

"냉면·콩국수는 가볍다?"...지방 감량 혼드는 여름 별미의 착시

세계일보 기사전송 2026-05-29 10:11

여름 다이어터에게 냉면과 콩국수는 애매한 음식이다. 삼겹살이나 치킨처럼 대놓고 기름진 음식은 아니지만, 마음 놓고 먹기엔 신경 쓰인다. 살얼음이 낀 냉면 한 그릇, 고소한 콩국수 한 그릇은 더위에 지친 몸을 달래는 대표 별미다. 문제는 이 음식들이 '차갑고 가볍다'는 이미지 때문에 실제보다 부담 없는 식사로 여겨지기 쉽다는 점이다.

냉면과 콩국수를 먹었다고 바로 살이 찌는 것은 아니다. 다이어트 중 특정 음식을 완전히 금지할 필요도 없다. 다만 체지방 감량을 목표로 한다면 여름 별미를 볼 때 기준을 조금 달리해야 한다. 음식의 온도나 산뜻한 맛이 아니라 면의 양, 국물 섭취, 양념, 나트륨, 후식까지 포함한 전체 식사 흐름을 봐야 한다.

물냉면은 1인분 기준 552kcal, 비빔냉면은 623kcal로 제시된다. 한 끼 식사로 과도한 열량이라고 단정할 수는 없지만, 국물과 양념, 곁들임 메뉴, 후식 음료까지 더하면 이야기가 달라진다. 냉면에 만두를 곁들이고, 식후에는 아이스라테나 빙수로 마무리하는 식의 조합이 반복되면 다이어터는 "시원하게 한 끼 먹었다"고 느끼지만 실제로는 탄수화물, 나트륨, 당류 섭취가 함께 늘어날 수 있다.

365mc 지방줄기세포센터 손보드리 대표원장은 "냉면이나 콩국수를 무조건 피해야 한다는 의미는 아니다. 다만 여름 음식은 차갑고 산뜻하다는 이유로 실제 섭취량보다 가볍게 느껴지는 경우가 많다"며 "체지방 감량 중이라면 음식 이름보다 면의 양, 국물 섭취, 양념, 후식 음료까지 함께 봐야 한다"고 말했다.



◆냉면·콩국수, 가벼워 보여도 나트륨·탄수화물 비중 높은 한 끼

냉면과 콩국수는 여름철 대표 면 요리다. 살얼음 낀 육수, 고소한 콩물 덕분에 기름진 음식보다 가볍게 느껴진다. 그러나 체지방 감량 관점에서는 두 음식 모두 '면 중심 식사'라는 점을 봐야 한다. 냉면은 국물과 양념을 통해 나트륨 섭취가 늘기 쉽고, 콩국수는 건강식 이미지에 가려 면의 양을 놓치

기 쉽다. 결과적으로 한 끼 안에서 탄수화물 비중은 높아지고, 단백질과 채소 섭취는 상대적으로 부족해질 수 있다.

물냉면은 시원한 국물까지 함께 먹는 경우가 많다. 이때 나트륨 섭취가 늘 수 있고, 비빔냉면은 양념장에 들어가는 당류와 나트륨을 함께 고려해야 한다. 새콤달콤한 맛이 강할수록 양념 섭취량이 많아지고, 면을 먹는 속도도 빨라진다. 콩국수는 콩물 자체의 영양적 장점이 있지만, 국수 양이 많아지면 탄수화물 섭취가 커진다. 여기에 소금이나 설탕을 넣어 먹거나, 식후 달달한 커피·빙수까지 더하면 “가볍게 한 끼 먹었다”는 체감과 실제 섭취량 사이에 차이가 생긴다.

다이어트 중 여름 면 요리를 먹는다면 아예 피하기보다 먹는 방식을 조정하는 게 현실적이다. 냉면은 국물을 남기고, 비빔냉면은 양념을 덜어 먹는 편이 낫다. 콩국수는 면 양을 줄이고 간을 약하게 하는 것이 좋다. 삶은 달걀, 두부, 닭가슴살, 생선, 채소 반찬 등을 곁들이면 단백질과 식이섬유를 보완할 수 있다. 냉면에 만두를 붙이거나, 콩국수 뒤에 빙수를 먹는 식의 조합은 체지방 감량기에는 부담이 커질 수 있다.

손 대표원장은 “냉면이나 콩국수는 고지방 음식은 아니지만, 면 중심으로 먹으면 탄수화물 비중이 높아지고 국물·양념을 통해 나트륨 섭취도 늘 수 있다”며 “체지방 감량 중이라면 음식 이름보다 면의 양, 국물 섭취, 양념, 후식까지 함께 봐야 한다”고 말했다.

◆초계국수·막국수·물회도 ‘새콤달콤’에 방심하면 안 된다

냉면과 콩국수만 조심하면 되는 것은 아니다. 초계국수, 막국수, 물회, 회덮밥처럼 여름에 자주 찾는 메뉴도 비슷한 함정이 있다. 공통점은 차갑고 산뜻하며, 기름진 음식처럼 보이지 않는다는 점이다. 그러나 대부분 면, 밥, 양념, 육수가 함께 들어간다.

초계국수는 닭고기가 들어가 단백질 보완이 되는 메뉴처럼 보인다. 실제로 닭고기 자체는 장점이 있다. 다만 새콤달콤한 육수와 면을 함께 먹기 때문에 양념과 탄수화물 섭취를 함께 고려해야 한다. 막국수는 메밀이라는 이미지 때문에 가볍게 느껴지지만, 실제 식당 메뉴는 양념장과 면의 양이 관건이다. 감자전, 메밀전병, 수육 같은 곁들임 메뉴가 붙으면 한 끼 식사 밀도가 커진다.

물회와 회덮밥도 마찬가지다. 생선회와 채소가 들어간다는 점은 장점이지만, 초고추장과 밥, 소면이 더해지면 체지방 감량기에는 부담이 될 수 있다. 물회는 국물을 끝까지 마시기보다 건더기 중심으로 먹고, 소면 추가는 피하는 편이 좋다. 회덮밥은 밥을 절반 정도 덜고 초고추장은 따로 찍어 먹는 방식이 낫다.

여름철 별미는 한 가지 음식 자체보다 먹는 방식이 중요하다. 면을 얼마나 먹는지, 국물을 얼마나 마시는지, 양념을 얼마나 넣는지, 후식으로 무엇을 선택하는지가 체지방 감량의 차이를 만든다.

◆빙수·아이스라테, 밥 줄여도 ‘음료’에서 무너진다

여름 다이어터가 가장 쉽게 놓치는 것은 후식과 음료다. 냉면이나 콩국수 한 그릇을 먹은 뒤 “그래도 밥은 안 먹었다”고 생각하면서 아이스라테, 과일스무디, 버블티, 빙수를 선택하는 경우가 많다. 그러나 음료와 디저트는 포만감에 비해 열량과 당류 섭취가 빠르게 늘 수 있다.

아메리카노처럼 당이 없는 음료는 상대적으로 부담이 적다. 반면 라테, 바닐라라테, 캐러멜마키아토, 프라푸치노류는 음료라기보다 디저트에 가깝다. 과일스무디도 생과일 이미지 때문에 건강하게 느껴지지만, 시럽이나 당이 추가되는 경우가 있다. 빙수는 얼음이 많아 가벼워 보이지만 팔, 연유,

떡, 아이스크림, 과일청, 쿠키 토핑이 더해지면 한 끼 식사 못지않은 열량이 될 수 있다.

질병관리청 식이영양 자료는 총당류 섭취량을 하루 총 에너지 섭취량의 10~20% 이내로 제한하고, 음식 조리나 가공 시 첨가되는 당류는 총 에너지의 10% 이내로 섭취해야 한다고 안내한다. 체지방 감량 중이라면 음료는 수분 보충이 아니라 식단의 일부로 계산해야 한다. 갈증이 날 때는 물이나 무가당 차를 먼저 선택하고, 커피는 당과 시럽이 들어가지 않은 메뉴를 고르는 게 좋다.

손 대표원장은 “여름에는 식사보다 음료에서 식단이 무너지는 경우가 많다”며 “밥이나 면을 줄였더라도 달달한 음료와 빙수를 반복하면 체지방 감량 속도는 더더질 수밖에 없다”고 말했다.

◆여름 별미, 끓기보다 ‘먹는 방식’을 바꿔야

다이어트 중 냉면과 콩국수를 끓여야 하는 것은 아니다. 여름 음식을 무조건 금지하면 식단 유지가 오히려 어려워진다. 중요한 것은 먹는 방식을 조정하는 것이다. 냉면은 국물을 남기고, 비빔냉면은 양념을 덜어낸다. 콩국수는 면을 줄이고 간을 약하게 한다. 막국수와 초계국수는 겉들임 메뉴를 줄이고, 물회와 회덮밥은 밥과 소면, 초고추장 양을 조절한다. 식후 음료는 무가당으로 바꾼다.

체지방 감량은 한 끼를 굶는다고 빨라지지 않는다. 오히려 끼니를 대충 넘기면 오후나 밤에 허기가 물려와 간식과 야식으로 이어질 수 있다. 여름에는 더위로 활동량이 줄고, 냉방 환경과 열대야로 수면 리듬도 흔들리기 쉽다. 이럴수록 식사 구성을 일정하게 유지해야 한다. 단백질, 채소, 적절한 탄수화물을 함께 먹고, 음료와 후식 섭취를 줄이는 것이 기본이다.

손 대표원장은 “여름 별미를 먹지 말라는 것이 아니라, 체지방 감량 중이라면 ‘가볍게 먹었다’는 느낌과 실제 섭취량이 다를 수 있다는 점을 알아야 한다”며 “식단과 생활습관을 조절해도 복부 허벅지 팔뚝 등 특정 부위 지방이 잘 빠지지 않는다면 지방흡입, 지방추출주사 등 체형교정술을 통해 개인별 지방 분포와 체형 상태를 평가해볼 수 있다”고 조언했다.

정희원 기자 happy1@segye.com

© 세상을 보는 눈, 세계일보

이 기사 주소 : <https://news.nate.com/view/20260529n10563>