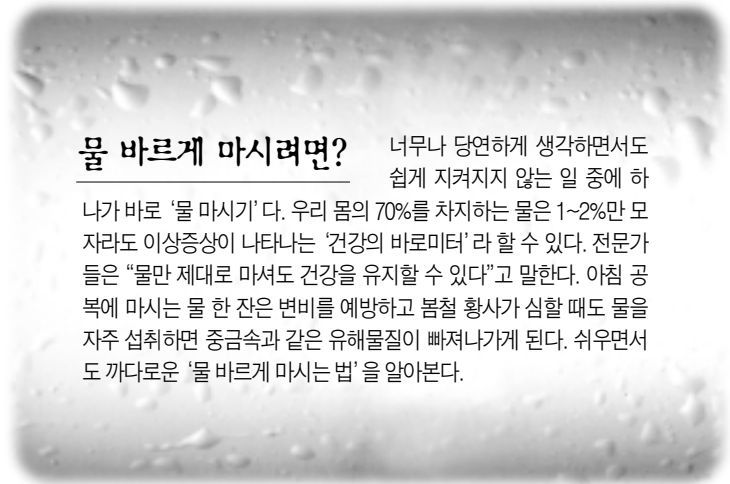


하루 여덟 잔 제대로 마셔라



물 바르게 마시려면? 너무나 당연하게 생각하면서도 쉽게 지켜지지 않는 일 중 하나. <물, 치료의 핵심이다>(물병자리)를 쓴 미국의 저명한 물 연구가 배트켈리 박사는 '거의 모든 질병은 물의 수분 부족에서 발생한다'고 말한다.

물은 혈액의 구성 성분으로, 여러 영양분과 호르몬·효소·산소 등을 세포에 전달하는 역할을 한다. 침과 위액·담즙 등의 분비액을 구성하며, 몸속의 독소를 밖으로 배출하는 것을 돕는다. 또한 물은 장기 사이에 스며들어 장기의 마찰을 줄이고 움직임을 쉽게 만든다. 물을 '인체의 윤활유'라고 하는 이유가 여기에 있다. 이 밖에도 물은 체온을 조절하고 혈액의 점도를 조절하는 등 우리 몸에 없어서는 안 될 구성성분이다. 이처럼 중요한 물이 제대로 공급되지 않으면 신체기능 역시 저하될 수밖에 없다.



▷ 왜 '물'인가?

세계보건기구(WHO)는 '인간에게 발생하는 질병의 80%는 물과 관련돼 있다'고 말한다. <물, 치료의 핵심이다>(물병자리)를 쓴 미국의 저명한 물 연구가 배트켈리 박사는 '거의 모든 질병은 물의 수분 부족에서 발생한다'고 말한다.

물은 혈액의 구성 성분으로, 여러 영양분과 호르몬·효소·산소 등을 세포에 전달하는 역할을 한다. 침과 위액·담즙 등의 분비액을 구성하며, 몸속의 독소를 밖으로 배출하는 것을 돕는다. 또한 물은 장기 사이에 스며들어 장기의 마찰을 줄이고 움직임을 쉽게 만든다. 물을 '인체의 윤활유'라고 하는 이유가 여기에 있다. 이 밖에도 물은 체온을 조절하고 혈액의 점도를 조절하는 등 우리 몸에 없어서는 안 될 구성성분이다. 이처럼 중요한 물이 제대로 공급되지 않으면 신체기능 역시 저하될 수밖에 없다.

▷ 내 몸은 만성탈수?

늘 피곤하고 입안이 마른다. 헛바닥이나 손톱이 자주 갈라진다. 피부가 건조하고 탄력이 떨어진다. 특별한 질환이 없는데도 이런 증상이 계속된다면 '만성탈수증'을 의심해 봐야 한다. 만성탈수증은 아직 학문적으로 정립된 질병은 아니지만, 몸의 지속적인 수분 부족이 누적된 '영양부족' 상태를 일컫는 말이다. 개인마다 차이가 있지만 물 섭취 하루 권장량인 1.5~2ℓ 보다 적게 물을 마시는 사람이 물 섭취량을 늘린 후 앞서 열거한 상태가 호전된다면 만성탈수증을 의심해 볼 수 있다. 만성탈수가 누적될 경우 몸속 수분이 부족하다는 신호인 갈증을 인지하지 못하며, 이는 변비와 비만·피로·노화의 원인으로 이어질 수 있다.

'물을 충분히 마신다'고 생각하는 사람 중 커피나 녹차, 플라 등의 양을 물 섭취량으로 계산하는 경우가 많은데, 이러한 음료

물은 독소 배출, 체온 조절 등 '인체 윤활유' 역할 입 마르고 손톱 자주 갈라지면 '만성탈수증' 의심 하루 2~2.5ℓ 섭취 적당, 씹어 마시는 습관도 중요

는 수분섭취에 큰 도움이 되지 않는다. 카페인이 이뇨작용을 함으로써 오히려 몸속의 수분을 배출하기 때문이다. 식사 시 먹는 국의 양 또한 제외해야 한다. 국에 포함된 소금, 단백질, 아미노산 등을 분해하기 위해서는 더 많은 양의 물이 필요하다.

▷ 성인 하루 섭취량은?

성인 한 사람이 하루에 소변으로 배출하는 수분은 약 1.4ℓ, 땀과 호흡 등으로 배출되는 수분은 약 1ℓ다. 적어도 2~2.5ℓ의 수분은 섭취해야 한다는 말이다. 과일이나 야채, 식사 등으로 섭취하는 수분이 약 1ℓ 정도이므로, 물로 보충해야 하는 수분은 1~1.5ℓ이라는 결론이다. 전문가들이 '하루 8잔의 물을 마시라'고 권하는 것도 이러한 이유에서다.

하지만 우리나라 성인 남성의 물 섭취량이 하루 평균 980ℓ, 여성은 740ℓ에 불과하다는 조사결과에서도 보듯, 좀 더 '의식적'으로 물을 마셔야 할 필요가 있다. 담배를 피거나 술을 즐겨 마시는 사람이라면 일반 권장량보다 더 많은 물을 섭취해야 니코틴과 알코올을 배출할 수 있다.

어느 정도의 물을 마셔야 하는지는 전문가들에 따라 계산법이 다르다. 일반적으로는 몸무게 1kg당 33ml 이상의 물을 마시라

고 조언한다. 몸무게가 60kg인 사람은 250ml 잔으로 7~8잔 정도가 적당하다. 물은 입안이 마르거나 갈증을 느끼기 전에 마셔두는 것이 좋다. 갈증을 느끼는 상황은 이미 '수분 부족'을 경고하는 것이기 때문이다.

하지만 무턱대고 많이 마신다고 건강에 이로울 것은 아니다. 심장이나 신장이 안 좋은 사람, 나이가 많은 사람은 너무 급히 물을 마시지 않도록 한다. 마라톤 등 땀을 많이 흘린 후 수분을 지나치게 섭취하게 되면 '수분 중독'의 원인이 될 수 있다.

▷ 어떻게 마실까?

물은 맹물이나 끓인 수도물이 적당하다. 차가운 물보다는 상온의 물이나 체온과 비슷한 미지근한 물이 몸에 부담을 적게 준다. 물은 '조금씩 자주' 마시는 것이 정석이다. 한꺼번에 물을 많이 마시면 혈액 속 나트륨을 희석시켜 체액불균형을 일으킬 수 있으므로, 천천히 씹어 마시는 습관을 들인다. 식사 중이나 식사를 마친 직후에는 물을 되도록 적게 마신다. 소화액을 묽게 만들어 소화력을 저하시킬 수 있다.

대신 식사나 운동하기 30분 전에 물을 충분히 마셔두는 것이 좋다.

여수령 기자 snoop@buddhapia.com



26. 유럽으로 건너간 차

차가 유럽인들의 미각을 자극하기 시작할 무렵, 유럽에는 각 나라마다 이미 여러 종류의 식물을 달인 음료가 있었다. 영국인들은 전통적으로 내려오는 다양한 허브 차가 있어 가정마다 기침약이나 건강식품으로 이용했다. 커피나 초콜릿은 이미 사람들의 기호를 충족시키며 커피하우스 문화를 이루고 있었기에 차가 뿌리를 내리기에겐 상당히 많은 시간이 요구됐다. 사실상 지식인이나 귀족들은 쓴 맛이 나는 동양에서 온 '차'의 맛보다는 신비한 동양 문화를 지닌 도자기나 다기(茶器)에 관심이 더 많았다.

차와 도자기류는 네덜란드의 상인

인식됐다. 네덜란드와 영국에서도 차는 초기에는 가격이 비싸서 귀족들의 사치품이 되지만 국가의 차 정책으로 신사에서 극빈층에 이르기까지 유행하기도 했다. 이것은 네덜란드의 동인도회사의 경제적 이익과 영국의 차 수출이 가져온 결과다.

영국에서는 토머스 게러웨이가 1677년 커피 하우스에서 차와 차맛을 함께 판매해 차 마시는 문화가 빠른 속도로 확산됐지만, 차의 가격이 너무 비싸 커피 하우스에 드나드는 지식인, 상인, 귀족층만이 이용하게 됐다.

커피 하우스 건물 벽에 차가 질병 예방에 효능이 있다는 최초의 선전 광고 포스터가 붙으면서 시민들에게 차의 존재가 널리 알려지기 시작

차를 사치품으로 여겨 상류층에서만 유행 커피 하우스 최초 차 홍보 포스터 등장

이나 중국에서 직접 수입하는 등 여러 경로를 통해 유입되었다. 일부 귀족들은 사치품으로 이용했으며, 영국의 일부 가정에서는 차맛을 오랫동안 끓여 마시고 남은 차잎에 소



커피 하우스(에러웨이)

금과 버터를 발라 먹는 등 음료보다는 식품으로 이용하기도 했다.

차는 커피와 마찬가지로 양리성에 대한 기대로 의사들의 분쟁거리가 되었다. 코르시카(Corsica) 출신 의사 시몬 파올리는 중국에서 들었던 차는 유해성분과 중독성이 있기 때문에 금지해야 한다고 주장했다. 프랑스에서는 차의 효능에 대한 공개토론을 거치면서 잠시 유행하게 되었다. 하지만 높은 가격으로 인하여 상류층에만 마시게 되어 더 이상 음료로 자리를 잡지 못하였다.

독일에서 차는 일부 사람들 사이에서 문학 살롱에서 인기 있는 음료였지만, 커피에 비해 수입되는 양이 현저히 적었다. 프랑스인과 독일인들에게는 이미 깊숙이 뿌리내린 와인과 맥주가 있었을 뿐만 아니라 겸소한 독일인에게 차는 사치품으로

했다. 또한 크롬웰(1599~1658)은 국가 재정을 충당하기 위한 정책으로 차에 특별세를 부과하지만 이로 인하여 밀매가 성행하는 계기가 됐다. 단속이 심해지자 교회의 지하실에 있는 유골이 담긴 관속에 향기 나는 차 지푸라를 숨겨두어 단속을 피하기도 했다. 성직자들이 밀매에 참여하면서 차에 대한 관심은 더욱 높아졌다. 밀거래로 구입한 차를 마시는 것이 사람들에게 더욱 흥미를 불러일으킨 것이다.

한편 이 당시 차(茶)는 광둥어계인 차(Ch'a)와 복건어계인 테(Tay, Tai)로 발음됐다. 차(Cha), 차이(Cay)는 주로 북경, 일본, 한국, 터키, 러시아 등 육로(陸路)를 통해 전해진 곳에서 호칭되었다. 테이(Tey), 테(The)는 주로 해로(海路)를 통해 전해진 곳으로 네덜란드, 독일, 프랑스, 스페인, 남인도 등에서 사용되는 호칭이다. 영국에서는 차가 일반화되기 시작한 18세기에 차의 호칭이 '티(Tea)'로 통일된다.

■ 이창숙(동아시아 문화연구소 연구원)

아란야학교 신입생 모집

삼전종합사회복지관(관장 선재)의 서울시 지정 위탁형 대안학교인 아란야학교가 신입생을 모집한다. 서울 송파구 삼전종합사회복지관 내에 위치한 아란야학교는 정규 학교교육에 적응하지 못하거나 학업 중단 위기에 있는 학생을 대상으로 교육과정을 운영 하는 대안학교다. 기존에 소속된 학교에 적은 두고 아란야학교에서 교육과정을 이수하면 기존 학교의 졸업장을 받을 수 있다. 중학교 1~3학년 학생 20

여 명을 모집한다. (02)421-6077

'마음 바꾸기 명상치료 연수회'

명상상담연구원(원장 인경)은 3월 2일부터 4일까지 제5차 '마음 바꾸기, 명상치료 연수회'를 개최한다. 서울 중구 신당동에 위치한 명상상담연구원에서 진행되는 이번 연수회는 그동안 진행되던 '주말 명상수련회'와 '마음 바꾸기' 프로그램을 통합·개편한 것으로, 영상유식관법과 간화선법을 주요 내용으로 한다. 동참금은 20만원. (02)2236-5306

불자들을 위한 덕운큰스님의 반야심경 강좌!!!

경전도 배우고 건강강좌도 들을 수 있는 좋은 기회!!

지혜로운 삶
건강한 삶을 원하시는 모든 불자들의 갈증을 풀어주실
덕운큰스님의 강좌에 여러분을 초대합니다.

- 일 시 : 2007년 3월 2일 ~ 5월 30일 (매주 금요일)
- 장 소 : 활인정사 법당
- 시 간 : 오전 10시 - 12시 (반야심경 강좌)
오후 1시 30분 - 3시 30분 (건강강좌)
- 동참금 : 6만원(3개월)
- 문 의 : ☎ 3487-2311~3 / H.P 011-335-9351(김국장)

한국불교태고종 활인정사
서울시 서초구 방배 2동 467-3호

화제의 신간 21세기 新 개념의 한방처방학!!

새 시대에 세계의 의학계를 선도할
'사주명리한방처방학' 이 드디어 출간, 세상에 나왔다

전통 한의학과 음양오행학을 연결!!!
新 한의학 이론을 체계화!!
누구나 신개념의 한방처방이 환눈에 쏙쏙!

한의학과 음양오행학 사주명리학을 접목시켜 신구의 의학이론을 창시하였다 이 신구의 의학이론에서는 사주음양오행에 기초를 두고 인체 장부의 여실을 알고 개개인의 체질을 판단하고 처방을 하는 방법을 알려준다. 그 뿐만 아니라 인간의 미래를 예측하고 인간의 건강과 질병의 여부를 미리 알고 이에 대처하는 방법까지 제시하고 있다.



徐昇煥 지음 / 4x6배판 / 양장본 1권 880쪽, 2권 680쪽 / 각 권 50,000원

미래 사주학 핵심정리 4x6배판/이선동 지음/25,000원 | 그림 당사주 대전 4x6배판/이선일 전호일 공저/25,000원 | 한국인의 신 사주팔자 신국판/양장본/김성진 지음/30,000원 | 적천수 형의(上·下) 신국판/양장본/공유성 지음/40,000원

관음출판사 Tel. (02) 921-8434 Fax. (02) 929-3470

입금계좌 : 110-012-066080 신한은행 예금주(소량호)

신비의 영부적 대사전

지금 절실히 당신이 바라는 것이 무엇입니까?

지금 시황을 치르고 주택을 사고 주식 을 사고 팔려고 하는 등 중대한 상황에 놓여 있을 때 당신은 어떻게 결단을 내리겠습니까?

<지금 바로 이 책을 펼쳐 보십시오>

원판본 / 신국판 / 양장본 / 각 50,000원

송월스님의 개정증보판 드디어 출간!

新사주학 핵심비결

운명학을 기초에서 완성까지 가장 쉽게 정리하여 교재로 활용할 수 있는 국내 최초의 역사

사주학의 목적은 년월일시 네 기둥을 정하여 인간의 타고난 운명을 규명해 보자는 것이 되며 역에서 이치를 규명하고 조화로써 하늘의 기운을 누설하지 말고 신비롭게 감흥을 발휘할 수 있어야 하므로 경솔히 가르쳐 전하지 못한다고 하였다.

송월 스님 지음 / 신국판 / 양장본 / 817쪽 / 장가 50,000원