

배에서 "꼬르륵" 소리가 나는 이유

3812 조수빈



목차

배고플 때 "꼬르륵" 소리가 나는 이유

배고플 때가 아니어도 "꼬르륵" 소리가 나는 이유

꼬르륵 소리, 안나게 하는 방법

결론

배고플 때 "꼬르륵" 소리가 나는 이유

일반적으로 배에서 나는 소리는 액체 상태에서 가스가 차오르면서 나는데, 소화기관의 각기 다른 부위가 수축하면서 발생한다. 액체는 소화 분비물과 음료 등이 혼합된 것이며, 배고플 때 무언가를 먹고 싶다는 생각이 위장에서 산을 분비시키고 위를 수축하기 때문에 꼬르륵 소리가 들리게 되는 것이다.

한편 공복 상태일 때 꼬르륵 소리가 나는 것은 지극히 자연스러운 현상이므로, 크게 문제 삼지 않아도 된다.

소리가 크게 들리지 않을뿐더러 설령 들린다 해도 금세 사라지기 때문이다. 그러나 꼬르륵 소리가 크게 울리고 오랫동안 지속되는 경우 문제가 될 수 있다.

배고플 때가 아니어도 "꼬르륵" 소리가 나는 이유

배가 고프지 않은데 시도때도 없이 배에서 소리가 난다면,
이는 위장 건강에 이상이 생겼다는 신호일 수 있다.

위장에서 나는 꼬르륵 소리는 의학적으로 '장음항진증' 이라고 한다. 음식물을 이동시키는 위장의 연동운동이 제대로 되지 않아 공기가 섞이면서 소리가 나는 것이다.

꼬르륵 소리, 안 나게 하는 방법

배고플 때 꼬르륵 소리가 나는 것이 자연스러운 현상이지만, 민망함은 어쩔 수 없다. 이럴 때 잠시나마 꼬르륵 소리를 줄일 수 있는 방법은 간단한 간식을 섭취하는 것이 도움이 된다.

음료나 물을 섭취할 경우에는 꼬르륵 소리가 더 크게 날 수 있으니 유의해야 한다.

하지만 무언가를 먹을 수 없는 상황에서 꼬르륵 소리가 난다면, 허리를 바르게 펴 꼿꼿이 세우고 배에 힘을 준다.

소리를 은폐하기 위해 몸을 웅크리면 본의 아니게 위장을 압박해 위에 있는 공기가 다른 곳으로 이동하면서 더 큰 소리가 날 수 있기 때문이다.

또한 배꼽 아래를 손으로 지압하거나 엄지와 검지 사이의 경혈을 누르면, 배를 편안하게 해주어 소리가 잦아들 수 있다.

결론

아마 이 발표를 듣고 학교나 학원에서 꼬르륵 소리를 참기 위해 위의 방법을 사용할 수 있다. 하지만 이는 일시적인 방법일 뿐 근본적인 해결책이 될 수 없기에 평소 밥을 제때 챙겨 먹고 장 건강에 각별히 신경쓰는 것이 좋다.



☆ 배에서 꼬르륵 소리가 나는 이유는 ☆
연동운동과 장 건강 때문이다.

언제, 어떻게 소리가 울리느냐에 주목해야 한다.



감사합니다!