

●
Challenge Zone

Health people

글_이윤미 기자
사진_아시아경제 DB



늙지 않는 배우 여전히 멋있는 최민식

적지 않은 흰머리마저 매력적으로 보이는 50세 배우, 최민식은 막강한 힘을 가진 배우다. '파이란'과 '취화선', '올드보이', '친절한 금자씨', '악마를 보았다', '범죄와의 전쟁'까지 그 막강한 캐릭터를 연기할 수 있는 힘은 어디서 오는 것일까?



최초의 건강검진, 아직은 괜찮다

최민식 하면 굵직한 영화들이 먼저 생각나는 것이 사실이다. '넘버3'를 시작으로 15년 자신을 감금한 사람을 찾아 복수하는 '올드보이', '친절한 금자씨' 등으로 지울 수 없는 인상을 남긴 것. 그런데 그의 영화 '히말라야'를 기억하는가? 지난 2009년 개봉한 이 영화는 히말라야를 찾아간 중년의 이야기다. 그리고 정말로 히말라야를 오른 최민식의 이야기이기도 하다. 중년의 배우가 '히말라야를 오른 것', 그리고 '거대한 자연을 만난 것' 여기에 '건강'은 빠질 수 없는 얘기다.

히말라야를 오르던 최민식은 끝내 쓰러졌다고 한다. 중간에 고산병에 걸려 쓰러질 수밖에 없었다. 고산병은 현기증, 구토, 식욕부진 등 다양한 형태로 나타난다. 한 번 걸리면 산소가 많은 낮은 곳으로 다시 내려가는 것 말고 답이 없다. 그러나 그는 연기자였기에 히말라야 대자연 속에서 자신을 재발견하는 역할을 멋지게 소화했다.

50대의 이 배우의 건강에는 아직 빨간불이 켜지지 않았다. 지난 1월 SBS '힐링캠프 기쁘지 아니한가'에 출연해 "건강검진을 받아본 적 있느냐"는 질문에 덩덤하게 "아직은 괜찮다"고 특유의 미소를 보이며 "최근 태어나 처음으로 건강검진을 받았는데 다행히 암소견은 없더라고요. 담배를 많이 피웠으니 폐가 걱정이 됐습니다." 라고 말했다. 그러나 술과 담배를 줄이라는 의사의 소견을 받은 상태라고. 알코올과 담배의 유혹을 떨쳐내기 힘든 그에게 힘겨운 도전이 시작된 것이다.

50대 늙지 않는 배우의 끝나지 않을 도전

최민식은 지난 2010년 '악마를 보았다'를 찍었을 때에 비해 살을 많이 뺐다. 체중을 관리한 것이다. '악마를 보았다' 때는 일부러 체중을 불린 것이다. 함께 출연하는 이병헌과 대비되어 보이면서 극 중 캐릭터를 살리기 위함이었다. 연기를 위해 불린 체중이었기에 몸에 무리가 왔다. 그렇다고 특별한 관리를 한 것은 아니라고 한다. 약간의 식이요법과 걷는 운동을 했다고 한다. 그리고 최민식만의 마인드 컨트롤 요법도 체중관리의 비밀이라면 비밀이다. 최민식 표 마인드 컨트롤 요법은 특별한 것은 아니고 자신이 원하는 몸매를 끊임없이 생각하면서 운동하는 것이라고. 그렇게 생각하면서 운동하면 다이어트 효과가 더 크다고 한다.

최민식은 1962년생, 25년 차 배우다. 이제는 아니라고 할 수 없는 50대 배우가 되었다. 그러나 그는 늙지 않는다. 몸이야 나이 들고 노화가 올 수 있지만 그의 연기세계와 정신력 그리고 마인드는 더욱 진화한다. 25년 차 현장을 누빈 배우이고 굵직한 연기를 선보인 그이지만, 그에겐 타성에 젖을 시간은 허락되지 않는다. 습관처럼 연기하고 익숙하게 연기하는 것이 아니라 그는 여전히 조금씩 새로워지고 있다.

최민식만의 마인드 컨트롤 요법도 체중관리의 비밀이라면 비밀이다. 최민식 표 마인드 컨트롤 요법은 특별한 것은 아니고 자신이 원하는 몸매를 끊임없이 생각하면서 운동하는 것이라고. 그렇게 생각하면서 운동하면 다이어트 효과가 더 크다고 한다.

