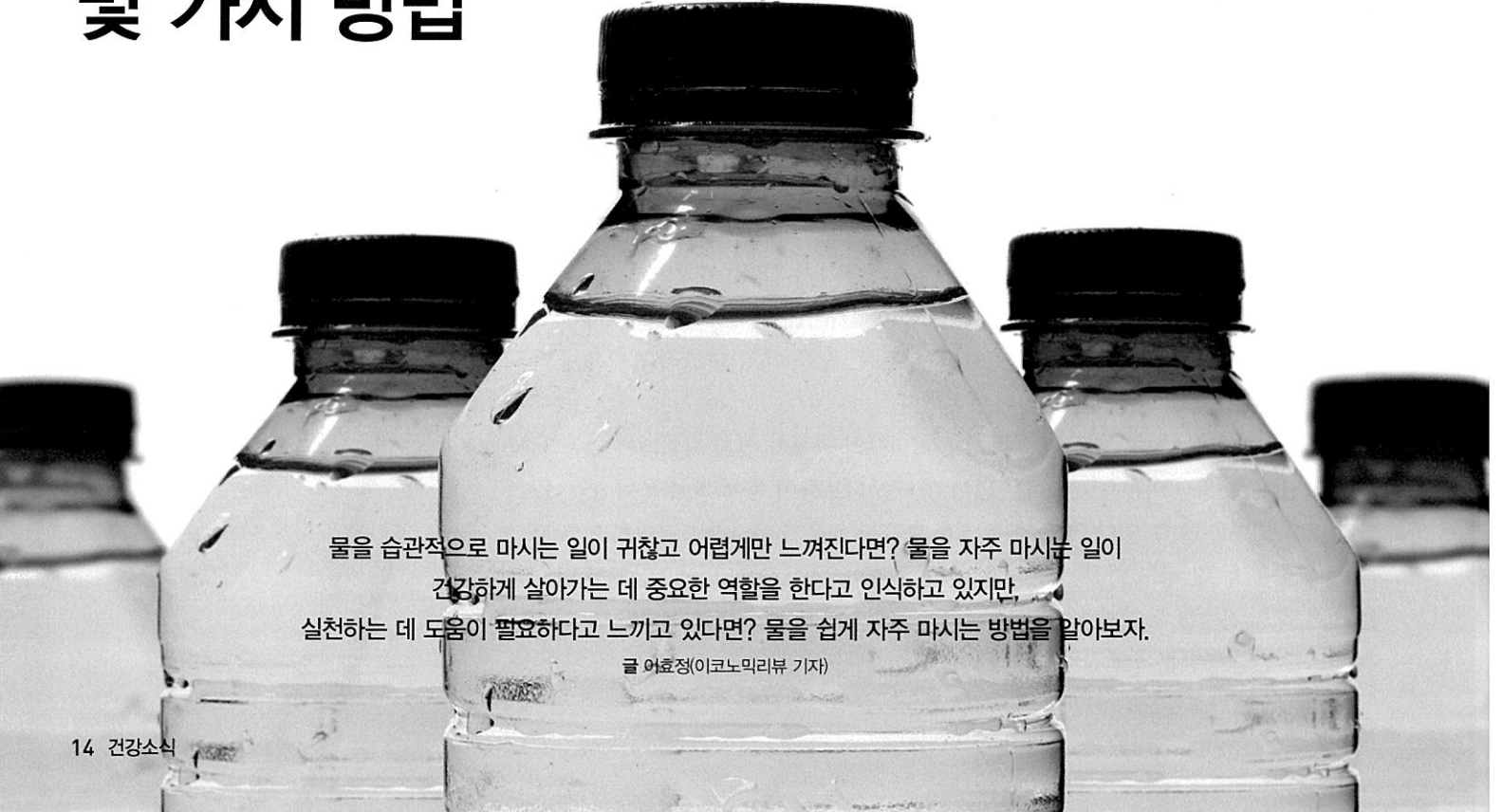




하루 권장량인 1.5~2L의 물을 마시는 습관을 들이는 건 쉽지 않는 일이다. 평소 물을 마시지 않는 생활이 몸에 익은 사람들은 더욱 그럴 것이다. 이들은 물이 싱겁고 맛있고 비리며, 물을 마시면 배가 부르다고 말한다. 심지어 물을 적게 마시는 사람들은 몸은 건조할지언정 실제로 갈증을 덜 느끼는 것처럼 보이기까지 한다. 갈증을 감지하는데 둔해진 것이다. 하지만 갈증을 느끼지도 않는데 억지로 물을 마시는 일 또한 고역이다. 건강에 좋지만 습관적으로 마시기 어려운 물, 어떻게 하면 쉽고 맛있게 마실 수 있을까?

- 1 시선이 가는 곳에 물을 두자
눈 가는 곳에 마음이 간다. 평소 시선이 자주 가고, 자주 찾는 장소에 물을 놓아 두면 의식적으로 물을 마시는 데 도움이 된다. 공부나 작업을 하는 책상 위에 물병을 올려두거나, 가방 속에 물병을 넣어 가지고 다니며 틈틈이 마시면 물 마시는 횟수를 늘릴 수 있다. 냉장고 속보다는 식탁 위에 물병을 두면 아침에 일어나자마자 물을 마시는, 건강에 좋은 습관을 기를 수도 있다.

물, 더욱 쉽게 자주 마시는 몇 가지 방법



물을 습관적으로 마시는 일이 귀찮고 어렵게만 느껴진다면? 물을 자주 마시는 일이 건강하게 살아가는 데 중요한 역할을 한다고 인식하고 있지만, 실천하는 데 도움이 필요하다고 느끼고 있다면? 물을 쉽게 자주 마시는 방법을 알아보자.

글 어효정(이코노믹리뷰 기자)

2 운동으로 땀을 흘려라

흡신 땀을 흘리고 나면 누구나 다 물을 찾게 된다. 처음에는 가벼운 스트레칭으로 몸을 움직이고, 차차 적음이 되면 유산소운동을 병행하는 것이 좋다. 운동을 통해 신진대사가 활발해지고 몸의 순환이 잘 이루어지면, 노폐물이 땀으로 원활하게 배출된다. 그리고 몸에 필요한 수분을 공급하기 위해 우리는 물을 마시게 된다. 다만 땀을 흘린 뒤 한 번에 물을 너무 많이 마시는 것은 좋지 않다. 단숨에 찬물을 들이켜면 차가워진 위를 따뜻하게 하려고 혈액이 위로 몰려 집중력이 떨어질 수 있다.



3 물 마시는 시간대를 정해라

아침에 일어났을 때, 식사한 지 1시간 뒤와 같이 물을 마시는 시간대를 정해두면 습관적으로 물 마시기가 훨씬 수월하다. 기상 직후 마시는 물은 밤새 축적된 노폐물을 몸 밖으로 배출하는 일을 돕고, 식사하기 30분 전에 마시는 물은 위장의 컨디션을 조절하는 데 도움을 주어 과식을 예방한다. 오후 시간 피곤하고 출출할 때 마시는 물 한 잔은 근것질과 흡연 욕구를 억제하는 데 도움이 되기도 한다. 잠들기 30분 전에 마시는 물 반 컵은 수면 중 갈증이 생기지 않게 도우며, 다음 날 가볍고 개운한 몸 상태를 유지할 수 있게 해준다. 또 저녁 시간에 하루 동안 마신 물의 양을 기록하는 것도 물 마시는 습관을 개선하는 데 도움이 된다.

4 조금씩 자주, 맛있게 마셔라

하루 물 섭취 권장량을 지키기 위해 1.5L 페트병에 든 물을 벌컥벌컥 마시기보다는 500~700ml 물통을 마련해 틈틈이 물을 나눠 마시는 것이 좋다. 또 생수의 맛이 심심하게 느껴진다면 물 대신 차를 섭취해 수분과 영양분을 보충하는 것도 효과적이다. 차가운 물에 우려내면 상큼한 맛이 일품인 오미자는 비타민이 풍부하게 들어 있어 몸에 활력을 불어넣어준다. 구수하고 시원한 맛의 보리차에는 소화효소인 아밀라아제와 디아스타아제, 각종 식이섬유가 많아 원



활한 소화를 도와준다. 고소하면서도 약간 씹쓸한 맛이 매력인 결명자차는 눈 건강에 좋고, 혈압을 내리며, 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 효과가 있다. 식수 대용으로 마시는 차는 연하게 끓이는 것이 좋다. 진하게 끓여 과다하게 마실 경우, 이뇨 작용이 심해지는 등 부작용이 나타날 수 있기 때문이다. ㉞