

# 24시간 똑똑한 물 마시기



인간의 의학기술은 나날이 발전되고 있는데도 불구하고 안타깝게도 온갖 질병의 환자들은 점점 늘어만 가고 있다. 이것은 우리의 환경이 질병을 예방할 수 있도록 개선되지 않고 있다는 것도 의미한다.

물 전문가들은 질병이 발생하는 원인 중의 하나는 '물의 오염'으로 인체 내부의 '물 환경' 역시 악화되어 있다고 지적한다. 물론 오염된 물을 먹는다고 해서 금방 질병이 두드러지는 것은 아니다. 물을 비롯해 자극적인 음식이 불러일으키는 내장 질환은 오랜 시간에 걸쳐 진행된다. 그리고 발병하기 시작하면 많은 시간과 비용이 들어가게 마련이다. 내과적 질환을 앓고 있다면 지금까지 섭취한 물과 섭취 방법, 음식물 등 생활의 질과 습관을 점검해 봐야 한다. 그렇다면 좋은 물을 어떻게 마셔야 인체에서 충분한 효과를 발휘하고 깨끗한 몸을 유지할 수 있을까? 본 코너에서는 물의 중요성과 올바른 물 마시기 습관에 대해 알아보고 인체에서 가장 중요하게 자리 잡고 있는 '물'이 주는 영향을 알아보기로 한다.

## 몸은 물 덩어리다

아기의 경우 몸의 85%가 물로 구성되어 있고, 성인의 몸도 약 70%가 물로 되어 있다. 예를 들면 몸무게가 80kg인 건장한 성인남자의 경우

56kg이 물이 몸에 있는 셈이다. 이처럼 많은 물이 체내에서 1~2%라도 부족하면 심한 갈증을 느끼고 수분 손실이 전진되어 5%가 부족하면 반혼수상태에 빠지며 12%가 부족하면 생명을 잃게 된다. 따라서 화상을 입었을 때 사람 목숨을 위협하는 것은 화상 자체보다는 그로 인한 수분손실에 있다. 게다가 인간은 음식을 섭취하지 않고는 5~6주 정도 버틸 수 있지만 물을 먹지 않고서는 1주일 안에 사망하고 만다. 그만큼 물이 인체에 결정적인 역할을 하고 있는 것이다.

### 물이 우리 몸에서 하는 역할

- 몸의 신진 대사를 돕는다.
- 산소를 운반하며 체온을 조절한다.
- 불필요해진 성분을 배설하고 체액을 조절하는 역할을 한다.
- 면역력을 길러준다.

## 물 한잔이 위와 장을 깨운다

모든 음식은 물에 녹아 소화되고 흡수된다. 게다가 위와 장 등의 소화기관은 적당량의 물이 있어야 정상적인 상태를 유지할 수 있다. 결국 물을 적절히 마시는 것은 소화기능을 정상적으로 활동하고 유지하는데 큰 도움이 되는 것이다. 아

침에 일어나서 마시는 시원한 물 한잔은 인체에 물이 충분히 공급됨과 함께 차가운 물이 위와 장을 부드럽게 자극하면서 소화기관을 깨워 활기차게 움직이게 해준다. 이 자극은 위와 장을 일깨우는 하나의 신호로 이 상태에서 식사를 하면 소화액이 충분히 분비돼 소화도 잘되고 배설도 촉진시킨다.

또 물은 위액을 중화시켜 속쓰림을 줄여준다. 물은 원래 중성인데 공기 중의 산소가 물에 녹아 들어가 약산성을 띠기도 한다. 그런데 위액이 희석되면 위를 자극하는 정도를 줄여 속쓰림 증세를 개선시켜준다.

**설사에는 따뜻한 소금물과 설탕물 섭취**

설사를 하면 인체의 수분이 많이 빠져나가기 때문에 물을 충분히 마셔주는 것이 중요하다. 가장 효과적인 치료법은 물과 무기질을 충분히 보충해 주는 일인데, 이것들이 부족하면 근육이 경련을 일으키거나 심장에 이상이 생길 수 있기 때문이다. 우선 따뜻한 물에 소금과 설탕을 조금 타서 먹는 것이 가장 좋다. 소금과 함께 설탕을 공급하는 이유는 설사로 인해 음식물을 제대로 먹지 못한 사람에게 에너지를 공급하는 효과와 함께 물과 무기질이 위와 장에서 보다 잘 흡수되도록 하기 위해서다.

**몸이 부으면 물을 마셔라.**

진하게 탄 매실식초를 이용한다. 무좀균은 산성인 상태에서 번식하므로 알칼리로 중화시키면 없앨 수 있다. 항균 및 멸균작용이 있어 효과가 있다.

**물 한잔이 위와 장을 깨운다**

아침에 얼굴이나 다리 등 몸이 붓는다는 여성들이 많다. 이는 물을 마시기로 해결할 수 있는데,

몸이 붓는 이유는 물과 소금이 동시에 인체에 차 있기 때문이다. 소금기를 빼내야 하는데, 이때는 소변도 잘 안 나온다. 몸이 체액 중 염분 농도를 정상으로 유지하기 위해 물을 아끼기 때문이다. 물을 마시면 염분이 물에 녹은 상태로 콩팥을 통과할 때 배설이 원활하게 이루어진다.

**술 해독에도 물이 최고**

술을 마시거나 술을 마신 다음날엔 목이 마르다. 알코올이 바로 열로 바뀌어 온몸이 후끈 달아오르고 이에 따라 피부 혈관이 확장되어 그 열이 발산된다. 이 때 이 열기를 쏟아내기 위해 눈에 보이지 않는 인체의 수분이 습기로 함께 발산되고 빠져나가기 때문에 목이 마르게 되는 것이다. 음주 후 물을 많이 마셔주면 알코올이 빨리 분해 되어 열에너지로 변하는 과정을 돕게 된다. 게다가 물 부족으로 나타날 수 있는 대사 부진을 막는 역할도 한다.



하루 생활에 따른 물 마시기 예

- 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 덜어 준다. 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 근무중 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 전반적으로 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 굳것질 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 미네랄 풍부한 물을 마시면 다음날 훨씬 가벼운 몸 상태를 느낄 수 있다.

**건강한 사람의 뇌는 75%가 물**

생활용수(수돗물)의 질이 나빠진 대도시일수록 치매환자가 증가한다는 연구결과가 나와 있다. 치매의 예방에 커다란 역할을 하는 것 중에 균형 잡힌 식사와 좋은 물을 마시는 것이 포함된다. 건강한 사람의 뇌는 75%가 물로 되어 있지만 치매에 걸린 사람의 뇌 조직을 MRI로 조사해보면 뇌의 수분이 줄어 있고 수축되어 있음을 알 수 있다. 동물을 대상으로 한 실험의 결과 일단 마신 물은 1분 이내에 뇌에 도달한다는 것이

밝혀졌다. 인간과 동물이 같은 수는 없지만 그만큼 물이 빠른 속도로 뇌에 도달한다는 것은 틀림없는 사실이다. 때문에 치매를 예방하기 위해서는 매일 좋은 물을 뇌로 보내 혈액의 흐름을 활발하게 하고 뇌를 싱싱한 조직으로 유지해야 한다는 것이다.

**물은 생명의 기원**

여성이 물을 마시면 역시 1분 이내에 난소와 자궁에 도달한다. 한 통계에 의하면 연간 평균

3~4kg의 식품 첨가물이 인체에 들어온다고 한다. 특히 여성은 물을 마시는 대신 포도당과 과당으로 가공된 음료수를 많이 마시는데, 너무 많이 마시면 체내의 양수가 오염되고 만다. 또 여기에 과도한 다이어트로 건강을 해치는 여성도 적지 않다.

가임기의 여성이 이런 생활을 계속 하게 되면 아기의 건강에도 영향을 준다. 그러므로 임신을 앞두고 있는 여성이라면 좋은 물을 많이 섭취하여 건강한 모체와 깨끗한 양수를 유지할 수 있도록 해야 한다.

앞서 말한 대로 여성이 마신 물은 1분 이내에 난소와 자궁으로 가게 되는데, 만약 임신 중이라면 양수 속에 있는 태아에게도 도달할 것이다. 최근 많은 문제가 되고 있는 아이들의 '아토피성 피부염'의 주된 원인도 엄마의 양수가 오염되어 있기 때문이다. 또 피부가 거칠어지고 각질이 이는 것은 피의 오염 때문이다. 따라서 혈액을 오염시키는 음료수와 음식물 섭취는 가급적 삼가야 한다.

**수분 섭취로 깨끗한 혈액 유지**


사람 몸속의 피가 깨끗하지 않으면 체내의 노폐물을 잘 배설하지 못하고 면역체계에 문제를 일으킨다. 또 피부에 염증을 일으키기도 한다. 따라서 항상 혈액을 깨끗하게 유지하는 식사는 물론 충분한 수분을 제대로 섭취하는 것이 중요하다.

**하루에 7~8잔의 물 섭취해야**

사람마다 활동정도나 에너지 소비량에 따라 신체가 각기 다르기 때문에 정확한 기준을 정하는 것은 어렵지만, 일반적으로 성인 남성 기준으로 하루에 7~8잔 정도의 물을 마실 것을 권장하고 있다. 마시는 물의 온도는 체온보다 조금 낮은

20~25도가 좋다.

사람의 몸은 저녁 8시부터 새벽 4시 사이에는 혈액과 영양분이 가장 만들어 지고, 새벽 4시부터 오전 12시까지는 노폐물이 많이 쌓인다. 또 오전 12시부터 저녁 12시까지는 소화효소의 분비가 가장 왕성할 때이므로 물은 잠자리에 들기 전에 한 잔, 아침에 일어나자마자 한 잔을 마시는 것이 좋다.

그러나 식사 직전 또는 도중에 마시는 물은 위속의 소화요소나 위산을 희석시켜 소화에 지장을 줄 수도 있기 때문에 물을 식사하기 30분전에 마시는 것이 좋다. 또한 급히 마시지 말고 약 3분 동안 조금씩 천천히 마신다. 

글 / 홍지영 기자  
 도움자료 / 뉴은, 미국 하버드 의대 '건강 생활 요령'

