

연경희

자연에서 찾은 건강 _ 생명을 지키는 물

에코 파트너

글 김현원 연세대학교 원주의료대학 교수



‘생명의 물’이 세포를 깨운다

물은 지구표면의 70%를 차지할 뿐 아니라 우리 몸의 약 70%를 차지하고 있다. 물은 마신 후 1분 정도면 혈액에 도착하고, 20분이면 두뇌를 포함하여 인체의 모든 곳에 도달한다. 물은 인체 세포에 이렇게 직접적인 영향을 미치고 있다. 마시는 물을 무시하고 더 건강하게 오래 살기를 원하는 것은 바로 건널 수 있는 다리가 있는데 먼 길로 돌아가는 것보다 더 어려운 일이다. 좋은 물을 마심으로써 건강해질 수 있다면 그것보다 더 좋은 일은 없을 것이다. 알고도 일부러 좋은 물을 마시지 않을 사람은 한 사람도 없다. 물에 관해서 이해하는 것이 무엇보다 중요한 이유이다.

물에 다양한 물질 정보를 담을 수 있을까?

물에 담기는 정보는 현대인의 눈으로 보기에는 황당해 보이지만 실제로 우리 조상들이 특히 강조했던 부분이기도 하다. 동의보감에는 기운에 따라서 33가지의 다른 물을 구별하고 있다. 하지만 동의보감의 33가지 다른 물은 대부분 자연에 존재하는 물이다. 현재와 같이 오염되어 있는 환경에서 빗물, 이슬, 서리, 눈, 강물들이 당시와 같은 물이라고 할 수는 없다.

물의 기억하는 능력은 최근 많은 학자들에 의해서 과학적으로 연구되고 있다. 필자는 최근 물에 다양한 물질의 정보를 담을 수 있는 방법을 개발할 수 있었다. 서양에서는 이미 동종요법이라는 이름으로 18세기부터 물에 물질의 정보를 담는 방법을 오랫동안 의학에 사용해 왔다. 이런 원리를 이용하면 물에 호르몬과 같은 매우 구체적인 물질의 정보도 담을 수 있다.

예를 들어서 여성호르몬 물은 갱년기 여성에게 호르몬 대신 사용될 수 있으나 여성호르몬 제제의 물질로서의 부작용은 없다. 여성호르몬뿐 아니라 다양한 호르몬의 정보가 물에 담겨서 호르몬의 역할을 할 수 있다. 물의 기억하는 능력은 21세기 의학의 가장 중요한 부분이 될 것이다.

깨끗한 물 오히려 미네랄 결핍상태를 부른다

일반적으로 사용되는 역삼투압 정수기는 물의 오염 물질을 제거하는 데는 탁월한 성능을 발휘한다. 그러나 역삼투압 정수기는 오염물질을 제거하는 능력이 지나쳐서 몸에 유용한 미네랄마저도 모두 제거하는 단점이 있다. 역삼투압 정수 물이 깨끗한 물이기는 하지만 인체를 건강하게 하는 물이라고 볼 수는 없다.

우리 몸은 다양한 미네랄을 필요로 하고 있고, 그래서 다양한 미네랄들을 물과 식품을 통해서 섭취해야 한다. 하지만 현대인은 만성적인 미네랄결핍에 의한 영양실조 상태라고 할 수

하루 2리터 물 마시기 }

- ① 아침 식사 전 _ 식사 전에 마시는 물은 위장 컨디션을 도와 과식을 예방하는 효과가 있다.
- ② 오전 중 _ 오전 중 마시는 물은 피로를 풀게 해주고 지루함을 덜어 준다.
- ③ 점심 식사 _ 과식이 잦은 직장인들의 점심은 자극적인 음식이 많은데, 식사 중간마다 물을 조금씩 마시면 체내 염분을 조절해 성인병 예방에 도움이 된다.
- ④ 식사 후 공복 _ 배고프고 허기진 오후 2시에 마시는 물은 군것질이나 흡연에 대한 욕구를 줄이는 데에 좋다.
- ⑤ 저녁 식사 _ 과식을 막아주며 체내 염분조절을 돕는다.
- ⑥ 자기 전 _ 취침 전에 마시는 물은 다음 날 훨씬 가벼운 몸 상태를 만들어 준다.



있다. 역삼투압 정수기를 사용하는 경우, 특별히 식품을 통해 미네랄을 섭취하는 노력을 기울이지 않는다면 인체는 쉽게 미네랄 결핍상태에 빠질 수 있다.

많은 사람들이 물은 찬물이 맛있고 6각수가 풍부하기 때문에 차게 마셔야 한다고 생각한다. 하지만 찬물은 내장을 차게 하고 교감신경을 긴장시켜서 몸에 무리를 준다.

물은 가능한 한 따뜻하게 마시는 것이 좋다. 차라리 찬물보다는 동의보감에 나오는 생숙탕을 권한다. 생숙탕은 찬물과 더운물이 섞이는 상태의 물이다. 생숙탕은 위장장애에 효과적이며 관란을 다스릴 수 있다고 한다. 곳곳마다 있는 냉온 정수기를 이용하면 몸에 좋은 생숙탕을 쉽게 만들 수 있다.



우리 몸은 다양한 미네랄을 필요로 하고 있고, 그래서 다양한 미네랄들을 물과 식품을 통해서 섭취해야 한다. 하지만 현대인은 만성적인 미네랄결핍에 의한 영양실조 상태라고 할 수 있다.



좋은 물을 마시라고 하는데, 좋은 물이란 어떤 물일까?

생체의 모든 반응은 물속에서 일어난다. 물이 없으면 인체의 구조와 기능을 담당하는 단백질이 제대로 형성되지 않고, 우리 몸에 모든 정보를 담고 있는 DNA도 그 역할을 다 하지 못한다.

현대는 그 어느 시절보다 여유롭고 풍요롭다. 하지만 그 풍요로움의 이면에서 시커멓게 자리하고 있는 환경오염의 폐해는 우리의 건강을 위협하고 있다. 공업의 발전에 따라 공기는 일산화탄소, 탄산가스, 이황산가스 등으로 오염되고, 비는 산성화되어 토양과 수질에 큰 피해를 주는 만큼 좋은 물을 마셔야 한다.

건강한 생활을 돕는 물이란 나쁜 오염 물질을 제거하는 차원을 넘어 인체의 건강을 돕는 물이어야 한다. 물은 단순히 H₂O가 아니라 수소결합에 의해 5개 혹은 6개의 물이 중합체를 이루는 구조를 이루고 있다. 물의 수소결합과 물이 서로 분산되려고 하는 엔트로피의 법칙과 균형을 이루어 물은 5각 고리와 6각 고리의 물로 행동한다. 6각 고리의 비율이 높은 물일수록 물의 구조가 강화되어 생체를 건강하게 보호한다.

생명이 되는 물, 하루 2리터씩 마시자

아무리 좋은 물도 적정량을 마시지 않으면 소용이 없다. 현대인의 10%가 커피는 여러 잔을 마셔도 물은 하루에 한 잔도 마시지 않는다고 한다. 현대인은 만성적인 물 부족에 시달리고 있다. 생명을 유지하기 위해 필요한 최소한의 물의 양과 건강한 삶을 유지하기 위해 필요한 물의 양은 다르다. 물 부족으로 인한 탈수 상태에 있다면 아무리 좋은 물을 마셔도 효과가 없을 것은 당연하다. 신장에 특별한 문제가 없는 한 누구나 가능하면 자주 물을 마셔서 (적어도 하루 2리터) '생명의 물'의 위력을 체험할 수 있기를 바란다. **MEDY**^{check}