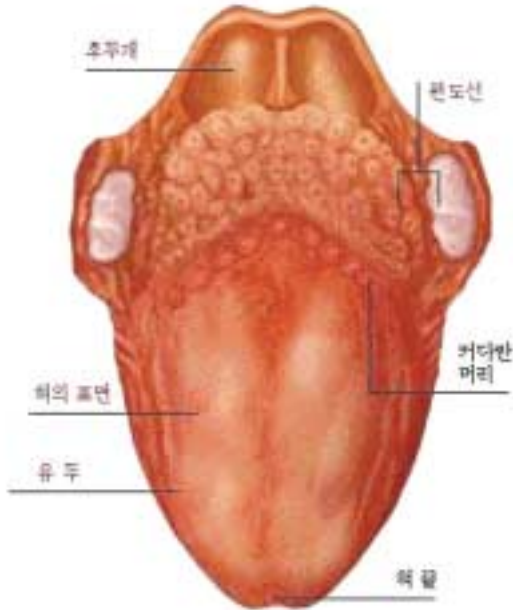


# 지금 내밀어 보세요

## 당신의 혀는 건강 신호등



혀는 우리 몸의 오장육부와 연결되는데 혀 끝-심장, 폐/ 혀 중간-위, 비장/혀뿌리-신장 /혀옆-간장, 담을 말한다. 평소 혀가 험고 딱딱하며 출혈이 자주 있다면 병원 진찰을 받아보는 것이 좋다. 보통 하루에 3번의 양치질을 하지만 이빨만 충실히 닦을 뿐 혀에 대해서는 무관심한 사람들이 대부분이다. 평소 혀의 색깔, 굳기, 통증 등을 통해 몸의 건강 상태를 판단, 질병을 예방해 보자.

### 건강한 사람의 혀는 핑크색

혀는 유두라는 돌기(일부 제거함)에 있는 미뢰를 통해 맛을 느끼고, 병이 생기면 통증, 색깔, 굳기 등 다양한 신호를 보내 개인의 건강상태를 알려 준다. 실제로 건강한 사람의 혀는 산뜻한 핑크색 또는 약간의 흰색이 섞인 핑크색이다. 보통사람보다 설태(백태, 혀바닥에 끼는 이물질)가 많거나, 혀의 색깔이 비정상적으로 붉거나, 창백하다는 것은 혀의 이상상태를 나타내는 것이다.

### 갈색-위장병, 흑색-항생제 과다복용 등

혀에 이상증세가 오래 지속된다면 각종 질환을 의심해볼 필요가 있다. 가장 흔한 혀의 이상 증상으로 설태(舌苔)를 들 수 있다. 이 증상은 혀의 윗면에 회백색의 이끼와 같은 이물질이 생기는 것인데, 대부분 음식물 찌꺼기나 점액 같은 것들이 붙어 굳어진 것이다. 높은 열이 나는 병이나

위장병, 구내염으로 인해 생기지만 회복되면 곧 없어진다.

또 혀에 갈색 또는 암갈색의 이끼 같은 것이 달라붙으면 위장에 이상이 있다는 신호다. 위염일 가능성이 가장 높기에 병원을 찾아 정밀진단을 받아보는 것이 좋다. 항생제 과용으로 생기는 검은 설태도 있다. 가끔 감기가 낫지 않는다는 이유로 항생제를 지속적으로 복용하면 검은 설태가 생기기도 한다. 또 설태가 짙은 회백색을 띠면서 층이 두꺼워지면 이것은 몸의 컨디션이 좋지 않다는 신호이다.

혀의 색깔로도 몸 상태를 알 수 있는데, 혀가 창백하면 빈혈, 청자색이면 선천성 심장기형을 의심할 수 있다. 반대로 혀가 빨갛고 반짝거린다면 악성 빈혈을 의심해 볼 수 있다. 혀의 유두가 심한 빈혈로 인해 위축되면서 표면이 매끈해지고 염증 반응을 일으켜 붉게 변하기 때문이다. 악성

빈혈 외에도 비타민B2의 결핍이나 만성간염 위장장애 등을 의심할 수 있다. 혀에 통증이 지속되면 당뇨나 빈혈일 가능성이 있으며 염증을 동반하고 3주 이상 궤양이 계속되고 출혈이 심하면 혀암일 수 있으므로 이비인후과를 찾아 검사받는 것이 좋다.

건강한 사람은 혀를 내밀 때 곧바로 뺨어나간다. 하지만 간혹 왼쪽 또는 오른쪽으로 구부러지는 경우가 있는데 이때는 뇌의 이상을 의심해 볼 수 있다. 뇌에서 나가는 혀 밑 신경이 혀의 움직임을 담당하기 때문이다. 특히 나이드 사람이 갑자기 말이 둔해지면서 혀가 한쪽으로 돌아가면 뇌

혀(설태)의 색깔별 질병

- 갈색 : 위장장애, 위염
- 검은색 : 항생제 과다복용
- 짙은 회색 : 몸의 컨디션이 좋지 않음
- 창백 : 빈혈 의심
- 청자색 : 선천성 심장기형 의심

종풍(뇌졸중)을 의심할 수 있다.

**치료율이 낮고 전이가 빠른 혀암**

혀에 생기는 병은 대부분 생명에 지장을 주지 않지만 혀암은 치료율이 낮으며 혀 밑에 암이 생기면 조기 발견을 해도 5년 생존율은 60~70%에 불과하다. 특히 다른 암에 비해 다른 조직으로의 전이가 매우 빠르다.

혀암은 혀의 가장자리에 주로 생기며 혀가 헐고 딱딱해지며 통증과 출혈이 있는 것이 주요 증상이다. 혀에 생긴 궤양이 3주 이상 계속되면 혀암을 의심해 봐야한다. 혀암의 주원인은 담배이다. 매년 100~200명 정도의 환자가 발생하며, 남자 환자 수는 여자보다 세배 정도 많은 것으로 나타난다. 혀의 건강을 스스로 체크할 수 있는 가장

좋은 방법은 혀를 윗니로 가볍게 문질러 백태의 정도를 확인하는 것이 좋다. 약간 거칠거칠한 감촉이 느껴지면 정상이다. 아침에 일어나서 양치질하기 전에 거울을 보며 체크하는 것이 가장 좋다. 혀를 통해서 몸의 변화를 쉽게 알 수 있는데 주로 혀의 빛깔을 잘 살펴보는 것이 좋다. 특히 백태의 색이 짙고 층이 두텁다면 몸의 컨디션이 좋지 않다는 증거다.

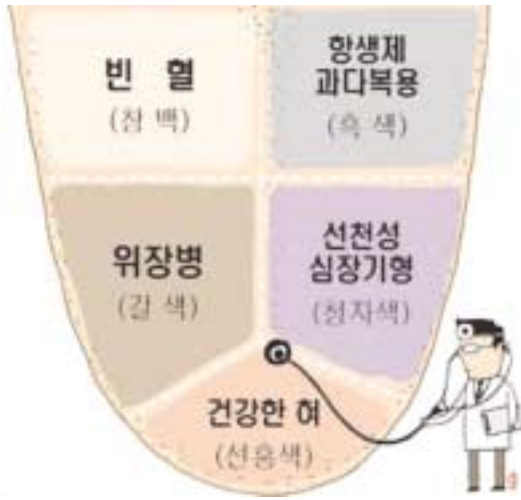
**주원인은 술과 담배**

앞서 말한 것처럼 혀에 가장 유해한 것은 역시 음주와 흡연이다. 과음한 다음 날 혀에 궤양이 생기거나 까칠해지는 등의 반응이 바로 오는 경우가 그 예이다. 술, 담배는 바이러스와 함께 혀암의 3대 원인이기도 하다.


특히 과음한 다음날 혀는 궤양이 생기거나 까끌 까끌해지는 등 바로 반응을 한다. 담배를 많이 피우거나 과음한 다음날 혀에 자주 궤양이 생기지만 며칠 지나면 금방 낫는다. 3주 이상 궤양이 계속되고 6개월이 지나서도 치유가 되지 않으면 설암을 의심할 수 있으므로 치과(구강악안면외과)를 찾아 검사받는 것이 좋다.

**내 혀를 건강하게!**

설태가 잘 끼면 입 냄새가 심해지고 혀에 염증이 생기기도 한다. 구강내과의 한 전문의는 "당뇨병과 같은 전신질환 또는 구강위생이 좋지 못한 사람에게서 설태가 흔히 발견된다"면서 "특히 설태가 흰색이면 구강암으로 발전할 수 있기 때문에 혀도 치아 못지않게 관리해야 한다"고 강조한다. 혀의 설태는 혀 클리너라고 부르는 혀 닦개를 이용해 제거하는 것이 좋다. 혀를 가능한 한 가장 길게 밖으로 내밀고 혀 닦개로 뒤에서 앞으로 3~5회 쓸어내리도록 한다. 혀 앞쪽은 혀 운동과 침으로 인해 자동 세정이 되지만 혀 뒤쪽은 그렇



날 수 있다. 설태가 심하면 치과에서 초음파를 이용해 제거해 주는 방법도 있다.

이렇듯 혀 하나만 봐도 건강에 대한 많은 정보를 얻을 수 있다. 우리는 매일 거울을 보며 세수하고 이빨을 닦는다. 거울을 보면서 자신의 혀를 한 번쯤 관찰해보자. 혀를 내밀어 좌우로 움직이고 색깔과 모양을 살펴보자. 그리고 그 변화를 기억하고 그 당시 자신이 느끼는 몸 상태를 기억해보자. 오랫동안 자신의 혀를 보게 되면, 우리의 몸은 꾸준히 자신의 변화를 알리고 있고, 그러한 정보를 가장 쉽게 접할 수 있는 것 중의 하나가 바로 '혀'라는 것을 알 수 있을 것이다. 

지 못해 설태가 많이 낀다. 칫솔을 사용해서 혀의 설태를 제거할 수 있지만 혀의 유두에 상처가

도움글 / 연세대 치과병원 구강내과  
정리 / 홍지영 기자

이것이 궁금하다!

- 혀가 갈라지는 증상이 나타나는 이유 :  
영양불량성 질환이나 만성소화기질환, 내장질환 등에 나타남
- 헛바늘이 난 경우 :  
피로와 정신적 과로가 누적된 상태로 입맛도 없고 소화도 잘 되지 않는 상황
- 혀가 비대한 경우 :  
혀를 내밀어 보았을 때 부풀어 오른 것 같고 팽팽한 것처럼 보이는 것으로 어떤 원인으로 몸속에 습기가 고이고 담음이 정체하여 수분을 조절하는 기능이 저하되어 발생
- 혀에 이빨 자국이 있는 경우 :  
소화기계의 기증저하로 습기가 정체되어 나타남. 스트레스를 많이 받는 사람 중에 이를 꼭 다루는 습관에 의해 나타날 수도 있음
- 혀가 따끔거리면서 아픈 경우 :  
혀의 통증이 지속되면 다른 질환의 가능성을 생각해보고, 염증을 동반하고 3주 이상 궤양과 출혈이 계속되면 설암을 의심할 수 있음
- 혀에 마비가 오는 경우 :  
설하신경과 설인신경에 의한 신경의 문제이거나 일시적으로는 영양의 부족, 한쪽 마비나 운동장애가 함께 동반되는 경우는 뇌혈관 질환이 의심되므로 반드시 CT나 MRI 촬영을 실시
- 입냄새가 심한 경우 :  
주로 위에 열이 많기 때문인데 고기나 기름진 음식을 많이 먹는 사람, 음주를 많이 하는 사람에게 나타남