부기 고민된다면?…송지효가 소개한 녹차 활용법

등록 2026.05.24 00:01:00

[서울=뉴시스] 배우 송지효(44)가 녹차를 활용한 '부기차' 레시피를 선보였다. (사진=송지효 유튜브 캡처) *재판매 및 DB 금지

[서울=뉴시스]김수빈 인턴 기자 = 배우 송지효(44)가 녹차를 활용한 '부기차' 레시피를 선보였다.

지난 21일 송지효는 자신의 유튜브 채널을 통해 '청담샵 막내 송지효 씨의 하루'라는 제목의 영상을 공개했다.

영상에서 송지효는 메이크업숍 일일 아르바이트에 도전했고, 개그우먼 송은이와 김숙은 손님으로 방문했다. 이날 송은이는 송지효에게 직접 만든 '부기차'를 주문했다.

이에 송지효는 "부기를 빼기 위해 녹차에 시럽을 넣어 만든 음료"라며 "송은이는 시럽을 빼달라고 해서 녹차만 제공한다"고 설명했다.

온라인에서는 한때 부기 관리 음료로 알려진 '아이돌 물'이 유행하기도 했다. 녹차 티백에 설탕과 레몬 등을 넣어 만든 이 음료는 녹차의 카테킨과 카페인 성분에 주목한 레시피다.

이성근 약사는 유튜브 채널 '리틀약사'를 통해 녹차에 레몬을 함께 넣어 마시면 건강상 이점을 더 높일 수 있다고 소개했다.

그는 "녹차에 함유된 카테킨과 각종 폴리페놀 성분이 항산화 작용을 통해 체내 염증과 세포 손상을 줄이는 데 도움을 줄 수 있다"고 설명했다.

또한 "녹차 속 카테킨은 지방 생성과 축적을 억제하고 체중 관리에 긍정적인 영향을 줄 수 있으며, 카페인은 집중력 향상에 도

움을 준다"고 덧붙였다. 특히 "레몬에는 비타민C와 헤스페리딘 등 항산화 성분이 풍부해 녹차와 함께 섭취할 경우 시너지 효과를 기대할 수 있다"고 말했다.

다만 레몬 특유의 산성 성분이 위를 자극할 수 있는 만큼 위장이 예민한 사람은 레몬이나 레몬즙을 과도하게 넣지 않는 것이 좋다. 이 약사는 단맛을 내기 위해 설탕을 첨가하기보다는 녹차 본연의 맛을 즐기거나 프락토올리고당 등을 활용하는 방법을 추천했다.

◎공감언론 뉴시스 soo4593@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지