

2025년 여름호 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

잘 먹고 충분한 수분을 섭취하세요

물은 상쾌한 음료 이상의 역할을 하며, 우리 몸의 거의 모든 기능에 꼭 필요한 요소입니다. 수분을 충분히 섭취하면



심장의 혈액 펌프 기능에 도움이 되고, 영양소를 온몸으로 전달하고, 관절의 윤활유 역할을 하며, 뇌 기능을 지원해 건강을 유지할 수 있습니다. 물을 마시는 것 외에도 수분 섭취를 위한 다양하고 참신한 방법이 있습니다. 오이, 수박, 오렌지 등 수분이 풍부한 음식을 섭취하는 것도 좋은 방법입니다. 수분 섭취를 재미있게 의도적으로 실천하면, 의무가 아닌 습관으로 만들 수 있습니다. 특히 노인에게는 수분 섭취가 더욱 중요합니다. 노화에 따라 우리 몸의 수분량이 감소하고, 갈증을 느끼는 감각도 약해집니다. 즉, 자신도 모르는 사이 탈수 증상을 경험하기 쉽습니다. 탈수증은 피로, 어지럼증, 혼란 및 기타 심각한 건강 문제를 초래할 수 있습니다. 따라서 이번 호에서는 매일 수분을 섭취하는 간편하고 즐거운 방법을 중심으로 소개합니다. 탈수가 문제를 초래하기 전 탈수 증상을 조기에 발견하는 방법을 알려드리겠습니다. 작은 실천이 감정, 생각, 움직임에 큰 변화를 가져올 수 있습니다.

수분 섭취를 위한 노력

수분 섭취를 위해 다음 행동을 실천합니다.

- ☐ 갈증을 느끼기 전에 미리 규칙적으로 물을 마십니다
- ☐ 짠 음식과 단 음료와 같이 탈수 유발 음식 및 음료는 줄입니다
- ☐ 오이, 수박, 잎채소와 같이 수분이 풍부한 음식을 섭취합니다
- ☐ 재사용 가능한 물병을 휴대하여, 하루종일 다시 채워줍니다
- ☐ 커피와 아침 식사 전 물을 먼저 마시며 하루를 시작합니다
- ☐ 일기나 모바일 앱을 활용해 수분 섭취량을 추적합니다



2025년 여름호 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

이번 여름 건강한 먹거리를 즐겨보세요

샌디에이고에서 다양한 종류의 신선한 농산물을 즐겨보세요! 제철 농산물은 가격이 저렴하고 영양가가 가장 높습니다. 이번 여름의 제철 음식을 소개합니다.



수박



오이



오렌지



시금치



칸털루프 멜론



민트

물을 마시거나 음식으로 섭취하세요!

수분이 풍부한 음식을 먹는 것도 수분 보충에 도움이 됩니다. 다음 각 음식에 수분 함유량(%)를 맞춰보세요!

수분 함유량 옵션: 91%, 92%, 93%, 94%, 95%, 96%



%

수박



%

피망



%

딸기



%

상추



%

토마토



%

아스파라거스

셰프의 팁: 수분이 풍부한 음식

물을 마시는 것이 수분 섭취를 위한 유일한 방법이 아닙니다. 많은 음식에 자연적으로 수분과 전해질이 풍부하게 함유되어 있어, 우리 몸이 수분을 더 효과적으로 흡수하는 데 도움이 됩니다. 오이, 수박, 칸털루프 멜론, 파인애플 같은 음식은 수분 공급에 도움이 되며, 식사나 간식으로 쉽게 곁들여 먹을 수 있습니다. 물을 그대로 섭취하는 것이 입맛에 맞지 않다면, 과일과 허브를 넣어 상쾌한 과일 맛의 물을 만들어 보세요. 이렇게 즐겁고 맛있는 방식으로 하루종일 수분을 섭취할 수 있습니다.



2025년 여름호 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

성분표 이해하기: 카페인과 물

나이가 들수록 충분한 수분 섭취가 더욱 중요합니다. 우리 몸의 수분량이 자연적으로 감소하고 수분 섭취가 필요한 경우에도 갈증을 못 느낄 수 있습니다. 카페인에 주의해야 합니다. 카페인은 커피, 차, 탄산음료, 일부 약물에 함유되어 있습니다. 하루에 1~2잔 정도 소량의 커피는 괜찮지만, 카페인을 과도하게 섭취하면 체내 수분 손실이 더 많이 발생할 수 있습니다. 음료 선택 시 영양성분표를 읽어보세요. 첫 번째 성분이 물인지 확인하고, 카페인 함량도 확인하세요. 종종 카페인 함량은 밀리그램(mg)으로 표시됩니다. 카페인 함량이 표시되지 않은 경우 대부분 홍차와 커피에는 일반적인 수준의 카페인이 들어 있고, 에너지 음료에는 훨씬 많은 양의 카페인이 들어 있다고 생각하시면 됩니다. 유용한 습관: 커피나 차 한 잔을 마실 때마다 물 한 잔을 함께 드세요. 이 간단한 습관은 수분을 보충하고 하루종일 최상의 컨디션을 유지하는 데 도움이 됩니다. 또한 혈압약, 이뇨제, 변비약 같은 일부 약물은 체내 수분 손실을 증가시킬 수 있다는 데 유의하세요. 이러한 약물을 복용 중이라면 의사의 조언에 따라 수분 섭취량을 늘려야 할 수 있습니다.

영양 정보	
총 내용량: 1캔(12 fl oz/355 mL)	
1회 제공량	10
1회 제공량당 양	
칼로리	10
%일일 기준치*	
총 지방 0g	0%
나트륨 180mg	8%
총 탄수화물 2g	1%
총 당류 0g	
포함: 첨가당 0g	0%
단백질 0g	
*%일일 기준치는 1회 제공량에 함유된 영양소가 일일 식단에 기여하는 정도를 나타냅니다. 일반적인 영양 섭취 관련 조언은 하루 2,000칼로리를 기준으로 합니다.	

성분: 탄산수, 구연산, 구연산나트륨, 천연향료, 카페인.

카페인 160mg 함유.

탈수증: 사실을 맞춰보세요!

참/거짓 퀴즈를 통해 탈수증에 대한 사실을 맞춰보세요! '참'인 경우 'T'를, '거짓'인 경우 'F'를 적어주세요.

- ___ 목이 마를 때만 물을 마시면 충분하다.
- ___ 어지럼증은 탈수의 신호일 수 있다.
- ___ 커피와 술은 수분 공급에 도움이 된다.
- ___ 노인은 탈수 상태여도 목마름을 느끼지 못할 수도 있습니다.
- ___ 과일과 채소는 수분 공급에 도움이 된다.
- ___ 짙은 색의 소변은 탈수의 신호일 수 있다.
- ___ 물을 적게 마시면 두통이 생길 수 있다.



2025년 여름호 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

CFHL 그룹 스포트라이트: Mountain Health Community Center, 백컨트리 커뮤니티 가든 조성



Mountain Health Community Center 가든 조성의 날

캠프에 위치한 Mountain Health Community Center의 어르신들이 Food Smarts 시리즈를 완료한 후 신선 농작물을 더 쉽게 접할 수 있도록 커뮤니티 가든을 시작했습니다. 이분들은 함께 옥수수, 오이, 호박 같은 작물을 심고, 새로운 우정을 쌓고, 원예 기술을 배우고, 신선하고 건강한 음식을 즐기고 있습니다.

리소스 스포트라이트: 냉방 공간

심한 더위는 노인에게 위험할 수 있으며 탈수, 열사병 및 기타 심각한 건강 문제의 위험이 증가합니다. 쉽게 더위를 식힐 수 있는 방법 중 하나는 냉방 공간(Cool Zone)을 방문하는 겁니다. 냉방 공간은 샌디에이고 전역에서 누구나 무료로 이용할 수 있는 에어컨 가동 공간입니다. 예약은 필요 없으며, 프로그램은 6월 1일부터 10월 31일까지 운영됩니다. 서비스 동물은 동행 가능하지만, 각 시설의 반려동물 정책을 확인하세요. 가까운 냉방 공간을 알아보려면 **1-800-339-4661**(월~금, 오전 8시~오후 5시)번으로 전화하거나, 오른쪽의 QR 코드를 스캔해 모든 냉방 공간 목록을 확인하세요.



수박 페타 샐러드

6인분 | 15분 | 출처: Daring Gourmet

재료:

- 작은 수박 1개, 껍질을 제거하고 1인치 크기로 잘라 냉장 보관
- 엑스트라버진 올리브 오일 1/4컵
- 갓 짜낸 라임즙 2 Ts
- 굵은 소금 1/2 ts
- 갈아낸 후추 한 꼬집
- 다진 민트잎 1/4컵
- 크림블 페타 치즈 4온스(크리미한 질감과 대조적인 풍미를 위해 양젖 페타 치즈를 사용해보세요)
- 선택 재료: 다진 작은 오이 1개



레시피:

- 작은 그릇에 오일, 라임즙, 소금, 후추를 넣고 섞습니다.
- 차갑게 썬 수박 위에 드레싱과 민트를 뿌립니다.
- 가볍게 섞어줍니다.
- 크림블 페타 치즈를 위에 뿌린 후 즉시 제공합니다.