

6 건강한 마음 | 명사들의 심신건강법



배우

지진희

타인의 삶 속에서 깨우치다!

인생의 밸런스를 잃는 순간,
즉 지나친 과욕을 부리거나
혹은 목표에 대한 도전에
두려움을 느끼는 순간
밸런스는 흐트러져 결국
추락하거나 도태되어 버리죠.



가을이 익어가는 무렵,
삼청동 같은 아름다웠다.
갑작스레 장소가 변경된 탓에 혼란이
있기는 했지만 그 모든 일상의 번거로움을
상쇄할 만큼 무르익는 가을의 삼청동은
충분히 아름다웠다. 배우 지진희와의 만남은
그 감상의 연장선 위에 있었다. 그날의 쾌청한
공기와 설익은 낙엽 내음, 적당한 햇살과
멋져진 카페, 그리고 몸과 마음이 건강한
배우라는 직업의 한 남자. 모든 것이
조화로웠고 부드러웠다.

박상락 사진이기범

극한의 운동만이 나를 버티게 한다

평소 스포츠 마니아로 알려질 만큼 운동으로 다져진 근육질 몸매에 필자의 기는 팔과 똥배가 부끄러웠고, 비껴들어오는 햇살도 사그라질만큼 매끈한 피부에 필자의 까칠한 턱수염이 어색했고, 필시 검은콩 섭취가 많았을 것 같은 술 많고 잘 관리된 헤어스타일에 필자의 벗겨진 머리가 참담했지만, 그래도 예의 그 부드러운 미소는 동시대를 살아가는 어느 동년배 사내의 안쓰러운 외적 열악함을 충분히 감싸아 주었다. 적어도 그렇게 위안을 삼을 수밖에 없었다.

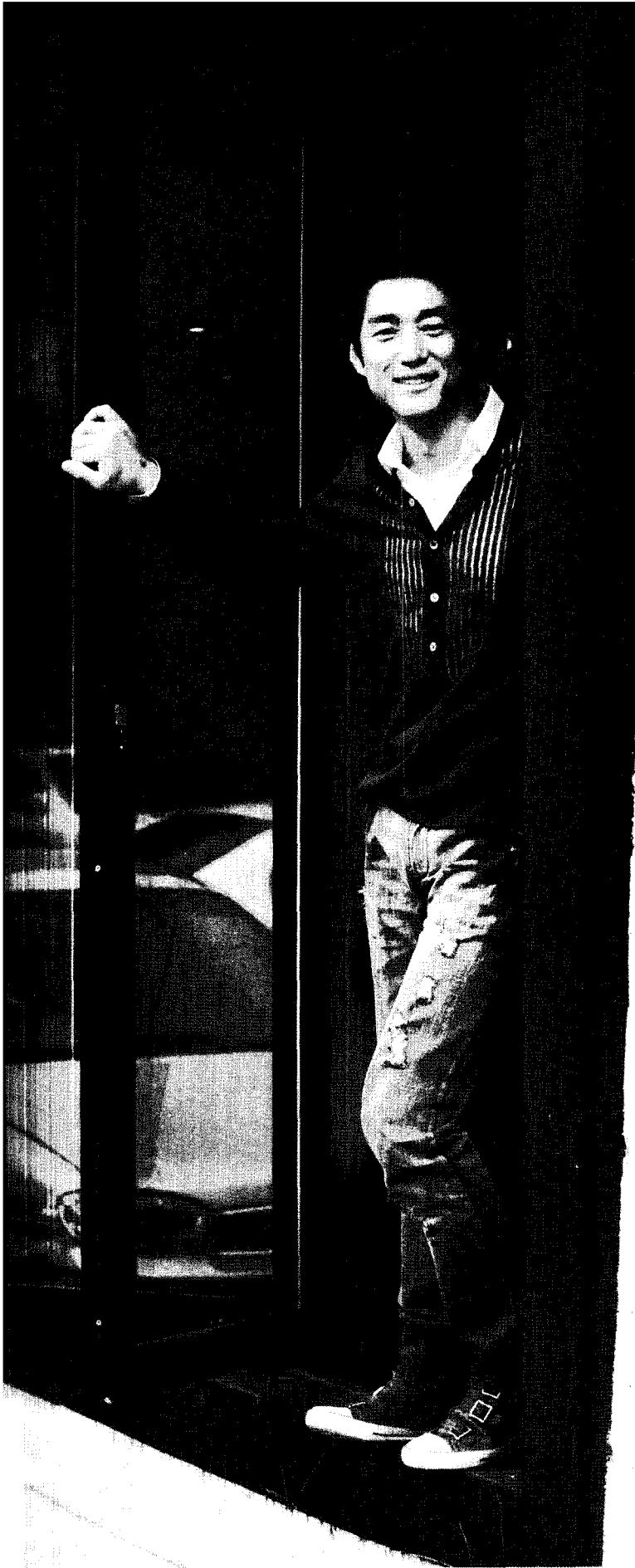
“워낙 운동을 좋아합니다. 하지만 그 강도는 거의 극기의 수준입니다. 휴식기 동안은 더 심해지죠. 그렇게 내 자신을 단련시켜놓지 않으면 그 긴 촬영기간을 버티기가 힘들어요.”

평소에 건강관리를 어떻게 하나냐는 질문에 돌아온 답변은 다소 과격했다. 눈에 보이는 단단한 몸은 소위 비주얼을 위해 단기간에 만들어진 것이 아님은 분명했다.

“드라마 ‘동이’ 촬영 종방연 때는 얼굴에 피부트러블이 생길 정도로 지쳤어요. 평소에 하루 6시간씩 체력관리를 해도 그렇게 되니, 촬영의 피로와 스트레스는 엄청난 것 같아요.”

임금도 사람이었잖아요

얼마 전 화제의 드라마 ‘동이’ 를 마쳤다. ‘대장금’ 시절의 그가 대본 속에서 매력적인 종사관의 모습을 충실히 구현하던 모습이었다면, 이제는 ‘깨방정 숙종’이라는 범국민적 임금 캐릭터를 창조해낼 수 있는 최전성기의 배우임에 이견을 달수 있는 이는 많지 않을 것이다.



“영화 <러브 액츄얼리>의 휴 그랜트가 연기한 영국 수상의 모습이 모티브였어요. 인간적인 감정과 사랑에 솔직한 그런 모습 말이에요. 왜냐하면 속종도 인간이었잖아요.”

그랬다. 누구나 그의 얼굴을 바라보며 떠올리는 이미지는 신뢰와 자신감일 것이다. 주위를 바라보는 흔들림 없는 눈빛에서는 작은 것 하나라도 허투루 받아들일 것 같지 않은 깊은 식견이 느껴졌고, 굳게 닫힌 입매와 강인한 턱 선에서는 다른 이라면 의미 없이 들릴 짧은 감탄사마저 그가 뱉는다면 그만큼 이유가 있을 것 같은 신중함과 자신감이 느껴졌다.

가벼워 보이는 ‘개방정 속종’ 역시 그저 극의 재미를 더하기 위한 설정만은 아니었다. 지금까지 사극에서 생각하지 못한, 임금이라는 운명적이고 선천적인 직업을 가진 한 남자의 모습을 그려내고 싶었던 것이다. 어쩌면 다른 이들에 비해 폭발적인 반응을 얻거나 핫이슈가 된 적은 없지만 그는 분명 성공한 배우 중 하나임이 분명하다. ‘내장금’을 통해 이미 내뉘려하는 한류스타인데다가 이제는 자신의 이름을 걸고 혼자서 극을 이끌어갈 수 있는 능력과 힘이 생긴 것이다.

‘어떻게 하지?’ 보다는 ‘어떻게 하면?’

“평소에 잘 후회하지 않는 성격입니다. 긍정과 자신감의 힘을 믿는 편이죠. 어떻게 들으실지 모르지만 전 뭘 해도 잘했을 겁니다. 어떤 일이 닥쳐도 저는 ‘어떻게 하면 빨리, 더 잘 할 수 있을까’ 를 고민합니다. 많은 생각을 한 뒤 도전할 때는 두



려움이 없어집니다. 자신감은 곧 좋은 결과를 낳죠. 나름대로 힘든 젊은 시절을 보냈습니다. 이 시기를 극복하면서 깨닫게 된 마인드 컨트롤의 힘입니다.”

그의 긍정적 사고방식은 삶의 에너지다. 이는 자신뿐 아니라 주위 사람에게도 힘을 전해주는 것이라 믿는다. 뭔가 하고자하는 것이 생기면 곧바로 연구에 들어가 ‘어떻게 하지?’ 라고 의문을 던지기보다 ‘어떻게 하면 잘 할 수 있을까?’ 라고 생각하는단다.

영화인 야구팀으로 유명한 ‘플레이보이즈’ 활동의 예도 마찬가지였다. 처음에 그는 야구의 기본적인 룰도 잘 몰랐다. 오죽하면 공을 치고 3루로 내달렸다는 과장된 에피소드도 회자될 정도였으니. 하지만 그의 긍정과 자신감은 곧 효과를 나타냈다. 끊임없이 어떻게 하면 잘 할 수 있는가를 생각하며 연습과 이미지 트레이닝을 계속했고, 지금은 부상을 두려워하지 않는 열혈 2루수와 홈런 5개를 기록한 강타자로 거듭났다고 한다.

운동을 통해 얻은 깨달음

인터뷰 내내 그는 도넛만한 크기의 고무링처럼 생긴 무언가를 만지작거리고 있었다. “악력기예요. 요즘 스포츠 클라이밍에 푹 빠져있거든요.”

몇 년 전 처음 시작한 클라이밍에 푹 빠져 일주일에 2~3회 이상 지속하고 있다는 그는 이제 주변 지인들에게 전도사 역할을 자처한다고 한다. 배우 유지태 씨가 그에게 전도당한 대표적 지인. 앞으로 군에서 갓 제대한 조승우 씨에게 적극적인 권유를 하려고 베투고 있다.

스포츠 클라이밍의 매력을 묻자 그는 다소 뜻밖의 철학적인 답변을 돌려주었다.

“밸런스예요. 중심 이동과 균형이 가장 중요하죠. 잘하는 선수들의 몸을 보면 대체로 마른 체형이예요. 최소한의 근육으로 자신의 몸 무게를 버틸 수 있는 최적의 포인트로 이동하죠. 그 과정에서 욕심이나 두려움으로 인해 중심과 균형이 흐트러지면 떨어져요. 우리가 사는 삶도 마찬가지 아닐

까요? 인생의 밸런스를 잃는 순간, 즉 지나친 과욕을 부리거나 혹은 목표에 대한 도전에 두려움을 느끼는 순간 밸런스는 흐트러져 결국 추락하거나 도태되어 버리죠. 클라이밍을 통해 배운 것은 이런 것들이예요.”

인상에서 받는 느낌 그대로였다. 주변의 작은 일상적 취미 하나도 그는 소위 ‘생각없이’ 받아들여 하지 않았다. 압박을 오르며 흘리는 땀 속에서 그는 옛 현인들의 중요한 가르침을 깨달았다. 이는 아리스토텔레스의 ‘중용(中庸)’이자, 불가의 ‘평상심(平常心)’이며, 공자의 ‘과유불급(過猶不及)’이었다. 그는 ‘누구나’ 살아가는 삶속에서 ‘아무나’ 생각하지 못하는 사고의 깊이를 지닌 배우였다. 시간을 초월하며 많은 이의 삶을 살아가는 연기자라는 직업에, 그 누구보다도 진지하고 충실하게 임했기에 가능한 것이 아닌 가라는 추측을 해 본다.

식상한 표현 ‘건강한 남자’

“배우 지진희. 그는 건강한 배우다. 특히나 그는 걸로 드러나는 육체적 건강만이 아니라 진정으로 정신과 마음이 건강한 그런 남자였다.” 써놓고 보면 이런 문구는 자주 보아왔던 무척이나 식상한 표현일지 모른다. 하지만 그와 함께 마주한 한 시간 남짓의 시간 동안 가장 적절하게 그를 수식할 수 있는 문구로 떠올려진 문장은 오직 이 말뿐이었다.

가을이 익어가는 삼청동 길 위의 멧들어짐. 그리고 몸과 마음이 건강한 배우라는 직업의 한 남자. 모든 것이 조화로웠고 부드러웠다. 다시 돌이켜보지만 그 시간과 공간 속에서 어색한 것은 오직 필자 자신뿐이었다. ㉞