

건강한 물, 건강한 몸



물은 필수적이며 귀중한 것이다. 전 세계의 인구 80%는 적절치 못하거나 오염된 물로 고통을 받고 있고, 개발도상국의 5세 이하 어린이들이 매년 1천 5백만 명씩 죽어가고 있다.

글 __ 이영태 원장 강동한의원 (gdl64@hanmail.net)

에모토 마사루가 쓴 '물은 답을 알고 있다'란 책이 인기를 끌고 있다. 이 책은 다분히 물이란 것의 물리적 개념을 떠나서 물이 어떤 영향을 받을 수 있으며 그로 인해 우리 몸이 어떤 영향을 받을 수 있을 지를 쉽게 그림으로 풀어 보여주고 있다.

또한 정수기를 통해 건강을 지킨다는 광고도 나오고 있는 요즘, 우리는 물과 건강을 하나의 연장선상에서 봄으로써 물의 역할과 중요성을 이미 깊이 인식하고 있다. 따라서 물의 일반적인 특성과 기능을 살펴봄으로써 물과 건강의 일반적이면서도 한의 학적인 관계를 아는 것이 중요하다.

I. 인체에서의 물의 역할

“성장이 정지된 성인의 신체는 70%가 물로 이루어져 있다.”

●● 인간은 호흡을 하여 산소를 들여와야만 생명을 유지할 수 있는데, 공기 중에서 산소의 비율은 20% 정도이다. 호흡을 통해 얻는 산소 외에 부족한 산소는 대체 산소로서 나머지를 공급 받아야 하는데 그것이 바로 물이다.

물의 97%는 바다에 있고 2%는 극지방 얼음의 형태로, 나머지 1%만이 인간을 포함한 생명체에 존재한다. 그러므로 물은 필수적이며 귀중한 것이다. 전 세계의 인구 80%는 적절치 못하거나 오염된 물로 고통을 받고 있고, 개발도상국의 5세 이하 어린이들이 매년 1천 5백만 명씩 죽어가고 있다.

물로 인해 체내 세포의 생화학적 변화가 발생하고 성장뿐 아니라 생명과 건강을 유지한다. 각 단위 세포에서의 물의 비중이 70%이기 때문이며, 10세 미만의 어린이 신체는 85%가 물로 구성되어 있다. 인간은 60조 개의 세포로 구성되어 있고 세포 크기는 먼지의 백분의 일(1/100)이다. (초미립자) 세포핵은 세포의 수용체로 인체에서 필요로 하는 600여 가지의 효소를 생산한다.

생산 시간은 0.2초 만에 이루어지며 이 600여 가지의 효소는 인체의 면역성(자체의 치유 기능)을 유지시키는데 절대적인 역할을 하게 된다. 이 효소의 생산 원료는 우리가 섭취하는 식물(6대 영양소 : 비타민, 미네랄, 단백질 등)에 함유되어 있으며 물을 통하여 영양분과 산소를 공급받게 된다.

이 효소는 우리 인체의 간에 정제하여 11만 6천 킬로미터의 혈관을 타고 신체 구석구석으로 운반되는 과정을 거치게 된다.

세포질 속의 물이 회전해야 생명이 유지되며 움직이지 않고 정지되는 것은 죽음을 의미하는 것이다. 세포질 속 물의 속도는 우리의 건강과 밀접한 관련을 맺고 있으며 정상적인 속도(예: 폭포수 같은 속도)는 80% 이상의 에너지 및 효소 생산을 하고, 너무 빠르면 50% 정도, 너무 느리면 20% 정도 생산한다.

세포질 속 물의 속도가 빠를 경우 물의 구조는 초정밀 분자구조상으로 6각 구조가 60%이며 일례로, 어머니의 양수는 6각 구조가 100%이다.

그 이유는 아직 밝혀지지 않았으나 6각 구조의 물은 우리 인체와 가장 가까운 생체수이다.

물과 신체 정화 ●● 독소들이 배설되지 않고 몸에 흡수된다면 두통, 피로, 통증, 거친 피부, 만성질환 및 암의 원인이 된다.

체내 물의 기능 ●● 영양분 흡수에 도움을 주며 체온 조절, 소화 촉진, 혈액순환 향상, 독소와 가스 방출, 세포로 산소 운반, 체형과 신체 균형 유지, 식물 이동과 관절의 용매 역할 등을 수행한다.

II. 물과 건강

물은 생활방식이나 질병으로 파괴될 수 있는 몸의 균형을 유지시키는 반면, 스트레스는 과도한 초조감과 정신적 불안을 유발시킨다. 현대 사회에서 우리는 건강한 물 대신에 신경을 혼란스럽게 하는 술, 차, 커피, 음료 등을 섭취할 기회가 증가되었다.

신경계가 적절히 작용하기 위해서는 필요한 만큼의 물이 있어야 하며 적당한 물은 체내 세포의 건강을 유지시키고 탈수 현상을 막아준다.

또한 우리 몸의 세포 상태가 젊음과 건강을 결정짓는다. 좋은 물은 얼굴과 목에 주름을 없애주며, 병을 막고 젊음을 유지시킨다. 이러한 이유로 물이 건강에 필수적이라는 것이다.

III. 물의 건강학

하루 2.5ℓ 마시면 '컨디션 최고' ●● 사람은 나이가 들수록 체내의 수분이 줄어든다. 유아의 몸무게의 80% 이상이 수분이지만, 성인의 경우는 60~70%로 줄고, 노인이 되면 50% 이하로 떨어진다. 노인의 체내 수분이 줄어드는 것은 신진대사가 떨어지고 신장 기능이 쇠퇴되어 수분을 몸 밖으로 많이 배출하기 때문이다. 오랜 기간 수분이 제대로 공급되지 않으면 노폐물이 잘 배설되지 않으므로 병에 걸리기 쉽고 신진대사도 원활하지 않게 되며 혈액의 농도도 짙어져 뇌경색을 일으키기 쉽다. 그래서 노인들은 평소 탈수증이 되지 않도록 수분을 적당히 섭취해야 한다. 하루에 적당한 양은 2.5ℓ 이다. 자신도 모르게 땀으로 배설하는 양이 1ℓ 이고 오줌으로 배설되는 양이 1.5ℓ 이다.

체내의 수분 부족은 심장병이나 뇌졸중의 숨은 원인이 되기도 한다. 뇌혈관이 막혀 생기는 뇌경색이나 심근경색은 아침에 발병하기 쉬운데, 잠자는 동안 땀으로 수분을 잃게 되기 때문이다. 이를 바꿔 말하면 아침에는 혈액의 농도가 높아 저서 혈액의 흐름이 순조롭지 못하다는 것이다. 이를 막는 방법은 아침에 적당히 물을 마시는 것이다. 심증 환자도 물을 섭취하면 증상이 가벼워진다. 또한 음주 전후에도 물을 마시면 위나 간장이 보호되고 약취나 숙취가 덜 생긴다.

아침 생수 2컵이 건강을 만든다. ●● 생수를 아침에 일어난 즉시 공복에 마시면 밤새 위벽에 끼여있던 노폐물을 씻어주어 위의 활동을 촉진시킨다. 생수 한 잔이 위장이 좋지 않은 사람에게는 더할 나위 없이 좋은 건강음료가 된다.

특히 식사하기 30분 전쯤 마시면 위액을 분비시켜 소화 활동을 돕기때문에 식욕을 돋우는 데도 그만이다. 된밥을 먹고 물은 30분 후에 먹게 되면 몸 안에 자연 치유력이 강화되어 어떤 질병



도 5~15일이면 효과를 볼 수 있다. 모든 음식은 침하고 고루 반죽이 되어 넘어가야 한다. 식후에는 양치질을 하거나 입안을 헹구어 주어 입 안 세균 번식을 예방하도록 한다.

물로 해결하는 여성의 3대 건강 고민 ●● 여성의 3대 건강 고민으로는 변비, 체중 조절, 피부 미용을 들 수 있는데, 맑고 깨끗한 물을 적절히 잘만 마시면 이 세 가지 고민은 말끔히 해결할 수 있다.

변비는 운동부족, 물 섭취 부족이 주요 원인으로 지적되고 있다. 변비는 장이 잘 움직이지 않거나 장에서 생긴 변에 물이 충분히 포함되지 못해 생기는데, 변비를 예방하려면 아침에 찬물을 한 잔씩 마시고 수시로 물을 마셔주는 것이 최상의 방법이다. 체중 조절에 있어서 물은 식욕을 줄이고 영양분의 흡수를 억제시켜 체중을 감량할 수 있게 해준다. 물은 칼로리가 없어 얼마든지 마셔도 살이 찌지 않아, 야채 효소 같은 것보다 절식 보조 효과가 좋다고 말할 수 있다. 피부 미용은 물 공급과 변비 여부에 크게 좌우되는데, 피부는 물의 함량이 다른 신체보다 오히려 많아 마시는 것과 피부를 통한 물 공급이 피부 미용의 관건이다. 변비는 피부 미용의 적이고 물로 개선이 가능하다.

IV. 한의학과의 연관성

《諸病源候論》에서는 “모든 山水가 黑土 속에서 나와 샘으로 흘러드는 경우에는 그곳에 오래 거주해서는 안 된다. 그 물을 먹으면 목덜미에 혹이 생기며, 질환이 끊이지 않는다.” 라고 하여 물과 건강과의 관계를 보여주고 있다. 물에 대한 이러한 한의학적 관점은 사람과 자연의 상응 즉 천인상응의 관점을 바탕으로 하는 것으로 자연의 영향이 사람에게 미칠 수 있음을 보여주고 있다. ㉠