

트렌드 & 스타일

생수도 '프리미엄'...기능 강조 고급화 바람

'더 이상 물을 물로 보지마'

지난 주말 광주 시내 한 백화점에 들른 임산부 문정애(37·광주시 서구 화정동)씨는 갈증이 나 생수를 구입하기 위해 식품 매장에 들렀다 생소한 경험을 했다. 보통 슈퍼마켓 등에서 400~500원에 사 먹었던 휴대용 500ml 생수를 구입하려면 문씨는 일단 진열대에 놓여 있는 수십가지 다양한 종류의 생수에 놀랐고 비싼 가격대에 다시 한번 놀랐다. 특히 '베비비전'이라는 오스트리아산 생수의 가격이 500ml에 무려 5천원에 달하는 걸 보고 혀를 내둘렀다. "내용물이 얼마나 다르다고 저렇게 비싸게 파냐" 싶으면서도 한편으로는 "요즘 엄마들은 아이에게 저런 걸 사 먹이나" 싶은 생각도 들었다.



최근 광주 지역에서도 수입 생수 등 프리미엄급 생수 판매량이 늘고 있는 등 생수시장이 달아오르고 있다. /위작기자 jrwi@kwangju.co.kr

건강하게 물 마시는 법



아침 공복에 차가운 물 씹어먹듯 천천히 마셔라

우리 몸은 약 70%가 물로 구성되어 있다. 물이 많다는 생각에 약간 줄여준다 고 해서 인체에 큰 영향을 미치지 않을 것 같지만 보통 성인 남성을 기준으로 하루 8~10잔 정도를 꼭 챙겨 마시는 게 필요하다. 하루 섭취량을 채우겠다고 한꺼번에 너무 많이 마시는 것은 금물. 또 물은 니코틴 제거 등에도 효과가 있으므로 흡연자들은 꼭 목욕과 전해질 필요가 있다.

▲하루 8~10잔 마셔라
활동량 등 각자가 처한 환경이 달라 일률적으로 하루 마시는 양을 정할 수는 없지만 보통 성인 남성을 기준으로 하루 8~10잔 정도를 꼭 챙겨 마시는 게 필요하다. 하루 섭취량을 채우겠다고 한꺼번에 너무 많이 마시는 것은 금물.

또 물은 니코틴 제거 등에도 효과가 있으므로 흡연자들은 꼭 목욕과 전해질 필요가 있다. ▲천천히 씹어먹듯 마셔라
물은 약 3분에 걸쳐 음식물을 씹듯 천천히 마신다. 많은 양의 물을 급하게 마시면 심장과 위장에 무리가 가기 때문이다. 물을 천천히 마시면 타액 속의 아밀라제가 충분히 위속으로 들어가 소화에도 도움이 되고 변역도 증진시켜 준다.

▲아침 공복에 차가운 물을 마셔라
몸속의 물은 체온조절, 혈액순환 향상 등 생명 유지에 필요한 다양한 작용을 거머쥐며 체내를 순환한 후 소변과 땀으로 배출된다. 따라서 매일 소모량만큼 충분히 마셔 보충해 주는 게 필요하다.

▲물은 다이어트에도 효과적이다
몸무게를 줄이기 위해 식사를 줄일 때도 물은 충분히 마시는 게 좋다. 물로 인해 체중이 더 늘어나지는 않기 때문이다. 오히려 체내 지방을 분해하는 대사 과정에서 물을 결정적인 역할을 하기 때문에 물은 다이어트에도 효과적이다.
그밖에 ▲나들이할 때 물은 필수
하루 마실 물이 2리터 이상을 마신다. ▲밤에 마시면 밤새 이완돼 있던 위장과 대장의 움직임을 자극해 변비를 이기는 데 도움을 준다.

/김미경기자 mekim@kwangju.co.kr

500ml 한병에 5000원...내가 '물'로 보이니?

일반 생수 보다 10배 비싼 유아전용 워터 나와
피로해소·피부미용 효과 산소수·빙하수 붓물

생수 시장이 달라지고 있다. '엘비'와 '건강' 바람을 타고 일반 생수보다 2~3배 비싼 프리미엄급 생수가 빠르게 시장을 넓혀가고 있다. 특히 최근에는 '에비앙'으로 대표되는 수입 브랜드가 주도하던 데서 벗어나 국내 업체들도 다양한 기능을 내세운 프리미엄급 생수를 출시하고 있는 게 특징이다.

의 적과 가세로 소비자들의 가격 부담이 상대적으로 줄어들어 가파르게 상승할 것으로 예상하고 있다. 국내 업체들은 '기능'을 가미한 생수에 관심을 쏟고 있다. 대표적인 게 '산소수'. 일본에서만 산소수 시장은 1천억원에 이르고 영국도 매년 25%씩 성장하고 있다. 산소수는 산소가 스트레스 해소와 집중력 증가, 운동으로 인한 피로해소, 피부 미용 등에 효과가 있다는 데 착안한 제품.

▲국내업체, 도전장을 던진다
2006년 국내 음료 시장 규모는 3조 3천 500억원 수준이었다. 건강에 대한 관심이 높아지면서 콜라 등 탄산음료의 성장세가 둔화된 데 반해 가장 높은 성장세를 기록하고 있는 부문은 바로 생수다. 지난해 시장 규모는 약 3천 500억원대로 2000년의 1천600억원보다 두배 이상 늘었다. 올 시장 규모는 3천 700억원대에 이를 것으로 전망된다. 프리미엄급 생수 시장 역시 국내 업체들

망을 넓혔다. 한국 산소수(주)는 지난해 말부터 '라이브오우 150'(500ml·2천500원)을 판매하고 있다. '마시는 산소수'의 4배가 넘는 150PPM의 고농도 산소수인 '라이브오우 150'은 현재 서울 갈라리아 백화점 등에서 판매중이며 온라인으로도 구매할 수 있다. 서용진(45)한국 산소수(주) 이사는 "라이브오우 150의 경우 우리나라에서 시판되는 제품 중 가장 고농축 산소수로 일종의 '기능수'에 해당한다"며 "현재 당뇨·고혈압 환자들을 대상으로 임상실험을 진행중이고 숙취와 두통 해소에도 효과가 있는 것으로 결과가 나오고 있다"고 말했다.

▲국내업체, 도전장을 던진다
2006년 국내 음료 시장 규모는 3조 3천 500억원 수준이었다. 건강에 대한 관심이 높아지면서 콜라 등 탄산음료의 성장세가 둔화된 데 반해 가장 높은 성장세를 기록하고 있는 부문은 바로 생수다. 지난해 시장 규모는 약 3천 500억원대로 2000년의 1천600억원보다 두배 이상 늘었다. 올 시장 규모는 3천 700억원대에 이를 것으로 전망된다. 프리미엄급 생수 시장 역시 국내 업체들

▲국내업체, 도전장을 던진다
2006년 국내 음료 시장 규모는 3조 3천 500억원 수준이었다. 건강에 대한 관심이 높아지면서 콜라 등 탄산음료의 성장세가 둔화된 데 반해 가장 높은 성장세를 기록하고 있는 부문은 바로 생수다. 지난해 시장 규모는 약 3천 500억원대로 2000년의 1천600억원보다 두배 이상 늘었다. 올 시장 규모는 3천 700억원대에 이를 것으로 전망된다. 프리미엄급 생수 시장 역시 국내 업체들

▲국내업체, 도전장을 던진다
2006년 국내 음료 시장 규모는 3조 3천 500억원 수준이었다. 건강에 대한 관심이 높아지면서 콜라 등 탄산음료의 성장세가 둔화된 데 반해 가장 높은 성장세를 기록하고 있는 부문은 바로 생수다. 지난해 시장 규모는 약 3천 500억원대로 2000년의 1천600억원보다 두배 이상 늘었다. 올 시장 규모는 3천 700억원대에 이를 것으로 전망된다. 프리미엄급 생수 시장 역시 국내 업체들

▲국내업체, 도전장을 던진다
2006년 국내 음료 시장 규모는 3조 3천 500억원 수준이었다. 건강에 대한 관심이 높아지면서 콜라 등 탄산음료의 성장세가 둔화된 데 반해 가장 높은 성장세를 기록하고 있는 부문은 바로 생수다. 지난해 시장 규모는 약 3천 500억원대로 2000년의 1천600억원보다 두배 이상 늘었다. 올 시장 규모는 3천 700억원대에 이를 것으로 전망된다. 프리미엄급 생수 시장 역시 국내 업체들

대인동삼일부동산
(☎)223-1140, 5210, 011-602-2532
모텔, 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.

LCE타워(주)
(☎)972-8004, 010-7154-6986
첨단지구 LCE타워
최단 최고의 요지
최적의 조건으로 임대합니다.

일가공인중개사
(☎)234-8216, 011-609-0896
상가건물 매매
*중정로 대지 75평 5층건물 24/1,700만 21억
*남동로 대지 50평 5층건물 1,650만 90만 20억

한일지도판매(주)
(☎)529-1409, 010-2466-1409
2007 최신광주지도
책 판매개시!!
타사제품 미기득점 부분

효성공인중개사
(☎)521-6024, 011-602-4207
대지매매 (교회, 원·투룸부지)
*북구 양산지구 대지 1,000평, 500평 3면도로 접 평당 135만

토우드공인중개사
(☎)62)384-1995, 011-622-1995
토지
*신안동 800평 대지 도로접 평당 9만 1천
*신안동 3000평 관내단지 예정부지 도로 접 부지의 평당 12만 2천

다우공인중개사
(☎)523-8114, 011-603-1308
오봉리 전원주택지 (평당 30만)
*남양 현대자동차 출고장 건너편 오봉리(남양리) 바로 옆 210~300평 총8필지 4필지 매각

법원경매
지지경매컨설팅(주)
(법원 경매입찰장 옆)
☎ 062-226-0047
현장조사, 권리분석, 수익분석, 입찰신청, 대출 안내, 명도까지 원스톱서비스로 확실한 제테크