

# ‘어디가 피곤한가에 따라 건강 확인하기’ <끝>

## ① 소변으로 질병 알아보기

소변이 잦고 참지 못하는 것은 비장이나 폐장 혹은 간장이나 신장의 기허에서 오며, 방광 염증·종양, 결석 때나 당뇨·전립선 질환·심부전 때도 소변이 잦을 수 있다. 또 피로, 흥분, 오랜 질병이나 주색에 의해 진액이 소모되어 소변이 붉어지고 자주 보게 된다.

소변에 기름이나 쌀뜨물 같거나 피고름 같은 게 엉기면 습열이 원인이다. 대개 회고 탁하면 냉증이고, 붉고 탁하면 열증으로 구분한다.

특히 소변이 콜라빛이면 담석이나 간경변을 의심해 볼 수 있다. 피오줌이 나오며 음경 속이 아프고 열이 있는 것을 ‘혈림증’이라고 한다.

소변 처음에 피가 나면 요도염을, 끝에 피가 나면 후부요도염이나 전립선 종양을, 처음부터 끝까지 피가 나면 결석, 신염, 종양 등을 의심할 수 있다.

## ① 대변도 눈여겨보자

대변은 음식물에 따라 색깔이 달라진다. 육식을 하면 흑갈색, 식물성 음식을 많이 먹으면 노란색이나 연녹색, 섭취한 음식에 철분이 많으면 흑녹색을 띤다.

까만 타르 같은 변이면 궤양을, 선홍색 피가 묻었으면 항문질환이나 암을, 흰 연변을 보면 간이나 담낭질환 또는 장 흡수력 저하를 의심할 수 있다.

위벽이 긴장돼 있거나 위장 연동운동이 약할 때, 산 후나 땀을 많이 흘린 후, 구토나 설사 후, 노인이나 허약할 때, 피가 부족할 때 변비가 생긴다. 그리고 너무 굵거나 너무 배부를 때, 맵고 뜨거운 음식을 많이 먹거나 과

로했을 때, 변이 장에 오래 머물 때 등도 변비가 되거나 변이 토끼똥처럼 동글동글해진다.

설사는 냉기, 열기, 습기 등에 의해 오며, 과식에 의한 설사는 배에서 소리가 나며 복통이 심하고 신트림이 난다. 피곤하고 식욕이 부족해도 안색이 누렇게 뜨고 소화 안 된 설사를 한다. 또 소장 약하면 소변이 잘 나오지 않고 피고름이 섞인 설사를 한다.

비장이 약하면 식사 후 곧 복부를 당기는 듯 아프고 꾸르륵대면서 설사를 하는데, 설사 후 뒤가 묵직한데도 변이 나오지 않고 때로 음경에 통증이 온다.

## ① 꿈으로 체크하는 건강

<동의보감>이나 <황제내경>에서는 장기 기능과 연결하여 꿈풀이를 하고 있다. 즉, 장기기능이나 건강 상태에 따라 꿈이 달라진다는 것이다.

예를 들면 음기가 성하면 공포에 떠는 꿈을, 양기가 성하면 불타는 꿈을, 음기와 양기가 모두 성할 때는 서로 죽이는 꿈을 꾸다고 한다. 그리고 상체에 기가 성하면 공중을 나는 꿈을, 하체에 기가 성하면 떨어지는 꿈을, 배가 고프면 약탈하는 꿈을, 포식했을 때는 무엇을 다른 사람에게 주는 꿈을 꾸는 것이다. 간장에 병이 있으면 성내는 꿈을, 폐에 병이 있으면 무서워하는 꿈을, 비장에 병이 있으면 노래하는 꿈을, 신장에 병이 있으면 물에 가라앉는 꿈을, 생식기에 병이 있으면 성교하는 꿈을, 심장에 병이 있으면 불기둥이 솟고 연기 나는 꿈을, 담낭에 병이 있으면 남과 싸워 부상 당하는 꿈을, 방광이나 직장에 병이 있으면 대소변을 보는 꿈을 꾸다고 한다. ◀

