

Special Theme

「飲」

水동의보감

물 마시는 데도 방법이 있다! 알고 마시면 더 좋은 물 건강법

충분한 양을 마셔주면 질병의 대부분을 예방할 수 있다는 물. 하지만 마시는 방법에 따라 그 효과는 천차만별이다. 하루 권장량을 채우기 위해 한꺼번에 엄청난 양을 벌컥벌컥 들이킨다거나 식사 도중 혹은 직후 다량의 물을 섭취하는 것은 오히려 역효과를 내기 쉽다. 그렇다면 어떻게 마시는 것이 효과적일까. 건강한 물 섭취법을 알아보자.

잠자리에서 일어난 직후

밤새 쌓인 노폐물 배출
신진대사 촉진

잠들기 30분 전

혈액순환 촉진
속면 유도

술 마시기 전후

알코올 희석
탈수증 예방

운동 후

수분 보충



몸과 마음을 깨우는 공복의 물 한 잔

성인에게 권장되는 하루 평균 물 섭취량은 2~2.5리터. 이 양을 모두 채우기 위해서는 아침부터 밤까지 자신의 활동 시간을 고려해 적당한 양으로 나누어 규칙적으로 마시는 것이 가장 좋다. 우선, 잠자리에서 일어난 직후에는 반드시 물부터 마시는 습관을 들인다. 아침 공복 시에 마시는 물은 밤새 쌓인 노폐물을 배출해 주고 체내의 신진대사를 촉진시키기 때문. 위와 장을 깨워 변비를 예방하는 효과도 얻을 수 있다. 소화기관이 활발하게 움직이면 소화액이 충분히 분비돼 입맛 없는 아침식사라도 소화가 잘되게 돕는다.

잠들기 30분 전 마시는 물도 몸에는 보약이 된다. 물을 마시고 잠자리에 들면 다음 날 아침 부기의 원인이 된다고 해서 꺼리는 사람들도 있지만, 수면을 취하는 동안에도 혈액은 계속해서 순환하므로 물 한 잔은 혈액순환을 도와 숙면을 취하게 해준다. 다만 위가 좋지 않은 경우 이른 아침 공복 시에 마시는 찬물은 부담이 될 수 있으므로 체온과 비슷한 온도의 물을 마시는 것이 좋다.

물, 마셔야 할 때와 참아야 할 때

수분 섭취에 특히 신경 써야 하는 경우는 바로 술을 마실 때. 물은 체액과 알코올을 묽게 만들어 취기를 가라앉히고, 탈수증 예방에도 도움이 된다. 따라서 술 마시기 전후에는 물을 충분히 마시는 것이 좋다.

근것질 생각이 간절하거나 흡연 욕구가 생길 때에도 물을 마시면 비교적 쉽게 견딜 수 있다. 근무 중 피로감이 몰려올 때도 사무실에 흔히 구비되어 있는 인스턴트 커피보다는 찬물 한 잔이 정신을 맑게 하는 데는 더 효과적이다. 식사 한 시간 전에도 물을 마시면 포만감을 주어 과식을 예방할 수 있다. 또한 짜거나 매운 음식을 먹더라도 염분을 희석시키는 효과까지 얻을 수 있어 일석이조. 하지만 식사 도중이나 직후에는 입가심 정도의 물 외에는 가급적 수분 섭취를 자제한다. 다량의 물이 소화효소를 희석시켜 소화를 더디게 할 수 있기 때문이다. 땀을 많이 흘리는 운동 후엔 반드시 물을 충분히 보충해야 한다. 이온음료는 흡수는 빠르지만 배출이 더디므로 물을 마시

는 것이 더 좋다. 또 다이어트 시 물을 충분히 마시면 노폐물을 배출하는 데 도움이 되고 다이어트로 인해 피부가 푸석해지는 것과 변비를 예방할 수 있다.

동의보감에서 말하는 물의 치료 효과

물은 질병의 예방뿐만 아니라 치료 효과까지 가지고 있다. 동의보감에서는 물의 종류를 모두 서른세 가지로 나누어 설명하고 있을 정도. 그 중 새벽에 처음 끓은 우물물인 정화수를 물의 으뜸으로 치는데, 이는 얼굴빛을 맑게 하고 입 냄새를 없애며 대소변이 잘 통하게 하고, 술 마신 뒤의 열을 해소하는 데에도 효과가 있다고 한다.

끓는 물에 찬물을 부은 뒤 여기에 볶은 소금을 타서 만드는 '생숙탕(生熟湯)'은 체했을 때나 식중독으로 곱란이 일어나려고 할 때 한두 되가량 마시면 효험을 볼 수 있다. 덩겁 끓인 물을 말하는 '열탕(熱湯)'은 곱란으로 팔다리에 쥐가 날 때 마시면 좋고, 여러 번 저어서 거품이 생긴 '감란수(甘欄水)'도 곱란에 좋다고 전해진다. 황토에 물을 부어두었다가 위에 떠오른 맑은 물만 건져 올린 '지장수(地漿水)'는 구토와 설사를 동반한 체기에 좋고 모든 독을 풀어주는 것으로 알려져 있다. ☺

건강하게 물 마시는 일곱 가지 방법

1. 매일 공복에 7~8잔 이상의 물을 마신다.
2. 냉장고에 넣어 10℃ 이하로 차게 마시면 더 좋다.
3. 받아놓은 물은 밀폐해 보관하고 24시간 이내에 마신다.
4. 미네랄이 함유된 물은 가능한 한 끓이지 말고 마신다.
5. 마시는 물은 알칼리성, 씻는 물은 약산성이 좋다.
6. 음주 후엔 반드시 2잔 이상의 찬물을 마신다.
7. 물은 천천히 마신다.

● 출처 : 미국 하버드 의대 <건강 생활 요령>

