

## "완벽한 셔츠 핏의 비밀"...장윤주가 매일 아침 거르지 않는 '이것'

등록 2026.05.28 00:01:00



[서울=뉴시스] 모델 장윤주가 유튜브 채널을 통해 완벽한 셔츠 핏을 위한 속 관리 비결로 유산균 섭취를 강조하고 있다. (사진 출처=유튜브 채널 '윤주르 YOONJOUR 장윤주' 캡처)

[서울=뉴시스]허준희 인턴 기자 = 모델 장윤주가 여름철 다양한 흰 셔츠 코디법을 팬들에게 소개하며 완벽한 핏을 유지하기 위한 자신만의 '속 관리' 비결로 유산균 섭취를 꼽았다.

지난 23일 장윤주는 유튜브 채널 '윤주르 YOONJOUR 장윤주'를 통해 흰 셔츠 코디법을 소개했다. 장윤주는 평소 완벽한 셔츠 핏을 유지하기 위해 몸 안을 비워내는 속 관리를 가장 강조하며 필수 건강 루틴으로 유산균 섭취를 꼽았다. 장윤주는 "컨디션이 안 좋으면 아침, 저녁으로 먹고 하루에 한 번은 꼭 챙겨 먹는다"고 말했다. 이어 그는 "휴대하기 좋은 가벼운 스틱 형태라 언제 어디서든 챙겨 먹기 편하다"라고 말했다.

유산균은 장내 미생물 생태계의 균형을 바로잡아 비만 및 과체중을 유발하는 유해균의 증식을 억제하는 데 기여한다. 장 속 유

익균의 비율이 높아지면 대사 과정에서 생성되는 단쇄지방산이 늘어날 수 있다. 이는 체지방의 축적을 억제하고 에너지 소비를 촉진하는 신호 전달 체계를 활성화하는 데 도움을 준다. 또한 유산균은 음식물의 과도한 에너지 흡수를 막고 식욕 조절 호르몬의 정상적인 작동을 도울 수 있다.

식사량 감소나 불규칙한 식습관으로 인해 발생하기 쉬운 변비를 예방하고 완화하는 것 역시 유산균의 주요 효능이다. 유산균이 장 점막에 정착해 젖산을 비롯한 유기산을 분비하면 장내 환경이 산성으로 변하며 이는 장의 연동 운동을 자극하는 촉매제가 된다. 이로 인해 대장 내 연동 운동이 활발해지면 배변 활동이 원활해지고 노폐물 배출에 도움을 줘 가스로 인한 복부 팽만감과 소화 불량 증상이 유의미하게 감소한다.

장은 인체 면역 기능과 밀접한 관련이 있는 기관으로 유산균은 장내 미생물 균형과 장 건강 유지에 도움을 줄 수 있다. 또한 유산균이 장벽 기능 유지에 관여해 외부 유해 물질이나 독소의 체내 유입을 억제하는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 다만 유산균은 열에 취약한 생균이므로 60도 이상의 환경에서는 사멸하기 쉽다. 따라서 뜨거운 차, 커피, 국물 요리를 먹은 직후에는 복용을 피하고, 가급적 미지근하거나 시원한 물과 함께 섭취해야 한다.

©공감언론 뉴시스 gjwnsgml5330@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지