



연기자 이정진이 드라마<도망자>의 크랭크인 와중에서 진정한 건강의 의미에 대해 들려주었다. 피트수트도 아메리칸캐주얼도 태능스타일의 '추리닝'도 모두 잘 어울리는 이 남자가 건강한 신체에 대해 정의를 내린다. 그가 들려주는 담백하고 분명한 건강의 의미에 주목해 볼 것.

✎ 김나량(ELLE Girl) 피처기자 ✎ 정상현

# 최고의 건강법은 잘 먹고 잘 자고 잘 뛰는 것



## 가장 예쁜 건 건강한 여자의 미소

평소엔 모르다 아프면 살아있다는 걸 느끼는 게 우리가 갖는 건강에 대한 진실이다. 대부분의 우리는 진정한 건강의 의미를 잊고 사는 것이다. 우리는 오래전부터 운동과 웰빙 푸드에 대해 지대한 관심을 가져왔지만 그 중 8할은 건강 그 자체보다 날렵한 몸매를 갖기 위한 방법으로 사용해왔다. 하지만 그건 좀 잘못된 방법이다.

이정진은 국내 남자 배우들 중 디올의 피트수트를 가장 잘 소화하는 배우다. 주진모도 정우성도 외면과 포기로 대처하는 이수트를 그는 가장 기민하고 육감적으로 입어 내고 있다. 하지만 우리는 그의 몸매가 섬세하고 유약하다는 생각은 하지 않는다. 오히려 수트 아래로 흐르는 단련된 근육과 파워가 너무나 잘 다듬어져 있다는 걸 느끼게 된다. 그는 섹시함 외에도 건강한 삶을 살아갈 수 있는 몸을 갖고 있는 것이다.

“의류 광고 모델을 이유로 꽤 오래전부터 닭 가슴살과 쇠고기가 주된 식사 메뉴가 됐죠. 하지만 이런 고단백 식단으로 1~2년을 지내다 보면 정신 상태가 피폐해지게 돼요. 잦바른 식빵과 케첩을 뿌린 파스타 그리고 매콤한 불고기 찜밥을 모른 체 할 때 나타나는 허전함은 겪어보지 않은 사람은 모를 거예요. 누워서 먹는 오징어 튀김은 분명 몸에 이로울리는 없겠죠. 하지만 그런 널부러짐과 무규칙이 얼마간은 필요하다고 봐요. 그래야 꼭두새벽부터 자정까지 이어지는 촬영과 대기의 반복을 견뎌낼 수 있거든요. 좋아하는 음식도 배부르게 먹고 느긋하고 게으른 시간도 갖고 산과 피트니스 센터에서 가쁜 숨을 쉬는 게 가장 이상적인 생활이 아닐까요. 난 그렇게 지내고 있거든요.”

그는 우리가 왜 운동을 하고 다이어트를 하는지에 대해 생각해봐야 한다고 얘기한다. 이 시대는 성적 매력에 있어야 사랑도 얻을 수 있고 사회적 성공도 이룰 수 있지만 그런 시대적 인식과 시선 때문에 날씬해지려는 건 자아를 타성으로 빠뜨리는 일이라고 말한다. 좀 더 근본적인 목표인 질병과 피로, 우울이 없는 상태를 위해 운동을 해야 한다는 것이다. 23인치 허리와 지나친 체중 감량에 대한 강박은 오히려 건강을 위협하는 운동법과 다이어트를 선택하게 만들기 때문이다.

이정진

“완벽한 몸을 정의한다는 것은 그 몸이 얼마나 튼튼하고,  
그 몸을 바탕으로 얼마나 건강한 삶을 살아갈 수 있느냐예요.  
나는 안젤리나 졸리보다는 스칼렛 요한슨이 더 좋아요.  
깡마른 것보다 얼마간의 볼륨이 있는 여자를 더 좋아한다는 게 아니라  
근본적으로 더 건강한 여자를 좋아한다는 얘기에요.”





### ■ ■ ■ 건강, 나를 지킬 수 있는 최고의 힘

드라마 스튜디오 대기실에서 초밥으로 점심 식사를 하면서 그는 더 이상 먹는 재미를 건너 뛰는 초인적인 생활은 하고 싶지 않다고 얘기한다. 쌀밥을 입안 가득 씹고 있을 때의 호뭇함과 두툼한 스테이크를 씹면서 느끼는 넉넉함 없이는 대본에 집중할 수 없고 동료 배우의 마음을 이해해낼 수 없다는 것이다.

“나는 안젤리나 졸리 보다는 스칼렛 요한슨이 더 좋아요. 깡마른 것보다 얼마간의 볼륨이 있는 여자를 더 좋아한다는 게 아니라 근본적으로 더 건강한 여자를 좋아한다는 얘기예요. 모델 같은 몸매를 갖고 있지만 5백 m만 뛰어도 쓰러질 태세고, 다반사로 여겨야 할 일과 스트레스조차 견디지 못하는, 그냥 깨어있는 걸 다행으로 여겨야 하는 여자를 어떻게 사랑할 수 있겠어요. 결혼을 하고 아기를 낳고 기르는 게 어디 보통 일인가요. 생활은 ‘다이하드’를 찍는 일이잖아요.”

영화 제작 편수가 예년의 30퍼센트도 안 되는 실정이고 그래서 제작사의 컨택도, 해보고 싶은 배역도 눈에 띄게 줄어든 상황이지만 이 고민은 촬영이 시작된 드라마 <도망자>에 의해 다른 양상을 띠게 됐다. 얼마 전 도쿄 로케로 크랭크인 한 <도망자>는 한국 전쟁 중 사라진 천문학적 액수의 돈이 60년 후 세상에 나타나면서 벌어지는 첩보 멜로드라마로 <추노>를 능가할 하반기

최대의 드라마로 기대를 모으고 있다. 월드스타 비와 이나영으로 이어지는 화려한 캐스팅에 가세한 그는 의문의 사건과 관계된 지우(비)와 진이(이나영)를 쫓는 의사부 수사과장 ‘도수’ 역으로 등장하게 된다. 냉철하고 강인한 전형적인 반동인물을 연기하면서 그는 ‘도수’라는 배역에 내재된 ‘갈등’과 ‘개성’을 얼마나 매력 있게 드러내느냐하는 문제로 새로운 암중모색에 빠져있다.

“아침에 일어나면 촬영을 위해 도쿄 행 비행기를 타야 하거나 변경된 스케줄에 맞춰 더 빠듯하게 움직여야 한다는 사실에 마음이 무거워져요. 연기를 한다는 건 매우 보람된 일이지만 그것도 타인을 설득하는 일이라서 충분히 준비하지 않으면 난감한 경우를 만나게 되거든요. 더구나 <추노> 제작진이 다시 모여서 이전보다 더 큰 결과를 목표로 하는 작품에 참여하다보니 의욕도 크지만 그만큼 부담도 많아졌어요. 좋은 배역을 맡고서 왜 이렇게 표정이 굳어 있느냐는 얘기를 듣기도 하고, 끊었던 담배 생각이 간절해지는 걸 보면 분명 긴장하고 있는 건 사실인 것 같아요. 더구나 <도망자>에 몰입하기 위해 많을 걸 포기해야 했죠. 이틀에 한 번 씩가는 스포츠 센터도 더 이상 갈 수 없게 됐고, ‘굿네이버스’와 함께하는 방글라데시 소년들과의 만남도 미루게 됐어요. 불우한 환경에서도 활기와 순수를 잃지 않는 그녀석들이 많이 보고 싶어요. 또 내게 ‘비딩’이라는 캐릭터를 선사한 ‘남자의 자격’ 동료들과 예전처럼 많은 시간을 보낼 수도 없게 됐죠. 이렇게 담배생각이 날 때면 그들과 고생하며 ‘금연프로젝트’(이 ‘금연프로젝트’는 한국건강관리협회가 후원했다)에 참여하여 겪었던 즐거운 고통과 웃지 않을 수 없는 우여곡절이 생각나네요. 하지만 난 좋은 배역을 소화하기 위해 외로워하는 지금 상황에도 만족해요. 불안정한 상황이지만 분명 내 자신을 강하게 만드는 순간이기 때문이죠.” 좋은 연기, 그리고 완벽한 드라마를 위해 그는 당분간 자신이 하고 싶은 일과 개인적인 계획을 뒤로 미루고 서울과 도쿄, 홍콩 등을 잇는 다국적인 세트장에서 부족한 시간과 완성되지 않은 배역 만들기에 도전하며 힘겨워할 것이다. 하지만 그는 이런 갈등과 우울한 상황을 어떻게 해결해 나갈지 잘 알고 있다. 그 해답은 잘 먹고 폭 자고 힘껏 뛰는 것이다. 그래야만 자신에게서 비롯되는 아쉬움과 불안, 그리고 외부에서 쏟아지는 수많은 스트레스를 견뎌내는 강철 같은 정신과 신체를 가질 수 있는 것이다. ㉠

## 이정진이 건강에 대해 얘기한다

Q1. 칠순이 넘은 이순재 선생이나 할머니 격인 박정란 작가와 식사를 할 땐 어떤 걸 먹나?

삼겹살이든 꽃등심이든 그분들이 드시는 걸 나도 먹는다. 연륜과 경험이 나보다 세배 네배인 분들 앞에서 '저는 다이어트 중이어서...' 라고 말할 수는 없다. 나는 그분들의 얘기를 듣는 게 너무나 좋다.

Q2. 끊임없이 달려드는 스트레스를 어떻게 해결하나?

술을 마시거나 담배를 피우는 건 좋은 방법이 아니다. 내게 주어진 몫이니 잘 해보자는 식의 정리가 더 유익하다. 얼마든지 받아들이고 해낼 수 있다는 식의 긍정적 사고가 스트레스를 이기는 최대 무기라고 본다.

Q3. 어떤 운동을 가장 좋아하나?

산을 오르는 것과 골프는 나 자신에 대해 잊을 수 있어서 좋다. 술과 고기, 기름기 있는 음식을 먹었을 때는 평소 보다 2배 이상 더 하는 편이다. 그리고 스트레칭을 폼을 수 있는데 신체 곳곳에 막혀있는 기와 혈을 잘 흐르게 하는 이 과정이 내겐 호흡만큼이나 중요한 일이다.

Q4. 가장 좋아하는 음식은 어떤 것인가?

물론 프람베와 농어 요리, 와인에 절인 살구 같은 근사한 메뉴를 좋아한다. 하지만 두부, 김치, 콩나물, 파래 같은 엄마 냄새가 나는 가정식 메뉴를 더 즐겨한다. 사실 이것들 만큼 건강에 좋은 음식이 없지 않나 싶다.

