

레몬즙에 아미노산 한 스푼…하지원표 '부스터 음료'

등록 2026.05.12 00:01:00



[서울=뉴시스] 배우 하지원이 아침 운동 전 생레몬즙과 아미노산을 넣은, 이른바 '부스터 음료'를 즐겨 마신다고 밝혔다. (사진=유튜브 '26학번 지원이요' 캡처) *재판매 및 DB 금지

[서울=뉴시스]김수빈 인턴 기자 = 배우 하지원이 아침 운동 전 생레몬즙과 아미노산을 넣은, 이른바 '부스터 음료'를 즐겨 마신다고 밝혔다.

지난 7일 하지원은 유튜브 채널 '26학번 지원이요'를 통해 아침 생활 습관을 공개했다. 하지원은 "이건 내가 아침 운동할 때 늘 마시는 것"이라며 물과 생레몬즙으로 음료를 만드는 모습을 보여줬다. 이어 "아무한테나 안 알려주는 건데 아미노산을 추가한다"며 "이것도 10년 넘게 먹고 있고, 아미노산을 바로 섭취해 주니까 기운도 나고 에너지도 생긴다"고 설명했다.

레몬은 비타민 C와 식이섬유, 향산화 성분이 풍부해 건강 관리에 도움이 되는 식품으로 알려져 있다. 2025년 미국 클리블랜드 클리닉 자료에 따르면 레몬 속 비타민 C와 플라보노이드 등 향산화 성분은 산화 스트레스를 줄이고 세포 손상을 완화하는 데 도움을 줄 수 있다. 또 레몬에 함유된 구연산은 신장결석 형성을 억제하는 데 긍정적인 역할을 할 수 있는 것으로 소개됐다.

레몬은 혈당 관리 측면에서도 주목받고 있다. 2021년 프랑스 파리-사클레데 연구팀이 건강한 성인을 대상으로 빵 100g과 함께 물, 홍차, 레몬주스를 각각 마시게 한 뒤 혈당 변화를 비교한 결과, 레몬주스를 마신 경우 평균 혈당 최고치가 물을 마셨을 때보다 약 30% 낮아졌다. 혈당 최고치에 도달하는 시간도 물을 마셨을 때보다 35분 이상 늦어졌다. 연구팀은 산성 성분이 전분 소화 속도를 늦춘 결과일 가능성이 있다고 분석했다.

아미노산을 함께 보충하면 에너지 생성과 근육 회복에 도움이 될 수 있다. 아미노산은 단백질을 구성하는 기본 성분으로, 근육 합성과 회복 과정에 중요한 역할을 한다. 특히 류신·이소류신·발린 등 분지사슬아미노산(BCAA)은 운동 중 근육의 에너지원으로 활용돼 피로 감소와 회복에 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 서울시 보라매병원·분당서울대병원 연구팀은 류신이 풍부한 영

양보충제가 근감소증이 있는 노인의 근력 개선에 유의미한 효과를 보였다고 밝혔다. 약사 유튜브 채널 '약사가 들려주는 약 이야기' 역시 고령층이나 단백질 소화가 어려운 사람에게는 흡수가 빠른 아미노산 형태의 보충이 도움이 될 수 있다고 조언했다.

다만 레몬은 산도가 높은 식품인 만큼 과다 섭취에 주의해야 한다. pH가 낮을수록 산성도가 높다는 뜻인데, 레몬의 pH는 약 2 수준으로 알려져 있다. 공복에 진한 레몬즙을 자주 섭취하거나 섭취 후 입안을 헹구지 않으면 위 점막을 자극하거나 치아 에나멜을 손상시킬 수 있다. 아미노산 역시 과다 섭취할 경우 소화불량이나 신장 부담 등의 부작용이 생길 수 있어 적정량을 지키는 것이 좋다.

©공감언론 뉴시스 soo4593@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지