



대체음료 NO 성장기에는 물이면 충분하다

유아기에서 성장기, 성인기, 노년기로 향해 갈수록 체내 수분량은 감소한다. 달리 말하면 아이들 몸의 수분량은 성인에 비해 절대적으로 많다는 소리다. 특히 성장기에는 아이들 몸이 자라는 데 물이 큰 역할을 하므로 여러 활동 후에 물을 자주 마시도록 지도하는 것이 좋다.

글 김선규(이코노믹리뷰 기자)



몸이 부쩍 자라나는 성장기 아이들은 끊임없이 물을 필요로 한다. 세포질은 75%가 물로 이루어져 있는데, 성장기에는 세포가 분열과 확장을 거듭하기 때문. 성장기에 수분이 부족하면 성장장애가 나타날 수 있다. 성장기 아이들이 물을 다량 섭취하는 모습을 보이는 것도 이러한 이유 때문이다.

하지만 최근 학생들의 물 섭취 실태를 살펴보면, 물보다 각종 대체음료를 선호해 우려의 목소리가 높다. 특히 물의 건강상 이점이나 대체음료의 위험성을 정확히 따져 알고 있기보다는, 학업이나 밤샘 컴퓨터 사용으로 부족한 수면 때문에 오는 졸음을 쫓기 위해 자주, 즉흥적으로 마시므로 문제는 더욱 크다.

대체음료는 성장발육을 저해한다

대체음료는 대부분 화려한 색을 내는 색소나, 인공적으로 단맛을 내는 감미료 등 화학 성분이 다량 들어 있는 청량음료, 탄산음료, 에너지음료 등이 있다. 몸의 성장에 도움이 되는 영양소보다는 당류, 지방류 성분이 주로 들어 있어 자주 마실 경우 충치, 비만, 당뇨, 골다공증의 원인이 돼 성장발육에 악영향을 끼친다.

뿐만 아니라 학업에 열중한 학생들이 커피를 자주 마시는 모습을 볼 수 있는데, 이로 인한 카페인 섭취량도 만만치 않다. 카페인은 우리가 흡수한 수분과 더불어 우리 몸이 지니고 있던 수분까지 배설하게 한다. 실제로 대체음료를 마신 후 소변의 양을 측정해 보면, 마신 대체음료의 양보다 더 많은 양의 수분이 배출됐음을 알 수 있다.

카페인을 과하게 섭취하면 가슴 두근거림, 얼굴 홍조, 구토, 현기증, 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등 여러 부작용도 생각보다 심각하다. 특히 한 번에 다량의 고카페인을 섭취할 경우에는 부정맥, 사지냉한, 동공산대, 허탈 등과 같은 증상을 낳고, 때로는 사망에 이를 수도 있다. 따라서 커피를 마실 경우 설탕, 프림이 다량 들어간 인스턴트 커피믹스보다 블랙커피나 원두커피를 마시는 것이 좋으며, 마신 커피 양의 2배 이상 되는 물을 섭취해야 체내 건조를 막을 수 있다. 물은 안 마시고 대체음료와 커피만 섭취할 경우 만성탈수가 일어날 수 있다는 점 유의해두자. 한편 물을 '밍밍하다' 느끼는 사람들 중에는 청소년기에 커피나 탄산음료 등 다양한 대체음료의 자극적인 맛에 익숙해진 이들이 많다. 맛을 느끼는 혀의 기능이 떨어진 것이다.

이온음료 자주 마실 필요 없어

물 대신 이온음료나 스포츠음료를 마시면 갈증이 더 빨리 해소되고, 땀으로 빠져나간 수분이 빠르게 보충돼 몸에 도움을 준다고 생각하는 사람들이 많다. 등산, 축구, 마라톤 등 장시간 격렬하게 운동을 한 경우에는 땀과 함께 많은 양의 미네랄이 우리 몸에서 배출되는데, 미네랄은 인체 구성 요소 중 4%를 차지하나

체내에서 생성되지 않으므로 물이나 음식을 통해 섭취해야 한다. 이때 이온음료가 큰 효과를 발휘한다. 이온음료는 체액에 가까운 전해질 용액으로서 신속히 체내에 흡수되어 땀으로 잃어버린 포도당, 나트륨, 칼륨 이온, 마그네슘 이온 등의 필수 미네랄을 보충해주는 효과가 있기 때문이다.

그러나 평소의 운동량이나 활동량으로 체내 미네랄의 균형이 쉽게 파괴되지 않는다. 따라서 평소 물 대신 이온음료를 너무 많이 마시면 나트륨이 몸에 쌓여 몸이 붓는 등 좋지 않은 영향을 줄 수 있다. 땀을 아주 심하게 흘린 경우가 아니라면 운동하기 20분 전쯤 전에 물을 두 잔 정도 마시는 것이 좋다. 운동 후에 주스 같은 고농도 음료를 마시는 것은 소화 흡수를 느리게 하여 갈증 해소에 바람직하지 않다. 탄산음료도 몸 안에서 가스를 만들기 때문에 적절치 않다. ㉞

