시원한 물이 생각나는 무더운 여름이다. 여름철을 건강하게 나기 위해서 충분한 수분 공급은 필수다.

우리나라 사람들은 다른 나라 사람들에 비해 수분 섭취에 더욱 세심한 주의가 필요하다. 김치, 젓갈 등 맵고 짠 염장 식품을 많이 섭취하기 때문이다.

건강의 핵심이 되는 수분섭취의 핵심은 바로 수분균형이다. 따라서 물도 몸에 좋은 물로 제대로 마셔야 더 효과가 있다. 그렇다면 어떻게 마는 게 좋을까.

◇물, 얼마나 마셔야 할까=우리나라 성인이 하루에 마시는 물의 양은 평균 0.6ℓ 밖에 되지 않아 체내에 공급되는 물의 양은 턱없이 부족하다.

성인의 경우 하루에 호흡이나 땀, 대·소변 등으로 배출되는 수분량은 하루 1천500cc. 때문에 하루 1천800cc 정도 물을 마셔야 한다. 특히 여름철엔 다른 계절에 비해 땀을 많이

## 성인 하루 2,300~2,500cc 섭취 적당
## 5~10℃ 조금씩 자주 마시는 게 좋아
## 곡물차·음료수는 물 대신 할 수 없어

흘리는 등 수분 배출량이 더 많기 때문에 500cc 정도 더 마셔주는 게 좋다.

사람마다 활동량이나 땀 흘리는 정도가 다르지만 여름철 하루 평균 수분 섭취량은 2천300~2천500cc가 적당하다.

◇물, 어떻게 마셔야 하나=수분을 공급한다며 물을 한꺼번에 많이 마시거나 지나치게 많은 양을 먹는 것은 좋지 않다.

수분 균형이 깨져 혈액 속 나트륨이 희석되면서 몸의 전해질(염분) 농도가 떨어져 두통, 구토 등 각종 부작용을 일으킬 수 있기 때문이다.

물은 갈증 여부를 떠나 조금씩 자주 마시는 게 좋다. 갈증을 느낀 뒤에 물을 마시기보다 느끼 전에 미리 섭취하는 것이 피부노화와 변비, 피로, 비만 등을 예방하는 데 효과적이다.

물을 5도~10도로 차게하면 산소 함유량이 많아지면서 청량감을 줘 마시기 가장 좋은 상태가 된다.

신선한 생수를 마시는데 천천히 음식물을 씹듯이 마시는 게 좋다. 타액 속의 아밀라제가 위 속에 들어가 소화에 도움이 되고 면역력을 증강해주기 때문이다.

운동하기 전엔 수분을 충분히 섭취해야 한다. 운동하기 전 30분~1시간 전에 300cc(종이컵 2잔) 정도 마시고, 운동 중엔 15~20분마다 150~200cc 정도씩 마셔줘야 한다.

잠 자기 전에 물을 많이 마시면 소변이 잦아 수면에 방해가 되기 때문에 되도록 자기 전에는 많이 마시지 않는 게 좋다.

덥다고 무조건 찬물을 마시면 오히려 몸에서 열을 발산하기 때문에 마실 때만 시원할 뿐 잠시 후엔 다시 더워진다. 이럴 땐 냉온수기의 찬물과 뜨거운 물을 적당히 섞어 찬물에 가까울 정도로 해서 마시는 것이 좋다.

과민성 대장염이 있는 사람의 경우 미지근한 물을, 변비가 있는 사람은 찬 물을 천천히 마시는 것이 좋다.

◇어떤 물을 마셔야 하나=최근 생수시장도 해양심층수, 미네랄워터, 알칼리 이온수 등 특정 지역 혹은 일부 성분을 첨가한 다양한 생수들이 시중에서 고가로 판매되고 있다.

하지만 전문가들은 수분은 수분의 역할만 하면 될 뿐 미네랄 등은 다름 음식에서 섭취하면 되기 때문에 해양심층수, 알칼리이온수 등 다른 기능이 있어 좋은 물이라고 광고하는 고가의 물을 만병통치약으로 오해해선 안된다고 조언했다.

물 대신 '오늘의 차' '옥수수 수염차' '하루녹차' '하늘보리' 등의 '곡물차'가 인기를 끌고 있지만 이 역시 물 대신으로 마시는 것은 좋지 않다. 카페인이 들어있을 경우 이뇨작용을 하기 때문이다.

굳이 마시고 싶다면 용기 겉면 등에 '무 카페인'이라고 적힌 차 음료를 선택하는 게 좋다.

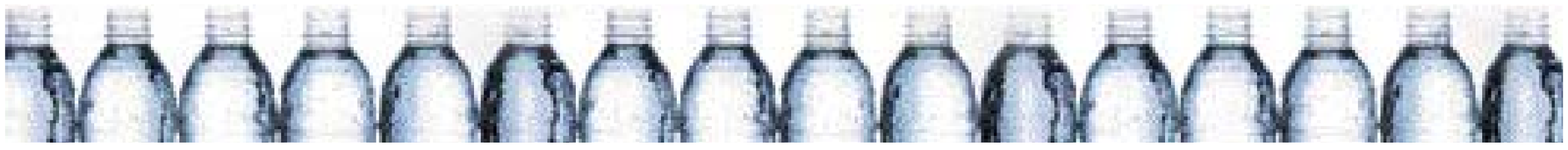
가장 안전하고 경제적인 것은 끓인 수돗물. 물을 끓일 때는 중금속 해독 작용이 있는 보리를 넣으면 좋다. 끓인 물은 식혀서 냉장고에 보관해야 한다.

물을 끓인 직후엔 원래 물에 있던 용존산소량이 0으로 낮아진다. 하지만 10분 정도 지난 뒤 식으면 용존산소량은 회복되고 특히 5, 6℃의 냉장고에 보관하면 용존산소량이 증가한다. 미네랄 성분 또한 끓이기 전이나 후나 변화가 없다.

신선한 생수를 마시는 것도 좋다. 시중에 일반생수를 비롯해 기능을 강조한 프리미엄 생수까지 다양한 생수가 판매되고 있다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

18일 오후 여성고개들이 광주신세계 백화점 지하 식품매장에서 다양한 종류의 생수를 살펴보고있다. 〈광주신세계 백화점 제공〉



## 빙하수서 해양심층수까지
## 마그네슘·미네랄 풍부한
## 기능성 프리미엄 생수 봇물

해양심층수

빙하수

광천수

탄산수

최근 물에 대한 인식이 바뀌면서 일반 생수에 비해 재료와 기능성을 강조한 프리미엄 생수가 급속하게 늘면서 종류도 다양해졌다.

◇해양심층수=햇빛이 도달하지 않는 수심 200m 이상의 깊은 바닷물로 마그네슘 등 다양한 미네랄과 영양성분이 들어있다. 인간의 혈장, 양수 등과 영양 구성 성분이 유사한 물로 알려져 있다.

CJ와 워터비스(몸 愛 좋은 물·500㎖·1천300원)의 국산 제품 외에 일본제품이 많다. 국내 최초로 식약청의 수입허가를 받은 '마린파워'는 비싼 가격(500㎖·5천원)에도 인기가 있다.

◇빙하수=빙하를 녹여 만든 물. 프리미엄 생수의 원조격인 '에비앙'(500㎖·1천200원)은 프랑스 알프스의 만년설이 녹은 물이 15년간 빙하 퇴적층을 통과해 자연 여과되면서 만들어진 물로 알려졌다.

캐나다 산 '휘슬러'(500㎖·2천원)는 코스탈 산맥을 수원으로 하는 천연상태의 물로 미네랄이 풍부해 인체 내에서 세포 형태 유지와 대사 작용을 돕는 것으로 알려졌다.

◇화산암반수=화산지역 지하 암반에서 뽑아낸 물. '피지워터'는 남태평양 피지 청정구역에서 나와 피부와 머리카락 등의 건강을 유지하는 실리카 성분이 풍부하다.

'닥터바나'는 일본 후지산에서 나온 화산암반수로 '신의 물방울'이라는 애칭이 있다. 일본 응용약리연구회가 발행하는 학술지에서 중성지방과 체지방, 당뇨 관련 수치인 혈당치와 헤모글로빈 저하 기능을 인정받았다.

◇탄산수=톡 쏘는 탄산이 포함된 물이다. 전 세계 탄산수 시장 점유율 1위인 '페리에'(330㎖·2천원)는 프랑스 남부 베르게즈에서 나는 천연탄산수로 유명하다.

'산펠레그리노'(250㎖·1천800원)는 이탈리아 북부 알프스 산맥의 산펠레그리노의 700m 깊이의 온천에서 자연적으로 발생하는 탄산수를 담은 제품이다. 약간의 산도와 상쾌함이 있어 전 세계적인 행사의 공식 물로 자주 쓰인다.

◇광천수=미네랄 워터로 불리며 광물질이 풍부한 물을 말한다. 프랑스 오베른 지방의 휴화산 청정 계곡에서 나온 '볼빅'(500㎖·1천원)이 유명하다.

이탈리아산인 '라우레타나'(500㎖·3천원)는 해발 1천m가 넘는 고지대에 위치한 로사 마운틴 빙하에서 흘러나온 물로 치료 목적으로 병원이나 약국에서 판매되는 유일한 생수이다.