# IT DEPENDS

식탁·주방 / HEALTH NOTES

## 누구나 같은 물의 양?

환경과 상태에 따라 달라요.

01

### 개인 요인

나이와 임신·수유 여부 등이 영향을 줘요.

02

### 활동과 날씨

더위와 활동량에 따라 필요가 달라져요.

03

### 음식도 포함

과일·채소 등 식품의 수분도 더해져요.

**모두에게 같은 리터 수를 정하지 않아요.**

CDC · Water and drinks
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18