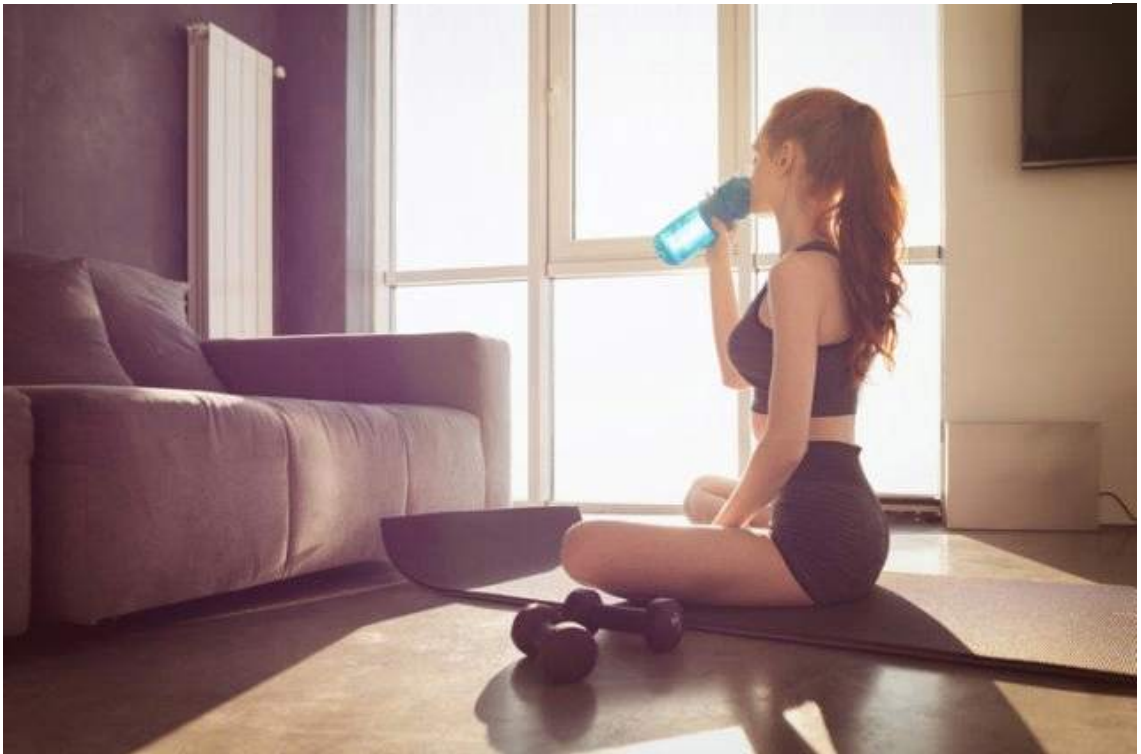


1. 하루 물 8잔 마셔라? 잘못된 것"...새로운 지침 나왔다

조혜선 동아닷컴 기자

입력 2022-12-08 09:58 업데이트 2022-12-08 10:21

미 듀크대 연구팀 연구 결과



©게티이미지뱅크

‘하루 물 권장량은 8잔’이라는 말은 수십 년 전 연구를 잘못 해석한 것이라고 사이언스지에 게재된 새로운 연구를 인용해 워싱턴포스트(WP)가 6일(현지시간) 전했다. 체질과 신체 활동, 기후 등 여러 요인에 따라 다르기 때문에 목이 마를 때 마시면 된다는 전문가들의 권고다.

매체에 따르면 ‘하루 물 권장량=8잔(약 2ℓ)’은 1945년 전미연구평의회(NRC)의 식품영양위원회에서 처음 제시됐다. 음식과

음료에서 섭취 가능한 수분까지 포함해서 한 사람의 하루 총 물 섭취량을 나타낸 것이다. 하지만 이를 매일 물을 8 잔씩 매일 마셔야 한다는 것으로 잘못 이해해 확산했다는 설명이다.

미 듀크대 연구팀은 사람이 얼마나 많은 물을 필요로 하는지 알아보기 위해 10 세 미만부터 90 대까지 다양한 연령대의 26 개국 5600 명의 참가자를 대상으로 데이터를 분석했다. 참가자들은 농장 노동자, 운동선수·비운동선수, 일반 회사원, 남미·아프리카 수렵채집 사회의 사람들 등 다양한 계층이 포함됐다.

연구에는 몸의 이산화탄소 생산 과정을 추적할 수 있도록 추적기가 달린 물을 사용하는 '이중표식수법(double labeled water)' 방식이 적용됐다. 연구 저자인 헤르만 폰처 박사는 "매일 얼마나 많은 물을 섭취하고 배출하는지 정확하게 측정할 수 있다"고 밝혔다. 연구진은 체내 물 순환율을 파악해 참가자들의 물 섭취량과 손실량을 평가했다.

연구팀은 이를 통해 체지방이 적을수록 더 많은 물이 필요하다는 것을 발견했다. 또다른 요인은 기후와 신체 활동 여부다. 더운 기후에 살고 신체 활동이 더 많은 사람들은 비교적 많은 물을 섭취해야 한다. 연령별로는 20~50 세가 물 섭취량이 많아야 한다. 신진대사가 활발하고 칼로리 소모가 크기 때문이다. 이후에는 적게 마셔도 된다고 권고했다.

그렇다면 물은 언제, 얼마나 마시는 것이 좋을까. 연구진은 "목이 마를 때 마실 것"이라고 권고했다. 수분이 풍부한 과일과 야채, 콩, 요구르트 등을 물 대신 섭취하는 것도 괜찮다고 했다. 다만 설탕이 든 음료는 피하라고 했다. 폰처 박사는 "물을 (필요 이상으로) 많이

마시면 화장실만 자주 간다”며 “몸이 필요로 할 때 물을 마시는 것이 가장 좋다”고 강조했다.