



물 어떻게 마시는 게 좋을까?

바르게 아는 것이 중요하다 말한다.
당연히 우리가 무심코 마셔왔던
'물'에 관해서도 올바른 정보를
아는 것이 중요하다. 세 살 버릇이
여든까지 간다는 말이 있다.
물 마시는 일에도 바른 습관을
들이는 것이 좋다. 물 바르게
마시고 건강한 삶을 실천해보자.

글 김승동(이코노믹리뷰 기자)

세계보건기구(WHO)는 하루 물 섭취 권장량을 1.5~2L(200ml 기준 8~10잔)로 제시했다. 그렇다면 우리나라 국민의 물 섭취량은 어떻게 될까? 2005년 국민건강영양조사에서 남자는 하루 평균 1,061.1ml, 여자는 하루 평균 868.5ml의 물을 마신다고 보고하고 있다. 올해 한 기업이 소비자 1,099명을 대상으로 '하루에 물 몇 잔 드세요?'라는 설문조사를 실시한 결과, 응답자 중 69.5%는 권장량을 밑도는 수분을 섭취하고 있었다. 하루에 물을 5~6잔 마신다는 응답자가 30.1%, 3~4잔 마시는 이들이 27.9%였다. 하루 1~2잔밖에 안 마신다는 응답자도 11.5%나 됐다.

더군다나 더운 여름에는 우리 몸이 체온을 조절하기 위해 땀샘에서 땀을 많이 분비하는데, 땀 성분의 99%는 물이다. 또 우리나라는 염분 함유량이 높은 음식을 많이 먹으므로 낮은 수분 섭취는 더욱 걱정이 될 수밖에 없다. 체내 수분을 빠르게 보충할 수 있는 방법은 당연히 물을 마시는 것이다. 지금처럼 물을 이렇게 적게 마셔도 괜찮은 것일까? 체내 수분의 균형을 어떻게 맞춰야 할까?

수분 부족은 노화와 각종 질병 유발해

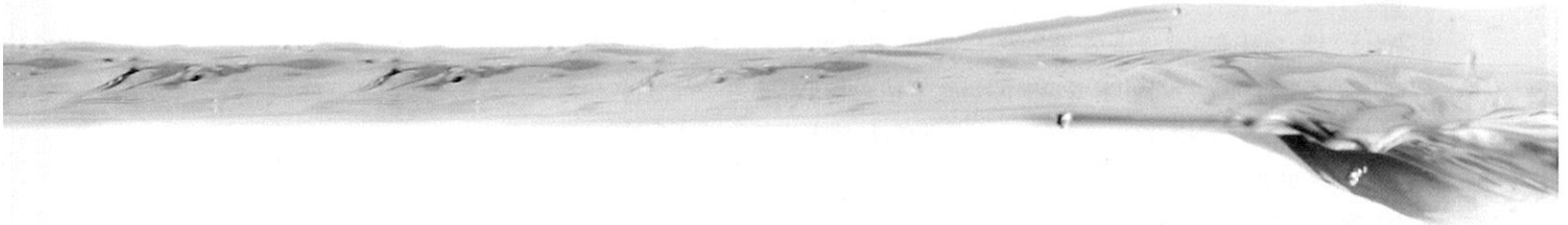
수분은 인체에서 가장 중요한 구성 성분이다. 우리 체중의 60%, 뇌와 근육의 75%, 연골의 80%, 혈액의 94%일 만큼 체내에서 가장 많은 부분을 차지한다.

또 수분은 몸 전체를 순환하며 생명 유지에 필수적인 체내 산소를 운반하는 순환 기능, 자신에게 필요한 고분자 화합물을 합성하는 동화 작용, 체온 조절 및 배설 기능 등 신진대사를 활발하게 하고 독소와 노폐물을 배출하도록 도와주는 중요한 역할을 한다.

이 때문에 수분이 체내에서 1~2%만 부족해도 우리는 심한 갈증을 느낀다. 이때 수분과 염분, 무기질을 적절히 보충해주지 않으면 우리 몸은 탈수 상태에 빠지게 된다. 전반적으로 신체 기능이 느려지고, 몸속에 있는 독소나 노폐물이 땀이나 소변으로 배출되는 과정도 원활하지 않게 된다.

가정의학과 전문의 이승남 박사는 저서 <물로 10년 더 건강하게 사는 법>에서 몸에 수분이 부족하면 어지럼증, 안면홍조, 소화불량, 체중 증가, 변비, 집중력 저하 등의 증상이 나타날 수 있다고 밝힌 바 있다. 탈수 상태가 3개월 이상 지속되면 '만성탈수'가 되어 비만을 불러오기도 한다. 탈수로 일어나는 갈증과 공복감을 혼동하기 때문이다. 물을 마시는 대신 음식을 더 먹게 되고, 부종과 함께 체중을 증가시킨다는 것이다. 나중에는 장기가 제 기능을 못하고 손상되어 노화 및 각종 질병을 유발하게 된다. 수분 손실이 약 5%를 넘으면 반혼수상태에 빠지고, 12% 이상 넘으면 생명을 잃게 된다.

탈수 상태가 3개월 이상 지속되면 '만성탈수'가 되어 비만을 불러오기도 한다. 탈수로 일어나는 갈증과 공복감을 혼동하기 때문이다. 물을 마시는 대신 음식을 더 먹게 되고, 부종과 함께 체중을 증가시킨다는 것이다. 나중에는 장기가 제 기능을 못하고 손상되어 노화 및 각종 질병을 유발하게 된다. 수분 손실이 약 5%를 넘으면 반혼수상태에 빠지고, 12% 이상 넘으면 생명을 잃게 된다.



물, 많이 마실수록 좋다?

성인이 하루에 배출하는 수분의 양은 무려 2.6L나 된다. 대소변으로 1.6L 정도가 빠져나가고, 땀을 통해 배출되는 양이 0.6L, 호흡을 통해 수증기로 배출되는 양이 0.4L가 되므로 합이 2.6L다. 매일 음식과 과일로 섭취하는 수분이 1L 정도니, 성인이 하루에 마셔야 하는 물의 양은 최소한 1.6L가 되는 것이다.

그렇다면 무조건 물을 많이 마실수록 건강에 좋을까? 대답은 '아니오'이다. 과도한 물 섭취는 우리 몸의 전해질과 나트륨 성분을 낮춰 저나트륨혈증을 일으킬 수 있다. 이 경우 온몸의 세포가 물에 불은 상태가 되어 두통이 생기고, 피곤해지며, 정신도 혼미해진다. 몸이 붓고 무거워지는 것은 말할 것도 없다. 짜게 먹으면서 물을 많이 마시는 경우는 더 문제다. 나트륨은 수분을 붙잡는 성질이 있어, 쓸데없는 수분이 몸에 과도하게 축적되기 때문에 살이 찌고 부종이 생길 수 있다.

따라서 물은 입안의 갈증이 사라질 정도로 최소 1.6L 이상 마시는 것이 좋다. 운동을 하거나 날씨가 더워 땀을 많이 흘리는 경우, 설사를 하여 수분 손실이 많은 경우에는 그만큼 더 많은 양의 수분을 섭취해야 한다.

물에도 영양소가 있다

'맹탕'이란 말이 있다. 맹물처럼 아주 싱거운 국을 말하지만, 깊은 뜻은 싱겁고 옹골차지 못한 사람을 비유적으로 이르는 말이다. 은연중 물에 영양소가 없음을 암시하는 말인데, 이와 다르게 물에는 아주 다양한 영양 성분들이 함유되어 있다.

먼저 산소. 물속에는 산소가 녹아들어 있다. 물속에 함유된 산소량을 '용존산소량'이라 하며, 일반적인 용존산소량은 5ppm이다. 그렇다면 물속에 산소는 얼마나 들어 있는



것이 좋을까? 많으면 많을수록 좋다. 그 밖에 물속에 함유된 대표적인 영양소가 바로 '미네랄'이다. 영양소라 부르지만 미네랄은 분자구조에 탄소를 함유하고 있지 않아 에너지를 내지 못한다. 하지만 지구상의 어떤 생물체도 스스로 합성하지 못해 반드시 외부에서 섭취해야 하는 필수 영양소로 칼슘, 칼륨, 망간, 마그네슘, 나트륨이 대표적이다. 미네랄이 풍부하게 함유된 물은 물맛이 좋다. ☺

잠깐! 토막상식

물은 운동 전보다 운동 후에 마시는 것이 좋다?

운동 전에 물을 마시지 않을 경우, 운동 중 많은 양의 땀을 흘리면서 혈액이 끈끈해져 혈전이 생길 가능성이 높다. 따라서 혈전 예방을 위해서라도 운동 전에 미리 물을 마시는 것이 좋다.
운동 중에도 물을 조금씩 마시고, 땀을 많이 흘린 경우에는 운동 후 한 잔 더 마시는 게 좋다.

식사 때 수분을 섭취하는 것은 이상적인 방법?

식사 때 음식을 통해 수분을 섭취하는 것이 식사 후 수분을 따로 보충하는 것보다 좋다.
대부분의 채소와 과일에는 수분이 풍부하게 들어 있다. 채소 중에서는 배추나 상추류에 특히 풍부하다. 그러므로 쌈채소와 함께 먹거나, 식후에 과일이나 채소 등 수분이 풍부한 음식을 곁들이면 좋다.
특히 수박이나 참외, 토마토 등은 94%가 수분으로 이루어져 있다. 하지만 식사 도중 물을 마시거나 국물을 많이 먹는 습관은 소화에 방해가 되므로 주의하자.

잠자기 전 물을 마시지 말아라?

옛 어른들은 잠들기 전 머리맡에 항상 물을 준비했다. 이를 '자리끼라 한다. 자는 동안에도 우리 몸은 쉬지 않고 물을 소비한다. 수면 중 갈증을 느끼면 숙면을 취하지 못하므로, 잠들기 전에 물을 반 잔 정도 마시면 숙면에 도움이 된다. 다만 잠들기 직전에 마시거나 너무 많이 마시는 것은 좋지 않다.