

"상의 탈의 장면 비결?"...허남준·장승조가 택한 '카니보어 식단'

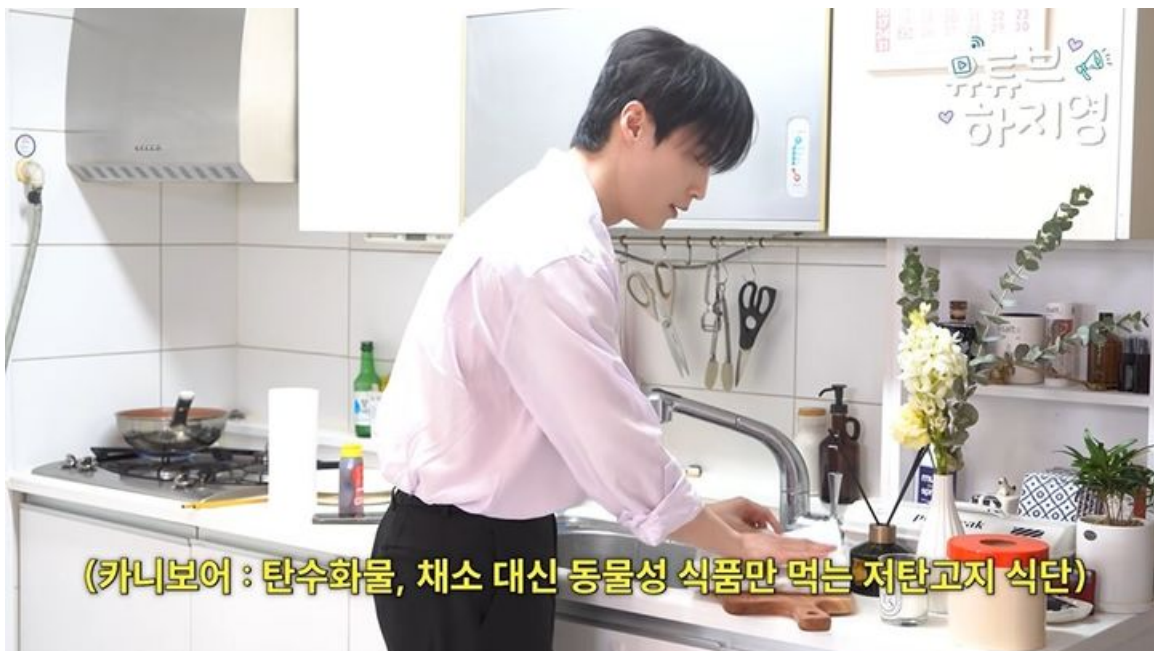
등록 2026.06.05 00:01:00



[서울=뉴시스] 배우 허남준이 체중 관리를 위한 식단을 공개했다. (사진='유튜브하지영' 캡처) *재판매 및 DB 금지

[서울=뉴시스]김수빈 인턴 기자 = 배우 허남준이 체중 관리를 위한 식단을 공개했다.

지난 3일 방송인 하지영의 유튜브 채널 '유튜브하지영'에는 허남준이 게스트로 출연했다. 이날 그는 하지영을 위해 직접 알리오 올리오 파스타를 만들었다. 요리에 앞서 하지영이 "집에서도 탄수화물을 먹고 밖에서도 탄수화물을 먹으면 관리하기 힘들지 않냐"고 묻자, 허남준은 "촬영 기간에는 웬만하면 탄수화물 거의 안 먹는다"고 밝혔다. 이에 하지영은 "오늘은 치팅데이"라고 말했다.



[서울=뉴시스] 허남준은 최근 섭취하고 있는 '카니보어' 식단에 대해서도 언급했다. (사진='유튜브하지영' 캡처) *재판매 및 DB 금지

허남준은 최근 섭취하고 있는 '카니보어' 식단에 대해서도 언급했다. 그는 "원래 식단을 하긴 했는데 일하면서 그걸 다 지키기 힘들더라. 그런 찰나에 장승조 선배님이 카니보어를 알려주셨다"며 "고기만 먹고 채소나 다른 건 아무것도 안 먹는 방식"이라고 말했다. 이에 아침 루틴으로 "내장 육수 원액, 올레샷(올리브유와 레몬즙을 섞어마시는 것), 양배추즙, 기버터(정제 버터), 핑크 솔트 등을 섭취한다"고 밝혔다.

그는 또 "촬영하면 사실 먹을 수 있는 게 너무 한정적인데 맛있는 고기를 먹을 수 있다는 게 좋다"며 긍정적인 반응을 보였다. 하지영이 "(탄수화물 중)아무것도 먹지 않는 거냐"고 묻자 그는 "너무 행복하다"고 답했다.

허남준은 "지금 진짜 몇 개월간 탄수화물 먹은 게 손에 꼽는다. 한 세 번?"이라며 "오늘이 그중 하나"라고 말했다. 이어 "원래는 아침에 바나나도 챙겨 먹었는데 그것도 탄수화물이라 끊었다"고 덧붙였다. 이를 들은 하지영은 "집요하다. 이 정도 노력해야 상의 탈의 장면도 가능한 것"이라며 놀라워했다.

©공감언론 뉴시스 soo4593@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지