

운동 중에 마시는 물, 보약이나 다름없다!

피트니스센터 회원권을 끊지 않는다 해도 건강한 신체는 얼마든지 만들 수 있다. 하지만 물 마시기에 인색하면 건강한 몸만들기는 불가능해진다. 충분하고 효과적인 물 마시기가 선행돼야 운동효과를 볼 수 있고 건강한 몸만들기도 가능해진다. 에디터 이일섭 저명 양승민(삼성서울병원 교수)

운동할 때 물 마시면 살찐다?

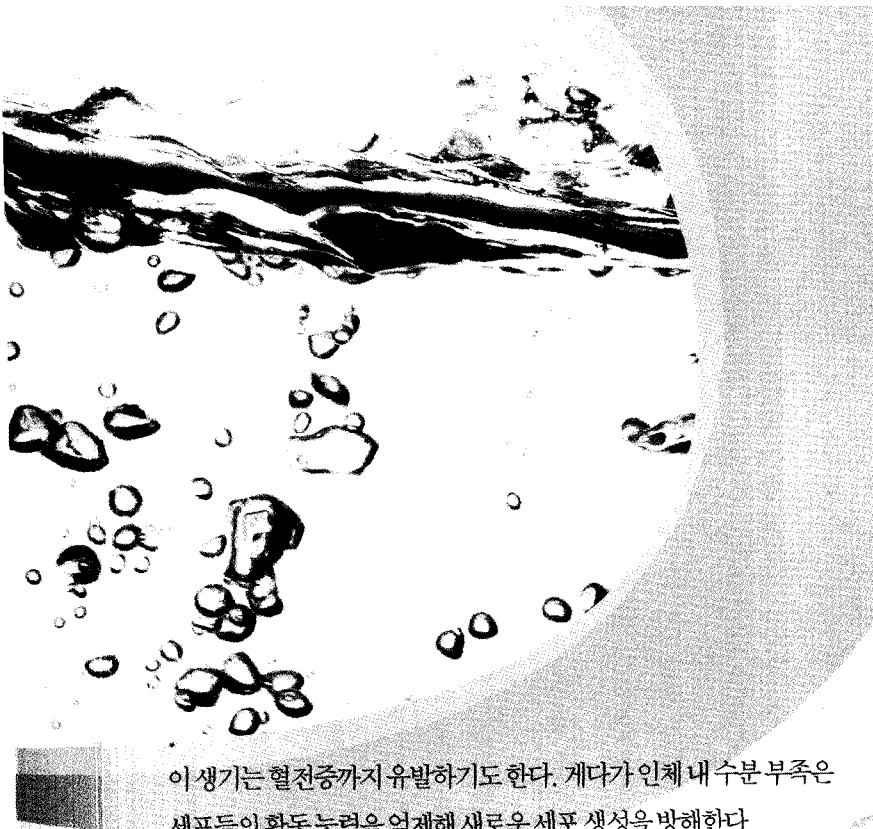
살이 찌거나 배가 나온다는 이유로 운동 중 물 마시기는 금물이라는 얘기는 100% 낭설이며 엉터리다. 운동 전·운동 중·운동 후 모두 물을 마시는 게 좋다. 운동 2시간 전에는 작은 페트병 1개(500mL) 정도의 물을 마신 뒤, 운동 15분 전에 다시 한번 500mL 가량의 물을 마시면 좋다. 운동 전에 물을 마시면 위가 출렁거려서 불편하다며 물을 피하는 사람들이 있는데, 수분이 부족한 상태에서 운동 중 많은 양의 땀을 흘리면 혈액이 끈끈해져 혈전이 생길 가능성이 높다. 운동 중에는 갈증이 생기기 전에 미리 물을 마셔야 한다. 갈증은 체내 수분량의 1~2% 정도가 손실된 이후에 나타나는 생리적 신호이므로 갈증이 생겼을 때에는 이미 몸 여기 저기에 상당량의 수분이 부족해진 상태다.

물을 많이 마시고 운동하면 배가 출렁거려 운동하는 데 얼마간 불편하다. 하지만 그렇다고 물 마시기에 인색하면 안 된다. 운동은 기본적으로 근육이 수축하는 것이고 이를 위해서는 적절한 수분이 필요하기 때문이다. 운동 전 충분한 수분 섭취가 이루어지지 않으면 근육이 수축하는 과정에서 경련이 일어날 수도 있다. 이를 예방하기 위해서는 운동 2시간 전부터 물을 충분히 마시고 운동 중과 운동 후에도 마셔야 한다.

물을 마시지 않으면 근육이 손상된다!

여름철에는 운동으로 인한 땀 배출량이 많기 때문에 수분 보충에 각별히 신경 써야 한다. 인체에서 물의 비율은 60~80% 정도. 이처럼 인체의 3분의 2를 넘게 차지하고 있는 물은 생명 유지와 직접적으로 관련되어 있다. 밥은 못 먹어도 몇 주는 버티지만 물은 못 마시면 며칠도 버틸 수 없지 않은가. 물 부족 현상으로 일어날 수 있는 병으로는 탈수증이 대표적이며, 신체 내 수분이 모자라 땀을 배출하지 못해 혈관에 이물질이 쌓여 혈전





이 생기는 혈전증까지 유발하기도 한다. 게다가 인체 내 수분 부족은 세포들의 활동 능력을 억제해 새로운 세포 생성을 방해한다.

물은 운동 중 체내 신진대사를 활발하게 하는 데 가장 큰 역할을 한다. 신진대사가 원활하다는 것은 많은 에너지 활용률을 높일 수 있다는 것이며, 이를 통해 지방을 태워 날씬하고 균형 잡힌 몸매를 만들 수 있다. 근육의 70%가 물로 이루어져 있다는 점에서 물과 운동은 실과 바늘 같은 불가분의 관계다. 더구나 운동 중의 근육 수축과 이완을 위해서는 무기질이 필요하며 물은 이 상황에서 가장 요긴한 에너지가 된다. 물이 부족할 경우 전해질 농도가 짙어져 혈액의 흐름이 불량해지고 이것은 근육경련과 같은 부작용을 일으키게 된다.

갈증이 심한데도 운동 중에는 물을 마시지 않으려는 사람들도 있다. 차가운 물이 체온을 낮춰 신진대사와 지방 분해를 떨어뜨린다고 생각하기 때문이다. 하지만 근육에 손상을 줄 수 있고 운동 후 체중이 줄었다 해도 일시적인 현상일 뿐 부족한 수분이 채워지면 곧 예전 체중으로 돌아가기 때문에 별 의미가 없는 노력이 되고 만다.

웨이트 트레이닝에도 물은 필수!

웨이트 트레이닝을 할 때 수분의 중요성은 더 커진다. 근육세포에서 물이 차지하는 비율은 무려 80%. 겉으로는 단단해 보이기 때문에 물이 차지하는 비중이 작아 보이지만 보이는 대로만 믿는다면 착각이다. 탄탄한 근육질 몸매를 만들기 위해서는 물의 역할이 매우 중요하다. 근육을 움직이려면 우선 뇌에서 명령이 일어나야 한다. 뇌에서의 명령은 각각의 신경조직과 근육부위에 전달되는데, 이는 전

기적인 신호로만 가능하다. 그리고 이 전기적 신호의 연결 방법이 바로 물이다. 체내에 적당한 수분이 유지되어 있을 때 가장 효과적으로 신호가 연결될 수 있고 몸을 원하는 대로 움직일 수 있는 것이다.

성인의 하루 적정 수분 섭취량은 2~4L(음식에 포함된 수분 1.5~2L 포함). 200mL 컵으로 하루 8~9잔 정도 마시는 것이 좋으며 운동을 하는 경우에는 1~1.5L를 더 공급해주어야 한다. 또한 흡수력을 높이려면 물의 온도가 중요한데, 수분 흡수가 가장 빠른 온도는 11~15℃로 약간 시원한 물이다. 지나치게 차갑거나 뜨거운 물은 오히려 흡수가 느리니 피하는 것이 좋다. 일상생활에서도, 운동을 할 때에도 물은 필수다. '물 마시기에 인색한 자, 운동 효과를 볼 수 없다'는 표현은 진리나 다름없다. ☺

물, 이렇게 마시면 운동효과 200%로 올릴 수 있다!

운동 30분 전 : 운동을 시작하기 전에 500mL 이상의 수분을 섭취하라. 운동을 시작하는 순간부터 노폐물을 몸 밖으로 빼낼 수 있도록 도와주는 준비 태세를 만들어준다.

운동 중 : 운동 중 발생하는 땀으로 인한 수분 배출을 감안해야 한다. 몸속의 수분이 고갈되지 않도록 갈증이 느껴지기 전에 미리 조금씩 물을 마셔두는 것이 좋다.

운동 후 : 운동을 마친 후 쿨다운으로 혈액을 정상 사이클로 만든 다음 근신경의 회복을 위해 물 400~500mL 정도를 섭취하는 것이 좋다.

언제든 입은 떴고 마실 것 : 운동 중에는 생수병에 든 물을 수시로 마시게 되는데 되도록 입을 떴고 마시는 게 좋다. 입을 대고 마시는 순간 생수병에 세균이 번식하기 때문이다. 생수병은 개봉 후 12시간 안에 마시는 게 좋다.