

iN 자연드림

매일 마시는 물  
어떤 물이 나와 지구를 위한  
좋은 물일까요?



\*제조업소명 : 자연드림솔트로드(주)

# 1. 물은?

## ✓ 독소를 제거해 줍니다

물을 많이 마시면 체내에서 순환하면서 몸속에 있는 독소와 노폐물을 제거해서 깨끗하게 해줍니다. 체내 노폐물과 독소들이 깨끗하게 제거되면 순환이 더욱 원활해져서 각종 성인병을 예방하고 면역력이 높아집니다.

## ✓ 암을 예방해 줍니다

물을 많이 마시면 소화를 돕고 암 예방을 해줍니다.<sup>1)</sup> (중략)

- 삼성서울병원

이처럼 물은 건강을 지키는 데 중요한 역할을 하기 때문에  
좋은 물을 마셔야 합니다.

좋은 물은?

"미네랄이 풍부하고 오염되지 않은 깨끗한 물"입니다.

해양심층수나 광천수, 이온수와 같이 자연에서 얻는 물의 경우엔 나트륨, 칼슘, 칼륨, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있다는 장점이 있다. 단, 오염되지 않은 깨끗한 물을 먹는 것이 중요하다.<sup>2)</sup>

- 강남세브란스병원

미네랄이 많이 함유되어 있고, 활성산소를 없애는 활성수소가 많이 함유되어 있어야 합니다.

- 삼성서울병원

1) 「삼성서울병원」, (2015.02.02.). 하루에 필요한 물의 양과 물의 효능

2) 「강남세브란스병원」, (2022.03.21.). '알고마시는 물, 진정한 약수' - 바른 물 섭취방법

## 💧 그래서 찾는 좋은 물, 생수

건강에 관심이 늘면서 좋은 물을 간편하게 마실 수 있는 플라스틱 생수 소비량이 급격히 증가했습니다. 그래서 국가에서도 국민 건강을 위해 먹는물관리법을 제정(1995년)했습니다.

먹는물에 대한 합리적인 수질관리 및 위생관리를 도모함으로써 먹는물로 인한 국민건강상의 위해를 방지하고 생활환경의 개선에 이바지함을 목적으로 한다.<sup>3)</sup>

\_ 먹는물관리법

건강을 지키는 데 중요한 역할을 하고 있는 물  
건강을 위해 '좋은 물'을 잘 챙겨야 합니다.

그런데...



이렇게 좋은 물을 플라스틱병에 담아 마셔야 하나요?  
불신은 더욱 쌓이고 있습니다.

- 💧 1990년 연합뉴스. 5개 유명회사 생수 일반세균 우글
- 💧 2009년 KBS. "시판 생수 일부 제품, 발암가능물질 검출"
- 💧 2012년 헬스조선. "헉! 믿었던 생수마저...국내유통 5종에서 환경호르몬 과다검출"
- 💧 2013년 국민권익위원회. "생수병 햇빛에 노출시 발암물질 검출 가능성"
- 💧 2015년 MBC. '못 믿을 생수', 수질 검사 위반 업체 대거 적발
- 💧 2022년. 감사원. '먹는 물 관리 실태' 발표... "햇빛 노출' 페트병 생수 발암물질"

3) 국가법령정보센터, 먹는물관리법, 제1조(목적)

# 💧 플라스틱(pet) 병은?

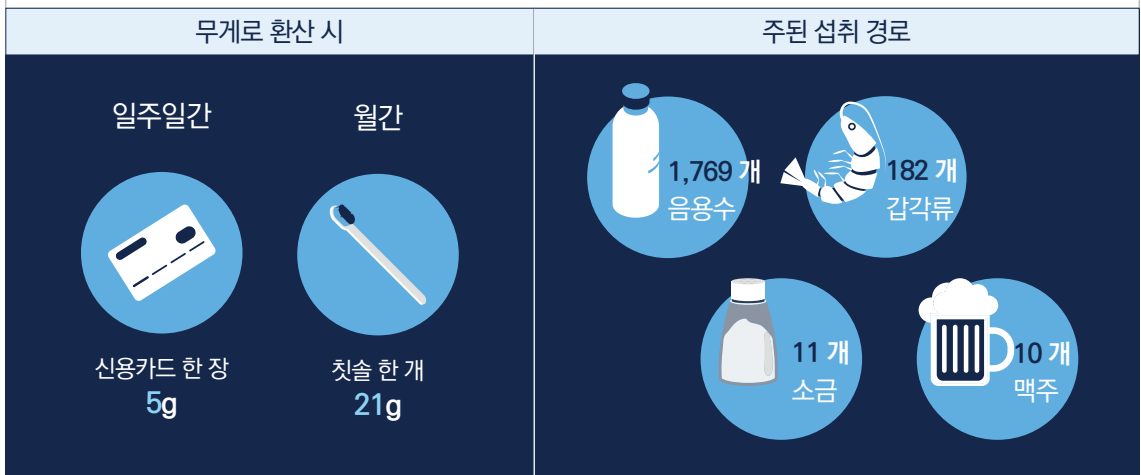
## ■ 미세플라스틱 섭취량의 90%는 물

'플라스틱의 인체 섭취 평가 연구' 보고서에 따르면 한 사람이 일주일간 섭취하는 미세플라스틱은 약 2,000개로 집계됐습니다. 또 미세플라스틱을 섭취하는 주된 경로는 마시는 물로 조사됐습니다. 한 사람당 매주 물을 통해 섭취하는 미세플라스틱 수는 평균 1,769개로 일주일간 섭취하는 전체 미세플라스틱의 약 90%에 달합니다.<sup>4)</sup>

- 세계자연기금(WWF)

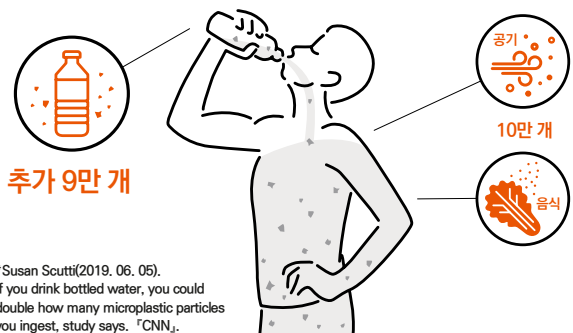
### 1인당 섭취 미세플라스틱 양은 어느 정도?

한 사람이 일주일간 섭취하는 미세플라스틱 약 2,000개로 집계



한 사람이 음식물 섭취와 호흡을 통해 먹는 미세플라스틱 양은 연평균 약 10만 9000개 였는데 플라스틱에 담긴 물만 마시는 사람은 연간 약 9만 개의 미세플라스틱을 더 먹는 것으로 조사됐습니다.

- 캐나다 브리티시컬럼비아대 연구팀<sup>5)</sup>



4) 세계자연기금(WWF)2019 보고서, 일주일간 평균적으로 섭취하는 미세플라스틱 양

5) 생수 속에 '미세플라스틱'이... 일상 속 주범 3가지. (2021.12.17).「헬스조선」

## 💧 미세플라스틱이 위암을 악화시킨다

한국원자력의학원(원장 박종훈)은 김진수 박사 연구팀이 체내에 흡수된 **미세플라스틱이 암세포의 성장 및 전이를 가속화하고, 면역억제 단백질 증가 및 항암제 내성을 일으켜 위암을 악화**시킬 수 있다는 것을 세계 최초로 규명했다고 밝혔다.

(중략) 연구팀은 각종 일회용품 등에 쓰이는 플라스틱 종류 중 하나인 폴리스틸렌(직경 10마이크로미터 크기)을 인체 세포에서 얻은 위암 세포주에 4주간 함께 두고 암의 주요 특징들을 확인했으며, **폴리스틸렌이 위암을 악화시키는 것을 입증했다.**<sup>6)</sup>

- 한국원자력의학원

국내 암 유병자 228만 명<sup>7)</sup> 시대  
격려와 지지가 필요한 암 환자들이  
항암제도 무력화 시키는 미세플라스틱까지  
섭취해야 하나요?



6) 「한국원자력의학원」, (2022.04.11.). 미세플라스틱이 위암을 악화시킨다

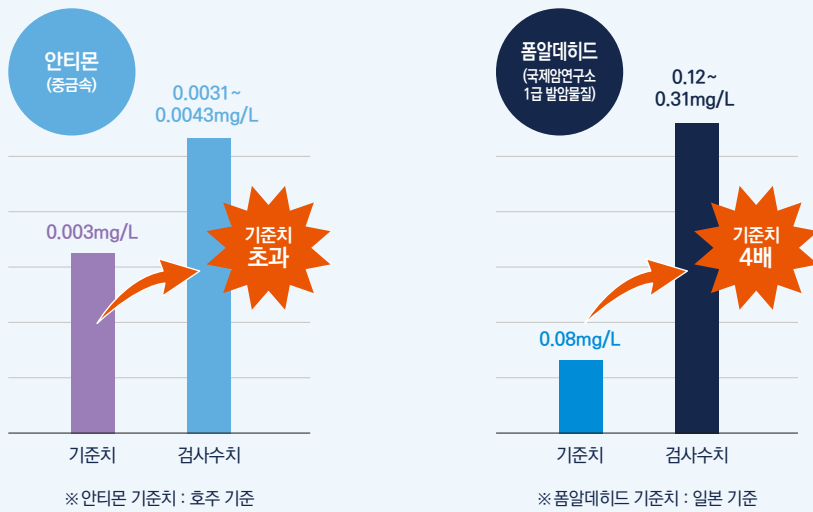
7) 2020년 국가암등록통계

# 💧 햇빛에 오래 노출된 플라스틱 생수병 1급 발암물질 검출!

- 2022년 정부(감사원) 연구결과

2022년 정부(감사원)의 먹는 물 실태조사, '플라스틱 생수병'에 관한 기사를 보셨나요?  
플라스틱 생수병이 고온이나 직사광선에 노출되었을 때 발암물질이 발생했다고 합니다.

## 2022년 연합뉴스. 서울 소매점 37%, 페트병 생수 '햇빛 노출' 발암물질 위험<sup>8)</sup>



### 2013년 국민권익위원회의 권고

생수병이 햇빛에 노출될 경우 유해 물질이 검출될 수 있는 만큼  
종이 등 직사광선을 차단할 수 있는 포장 재질을 사용해야 한다.

## 10년이 지난 지금 "왜" 아무도 바꾸려고 하지 않을까요?

8) 서울 소매점 37%, 페트병 생수 '햇빛 노출'...발암물질 위험. (2022. 09. 14). 『연합뉴스』

# 플라스틱

## 만드는 데 5초, 사용하는 데 5분, 분해되는 데 500년

전 세계 플라스틱 생산량은 약 150만 톤(1950년대)에서 약 3억 9천만 톤(2021년)으로 약 260배 이상 증가했습니다.<sup>9)</sup> 플라스틱 문제를 해결하지 않을 경우, 2060년에는 전 세계 플라스틱 폐기물은 2019년 대비해서 약 3배 이상 증가할 것입니다.

플라스틱은 분해되는 데 약 500년<sup>10)</sup>이 걸립니다. 이것은 플라스틱이 개발된 지 110여 년이 지난 현재의 추정치이며<sup>11)</sup>, 그 이상의 시간이 걸릴 수도 있다고 전문가들은 전망하고 있습니다.

아직 분해되지 않은 플라스틱은 작은 미세플라스틱으로 쪼개져, 해양 생태계와 사람에게 영향을 미치고 있습니다. 바다에서 나오는 소금과 수산물, 마시는 물은 사람이 미세플라스틱을 섭취하는 경로로 잘 알려져 있습니다.

지구를 14바퀴를 돌 수 있는 양, 페트병 56억 병  
(2020년 한국 전체 인구가 연간 소비한 페트병의 양<sup>12)</sup>)

나와 이웃과 지구의 건강을 위해  
생활 속 무분별한 플라스틱 사용은 줄여야 할 때입니다.

9) Statista Research Department. (2023). Annual production of plastics worldwide from 1950 to 2021.

10) 일회용 비닐봉투 썩는데 500년?. (2019.02.19). 「대한민국정책브리핑」

11) 탄생 110주년 맞은 플라스틱의 역습. (2019.12.05.). 『연합뉴스』

12) 플라스틱 대한민국 2.0 - 코로나19시대, 플라스틱 소비의 늪에 빠지다(2023.03.22). 그린피스, 충남대학교 장용철 교수팀(환경공학)

## 2. 자연드림이 플라스틱 생수병 문제를 해결하기 위해 나섭니다

발암물질 주의가 필요한 암 환자분들, 환경호르몬 주의가 필요한 청소년들에게  
플라스틱 생수병 이대로 괜찮을까요?




자연드림 기픈물은 햇빛을 받아도 발암물질 걱정 없는 "종이팩"에 해양심층수를 담았습니다.

### ■ 자연드림 기픈물은 미네랄이 풍부한 해양심층수로 만듭니다.

해양심층수나 광천수, 이온수와 같이 자연에서 얻는 물의 경우엔 나트륨, 칼슘, 칼륨, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있다는 장점이 있다.<sup>13)</sup>

- 강남세브란스병원

건강한 식생활이 필요한 분들에게는  
마그네슘 함량을 더욱 높인 **마그네슘 강화 기픈물**과 **리필엠**

JUST 기픈물	마그네슘 강화 기픈물	리필엠 기픈물
 <p>기픈물은 깊은 바다 600m 이하의 해양심층수로 만듭니다.</p>	 <p>마그네슘 강화 기픈물 1L로 30~45mg의 마그네슘을 섭취할 수 있습니다.</p>	 <p>리필엠 1L로 70~90mg의 마그네슘을 섭취할 수 있습니다.</p>

- ✓ 미네랄이 풍부한 고성 깊은 바다 600m 이하의 해양심층수에서 취수
- ✓ 중금속·미세플라스틱(45 $\mu$ m) 불검출(월 2회 정기검사)
- ✓ FDA NLEA 가이드라인에 따른 영양성분 분석 테스트 완료
- ✓ IBWA(국제생수협회) Certified 먹는 물 수질검사 적합 판정
- ✓ FSSC22000(글로벌 식품 안전 경영 시스템) 인증 취득

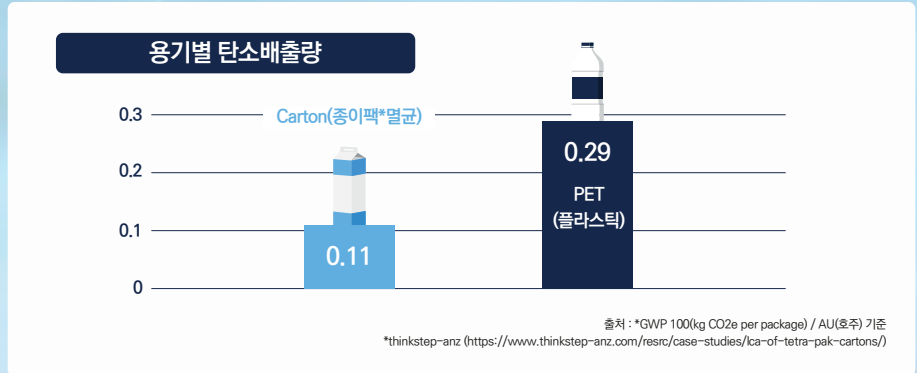
13) 「강남세브란스병원」, (2022.03.21.), '알고마시는 물, 진정한 약수' - 바른 물 섭취방법



## ■ 생산·폐기 과정에서 탄소배출량이 가장 적은 종이팩

만약 우리나라 모든 국민이 플라스틱병을 종이팩으로 바꾼다면 어떻게 될까요? 탄소배출량 약 30만을 절감할 수 있습니다.<sup>14)</sup> 이는 30년생 소나무 약 4,500만 그루를 심는 효과입니다.<sup>15)</sup>

단지 '용기' 하나만 바꿨을 뿐인데 이만큼의 **탄소배출 저감 효과**를 낼 수 있다는 사실이 놀랍지 않으신가요?



## ■ 물을 마신 종이팩은 버려지지 않고 유용한 자원으로 재활용

뚜껑을 활용  
옷걸이, 화분 등 생산



종이팩을 100% 활용  
종이타월과 건축용 판넬 생산

기쁜물 종이팩을 자연드림 매장에  
가져오시면 조합원은 포인트로,  
예비조합원은 재활용 휴지로 돌려받아  
지구 환경에도 도움이 됩니다.



14) The Guardian, "Tetra Pak v Plastic water bottles-Which is best for the environment", (2011.05.10.). 500ml 플라스틱 생수병 1개 탄소배출량 111g × 1인당/1년 96개 × 인구수 약 5,100만 명이 종이팩(탄소배출량50g)으로 바꿀 경우

15) 국립산림과학원(2013). 표준탄소흡수량 계산 시 30년생 소나무 한 그루당 탄소흡수량 6.6kg

## ■ 나와 지구를 위한

# No 플라스틱 캠페인 "나는 플라스틱 생수병을 사용하지 않겠습니다"

플라스틱병의 실질적인 대안으로서 No 플라스틱 약속 캠페인 "나는 플라스틱 생수병을 사용하지 않겠습니다"를 진행했습니다. 국회의원, 운동선수, 연예인 등과 시민 62만여 명이 참여했고 플라스틱병을 대체하기 위해 1억 4천여 개의 종이팩 물로 바뀌었습니다. (2023.04 기준)

암 예방 캠페인	우리밀	기쁜물	세이브디오션
----------	-----	-----	--------

**No 플라스틱 약속 캠페인** 참여: **626,200**명

이름:  포인트:  약속하기

**"나는 플라스틱 생수병을 사용하지 않겠습니다."**

지금까지 페트병 138,109,286개를 줄였습니다.  
(종이팩 사용량, 2021년 4월 21일부터)



허영 나얼이전우당 국회의원



명성규 서울가정주방 국회의원



이종배 국민지원금 국회의원



이용신 현대건설 안전총괄과 과장



송영규 배우(연예인) 문화체육



연재욱 배우



원기준 배우(연예인) 문화체육



이혜원, 오세현 연스튜디오



406호프로젝트 연스튜디오 출연



정종일 가수(연예인) 출연



노브레인 가수(연예인) 출연



정형순 연스튜디오 출연

# 자연드림 기픈물로 자연드림 식품을 만듭니다

각 가정에서 마시는 물을 까다롭게 고르듯 식품을 만들 때 사용하는 물(원료수)도 먹는 해양심층수 기픈물로 바꿔 치유와 힐링에 도움이 되는 자연드림 식품을 만듭니다.



기픈물  
사용  
미네랄이 풍부한  
해양심층수

여러분들과 함께 나와 지구의 치유 가능성 입증!  
식품의 원수까지 바꿔 세상을 바꿉니다.



\*제조원소재: (주)금농산자재, 농림회사법인인력경우리업에이커리(주)인공, (주)이로온베이커리, 농림회사법인토구리(주), (주)물도우리산공방, (주)유당탕, (주)정미소경, 금농산APC, (주)지연이정담이다, 클루트시스템, 차림에프앤비, 농림회사법인(주)세피푸드, 우라공식품, (주)세간장, 자연드림솔루션(주)지점

SINCE 1997

# 유기농항암식품 iN 자연드림



암을 예방할 수 있는 식품

파이토케미컬이 더 풍부한 유기농항암식품 채소·과일·곡식,  
미세플라스틱 불검출(45 $\mu$ m 기준)로 관리한 소금과 물,  
화학물질 걱정 없는 압착 유채유, 속까지 100% 우리밀,  
Non-GMO콩으로 키운 축산 등

자연드림은 어디에서도 쉽게 시도하지 못했던 일들을 해내고 있습니다.  
그것이 **유기농항암식품**의 기본이라고 생각하니까요.

과연 될까? 라며 믿지 못했던 많은 기업들도  
이제는 자연드림의 뒤를 따라오고 있습니다.

**'치유와 힐링'이 꼭 필요한 시대**

모두의 걱정거리인 암 예방에 진심인 자연드림에서  
당신이 꿈꾸는 '건강한 삶'을 누리보세요.



자연드림을 바로가기

**iN 자연드림**

전화문의 1577-6009  
홈페이지 [icoop.or.kr](http://icoop.or.kr)

- 2021 소비자가 선택한 최고의 브랜드\_조선일보 주최
- 2022 고객이 가장 추천하는 브랜드 대상\_중앙일보 주최
- 2022 소비자가 뽑은 올해의 브랜드대상\_(사)한국방송신문연합회 주최
- 2022 국회 보건복지위 표창\_암 예방 친환경유기농식품 부문

발행일 : 2023년 11월 1일