

‘어디가 피로한가에 따라 건강 확인하기’ <1>

아침에 일어날 때 피로하다면 신경계 이상에 의한 피로일 수 있다. 과로도 안했는데 오후만 되면 움직이지 못하게 피곤하다면 질병일 수 있다. 이렇듯 피로한 부위가 어딘가에 따라 건강을 확인해볼 수 있다.

눈이 피곤하다면 간이 약한 것이다. 또 눈 주위에 붉은 핏줄이 선다면 심장이 약한 것이다. 눈꺼풀이 붓고 눈물이 많아지며 집중력이 떨어진다면 비장에 이상이 있다고 볼 수 있다. 아래 눈꺼풀이 붓고 눈이 침침하며 어지럽다면 신장기능을 점검해볼 필요가 있다. 이가 들뜨고 시큰거리며 피로하다면 위가 나쁜 것이고, 손발이 나른하며 붓고 움직이기 싫다면 비장이 나쁘다고 할 수 있다. 또 팔 다리 관절 및 허리와 무릎 관절이 쑤시고 피로하다면 비장과 신장이 약한 것이다.

목소리에 힘이 없으면 기가 허한 것이고 방광기능도 살펴야 한다. 목소리가 자주 가라앉고 잘 쉬면 신장기능을 점검해야 한다. 또 목소리가 몹시 조그만 느낌이 들면 폐기능 장애를 의심해볼 수 있다.

① 손가락으로 알 수 있는 질병

엄지손가락을 곧추세워 손등 쪽으로 구부렸을 때 엄지손가락이 뒤로 많이 젖혀진다면 스테미나가 아주 뛰어나다고 볼 수 있다. 그리고 엄지손가락이 몽푹하면 두통이나 뇌질환이, 가늘면 신경질환이나 소화질환이 많다.

둘째 손가락이 길고 뾰족하면 우울증이 있으며 소화기가 약하고 정력이 떨어진다. 그리고 손끝이 네모나면 신경통이나 담석에 걸리기 쉽다.

셋째 손가락의 형태나 색깔에 이상이 있으면 심장순환기 계통이 약하고, 넷째 손가락이 울퉁불퉁하고 짧으면 신경계 질환이 잘 온다. 그리고 새끼 손가락이 짧거나 휘어 있으면 잔병치레가 많고 생식기 기능이 약해서 정력쇠퇴나 월경불순 또는 불감증, 불임증이 올 수 있다. 일반적으로 손끝이 주걱모양이면 심장순환기가 약하고 손끝이 원추형이면 흉부질환에 걸리기 쉬우며, 손끝이 가늘고 길면 근육통이나 위장질환, 우울증에 잘 걸린다.

손가락 안쪽 마디에 빨간빛이 돌면 열성질환이 생길 징조고, 푸른빛이 돌면 신경이 약하고 숙변이 있다는

증거다. 또 검은빛이 돌거나 세로금이 생기면 큰병에 걸릴 전조라고 할 수 있다.

② 인중만 봐도 건강을 알 수 있다

인중은 코 밑과 윗입술 사이의 홈을 말한다. 이 부위가 길고 깊은 여성은 명기의 소유자이며, 이 부위가 짧고 희미하면 자궁이 약하거나 불임의 경향이 있다. 또 이곳에 어떤 색깔이 묻쳐 있으면 방광이나 자궁에 병이 있다는 증거이며, 이 부위에 종기가 나거나 기름을 바른 것 같이 습윤할 때는 생식기의 염증이나 위장병을 의심할 수 있다.

인중을 상중하로 나누어서도 병을 알 수 있다. 인중 상부에서는 남성하복부 질환이나 음경 뿌리쪽 질환을 알 수 있고, 인중 중부에서는 음경통을 알 수 있으며, 인중 하부에서는 음경의 귀두쪽 질환을 알 수 있다. 예를 들어 귀두염이 있으면 인중 하부도 험거나 색깔에 이상이 나타난다.

③ 손톱으로 건강 감정하기



건강한 손톱은 담홍색으로 윤백하며 주름이나 흠이 없어야 한다. 또 손톱밑에 하얀 반달이 있어야 하며 손톱 양옆이 모나지도 너무 둥글지도 않고 살집을 파고들지 않아야 한다.

만약 손톱이 작고 위축되어 있다면 신경과민, 영양장애에 의한 전신쇠약으로 판단된다. 특히 엄지손톱이 이럴 경우 뇌와 신경계 질환에 걸리기 쉽고, 새끼손톱이 이럴 경우 생식능력 결여로 불임증이 되기 쉽다. 여성 불임증이나 임포텐츠의 경우 대개 새끼손톱이 이렇다. 또한 손톱이 얇고 연하며 무르면 정력이 부족하다는 것이고, 손톱에 두터운 층이 생겼으면 중병을 앓았거나 혈행 장애가 있었다는 증거다.

손톱이 짧다 못해 길이가 정상의 2분의 1 정도로 짧으며 양옆이 모나고 손톱 끝 횡단면마저 사다리꼴이면 심장병으로 단정해도 좋다. 특히 가로 주름이 많고 반월이 없으면 심장이 아주 약한 것인데, 이때 손톱색이 푸르거나 검은 빛을 띠면 심장이 이미 나빠진 것이라고 볼 수 있다.

손톱 몸통이 편평하고 주름이 많으며 양옆이 딱딱하게 굳어 있고, 회백색을 띠며 손톱 뿌리 부분의 홍자색을 띤 곳에 주름이 있을 경우에는 심장질환으로 보는 게 좋다. 또 손톱이 이러면서 피부가 창백하고 손바닥이 거칠어 비빌 때 마찰음이 나면 당뇨병 때문에 생긴 심장병을 의심할 수 있다.

손톱의 길이가 손가락의 셋째 마디부터 손끝까지 길이의 반이 넘을 정도로 길고, 위에서 보면 동그스름하며 손톱 폭도 넓고 손톱 끝 횡단면이 반달모양이면 틀림없이 호흡기 질환에 걸리게 된다. 또 손톱 몸체가 참새알 같고 양옆이 얇으며, 반월이 회색 혹은 흰담황색이거나 손가락이 길쭉하고 손바닥에 열이 있고 항상 땀에 젖어 있으며, 목도 가늘고 길며 안색이 창백한데 땀

이 붉으면 흉부질환이 있는 게 틀림없다.

간장 질환이 있을 때는 손톱뿌리는 좁고 손톱 끝은 넓어 활짝 편 부채꼴 모양이고, 손톱이 누렇다. 정상적인 색에 누런 반점이 많으면 뇌장에 질환을 의심할 수 있다.

빈혈이 있을 때는 손톱이 활 모양으로 뒤집히고 희끄무레한 백반이 많으며, 반월이 없고 주름도 많으며 얇고 창백하다. 또 손톱을 누르면 눌린 자국이 희다.

중풍일 경우 손톱색은 물론이고 손톱 아래 살마저 푸르거나 흑청색에 가까우면 죽음을 예견할 수 있다.

신장과 방광에 병이 있으면 반달에 가까운 손톱이 되고, 옆드려 자야 편함을 느끼고, 목욕하고 나면 손에 주름이 잘 생긴다.

소화장애 때 손톱에 반월이 있으면 위궤양이고, 반월이 없으면 십이지장궤양이다. 보통 소화장애 때는 네 손가락이 새끼손가락 쪽으로 휘듯이 구부러지고 손톱은 옅은 흑색을 띠거나 깡마른 손이 되는 게 특징이다.

또한 손가락마다 손톱색이 제각각이면 정맥 계통에 고장이 있는지 살펴보아야 하고, 손톱뿐 아니라 혀와 피부까지 암적색 또는 청자색이면 어혈로 볼 수 있다.

① 방광의 강약은 콧바람으로 알 수 있다

콧바람이 세면 방광이 강하고 콧바람이 약하면 방광도 약하다는 것이다. 또 방광이 약하면 콧방울 주위가 누런빛을 띠고, 발꿈치와 발바닥이 유달리 아프다.

<다음호에 계속>