

더위를 식히는 시원한 음료, 건강하게 즐기려면?

바야흐로 여름이다. 유난히 추웠던 봄날이 지나고 어느새 한여름의 날씨가 갑자기 날씨가 더워지다 보니 자연스럽게 시원한 음료를 찾는 사람들도 늘고 있다. 특히 올해는 이상 기온 때문에 이른 폭염이 찾아와 오랫동안 기승을 부릴 것으로 예상하기 때문에 음료 소비자들도 늘 것이다. 탄산음료부터 건강을 생각한 웰빙 음료까지 다양한 음료가 출시되고 있는데 이러한 음료제품들을 건강하게 즐기는 법에 대해 소개한다.

글 나해란 조선일보 의학전문기자



음료, 꼼꼼하고 간간하게 따주세요

더위를 피하기 위해 음료를 마실 때 건강까지 생각하기는 쉽지 않지만 한 잔의 음료가 나도 모르는 새 건강에 영향을 미칠 수 있다. 특히 최근에는 다양한 종류의 웰빙 음료나 주스가 나오면서 소비자 선택이 늘어났으므로 건강에 진짜 해가 없는지는 꼼꼼히 따져보아야 한다. 그래서 무엇보다도 열량과 나트륨 성분을 확인해 보는 것을 추천한다.

왜 열량과 나트륨을 꼭 확인하는 것이 중요할까? 암을 제외한다면 현대인들의 만성질환은 대부분 열량과 나트륨에서 시작되기 때문이다. 즉, 대사증후군을 포함한 당뇨, 고혈압은 모든 만성질환의 시초(始初)라 해도 과언이 아닌데 열량과 나트륨만 조절하면 거의 예방할 수 있다.

여성을 현혹하는 저 칼로리의 비밀

더울 때 가장 많이 찾는 것이 시원한 커피 한잔이다. 제품에 따라 다르지만, 설탕을 첨가하지 않은 아메리카노는 보통 10칼로리 전후다. 하지만 통상 시판되는 캔 커피의 경우 아메리카노라 하더라도 설탕이 첨가된 경우가 많아 50칼로리 이상 높기도 하니 열량 표를 확인하고 무설탕, 저칼로리 제품을 고르는 것이 좋다. 또 일하다가 가볍게 콜라나 사이다 한두 캔씩은 마시기 쉬운데, 그러다 보면 200칼로리는 금방이다. 200칼로리면 여자들의 밥 한 공기 정도 열량이다. 물론 최근에는 저칼로리나 제로 칼로

리 음료들이 많이 나오고 있지만 ‘저칼로리’라는 단어에 현혹되어 ‘건강에 좋은’ 음료라는 착각을 해서는 안 된다. 즉 저칼로리 커피나 저칼로리 탄산음료는 단지 칼로리가 적은 것이지 ‘좋은’ 식품이라는 것은 아니다. 또 최근 많이 사용되는 아스파탐이라는 첨가물은 설탕의 200배 정도 단맛을 내지만 칼로리는 거의 없는 것으로 알려졌는데, 화학 물질이기 때문에 건강에 좋다고는 할 수 없을 것이다. 뿐만 아니라 건강을 생각한다는 웰빙 음료들도 대부분 100% 천연은 아니며, 칼로리나 나트륨이 높은 경우가 많다. 몸에 좋아 보이는 과일 주스들도 오렌지 주스는

200칼로리 정도(350mL당)로 열량이 높다. 포도나 파인애플주스의 열량은 이보다 더 높다.

건강을 위해 마시기 전 성분표 체크해야

나트륨 성분도 꼭 체크해야 한다. 나트륨은 우리 몸에서 체액의 삼투압을 조절하지만 이를 과다 섭취할 경우 고혈압이나 심혈관질환 등 만성 질환을 유발한다는 것이 잘 알려져 있다. 하지만 아직 음료를 선택할 때 나트륨 성분까지 살펴보는 것이 익숙하지 않은데 특히 어린이나 노약자는 나트륨 함량을 꼭 체크해 보는 것을 추천한다.

음료로 된 디톡스 제품도 문제다. 유행어가 된 ‘디톡스’란 개념은 사실 독성 물질을 없앤다는 “detoxification”에서 유래했다. 의학적으로는 숙변이나 노폐물만 골라 없애는 물질은 세상에 없으며 몸을 맑게 해 주는 물질도 없다. 과잉 열량과 화학물 섭취를 줄이고 열심히 운동하는 것만이 유일한 디톡스라는 것이 전문가들의 의견이다. 디톡스 음료의 허상에 속지 말아야 할 이유다. 마지막으로 평소에 잠을 잘 못 자거나 예민한 사람이라면 카페인 함량을 꼭 살펴봐야 한다. 또 카페인은 혈관을 수축시켜 이노를 촉진하므로 아이스크피를 마시면 잠시 목마름만

가실뿐 근본적으로는 몸 속 수분이 줄어든다. 커피뿐 아니라 콜라나 녹차, 홍차 등 다양한 차 성분에도 카페인이 많다. 수분 섭취는 중요하다. 특히 여름에는 흘린 땀만큼 수분을 보충해 주어야 하므로 하루에 최소 2L이상 물을 마셔야 한다. 가장 좋은 선택은 시원한 물을 먹는 것이다. 또 당분이 적은 토마토나 오이 등 야채를 시원하게 해 자주 먹는 것도 수분을 보충하는 한 방법이다. 시원한 음료 한잔의 매력은 뿌리칠 수 없지만, 건강을 생각한다면 음료 한잔의 성분도 꼼꼼히 따져보는 스마트한 선택이 필요하다.

음료수 종류별 열량

CARBONATED DRINK 탄산음료

- 환타 108 cal
- 콜라 97 cal
- 사이다 106 cal
- 미에로 화이바 46 cal
- 마운틴듀 103 cal
- 데미소다 95 cal
- 과즙 탄산음료 135 cal
- 제품에 따라 다를 수 있음



DRINK HONG CHO

홍초

마시는 홍초
20ml 당
30 cal



COFFEE

커피

- 아메리카노 10 cal
- 아이스 화이트 초콜렛모카 350 cal
- 바닐라라떼 220 cal
- 아이스카라멜 마키아토 190 cal
- 제품에 따라 다를 수 있으며, 한 회사의 경우임



SPORTS DRINK

이온음료

- 포카리 스위트 54 cal
- 파워에이드 240 cal (큰 것)
- 게토레이 82 cal

