

# 정상 체온 유지

## - 몸도 마음도 따뜻하게 하는

| 박익규 |

체온을 유지하는 것이 건강의 중요한 요소이며 그 핵심은 체내 수분 보유량인데 체내 수분은 나트륨에 의해 보유된다는 것을 말합니다(편집자 주).



며칠 전, 물박사 블로그의 ‘암은 축복이다’ 편에 남겨진 댓글이다.

2013/02/22 14:59 답글

9개월 전에 유방암1기 수술 받고 어느 날 체온을 재보니 저체온이더라고요. 어찌 어찌 하다 이 블로그를 읽고 토판천일염을 넣어서 물을 먹은 지 20일 정도. 신기합니다. 36.7로 올라가는 거예요. 하루하루가 행복합니다. 공감 가는 내용들이 많더군요. 지인들에게 이 블로그의 글을 읽어보라고 권합니다.

위 글로 댓글의 주인공이 소금물을 마시기 전에 체온이 어느 정도였는지 알 수 없지만 소금물을 마신지 약 20일 만에 정상 체온을 회복한 사례이다.

체온을 적정하게 유지한다는 것은 건강하다는 신호이다. 몸이 자꾸 가열되어 땀이 많은 것도 문제지만 체온이 정상 체온보다 낮은 경우는 더 큰 문제를 야기한다. 몸의 과도한 열은 염분결핍에 의한 탈수의 전형적인 증상이다. 그런데 체온이 정상보다 낮은 이유도 염분결핍에 의한 탈수이니 참 역설적이다. 여기서는 염분결핍에 의한 탈수가 어떻게 체온을 떨어뜨리는지 알아보도록 하자!

먼저 《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높아진다》라는 책을 요약한 어느 블로그의 포스팅이 있어 소개한다. 꼭 방문해 보시길 권한다 (<http://moozijo.blog.me/120177328116>)

정상 체온(겨드랑이 체온)은 약 36.5-37.0℃ 정도이고, 소아는 성인보다 약간 높고, 노인은 낮은 경향이 있다. 급격한 외부 환경의 영향(일사병, 열사병, 과격한 활동)을 제외하고 체온이 정상보다 높아지는 것(고열)은 대부분 면역력을 증강하는 과정에서 발생한다. 즉, 병원

균이 체내 침범하면 인체의 방어 시스템에 의해 뇌의 시상하부(후방부위)의 체온조절 중추가 활성화된다. 이에 따라 골격근의 자발적인 떨림에 의해 열을 생산(발열)하게 된다. 이것이 오한이다. 이와 같은 발열에 의해 신체는 바이러스, 세균 등의 병원균이나 암세포에 저항하게 된다. 따라서 발열 기전이 잘 작동할수록 인체 방어에는 유리하다.

하지만 발열 작용은 위급한 상황에서 발동하는 특별한 기전이다. 따라서 인체는 평상시 정상적인 체온으로도 면역력을 유지할 수 있다. 평소 적절한 체온을 유지할 수 있다면 발열 작용 없이도 기본적인 면역력을 통해 건강하게 살아갈 수 있다. 반대로 몸이 차가워지면 정상적인 면역력을 발휘할 수 없다는 결론에 이른다. 그리고 몸이 차갑다는 것은 열 생산이 부족하거나 열 보존이 안 되고 있다는 사실을 암시한다.

몸이 정상인에 비해 찬 이유는 다양하다.《체온 1도 올리면 면역력이 5배 높인다》참고)

- 근육 운동과 육체 운동을 하지 않는다. → 근육 활동 중에 생성되는 열을 발생시킬 수 없다.
- 소금의 섭취를 지나치게 제한한다. → 소금은 신체 수분 보유를 책임지는 물질이므로 소금이 부족하면 열을 저장할 수 있는 물이 부족해지기 때문이다.
- 물을 너무 많이 마신다. → 물은 항이노호르몬의 분비를 억제하여 이노를 시키는 물질이므로 소금 섭취 제한과 마찬가지로 열을 저장할 수 있는 물을 줄이게 된다.
- 자주 과식을 한다. → 소화 과정에서 필요한 소화액(수분)이 장(엄밀히 따지면 체외)으로 분비되므로 물에 포함된 열도 체외(장내강)로 배출되기 때문이다.
- 몸을 차게 하는 음식을 과다하게 먹는다. → 찬 음식에 의해 직접

적으로 열을 빼앗긴다.

- 일상생활에서 스트레스를 많이 받는다. → 스트레스가 탈수이기 때문이다. 이 책의 ‘스트레스, 스트레스 대처법’편을 참고하면 도움이 될 것이다.
- 화학약품과 화학조미료가 들어간 음식을 즐겨 먹는다. → 몸에 불필요한 화학성분(노폐물)을 배출하기 위해 물과 나트륨의 배출이 증가하기 때문이다.
- 가볍게 샤워를 할 뿐 입욕을 하지 않는다. → 이것은 나와 전혀 다른 주장이다. 입욕은 일시적으로 몸을 따뜻하게 할 수 있을지 모르나 결과적으로 수분과 염분을 잃게 되어 장기적인 체온 유지에는 도움이 되지 않는다.
- 냉방기를 많이 사용한다. → 외부 환경에 의해 직접적으로 체온을 낮춘다.
- 겨울에 멋을 위해 옷을 얇게 입는다. → 추위에 의해 직접적으로 체열을 잃게 된다. 추위에 노출되면 혈관이 수축되고 소변이 증가하여 열을 보유할 수 있는 수분이 줄어든다.

위에서 언급된 내용 중 차가운 외부 환경(찬 음식, 추위, 냉방기)을 제외하면 체온이 낮아지는 가장 큰 이유는 체내 수분 보유와 관련이 크다.

체온을 이해하기 위해서는 먼저 비열을 알아야 한다. 비열이란 어떤 물질 1g의 온도를 1℃만큼 올리는 데 필요한 열량이다. 쉽게 표현하자면, 비열은 열을 보유할 수 있는 능력이라 할 수 있다. 따라서 비열은 물질의 온도 상승에 대한 기준으로서, 동일 중량이라도 비열이 작을수록 덥히거나 식히기 쉽다. 반대로 비열이 클수록 덥히거나 식히기 어렵다. 그런데 물은 우리 주변의 물질 중에서 비열이 가장 크다. 즉, 물은 빨리

덥혀지지도 빨리 식지도 않아 열을 품는 능력이 가장 크다는 사실이다.

이와 같은 물질이 인체의 약 70%를 차지하고 있고, 피부 바깥층을 제외하면 모든 조직 세포들이 물에 둘러 싸여 있다. 따라서 인체는 외부 환경의 변화에 의해 쉽게 덥혀지거나 차가워지지 않는 성질을 갖고 있다. 이것은 사시사철 일정한 체온을 유지할 수 있는 원동력이 된다. 하지만 체내 수분의 보유량이 어느 정도이냐에 따라 체온을 일정하게 유지할 수 있는 능력이 달라진다. 물의 양이 적을수록 빨리 덥혀지고 빨리 식게 된다. 반대로 물의 양이 많을수록 빨리 덥혀지지도 빨리 식지도 않는다. 따라서 체온의 변화를 최소화시킬 수 있는 방법은 체내 수분 보유를 늘리는 것이다.

이 책의 핵심 원리인 "체내 수분은 나트륨에 의해 보유된다, 체내 수분은 나트륨량에 비례한다"는 것을 이해한다면 체온 유지를 위해 소금이 얼마나 중요한지를 알 수 있다. 따라서 체온을 건강하게 유지하기 위해 소금과 물은 필수적인 요소인 것이다.

그런데 현대의학은 체온의 중요성은 강조하면서 열을 조절하는 자연의 원리는 무시하니 이를 어찌할까? 지금과 같은 저염식이 강조된다면 인간의 체온은 갈수록 낮아지게 될 것이다.

2013/02/13 23:57 답글

안녕하세요.^^ 요즘 물 효과로 체하는 일없이 잘 지내고 있어요. 혈압도 100/70으로 올라갔네요. 신기하게도, 기운이 없어 게을러지는 증상도 사라져가고 있어요.^^ 짠맛이 거의 안 느껴질 정도로 몇 알씩 넣어서 마시고 있는데도 효과가 좋은 걸 보면 그동안 제 몸에 물이 많이 부족했었구나... 하는 생각이 드네요. 너무 감사드리고요.

한 가지 궁금증이 생겼어요... 계속해서 소금의 양을 늘려가야 하는

지... 내 몸에 맞는 소금 양을 어떻게 찾아야할지 해서요. 답변 기다릴  
게요.^^

댓글의 주인공은 평소 혈압이 80/50정도로 심각한 저혈압 상태였는데 소금물을 마신 뒤로 혈압이 올라 혈액순환이 좀 더 원활해졌다. 이에 따라 신진대사가 원활해지니 힘이 넘치고 기운이 없어서 게을러지는 증상도 사라져가고 있다고 한다. 이것은 소금물 마신 지 약 10일 후의 반응이다. 그렇다. 육체 활동이 줄어들어 열 생산을 못하는 것은 활동의 필요성을 못 느끼거나 게으른 성격 탓이 아니다. 몸이 말을 듣지 않기 때문이다. 하지만 에너지 대사의 원천인 물과 소금이 증가하면 에너지도 넘치게 되고, 활동이 증가하니 밥맛이 좋아지고, 밥맛이 좋으니 소화 흡수가 잘 되고, 또 충분한 영양분이 공급되니 에너지원이 넘치게 된다.

이런 선순환에 의해 우리의 몸은 따뜻해지는 것이다. 이런 생리적 작용은 열 생산을 위해 소금과 물이 얼마나 중요한지를 밝히고 있다.

열 생산이 잘 되었다고 따뜻한 몸을 지속적으로 유지할 수 있는 것은 아니다. 생산된 열은 근육 활동이 감소하거나 멈출 때도 정상 체온을 유지하기 위해 체내 잘 보존되어야 한다. 다행히 생명의 근원이 되는 물은 자연계에 존재하는 물질 가운데 비열이 가장 높아 열을 보존하는 능력이 가장 뛰어나다. 따라서 체내 수분이 많으면 대사 과정에서 생성된 열을 더 많이 저장할 수 있기 때문에 몸을 따뜻하게 하는데 매우 효과적이다. 반대로 체내에 물이 부족하면 열을 저축하지 못하고 열을 낭비하게 되어 몸이 빠르게 차가워지게 된다.

근육질인 사람이나 활동적인 사람은 열 생산이 많은 체질이다. 그런데 이런 분들이 탈수에 시달리면 활동 과정에서 생산된 열을 빨리 식힐 수 없어 몸이 과열될 가능성이 높다. 한마디로 ‘열 받는 체질’이다.

몸에 열이 많기 때문에 차갑고 시원한 음료나 먹거리가 구미에 맞게 된다. 이런 분들에게 "찬 음식은 건강에 해로우니 자제하세요"라고 해도 건강보다는 당장의 열을 식히는 것이 우선이니 절대 실천할 수 없는 권면사항이다.

한편, 열나면 신경질과 짜증이 증가하고, 간혹은 이성을 잃고 돌이킬 수 없는 상황에 이르기도 한다. 요즘에는 분을 참지 못하여 일어나는 사건 사고의 원인으로 탈수의 영향도 무시할 수 없는 것이다. 결과적으로 지금과 같이 저염식에 길들여지면 인간의 몸은 갈수록 비열이 낮은 몸으로 바뀌어 빨리 덥혀지고 빨리 식는 양 극단에서 고통스러울 수밖에 없다.


평소 체온이 낮은 사람들은 체온을 올리기 위해 외부 환경의 도움을 많이 받는다. 추위를 참지 못하고 따뜻한 곳을 선호한다. 그리고 몸을 따뜻하게 하는 족욕, 반신욕, 찜질방, 사우나 등을 즐긴다. 그러나 이러한 것들은 일시적으로 체온을 높이는 데 유용하지만 모두 수분의 소모를 증가시킨다는 단점이 있다. 따라서 체온의 일시적 상승으로 몸이 개운한 듯하지만, 얼마 지나지 않아 탈수 증가로 인해 체온은 더 떨어지고 또 다시 그러한 것들에 의존하게 된다. 따라서 뜨거운 바닥이나 족욕, 반신욕, 찜질방, 사우나 등을 즐기는 사람은 소금과 물이 매우 부족하다는 증거이니 자신의 식습관이나 물 마시는 습관을 점검해 보아야 한다.

절대자 즉, 신이 인간을 창조했다면 인체 구성분의 약 70%를 물로 채운 이유가 있을 것이다. “물은 곧 생명이다.” 이 사실을 인간에게 가르쳐 주기 위해서가 아니었을까? 살아 있다는 것은 온기가 있다는 것이다. 신은 자연에서 가장 열을 많이 보유할 수 있는 물을 이용하여 인간에게 온기를 주었다.

하지만 인간들은 물이 생명임을 알면서도 물의 흡수, 운반, 저장을

책임지는 소금을 갈수록 배척하고 있다. 따라서 인간의 이성에 의해 "소금은 건강에 해롭다"는 주장을 따르게 되면 인간의 생명력은 갈수록 약화될 것이다. 그리고 온기를 잃고, 많은 질병으로 고통 받을 것은 자명한 사실이다. 어찌 보면 질병이란 '신이 인간에게 내리는 형벌'이라고 말할 수 있겠다. 그리고 그 형벌을 통해 인간의 이성이 얼마나 무기력하고 무모한지를 깨닫게 하나 보다. 그래서 난, 질병은 절대자의 또 다른 선물이라 주장하고 싶다. 단, 그 선물은 무모한 맹목적인 믿음으로부터 돌이킬 때에만 받을 수 있을 것이다.

이제 우리 모두 몸과 마음에 따뜻한 온기를 담자! 마음의 문제는 누구도 옳다 그르다 말할 수 있는 것은 아니므로 먼저 몸을 데우자! 몸은 내가 어떻게 관리하고 이용하느냐에 따라 항상 동일하게 반응하므로 가장 솔직하고 정직하다. 몸에 온기를 담는 첫 걸음은 열을 생산하고 보존하는데 없어서는 안 될 소금과 물을 채우는 것이다. 이것은 이 책의 실천 사항인 '탈수의 원인과 예방법'을 따르다 보면 자신도 모르게 어느 순간 나에게 다가와 있을 것이다.

몸이 따뜻한 데 마음은 차갑겠는가? 이렇게 소금과 물은 몸과 마음을 따뜻한 봄날로 인도할 것이다. 그리고 당신의 그 따뜻함은 당신만을 위한 것이 아님을 깨닫게 될 것이다. 그래서 당신이 머무는 곳은 당신의 온기로 인해 차가워진 마음을 녹이는 안식처가 되리라!(끝) 

• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **박익규** | 전남대학교 수의학과 졸업(1992년). 현재 수의사. 2006년부터 물의 중요성을 생리학적으로 분석하기 시작. 2008년 물과 소금의 균형을 통해 생명현상이 유지됨을 알게 됨. 2012년 3월부터 네이버 블로그 '날 물로 보지 마! 난 생명이야'를 운영하며 소금과 물의 소중함을 알리기 시작. 탈수 예방법으로 전국적인 강연 및 SNS 상에서 소금물 마시기와 소금 섭취법에 대한 무료 상담 중. 이메일 [chrisp664@naver.com](mailto:chrisp664@naver.com). 저서로는 《소금과 물, 우리 몸이 원한다》가 있다.

| 6차 |

# 생명의 중개자



건강한 인생이란 '육체와 정신이 균형 있는 삶'을 말한다고 생각합니다. 다시 말해 몸과 마음<sup>靈</sup>이 건강해야 진짜 행복하다는 것입니다. 건강을 잃으면 모든 것을 잃은 것이라고 말합니다. 몸이 건강하려면 신체의 약 70%를 차지하는 물이 가장 중요하다고 볼 수 있습니다.

물은 생명의 근원입니다. 하지만 현대인들은 잘못된 정보와 습관 때문에 심각한 탈수 상태에 빠져 있습니다. 그래서 신체는 물을 달라고 아우성입니다. 몸이 아픈 것은 물이 부족하다는 적극적인 신호입니다. 몸의 수분 관리만 잘 해도 건강한 삶을 살아갈 수 있습니다. 그래서 물을 건강하게 활용하는 방법을 전하고자 합니다.

## 강의 내용

1. 만성적인 탈수의 원인과 탈수가 몸에 미치는 영향
2. 소금(나트륨)-물-먹거리(칼륨)의 불균형이 인체에 미치는 영향
3. 탈수와 상부소화기 질환
4. 탈수와 당뇨
5. 탈수와 혈압

강 사 : 박의규

장 소 : 미내사 강의실

일 시 : 2015년 3월 22일(일) 오후 1시~5시

참가비 : 3만원 (단, <지금여기> 정기구독자는 5천원 할인)  
5명 이상 신청시 강의를 진행되니 미리 예약해주세요

입금처 : 농협 053-02-185431 이원규

문 의 : 02-747-2261