

●
Challenge Zone

Health people

글_김연수 기자
사진 제공_케이스타엔터테인먼트, SBS



최근 종영된 드라마 SBS <신사의 품격>과 KBS <각시탈> 두 드라마에서 단연코 돋보였던 김정난 씨. 특히 <신사의 품격>에서 보여줬던 '청담마녀' 캐릭터는 그전의 김정난과 많이 달랐다. 냉랭하고 차갑지만 마음만은 따뜻한 도도한 부동산 재벌 '박민숙' 역을 맡아 그동안 감춰왔던 김정난의 매력을 한껏 발산했던 것이다.

'청담마녀'로 배우의 품격 보여준 김정난

올해로 22년차 연기 인생길을 걷고 있는 김정난. <신사의 품격>에서 보여줬던 '청담마녀' 캐릭터는 그전의 김정난과 많이 달랐다. 냉랭하고 차갑지만 마음만은 따뜻한 도도한 부동산 재벌 '박민숙' 역을 맡아 그 동안 감춰왔던 김정난의 매력을 한껏 발산했던 것이다.

"<신사의 품격>, <각시탈> 두 작품이 많은 사랑을 받아 무척 기뻐요. 덕분에 제2의 전성기를 맞은 기분입니다. 22년 동안 제 스타일대로 연기해왔을 뿐인데 기회가 잘 맞은 게 아닌가 싶어요. 캐릭터가 매력적이잖아요. <신사의 품격> 박민숙 캐릭터는 건조하고 쓸데없는 말은 안 하는 성격인데 제 실제 성격은 할 말은 하는, 불의를 보면 못 참는 성격입니다. 그리고 명랑하고요."

늘 적정 칼로리를 생각해가며 건강하게 음식을 섭취하려 합니다. 그래서 저한테 맞게 하루에 1500칼로리를 넘지 않으려고 노력하죠.



몸매 관리 비법은 꾸준한 운동과 칼로리 계산

김정난은 1971년 생으로 현재 마흔 두 살이다. 163cm, 몸무게 43kg을 유지하고 있는 그녀의 몸매 관리 비법은 과연 무엇일까?

“제 나이쯤 되면 조금만 먹어도 살이 찌고 많이 안 먹어도 살이 안 빠지더라고요. 그래서 늘 적정 칼로리를 생각해가며 건강하게 음식을 섭취하려 합니다. 그래서 저한테 맞게 하루에 1500칼로리를 넘지 않으려고 노력하죠.”

일명 ‘간고등어 코치’로 유명한 최성조 트레이너는 김정난의 몸매 관리에 대해 극찬을 했었다. 그는 “촬영 때문에 김정난 씨를 처음 뵈었는데, 첫인상에서는 나이가 30대 중반 정도로 느껴졌다가 40대라고 알고는 깜짝 놀랐다”며 “정말 몸매가 탄탄



할 정도로 관리를 잘 하시고 있었다”고 칭찬하기도 했다.

“잘 먹는 음식요? 안 가리고 다 잘 먹어요. 편식은 안 하는데 육류를 그다지 즐기지는 않아요. 채소와 과일을 많이 먹으려 애써요. 그리고 제가 동물을 무척 사랑하는 동물 애호가거든요. 애완동물은 고양이만 네 마리 키우고 있어요.”

그녀는 동물을 너무 사랑하는 나머지 언젠가는 동물을 위한 자선 단체에서 봉사하고 싶다는 뜻을 밝히기도 했다.

요즘 바쁜 스케줄로 스트레스도 많을 텐데 그녀의 스트레스 해소법은 의외로 평범하다. 술 한 모금도 못하는 체질로 대신에 친한 지인들과 만나서 수다 떠는 게 그녀의 스트레스 해소법이다. 고민거리가 생기면 평정심을 잃지 않기 위해 책을 읽고 클래식 음악을 듣거나 목욕을 하면서 마음을 가라앉히는 것도 그녀만의 정신건강 관리비법이다. 꾸준히 운동하고 긍정적인 마인드로 평소 잘 웃는 것이 그녀의 건강 키워드인 셈이다.

늘 연기하는 것이 즐거웠다는 배우 김정난. 잘 나가는 학교 동창들이나 공채 동기들이 잘되는 모습을 보며 초조하지 않았냐는 질문에 “신기하게도 그런 기분은 들지 않던걸요? 그저 연기하는 것 자체가 즐거웠기 때문에 인기나 명예에 대해 연연해 하지 않았어요. 스타가 아닌 진정한 배우가 되고 싶었기 때문이죠.”

건강한 에너지를 마구 발산하는 김정난. 탄탄하고 안정된 연기력으로 배우의 꿈을 마음껏 펼치고 즐기고 있는 그녀. ‘열정’과 ‘끈기’의 노력과 배우 김정난의 앞으로의 행보에 무한한 기대감과 격려를 보낸다.