

해외의약뉴스

하루 8잔 물 섭취? 목마를 때에만 마시는 것이 좋다

개요

*Proceedings of the National Academy of Sciences*지에 발표된 새로운 연구에서는, 우리 몸에 과량의 물을 섭취하지 못하게 하는 기전이 있으며, 따라서 정해진 스케줄보다는 목마름을 느낄 때 물을 마시는 것이 좋다고 제시하였다.

키워드

물, 하루 섭취량, 갈증

하루에 8잔 물을 섭취하는 것이 적당하다는 것은 잘 알려져 있는 사실이지만, 많은 사람들은 이를 실천하는 데 어려움을 느낀다. 최근, 그 이유를 밝혀줄 새로운 연구 결과가 발표되었다. 이에 따르면, 우리 몸은 목마르지 않을 때 너무 많은 양의 액체를 섭취하지 않게 하는 기전이 있다고 한다.

신체의 60%가 물로 구성된 점을 생각하면, 매일 신체가 건강하게 기능하는 데 물이 필수적인 것은 놀라운 일이 아니다. 그러나 하루에 얼마나 많은 물을 마셔야 하는 것일까?

매일 8잔의 물을 마시는 것이 좋다는 얘기를 들어본 적이 있을 것이다. 그러나 이는 목표일 뿐, 적정 섭취량에 대해 정확하게 확인된 과학적 근거는 없는 상황이다.

현재까지 보고된 연구들을 기반으로 미국 의학연구원(Institute of Medicine, IOM)은 여성의 경우 하루 음료 섭취 총량으로 2.2 L (9잔) 정도를 섭취할 수 있도록 해야 하며, 남성의 경우 3 L (13잔) 정도를 섭취할 수 있도록 해야 한다고 권고하였다.

그러나 이러한 권고사항이나 8잔 법칙과는 반대로, 이번에 발표된 새로운 연구에서는 우리가 목마름을 느낄 때에만 음료를 섭취해야 한다고 제시하였다. 이는 우리 몸이 과량의 음료를 섭취하는 데 어려움을 느끼는 기전을 발견했기 때문이다.

이번 연구의 공저자인 Michael Farrell (호주 모나쉬대학교 Biomedicine Discovery Institute)과 연구진은 이러한 결과를 *Proceedings of the National Academy of Sciences*지에 발표하였다.

우뇌 전전두엽 피질에서 과량의 물 섭취 억제를 '무효화' 시킨다.

연구팀은 연구에 참여한 대상자들에게 운동 직후 목이 마를 때 다량의 물을 마시게 하고, 그날 늦게 목

이 마르지 않을 때 다시 물을 마시게 하였다.

각 상황에서 연구진은 대상자들에게 물을 삼키는 것이 얼마나 어려웠는지 그 정도를 점수로 매기도록 하였다.

운동 직후에 물을 마시는 것과 비교해 목이 마르지 않을 때 물을 마시는 것이 3배 이상 더 힘들다고 대상자들은 보고하였다.

Farrell은 “이번 연구 결과, 과량의 물을 마신 후 삼키는 데 노력이 들어간다는 사실을 처음으로 발견하였으며, 이는 물을 삼키는 데 일종의 저항이 존재했음을 의미한다. 이러한 결과는 이미 알려진 대로 한번 충분한 물을 마시고 나면 연하 반사(swallowing reflex)가 억제되는 사실과도 일치한다.”고 말했다.

연구팀은 각 대상자를 대상으로 기능적 자기공명영상(functional magnetic resonance imaging, fMRI)을 사용하여 각 실험 상황에서 물을 삼키기 직전 뇌의 활성을 측정하였다.

그 결과, 대상자들이 물을 삼키기 위해 노력해야 할 때 우뇌 전전두엽 피질의 특정 부위에서 유의하게 높은 활성이 관찰되었다. 이는 과량의 물 섭취를 허용하기 위해 뇌의 이 영역이 연하 억제를 “무효화” 시켰음을 시사한다.

‘목마를 때 마셔라’

Farrell 및 연구진은 너무 많은 물을 마시는 것이 유의하게 안 좋은 영향을 미칠 수 있다고 주장하며, 예를 들어 혈중 나트륨 수치가 비정상적으로 낮아지는 저나트륨혈증으로 이어질 수 있다고 설명하였다.

연구진은 “이번 결과는 물 섭취에 있어서 권고사항을 무조건 따르는 것보다는 우리 몸의 필요에 귀 기울이는 것이 훨씬 좋을 수 있음을 시사한다.”고 전했다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/313389.php>