

어떤 물이 좋은가?

날이 점점 더워지면서 우리는 평소보다 많은 물을 마시게 된다. 그래서인지 물에 대해서 어떤 물이 좋은지, 어떻게 마셔야 하는지 세상에 많은 말들이 떠돈다.

물은 인체의 가장 기본적인 구성요소이면서 동시에 생명을 유지시키는 정수이다. 우리 몸의 약 70%가 물로 되어 있고 혈액의 90% 이상이 바로 물이다.

사람의 몸속에 들어있는 수분은 체내의 각 세포와 혈액에 섞여 있는 불순물과 노폐물을 걸러내는 역할을 한다. 그러므로 기본적인 생명을 유지하기 위하여 인체는 하루에 약 2-3리 정도의 물이 필요하다. 한번 체내로 들어간 물이 오줌이나 땀 등의 형태로 몸 밖으로 빠져 나갈 때 까지 체내를 순환하면서 그 역할을 얼마나 잘 수행하느냐가 바로 건강의 척도가 된다.

몸속에서의 물의 역할을 정리해보면

1. 세포의 형태를 유지하고 대사 작용을 높이며
2. 혈액과 조직액의 순환을 원활하게 하고
3. 영양소를 용해시키며 이를 흡수 운반해서 필요한 세포로 공급해주고
4. 혈액을 중성 내지는 약알칼리성으로 유지시키며
5. 체내의 열을 발산시켜 체온조절을 한다.

흔히 신체 내에 들어있는 물은 크게 세포내액과 세포외액으로 구분할 수 있다. 생명의 본체가 되는 모든 생화학적 반응은 세포내액에서 일어나고 외부환경으로부터 산소 및 영양소를 받아들이고 세포내에서 생성된 노폐물 등을 체외로 보내는 반응은 세포외액에서 일어난다. 또 전해질 농도나, 산성도, 삼투압 농도 등을 일정하게 하여 몸의 기능을 정상적으로 유지하게 하는 중요한 역할도 한다. 그래서 체내에 흐르는 물은 혈액이나 임파액을 깨끗하게 해줄 뿐만 아니라 각 장기의 기능을 최대한 발휘하게 한다.

물의 약리적 효과연구로 세계적 명성을 얻고 있는 일본 시노하라박사의 논문을 정리해 보았다.

1. 진정제 효과: 물은 조금씩 마시면 날카로워 졌던 신경이 가라앉고 평온한 상태를 되찾게 된다.
2. 강장제 효과: 물은 효소의 작용을 도와 체내의 화학반응을 활발하게 함으로써 힘이 나게 한다.
3. 신진대사 촉진: 물이 부족하게 되면 혈액이 끈끈해져서 콜레스테롤 등의 노폐물이 혈관 벽에 축적되어 동맥경화증을 가져온다. 이때 물의 공급은 혈액 순환을 좋게 하고 그로인해 노폐물을 몸 밖으로 배출시키며 영양분의 공급을 원활하게 함으로써 몸을 튼튼하게 만든다.
4. 통변효과: 변비가 있는 분은 생수를 마심으로서 장의 운동을 촉진할 수 있다.

5. 희석제 효과: 물을 마심으로써 위암, 고혈압 등의 원인이 되는 염분이나 독성물질을 희석 또는 해독할 수 있다.
6. 해열효과 : 땀의 발산을 촉진시켜 몸의 열을 내려준다.
7. 수면효과 : 잠들기 전 30분쯤 한 잔의 물은 속이 빈 것을 채우는 동시에 마음을 가라앉혀 쉽게 잠을 이루게 한다.
8. 이뇨효과

좋은 물이란 어떤 것인가?

첫째 인체에 공급해줄 가장 이상적인 물은 바로 살아있는 물이어야 한다.

살아있는 물이란 오염되지 않고 열이나 화학물질이 섞이지 않은 자연그대로의 물을 말한다. 끓인 물로 물고기를 길러보거나 화초를 키워보면 제대로 자라지 않는 것을 볼 수 있다. 새벽에 마시는 한 컵의 약수는 물론이고 잘 정수된 끓이지 않은 물이야말로 보약 중에 보약이다. 그중 최근에 6각수에 관해 부쩍 관심이 높아졌다. 인체의 정상세포안팎에는 바람직한 물의 구조가 있는데 그 구조가 바로 6각형 고리모양의 분자를 많이 갖고 있는 6각수이다. 이6각수도 결국 끓이지 않은 찬물에 많이 들어있다. 10도의 물에서는 6각형 고리모양의 분자가 전체의 3-4%에 불과하나 섭씨 0도에서는 10%, 과냉각상태인 섭씨영하30-40도에서는 대부분이 6각형 고리모양의 물 분자로 되어있다. 6각수 만드는 기계도 등장한 것으로 아는데 6각수는 집에서 간단히 만들어 먹을 수 있다. 생수를 냉동실에서 얼려 냉장실에서 녹여먹으면 아주 훌륭한 6각수가 된다.

둘째, 칼슘, 마그네슘, 나트륨 등 미네랄성분이 적당히 함유된 물이 좋다.

물에는 갖가지 이온들이 녹아있는데, 이 물속에 녹아있는 이온들은 6각형 고리구조를 형성시켜주는 이온과 이를 파괴하는 이온으로 나뉜다. 칼슘, 나트륨, 은, 게르마늄 이온 등은 구조형성을 도와주고, 반대로 구조를 파괴시키는 이온은 칼륨, 불소, 염소, 요오드 등이다.

무엇이든지 적당한 것이 좋다.

우리나라에서 가장 맛이 좋기로 소문난 강원도의 약수를 보건환경연구원에서 조사한 결과 불소나 유리탄산, 철, 유황 등이 과량으로 함유되어 있어 지나치면 오히려 부작용을 일으킬 수 있다고 발표했다. 오색약수의 경우 약수의 가치는 있으나 유리탄산이 1908mg/L 나 들어있고 추곡약수의 경우 불소 3.7mg/L , 유리탄산 1254mg/L 이 검출되어, 많이 마실 경우 부작용이 우려된다. 이에 따라 보건환경연구원은 하루 마실 수 있는 약수의 양을 16세 이상은 오색약수는 371ml, 추곡약수 432ml, 화암약수 742ml 이하로 제시하기도 하였다.

셋째, 물 분자집단의 크기가 작아야 한다.

물의 분자집합이 작아야 세포내의 침투력이 높아지기 때문에 체내에 쌓인 노폐물 등

의 배설이 쉬어진다.

넷째, 물의 경도는 너무 높지 않아야 한다.

경도는 칼슘과 마그네슘의 합계 치로 결정되는 데 아무리 미네랄이 중요하다 하더라도 너무 높으면 역효과가 나타나기 때문이다. 보통 1L의 물에 50mg정도의 수치가 적당하다.

다섯째, PH가 7.2~7.4 정도의 약알칼리성을 띠는 물이 좋다.

이것은 사람의 체액과 같은 PH이므로 같은 정도의 강도가 몸과 잘 융합되기 때문이다.

이 좋은 물을 어떻게 마셔야 하는가?

콩팥에서 피속의 독소를 잘 제거할 수 있도록 끓이지 않은 생수를 자기 체온보다 20도정도 낮게 해서 마시는 것이 좋다. 특히 아침에 눈을 뜨자마자 물을 마시는 것이 좋으며 식사직전이나 식사 중에 마시는 것은 위속의 소화효소나 위산을 희석시키므로 피하는 것이 좋다. 한 잔의 물을 마실 때 씹어서 마시라는 사람도 있고 3분에 걸쳐 천천히 마시라는 사람도 있다. 이는 한꺼번에 다량의 물을 섭취하면 삼투압작용에 의해 전해질이 빠져나와 무기력해질 수 있기 때문이다. 또 조금씩 물맛을 음미하면서 마시면 마음이 느긋해져 정신건강에도 도움이 된다.

얼마만큼 마셔야 하는가?

음, 양의 개념으로 볼 때 물은 음적인 성질을 가진다. 그러므로 체질의 양적인 사람, 즉 성질이 불같고, 평소에 열이 잘나고 기운이 위로 잘 뻗치는 사람, 즉 성질이 불같고, 차게 해서 많이 마시는 것이 도움이 된다.

그러나 음적인 사람들, 특히 소화기 계통이 좋지 않고 몸이 차거나 노인인 경우에는 따뜻하게 해서 적게 마시는 것이다. 예를 들어 변비가 있는 경우 아침 공복 시에 냉수를 마시면 좋다고 하는데, 평소 몸에 열이 많아서 생긴 변비라면 몰라도, 기운이 없고 소화기 계통이 좋지 않은 사람의 경우는 변비가 오히려 악화되고 만다. 그러므로 물은 각 체질에 따라 마셔야지 무조건 많이 마셔야 좋다거나 혹은 적게 마셔야 좋다는 말은 의미가 없다. 평소 자기 몸에 맞추어 물을 마시는 습관을 가지는 것이 건강한 생활을 할 수 있는 첩경이다.