



# 갈증 해소와 수분 섭취를 위해 좋은 물

인체는 각종 시스템의 유기적인 작용으로 인체가 평형상태를 유지할 수 있도록 신호를 보냅니다. 특히 더운 날씨에는 올라가는 체온을 낮추기 위해 땀을 흘리는 '발한' 시스템과 더불어 그로 인해 부족한 수분을 보충하려는 '갈증신호' 시스템의 활약이 돋보입니다. 인체의 약 60%를 구성하는 물은 음식의 소화와 영양 흡수, 혈액순환, 배설 등 인체 대부분의 기능에서 매우 중요한 역할을 하고 있기 때문에 갈증을 느낀다는 것은 건강유지에 매우 큰 어려움을 호소하는 것이라고 보아도 좋을 것입니다.

이렇게 더운 날씨에는 땀을 많이 흘리기 때문에 충분한 수분 섭취는 매우 중요합니다.

열이 쌓이지 않고 분출되도록 원활한 발한 작용이 이루어지게 하기 위해서도 수분 섭취를 잊지 않아야 합니다. 극단적으로는 탈수증에 빠지면서 전해질 불균형 등으로 인한 발열, 혈압저하, 경련, 혼수 등으로 이어질 수도 있습니다. 따라서 인체가 부족한 수분을 보충하기 위해 보내는 갈증 신호를 무시하지 말고, 또 그러한 신호가 없더라도 하루 평균 9컵 이상의 수분 섭취를 유지할 수 있도록 주의 기울여야 합니다. 만성탈수증이라 하여 평소 수분섭취가 부족한 생활이 변비나 피로, 노화 등을 불러올 수 있다고 전문가들도 지적하고 있습니다.

그렇다면 수분 섭취를 위해 가장 좋은 것은 무엇일까요?

커피나 녹차, 탄산음료와 같은 음료를 많이 마시기 때문에 평소 수분섭취에는 별 문제가 없으며, 부족한 수분을 보충하는 데에도 도움이 된다고 말하는 사람들이 있는데, 이것은 사실과 약간 다른 이야기입니다. 커피나 녹차에 들어있는 카페인이 이뇨작용을 함으로써 체내 수분을 밖으로 배출시키는 작용을 하기 때문입니다. 탄산음료는 수분 흡수를 오히려 방해하는데 특히 탄산음료의 인산성분은 갈증이 소변으로 배출되도록 하여 건강에 도움이 큰 도움이 되지 않습니다. 갈증 해소와 수분 섭취를 위해 가장 좋은 것은 깨끗하고 안전한 물입니다.

## 갈증 해소와 수분 섭취를 위해 좋은 물

깨끗한 물이 갈증을 해소하고 수분을 공급하는 데에는 가장 적합하다 할 수 있습니다. 체온과 비슷한 상온의 물을 마시는 것이 좋지만 더운 날씨에는 너무 차갑지 않은 시원한 정도의 온도가 좋습니다. 얼음을 가득 담은 찬 음료는 오히려 소화기를 자극할 수 있기 때문입니다.

하루에 충족한 수분 섭취를 위해 아침에 일어나서 한 잔, 식사 30분 전에 한잔을 규칙적으로 마시고, 그 외 시간에는 물을 조금씩 천천히 자주 마시는 것이 좋습니다. 한꺼번에 들이켜도 혈중 나트륨을 희석시켜 체액의 불균형을 초래할 수 있습니다.

## 차갑고 차가운 성질을 가진 보리차

안전한 물 섭취를 위해 가능한 물을 끓여서 먹는 것이 좋은데, 그렇게 가장 많이 이용되는 것 중에 하나가 바로 보리차입니다. 한방에서 보리는 아무리 뜨거운 열에 끓여내도 차가운 성질을 지닐 정도여서 속이 뜨거운 사람에 특히 좋다고 전하고 있습니다. 보리차는 위장과 췌장에 쌓여 있는 열을 없애주기 때문에 갈증도 없애주고, 열도 내리면서 답답한 속을 풀어주는 효과를 냅니다.

## 신경안정을 가져오는 갈증이 풍부한 등골레차

구수한 승냥맛이 나는 등골레차도 물을 끓여 식수로 이용하는데 많이 이용되고 있는데, 갈습과 단백질이 풍부하여 몸에도 좋을 뿐만 아니라 여름철 갈증해소에도 좋습니다. 한방에서는 구갈, 식은땀, 당뇨병, 고지혈증, 구강건조증 등에 좋다고 설명하고 있습니다.