



물을 잘 마셔야 건강하다

김 용 서

자연으로 심신을 다스리는
전곡 한의원 대표원장

좋은 물을 마시는 것은 몸의 신진대사를 좋게 하고 장을 좋게 만들며 체내효소를 활성화시키는 데 있어서 매우 중요한 일이다. 인간의 몸의 대부분은 물로 되어 있다. 어린이는 약 80%, 성인은 약 70%, 노인은 약 60~50%가 물이다. 젊은이들을 '싱싱하다' 라고 하고, 나이가 들면 '시들었다' 고 말하는 데, 이 표현에서 알 수 있듯 나이가 든다는 것은 몸에서 수분이 자꾸 없어진다는 것을 의미한다.

인체는 50조~60조 개의 세포로 구성되어 있다. 이 세포는 안과 밖이 모두 수분으로 구성되어 있고, 혈액도 반 이상이 물로 구성되어 있다.

우리들은 야채와 같은 식물을 통해 수분을 섭취할 수 있지만 물은 물로써 입으로 마시는 것이 중요하다. 깨끗한 물을 많이 마시면 혈액의 흐름이 좋아지고 신진대사가 좋아지며 피부는 더욱 촉촉해진다. 위장의 활동도 좋아지고 혈액 중의 여분의 콜레스테롤과 중성지방도 줄일 수 있다. 1일 권장량은 1500~2000ml이다.

몸을 좋게 하는 물 마시는 방법

- * 아침에 일어나자마자 500~750ml,
- * 점심식사 30분전에 500ml,
- * 저녁식사 30분전에 500ml의 좋은 물을 마시는 것이다.



한방과 건강

그 나머지는 식사 중에도 한 컵씩 마신다. 그러나 소화효소를 희석시킬 가능성이 있으므로 식사 중에는 너무 많은 양을 마시지 않는 것이 좋다.

물은 아무 때나 마셔도 좋은 것은 아니다. 물이 필요하다고 아무 때나 식물에 필요 이상의 물을 주면 식물의 뿌리가 썩고 만다. 이와 마찬가지로 인간의 몸도 무엇이든 리듬이 있게 규칙적으로 마시는 것이 중요하다. 식사하기 30분~1시간 전에 물을 마시면 물은 위를 지나 장 안에 물이 들어가 있으므로 식사하는 데는 지장을 주지 않는다.

나는 고령의 환자에게는 적어도 하루에 1000ml 이상의 깨끗한 물을 마시도록 조언한다. 3번의 식사시간 30분~1시간 전에 500ml를 마시고 하루 평균 1500ml의 물을 마시는 것이 이상적이다. 식사 중에는 소화효소가 묽게 되지 않도록 150~200ml 정도의 물을 마시는 것이 좋다.

겨울철에는 찬물은 많이 마시지 말고 조금 뜨겁게 해서 마시는 것이 좋다. 찬물은 몸을 차갑게 하기 때문이다. 여름철에는 땀으로 배출되는 양이 많으므로 평소보다 많은 양의 물을 마시는 것이 좋다.

지금까지 물을 많이 마시지 않던 여성이나 마른 여성의 경우 급하게 물을 많이 마시면 몸의 전해질인 나트륨이나 칼륨을 희석시키기 때문에 기분이 나빠지거나 설사를 하는 수도 있으므로 장기간에 걸쳐 천천히 몸에 습관으로 익히는 것이 좋다.

아침 점심 저녁 정한 시간에 좋은 물을 적어도 350ml, 특히 아침에 일어나서 천천히 시간이 좀 걸려도 500~750ml를 마시도록 도전해 보자.

물이라면 차나 커피 등으로 충분히 섭취하고 있으니 상관없다고 생각하는 사람이 있을 수 있다. 그러나 물은 물로 섭취하는 습관이 매우 중요하다.

차류, 커피류, 소다수류, 맥주 등은 혈액 중에 수분을 보충하지 않고 오히려 탈수를 일으키는 원인이 되기도 한다. 카페인류나 알콜류, 소다수류에 함유된 당분, 색소, 첨가물 등이 몸의 세포나 혈액 중에서 수분을 빼앗아가기 때문에 피부를 거칠게 만들 뿐



만 아니라 혈액의 농도도 짙게 만든다. 또한 비타민이나 미네랄의 부족을 야기한다.

동맥경화나 혈관이 좁은 사람이 여름철 더운 날씨에 땀을 많이 흘린 뒤에 맥주를 많이 마시면 탈수에 의해 혈액이 탁해지고 심근경색이나 뇌경색을 일으키기 쉬워지므로 매우 위험한 일이다. 특히 중, 노년의 고지혈증, 고혈압, 당뇨병이 있는 사람은 매우 위험하므로 주의해야 한다. 차나 커피에 함유되어 있는 카페인에 민감한 사람은 혈압이나 안압이 올라가기도 한다. 평소 충분히 주의해서 마셔야 한다. 또한 카페인류나 알콜류는 이들의 해독을 위해 체내효소를 감소시키므로 이런 점에서도 차류, 커피류, 소다수류, 맥주 등을 물 대신 먹는 것은 권할 수가 없다. 몸의 노폐물과 독소를 내보내어 신진대사를 좋게 만들기 위해서 좋은 물을 마시는 일이 얼마나 중요한 일인가를 알았을 것이다.

그럼 좋은 물이란 어떤것 인가?

좋은 물의 조건은 다음과 같다.

- * 염소 등의 화학물질이 함유되어 있지 않고 산성화되지 않은 물
- * 물의 분자가 작고 몸에 흡수가 쉬운 물
- * 환원작용을 가진 물

성인은 하루 평균 1500ml의 물을 마시는 것이 이상적이다. 고령자나 생활습관병이 있는 사람은 한밤중에 탈수가 됨으로 혈액이 끈끈하게 되어 경색을 일으킬 위험성이 높으므로 잠자리에 들기 전에 꼭 물을 마시도록 해야 한다는 주장이 있다. 그러나 낮에 제대로 일정량의 물을 취했다면 이런 걱정은 하지 않아도 된다.

오히려 밤에 잠자리에 들기 전에 물을 마시게 되면 위액과 함께 위안에 있는 것이 식도로 역류하여 기관 안으로 흡수되어 만성 기관지염이나 폐렴, 폐종양 등이 되는 경우도 있다. 중년을 넘긴 여성은 물이 눈언저리 등 부드러운 신체 부위에 차지 쉬워 부기가 기상 후의 잔주름의 원인이 되기도 한다.



한방과 건강

이런 점에서 보더라도 잠자기 전 4~5시간 전에는 음식과 음료수는 먹지 않는 것이 좋다.

수돗물의 해로움에 대하여 여러 가지 말들이 많다. 그것은 생활의 기본이라고 할 수 있는 수돗물이 우리들의; 몸에 유해한 것이 되고 있기 때문이다. 수돗물에는 소독에 사용되는 염소, 발암물질, 맹독성 물질인 다이옥신이나 인간의 정자를 감소시키는 환경호르몬 등의 혼합으로 오염되어 있다.

그 원인은 다음과 같다.

- * 하천과 지하수 등 원수 그 자체가 심하게 오염되어 있어 정수장에서도 그 오염을 완전히 제거할 수가 없다.
- * 송수관의 노후화에 의해 정수장에서 안전한 물을 만들었다 하더라도 가정으로 가는 도중의 송수관 안에서 오염이 될 수 있다.

대도시 수돗물의 오염은 이미 잘 알려져 있다. 저수조 원수의 오염 등 물을 나쁘게 하는 요인은 한 없이 증가하고 있는데 이의 처리는 어렵게 된 것이다. 또 주의할 것은 수돗물은 노화나 생활습관병의 원흉이 되는 활성산소가 꼭 차 있는 물이란 점이다. 물의 살균에 염소를 투여하여 활성산소를 발생시키는데 문제는 활성산소에 의한 물이 산화되고 만다는 점이다.

당뇨병 환자가 증가한 최대 원인의 하나로 물 연구가들은 수돗물의 음용을 들고 있다. 수돗물을 계속 마시게 되면 위장내의 세균의 균형이 붕괴되어 이상발효를 일으켜 악취를 동반하는 변을 보게 된다. 이러한 사람의 체내에서는 활성산소가 대량으로 생성되어 당뇨병이나 다른 생활습관병의 원인이 된다. 당뇨병을 개선하기 위해서는 활성산소를 중화 시키는 활성수소를 함유하는 환원수를 마시면 효과가 있다는 보고가 있다.



활성산소를 제거하는 것으로 알려져 주목을 받고 있는 활성수소는 수돗물을 전기분해 했을 때 음극 쪽에 생기는 물에 풍부하게 함유되어 있다. 살균작용도 매우 강해 하루에 10분씩 1개월 정도만 발을 담그면 무좀이 낫는다고 한다. 그러므로 활성수소는 당뇨병의 개선에 도움이 된다고 알려져 있다.

위장의 흐름을 좋게 만들고 위장의 상태를 좋게 만들기 위해 중요한 것이 물을 마시는 일이다. 다만 단지 문이면 어떤 물이라도 좋다는 의미는 아니다.

염소 등을 함유한 수돗물을 대량으로 마시게 되면 장내세균의 균형이 무너져 부패균 등이 증식하여 이상발효를 일으키기 때문이다. 이상발효를 일으키면 설사나 변비, 냄새가 심한 방귀나 악취 변을 보게 된다. 이 냄새의 원인이 되는 물질은 유화수소와 암모니아 등의 유독가스이다.

이들 물질은 우리 몸에서는 독이 되고, 여러 가지 질병을 일으키는 원인이 된다. 유화수소와 암모니아는 간을 상하게 하고, 히스타민은 과민성질환, 아토피, 두드러기, 천식, 알레르기성 비염, 화분증을 불러일으킨다. 또한 인돌, 페놀, 니트로소아민 등은 발암물질로 암을 일으키는 원인이 된다. 또한 장내에 가스가 차면 암을 비롯하여 생활습관병의 커다란 원인이 되는 활성산소가 발생한다. 그러므로 장내에 가스가 발생하지 않도록 하고 그 가스가 차지 않게 하는 것이 중요하다.

그래서 평소부터 악취변이나 가스가 생기지 않도록 하는 식생활을 하고 좋은 물을 마시고 변비나 숙변이 차지 않도록 해야 하는 것이다.

마시는 음료수로는 장내에서 발생하는 활성산소를 제거하는 환원작용이 있는 물이 좋다. 그리고 여기에 커피관장을 통해 발효 부패를 일으켜 다량의 독소를 함유한 변은 가급적 빨리 배설 한다면 금상첨화이다.

그것이 곧 간에 큰 부담을 주지 않고 간 기능의 개선으로 이어지게 되기 때문이다.

좋은 물을 마시는 습관이 있는 사람의 위장의 상태는 깨끗하다. 물을 잘 마시는 사람의 위는 결막 표면이 싱싱하고 매끈하고 색깔도 깨끗한 핑크색이다. 장도 마찬가지로. 물을 잘 마시지 않는 사람의 장은 장의 점막이 메말라 있고 숙변이 여기저기에서



한방과 건강

보인다. 또 숙변이나 정체된 변이 있는 장 내에는 폴립이나 암이 생긴 경우가 많다. 이런 사람은 피부도 거칠고 기미나 주름이 많으며 외견상으로도 실제의 나이보다 더 늙어 보인다. 알레르기성이나 다른 피부염을 앓고 있는 경우도 많다.

좋은 식사를 하는 동시에 질 좋은 물을 마시는 습관은 위나 장의 상태를 깨끗하게 하여 질병을 막고 건강과 젊음을 지키는 데 있어서 매우 중요한 일이다. 식생활을 올바르게 하고 동시에 좋은 물을 마시는 일은 몸의 신진대사를 촉진시키고 생활습관병을 예방하여 건강과 장수로 이어지게 된다.

물에는 우리 몸을 건강하게 만드는 물이 있는가 하면 반대로 질병에 걸리게 하는 물도 있다. 따라서 물을 가려 마셔야 하는데, 마시는 물로 어떤 물이 좋을까?

좋은 물의 조건은 다음과 같다.

- * 오염물질이 함유되어 있지 않은 물
- * 칼슘, 마그네슘, 칼륨, 나트륨, 철분 등의 미네랄 성분이 균형 있게 함유된 물
- * 물의 pH가 약 7.5이상이 되는 약 알카리성 물
- * 물의 분자가 자근 물 분자가 작은 물 일수록 맛이 좋고 체내에 흡수가 잘 되며 건강에 효과가 높다.
- * 적당한 경도가 있는 물. 물의 경도는 칼슘의 양으로 결정되는 데 그 양이 너무 많은 것도 좋지 않다.
- * 산소와 이산화탄소가 적당하게 함유되어 있는 물. 물이 맛있게 느껴지는 것은 물 1L에 산소가 5mg 이산화탄소가 20mg 들어 있는 것이 적량이라는 조건이 있다.
- * 활성산소를 소거시키는 활동이 있는 물. 좋은 물은 그 자체가 활성산소를 소멸시킬 뿐 아니라 체내에서 항산화물질의 활동을 촉진시키는 효과도 있다.

