

몸속에 들어간 음식은 어떻게 될까?

글 | 송지혜

그림 | 이가은

글 | 송지혜

그림 | 이가은

편집 | 김은파, 이수인, 이정아

편집 디자인 | 이해명

목소리 | 황창영



오늘 아침 식사를 했나요?
우리가 먹은 음식 덕분에 몸은
숨을 쉬고, 움직이는 등 여러
가지 일을 할 수 있어요. 음식
속에 있는 여러 영양분이 우리
몸에 힘을 주고 몸을 튼튼하게
만들어 주기 때문이에요.



음식 덩어리가 우리 몸에
들어오면 어떻게 될까요? 입과
위, 창자를 거쳐 아주 잘게
부서진답니다. 우리 몸이 음식 속
영양분을 빨아들이기
위해서지요. 그럼 하나씩
살펴볼까요?



먼저 우리는 입을 크게 벌려
음식을 먹어요. 입 속으로 들어온
음식은 이가 조각조각 잘라내고
혀는 침과 함께 음식 조각들을
목구멍으로 밀어내요.

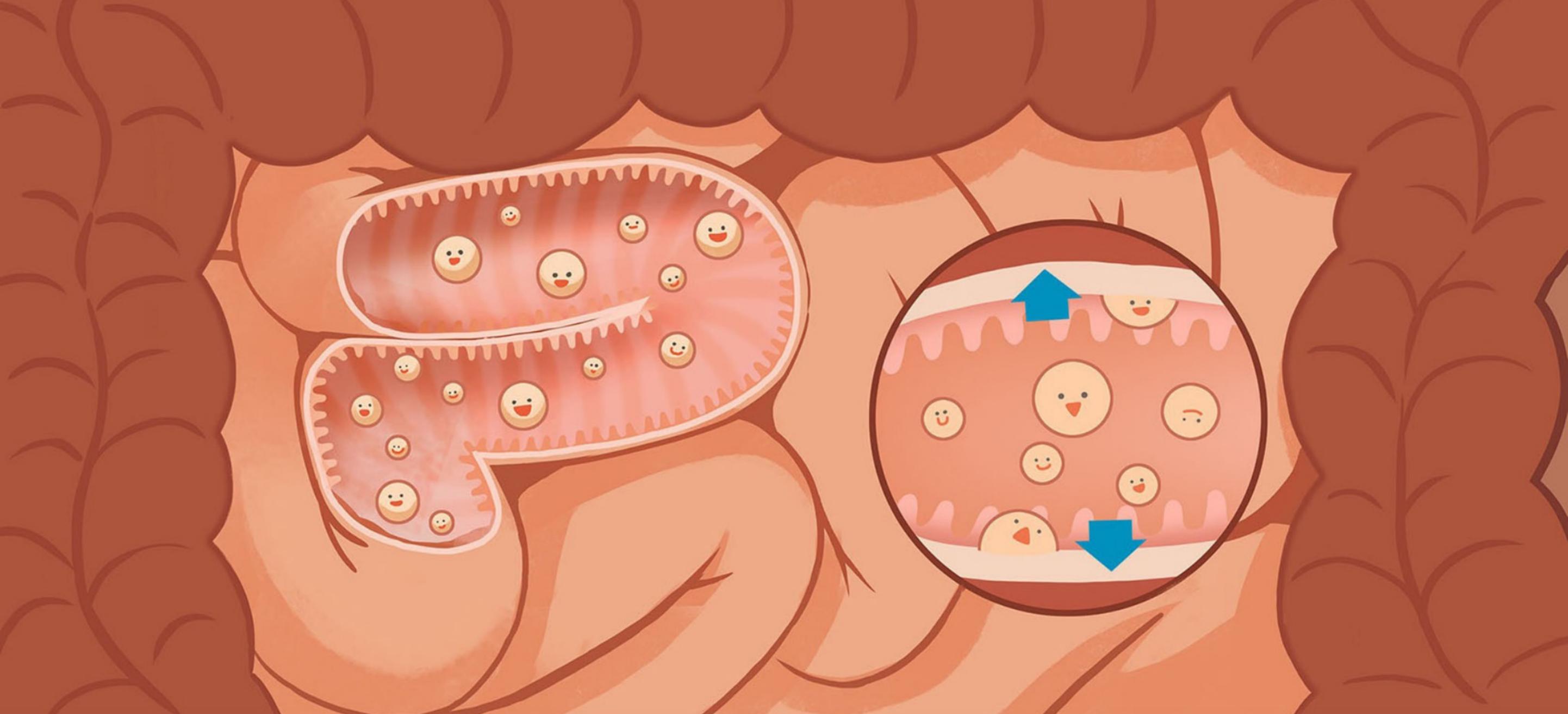


목구멍으로 들어간 음식은 위에 도착해요. 위는 아주 질기고 튼튼한 음식 주머니예요. 주름이 많아서 음식이 들어오면 쪽 늘어납니다. 조물조물 음식을 주무르면서 죽처럼 만들어요.

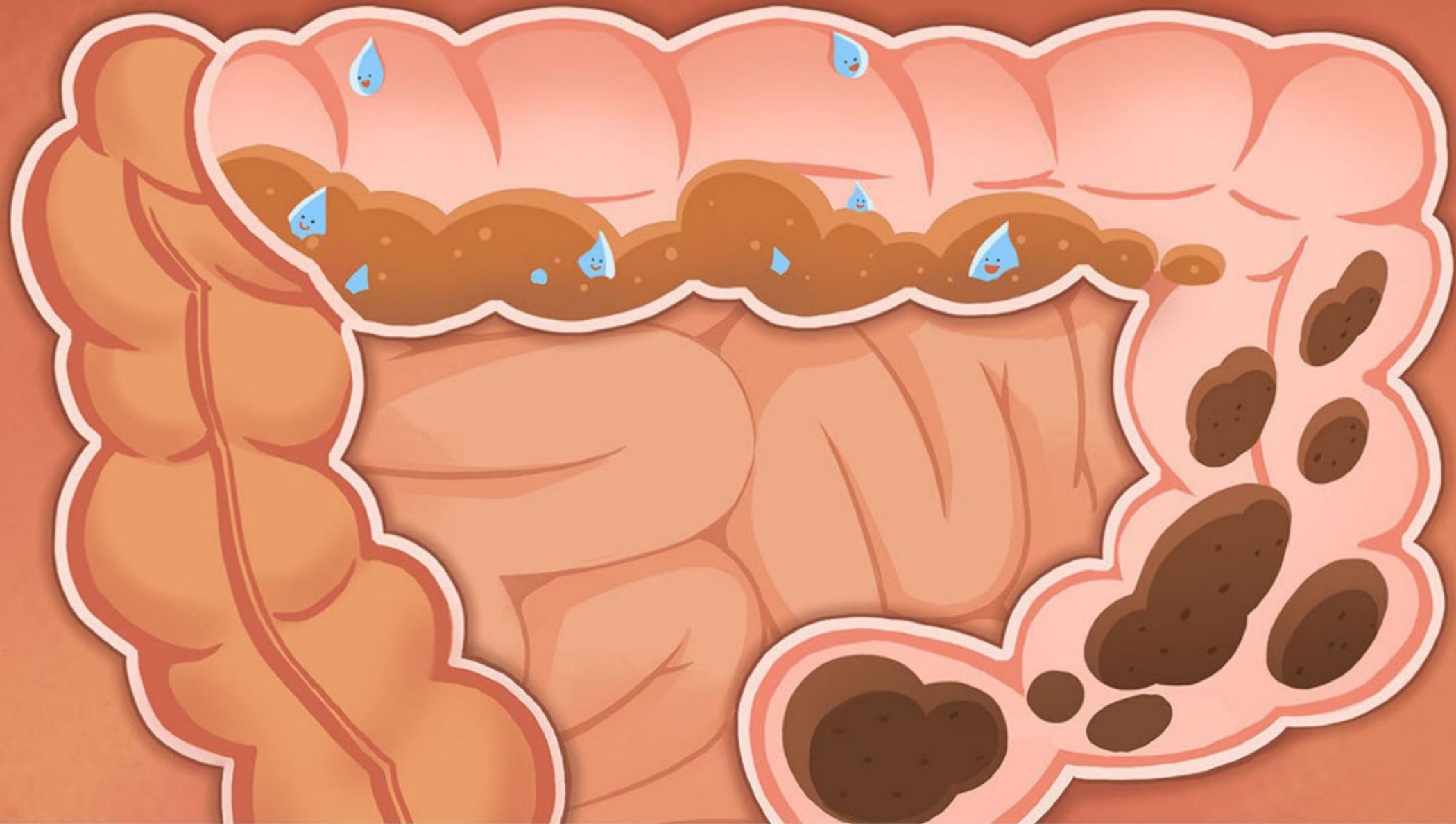




위가 꼭 차 버리면 잘 움직이지 못해 음식을 주무르기가 힘들어요. 음식을 너무 많이 먹으면 소화가 안 되고 배가 아픈 이유가 이 때문이랍니다. 그러니 적당히 먹는 것이 중요하겠지요?



위를 지나면 꼬불꼬불하고 기다란 창자 형제가 기다리고 있어요.
작은창자는 음식 죽에서 영양분만 쏙 빨아들인답니다. 이 영양분은
몸 구석구석으로 보내져요.



큰창자는 음식 죽에서 물만 쏙 빨아들여요. 그리고 남은 찌꺼기는 몸 밖으로 내보내지요. 이 찌꺼기가 바로 똥이에요! 우리가 먹은 음식이 큰창자로 오기까지는 꼬박 하루가 걸린답니다.



그런데 종종 우리는 음식과 함께 공기를 삼켜요. 위 속으로 들어간 공기는 입으로 나와요. ‘꺼억’ 하는 트림 소리를 내면서요. 만약 공기가 창자로 내려간다면? 맞아요, 방귀가 되어 나온답니다.



우리 몸속으로 들어간 음식이 소화되기까지 얼마나 많은 일을 겪는지 알게 되었나요? 우리도 올바른 식사 습관으로 소중한 우리 몸을 건강하게 지키도록 노력해 보아요.

“몸속에 들어간 음식은 어떻게 될까?” is licensed under CC BY 4.0 by Enuma, Inc. & The Foundation SeeArt for Book Culture. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

© 2019 by Enuma, Inc. & The Foundation SeeArt for Book Culture