



방귀를 계속 참으면 어떻게 될까?

방귀를 끼는 것은
불필요한 체내 가스를
배출하는 자연스러운
현상인데요.

냄새와 소리 등의
문제로 마음 놓고 방귀를
끼기가 어려울 때가 있죠.

하지만 방귀를
과도하게 참다 보면
여러 가지 문제가 발생할
수 있는데요.

오늘은 방귀를 참으면
안 좋은 이유에 대해

알려드립니다.

방귀 자주 참으면
안 좋은 이유
장의 운동기능 저하 및
복통 발생 우려



건강한 사람이라면
하루 15~25회 사이의 방귀를
배출하게 됩니다.

방귀는
냄새와 소리로 인해
언급하기 조심스러운
단어가 되었지만,

사실 건강한 방귀는
소화기의 작동이 원활히
이뤄지고 있다는
증거입니다.

한편,
고약한 방귀 냄새는
섭취한 음식
혹은 배변 활동과
관련 있는 경우가
많습니다.

단백질이 풍부한
음식을 섭취하거나
배변한 지 오래되어
대변 냄새가
가스와 섞이면
고약한 냄새를 유발할
수 있습니다.

하지만
에티켓을 지키고자,
혹은 방귀 냄새가 두려워
집이 아닌 공적인
장소에서는 참는
사람이 많습니다.

방귀를 계속 참으면
가스의 일부가 혈액으로
흘러 들어가면서,

숨을 내쉴 때
입으로 배출될 수
있습니다.

다만 참았던 방귀가
모두 입으로 배출되는
것은 일부이며,

대부분의 가스는
장내에 쌓여
복부 팽만감 및 복통을
유발합니다.

장에 질소
가스가 축적돼
대장을 부풀게 만들고
장의 운동기능을
떨어뜨리기도 합니다.

즉 방귀를

계속 참을 경우 복통을
유발하거나 변비를
일으킬 수 있습니다.

원활하게
가스 배출하는 3가지 방법

①요가 자세 취하기



복부에 적절한 압박이
가해지는 요가 자세는
방귀를 건강하게 쀸데
기여합니다.

예를 들어
어린이처럼
무릎을 꿇고 앉은 자세에서
종아리를 깔고 앉으며
절하듯 엮드리는 자세는
방귀 배출에 도움이
됩니다.

반듯하게 누워
다리를 올린 뒤
무릎을 껴안고
손으로 정강이를 감싸는
자세도 방귀 배출에

효과적입니다.

또한,
고양이 자세로 잘 알려진
기어가는 자세에서
두 손과 무릎을 벌린 후
배를 아래로 내밀어
10초간 자세를 유지하는
동작도 도움이 됩니다.

②탄산수 활용하기



이산화탄소가
포함된 탄산수는 섭취하면
배 속에서 가스가
발생합니다.

이산화탄소로 인해
빵빵해진 배는
가스 배출에 동력을
얻습니다.

배 속 압력이
높아지면서 방귀 배출은
원활히 이뤄질 수
있습니다.

방귀를 참을 경우
트림으로 나오게 됩니다.
탄산음료보다는
설탕이 함유되어 있지 않은
탄산수를 마실 것을
권장하며,

스파클링 와인이나
맥주 한 잔도 도움을 줄
수 있습니다.

③꼬그려 배변하기



수세식 좌변기에
꼬그려 앉고
바닥에 받침대를 두어
발이 높아지도록 만들면
방귀 배출과 배변에
용이한 자세가 됩니다.

재래식 화장실에서
용변을 볼 때처럼
최대한 꼬그려 앉으면
배출이 쉬워지므로
건강한 가스 배출을 위해
추천합니다.

한 자리에
오래 앉아 있거나
누워 있는 자세는
위장 운동을 저하시키므로
생활습관 개선을 통해
건강한 방귀 배출
하시기 바랍니다.

? 척추관절 나누리병원 ?



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

