TAROT READING WORKBOOK SERIES · 04

건강 리딩 워크북

유니버설 웨이트 78장으로 읽는 몸과 마음의 신호



미리보기 · PREVIEW

오즈마

SAMPLE · © 오즈마

이 책을 쓴 이유

건강 상담에서 가장 자주 듣는 질문은 두 가지입니다. **"이 치료를 받아야 할까요?"** 그리고 **"언제쯤 나아질까요?"** 수술 날짜를 앞둔 사람도, 검사 결과지를 서랍에 넣어 둔 사람도, 가족의 병 앞에서 잠 못 드는 사람도 결국 같은 두 가지를 묻습니다.

저는 오랫동안 타로 협회를 운영하며 현업 타로 마스터들과 리딩 모임을 이끌어 왔습니다. 그 자리에서 건강 리딩이 가장 어렵고 조심스럽다는 이야기를 많이 들었습니다. 한 장의 카드가 누군가의 수술 결정, 약의 복용, 병원에 갈지 말지에 닿기 때문입니다. **"괜찮을 거예요"라는 막연한 위로도, "큰 병이에요"라는 겁주기도 건강 리딩이 아닙니다.**

그래서 이 책은 분명한 원칙 위에 서 있습니다. **타로는 진단하지 않습니다. 대신 몸과 마음이 보내는 신호를 읽고, 두려움을 정리하고, 진료실로 가는 발걸음을 돕습니다.** 모든 카드에 '몸 상태 · 회복 흐름' 쪽을 두어, 몸 · 마음 · 식단과 습관 · 운동과 체형 · 병원과 치료의 다섯 영역에서 그 카드가 어떤 몸으로 나타나는지 정리했습니다. 사례는 증상 · 검진, 치료 선택, 회복 · 재활, 습관 · 관리의 네 국면에서 골랐습니다.

건강 리딩의 목적은 병을 맞히는 데 있지 않습니다. 내담자가 **오늘 자신의 몸을 위해 무엇을 할 것인가**를 함께 정하는 데 있습니다. 이 책의 모든 사례가 진료 안내와 "지금 할 일"로 끝나는 이유입니다.

아픈 몸과 불안한 마음 곁에서, 이 책이 여러분의 리딩에 정직한 거울이자 따뜻한 손이 되기를 바랍니다.

2026년, 오즈마 드림

SAMPLE · © 오즈마

이 책 한눈에 보기

카드 78장	카드당 7쪽 고정 구성
실전 사례 78개	배열법 15종
연습 문제 40개	전체 620쪽

모든 카드가 같은 구성이라, 어느 카드를 펼쳐도 같은 쪽에 같은 정보가 있습니다.

SAMPLE · © 오스마

차례

이 책을 쓴 이유 6
이 책을 쓰는 법 7
이 책의 기간 체계 8
역방향 체계 · 사례 표기 원칙 9
건강 리딩의 안전 원칙 10

메이저 아르카나 11
0. 바보 12
1. 마법사 19
2. 고위 여사제 26
3. 여황제 33
4. 황제 40
5. 교황 47
6. 연인 54
7. 전차 61
8. 힘 68
9. 은둔자 75
10. 운명의 바퀴 82
11. 정의 89
12. 매달린 사람 96
13. 죽음 103
14. 절제 110
15. 악마 117
16. 탑 124
17. 별 131
18. 달 138
19. 태양 145
20. 심판 152
21. 세계 159

마이너 아르카나 166
궁정 카드 읽는 법 167
완즈 168
완즈로 읽는 건강 ① 불의 몸 169
완즈로 읽는 건강 ② 불의 몸 한 편 170
완즈 1 171
완즈 2 178
완즈 3 185
완즈 4 192
완즈 5 199
완즈 6 206
완즈 7 213
완즈 8 220
완즈 9 227
완즈 10 234
페이지 오브 완즈 241

SAMPLE · © 오즈마

나이트 오브 완즈 248
퀸 오브 완즈 255
킹 오브 완즈 262
완즈 궁정 카드 한눈에 269
컵 270
컵으로 읽는 건강 ① 물의 몸 271
컵으로 읽는 건강 ② 물의 몸 한 편 272
컵 1 273
컵 2 280
컵 3 287
컵 4 294
컵 5 301
컵 6 308
컵 7 315
컵 8 322
컵 9 329
컵 10 336
페이지 오브 컵스 343
나이트 오브 컵스 350
퀸 오브 컵스 357
킹 오브 컵스 364
컵 궁정 카드 한눈에 371
소드 372
소드로 읽는 건강 ① 바람의 몸 373
소드로 읽는 건강 ② 바람의 몸 한 편 374
소드 1 375
소드 2 382
소드 3 389
소드 4 396
소드 5 403
소드 6 410
소드 7 417
소드 8 424
소드 9 431
소드 10 438
페이지 오브 소드 445
나이트 오브 소드 452
퀸 오브 소드 459
킹 오브 소드 466
소드 궁정 카드 한눈에 473
펜타클 474
펜타클로 읽는 건강 ① 흙의 몸 475
펜타클로 읽는 건강 ② 흙의 몸 한 편 476
펜타클 1 477

SAMPLE · © 오즈마

펜타클 2 484
펜타클 3 491
펜타클 4 498
펜타클 5 505
펜타클 6 512
펜타클 7 519
펜타클 8 526
펜타클 9 533
펜타클 10 540
페이지 오브 펜타클 547
나이트 오브 펜타클 554
퀸 오브 펜타클 561
킹 오브 펜타클 568
펜타클 궁정 카드 한눈에 575

셀프 리딩 연습 40선 576
주제 1 · 증상 · 검진 577
주제 2 · 치료 선택 587
주제 3 · 회복 · 재활 597
주제 4 · 습관 · 관리 607

배열법 찾아보기 617

저자 소개 620

SAMPLE · © 오즈마

이 책을 쓰는 법

78장의 카드가 모두 **같은 7쪽 구성**입니다. 어느 카드를 펼쳐도 같은 쪽에 같은 정보가 있습니다. 상담 중에는 필요한 쪽만 바로 펼치세요.

쪽	페이지	담긴 내용
1	**카드 소개 · 그림 읽기**	카드 그림 · 한 줄 정의 · 원소/점성/속도 · 키워드 · 도상 5가지 · 기간
2	**몸 상태 · 회복 흐름**	이 카드의 몸 · 건강 영역별 · 정/역 몸의 흐름 · 몸이 보내는 신호 · 지금 할 일
3	**정방향**	핵심 해석 · 상황별 · 포지션별 · 팩폭 리딩 · 상담 멘트
4	**역방향**	핵심 해석 · 세 가지 얼굴 · 상황별 · 포지션별 · 팩폭 리딩 · 상담 멘트
5	**반드시 짚을 것 · 조합**	핵심 포인트 · 물어볼 질문 · 흔한 오독 · 조합 체크
6–7	**실전 사례**	인물·상황·카드별 해석 → 종합·팩폭·기간·조언·멘트 배열은 카드마다 다릅니다 (3·4·5·7카드, 인물 탐구, 양자택일, 켈틱 크로스 …)

2쪽 '몸 상태 · 회복 흐름'이 이 책의 중심입니다. 몸이 어떤지 물으면 '겉으로 드러난 증상'과 '몸이 실제로 말하는 것'을, 언제 나아지는지 물으면 1쪽의 속도와 기간을, 무엇을 해야 할지 물으면 '지금 할 일 · 피할 것'을 펼치세요.

상황별 해석은 네 가지로 나눕니다. **증상 · 검진 · 치료 선택 · 회복 · 재활 · 습관 · 관리.** 어떤 병이든, 몸은 결국 이 네 국면 중 하나에 있습니다.

빨간 박스(팩폭 리딩)는 일반 해석보다 한 걸음 더 들어간 해석입니다. 아픈 사람 앞에서는 말의 무게가 두 배가 됩니다. 쓸지 말지, 어떻게 말할지는 리더가 판단하세요.

SAMPLE · © 오즈마



메이저 아르카나 · 0

바보

The Fool

발밑을 보지 않고 내딛는 몸. 가볍고 설레지만, 한 걸음 앞이 절벽입니다.

원소	점성 대응	속도
바람	천왕성 (돌발·해방)	매우 빠름 · 예고 없이

정방향: 불안정한 신체 리듬 · 부주의한 부상 · 새 운동의 시작 · 가벼운 몸 · 기초 체력 부족

역방향: 발목 접지름 · 낙상 · 무모한 무리 · 면역력 저하 · 증상 무시 · 겁나서 멈춘 몸

그림에서 읽는 몸

절벽 끝의 한 걸음	발밑을 확인하지 않은 몸. 접지르고 넘어지는 부상의 자리입니다.
가벼운 봇짐	기초 체력이 적습니다. 가볍게 움직이지만 버틸 힘도 적습니다.
하늘을 보는 시선	기분과 의욕만 봅니다. 몸의 피로와 통증은 시야 밖입니다.
손에 든 흰 장미	순수한 의욕. 잘하고 싶어서 시작한 운동과 도전입니다.
발치에서 짖는 개	몸의 경고. 삐끗하던 발목이 이미 신호를 보내고 있습니다.

기간

정방향	새 운동이나 활동을 시작한 바로 그날부터 며칠 안에 몸의 반응이 나타납니다.
역방향	무리한 날로부터 수일 안에 부상이 오거나, 겁이 나 몇 주째 시작을 미룹니다.
근거	숫자 0은 시작 이전, 바람은 가장 빠른 원소, 천왕성은 돌발. 날 단위로 읽습니다.

SAMPLE · ©오즈마

이 카드의 몸

> 준비 없이 내딛는 몸. 첫걸음의 값입니다.

동호회 첫 러닝, 준비운동 없이 오른 산, 갑자기 시작한 고강도 운동, 잠이 모자란 채 떠난 여행. 바보의 몸은 **의욕은 앞서는데 기초 체력과 리듬이 따라오지 못하는 몸**입니다. 발목 접지름, 낙상, 컨디션 난조가 이 카드의 부상입니다. 몸이 나쁜 것이 아니라 준비가 없는 것입니다.

몸을 살리는 힘	가볍게 시작하는 힘. 새 운동과 새 습관에 두려움 없이 첫발을 뗍니다.
몸이 무너지는 틈	몸의 경고를 흘려듣습니다. 삐끗한 발목으로 다음 날 또 뜁니다.

건강 영역별로 보면

몸 · 질환	피로와 잔병이 잦습니다. 면역력과 수면 리듬부터 점검하세요.
마음 · 정신	"괜찮겠지"의 낙관. 아픈 몸을 기분으로 덮습니다.
식단 · 습관	끼니와 잠이 들쭉날쭉합니다. 리듬이 먼저입니다.

— 이어지는 내용은 본문에서 —

정 방 향

핵심 해석

불안정한 신체 리듬, 새 운동의 시작, 부주의로 인한 부상의 위험입니다. 바보는 **의욕이 체력보다 앞선 몸**입니다. 새 도전의 기운은 좋지만, 계획 없는 무리한 야외 활동과 운동은 금물입니다. 이 카드의 숙제는 기초 체력을 먼저 다지는 것입니다.

상황별 해석

증상 · 검진	뚜렷한 병보다 잔병과 피로. 리듬이 무너진 신호입니다.
치료 선택	새 치료나 운동을 시작하는 카드. 단, 기초 검사부터 받으세요.
회복 · 재활	복귀를 서두릅니다. 다 나은 느낌과 다 나은 몸은 다릅니다.
습관 · 관리	새 습관을 시작하기 좋은 때. 작게, 가볍게 시작하세요.

포지션별 해석

— 이어지는 내용은 본문에서 —

역방향

핵심 해석

발목 접지름과 낙상, 무모한 무리, 면역력 저하입니다. 바보의 가벼움이 **몸의 경고를 무시하는 부주의**로 변했습니다. 반대로 한 번 다친 뒤 겁이 나서 몸을 전혀 움직이지 못하는 모습일 수도 있습니다.

역방향 세 가지 얼굴

막힘형	다칠까 두려워 아예 움직이지 않습니다. 근력이 더 약해집니다.
과잉형	아파도 멈추지 않습니다. 같은 부위를 반복해서 다칩니다.
내면형	괜찮은 척하지만, 속으로는 몸이 불안해 늘 긴장합니다.

상황별 해석

증상 · 검진	반복되는 부상과 잔병. "그냥 삐끗"이 아닐 수 있습니다.
치료 선택	진료를 미루고 자가 처치로 버팁니다. 진단부터 받으세요.

— 이어지는 내용은 본문에서 —

SAMPLE · © 오즈마

CASE 0

양자택일 5카드 · 어느 쪽이 몸에 맞는가

서울 성수동

기○○ 씨 (32세, 남)

IT 기획자 · 러닝 동호회 3년차

상황

주말마다 동호회에서 달리는데, 1년 사이 같은 오른쪽 발목을 네 번 접질렀습니다. 뛸 때마다 또 삐끗할까 불안합니다.

재활 PT 센터는 석 달에 120만 원이라 망설여지고, 유튜브를 보며 보호대를 차고 혼자 보강 운동을 할까 고민입니다.

질문

재활 PT를 받을까요, 보호대를 차고 혼자 운동할까요?



뽑힌 카드

1 현재의 몸 · 바보

현재의 몸은 **절벽 끝의 발걸음**입니다. 의욕은 3년차인데 발목의 기초는 여전히 첫날입니다.

2 A · 과정 · 펜타클 3

A(재활 PT) 과정은 **전문가와 함께 쌓는 기초**입니다. 약한 근육과 균형을 정확히 찾아 잡습니다.

— 이어지는 내용은 본문에서 —

SAMPLE · © 오즈마

팩폭 리딩 맛보기

본문 78장마다 들어 있는 '이렇게도 읽을 수 있다'에서 한 줄씩 뽑았습니다

고위 여사제

검사는 정상이라는데 계속 아픈가요? **여사제는 '정상'과 '괜찮음' 사이의 틈을 보여 주는 카드입니다. 다른 검사를 물어보세요.**

연인 · 역방향

역방향 연인은 **수술 상담은 세 번, 한약은 두 재, 스프레이는 매일인데 코는 여전히 막힌 몸입니다.**

소드 5

체중은 줄었는데 몸이 이상한가요? **소드 5는 숫자를 이기고 몸을 잃는 카드입니다.**

소드 7

의사에게 말하지 않은 게 있나요? **소드 7은 진료실에서 숨긴 한 문장이 치료를 바꾸는 카드입니다.**

펜타클 4

어깨가 늘 뭉쳐 있나요? **펜타클 4의 몸은 무언가를 꽉 쥐고 있습니다. 먼저 어깨를 내리세요.**

킹 오브 컵스 · 역방향

역방향 킹 오브 컵은 **회의에서는 누구보다 침착하고, 퇴근길 차 안에서 혼자 핸들을 치는 사람입니다.**

SAMPLE · © 오즈마

본문 미리보기

카드마다 같은 구성으로 7쪽이 이어집니다

























전체 본문과 분야별 전문가 과정 안내는

오즈마 링크 페이지에서 확인하세요

문의 · ozmaj@naver.com · 문자 010-2426-9731

저자 소개

오즈마 오즈 타로 마스터

오즈 포춘 국제 연구소 소장

타로를 연구하고, 새로운 리딩 방법과 교육 과정을 개발합니다.

주식회사 오즈마 대표이사

타로가 실생활에 더 쉽게 다가갈 수 있도록 앱, 교재, AI 연계 서비스를 만듭니다.

타로 협회 운영

현업 타로 마스터들의 교육과 성장을 돕고, 배움과 실전의 간극을 좁히는 리딩 모임을 이끌고 있습니다.

이 책으로 공부하다 막히는 부분이 있거나, 더 깊이 배우고 싶은 분, 그리고 함께 새로운 일을 만들어 가고 싶은 분이 계시다면 언제든 편하게 연락 주세요.

한 장의 카드가 한 사람의 삶에 닿는 순간을 믿는 분들과, 앞으로도 오래 함께 걷고 싶습니다.

연락처

ozmaj@naver.com

010-2426-9731 (문자만 가능)

협업 제안 · 교육 · 강의 문의 · 타로 협회 가입 문의 · 컨설팅 · 상담

SAMPLE · © 오즈마