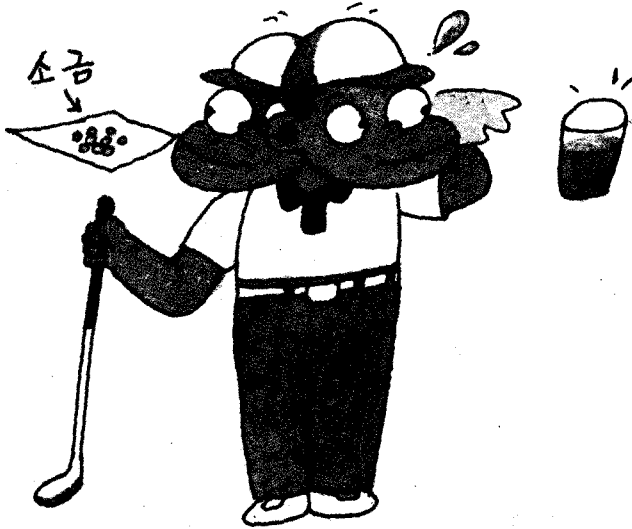


몸으로 느끼는 물 이야기



모든 일에 똑똑한 사람일지라도 의학 상식을 몰라 엉뚱한 일을 저지르는 경우가 있다. 골프를 즐기는 어느 중소 기업체 사장의 얘기를 들어보자. “더운 날 골프를 치러 가서 혼났습니다. 아웃코스를 돌고 땀이 비오듯이 쏟아지는 상태로 휴게실에 들렀는데 친구가 소금을 권하기에 무심코 먹었습니다. 인코스에 들어가서 속이 메스거리기 시작하더니 결국은 구토 증세로 2홀을 남겨두고 경기를 포기하고 말았습니다.” 그 사람은 그렇게 시달린 뒤로 다음날 출근 후에도 계속 고생했다고 한다.

그 사람은 땀으로 흘린 소금기를 보충하기 위해 소금 알을 먹었지만 소금 알은 위를 자극하여 구토 증세를 일으켜 오히려 탈수 현상을 증가시킬 뿐 전해질 보충에는 전혀 도움이 되지 않는다. 땀을 많이 흘렸다면 소금보다는 물을 마셔야 옳았을 것이다. 땀을 많이 흘린 다음 꼭 소금기를 보충하고 싶으면 약간 짠 음식을

먹으면 된다.

물 마시는 방법을 배우자

여름철 운동은 더위와 땀과의 싸움이다. 여름철에 운동할 때는 혹서기의 가장 무더운 시간에는 경기를 피하는 것이 좋지만 부득이한 경우라면 물을 충분히 마실 수 있어야 한다. 물은 인체의 60%를 차지할 만큼 중요하다. 운동을 할 때 물이 맡는 역할은 크게 두 가지이다.

1. 물은 혈액량을 유지하여 심혈관계의 기능을 조절한다. 물의 섭취량이 절대적으로 부족하면 혈액량이 줄어들어 심박출량이 감소하게 된다. 물이 줄어들면 피도 줄어든다.
2. 물은 체온을 조절하는 기능이 있다. 운동을 하면 체온이 올라간다. 운동으로 근육이나 신체 내부의 장기에서 발생하는 열은 혈액을 통하여 피부에 전달되고, 피부에서 땀을 이용한 증발 혹은 방사 현상에 의해 외부로 발산된다.

체중을 측정해보자

더운 날 운동을 하면 1시간에 2~3리터 가량의 수분이 몸에서 빠져나간다. 이 때 대부분 갈증을 느껴 물을 찾게 되지만 운동을 계속하게 되면 갈증도 못 느끼게 되어 탈수 상태에 빠질 수 있다. 그렇지만 갈증은 탈수 상태의 지표가 될 수 없으며 운동 전후의 체중을 비교 측정함으로써 탈수 상태를 알 수 있다. 운동이 끝난 다음 몸무게가 0.5kg 줄어들면 500ml의 물을 보충해 줘야한다. 소변량이 줄어들고 소변색이 진해지는 것도 탈수의 소견이다.

운동 전 물 마시기

운동 전에 충분히 수분을 보충해 주는 것이 좋다. 차가운 물일수록 맛이 좋고 많은 양일수록 몸에 잘 흡수 된다. 운동 1~2시간 전 500ml의 차가운 물을 마시도록 한다. 처음에는 약간 거부감을 느낄 수 있으나 한두 번 반복하면 곧 적응 된다. 운동 10~15분 전에는 차가운 물이나 적은 농도(10% 이하)의 탄수화물이 함유된 드링크를 500~600ml 마시도록 한다. 탄수화물 농도가 진한 음료를 마시면 혈중의 당이 오르게 되어 인슐린이 증가하여 반동적인 저혈당 상태가 나타날 수 있다. 운동 전 과당의 섭취는 소화기관을 거부하게 할 수 있다.

운동중 물 마시기

운동중 물의 섭취량은 물 소실량의 50% 이상을 목표로 한다. 매 10~15분마다 120~150ml의 차가운 물을 마시도록 한다. 차가운 물은 체온을 낮추는데도 도움이 된다. 한 시간 이상 지속되는 경기라면 저농도의 탄수화물이 함유된 스포츠 드링크가 좋다.

운동 후 물 마시기

약간 더운 날씨에 적당한 강도의 운동을 했다면 운동이 끝난 다음 곧 물을 마시거나 달콤한 음료를 마시도록 한다. 달콤한 음료를 마시면 갈증이 생겨 물을 더 많이 마시게 되므로 탈수 상태를 교정할 수 있다. 무더위에 운동을 한 경우나 매일 강도가 높은 운동을 하는 경우는 지속적인 탈수 상태에 빠질 수 있다. 이 경우라면 묽은 소금기를 섭취하는 것이 도움이 될 수 있다. 소금기는 갈증을 느끼게 하여 물을 더 마시게 하고 수분의 배출을 줄여 준다. 이때에도 소금을 직접 먹기보다는 스포츠 드링크를 마시거나 음식을 약간 짜게 먹는 것이 좋다. 더불어서 탄수

화물도 보충해 줄 필요가 있다. 체내의 글리코겐은 운동 후 2시간 이내 특히 첫 15분에 가장 빠르게 재형성되므로 운동이 끝난 후 고농도의 탄수화물이 함유된 음료나 스낵 등을 먹도록 한다.

어린이들에게 더욱 관심을 기울이자

어린이들은 어른에 비해 체온 조절 능력이 떨어진다. 운동 전후의 체중을 측정하여 수분을 충분히 보충해 주도록 한다. 경기 20~30분 전 300~400ml를 마시게 하고 경기중에는 매 10~15분마다 100ml의 물을 마시게 하면 좋다.

스포츠 드링크

우리가 마시는 음료가 체내에서 흡수되는 정도는 음료의 성분, 양, 온도에 의해 결정된다. 스포츠 음료의 가장 중요한 요건은 위에서 머무는 시간이 짧아야 한다는 점이다. 그 시간이 짧기 위해서는 함유된 당의 성분이 10%를 넘지 않아야 한다. 스포츠 음료에 함유된 당의 종류로는 포도당, 과당, 포도당 복합체(Glucose Polymers) 등이 있는데 이 중 포도당 복합체가 위에서 머무는 시간이 가장 짧다. 과당의 경우 위에서 머무는 시간이 짧지만 포도당에 비해 소장에서 흡수되는 속도가 느리므로 하복부 불편감이나 설사 등을 일으킬 수 있다. 스포츠 드링크는 소듐, 포타시움, 그리고 마그네시움 등의 전해질을 보충할 수 있게 해준다. 땀에 의해 소실되는 전해질의 양은 미량이기 때문에 스포츠 드링크에 함유된 소금기(소듐) 농도 정도면 충분하고 따로 소금을 먹지 않아도 충분하다. >



노만택
만택정형외과 원장