

special

Theme 「淨」

물의 정화력

깨끗함의 대명사

물

‘물’ 하면 깨끗함이 떠오르고, ‘깨끗함’ 하면 물이 떠오르는 것은 그만큼 물이 깨끗함의 대명사로 인정받고 있다는 증거이다. 물이 없는 생활은 상상조차 할 수 없는 우리네 삶에서, 쾌적하고 깨끗한 환경을 만들어주는 일등공신으로 물을 꼽는 데에 주저할 이가 있을까 싶다.

씻고, 닦고... 물은 참 바쁘다

가만히 생각을 해보자. 아침에 일어나서부터 잠자리에 들 때까지 물로 인해 우리의 주변은 얼마나 깨끗한 상태를 유지하고 있는지 말이다. 우리 몸을 비롯해, 물로 씻거나 닦으면 금세 깨끗하게 변하는 여러 사물들을 보면서 물이 가진 깨끗한 성질을 확인하는 것은 그다지 어렵지 않다.

이른 아침, 샤워하고 난 뒤 거울에 비친 모습은 뽀얗고 말끔하다. 하루의 시작은 이렇게 물의 정화력을 실감하며 시작된다. 아침식사를 하고 난 뒤에는 설거지가 기다



리고 있다. 제 아무리 뛰어난 세제가 개발된다 해도 물이 없다면 무슨 소용이 있을까. 흐르는 물살에 씻겨 깨끗해지는 식기를 보고 있노라면 마음까지도 후련해진다. 빨래와 청소는 또 어떤가. 물의 깨끗함을 여실히 증명해 주고도 남는다. 하루에 몇 번씩 손을 닦으면서 물은 없어서는 안 될 존재임을 알게 된다. 이처럼 물은 우리의 일상생활에서 더러운 것을 씻어주는 대표적인 존재로 인식되고 있다. 물이 생명을 유지하기 위해 꼭 필요한 존재라는 사실엔 이의가 없지만, 어찌 보면 물의 깨끗함이 더 넓은 의미에서 우리의 생명과 주변환경을 살리는 셈이다.

깨끗함을 넘어 신성함으로

예부터 사람들은 물이 지닌 깨끗한 성질이 부정을 물리치는 힘을 가졌다고 믿었다. 물의 정화력을 신성시여긴 대표적인 예로 정화수(井華水)를 꼽을 수 있다. 이른 새벽에 처음 길은 우물물인 정화수는 발음에서부터 「淨化」와 관련된 것이라 짐작하게 되는데, 그 의미를 따져보면 더욱 분명해진다. 정화수를 떠놓고 간절한 마음으로 소원을 비는 것은 부정된 기운을 쫓아내려는 것이며, 정화수를 손가락 끝으로 3번 흘뿌리는 의식 역시 마찬가지로 의미이다. 물이 정화력을 발휘하는 주술물로 사용된 것이다. 또 우리는 흔히 중대사를 앞두고 '목욕재계(沐浴齋戒)부터 해야 한다'는 말을 하곤 한다. 목욕재계 역시 물의 정화력을 빌려 정갈한 몸과 마음을 갖추고자 하는 행위이다. 이와 유사한 행위를 이웃나라 일본에도 볼 수 있는데, 강이나 바다의 맑은 물에 몸을 씻고 죄나 더러움을 제거하는 '미소기'라는 관습이 전해진다.

물을 신성하게 여긴 것은 비단 우리나라의 무속신앙에만 그치지 않는다. 가톨릭에서도 물의 깨끗함을 존중하는 종교의식이 이어져 내려오고 있다. 세례를 줄 때 사제가 물에 몇 가지 의식을 행한 다음 세례를 받는 사람에게 뿌리는데, 이는 물로써 원죄를 씻어냄을 상징한다.

이 밖에도 중국에서는 황하를 신성하게 여겨 제사의 대상으로 삼았고, 힌두교에서도 강물을 깨끗함의 상징으로 여겨 갠지스강 기슭 곳곳에 성지가 형성됐을 뿐 아니라 성스러운 목욕이 아직도 성행 중이다.

이처럼 물이 가진 깨끗함은 실생활은 물론 정서적인 측면에서도 우리에게 깊은 영향을 주고 있다. 더러운 것을 말끔히 씻어주는 물이 새삼 위대하게 느껴지는 이유다. 

깨끗하게! 자신있게! 겨울철 건강 목욕법

짧지만 효과는 만점
샤워 보통 5~10분 정도면 충분
 한데, 특히 겨울철에는 피부
 가 쉽게 건조해지므로 일주일
 에 3회 정도만 해주는 것이 좋다. 아침에는 체
 온보다 약간 낮은 25~35℃로 물 온도를 맞
 추고, 저녁에는 체온을 웃도는 37~38℃로
 물 온도를 맞춰야 피로가 잘 풀린다. 수압을
 이용한 마사지로 뭉친 근육을 풀어주면 피로
 회복 효과가 더 높아진다.

쉽게 따라하는 샤워법
 발부터 물을 적셔야 체온을 유지하면서 심장
 에 부담을 덜 주게 된다. 머리를 감고 나서,
 바디클렌저로 몸 전체를 부드럽게 마사지하
 듯 닦아준다. 이때 노폐물이 묻혀 있기 쉬운
 겨드랑이나 무릎 뒷부분에 신경을 쓰도록. 행
 굴 때도 마찬가지로 전신을 마사지하듯 씻어
 내고, 물 온도를 20℃ 정도로 낮춰 마지막으
 로 행군다.

노폐물 제거에 탁월
욕조 목욕 목욕은 단순히 피부의 더러
 움을 씻어내는 것만이 아니
 라, 몸속의 각종 노폐물을 제
 거하고 혈액순환을 원활히 해준다. 뜨거운 증
 기에 피부 온도가 상승하면서 모세혈관이 확
 장되기 때문. 겨울철에는 물 온도와 목욕 시간
 을 잘 조절하는 것이 중요하는데, 일반적으로
 36~39℃의 따뜻한 물에서 15~20분간 하
 는 것을 권장한다. 피부의 신진대사가 한 바퀴
 순환되는 데 약 20분이 소요되는 이유에서다.
 또한 저녁식사 후 2시간 뒤나 잠들기 1시간
 전에 하는 목욕이 가장 효과적이다.

건성피부라면?
 42℃ 이상의 뜨거운 물은 피부의 유분을 빼
 앗아가므로 절대 금물. 체온과 비슷한 37℃
 전후의 미지근한 물로 해야 피부가 거칠어지
 는 것을 막을 수 있다. 목욕을 하고 난 뒤에는
 물기가 마르기 전에 보습제를 발라주어야
 한다.