

물은 우리의 몸과 마음의 치유에 필수 요소다.

Water is always a support or a healing thing apart from, you know, love or peace of mind.

(Nastassja Kinski)

물은 당신이 알고 있는 사랑 또는 마음의 평화 외에도 항상 도움 또는 치유의 것이다. (나스타샤 킨스키)

우리의 몸은 과학적으로 따지자면, 물(66%), 단백질(16%), 지방(13%), 무기 염류(4%), 탄수화물(0.6%), 그리고 기타(0.4%)의 성분으로 이루어져 있다고 합니다. 몸 대부분을 차지하고 있는 성분이 물이라는 것이지요. 따라서 우리는 매일 적당량의 깨끗한 물을 마셔야만 합니다.

또한, 우리의 몸과 마음을 치유하는데 사랑과 마음의 평화가 중요한 요소라는 것은 대부분의 사람이 알고 있지만, 물이 우리의 몸과 마음을 치유하는 데 있어 중요한 역할을 한다는 사실을 간과하는 경우가 많습니다.

샤워 또는 목욕은 피로한 육체의 회복에 도움이 됩니다. 정신이 피로할 때 강이나 바다를 찾아 조용히 바라보는 물은 정신 회복에

도움이 됩니다. 또한, 목이 마를 때 마시는 시원한 물이나 따뜻한 물 한 모금은 피로한 우리의 몸과 마음의 회복에 큰 도움을 줍니다.

“냉수 마시고 정신 차리라”는 말이 있듯이, 물은 우리의 몸과 마음의 치유에 필수요소입니다. 우리 몸의 대부분을 차지하고 몸과 마음의 치유에 필수적인 물을 아껴 쓰고 깨끗하게 하는데 더 많은 관심을 가져야 하겠습니다.