

세치 혀가 건강을 잡는다

혀를 통해 알 수 있는 몸의 이상과 변화

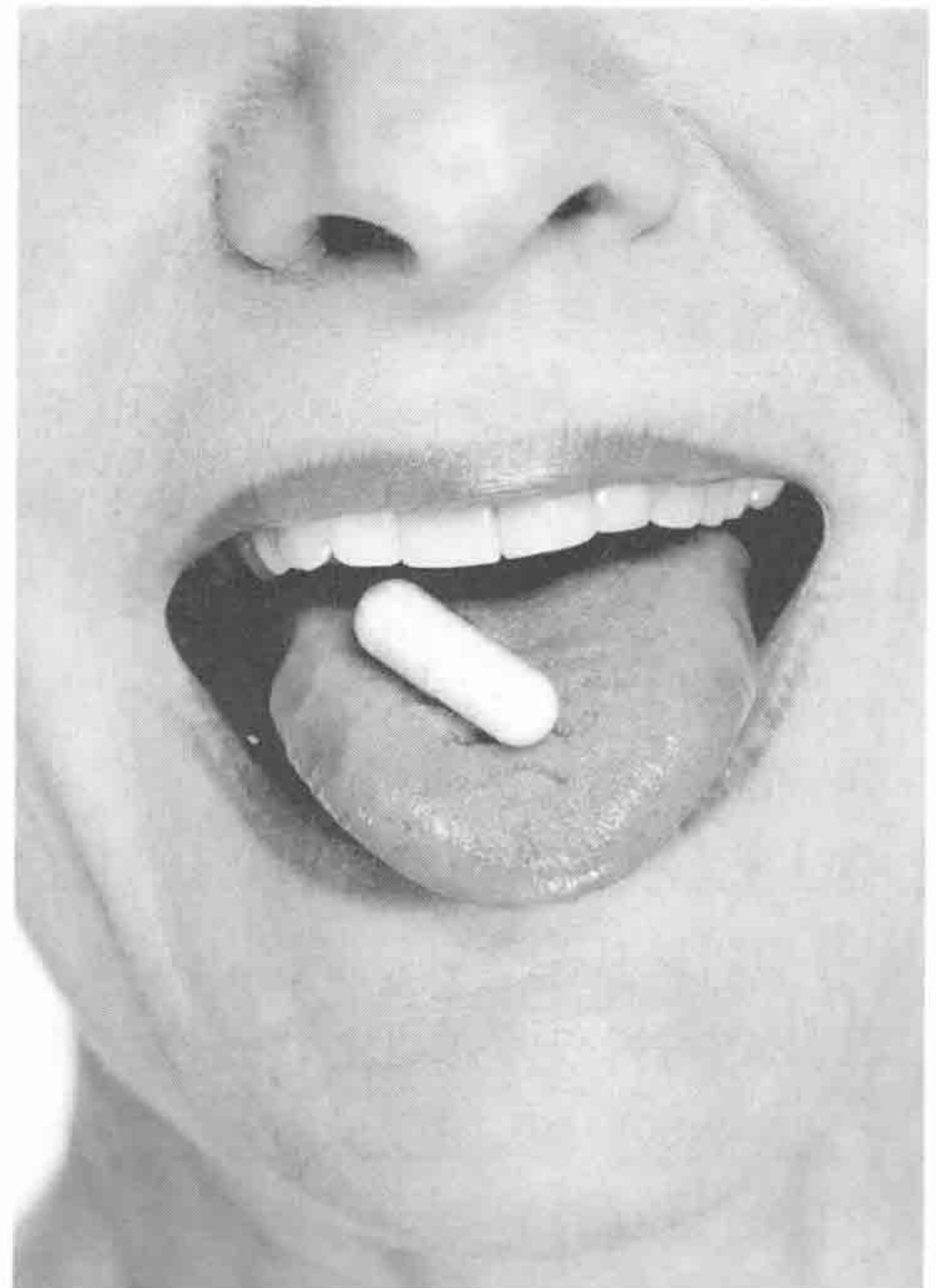


혀는 음식 맛을 보는 기관만이 아니다. 몸의 이상과 변화를 관찰할 수 있는 조기 경보 시스템이다. 건강이 나빠진 사람의 혀바닥에는 흰색의 설태(혀바닥에 끼는 이물질)가 끼어 있거나 헐어 생긴 상처가 있기 십상이다.

혀로 이상을 살피는 바로미터는 설태다. 위염, 소화불량 등 소화기 질환이 있을 때 잘 생긴다. 이때 설태는 백색이나 황색을 띤다. 이는 곰팡이균(칸디다균) 또는 음식물에 있는 세균이 자란 것이다. 검은 설태가 보인다면 항생제 과용을 의심해야 한다.

혀가 창백하면 빈혈, 청자색이면 선천성 심장기형을 의심할 수 있다. 반대로 혀가 빨갛고 반짝거린다면 악성 빈혈을 의심해 볼 수 있다. 혀의 유두가 심한 빈혈로 인해 위축되면서 표면이 매끈해지고 염증 반응을 일으켜 붉게 변하기 때문이다.

악성빈혈 외에도 비타민B₂의 결핍이나 만성간염, 위장장



애 등을 의심할 수 있다.

혀 아래의 얇은 막 아래쪽에 비치는 혈관은 주로 정맥이다. 만일 이 정맥이 부풀어 있다면 심장에 이상이 있는지 살펴 봐야 한다. 심장 기능이 떨어지면 정맥의 압력이 높아져 혈관이 부풀게 된다.

혀의 설태는 혀 클리너라고 부르는 혀 닦개를 이용해 제거하는 것이 좋다. 혀를 가능한 한 가장 길게 밖으로 내밀고 혀 닦개로 뒤에서 앞으로 3~5회 쓸어내리도록 한다.

혀 앞쪽은 혀 운동과 침으로 인해 자동 세정이 되지만 혀 뒤쪽은 그렇지 못해 설태가 많이 낀다. 칫솔을 사용해서 혀의 설태를 제거할 수 있지만 혀의 유두에 상처가 날 수 있다. 설태가 심하면 치과에서 초음파를 이용해 제거해 주는 방법도 있다.

혀는 소화기관의 거울이라고도 한다.

심한 스트레스

▶ 혀바닥이 짝짝 갈라진다.

심한 스트레스로 인해 심장에 열이 쌓여 나타나는 증상. 이럴 경우 혀의 색이 벌겋고 갈라지면서 갈증도 느낀다.

컨디션 저하

▶ 혀 위에 설태가 두껍게 낀다.

몸의 컨디션 저하를 나타내는 적신호로 색에 따라 문제가 다르다. 흰색 설태가 두껍게 낀다면 위 등의 소화기능에 문제가 생겨 속이 차고, 몸에 습기가 많아져 나타나는 증상. 노란 설태는 색이 진할수록 몸에 열이 많은 것을 의미하며, 변비나 간질환을 의심할 수 있다.

소화기 약화

▶ 혀 주변에 울퉁불퉁 이 자국이 난다.

소화기가 허약해 습기가 정체되면 혀가 부으면서 이 자국이 생긴다. 이럴 경우 뱃속에서 소리가 나거나, 설사를 하거나, 머리가 어지럽거나 속이 매스꺼운 증상을 동반한다.

혈액부족

▶ 설태가 거의 없다.

혈액이 부족하거나 몸에 열이 많을 경우에 머리가 멍해지고, 어지러움이 발생하면서 혀에는 설태가 거의 끼지 않는 증상이 나타난다.




면역력 저하

▶ 구멍이 생긴다.

몸의 면역력이 저하되었다는 증거. 평소 건강할 때는 거뜬히 이겨내던 입 안의 수 많은 세균 공격에 쉽게 구멍이 생긴다.

신장 이상

▶ 혀가 무겁게 느껴진다.

혀가 갑자기 둔해지거나 무거운 것은 비장과 신장의 상태를 의심할 수 있다. 수분 대사가 원활하지 못하면 혀가 붓는 것으로 몸이 냉하고 소화력이 떨어지며, 설사 등의 증상도 같이 나타난다. 

- 출처 : 우먼센스