5인의 물전문가 들이 말해주는 어디에서도 들을 수 없었던 물의 대한 KNOW – HOW

씻는 물 정수제품(연수기) 선택 시 모르면 손해 보는 10가지 노하우, 이것을 체크하라.

제8권 웰빙 목욕법

연수기 아직 구매하지 마세요!

[경고!] 피부트러블이 있으신 분이라면 다음 글을 읽기 전에 샤워를 삼가해 주세요!
연수기나 씻는 물 정수제품을 구매하려고 계획하고 있다면 다음의 리포트를
읽지 않고 구매하지 마십시오. 반드시 후회하게 됩니다.

캔프로코리아 www.canprokorea.co.kr TEL:02-588-5040

CANPRO KOREA
한/국/총/판

8. 웰빙 목욕법

아토피,여드름,습진,탈모 등 피부트러블 개선과 피부 미용을 위한

♡ 웰빙 샤워법

1. 수돗물이 피부에 해로운 건 소독성분인 '염소 성분' 때문

적은 농도지만 생체세포를 죽일 수 있는 강력한 산화력을 가진 수돗물 속 잔류 활성염소는

(1) 피부를 거칠게 하고 노화를 촉진한다.

(2) 피부를 건조하게 하며, 가려움증 등 피부질환(피부염, 아토피, 가려움증)을 유발한다.

(3) 모발의 단백질을 퇴화시켜 탈모와 변색 및 비듬을 일으킨다.

(4) 밀폐된 공간(목욕탕)에서 사용할 때 음용 시 보다 9배 이상 피부와 눈과 호흡기를 통해 흡입되어 암을 유발할 수 도 있다.

(5) 주방 씽크대에서 수돗물 사용 시 주부습진이 유발될 수 있다.

수돗물중의 염소는 트리할로메탄(THMs)이라는 화합물질을 생성시키는데 이물질이 발암물질이다. 동물실험은 물론 인간에게서도 발암성이 입증됐다.

이외에도 염소는 강력한 발암물질인 포롬알데히드, 클로로포름 등 독성물질도 생성한다. 이들 물질은 발암 이외에도 적혈구나 갑상선을 손상시키고 치매를 유발하는 것으로 알려지고 있다.

그렇다면 그 해로운 염소를 왜 사용할까?

원수에 있는 박테리아와 미생물을 살균, 소독하기 위해서다. 만약 염소가 없다면 수도관 내부에 각종 세균이 번식할 수 있기 때문에 염소가 없는 수돗물은 아예 마실 수 조차 없게 된다. 염소 소독을 통해 우리가 미생물과 세균으로부터 안전한 수돗물을 공급받는 셈이다. 어쩔 수 없는 '필요악'인 셈이다.

대부분의 도시 상수도 시설에서는 염소(Cl)의 농도를 1ppm 정도 유지하도록 하고 있다. 일반 병원균을 제거하는데 필요한 농도이지만 사람도 염소의 위해에서 자유로울 수는 없다.

'먹는 물'만 피하면 염소의 위험에서 벗어날 수 있을까?
미(美) 화학협회(ACS)는 연구보고서에서 **"유해물질을 함유하고 있는 물로 샤워하는 것은 그 물을 마시는 것보다 더 위험하다"고 발표했다.**

샤워 중에는 염소가 피부를 통해 흡수되고 일부는 증발해 호흡기를 통해 몸 속으로 스며들게 된다는 것이다. 밀폐된 공간(목욕탕)에서 샤워할 때가 마실 때보다 발암성이 3~4배 증가한다는 충격적인 보고다. **샤워 외에 세안 양치질, 머리감기, 반신욕 등도 똑같은 부작용을 일으킨다.**

특히, 샤워나 목욕은 주로 온수를 사용하게 되는데, **염소는 휘발성이 강해 수온이 높아지면 기체상태의 염소화합 물질로 휘발되어 호흡기로 직접 흡입 되므로 유해성이 더욱 높아진다.**

굳이 과학적인 연구 논문이 아니더라도 수돗물 샤워로 인한 부작용은 누구나 일상에서 쉽게 경험한다. 다만 부작용이 수돗물로 인해 발생한다는 사실을 미처 깨닫지 못할 뿐이다.

샤워를 많이 할수록 피부가 거칠어지고 피부를 건조하게 만들어 아토피나 가려움증이 생긴다. 또 머리가 거칠어지며 빠지고 비듬이 생기는 원인도 염소 수돗물의 영향이다.

수돗물로 자주 설거지 하는 주부들이 습진에 노출되는 이유도 염소가 주원인이다.
이외 과학자들은 미세혈관 축소, 심장질환 동맥경화 치매 등의 치명적 질환에도 염소가 작용하고 있다고 보고 있다.

수돗물이 미덥지 않아 고가의 정수기를 사용하고 있지만 정작 더 큰 위해(危害)를 일으키는 '씻는 물'을 방치함으로써 피부는 물론 건강을 망치게 된다는 결론이다.

때문에 수돗물의 염소 성분은 정상인들은 물론이고 피부가 민감한 사람들, 즉 피부트러블이 있거나 알레르기성 체질을 가진 사람들에게는 더욱 심각한 문제가 될 수 있다.

따라서 염소제거를 위한 적극적인 대책이 필요하다.

2. 여드름.아토피.탈모 등 피부트러블 유발하는 수돗물 샤워, 반신욕을 피하자

염소는 수돗물을 소독하는 데에는 매우 유익하고 필수적이지만 그 자체가 맹독성을 가진다는 것에 문제가 있으므로 반드시 염소를 제거한 물을 사용하여 세안, 샤워 등을 하기를 권장한다.

이미 여러 차례 언급했듯이, 염소가 들어간 물을 음용할 때 보다 샤워 중 활성염소의 인체흡수가 더 많다는 것이다. 하루 2리터의 물을 섭취할 경우 클로로포름의 흡수량은 0.7ug/kg-day이고 0.15리터를 섭취할 경우 0.05ug/kg-day이다. 이에 비해, 10분간 샤워 시 피부와 호흡에 의한 흡수량은 0.47ug/kg-day이므로, 마시는 것 보다 샤워나 목욕 등으로 인한 유독물질 흡수율이 9배정도 더 많다는 의미다. 발암 위험도는 샤워 시 피부와 호흡에 의해 마시는 것보다 약 10배나 높다.

특히 염소는 휘발성이 강하고 따뜻한 물을 사용할 때 모공이 확장되므로 온수샤워의 위험성은 냉수샤워일 때 보다 더 심각할 수 있다.

수돗물 속의 염소를 제거하는 방법으로는 염소제거기를 설치하는 것 이외에도 끓인 물을 사용한다거나 받아서 24시간 정도 경과한 물을 사용하는 방법 등이 있다.

그러나 물을 끓이거나 상당한 시간이 흐른 후에 사용하더라도 이미 염소와 화학반응을 일으킨 클로로포름, 트리할로메탄 같은 휘발성 발암물질은 없어지지 않는다는 문제가 있다.

따라서 피부에 상처가 있거나 민감한 피부, 아토피나 여드름, 습진, 건선, 탈모 등 피부트러블이 있는 경우 염소를 제거하기 위해 정수기 물을 받아서 씻거나 염소제거기(염소제거 샤워필터 등)를 설치하여 샤워를 하도록 하는 것이 피부미용과 건강에도 좋다.

반신욕, 족욕, 샤워 등을 즐기는 경우라면 보통 사람들보다 염소에 노출되는 시간이 길고 따뜻한 물에서는 모공이 확장되므로 염소 흡수량이 더욱 높아질 수 밖에 없으므로 반드시 염소제거에 신경을 써야만 한다.

3. 연수기나 비데 사용 시에도 염소를 유의해야만 한다

양이온 교환수지를 이용한 연수기는 기본적으로 염소를 제거하는 기능이 없다. 이는 비데도 마찬가지이다. 다만 염소의 유해성이 점차 부각되면서 염소 제거를 위해 활성탄 등과 비타민이 포함된 복합필터를 사용하여 염소 성분을 일부 제거하고 있다.

소책자 7번의 내용과 중복되므로 참조하면 된다.

4. 일반 연수기보다는 염소제거 샤워필터를 추천한다

염소와 납, 녹물 등의 오염물질만 제거하고 이온화된 미네랄을 투과시키는 기능을 골고루 갖춘 염소제거 샤워필터를 사용하는 것이 건강에 유익하다. 대개의 일반 연수기의 염소 제거율은 극히 미비하며 납과 질산성질소 등의 유해물질은 제거하지 못한다. 양이온교환수지를 소재로 하는 일반 연수기는 양이온 물질에만 영향을 미치기 때문에 납, 질산성질소 등을 제거할 수 없다. 납은 보통 음이온이거나 이온이 아닌 상태로 존재하고 질산성질소는 물속에서 음이온형태로 존재하기 때문이다.
따라서 유럽이나 동남아와 같이 경도가 높지 않은 한국에서, 특히 수돗물을 사용할 경우에는 경수를 연수로 바꾸어주는 역할이 주기능인 연수기보다 양질의 염소제거 샤워필터를 사용하는 것이 피부에 이롭다.