

Special Theme

「飲」

물을 마시는 이유

물, 가장 경제적인 '보약'

이미 알고 있는 사실이지만 우리 몸의 70%는 수분으로 이루어져 있다. 이 중 1~2%만 부족해도 금방 갈증을 느끼게 되고, 5% 이상만 돼도 혼수상태에 빠지는 등 물은 생명을 유지하는 데 필수 요소다. 건강을 위해서는 반드시 하루 7~8잔 이상 마셔야 한다는 물. 특별한 영양소가 있을 것 같지 않은 물이 체내에서 과연 어떤 작용을 하는 것일까. 글·최선희 자유기고가



식사 때 먹는 국물이나 식사 후 입가심용으로 먹는 물, 차, 커피 등을 제외하면 하루 중 마시는 물의 양이 얼마나 될까. 개 인차가 있겠지만 대부분 바쁜 일상에 쫓기다 보면 일부러 챙겨 마시는 물의 양은 그리 많지 않을 것이다.

물 좀 덜 마시는 게 건강에 무슨 영향이 있으랴 싶겠지만, 이는 큰 오산. 몸 안에 수분이 부족한 상태가 오랫동안 지속 되면 만성탈수로 이어지고, 이것이 바로 변비·비만·노화 등 각종 질병의 원인이 된다. 물은 콜레스테롤을 묽게 만드는데, 이는 혈액이 끈끈해져 혈관 벽에 달라붙는 것을 막아줘 동맥경화를 예방한다. 그래서 40대 이상인 사람에게 만성탈수가 지속될 경우 뇌경색이나 심근경색 발작이 일어나기도 한다.





몸속에 수분이 부족하면 빨리 늙는다?

그 중에서도 성인병의 주범으로 꼽히는 비만은 물과 밀접한 관계가 있다. 만성탈수가 오랫동안 이어지면 막상 갈증 상태가 되더라도 갈증을 제대로 느끼지 못한다는 것이 전문가들의 의견. 이를 배고픈 느낌과 혼동해 오히려 음식을 더 먹게 돼 비만 상태를 악화시킨다는 것이다.

하루가 멀다 하고 쏟아져나오는 각종 다이어트 방법들의 공통점이 '다량의 물 섭취'라는 사실도 이와 무관하지 않다. 물은 칼로리가 전혀 없으면서 신진대사를 활발하게 해주고, 몸 안의 노폐물을 밖으로 배출해 주는 훌륭한 촉매제이기 때문이다. 또한 체내에서 변이 굳어지는 것을 막아주므로 변비 예방 효과도 탁월하다.

항상 피곤하다고 느끼는 사람 중에도 수분 부족이 원인인 경우가 많다. 피로를 회복하기 위해서는 몸속 노폐물이 원활하게 배설되어야 하는데 소변, 땀, 대변의 주원료인 물이 부족하면 배설이 원활하게 진행되지 않는다. 체내 수분이 부족해지면 피부 노화도 빨리 진행된다. 이를 개선하기 위해 고가의 기능성 화장품을 사용하기도 하지만 이보다 더 근본적이고 효과적인 방법은 바로 수분 섭취. 체내 수분을 항상 적절하게 유지하는 것이 촉촉한 피부를 만드는 비결이다.

천연 해독제, 하루 평균 2리터로 건강을 지킨다

물을 많이 마셔야 하는 이유는 또 있다. 우리 몸의 혈액에서 액체 성분인 혈장이 차지하는 비율은 55%. 그 혈장의 90%는

물로 되어 있다. 혈액을 통해 몸 구석구석까지 운반된 영양분은 주변 세포에 흡수되고 기능을 다한 노폐물들은 물과 함께 밖으로 배출되는 것. 하지만 수분이 부족하면 노폐물 배출이 어려워지고, 독소가 쌓이면서 각종 병의 원인이 되는 것이다. 여성들이 잘 걸리는 요로감염도 수분 섭취로 예방할 수 있다. 물이 이뇨제 역할을 해 몸 안을 깨끗이 씻어냄으로써 소변을 묽게 만들고, 결석이 생기는 것을 막아주기도 한다.

그렇다고 물 대신 설탕, 설탕 등의 첨가물이 많은 시판 음료를 마시는 것은 수분 섭취에 큰 도움이 되지 않는다. 특히 카페인 많은 커피는 몸 안의 수분을 다량 배출시킴으로써 오히려 탈수를 부추기고, 술에 함유된 알코올도 체내 수분을 필요 이상으로 많이 내보내는 역할을 한다. 담배 연기 역시 호흡기 점막의 수분을 증발시키기 때문에 애주가, 애연가라면 특히 수시로 물을 마시는 습관을 갖는 것이 좋다.

각종 대사 과정을 통해 우리 몸이 밖으로 배출하는 수분의 양은 하루 평균 2.5리터. 반면 음식 섭취와 몸속의 대사 과정 등으로 보충되는 양은 1리터 남짓한 양이다. 따라서 건강을 유지하기 위해서는 하루 평균 2리터, 8잔 정도의 물을 별도로 마셔야 한다.

특히 요즘 같은 황사철에는 물 섭취량을 더욱 늘려야 하는 시기. 물은 황사에 섞인 중금속을 몸 밖으로 배출시켜주는 해독제 역할도 톡톡히 한다. 중금속 배출 효과 외에도 코나 점막에 자극을 주는 황사로 인한 분진들이 건조한 상태에서는 더 좋지 않은 자극을 줄 수 있으니 체내 수분 보충에 항상 유의해야 한다. ☺

