

건강과 물



물 이야기



□ 물과 인체

지구에서 가장 흔한 존재가 물이다. 지구 표면적의 약 70%를 차지한다. 이렇게 흔한 물은 또 지구에서 가장 중요한 존재이기도 하다. 모든 동·식물들이 물이 없다면 살아갈 수가 없다. 우리 인간 역시 마찬가지이다. 밥은 안 먹어도 한 달 넘게 살 수 있지만, 물을 마시지 않는다면 일주일도 살 수가 없다.

물은 우리 몸의 약 70%를 차지하고 있다. 인간의 몸 대부분이 물인 셈이다. 생체의 모든 반응은 물 속에서 일어난다. 물이 없으면 인체의 구조와 기능을 담당하는 단백질이 제대로 형성되지 않고, 또 우리 몸의 모든 정보를 담고 있는 DNA도 그 역할을 다 하지 못한다.

태아는 80% 이상이, 갓난아기는 약 74%, 정상적인 성인은 약 60%~70%가 물이다. 물은 산소와 더불어 인간의 생존에 필요한 가장 중요한 요소이다. 인간은 산소 없이는 단 몇 분 밖에 살지 못하며, 물이 없이는 약 1주일(4~9일) 정도 밖에 살지 못한다.

바다와 육지의 분포비율이 약 7:3으로 물이 지구 표면의 70% 정도를 차지하고 있듯이 우리 인체도 약 70% 정도가 물로 구성되어 있다. 이 체내의 물을 1~2%만 잃어도 심한 갈증과 괴로움을 느끼고, 5% 정도 잃으면 반 혼수상태에 빠지며, 12%를 잃으면 생명을 잃는다.

인간의 건강에 있어서 물의 역할

- 물은 땀을 통해 체온 조절을 도와준다.
- 물은 관절이 부드럽게 움직일 수 있도록 해 준다.
- 물은 혈액을 통해 영양소와 산소를 세포로 운반한다.
- 신장은 물을 사용하여 요산이나 요소·젖산과 같은 노폐물을 용해하여 제거시킨다.
- 물은 신진대사의 부산물인 노폐물, 독소로 인한 몸의 오염을 방지한다.
- 물은 폐에 수분을 공급해 산소는 쉽게 받아들이고 이산화탄소의 배출을 돕는다.

충분한 물을 마시지 않을 때의 문제점

- 소화불량, 체내 독소의 증가, 근육 및 관절의 통증, 과도한 체지방 축적

최적의 건강을 위해 물은 얼마나 필요한가?

- 한꺼번에 많이 마시지 말고 나눠서 마신다.
- 일반적인 권장량은 매일 6~8컵(1.5~2l) 정도
- 과체중인 경우 표준체중보다 10kg 증가할 때마다 물을 한 컵씩 더 마셔야 한다.
- 과체중이거나 더운 기후에서 살거나 운동을 많이 하면 물은 더 많이 필요하다.

□ 물의 종류

1) 수도물

- 강이나 호수, 저수지 등의 물을 침전, 여과, 소독하여 가정에 공급 사용
- 정수장 송수관 저장탱크 배수관 가정에 공급
- 살균방식: 염소살균(선진국은 오존 살균 방식 채용)
- 염소 + 녹 = 트리할로메탄(발암물질) 생성 가능성

2) 지하수

- 땅 속에 흐르는 물을 시추공과 펌프를 이용, 가정에 공급 사용
- 지구 표면의 환경오염으로 여과기능 저하, 순수성 상실

- 무분별한 지하수 개발, 시추공 마무리 작업 부실로 지하수 오염

- 각종 세균 침투, 번식으로 세균에 대한 피해 발생
- 질산성 질소 과다 함유, 청색증 유발

3) 약수

- 약이 되는 물, 여러 가지 약초나 나무가 흡수했던 물을 다시 배출했을 때 약초나 나무의 성분이 함유된 물
- 통상적으로 공기 좋은 산이나 절에서 나오는 지하수
- 다람쥐, 들쥐, 토끼 등 각종 산짐승의 배설로 엘시니아균 침투(치사율 50%)
- 사람이 많이 모이는 곳에서 대장균 및 일반 세균 대량 침투

4) 생수(먹는 샘물)

- 공기 좋은 곳에 채취한 지하수를 1차 여과하여 공급하는 물
- 지하수 개발 당시 수많은 시추공의 마무리 작업 부실로 지하수 오염 심각
- 유통기한을 알 수 없음. 시간이 흐를수록 세균 번식으로 기준치 훨씬 초과

5) 정수수

- 수도물이나 지하수를 여러가지 필터를 이용해 여과한 물
- 다단계 필터를 이용, 녹이나 중금속 세균까지도 제거하기 때문에 맑고 깨끗함.
- 끓이지 않고 여과하기 때문에 용존 산소는 그대로 함유
- 여과 과정을 직접 눈으로 확인하기 때문에 믿을 수 있음.
- 필터 교환을 주기적으로 안하면 오염도 더욱 심각해질 수 있음.

6) 증류수

- 물을 끓여서 기화된 물을 냉각시켰다가, 다시 액화시킨 물
- 기화과정에서 오염물질 분리, 맑고 깨끗함.
- 물을 끓이면 용존 산소가 파괴, 죽은 물이라고 할 수 있음.
(출처: 물과 건강 포럼)

물 건강법

□ 24시간 물 건강 생활법

AM 07:00 기상 직후 물 한 잔

기상 직후 물을 한 잔 마시면 밤새 축적된 노폐물을 용해시켜 몸 밖으로 배출시키므로 체내의 신진대사를 촉진시키고 원활한 혈액순환을 도우며 신장의 부담을 덜어준다.

더욱이 배설 기능이 강화되어 변비 예방이나 치료는 물론 하루의 컨디션을 가볍게 시작할 수 있다.

AM 08:00 아침식사 전 물 한 잔

식사 전에 물을 한 잔 마시면 위장의 컨디션을 조절하며, 과식을 예방하는 효과가 있다.

AM 10:00 근무 중 물 한 잔

사무실에 앉아 일을 하다 지치거나 피로해질 때 찬물 한 컵을 마시면 피로도 풀리고 지루함을 덜어준다. 또한 물은 흡연 욕구를 자제시키므로 담배를 많이 피우는 흡연자들의 건강 예방에도 좋다.

PM 12:00 점심식사 전 물 한 잔

점심식사 직전에 물을 한 잔 마시면 과식을 막아준다. 특히 외식을 많이 하는 직장인의 점심은 식당의 음식이 전 반적으로 짜거나 매운데, 이때 중간 중간에 물을 조금씩 마셔주면 체내 염분 조절이 이루어지므로 성인병 예방에도 도움이 된다.

PM 03:00 공복에 물 한 잔

오후 3시경은 굳것질 욕구가 생기거나 흡연 욕구가 강해지는 시간. 이때 굳것질이나 담배 대신 물을 한 잔 마시면 굳

것질 욕구도 사라지고 흡연 욕구를 줄이는 데 도움이 된다.

PM 07:00 저녁식사와 함께 물 한 잔

대부분의 사람들이 과식하게 되는 저녁식사 중간 중간에 물을 조금씩 마셔주면 체내 염분 조절도 이루어지므로 성인병 예방에 도움이 되며 과식을 하지 않도록 도와준다.

PM 10:00 잠자리 전 물 한 잔

잠자기 전 미네랄이 풍부한 물을 마시면 다음 날 훨씬 가벼운 몸 상태를 느낄 수 있다.

□ 생활 속 물 건강법

물은 각종 슬독을 풀어준다

술을 마시다보면 목이 마르다. 알콜이 바로 열로 바뀌어 온몸이 후끈해지고 이에 따라 피부 혈관이 확장되면서 그 열이 발산된다. 이 때 열기를 뿜어내기 위해 눈에 보이지 않는 물인 습기가 함께 발산되고, 눈에 보이는 물인 땀을 흘리게 되어 수분이 몸에서 빠져나가기 때문에 목이 마르게 되는 것이다.

이때 물을 마셔주면 알콜이 분해돼 열 에너지로 변하는 과정을 돕는 셈이 된다. 아울러 물 부족으로 일어날 수 있는 대사 부진을 막는 역할도 한다. 만취한 다음 날 아침, 늦게 들어왔다고 바가지를 끊기보다 일단 시원한 냉수 한 잔을 마시도록 한다.

설사할 때 소금과 설탕을 탄 따뜻한 물을 마신다

설사에는 충분한 물이 최고의 비방이고 보약이다. 설사의 원인은 다양하지만 설사로 인해 생기는 공통점은 몸에서

水

물 건강 7계명

하나_ 하루에 반드시 7~8컵 이상을 공복에 마신다.

둘_ 가능한 한 냉장고에 넣어 10° 이하로 차게 마신다.

셋_ 받아놓은 물은 밀폐해서 24시간 안에 마신다.

넷_ 미네랄이 함유된 물은 가능한 한 끓이지 말고 생수로 마신다.

다섯_ 마시는 물은 알칼리성, 씻는 물은 약산성이 바람직하다.

여섯_ 음주 후엔 반드시 2컵 이상의 찬물을 마신다.

일곱_ 물은 천천히 마신다.

많은 양의 물이 빠져 나간다는 점이다. 설사 때 가장 효과적인 치료법은 물과 무기질을 충분히 보충해 주는 일이다. 이런 것이 부족하면 근육 경련이 나거나 심장 이상이 생길 수 있기 때문이다.

먼저 따뜻한 물에 소금과 설탕을 조금 타서 먹는 게 가장 좋다. 설사가 심해 병원에 가도 그 치료 내용은 여기에서 크게 벗어나지 않는다. 이때 소금과 함께 설탕을 공급하는 이유는 설사로 인해 제대로 먹지 못한 사람에게 에너지를 공급하는 효과와 함께, 물과 무기질이 위와 장에서 보다 잘 흡수되도록 하기 위해서다.

물로 담배를 끊을 수 있다

담배를 끊을 때에 의지도 중요하지만 물 마시기도 놓치지 말아야 할 사항이다. 밥을 먹고 나면 대개 담배를 찾는 데 그것은 담배의 성분인 니코틴의 생리적 작용에서라기보다 습관에 의해서 비롯된 것이다. 담배를 끊을 때 수시로

물을 마시면 담배를 습관화시키는 두 가지 요인의 제거에 도움이 된다. 즉 물잔을 입에 댄으로써 어느 정도 심리적 만족을 주게 되고, 물을 통해 니코틴의 배설이 빨라지기 때문이다.

몸이 부으면 물을 마셔라

아침에 얼굴이나 몸이 붓는다는 주부들이 많다. 몸의 부기는 물 마시기로 해결할 수 있다. 몸이 붓는 이유는 물과 소금이 동시에 몸에 차 있기 때문이다. 염분을 빼내야 하는데, 이 때는 소변도 잘 안 나온다. 몸에 염분이 많다고 소변에 고농도로 소금이 빠져나오는 것이 아니고, 오히려 체액 중 염분 농도를 정상으로 유지하기 위해 물을 아끼기 때문이다. 염분이 물에 녹은 상태로 배설될 때 콩팥을 통과하는데, 이 때 물을 적절히 공급해 주면 배설이 원활하게 이루어진다. ☺

〈출처 : 조선일보〉