

식사 중 **물** 마시는 습관,
건강에 유익할까요?



생명 유지에 필수적인 물

물은 우리 몸의 60% 이상을 차지하며, 혈액을 통해 산소와 영양분 등을 세포에 공급하고 노폐물과 독소를 소변으로 배설시켜요. 또 체온 조절에도 중요한 역할을 하죠.

물, 생명 유지에 필수!



체수분의 **2%**가 손실될 경우 갈증이 느껴지며,



4%가 소실되면 근육이 피로해져요.



20% 이상 손실될 경우 생명을 잃게 될 수 있어요.

물, 얼마나 마셔야 할까?



WHO에서는 하루 **1.5~2L의 물**을 마실 것을 권장하고 있어요.

하지만 본인의 체중에 30~33mL를 곱하여
내가 마셔야 할 하루 물 필요량을 산출할 수 있습니다.

물 마시기, 올바른 시기와 방법은?

- ① 아침 공복에 물 한잔을 마시는 것은 유익한 습관이에요.
- ② 한 시간 간격으로, 한 번에 200mL 정도의 물을 마시는 것이 좋아요.
- ③ 물을 마시기 힘들다면? 보리차·우엉차·생강차 등으로 대체해 보세요.



물 섭취 시 주의해야 할 것은?



식사 전 1시간, 식사 후 2시간 정도는 피하여 물을 마시는 것이 좋아요.



땀을 흘린 뒤 한 번에 너무 많은 양의 물을 마시는 것은 피해 주세요.



단숨에 찬물을 마시면 차가워진 위장을 데우기 위해 혈액이 위로 몰리면서 집중력이 저하될 수 있어요.



운동 중 물을 지나치게 많이 마시면 혈액 속 염분 농도가 평소보다 낮아져 두통이나 호흡곤란, 현기증, 심각할 경우 폐부종이나 뇌부종 등으로 이어지니 주의해 주세요.

**물은 우리 몸의 생명 유지에 필수적일 뿐 아니라
피부미용, 다이어트, 배변 활동에 도움을 주고
충치를 예방하는 등 다양한 기능을 하고 있어요.
우리 몸에 중요한 물! 제대로 알고 건강하게 마시는 것이
더욱 좋겠죠? 올바른 물 마시기 습관을 통해
더욱 건강한 생활을 시작해 보세요! 😊**

