



박진희, 그녀만의 건강 스타일

한결같은 배우 박진희(35). 평소 '여자의 진정한 매력은 외모보다 내면의 아름다움'이라고 말할 만큼 자기관리가 철저한 배우다. 그래서 그런지 느낌도 외모도 데뷔시절의 풋풋함 그대로다. 맑고 깨끗한 눈과 단아한 얼굴형, 오뎅한 콧날과 새초롬한 입술, 여기예다 청순하고 우아한 이미지까지. 동료 여자 연예인들 사이에서도 부러움의 대상이 되는 그녀만의 건강 스타일을 알아보자.

글 강일홍(스포츠조선 기자) 사진 코스타엔터테인먼트, 싸이더스 FNH

박진희는 '건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다'는 철학을 직접 몸으로 실천하는 배우다. 그녀의 외적 아름다움은 바로 건강한 몸과 마음을 유지하려는 노력의 산물이다. 꾸준한 운동을 통한 체력관리는 기본이고, 항상 긍정적인 사고와 편안한 마음가짐, 건전한 마음의 양식을 쌓는데 주력한다. 다른 아닌 건강과 상극인 스트레스를 최소화하려는 노력이다.

특별한 비결이 있을까

그녀가 자신의 몸에 최적화시킨 가장 이상적인 운동은 요가다. 박진희는 "적당한 근육 만들기과 스테미너 유지, 그러면서 맑고 신선한 정신을 기르는데 요가만한 게 없다"고 말한다. 요가 마니아로서 그녀가 밝히는 운동효과는 상상초월이다. 무엇보다 몸에 유연성을 기르고 근육을 강화하는데 도움이 된다. 그녀는 요가 호흡법을 통해 최적의 산소공급과 혈액순환을 향상시키면서 모든 호흡기 순환기능이 향상되었다. 박진희가 평소 주변 사람들로부터 '항상 얼굴에 화색이 돈다'는 말을 듣고 깨끗한 피부를 유지하는 비결이기도 하다. 지속적인 체력보강을 통한 지구력 향상은 덤이다. 연예인들의 경우 촬영스케줄에 따라 1박2일 밤샘 촬영이 다반사인 점을 감안하면 평소 건강관리는 필수다. 박진희는 "배우에게 체력이 뒷받침되지 않는다면 연기활동은 고사하고 남들 앞에서 밝은 표정을 짓는 것조차 쉽지 않을 것"이라면서 "매일



음식을 섭취하고 숨을 쉬는 것만큼이나 규칙적인 운동을 생활화할 필요가 있다”고 말했다. 가끔은 헬스로도 몸매관리를 한다. 러닝머신으로 땀을 흘린 뒤 가볍게 근육운동을 해주는 정도다. 일주일에 두세 번 정도 요가와 병행해 부족한 부분을 채운다. 요가에 집중하면서 예전에 비해 헬스 횟수는 많이 줄었다.

그녀의 건강유지 비결 중 또 하나는 먹는 습관이다. 일단 뭐든 잘 먹는 편이지만 한가지 까다로운 조건이 있다. 염분이 많은 건 질색이다. 습관적으로 소금기가 조금만 느껴져도 식사를 거부해 그녀를 처음 보는 사람들 중엔 ‘입이 까다롭다’고 오해하는 경우도 있다. 집에서는 철저하게 염분량을 조절해 먹는 편이라 걱정이 없지만, 외부에서 식사를 할 경우엔 메뉴 선택에 신중할 수밖에 없다.

환경을 생각하는 에코라이프

박진희의 이미지는 ‘에코녀’다. 환경관련 프로그램을 기획하는 방송 PD들은 언제부터인가 배우 박진희를 찾기 시작했다. 박진희는 지난해 방영된 TV조선의 ‘스타 리디자인’을 이끌었고, 파일럿프로그램으로 제작되어 방영을 앞두고 있는 ‘환경, 예능, 힐링’을 접목한 페이크 다큐 ‘상상주식회사’에서는 손태영, 전현무, 박희순과 출연한다.

박진희가 대부분의 연예인들이 타는 고급 외제차 대신 국산 전기차를 직접 운전하고 다니는 것도 이미 알려진 사실이다. 박진희는 한 예능토크프로그램에 출연해 “솔직히 고백하면 시내 주행 때만 전기차를 타는데 불편한 적은 거의 없다”면서 “혹시 운행하다 배터리가 전량 소모되면 카페 같은데 가서 전자기 충전하듯이 하면 된다”고 설명해 시청자들을 놀라게 했다. 이런 이미지 덕분에 그녀는 지난해 에너지 위기의 경각심을 일깨우기 위해 기획됐던 MBC TV 특별 생방송 ‘내일을 위한 실천 에너지 SOS’의 MC를 맡기도 했다. 함께 호흡을 맞춘 아나운서들이 방송 직후 그녀의 해박한 환경관련 지식과 소신에 찬사를 쏟아냈다는 후문이다.

독창적인 이미지로 시청자를 만날 것

1997년 드라마 <스타트>로 데뷔한 박진희는 올해로 연기생활



16년째다. 최근 그녀는 오랜만에 드라마 출연을 앞두고 마음가짐이 새롭다. 사극에서 보여줄 청순 가련형 연기에 대한 기대감 때문이다. 박진희는 오는 3월 MBC TV를 통해 방영될 사극 <구암 허준>의 여주인공 예진아씨役に 발탁됐다. 도회풍 이미지의 그녀에게 사극은 이번이 처음이다.

<돌아와요 순애씨(2006년)>, <쩨의 전쟁(2007년)> 등에서 청순미를 맘껏 발산했지만, 사극에서 비쳐질 이미지가 시청자들에게 어떻게 다가갈지 기대반 설렘반이다.

<구암 허준>은 지난 1999년 인기리에 방송된 <허준>의 리메이크 드라마로 그녀가 연기할 예진아씨는 차분하고 따뜻한 심성을 가진 인물이다. 박진희는 “사극 드라마는 처음이지만 영화에서 이미 내의녀 연기경험이 있어 낯설지 않다”면서 “리메이크 드라마라서 시청자들은 먼저 연기한 배우와 비교하게 되겠지만 선입견을 깨는 독창적인 이미지로 시청자들을 만나겠다”고 말했다. ☺