

D 안녕하세요. 데일리 라이프입니다.

최근 6개월 간 건강 상태의 지표 손톱



손톱은 손가락
끝의 피부를 보호하는
부분일 뿐만 아니라,

우리 몸의 전반적인
건강상태를 담고 있는
일종의 건강 지표
이기도 하다.

여성 중에는 잦은 젤 네일,
과도한 다이어트 등으로
단백질이 부족해져

손톱이 얇아지고
갈라지는 경우가 많은데,
이를 대수롭지 않게 여기면
안 된다.

손톱의 모양과
색을 통해 몸의 건강상태를
짐작할 수 있으니
항상 유심히 살펴보자.

최근 6개월간 당신의
건강 상태를 알 수 있는,
손톱의 신호
10가지를 소개한다.

1. 색이 연하면 빈혈



손톱이 광택이 없고
하얗게 변했다면
빈혈일 가능성이 있다.

또 불투명한 흰색을 띠면
신장 질환일 수도 있다.

신장이 좋지 않아
몸 안에 요독이 쌓이면
빈혈이 뒤따르며
철분이 빠져나가 손톱 색이
변하기 때문이다.

호흡기 질환으로 몸 안의
산소가 부족해지면서

손톱이 하얘지거나 창백한
푸른빛을 띠는 것이다.

2. 색이 지나치게 붉으면
고혈압



손톱이 지나치게 붉은 것도
건강의 적신호다.

즉 손톱이
어두운 자줏빛이나
검은빛을 띤다면
현재 당신의 신체는
혈액순환이 제대로
이뤄지지 않고 있다는
뜻이다.

따라서
손톱이 지나치게 붉으면
고혈압이나 중풍,
심근경색을
의심해야 한다.

3. 색이 노란빛이면
호흡기 질환



손톱 색이
노란빛을 띠면
호흡기에 질환이 있거나

천식 같은
만성 기관지염이 있는
것일 수 있다.

더불어 조갑
진균증이라고 하는
손톱 무좀일 수도 있는데,

이는
곰팡이에 감염되어
걸리는 것으로
손톱 색이 하얗거나
노랗게 변하며,

손톱이 두꺼워지고
뒤틀리거나 들뜨게 된다.

4. 색이 검은빛이면
곰팡이 감염
또는 약물중독



타박상을 입어
손톱 안의 혈액이 응고되어
손톱이 까맣게
변한 것이 아니라,

이유 없이
손톱 색이
검은색으로 변했다면
곰팡이에 감염됐거나
약물 중독일 수 있다.

까만 세로줄이 생겼다면
곰팡이 감염이나 약물,
영양결핍에 의한 것이라
보면 된다.

5. 쉽게 갈라지고
부서진다면 영양부족



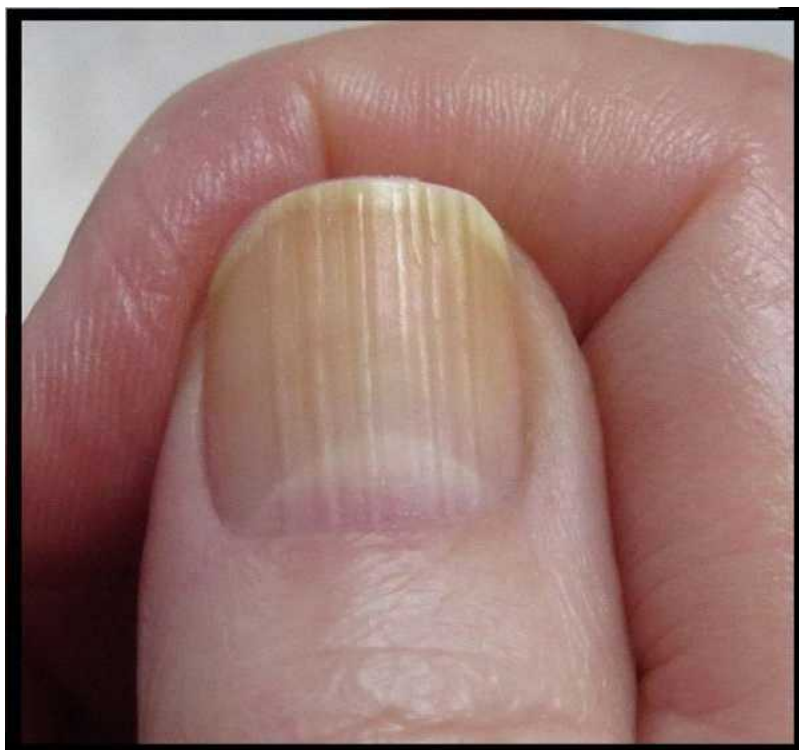
손톱이 쉽게
갈라지고 부서지는
경우에는

혈액순환이
원활하지 않거나
비타민 A, B, 단백질 등
영양이 부족하다는
신호일 수 있다.

심한 다이어트를 했을
경우에도 단백질이 부족해
손톱이 부서질 수 있다.

추가로 갑상선 호르몬이
과다하게 분비되는
갑상선 기능 항진증을 앓을
때도 비슷한 현상이
나타날 수 있다.

6. 세로 선이 있으면
혈관계 질환



손톱에 세로로 주름진
선이 있다면
동맥경화나 혈관계 질환,
고혈압이 있을
가능성이 높다.

이는 주로
나이 든 어르신들에게
나타나는 경우가
많으니,

조부모님이나
부모님의 손톱을
잘 점검해드리자.

만약 이 세로 선이
검은색에 가까운 어두운
색이라면

피부암에 해당하는
흑색종일 가능성도 있으니
병원에 가서 검사받는 게

좋다.

7. 가로 선이라면 폐렴,
감기 등



폐렴, 감기, 편도염,
중이염 등의
질환이 있을 때는
손톱에 가로 선이 나타날
수 있다.

만약
이 가로 선이 하얀 띠의
형태로 나타났다면
간이나 신장 질환,

심한 스트레스나
몸속 단백질 수치의 저하를
가리키는 것일 수 있으므로

손톱에 가로 선이
생겼다면 건강상태를
점검해보자.

8. 가운데가 움푹
들어가 있으면 철분 부족



손톱의 가운데 부분이
움푹 들어가 있는
상태라면 철분 부족을
의심할 수 있다.

심한 경우, 손톱이
갈라질 수도 있다.

이런 경우에는
당분간 철분이
많이 함유된 음식을
섭취하거나

철분 보충제 등을
통해 몸에 철분을 보충하는
것이 좋다.

9. 표면이 울퉁불퉁하면
관절염



손톱 표면이
울퉁불퉁한 모습이라면
류마티스성
관절염을 비롯한
관절염이나 피부 질환인
건선일 수 있다.

그냥
울퉁불퉁한 게 아니라
손톱 중간이 들어가 있으면
저혈압이나 빈혈,

반대로
손톱 중간이 볼록하게
솟아있다면

호흡기나 소화 장애를
의심해볼 수 있다.

10. 잘 부러지거나
갈라지면 노화



손톱이 잘 부러지거나
갈라지면 이는 손톱의 노화와
관련 있는 경우가 많다.

특히 여성에게
많이 나타나는 현상이고,
나이가 들수록 더
잘 나타난다.

매니큐어나 아크릴산,
젤을 너무 많이 발랐을 때도
이런 현상이
나타날 수 있다.

이 경우 몇 주 쉬면서
손톱 크림을 발라
손톱에 충분히 수분을
공급해야 한다.



우리 벗님들~!
위의 손톱으로 보는
건강체크
참고하시면서!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

