

'무수분 다이어트' 윤시윤, 하루 만에 5kg 뺐다

등록 2025.06.23 06:44:21



[서울=뉴시스] 윤시윤. (사진 = SBS TV '미운새' 캡처) 2025.06.23. photo@newsis.com *재판매 및 DB 금지

[서울=뉴시스]이재훈 기자 = 배우 윤시윤이 극한의 무수분 다이어트에 도전했다.

22일 방송된 SBS TV 예능물 '미운 우리 새끼(이하 '미운새')'에선 윤시윤의 '24시간 단수 도전기'가 그려졌다.

윤시윤은 드라마 '모범택시3'로 복귀를 앞두고 "피골이 상접할 정도로 쉼한 느낌을 주고 싶다"며 극단적 체중 조절에 나섰다.

하루 동안 '무수분 식단'에 이어 물 한 방울 마시지 않은 채 고강도 운동을 감행했다.

헬스장에서 평소 난이도 2~3 정도의 강도로 운동을 했는데 이날은 4.5 정도 강도로 했다.

고강도 운동으로 땀을 뻘뻘 흘리는 가운데도 물을 마실 수 없는 그를 보는 이들은 안타까워 했다.

윤시윤은 게다가 집에서 고온의 사우나 반신욕까지 감행했다.

이를 지켜보던 프로농구 선수 출신인 MC 서장훈도 "쓰러질까봐 겁난다"며 우려했다.

윤시윤은 땀이 비 오듯 쏟아지는 가운데도 물 한모금 마시지 않고 정해놓은 반신욕 시간을 버텼다.

극한 사우나 후 체중은 62.3kg이었다. 아침에 체중을 잴 때 67.4kg이었으니, 하루만에 약 5kg를 감량한 것이다.

윤시윤은 기력이 다 빠져 쓰러진 가운데도 목표치를 달성했다며 웃었다.

