결핵퇴치 꽃 피우는,
건강 미인으로 거듭나고파

2011년도 미스코리아 眞, 2012년도 미스유니버스 출전, 이렇듯 이성혜 그녀는 한국 여성의 아름다움을 대표하는, 美의 대사로 그간 활동해왔다. 지知덕德체體를 완벽하게 갖춘 그녀가 좀 더 대중에게 친숙하게 다가서게 된 것은 '꽃은 과정으로 피어난다'는 자서전을 발간하면서부터다. 책을 통해 그녀는 유년시절 성장과정과 사춘기시절 고뇌를 신앙을 통해 극복해가게 된 과정을 소개하면서 우리에게 좀 더 다가오게 됐다. 이후 그녀는 공인으로서 모범 궤도를 선보여 왔으며, 올해 들어서는 결핵홍보대사를 맡기에 이르렀다. 다양한 사회 봉사활동 소식이 전해지는 가운데, 결핵홍보대사로 100일을 지나고 있는 이성혜씨의 소감과 앞으로의 행보에 대해 들어보았다.

미스코리아
이 성 혜

-릴레이 캠페인 메시지-

함께하면 한 뼘, 둘이하면 두 뼘
결핵균 바이러스, 우리 모두가 대상입니다.
서로의 간격, 두 뼘만큼 유지해주세요!
Another future with a little further!

크리스마스를 몇 개월 앞둔 초등시절 어느 날, 교실로 들어선 선생님이 "자, 다들 우표 하나씩 골라 신청해라"며 씰을 꺼내던 그 순간 이성혜 씨와 대한결핵협회와의 첫 인연은 시작됐다. 그 후론 급속한 사회발달을 겪으면서 결핵은 후진국에만 나타나는 질환이라는 생각과 현대 의학기술의 발달로 결핵은 100% 완치되는 질병이라고 생각했기에 일상에서 '결핵'이란 단어를 떠올릴 기회가 별로 없었다. 그런 와중에 협회로부터 홍보대사 위촉을 받게 되었다. 그리고 결핵에 대해 다시 공부하게 되었다.

협회 덕분에 결핵이 가볍게 여길 수 있는 질환이 아니라는 것을 알게 돼 너무 고맙고 감사하다는 이성혜 씨. 그녀는 이제 "협회 홍보대사로서 무엇보다 OECD 결핵 발병률 1위라는 불명예를 벗기 위해 적극 나설 계획이다"고 말했다. 더불어, "치료보다 가장 선행되어야 할 것이 바로 예방이라고 하죠. 저 역시 홍보대사로서 남에게 전염되지 않도록 '개념기침' 방법을 알려주고, 직접 결핵예방에 필요한 음식과 환경을 알려서 효과적인 감염 예방을 하도록 잘 알리겠습니다. 그리고 신생아 BCG예방접종은 결핵 예방에 가장 효과적이라고 하니 이것 역시 꼭 기억해서 많은 사람들에게 알리도록 하겠습니다"라고 전했다.

그녀의 적극적인 의지 뒤에는 분명 건강이 뒷받침돼야 할 터. 그녀는 과연 평소 건강관리는 어떻게 하고 있을까? 최근 미의 대사 기준 몸매를 유지하기 위해 1일 0식 다이어트를 한다는 소식이 전해지면서 궁금증은 더욱 커졌다. 그녀의 활동영역을 감안해볼 때 쉽지 않은 일이기 때문이다. 하지만 그녀의 대답은 보도된 내용에 대한 대중의 판단 차이일 뿐, 건강 및 몸매 유지법은 의외로 쉽고 간단 명확했다.

"미스유니버스 대회 출전을 위해서 체중관리를 하다 보니 탄수화물 대신 단백질 섭취를 늘리게 되었고, 푸로틴 쉐이크를 먹고 밥을 먹지 않는다고 하여 1일 0식으로 언론에 노출이 되었습니다. 단기간 체중관리가 요구돼 한 것이며, 개인차는 있을 수 있으니 이점 유념하시면 좋겠습니다. 또한, 매일 거르지 않고 운동을 습관화하고 있습니다. 유산소 운동과 근육 운동 역시 적당히 분배하여 하고 있으며, 특히 수분 섭취는 피부에도 좋아서 과일 혹은 물을 자주 마십니다. 여름에는 특히나 너무 차가운 물보다는 온수와 냉수를 섞어서 미지근한 물을 마시는 것이 좋다고 합니다. 특히 여름이 제철인 수박이 몸 속 노폐물을 밖으로 배출해주는 이뇨작용과 열을 내려주는 역할에 좋다고 하여 자주 즐겨 먹습니다."

이것이 바로 그녀가 건강 미인으로 거듭나고 있는 이유이며, 결핵홍보대사로서 준비된 그녀였다는 것을 의미한다. 한편, 평소 꾸준한 건강관리는 면역력 향상에도 도움이 돼 결핵 예방과도 직결된다 하겠다.

나눔 봉사활동에도 적극적인 이성혜씨를 향한 협회의 기대는 크다. 기대에 걸맞게 이성혜씨는 "언제 어디서든 결핵퇴치를 위한 활동에 있어서 대한결핵협회와 실질적인 역할에 앞장설 것입니다. 국민의 질환과 직결되어 있기 때문에 사명감 또한 막중하다 여기고 앞으로 건강 미인으로서 좋은 모습 보이도록 노력하겠습니다"라고 말했다.

더불어, 오는 11월 협회 창립 60주년을 기념해 협회의 향후 글로벌 결핵퇴치 선도본부로서의 입지를 굳히기 위한 계획과 관련해 이성혜씨는 다음과 같이 전했다.

"홍보대사 위촉기간 동안에도 최선을 다할 것이며, 이후에도 꾸준한 관심과 노력으로 협회와 함께 결핵제로에 도전하는 이성혜가 되겠습니다"라고. 협회 독자들에게 전하는 "무더운 여름에도 건강 유지하시고 무탈하시길 바랍니다"는 인사도 잊지 않았다. †