

## 땀, 탈수에 대한 잘못된 상식들

우리 몸의 3분의 2는 수분으로 구성돼 있다. 이 때문에 다이어트나 건강을 위해 운동을 하고 땀을 많이 흘리면 체중이 줄게 된다. 하지만 과도하거나 그릇된 운동을 하면 지나치게 수분이 빠져나가는 탈수현상이 나타나는 경우도 있다. 탈수현상은 대개 과도한 운동이나 군대에서 행군을 하는 중에 자주 발생하는데 최근에는 만성 탈수에 시달리는 일반인 환자들도 증가하고 있다. 특히 올해는 예년보다 무더운 여름이 될 것으로 예상되면서 탈수증상을 겪는 환자들도 증가할 것으로 전망된다.

탈수에 따른 증상과 땀, 탈수증상에 대한 잘못된 상식들을 살펴본다.

▷ 땀복을 입고 운동하면 정말 살이 빠진다?

아니다. 통풍이 잘 되지 않는 땀복을 입으면 땀이 잘 증발되지 않아 탈수가 심해진다. 이것은 살이 빠진 것이 아니라 일시적 탈수현상으로, 물을 마시면 다시 원래 몸무게가 된다.

▷ 운동할 때는 가급적 물을 마시지 않는 것이 좋다?

목마름은 매우 주관적인 현상이다. 운동을 할 때는 심한 탈수 상태가 돼야 목이 마르게 되고, 물을 조금만 마셔도 갈증이 사라진다. 따라서 탈수현상을 방지하기 위해서는 목마름과 상관없이 충분한 양의 물을 마셔야 한다. 운동 두 시간 전에 500~600ml의 수분을 마시고, 운동 15분전에 500ml의 수분을 다시 섭취한다. 운동 중에는 10~15분마다 120~150ml의 물을 마시면 적어도 탈수량의 50%는 보충이 가능하다. 또한 몸무게를 줄이려고 일부러 물을 마시지 않는 사람이 있는데 물 마시는 것과 살 빠지는 것은 전혀 상관이 없다. 운동을 할 때는 과하다 싶을 만큼 많이 마시는 것이 좋다.

▷ 수분 섭취는 물보다 이온음료가 좋다?

아니다. 보통 이온음료가 물보다 흡수 속도가 빠르다고 생각하지만 물과 이온음료의 체내 흡수 속도는 비슷하다. 물을 마셔도 충분히 빠른 시간 내에 우리 몸에 수분이 공급된다. 보통 한 시간 이내의 운동을 할 때는 물만 마셔도 된다. 하지만 한 시간 이상 운동을 하면 수분과 함께 체내의 영양분까지 빠져나가므로 영양분이 함께 들어 있는 이온음료가 조금 낫다. 반면 콜라나 주스 같은 음료는 체내 흡수가 느리기 때문에 가급적 마시지 않는 게 좋다.

▷ 땀을 많이 흘릴 때는 소금을 먹어야 한다?

아니다. 땀을 흘리면 염분보다 더 많은 양의 수분이 빠져나가므로 우리 몸의 염분 농도는 오히려 평소보다 높아진다. 거기에 소금까지 먹으면 염분 농도가 더 올라가게 마련이다. 더구나 섭취된 소금을 장에서 흡수하기 위해 더 많은 수분이 위와 장으로 집중되기 때문에 탈수가 더 심해진다.

(자료출처=연합뉴스)