

이런 문제를 도와줄 수 있는 사람에게 보내줄 것입니다. 물을 충분히 마시는 것은 건강유지에 중요한 것이므로, 물을 너무 적게 마시는 방법보다는 빈뇨문제의 해결방법을 찾아보는 것이 더 좋습니다.

어떻게 하면 가족들이 물을 더 많이 마시게 할 수 있나?

더운날에는 냉장고 안에 찬물을 많이 넣어 두십시오. 그리고 레몬주스나 잘게 썬 민트잎으로 물에 향기를 넣어 변화를 시도해 보십시오. 추운날에는 따뜻한 물을 마시게 하되, 마찬가지로 레몬주스 향을 넣어 보십시오. 음식점에서는 물을 주문하고, 피크닉 갈 때에도 물을 가지고 가며, 밥상을 차릴 때에는 물을 함께 내놓으십시오. 예쁜 물병과 물컵을 사용해 보십시오 - 그러면 어린 자녀들이 물을 더 많이 마시게 될 수도 있습니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 위해 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

물을 충분히 마시고 계십니까?

Are You Drinking Enough Water?

REVIEWED
March 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

물을 충분히 마시고 계십니까?

의학박사 조지 루빈

우리는 건강을 유지하기 위해서 먹어야 하는 음식에 대한 얘기를 많이 듣습니다. 그러나 음식보다도 더욱 우리에게 매일 필요로 하는 것이 딱 한 가지 있는데, 그것은 바로 물입니다. 더운 여름철에 물을 충분히 마시는 것이 얼마나 중요한지는 우리 모두가 다 알고 있지만, 일년 내내 물을 충분히 마셔야 한다는 사실을 모르는 사람들이 상당히 많이 있습니다. 신체의 어느 부분이든 제대로 기능을 하기 위해서는 물이 필요합니다. 물은 특히 신장의 건강을 유지하는데 중요합니다. 탈수(물의 부족현상)는 신장결석이 생기게 되는 이유중에 하나입니다.

"나는 갈증이 나지 않기 때문에 물을 마실 필요가 없다," 라고 말하는 사람들도 있습니다. 그러나 갈증이 나지 않는 이유는 갈증이 서서히 오기 때문입니다 - 우리 몸이 수분을 필요로 하는 경우에도 갈증이 느껴지지 않을 때가 종종 있습니다. 그리고 갈증이 허기로 착각될 때도 종종 있습니다. 신체가 음식을 달라고 하는 것으로 생각될 때, 진정 신체가 원하는 것은 물인 경우가 있습니다. 그렇기 때문에 - 갈증이 나던 안 나던 - 물을 규칙적으로 마시는 습관을 기르는 것이 좋습니다.

"그렇지만 나는 커피와 차를 많이 마시기 때문에 물을 마실 필요가 없다," 라는 말 또한 흔히들 하는 말입니다. 차나 커피를 적당히 마시는 것은 괜찮지만, 많은 양을 물의 대용으로 마시는 것은 좋지 않습니다 - 이들 음료수에는 둘다 신체를 탈수시키는 카페인이 들어 있기 때문입니다.

병포장된 물과 수도물 중에 어느 것이 더 건강에 좋은가? 호주의 수도물은 마셔도 안전하며 끓일 필요도 없습니다. 수도물에는 또한 충치를 예방하는 불소가 들어 있습니다. 매일 마시기 위해 병포장된 물을 살 필요는 없으나, 술대신 사서 마시는 것은 좋은 생각입니다.

다음은 물에 대하여 사람들이 흔히 묻는 질문들입니다.

매일 마셔야 될 물의 양은 얼마만큼인가? 대부분의 사람들에게 필요한 물의 일일량은 1.5리터 내지 2.5리터입니다. 그러나 날씨가 더울 때나 운동을 할 때는 더 마셔야 합니다.

운동 전에 물을 마시면 쥐가 나지 않나? 그렇지 않습니다. 이것은 캐캐묵은 생각입니다. 물은 운동하기 전에도 마셔야 하고, 하고난 후에도 마셔야 합니다. 그리고 격렬한 운동을 오랫동안 하지 않는한, 특별 스포츠 음료수를 마실 필요도 없습니다 - 물이면 충분합니다.

그러나 나는 주스를 많이 마시는데 왜 물이 필요한가? 매일 과일주스 한잔씩 마시는 것이 괜찮기는 해도 물을 더 많이 마시면 몸에 더 좋습니다. 그러나 주스 맛을 정말로 좋아한다면, 주스와 물을 반반 섞어서 마시도록 해 보십시오. 값이 더 비싼 이유 외에도, 과일주스를 너무 많이 마시면 체중조절에 문제가 될 수도 있고 충치가 생길 수도 있습니다. 그렇기 때문에 자녀들에게 어릴 때부터 주스만 마시지 말고 물을 마시는 습관을 길러 주는 것이 좋습니다. 자녀에게 밤에 "안락" 젖병을 물려줄 경우에도, 젖병에 맹물 이외에는 다른것을 담아 주지 않도록 하십시오 - 주스, 우유, 또는 설탕이 든 음료수를 밤에 잘 때 주면 충치가 생기기 쉽습니다.

물을 많이 마시면 몸에 수분이 차게 되지 않나? 그렇지 않습니다. 많은 여성들의 경우 월경전에 수분이 차는데, 물을 덜 마시면 수분이 덜 찰 거라고 생각하는 사람들이 있습니다. 그러나 사실은 이런 경우에 물을 더 많이 마셔야 합니다. 수분이 차는 원인 중에 하나는 체내에 소듐이라고 하는 광물질이 너무 많기 때문입니다. 하지만 물을 마시면 체내의 소듐을 제거할 수 있습니다.

물을 마시면 밤에 화장실에 자주 가게 되지 않나? 물을 낮에 많이 마시고 밤에는 조금만 마시면 그런 일이 없게될 것입니다. 소변을 자주 보는 이유로 수분섭취량을 제한하고 있다면 의사에게 가보도록 하십시오 - 치료를 필요로 하는 병이 있을 지도 모릅니다. 빈뇨증세는 ("실금"증세와 더불어) 특히 아이를 낳은 적이 있는 여자들에게 흔히 있습니다. 하지만 이런 문제는 방광을 튼튼히 해 주는 간단한 운동으로 나아질 수 있습니다 - 가정의에게 찾아 가면