

## 전지현도 빠진 복싱의 매력…"행동 자체가 젊어진다"

등록 2026.05.19 00:02:00



[서울=뉴시스] 전지현은 건강 관리 비결로 복싱을 소개하고 있다. (사진 출처=유튜브 채널 '뜨뜻'의 웹예능 '핑계고' 캡처)

[서울=뉴시스]허준희 인턴 기자 = 배우 전지현이 예능 프로그램에 출연해 자신의 체력 관리 비결을 전하며 민첩성 향상과 전신 단련에 효과적인 복싱을 소개했다.

지난 16일 유튜브 채널 '뜨뜻'의 웹예능 '핑계고'에 출연한 전지현은 복싱을 취미로 삼고 있다고 전했다. 유재석이 "액션 신을 하는 배우들은 복싱을 무조건 하더라"고 말하자, 전지현은 "복싱은 상대의 반응을 보고 민첩하게 움직여야 하는 운동이라 너무 좋다"며 고개를 끄덕였다.

특히 전지현은 복싱이 신체적 노화를 막아주는 탁월한 효과가 있다고 강조했다. 그는 "(복싱을 하면) 행동이 뭐랄까 늙지 않는 것 같고 젊어진다"며 "몸이 굉장히 민첩성 있게 바뀐다"고 설명해 눈길을 끌었다. 평소 철저한 자기관리로 유명한 전지현은 이날 방송에서 지지치 않고 꾸준히 운동을 이어가는 면모를 보여주며 운동 마니아다운 매력을 과시했다.

이처럼 복싱은 단순히 민첩성을 기르는 것을 넘어 전신을 골고루 사용하는 대표적인 유산소·무산소 결합 운동으로 꼽힌다. 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터에 따르면, 출넘기부터 시작해 샌드백과 미트치기, 슈도우복싱으로 이어지는 일련의 과정은 스텝과 상체의 움직임들을 통해 단단한 몸을 만들고 체지방을 연소시켜 다이어트와 피부 미용에 탁월한 효과를 준다. 특히 쪽

쪽 뺨는 동작은 성인들의 극심한 스트레스를 해소하고 체력을 다잡아준다.

©공감언론 뉴시스 gjwnsgml5330@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지