

『미(美) 25시』 독자 전용 가이드

몸이 보내는 신호를 읽는 법

한의학가 알려주는
아침 5분 셀프 체크

WILL JUNG · 정용우

Yongwoo Jung, L.Ac.

HealingCruise 대표

HEALINGCRUISE.COM/BOOK

몸은 늘 먼저 말합니다

큰 병은 어느 날 갑자기 오는 것처럼 보이지만, 진료실에서 이야기를 들어보면 거의 언제나 그 전에 작은 신호들이 있었습니다.

아침마다 무거운 몸, 달라진 얼굴빛, 새벽에 자꾸 깨는 잠, 예전과 다른 입맛. 먹고사는 일이 바쁘면 이런 신호는 쉽게 뒤로 밀립니다. 『미(美) 25시』에 적은 제 이민 생활도 그랬습니다. 하루를 25시간처럼 살던 시절, 저 역시 몸의 말을 들을 여유가 없었습니다.

한의학은 수천 년 동안 **보고(望)**, **듣고(聞)**, **묻고(問)**, **짚는(切)** 네 가지 방법으로 사람을 살펴 왔습니다. 그중 상당 부분은 특별한 장비 없이, 거울과 약간의 관심만으로 누구나 스스로 해볼 수 있습니다.

이 가이드는 진단서가 아닙니다. **나의 평소를 알아차리는 연습**입니다. 평소의 나를 알아야 달라진 나를 알아볼 수 있습니다.

이 가이드를 쓰는 세 가지 원칙

- ① 남과 비교하지 말고 **어제의 나**와 비교합니다.
- ② 같은 시간, 같은 조건에서 봅니다. 아침 세수 전, 자연광 아래가 가장 좋습니다.
- ③ 하루가 아니라 **2주의 흐름**을 봅니다. 하루의 변화는 대개 잠·음식·날씨 탓입니다.

얼굴빛 — 거울 앞 10초

한의학에서는 얼굴에 드러나는 빛깔을 다섯 가지(五色)로 나누어, 몸 안의 흐름과 연결해 살핍니다. 중요한 것은 색 자체보다 **윤기**입니다. 같은 색이라도 맑고 윤기가 있으면 일시적인 변화인 경우가 많고, 탁하고 메마르면 더 오래 쌓인 피로를 의심해 봅니다.

빛깔	한의학의 관점	생활에서 돌아볼 것
푸르스름함 (靑)	긴장, 순환 정체, 찬 기운	스트레스, 추위 노출, 굳은 어깨
붉음 (赤)	열이 위로 오름	과로, 음주, 화, 수면 부족
누르스름함 (黃)	소화기(비위)의 부담, 습(濕)	야식, 과식, 단 음식, 운동 부족
창백함 (白)	기혈 부족, 냉(冷)	끼니 거름, 과도한 다이어트, 회복 부족
거무스름함 (黑)	오래 쌓인 피로, 수분 대사 저하	만성 과로, 늦은 취침, 짠 음식

함께 보면 좋은 곳

- **눈 밑** — 다크서클이 짙어지고 붓는다면 수면과 수분 대사를 먼저 점검합니다.
- **입술** — 메마르고 갈라지면 몸의 진액(津液)이 부족한 신호로 봅니다. 물보다 수면이 먼저입니다.
- **흰자위** — 충혈은 눈의 피로나 열을 뜻하는 경우가 많습니다. 흰자위가 **노랗게** 보이면 셀프 체크의 범위를 넘어선 것이니 바로 진료를 받으세요.

혀 — 몸 안을 비추는 창

혀는 한의사가 가장 먼저 보는 곳 중 하나입니다. 양치 전, 음식을 먹기 전 아침에 거울 앞에서 혀를 편하게 내밀고 10초 이내로 봅니다. 오래 내밀고 있으면 색이 변합니다.

건강한 혀의 기준 — 연한 분홍빛(淡紅), 적당한 크기와 촉촉함, 얇고 하얀 이끼(薄白苔)가 고르게 덮여 혀 바탕이 비쳐 보이는 상태.

보이는 모습	한의학의 관점
색이 옅고 창백함	기혈이 부족하거나 몸이 찬 경향
붉고 끝이 더 붉음	열, 특히 마음의 긴장·수면 부족과 함께 자주 보임
가장자리에 이 자국	기운이 약하고 수분이 정체된 경향 (붓기, 무거운 몸)
두껍고 하얀 이끼	소화기에 습(濕)이 쌓임, 찬 음식·과식
노란 이끼	몸 안의 열, 기름진 음식·음주·변비와 동반
이끼가 거의 없고 갈라짐	진액이 마른 경향, 과로·만성 수면 부족
혀 밑 정맥이 굵고 검푸름	혈액 순환의 정체(어혈) 경향

커피·카레·색소가 든 음료, 사탕은 이끼 색을 바꿉니다. 전날 먹은 것을 함께 기억하세요. 혀의 상처나 흰 반점이 2주 넘게 낫지 않으면 치과나 의원에서 확인을 받으세요.

손과 손톱 — 순환의 끝자락

심장에서 가장 먼 곳에 순환의 상태가 먼저 드러납니다. 손은 매일 보면서도 정작 살피지 않는 곳입니다.

손톱 누르기 테스트

엄지손톱을 다른 손가락으로 5초간 꺾 눌렀다 떼니다. 하얗던 손톱이 **2초 안에** 분홍빛으로 돌아오면 말단 순환이 좋은 편입니다. 매번 눈에 띄게 늦다면 몸이 찬 경향을 생활에서 먼저 돌아보세요. 다만 손이 차가운 상태에서는 원래 느리니 손을 비벼 데운 뒤 해보세요.

보이는 모습	한의학의 관점 · 생활 점검
창백하고 쉽게 부서짐	혈(血)이 부족한 경향 — 끼니, 단백질, 수면
세로 줄	나이와 함께 흔히 생김. 갑자기 늘면 과로를 돌아봄
손바닥이 늘 축축함	긴장, 기운이 새어 나가는 경향
손바닥·발바닥이 화끈거림	진액 부족으로 인한 허열(虛熱) 경향
손끝이 하얗거나 퍼렇게 변함	찬 기운에 순환이 막힘 — 반복되면 진료 권장

꼭 진료가 필요한 경우 — 손톱 밑에 생긴 검은 세로 띠, 손가락 끝이 둥글게 부풀어 오르는 변화, 손톱이 갑자기 하얗거나 노랗게 변하는 경우는 셀프 체크로 넘기지 마세요.

잠 — 하루를 정산하는 시간

한의학에서 밤은 낮 동안 쓴 기운을 거두어 저장하는 시간입니다. 몇 시간을 잤는지보다 **어떻게 잤는지**가 더 많은 것을 말해줍니다.

잠의 모습	한의학의 관점	먼저 해볼 것
잠들기 어려움	생각이 많아 마음(心)과 소화기(脾)가 지침	잠자리에서 휴대폰 내려놓기, 저녁은 가볍게
새벽 1~3시에 깼	이 시간을 간(肝)의 시간으로 봄. 술·분노·스트레스	저녁 음주 줄이기, 잠들기 전 호흡
꿈이 많고 자주 깼	혈(血)이 부족해 마음이 머물 곳이 없음	규칙적인 취침 시각, 끼니 거르지 않기
자도 자도 피곤함	습(濕)이 무겁게 누르거나 기운이 부족	아침 햇볕, 가벼운 움직임으로 하루 시작

오늘 아침 잠 점수 — 일어났을 때 몸이 얼마나 개운한지 1~5점으로 매겨보세요. 숫자로 적기 시작하면 무엇이 내 잠을 망치고 살리는지 2주 안에 보이기 시작합니다.

코골이 중 숨이 멎는다는 말을 듣거나, 낮에 운전 중 졸음이 쏟아진다면 수면무호흡 검사를 받아보시길 권합니다.

먹고 내보내는 것

한의학에서 소화기(脾胃)는 '후천의 근본'입니다. 타고난 체력은 바꿀 수 없어도, 먹고 소화하고 내보내는 힘은 매일 다시 만들 수 있습니다.

대변

- **이상적인 모습** — 하루 1~2회, 바나나 모양, 힘들이지 않고 시원하게.
- **뭉고 퍼짐** — 소화기가 차고 약한 경향. 찬 음료와 날음식을 줄여봅니다.
- **딱딱하고 토끼똥 모양** — 열이 있거나 진액이 부족한 경향. 물, 채소, 걷기.
- **새벽에 급하게 똥은 변** — 한의학에서는 아랫배의 따뜻한 기운이 부족한 신호로 봅니다.

소변과 갈증

- **맑고 양이 많음** — 몸이 찬 경향. **진하고 양이 적음** — 열이나 수분 부족.
- **밤에 두 번 이상 깨서 소변** — 저녁 수분 섭취를 먼저 조절하고, 계속되면 진료를 받으세요.
- **찬물이 당기는가, 따뜻한 물이 당기는가** — 몸이 스스로 균형을 찾으려는 방향을 알려줍니다.

입맛

배는 고프데 먹으면 금방 더부룩하다면 소화의 '힘'이, 입맛 자체가 없다면 소화의 '의욕'이 떨어진 상태로 봅니다. 특정 맛이 유난히 당길 때도 기록해 두세요.

땀과 체온

땀은 몸이 문을 여닫는 방식입니다. 한의학에서는 언제, 어디서, 어떻게 나는지를 꼼꼼히 묻습니다.

모습	한의학의 관점
조금만 움직여도 땀 (自汗)	몸을 지키는 기운(衛氣)이 약해 문이 열거움. 감기에 잘 걸림
잘 때 나고 깨면 멎는 땀 (盜汗)	진액이 부족해 생긴 허열
머리·얼굴에만 땀	열이 위로 몰림, 소화기의 열
위는 덥고 아래는 찬 (上熱下寒)	기운이 위로만 뜨고 아래로 내려가지 못함. 현대인에게 가장 흔한 패턴
손발이 늘 차가움	순환이 말단까지 닿지 못함, 긴장으로 인한 정체

상열하한(上熱下寒) 셀프 체크 — 한 손을 이마에, 다른 손을 아랫배에 올려보세요. 이마가 뚜렷하게 더 따뜻하다면 기운이 위로 떠 있는 상태입니다. 하루 종일 앉아서 머리를 쓰는 분들에게 흔합니다. 이럴 때는 생각을 멈추는 것보다 **다리를 움직이는 것**이 더 빨리 도움이 됩니다.

갱년기에는 얼굴로 확 오르는 열과 땀이 흔합니다. 이유 없는 체중 감소나 지속되는 미열이 함께라면 반드시 진료를 받으세요.

감정 — 마음도 몸의 일부입니다

한의학은 감정을 몸과 따로 보지 않습니다. 오행(五行)은 다섯 가지 감정을 다섯 장부와 연결해, 감정이 지나치게 오래 머물면 그 자리의 기운이 상한다고 봅니다. 반대로 몸이 지치면 특정 감정이 쉽게 올라옵니다.

감정	연결되는 장부	몸에서 느껴지는 모습
분노(怒)	간(肝) · 木	옆구리·뒷목 뻣뻣함, 두통, 눈의 피로
들뜸(喜)	심(心) · 火	가슴 두근거림, 잠들기 어려움
생각·걱정(思)	비(脾) · 土	입맛 저하, 더부룩함, 몸이 무거움
슬픔(悲·憂)	폐(肺) · 金	한숨, 가슴 답답함, 잦은 감기
두려움(恐)	신(腎) · 水	허리·무릎 힘 빠짐, 잦은 소변

아침에 오늘의 기분을 **한 단어**로 적어보세요. '무겁다', '조급하다', '그냥 그렇다'도 좋습니다. 2주가 지나면 감정과 몸의 신호가 함께 움직이는 패턴이 보입니다.

기억해 주세요 — 우울하거나 불안한 기분이 2주 이상 이어져 일상이 힘들다면, 혼자 견디지 말고 의사나 상담 전문가와 이야기하세요. 그것도 몸의 신호를 존중하는 방법입니다.

통증이 머무는 자리

한의학에서는 '통즉불통(通則不痛), 불통즉통(不通則痛)'이라 합니다. 통하면 아프지 않고, 막히면 아프다는 뜻입니다. 통증이 반복해서 찾아오는 자리는 생활 속 어디가 막혀 있는지 알려주는 지도와 같습니다.

자리	한의학의 관점	생활에서 돌아볼 것
뒷목 · 어깨	긴장과 스트레스가 쌓이는 자리	화면을 보는 자세, 이를 악무는 습관
옆구리 · 갈비뼈 아래	간(肝)의 기운이 멎힘	참고 넘긴 감정, 한숨이 잦은지
명치 · 윗배	소화기의 정체	식사 속도, 늦은 저녁, 먹으면서 일하기
허리 · 무릎	신(腎) — 몸의 뿌리	오래 앉기, 하체 근력, 과로
머리 옆 (관자놀이)	열과 긴장이 위로 오름	수면 부족, 눈의 피로, 카페인

아픔을 기록하는 법

어디가(위치) · 어떻게(빠근함/찌름/저림/무거움) · 언제(아침/저녁/날씨) · 무엇을 하면 나아지는지(따뜻하게/움직이면/쉬면). 이 네 가지만 적어도 진료 시간이 훨씬 깊어집니다.

아침 5분 셀프 체크

세수하기 전, 거울 앞에서 순서대로 해보세요. 처음에는 5분, 익숙해지면 2분이면 충분합니다.

순서	할 일	기록
1. 잠	일어날 때 개운함 점수	1~5점
2. 얼굴	빛깔과 윤기, 눈 밑, 입술	평소와 같음 / 다름
3. 혀	바탕색, 이끼의 색과 두께	한 단어
4. 손	손톱 누르기 2초 테스트	빠름 / 느림
5. 몸	이마와 아랫배 온도 비교, 불편한 자리	위치
6. 마음	오늘 기분 한 단어	한 단어

2주 기록표 (✓ = 평소와 같음, △ = 조금 다름, × = 뚜렷이 다름)

항목	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
잠 (1~5)														
얼굴빛														
혀														
손 2초 테스트														
대변														
불편한 자리														
기분														

출력해서 욕실 거울 옆에 붙여두거나, 휴대폰 메모에 같은 순서로 적어도 좋습니다.

이럴 땐 기다리지 마세요

셀프 체크는 작은 변화를 일찍 알아차리기 위한 것이지, 병원을 대신하기 위한 것이 아닙니다. 아래의 경우에는 기록하고 지켜보지 말고 바로 행동하세요.

즉시 911 (응급실)

- 가슴을 쥐어짜거나 누르는 통증, 팔·턱으로 퍼지는 통증
- 갑자기 한쪽 얼굴이 처지거나, 말이 어눌해지거나, 한쪽 팔다리에 힘이 빠짐
- 평생 처음 겪는 극심한 두통, 갑작스러운 시야 상실
- 숨이 차서 말을 잇기 어려움, 의식 저하나 실신
- 피를 토하거나 다량의 출혈

며칠 안에 진료

- 이유 없는 체중 감소, 2주 넘게 이어지는 미열이나 식은땀
- 검고 끈적한 변이나 피가 섞인 변
- 흰자위나 피부가 노랗게 변함
- 새로 만져지는 멍울, 낫지 않는 상처나 점의 변화
- 점점 심해지는 통증, 다리 저림과 함께 대소변 조절이 어려움
- 일상을 무너뜨리는 우울감이나 불안이 2주 이상 지속

신호를 읽는 사람이 삶의 주인이 됩니다

『미(美) 25시』에 저는 "끈기가 천재를 이긴다"고 썼습니다. 건강도 같습니다. 대단한 비법보다 매일 아침 5분, 내 몸을 들여다보는 끈기가 결국 더 멀리 데려다줍니다.

2주 동안 기록해 보시면, 무엇이 내 몸을 무겁게 하고 무엇이 가볍게 하는지 스스로 발견하게 될 것입니다. 그 발견이 이 가이드의 목적입니다.

다음 걸음

행공 스튜디오 — 내 몸에 맞는 하루 5분 움직임 루틴

healingcruise.com/studio

독자와의 대화 — 기록하며 생긴 질문, 책을 읽은 소감

book@healingcruise.com · Instagram **@drwillcruise**

다음 책 — 『나도 이것만 알면 한의사다』 출간 소식은 **healingcruise.com/book**에서

Will Jung (정용우)

Yongwoo Jung, L.Ac. · California Licensed Acupuncturist

이 가이드는 일반적인 건강 교육 자료이며, 의학적 진단·치료·처방을 대신하지 않습니다. 한의학적 관점은 생활 습관을 돌아보기 위한 참고이며, 특정 질환의 유무를 판단하는 기준이 아닙니다. 증상이 있거나 건강에 대한 결정을 내리기 전에는 반드시 면허를 가진 의료인과 상담하세요. 응급 상황에서는 즉시 911에 연락하세요.

© 2026 Yongwoo Jung · HealingCruise. 개인적 용도로 자유롭게 출력·공유할 수 있으며, 상업적 재배포는 금합니다.