

35년 동안 50kg 유지...김정난이 매일 하는 운동

등록 2026.05.01 12:22:00



[서울=뉴시스] 배우 김정난이 자신의 유튜브를 통해 힙 어브덕션, 카프레이즈 등 평소 자주 하는 간단한 운동을 소개했다. (사진=유튜브 '김정난' 캡처) *재판매 및 DB 금지

[서울=뉴시스]박윤서 인턴 기자 = 배우 김정난이 오랜 기간 날씬한 몸매를 유지해 온 비결을 공개했다.

지난달 29일 김정난은 자신의 유튜브 채널에 '35년 동안 50kg 유지한 절대 살 안 찌는 습관, 10분 다이어트 루틴'이라는 제목의 영상을 게재했다.

영상에서 김정난은 집에서 간단히 할 수 있는 운동으로 가장 먼저 힙 어브덕션을 소개했다. 의자에 앉아 양쪽 무릎을 벌였다가 모으는 동작이었다. 김정난은 "무릎이 아닌 고관절을 열어준다는 느낌으로 해야 하고 허리를 곧게 세우고 복부에 힘을 주어야 한다"고 강조했다. 이후 허벅지에 밴드를 걸어 강도를 높이기도 했다.

등 운동도 이어졌다. 밴드를 양손에 잡고 등 뒤로 넘겨 벌렸다가 모으는 운동으로, 날갯죽지를 모으듯 견갑골과 등에 자극을 주는 것이 핵심이다. 김정난은 "무게감이 느껴지면 밴드를 넓게 잡아 강도를 조절하라"고 설명했다.

다음은 카프레이즈였다. 일어서 상태에서 발 뒤꿈치를 들어 올렸다가 내리는 것을 반복하는 운동인데, 종아리와 발목 강화에 도움이 된다. 김정난은 "바닥을 누르는 느낌으로 까치발을 높게 들어 올리면 된다. 내려올 때는 천천히"라고 설명했다. 아울러 "처음에는 균형 잡기 힘들다"며 벽이나 난간 등에 살짝 의지하면서 운동을 수행해도 괜찮다고 했다.

김정난은 "다른 건 몰라도 이 운동은 매일 한다. 발목에도 힘이 붙고 허벅지에도 좋다"며 "우리 나이에 제일 좋은 운동"이라고 강력 추천했다.

©공감언론 뉴시스 fpelr44@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지