



# 입과 비타민

유 준 현

성대의대 삼성서울병원 가정의학과 교수



빨간 입술과 하얀 이 그리고 선명한 잇몸은 건강의 표현이면서 미적 매력의 포인트이다.

건강하고 아름다운 입을 가지기 위해서는 균형된 영양과 정신적 건강이 필요하다. 영양중에서 각종 비타민 B군과 철분 아연 엽산 비타민 C는 구강의 건강을 위해 아주 중요하다.

정상적인 혀는 전반적으로 색깔이 붉은 분홍색이고 가장자리 부분이 매끈하고, 혀에 백태가 끼어 있지 않고, 볼록볼록 솟은 작은 돌기가 일정하게 혀 전 표면과 가장자리에 덮여 있다. 비타민 B군이 부족하면 혀의 전면과 측면에 있는 미각돌기가 처음에는 커졌다가 작아지거나 혀끝과 측면이 매끈하게 되어 없어지고 안쪽에 있는 미각돌기는 점차 커진다. 비타민 B군 결핍이 아주 심해지면 미각돌기 사이의 골이 더 커진다. 심한 경우에는 혀가 붓고 헐어서 맛을 못 느끼고 아프게 느낄 수 있다. 또한 입술이 트고 입 가장자리가 갈라지는 증상을 보인다. 비타민 B군은 현미, 통밀빵, 계란, 육류, 우유에 많이 들어 있다. 입의 건강에서 비타민 C도 중요한 역할을 한다. 정상적인 혈관은 혈관벽의 탄성을 가지고 있는데 비타민 C가 결핍되면 모든 혈관의 구조에 변화를 일으킨다. 비타민 C가 결핍하면 아주 미세한 혈관이 쉽게 터지고 조직 속으로 피가 쉽게 스며든다. 피부가 가까워서 모세혈관이 터지면 멍이 든 것처럼 변색된다. 세계 다치지도 않았는데 살에 멍이 들고 조직이 탄성을 잃어 잘 망가진다. 칫솔질 할 때 피가 나는

사람은 비타민 C 결핍을 의심해 볼 수 있는 사인중의 하나이다. 비타민 C를 충분히 보충해주면 모세혈관은 수일 내로 튼튼해진다. 건강한 잇몸조직을 가지고 있으면 뾰뾰한 칫솔로 세게 문질러도 피가 나지 않는다. 비타민 C가 결핍하면 잇몸이 붓고, 스펀지 같이 부풀고, 쉽게 피가 나고 잇몸과 치아 사이에 세균이 번식하여 고름이 잡힌다. 비타민 C는 채소 과일에 많이 들어 있고 알약으로도 쉽게 구할 수 있고 하루 1.5그램이면 건강한 입을 위해 충분하다.

혀에 심한 백태가 끼어 표면이 하얗게 덮이는 것은 해로운 세균이 지나치게 많이 증식하기 때문에 생긴다. 설탕을 포함하는 음료수로 콜라 사이다 사탕 쿠키 제빵류는 구강 위생에 해롭다. 충치를 유발하고 단 음식은 구강내 나쁜 세균이 번식할 기회를 제공한다. 식이 섬유질이 많이 함유된 야채 과일이 입의 건강에 아주 좋다. 지나친 음주, 흡연은 구강내 암의 발생을 촉진하고 염증을 악화시키므로 가능한 빨리 끊는 것이 최선이다. 정신적으로 근심과 걱정, 불안한 마음은 교감신경계를 항진시켜 침 분비가 떨어지므로 구강 내 나쁜 세균이 자라날 기회를 제공

하고 입냄새를 일으키는 원인이 된다.

입에 가장 흔히 생기는 병으로 아프타성 궤양이나 아프타성 구내염(aphthous ulcer, aphthous stomatitis)이 있다. 입안의 점막에



옴폭 패인 궤양이 생기고 궤양의 주변으로 별경계 염증성의 약간 융기된 부분이 둘러싸는 모양을 보이며 가만히 있을 때도 아프지만 말을 하거나 식사를 할 때 쓰리고 아픈 증상이 있다. 궤양의 크기가 6mm이하인 경우에는 대개 1-2주의 경과 후에 흔적 없이 소실되게 되지만 궤양의 크기가 6mm이상 되는 큰 궤양 경우에는 6주 이상 가기도 하고, 치유된 후에도 흔적이 남는다. 인구의 20%정도가 앓고 있는 것으로 보고되어 있고, 시험 공부하는 학생들에서 더 흔히 나타나므로 스트레스가 많은 사람에게서 더 많은 것으로 생각된다. 아프타성 구내염의 원인으로는 칫솔질이나 입안에 상처를 줄 수 있는 음식, 식사 중 입안을 씹는 경우, 칩샘분비기능의 저하, 세균 또는 바이러스 감염, 영양소 결핍으로 비타민 B1, B2, B6, B12, 철분, 엽산, 아연 등의 결핍시 나타날 수 있다. 그 밖에 전신질환으로 베체트병, 궤양성 대장염등의 전신적 궤양을 일으키는 병에서 일어난다. 치료는 스트레스 받는 상황을 피하고, 피곤을 풀도록 잘 쉬고, 구강을 청결히 하고, 스테로이드 연고를 궤양이 생긴 부위에 바르거나 비타민 등의 영양소 섭취를 충분히 해야 합니다. 엽산을 알약으로 보충하는 치료가 효과가 있음이 여러 임상시험에서 밝혀진 바 있다.

엽산은 식사에서 가장 결핍되기 쉬운 영양소 중 하나이다. 특별히 흡연자, 음주자에게 결핍되기 쉽고 임신 중에는 비타민의 요구량이 증가한다. 태아

가 빠른 성장을 위해 모체에 저장돼 있던 엽산을 모조리 이용해 버리기 때문이다. 엽산의 보충은 특별히 임신울 앞둔 여성에서 가장 중요하다. 엽산을 충분히 섭취하면 태아 척수의 기형을 막을



수 있기 때문이다. 미국에서는 수년 전에 엽산 섭취 강화를 위해 곡류제품에 엽산을 첨가하는 것을 법적으로 의무화 하였다. 엽산은 수용성 비타민 B 복합체의 일부로 비타민 B12, C와 함께 세포분열에 중요한 역할을 한다. 또한 적혈구의 헤모글로빈 형성에 관여하므로 부족하면 빈혈이 생긴다. 엽산은 정상적인 뇌기능 수행에 절대로 필요하여 척수와 세포 외액에도 농도가 높게 분포한다. 세계보건기구(WHO)는 말기 임신부의 1/2~1/3이 엽산이 부족하다고 보고한 바 있다. 임신부의 엽산 부족은 태아에게 직결돼 언청이, 두뇌 손상 기형아의 출산이나 출생 후에도 발육 부진, 학습능력 저하현상을 일으키게 된다. 의사들은 임신부나 가임 여성에게 태어날 아기를 "이분척추"와 다른 신경관 기형으로부터 보호하기 위해 엽산의 보충 섭취를 권해왔다. 그러나 애석하게도 대부분 여성들이 신경관 기형을 방지하는데 엽산의 중요성을 알지 못하고 있다. 기형아는 유전에 의해서만 발생하는 것이 아니라 소량의 영양 결핍으로도 발생하는 것으로 임신을 앞둔 여성들의 각별한 관심이 요구된다. 충분한 효과를 얻기 위해 필요한 하루 권장량은 400ug, 임신부는 800ug, 수유부는 600ug이다. 400ug은 오렌지 주스 8잔, 양배추 3인분 이상을 섭취했을 때 얻을 수 있는 양이다. 이런 양을 매일 섭취하는 것은 거의 불가능하므로 건강과 예방을 위해 따로 섭취하도록 권장한다. 녹색 잎 채소, 육류 내장, 효모, 굴, 정제되지 않은 곡류, 우유 등에는 엽산이 풍부하게 함유돼 있다.