



건강의 창 손톱으로 건강 읽기

손톱은 단순히 멋 부리기 좋은 신체의 일부가 아니라 우리 몸의 컨디션이 어떠한지를 알려주는 소중한 '건강 지표'라고 한다. 건강의 창인 손톱을 통해 내 몸의 건강 상태를 손쉽게 체크하는 요령을 배워보자.

글 유주해(이코노믹리뷰 기자)



건강한 사람의 손톱은 하루 평균 0.1mm 정도씩 자라는데, 맨 아래부터 맨 위까지 전체가 다 자라는 데는 6개월 정도가 소요된다. 또, 겨울보다 여름에 빨리 자라며, 발톱보다는 4배 이상 빨리 자란다. 따라서 손톱에 나타난 이상 신호의 위치에 따라서, 시기적으로 언제 건강이 나빠졌는지를 알 수 있으며, 나아가 모양·빛깔·경도 등에 따라 신진대사가 원활한지 여부를 유추할 수 있다.

손톱을 눌러보면 기초 건강이 보인다

지난 4월 15일 미국의 폭스뉴스는 '미국 전체의학회(American Holistic Medical Association)' 회장인 몰리 로버츠 박사의 도움을 받아 '건강 이상을 의심해봐야 하는 신체상의 징후들'을 소개했는데, 이 중에는 손톱에 이상이 생기는 징후도 포함되어 있다. 로버츠 박사는 "몸에 이상이 있으면 신체상의 미세한 변화를 통해 병이 있다고 알려준다. 이 소리를 무시한다면 우리의 몸은 소리를 지르고 그래도 무시한다면 병이 난다"고 말하기도 했다.

손톱의 90%는 단백질의 하나인 '케라틴'으로 이루어져 있다. 건강한 손톱의 조건은 부드러

**손톱으로 확인하는
'3초 건강진단'**

- ❶ 손톱을 포함한 손끝을 손으로 힘주어 꼭 눌러보라.
- ❷ 3초 안에 원래의 분홍빛을 되찾으면 정상이다.
- ❸ 원래의 빛깔로 되돌아오는 속도가 느리면, 건강관리에 주의가 필요하다. 1차적으로, 빈혈이나 생리통, 혈액순환 장애를 의심해볼 필요가 있다.

고, 광택이 나며, 투명한 분홍색을 띠는 것이다. 손톱을 통해 간단하게 건강 상태를 체크할 수 있는 방법도 있다. 손끝을 꼭 눌렀다가 떼 후 창백했던 손톱이 원래의 분홍색으로 바로 돌아가는지를 확인하는 것이다. 만약, 분홍색을 되찾는 속도가 더디다면 혈관계를 비롯해 건강 문제가 있지 않은지 의심해볼 필요가 있다.

또한, 손톱이 밝은 분홍색이 아닌 경우에도 주의가 필요하다. 흰색이라면 빈혈기가 있으며, 반대로 붉은 빛을 띤다면 고혈압이나 심근경색, 증풍에 주의해야 한다. 또 어두운 자주색이나 검은색을 띠는 경우에는 혈액순환이 원활하지 않아 혈액이 탁할 가능성이 높으며, 굳어준데 흰 반점과 함께 누런빛이 난다면 간 기능이 저하되었다고 볼 수 있다.

또 손톱에 얇은 자국이 있거나 형태가 망가지거나 손톱이 두꺼워지거나 손톱 밑 부분으로부터 들러지거나 하면 뭔가 건강에 이상이 있다는 신호로 받아들여야 한다. 이 같은 변화는 피부 건선, 관절염, 원형 탈모증 등의 증상이 있을 때 나타나는 현상이기 쉽다. 손톱의 얇은 자국은 다발성 관절염인 라이터 증후군(Reiter's syndrome)의 증상일 수 있다는 연구결과도 있다.

Q
손톱이 잘
갈라지고
부스러진다면?

혈액순환이 원활하지 않거나 영양 상태가 좋지 않다는 신호다. 흔히 이와 함께 나타나는 증상이 손의 건조증이다. 손을 씻은 후 핸드크림을 손톱 끝까지 꼼꼼히 발라주는 게 좋고, 단백질이 많이 든 달걀, 우유, 쇠고기 등과 비타민 B, 비타민 C, 비타민 D가 많이 함유된 채소와 통곡물을 자주 섭취하도록 하자.

Q
세로줄이나 하얀
점이 보인다면?

손톱의 세로줄은 근육이 위축된 경우에 자주 나타난다. 흔히 단기간에 무리한 다이어트를 했거나, 편식이 심한 어린아이에게서 발견된다. 그대로 방치하면 급속한 노화 현상을 일으킬 수 있으니, 주기적인 스트레칭으로 긴장된 근육을 부드럽게 이완시켜줄 필요가 있다.

Q
손톱에 가로줄이
보인다면?

극심한 피로에 시달리고 있거나, 만성질환을 앓는 경우에 자주 나타난다. 이 역시 그대로 방치하면 급속한 노화 현상을 맞이하게 되니, 충분한 휴식과 더불어 소화하기 쉬우면서도 단백질 함유량이 높은 보양식을 자주 섭취해 건강을 보살펴야 한다.

Q
손톱이 움푹
패었거나 모양이
특이하다면?

손톱이나 발톱의 한가운데에 움푹 들어간 곳이 보인다면, 철분이 부족해 생기는 빈혈일 가능성이 높다. 반대로 손톱의 중심부가 볼록 솟아 둥글게 말린 형태를 취하고 있다면, 호흡기나 소화기관의 기능이 원활하지 않다고 볼 수 있다. 손톱 끝이 순가락처럼 뒤집어지는 경우는 극심한 빈혈이 우려되며, 자궁근종, 생리과다출혈 등 자궁기능 이상도 함께 의심해보아야 한다. ㉞

