



Music: 비익조

잠들기 전 물 한잔 꼭 마셔야 하는 이유 7 가지

아침에 마시는 물이
건강에 좋은 만큼
잠들기 전 마시는 물도
'보약'과 같다.

작은 질환 하나에도
큰 도움 줄 수 있는 것이
바로 물인데,

이러한 물을
우리가 쉬는 동안
섭취하면
몸의 기능을 신속하고

원활하게 만들기
때문이다.

잠들기 전 수분 섭취는
수면 중 갈증이 생기지
않게 하며,

다음 날
몸 상태를 개운하고
가볍게 유지할 수
있다.

'잠들기 전 마시는
물 한잔'이
얼마나 좋은 효과를
주는지 확인해보자.

단, 위장 장애를
가진 사람들은
잠들기 전 물을 마시면
위산 분비를 촉진시켜
통증을 유발해
수면에 방해가 될 수
있으니 유의하자.

1. 눈 건강 해소.



장시간 모니터,
스마트폰을 주시하는
현대인들에게
눈의 피로는 일상적인
질환이다.

몸에 수분이
충분해야
눈을 보호할 수 있는
눈물 분비가
왕성해지는데,

잠들기 전
물 한 잔으로 눈에
수분을 충전할 수
있다.

취침 전 섭취한 물이
자는 동안 몸과 눈에
수분을 보충해 주는
것이다.

물 한 잔으로
작은 질환 하나도
예방할 수 있다는 것을
유념해두자.

2. 수면 장애 예방.



취침 후 20~30 분 이상
잠들지 못하는 사람들에게
'잠들기 전 물 한 잔'이
보약이 될 수 있다.

실제로, 수면 장애
치료 방법에는
잠들기 전 따뜻한 물
한 잔,

취침 중간에 깨면
다시 따뜻한 물 한 잔
마시는 것을 권한다.

편안한 잠자리를
만들고 싶다면
잠들기 전에 물 한 잔씩
마셔 보도록 하자.

3. 동안(童顔) 피부 유지.



잠들기 전 수분 섭취가
피부를 촉촉하고
탄력 있게 만들어준다는 것은
누구나 아는 사실일 것이다.

피부 노화를
늦추는 물 한 잔으로
동안 피부를 만들어보자.

4. 피로 해소.



물은
우리 몸에 훌륭한
피로회복제로 자는 동안
스트레스와

불안,

우울함을 줄이는데
도움이 되고,

정상적인 수면리듬을
되찾게 한다.

자는 동안
물이 각 세포에
산소를 운반하는
것을 도와
우리 몸에 활력을
불어넣어 주는
것이다.

물 한 잔으로
기진맥진한 몸의
피로를
'싹~' 날려보자.

5. 심근 경색,
뇌경색 방지.



잠들기 전
수분 섭취는
심근 경색과 뇌경색을
예방하기로
유명하다.

새벽이나 아침에
심근 경색
또는 뇌경색이
잘 발생하는 이유도

자는 동안
많은 양의 수분이
손실돼

혈액이
끈적거리고 탁해졌기
때문이다.

이를 예방하려면
잠자기 전 물 한 잔

섭취하는 것이
도움 된다.

6. 취침 중 다리 경련 방지.



잠들기 전
수분 섭취는 취침 중에
발생하는 다리 경련을
방지할 수 있다.

다리 경련은
다리 근육이
물을 필요로 하기 때문에
발생하는데,

잠들기 전
물 한 잔이 이를 보충해
주는 것이다.

7. 장 운동 (변비 해소, 소화불량 해소).



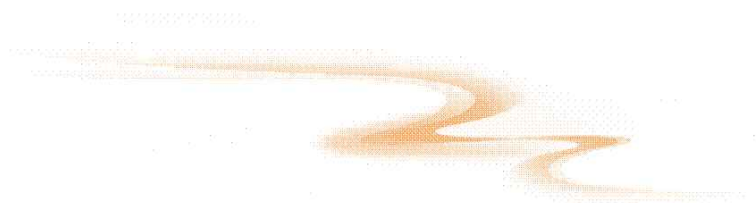
변비에 물이
좋다는 것은
누구나 아는 사실이다.

특히,
잠자기 전 수분 섭취는
장 운동을 촉진시켜
아침 배변을
수월하게 만든다.

아랫배
걱정이 된다면
잠자기 전
물 1~2 잔 정도 마시는
습관을 들여보자.

— 옮긴 글 —

□ 좋은 글 중에서 □





우리 벗님들~!
健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^