식탁·주방 / HEALTH NOTES

물 한 잔의 자리

달콤한 음료 대신 선택해 보기.

WATER

한 단계씩 읽기 ↘

가까이 두기 01

다시 쓸 수 있는 물병을 챙겨요.

식사와 함께 02

식탁에 물을 준비해요.

바꿔 마시기 03

당이 든 음료 대신 물을 선택해요.

수분 제한이 필요한 경우 의료진 안내를 따르세요.

CDC · Water and drinks
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18