

웰빙시대, 좋은 물이란?



휘발유값의 5배인 심해수 불타...병을 예방하는 '신비의 힘' 없어
무기질 영양소 수돗물로도 충분...깨끗하고 상쾌한 맛이면 좋은 물

‘웰빙시대’에는 마시는 물도 ‘격(格)’을 따져야 하는 것일까? 땀 흘린 뒤 수도꼭지에 입을 대고 별걱별걱 수돗물을 마시는 모습은 이제 더 이상 보기 어려워졌다. 요즘은 대부분의 가정에서 값비싼 생수를 사 마시거나, 고가의 정수기로 정수한 물을 마신다.

해양심층수, 남극빙하수, 화산암반수 등 기름보다 비싼 ‘귀하신 물’도 불티나듯 팔려 나간다. 일부 부유층 사이에 인기 있는 해양심층수는 2ℓ에 1만 5천원 정도로, 휘발유보다 5배 이상 비싸다. 이렇게 비싼 물에는 활력을 증진시키고 병을 낮게 하는 신비의 힘이라도 있는 것일까? 마시기 좋고 건강에도 좋은 물은 도대체 어떤 물일까?

물에도 맛이 있다

자연 상태의 물에는 탄산이 가장 많이 함유돼 있고, 빗물 등이 지층(地層)을 통과해 여과되는 과정에서 칼슘·마그네슘·나트륨·칼륨·염소·황산염 등의 무기물질이 녹아들게 된다. 무기물이 많이 녹아 있는 물을 경수(硬水·센물), 적게 녹아 있는 물을 연수(軟水·단물)라 부르는데, 일반적으로 경수는 맛이 무겁고, 연수는 조금 싱겁게 느껴진다.

특히 칼슘이 많으면 물맛이 좋게 느껴지고, 마그네슘이 많으면 쓴맛이 난다. 또 산소와 이산화탄소가 충분히 녹아 있으면 물맛도 상쾌하게 느껴진다. 경희대 한방병원 재활의학과 송미연 교수는 “물을 끓이면 물맛을 좋게 하는 탄산가스 등이 날아가므로 오염되지 않은 깨끗한 물이라면 끓이지 않고 차게 마시는 게 맛이 좋다”고 말한다.

물 속의 무기 영양소는

물 속에 녹아 있는 칼슘·나트륨·마그네슘·칼륨·망간·요오드·셀레늄·아연 같은 무기질은 극히 미량이지만 반드시 인체 내에 존재해야 한다. 부족하면 결핍증을 일으킬 수 있는데, 예를 들어 요오드가 부족하면 갑상선 질환이, 칼륨이 부족하면 근육마비가, 나트륨이 부족하면 혈압저하나 근육경련 등이 생길 수 있다.

연세대 식품영양학과 이종호 교수는 “예를 들어 미국 특정 지역에선 요오드가 부족해 갑상선 질환이 많이 발병하는 등 지역에 따라 특정 무기질 결핍증이 나타날 수 있다”며 “그러나 우리나라에서는 무기질 결핍증이 문제가 되지 않으며, 따라서 특정 무기 영양소가 강화된 물을 마실 이유가 없다”고 말했다. 이 교수는 “수돗물이면 충분하다”고 말했다.

좋은 물은 병을 예방하나?

해양심층수를 수입 판매하는 한 업체는 “2000년 동안 대기 중 공기와 접촉하지 않은 해양심층수에는 미지(未知)의 ‘유용 미량 원소’가 많이 포함돼 있어 뇌졸중이나 심근경색, 관절염, 아토피 피부염 등을 예방·치료하는 효과가 있다”고 주장한다.


또한 화산암반수 수입 판매업체는 “인체에 필요한 각종 무기질이 최적의 상태로 녹아들어 있어 면역력을 증강시키고, 암이나 심장병과 세포 노화를 예방한다”고 선전한다.

울산의대 생리학교실 임채현 교수는 그러나 “받아들이기 어려운 주장”이라며 “특정 성분이 너무 많아 병이 생기는 경우는 있지만 특정 성분이 모자라 문제가 되는 경우는 거의 없다”고 말했다.

예를 들어 칼슘이나 마그네슘 등 무기질이 너무 많은 물을 오래 마셔서 신장결석 등 병이 생길 수는 있지만, 반대로 무기질이 적은 물을 마셔서 병이 생기는 경우는 거의 없다는 게 임 교수의 설명이다.

세브란스병원 가정의학과 강희철 교수는 “물을 바꿔 마신 뒤 병이 나왔다고 말하는 사람이 있는데, 이는 물 속의 특정 성분이 병을 낫게 한 게 아니라, 예전에 병을 일으켰던 나쁜 물 대신 깨끗한 물을 마셨기 때문에 저절로 병이 나은 것”이라며 “해양심층수 등은 오염되지 않은 깨끗한 물이라는 것 이상도 이하도 아니다”라고 말했다.

좋은 물과 나쁜 물

무기 영양소가 골고루 들어 있고, 탄산가스가 많아 마실 때 상쾌한 느낌이 드는 물이 좋은 물이다. 그러나 물은 물일 뿐이며, 약이 아니다. 강희철 교수는 “물이 건강을 증진시키지는 않지만 반대로 건강을 해칠 수는 있다”며 “따라서 몸에 유용한 성분이 얼마나 많이 들었는가보다 몸에 해로운 성분이 얼마나 적게 들었는가 하는 점이 ‘좋은 물’을 결정하는 더 중요한 기준”이라고 말했다. 

(조선일보 임호준 기자 제공)

Well-Being . . . Good Water . . .



● 물의 흡수와 배출

- 하루 2~2.5ℓ의 수분이 소변, 대변, 땀, 입김 등으로 소모
- 하루 2~2.5ℓ의 수분이 음료, 음식, 대사과정 등을 통해 공급
- 체내 수분은 세포에 약 60%, 세포와 세포 사이에 약 30%, 혈액에 약 7% 분포

● 물 제대로 먹으려면

- 수도물은 노후관 교체, 물 탱크 청소 철저
- 정수기물은 정기적으로 필터 교환하고 장시간 보관 금지
- 생수는 개봉 후 3~4일 이내에 마셔야
- 약수·지하수는 가급적 끓여 마셔야

● 좋은 물이란

- 오염된 물질이나 병원체가 없는 깨끗한 물
- 무기 영양소가 골고루 녹아 들어 있는 물
- 탄산가스가 적당히 녹아 있어 마시기 상쾌한 물

● 물이 부족하면

- 노폐물 배출이 안돼 체내에 독소가 쌓인다
- 체온조절이 안돼 체온이 상승한다
- 혈액의 점도가 높아져 혈전이 생성된다
- 전해질의 균형이 깨어져 혼수상태가 유발된다