물을 잘버려야 가벼워진다

몸은 가죽 물자루

수정란의 [illegible]%는 물로 구성되어 있으며 태아는 그 물 속에서 놀라운 속도로 자란다. 물은 신생아 몸의 80%, 소아의 70%, 성인의 60%를 차지한다.

육체란 딱딱한 뼈와 내장과 지방들이 물속에 잠겨 있고 그 겉은 피부라는 가죽으로 둘어 싸여진 눈 코 귀 입과 아랫구멍들을 뚫어 놓은 큰 자루다.

뇌와 심장 근육의 75%, 혈액 신장 폐의 약 85%, 간은 혈액으로 가득 찼으니 96%가 물이다.

물은 하루에 얼마나 마시나

하루에 우리가 마시는 물은 음료수로 1,300㎖ (5컵) 음식물 속에 포함된 수분이 900㎖ 대사산물로 몸속에서 만들어 지는 물이 300㎖ 정도다. 이중에서 우리가 음료수로 마시는 것이 5컵정도가 된다.

물 마시는 것 못지않게 중요한 것이 바로 내보내는 것이다. 좋은 물을 마시는 것이 중요한 만큼 버리기도 잘 해야 한다는 말이다. 소변(1,500㎖), 땀(900㎖), 대변(100㎖) 등을 통해 성인이 하루에 버리는 물의 양을 모두 합하면 약 2,500㎖이니 큰 페트병 한 개반 정도이다.

하루 종일 <마시는 시대>

예전엔 엄마 젖 빨다가 이빨나면 제 힘으로 씹어 먹는 게 당연한 일이 었다. 아이들은 우유를 빵빵하게 마시며 크다가 어린이 쥬스 청량음료로 심지어는 이온 음료로 물배를 또 채운다. 어른들도 음료수와 차로 술로 뭐든지 끊임없이 하루에 몇잔이고 마셔댄다. 전국민이 만성 집단 중독에 걸린것이다. 게다가 기호품이라는 이름으로 부르며 비싼값을 치르면서 말이다.

몸속에서 물이 하는 일

우선 물은 혈액인 임파액, 소화액, 조직액, 뇌척수액 등을 구성하고 있으며 이들도 근육의 활동과 횡경막이 오르내려서 생기는 흉강과 뱃속의 압력 차이에 의해 순환을 하고 있다. 화학적으로는 수소이온 농도 7.4의 약알칼리성을 유지하고 있다. 만일 혈액에 물기가 적을 경우 피가 탁해지고 찐덕해져서 끈적한 점도가 높아지면 혈류 속도가 떨어지고 모세혈관이 엉겨붙어 순환장애를 일으킨다. 또 체온조절에 가장 중요하여 소방수로서 역할을 한다.

침을 비롯한 각종 소화액의 원료가 되면 위와 장에서 음식물이 잘 이동할수 있게 해주며 대변의 굳기를 부드럽게 해서 변비를 막는다.

그리고 관절액은 뼈끼리 마찰을 일으켜 삐그덕거리지 않게하며 윤활유로써 밖에서 가해지는 충격을 줄여준다. 근육에 들어있는 물은 탄력을 높이고 얼굴이나 피부의 주름을 막아준다. 몸속에 지방이나 칼슘이 뭉쳐서 딱딱한 결석이 생기는 것을 막아주며 심지어 물은 신경조직을 둘러싸 정보의 전달을 돕기도 한다. PPFK