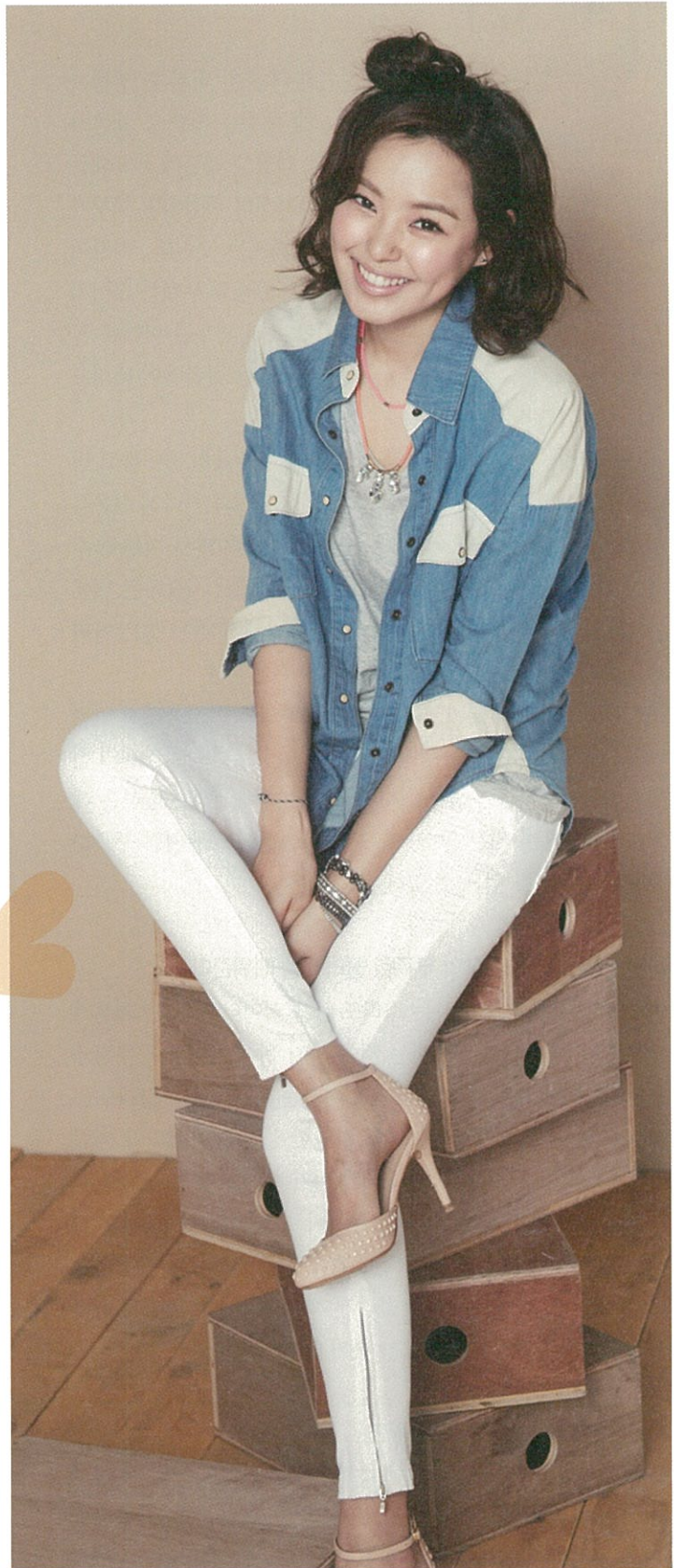


최강 몸매 허니 피부 이하늬를 만나다

이하늬는 미스코리아 출신답게 늘씬하고 건강미 넘치는 몸매를 가졌다. 뿐만 아니라 모든 여성들이 꿈꾸는 광채 나는 하얀 피부도 가졌다. 이런 이하늬를 두고 '타고났으니까'라는 반응을 보이는 이들이 더러 있는데, 그건 아름다움과 건강함을 향한 그녀의 숨은 노력을 몰라서 하는 말이다. 그냥 아름다운 것이 아니라 노력하기에 더 아름다운 이름, 이하늬! 그녀의 일상 속에 담긴 뷰티노하우를 만나보자.

최강 몸매의 비결은?

얼마 전 한 TV프로그램(tvN '명단공개 2015')에서 이하늬를 다이어트에 성공한 스타 4위로 뽑았다. 그리고 이와 함께 어린 나이에 불구하고 후덕해 보이는 이하늬의 학창시절 사진을 공개했다. 타고난 몸매니, 원래 찌지 않는 체질이니 하는 말은 이하늬와 별 상관없는 말이라는 게 증명된 셈이다. 그렇다면 이하늬는 어떻게 후덕하게 붙어 있는 살들을 빼고 모두가 부러워하는 최강 몸매로 거듭날 수 있었을까? 거두절미, 정답부터 말하자면 '채식'이다. 이하늬는 샐러리와 다시마, 두부, 감자 등 채식위주의 식습관으로 체중감량에 성공했다. 2,3kg 빼는 정도의 감량이 아니라 70kg의 몸무게를 50kg으로 만드는 파격적인 감량이었다. 대다수의 사람들이 1,2kg 빼기도 힘들어 다이어트를 포기하는 걸 보면 그녀의 20kg감



량은 대단한 의지와 노력의 산물이라 아니할 수 없다. 물론 그녀에게도 체중감량에 실패한 경험이 없는 것은 아니다.

“학창시절 여름에는 15kg빠졌다가 겨울에는 다시 찼어요. 찼을 때는 별명이 피오나 공주였어요. 몸매 변화가 워낙 커서 붙은 별명이었죠.”

이하늬는 웃음 섞인 말투로 다이어트 실패담을 이야기했다. 실패담을 이야기하면서도 웃을 수 있는 건 그 실패담이 과거형이기 때문일 것이다. 아닌 게 아니라 그녀의 현재 모습에서 똥똥했던 과거를 찾기란 불가능하다.

이처럼 그녀가 똥똥했던 과거를 상상한다는 게 불가능할 정도로 다이어트에 성공할 수 있었던 건 서두에 말한 것처럼 채식의 영향이 컸다. 하지만 그녀가 다이어트를 위해 채식을 시작한 건 아니다. 이하늬는 어렸을 때 고기가 먹고 싶어 눈물을 보일 정도로, 고기를 무척 좋아했다. 그럼에도 그녀가 채식을 결심하게 된 건 선천적으로 단백질을 분해하지 못해 고기를 먹지 못하는 동생 때문이었다. 동생을 위해 시작한 채식이 중단 없이 13년째 이어져 오면서 다이어트 성공의 비결이 된 것이다.

꿀 피부 '이하늬'의 피부건강 비결은?

이하늬가 몸매 못지않게 주목받는 것! 그것은 바로 잡티 하나 없이 깨끗하고 탄력 넘치는 피부다. 그녀는 깨끗하고 탄력 넘치는 피부 때문인지 지난 2월 ‘갯잇뷰티’라는 인기 패션·뷰티프로그램의 MC를 맡았다. 그리고 갯잇뷰티를 통해 자신의 민낯을 과감히 공개하는가 하면, 민낯마저도 아름다운 자신의 피부비결에 대해서도 공개하길 주저하지 않으며 뷰티 멘토다운 면모를 보여주었다. 그렇다면 그녀를 뷰티 멘토로 서게 한 뷰티노하우에는 어떤 것들이 있을까?

그녀만의 뷰티노하우, 그 첫 번째는 최대한 신선한 화장품을 쓰기 위해 노력하는 것이다. 그녀는 이를 위해 화장품의 사용기한을 철저히 지키는 것은 물론이고 사용기한이 얼마 남지 않은 화장품의 경우, 얼굴 대신 몸에 바른다고 한다. 화장품 사용 기간은 대체로 1년 안팎이지만, 화장품은 개봉 직후부터 세균에 노출이 되기 때문에 화장품을 자주, 오래 사용할수록 세균 오염도가 높고, 그에 따라 피부에, 특히 민감한 얼굴피부에 좋지 않은 영향을 줄 수 있기 때문이다.

그녀만의 뷰티노하우 두 번째는 각질 관리와 보습, 화이트닝 효과를 한번에 챙길 수 있는 천연팩을 이용하는 것이다. 그녀는 각



질 정리를 해주는 우유와 보습에 효과적인 꿀, 그리고 화이트닝 효과를 기대할 수 있는 레몬즙을 한데 모아 천연팩을 만들어 피부에 얹으면 즉각적으로 화사한 피부를 만들 수 있다고 말한다. 그리고 여기에 천연팩이 자신의 피부에 맞지 않을 경우 피부 트러블이 생길 수 있으니 얼굴에 바르기 전 손등에 미리 시험해보는 것이 중요하다는 당부를 더하고 있다.

그녀만의 뷰티노하우 세 번째는 충분한 수분 보충이다. 그녀는 바쁜 스케줄에도 여러 종류의 차가 담긴 텀블러를 휴대하며 수분 보충에 신경을 쓴다고 한다. 다른 무엇보다도 촉촉한 피부를 만들기 위해서는 수분 보충이 필수이기 때문이다.

외모도 마음도 모두 아름다운 여자 '이하늬'

지난 5월 이하늬는 자신의 인스타그램에 “러브챌린지. 캄보디아. 깨끗한 식수 공급으로 매일 설사와 각종 질병으로부터 해방. 가정폭력과 가난의 굴레에서 벗어나 함께 희망을 노래할 수 있도록 해주세요.” 라는 글과 함께 캄보디아 봉사활동 중 찍은 사진을 게재했다. 이에 대해 네티즌들은 “언니는 얼굴도 예쁘고 마음도 예쁘다”는 반응을 쏟아냈다. 네티즌의 반응처럼 외모뿐만이 아니라 마음도 아름다운 배우, 이하늬! 그녀의 아름다운 외모와 마음이 오래시간 변함없기를, 그녀를 사랑하는 팬의 한 사람으로서 기대해본다.