54세 고소영 "기상 후 치매 예방 게임 같은 것 한다"

등록 2026.05.27 00:00:00 | 수정 2026.05.27 20:43:12

[서울=뉴시스] 손정빈 기자 = 배우 고소영이 아침에 일어나면 치매 예방 게임 같은 단순한 게임을 한다고 했다.

고소영은 26일 자신의 유튜브 채널에서 아침 루틴을 공개했다.

고소영은 "게임을 하면 정신을 차리기에 좋더라. 침대에 누워서 바로 게임을 한다"고 말했다.

제작진은 "그런데 그러면 안 된다. 아침에 벌떡 일어나야 수면의 질이 좋아진다고 하더라. 밍기적거릴수록 수면의 질이 떨어지는 거다"고 했다.

고소영은 "근데 이게 나의 낙"이라며 "이게 나의 긴장감을 풀어준다"고 말했다.

그는 "어려운 건 안 한다. 퀘스트 깨고 그런 건 안 한다. 돈 쓰는 것도 싫다. 단순 게임이 좋다. 치매 예방 게임 같은 걸 한다"고 헸다.

고소영은 야식을 먹고 자도 얼굴이 붓지 않는다고 말해 제작진을 놀라게 하기도 했다.

그는 "나는 잘 안 붓는다. 라면 먹고 자도 붓지 않는다"고 말했다.

그러면서도 고소영은 "관리하느라 밤에 먹는 간식을 끊었다"고 했다.

고소영은 1972년생이다.

◎공감언론 뉴시스 jb@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지