

물을 마셔야 하는 이유



물은 그 어떤 건강식보다 중요합니다. 또 제대로 마셔야 합니다. 물을 마시는 습관이 잘 못되면 건강을 해칠 수도 있습니다. 물의 건강효과와 마시는 법에 대해 알아보시다.

물의 기능

물은 생명을 유지하는 데 꼭 필요하며 몸속에서 끊임없이 이동하여 대사 작용을 활발하게 합니다. 인체의 70%가 수분으로 이뤄져 있기에, 충분한 물을 섭취해야 합니다. 물을 적게 마시면 만성탈수 상태에 빠질 위험이 있습니다. 몸속에 있어야 할 정상 수분보다 1.5~2% 정도 부족한 수분량이 3개월 넘게 지속되는 상태를 말합니다.

목이 마르면 우리 몸은 이미 탈수 상태입니다. 갈증은 중추 신경에서 몸이 탈수 상태임을 알리는 구조신호입니다. 체중의 1%만 부족해도 갈증이 오고, 3% 부족하면 몸을 움직이기 힘들어지고 구토까지 할 수 있습니다. 그런데 나이가 들수록 중추신경 기능이 저하되어 갈증을 느끼기 어려워져 수분 보충이 늦을 수 있습니다.

갈증 상태가 지속되면 신장의 독소 배출능력이 떨어져 신장병을 유발합니다. 탈수가 습관적으로 반복되면 위궤양과 변비 증상이 악화됩니다. 갈증을 감지하는 기능도 점차 둔해져 만성탈수 상태가 돼도 물을 덜 찾습니다. 만성탈수 현상은 뇌의 용적을 줄여 치매를 일으키거나 노화의 원인이 됩니다.

마시는법

목이 마르다고 벌컥벌컥 물을 마시기보다는 입안에 잠시 머금고 느리게 마시는 게 좋습니다. 물을 천천히 마시면 신진대사가 일어나는 시간을 충분히 확보해 더 많은 수분을 흡수할 수 있습니다. 반면에 한 번에 많은 양의 물을 들이켜면 혈액 속의 나트륨이 희석되어 체액 불균형이 일어날 위험도 있습니다. 과도한 수분 섭취는 전해질의 농도를 떨어뜨려 신체기능을 방해하는 저나트륨혈증이 나타날 수 있습니다.

아침 기상 직후 공복 상태에서 미지근한 물 한잔은 필수입니다. 자는 동안 중단된 수분 섭취를 늘려 신진대사를 활성화시키는데 도움이 됩니다. 수면 중에도 수분이 폐와 피부 등을 통해 배출되어 우리 몸은 수분부족 상태에 있습니다. 혈액도 끈적끈적한 상태가 됩니다. 새벽이나 아침에 심장병, 뇌졸중 증상이 악화되는 이유도 이것입니다. 식사를 하기 30분 전부터 식사를 다 마칠 때까지는 마시면 안 좋습니다. 물이 위액을 묽게 해 음식물이 들어왔을 때 소화를 방해하기 때문입니다.

세계보건기구(WHO)는 매일 1.5~2L 정도의 물을 마실 것을 추천했습니다. 성인 기준 하루 8~10잔 정도의 양입니다. 물을 마실 때는 한 번에 많은 양을 몰아서 마시지 말고 조금씩 자주 마시는 것이 좋습니다. 자신의 건강 상태를 확인해 물의 양을 계산해 여러 차례 나눠 꾸준히 마시는 것이 좋습니다.

운동할 때 수분 섭취는?

운동할 때는 물을 더 마셔야 합니다. 운동 전 30분-1시간 전에 300cc(종이컵 2잔) 정도 마시고, 운동 중 15~20분마다 150~200cc 정도씩 마시는 것이 좋습니다. 운동 중에 한 번에 많은 양의 물을 섭취하지 말아야 합니다.

다이어트 중에 있다면 식사 전 물을 마셔 공복감을 줄이는 것도 식사량을 제한하는데 좋은 효과가 있습니다. 체중감량 중이라면 열량이 있는 스포츠음료는 되도록 삼가고 물을 많이 섭취해야 합니다.

Q1. 물 대신 커피나 녹차 마시기?

=> NO

생수를 마시는 것 대신 녹차, 커피 등으로 수분을 보충하곤 합니다. 하지만 커피, 차에 들어있는 미량의 카페인으로 인해 물을 대체할 수 없습니다. 커피를 한잔 마시면 이뇨 작용으로 인해 마신 커피량의 2배 정도 물이 체내에서 빠져나갑니다. 녹차도 마신 양의 1.5배 정도 수분이 배출됩니다. 탄산음료 또한 당분과 인산염, 카페인이 함유되어 있어 몸에 있던 수분까지 배출시킬 수 있습니다.

물 대신 커피나 차를 장기간 섭취하면 만성탈수에 노출될 위험이 큼니다. 스스로 물을 꾸준히 마시고 있다고 생각하지만, 몸은 계속 수분이 부족한 상태에 빠집니다. 커피나 차를 마실 땐 그만큼 생수를 보충해 수분이 빠져나가지 않도록 주의해야 합니다.

대부분 채소와 과일은 80% 이상이 수분으로 이루어져 있습니다. 채소와 과일을 자주 먹으면 세포의 수분 유지에 도움이 됩니다. 물을 마시지 않아도 수분을 보충할 수 있습니다. 피부를 촉촉하게 유지하기 위해선 무작정 물의 양을 늘리는 것보다 채소와 과일을 적절하게 섭취해 세포가 물을 저장하는 능력을 키워주는 게 좋습니다.

Q2. 갈증이 날 때만 물을 마시면 될까?

=> NO

유아나 어린이, 노인은 일반 성인보다 훨씬 많은 양의 수분을 필요로 합니다. 특히 유아의 경우 부피에 비해서 체표면적이 넓기 때문에 피부를 통한 수분 손실이 큼니다. 또한 아직 말을 하기 전의 영아는 갈증을 표현하거나 스스로 물을 마실 수 없으므로 부모의 각별한 주의가 필요합니다. 갈증에 대한 예민도가 떨어지는 노인 역시 제때 수분을 섭취 못 해 탈수증상이 오기 쉽습니다. 따라서 갈증을 느끼지 않더라도 습관적으로 물을 마셔 충분한 수분을 섭취하는 것이 바람직합니다.