

## 물 마시는 습관의 중요성



### '물'은 우리 몸에 왜 중요할까요?

물은 우리 몸의 80%를 차지할 정도로 없어서는 안될 필수요소 중 하나입니다. (성인 기준 하루 섭취 권장량 1.5~2L)  
체온조절, 혈액순환, 영양소 운반 등 중요한 대사에 쓰이며, 일반적으로 소변이나 땀으로 하루 2.5L 수분이 배출되기 때문에 별도의 수분 섭취가 꼭 필요합니다.

### 우리 몸에 '물'이 부족하면 어떻게 되나요?

혈액의 농도가 높아지고 세포 내 물질 대사가 느려져 노폐물이 쉽게 쌓이고, 만성피로·두통·변비·비만 등의 증세도 생길 수 있습니다.

### '물'의 장점! 제대로 알고 섭취하세요.



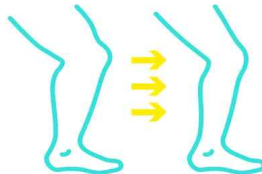
호흡기에 미세먼지나 이물질을 잘 걸러낼 수 있도록 도와줍니다.



건조해진 피부에 각질, 트러블이 생기지 않도록 피부를 보호합니다.



세포 내 물질대사를 원활하게하여 피로회복에 도움이 됩니다.



나트륨 배출을 원활하게 도와 붓기를 빼는데 도움이 됩니다.



장내 수분을 공급하여 변비를 완화시켜줍니다.

**잠깐!** 물을 과다 섭취하면, 혈액 속 나트륨 농도가 낮아지는 **저나트륨증**이 발생해 두통·현기증·구역질 등이 일어날 수 있으므로 한번에 많은 양의 물을 마시지 말고, 20~30분 간격으로 적은 양의 물을 나누어 마시는 것이 좋습니다.