

## ‘어디가 피로한가에 따라 건강 확인하기’ <2>

### ① 새끼손가락이 휘거나 가늘면 소장이 약하다

입술이 두툼하고 인중이 길면서 또렷하면 소장기능이 좋은 것이나 새끼손가락이 휘거나 지나치게 야윈 경우에는 소장이 약한 것이다. 그리고 등판을 이루고 있는 견갑골 부위의 살집이 야위어 있거나 옆턱부터 귀 앞까지 부어 있으면 소장이 약하다.

콧구멍이 뿔 뿔러 시원하며, 코에서 턱까지 살집이 좋고 색깔도 좋다면 대장기능도 좋다. 그리고 피부가 두툼하고 매끄럽다면 대장벽이 두껍고 대장 유통도 좋다. 이왕하면 아랫배까지 널찍하고 탄력있다면 더욱 좋다.

### ① 귀가 얇고 단단하지 않으면 신장이 약하고 요통이 있다

귀는 신장기능의 반응체이다. 귀가 얇고 단단하지 않으면 신장이 약하고 요통이나 소갈증에도 잘 걸린다. 신장이 약하면 골수 부족으로 뼈가 약해져 골다공증을 보이기도 하고, 이가 흔들리거나 저절로 빠진다.

또 신장이 약하면 모발이 잘 빠진다.

### ① 심장이 안 좋으면 머리카락이 윤기를 잃는다

심장에 열이 있으면 혀끝이 빨갛게 되고, 심장이 약해지면 모발에 윤기가 없고 새끼손가락이 야위거나 구부러진다.

심기가 허한 경우 심장이 두근대고 진땀이 나며 맥이 약하거나 부정맥이 보인다. 심기 허약이 심해지면 심장 두근거림이 심해지고 호흡이 거칠어지고 숨이 차고 땀을 흘린다. 또 몸이 차가워지고 얼굴이 창백해지고 어지럼과 해소가 나타난다.

### ① 폐기능이 나빠지면 피부가 안좋아진다

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

### ① 목이 굵고 유방이 발달했다면 위장도 튼튼

위장이 약하여 음식물 받아들이는 작용이 순조롭지 못하면 식사하기가 싫고 소화도 안되며 위통이 있다. 이것이 개선되지 않으면 트림, 구토, 변비가 생긴다.

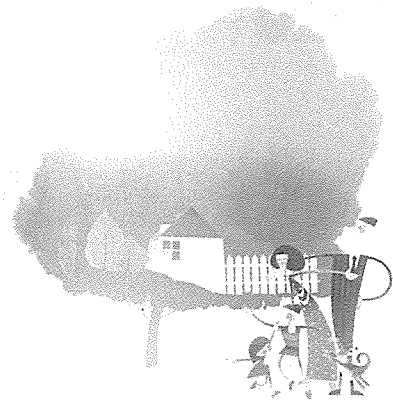
비장은 습한 것을 싫어하고 위장은 건조한 것을 싫어하므로, 비위장이 조화를 이뤄 정상적인 생리작용을 하는 것이다. 그런데 위장이 약해 습이 지나치면 속쓰림이나 메스꺼움, 구토 또는 신물이 올라오며, 때로 설사를 일으킨다. 반대로 건조한 것이 지나치면 입냄새가 심하고 입안이 마르며 잘 현다.

그리고 음식물이 잘 분해되지 못하고, 그 영향으로 소화, 흡수에 지장이 오며, 먹고 나서도 배가 고파 자꾸 먹으려 하며 감정이 조급해진다.

위장에 어혈이 있으면 갈증이 나지만 물을 마시기보다는 뱀으려 하며 혀가 검붉거나 얼룩얼룩한 어혈 반점 혹은 자색 반점이 드문드문 보인다. 또 위장에 열이 있으면 치통이나 잇몸이 부으며, 설태가 누렇고 건조하며, 음식 찌꺼기가 섞인 피를 토한다.

위장의 강약은 어떻게 알까? 목이 굵고 유방과 가슴이 발달해 있다면 위장용적이 크고 기능도 좋다. 아울러 배꼽밑이 불룩하고 탄력이 있으며 복벽이 두껍다면 더욱 좋다.

엄지손가락쪽 손바닥 살집은 물고기 배를 닮았다고



해서 '어복'이라고 하는데, 이 어복이 도톰하고 색이 좋다면 위장기능이 좋다고 볼 수 있다. 그러나 이곳의 살집이 얇고 푸른색이 돌면 위기능이 약한 것이다.

또한 명치 밑이 폭 꺼졌거나 좌우 늑골이 명치에서 이루는 각도가 좁고, 복부에 가로 주름이 임금 왕자 모양으로 그어졌다면 위기능이 좋지 않은 것이다.

❶ **비장이 약하면 꾸르륵거리고 설사가 난다**

비장은 위장에서 일차 소화된 것을 재차 소화 흡수 과정을 거쳐 인체에 이용될 수 있는 물질로 변화시켜 각 조직이나 장기에 수송하는 역할을 한다. 그러므로 비장이 약하면 복부가 더부룩하게 팽창하고, 수액이 체표 밑에 머물러 부종이 된다.

또 수액이 장에 머물면 설사를 하며, 수액이 위장에 머물면 꾸르륵거리고, 수액이 한곳에 모이면 담이 생긴다. 물론 피로 권태하며 바짝 마르게 되고 영양장애 등 여러 증상이 나타난다.

또 비장은 피를 총괄 감독하는 작용을 하므로 비장이 약하면 피하출혈로 부딪치지 않아도 멍이 잘 들고 대변 출혈이나 부정기적 자궁출혈을 한다.

비장 기능은 사지와 살집을 반영하므로 비장이 약하면 사지가 무력하고 사지가 저릿저릿하거나 마비감이 생기며 무겁고 심하면 붓는다. 또 살집이 여위며, 내장기 살집도 무력해져 이완 또는 하수된다.

비장은 입술과 입에도 반영되어 비장이 약하면 입맛이 없고 입안이 텅텅하며 단내가 나고 입술이 창백하다. 또한 비장은 습한 걸 싫어하므로, 비장이 약하면 설사, 부종 등이 생긴다.

❷ **간이 나쁘면 눈이 충혈되고 어른거린다**

간은 혈액을 저장하고 혈량을 조절하는 일을 한다. 그래서 간이 약하면 눈앞에 꽃 같은 게 어른거리고 어지러우며 근육의 움직임이 불편하다. 여성의 경우 월경량이 줄고 심하면 월경이 아예 그치기까지 한다.

간은 정서적 활동 촉진과 소화, 흡수 및 수분대사를 원활하게 촉진하는 작용을 한다. 따라서 간이 약하면 정서적 활동이 제대로 이루어지지 못해 억울한 기분이 들고 흥분하기 쉽다. 간에 열이 있으면 눈에 핏발이 서고, 남녀 모두 유방과 유륜이 단단한 응어리처럼 멍치기도 하며, 여자는 대하가 심해지면서 월경불순이 되고, 남자는 성기능이 약해진다. 또 간이 나쁘면 소화흡수가 안돼 기름기를 싫어하고 메스껍고 트림을 하며 신물이 올라온다. 가스도 많이 차고 배가 부글거리며 대변이 가늘거나 시원치 않다. 또 수분대사가 잘 안돼서 잘 붓거나 배에 물이 차는 복수가 온다.

간은 근육을 주관하는데, 간이 약하면 수족이 부들부들 떨리고 굴신이 불편해 운동장애를 받으며 사지가 뻣뻣한 게 마치 마비되는 듯한 증상이 온다. 또 간기능은 손톱에 반영되므로 간이 약하면 손톱이 얇아지고 무르고 심하면 변형을 일으키고 갈라진다. 또한 간은 눈과 연관되어 있어 간이 약하면 눈이 메말라 쫄쫄럽고 뻑뻑하며 사물이 분명히 보이지 않는다. 그리고 눈이 충혈되면서 아프고 눈에 막이 끼거나 어질하다. 심하면 야맹증에 걸린다.

<다음호에 계속>