피플Q | 효리의 춤 음악 사랑



4집 앨범 수록곡 '그네' 뮤직비디오의 한 장면. '그네'는 사랑과 이별의 경계에 선 남녀의 심리를 담았다. 사진제공 | m.net

투애니원 같은 그룹 만들고 싶어요

▌효리, 프로듀서를 꿈꾼다

"끼 많은 후배들 보면 욕심이 나 소시 유리, 솔로도 뜰것 같아요"

허민녕 기자 justin@donga.com

'투애니원 같은 걸 그룹 만들고 싶다!'

가요계의 대표적인 메이저 기획사로 불리는 SM, YG, JYP 엔터테인먼트는 대표 프로듀서가 가수 출신인 게 공통점이다. SM의 이수만, YG의 양현석, JYP의 박진영은 모두 가수나 그룹으로 명성을 떨쳤고 이어 후배들 양성에서도 뛰어난 능력을 보여주었다.

가수 비도 아이돌 그룹 엠블랙을 통해 후진 양성에 발 벗고 나선 이때, 이효리 또한 프로듀서로서 신인 발굴에 나서겠다는 의욕을 보였다.

이효리는 "욕심 나는 친구들을 꼭 한번 프로듀싱하고 싶은 생각이 있다"는 속내를 드러내며 여가수 출신의 프로듀서로서 변신을 예고했다.

이효리는 "충만한 끼와 자유로운 사고를 지닌 친구들을 모아 그 에너지를 발산할 수 있도록 하는 게 프로듀서의 몫일 것"이라며 "예를 들면 투애니원이 대표적이다"고 말했다.

이효리 자신도 그랬듯 대부분의 걸 그룹 멤버들은 때가 되면 팀을 떠나 솔로 전향 등 제2의 인생을 모색하기 마련.

그녀는 요즘 인기높은 걸 그룹 멤버들 가운데 '홀로서기'에 나섰을때 가장 성공 가능성이 크다고 생각되는 후배들을 꼽았다. 바로 소녀시대의 멤버 유리와 투애니원의 멤버 씨엘.

이효리는 유리에 대해 "소녀시대의 콘서트를 관람하며 그녀의 솔로 무대를 인상 깊게 봤다"며 "과거 핑클 시절의 나를 보는 느낌이었다"고 설명했다. 또 씨엘에 대해서는 "독보적인 느낌을 지닌 여가수로 성장할 수 있을 것"이라며 "섹시한 이미지의 여가수는 많다. 그러나 (씨엘처럼) 랩과 노래에 모두 능한데다 특별한 '포스'를 풍기는 이는 드물다"고 했다.

이효리의 정규 4집 '에이치 로직'(H Logic)은 14곡을 수록해 큰 반향을 일으키고 있다. 이번 앨범은 특히 이효리가 기획부터 제작까지 전반을 책임지는 프로듀서로서의 역량을 과시해 화제를 모으고 있다.

효리 컴백 2탄 있다

정규 4집 리패키지 6월 발표 "6곡 더해 새로운 분위기 변신"

'효리의 컴백, 2탄도 이미 준비되어 있다!'

'유-고-걸' 이후 1년9개월 만의 복귀. 오랜 제작 기간을 거쳐 빛을 본 이효리의 새 앨범은 그동안 발표하는 음반마다 파격보다는 '완성도'를 더욱 중시했다.

보통 3곡, 많게는 6곡 정도 담긴 미니 앨범을 잇달아 발표하는 게 트렌드로 자리 잡은 요즘 가요계. 그럼에도 이효리는 14곡이나 수록한 정규 앨범을 들고 컴백을 선언했다. 속사정은 무엇이었을까.

"댄스 가수 중에서도 정규 음반을 내는 가수가 있다는 것을 보여주고 싶었다. '이렇게 많은 돈을 투자한 앨범이 과연 수익을 낼 수 있을까'하는 의구심을 깨는 게 목표다. 할 수 있다는 것을 보여줘 후배들도 일회용 같은 싱글 앨범이 아닌 정규 앨범을 내길 바랐다."

이효리는 4집 '에이치 로직'(H Logic)을 발표한 이달부터 월드컵 직후인 7월까지 4개월간 음반 활동을 할 계획이다. 솔로 나선 이후 가장 긴 활동기간이다. 음반 활동은 마치 공연처럼 1, 2부로 나뉘어 진행된다. 정규 4집의 리패키지가 그 분기점이다.

4집에 실린 14곡에 미발표 노래 6곡이 더해진 리패키지는 6월께 발표될 예정이다. 리패키지를 위한 제2의 타이틀곡도 준비돼 있다.

이와 관련해 이효리는 "4집 타이틀곡 '치티치티 뱅뱅'과는 전혀 다른 분위기"라고 귀띔하며 "두 번째 타이틀곡이 실은 원래 타이틀곡이었다"는 후일담도 공개했다.

2008년 발표한 정규 3집 '잇츠 효리시'(It's Hyorish)와 마찬가지로 이번 앨범도 유명 작곡가가 아닌 신예들의 대거 기용이 눈에 띈다. 이효리는 이에 대해 "새로운 음악을 들려주겠다는 생각에서 준비를 하다 보니 그렇게 됐다"고 설명했다. 허민녕 기자 justin@donga.com

편집 | 좌혜경 기자 hk7048@donga.com

"아이비·손담비와 비교 거기까지만 봐 줄게요"

▌효리, 난 퀸이다!

"신인 걸들과 퀸 전쟁?…그건 아니죠"

가요계는 이제 '별들의 전쟁'이라고 불러도 과장이 아닌 치열한 경쟁의 무대가 열렸다.

이달 초 가수 비, 이효리의 컴백을 했고, 이어 2PM, SS501, 손담비, 서인영 등 상반기까지 인기 가수들이 줄줄이 등장한다. 남녀 성대결을 물론 비슷한 콘셉트를 가진 가수들까지 한꺼번에 몰려 치열한 경쟁구도가 예상된다.

이 가운데 '퀸'과 '킹'의 맞대결로 관심을 끄는 이효리와 비다. 이효리보다 먼저 컴백한 비는 맞대결에 대해 "함께 활동했던 이효리와 비슷한 시기에 다시 보게 되니 심심하지는 않아서 좋다"며 "재미있게 활동할 수 있을 것 같다"고 말했다.

이효리도 같은 생각이다. 그녀는 "비가 갑자기 컴백 한다고 해서 전화를 해 '너 왜 지금 나오느냐'고 물었다"며 "그랬더니 '지금 밖에 시간이 안된다고 차라리 누나랑 같이 나오면 좋잖아요'하더라. 비랑 함께 하니까 동반 입대하는 기분"이라고 웃으며 말했다.

비의 방송을 모니터한 이효리는 "확실히 존재감이 대단하다"며 "전 정규음반이고 비는 스페셜앨범이니까 성적은 제가 더 좋았으면 한다"고 욕심을 드러내기도 했다.

두 빅스타의 맞대결 못지않게 관심을 끄는 것은 '섹시퀸' 경쟁구도다. 이효리를 시작으로 손담비, 서인영이 컴백을 준비중이다. 5월에는 솔로 여가수들이 최고의 자리를 놓고 피할 수 없는 경쟁을 시작한다. 세 명 가운데 가장 나이 많은 선배이자 먼저 음반을 발표한 이효리는 "기분 좋은 경쟁"이라고 말했다. 그러면서 그녀는 "이제는 그런 대결에 내 이름이 거론 안 되면 서운할 것 같다"며 "1등이라고 생각하니까 비교도 해주는 것"이라고 말했다. 하지만 '섹시 퀸' 타이틀을 놓고 여가수를 자주 비교하는 흐름에 대해서는 "아이비, 서인영, 손담비까지는 괜찮은데, 데뷔한 지 일주일도 안 된 친구들과 비교하는 건 아닌 것 같다"며 솔직하게 말했다. 이정연 기자 annjoy@donga.com

효리를 꿈꾸면 자립심 키워라!

▌효리 '효리 키드'에 한마디

'자립심을 키워라. 부모 잃은 고아처럼 된다.'

효리 키드. 이효리의 성공을 지켜보며 꿈을 키워온 걸 그룹 멤버 혹은 가수지망생을 일컫는 말이다. 그녀도 효리 키드의 존재를 아는 듯 "아이돌 친구들이 날 그렇게 생각해준다는 것에 대해 고맙다"고 했다.

그렇다면 가요계를 좌지우지하는 효리 키드에 대한 그녀의 생각은?

"기본기가 잘 갖춰져 있는 것 같다. 그 나이 때의 나는 그렇지 못했는데…."

그러면서 이효리는 아이돌, 특히 걸 그룹 멤버들에 대한 조금의 아쉬움도 표시했다. 회사로부터 받은 트레이닝에 너무 익숙하다보니 자신의 개성을 표출하는 데는 상대적으로 약하다는 것. 이효리는 덧붙여 "보다 자유스럽게 자신의 스타일을 보여줬으면 한다"는 바람을 밝혔다.

그룹 핑클의 멤버에서 정상의 솔로 여가수로 거듭나기까지…. 효리 키드는 그런 그녀의 행보를 주시하며 자신의 미래를 그리고 있다. 자신이 지나온 길을 걷게 될 걸 그룹 후배들에게 그녀는 어떤 충고를 남겼을까. 이효리는 "자립심이 가장 중요하다"고 했다. "그룹에 몸담은 동안 스스로 설 수 있는 역량을 키우고 자신의 미래에 대해서도 많은 고민을 해야겠지요. 그룹과 소속사란 둥지를 떠나면 부모 잃은 고아처럼 될 수도 있거든요."

허민녕 기자 justin@donga.com

최경아교수의 6색 건강요가

월 오피스요가 | 화 치유요가 | 수 주부요가 | 목 다이어트요가 | 금 골프요가 | 토 섹스요가

옆구리 군살 딱 걸렸어!

눈이 커 보이기 위해 속눈썹에 마스카라만 왕창 덧바르는 시대는 지났다. 영양제를 한 올 한 올 발라 주듯이 내 몸도 인위적인 바디성형보다는 건강과 영양을 챙기면서 다이어트하는 마음가짐이 필요하다. 겉으로 보여지는 아름'움만을 쫓지 말고 내면의 자아와 진정한 미를 추구하는 것이 바람직하다.

성격 급한 사람들은 무엇이든 단 시간에 해결하기를 원하는 경향이 있다. 다이어트는 물론, 출세, 내 집 마련, 사랑에 이르기까지…. 설익은 밥은 금새 수저를 놓게 되고, 뜸이 잘 들은 고슬고슬한 밥은 맛과 영양을 동시에 느낄 수 있다.

다이어트도 예외는 아니다. 단시간에 성형이나 약물요법으로도 얼마든지 가능하다.

하지만 자신의 의지와 노력으로 부작용 없는 'S라인 몸매' 다듬기에 돌입해 보는 것은 어떨까? 복식호흡과 함께 윗몸 일으키기, 허리 비틀기 동작은 당신을 굴곡미인으로 만들어줄 것이다. 날씬한 개미 허리를 원하는가? 필자는 복근운동과 척추를 비틀어주는 요가동작을 추천한다.

남성들의 사랑스런 눈빛과 여성들의 따가운 시선을 동시에 경험하는 이기적인 몸매의 소유자가 될 것이다.

1. 누워서 양 무릎을 세우고 무릎과 무릎 사이에 볼을 끼운다. 양손에는 작은 볼을 잡는다.



2. 상체를 일으키면서 동시에 양 무릎을 안쪽으로 모으고 볼을 지그시 눌러준다. 손은 가슴 앞으로 허벅지와 평행하게 올리고 작은 볼을 꼭 쥐어준다. 이때 하복부에 힘을 주면서 복식호흡을 한다.



※주의:
윗몸 일으키기를 할 때 상체를 무리해서 높게 들지 않도록 한다. 45도 각도 미만이 적당하다.



3. 양발을 앞으로 쭉 펴고 앉아서 손은 엉덩이 뒤에 둔다. 왼쪽 무릎을 접어 오른쪽 무릎 위에 올려놓고 호흡을 내쉬며 오른쪽으로 척추를 비틀어준다. 시선은 왼쪽을 바라본다. 반대방향으로도 수련한다. 20초 정지 좌우 5회 반복한다.

※효과:
1. 평상시 사용하지 않던 근육을 사용함으로써 허리 주변 다이어트에 큰 효과가 있다.
2. 복부 압박으로 변비를 제거하고 숙변을 해결한다.
3. 옆구리 군살을 제거하고 바디라인을 정리해준다.
4. 볼을 조이는 동작은 허벅지 근육을 강화하며 고관절 수축을 돕고 성기능 향상에 탁월하다.



4. 양 무릎을 세우고 앉아서 발과 엉덩이 사이에 볼을 넣는다. 숨을 내쉬면서 동시에 오른쪽으로 두 무릎을 보내며 척추를 비틀어준다. 이때 복식호흡을 하면서 발과 엉덩이 사이의 볼을 힘껏 누른다. 시선은 왼쪽을 바라본다. 반대방향으로도 수련한다. 20초 정지 좌우 5회 반복한다.



최경아
명지대학교지도교수 | MBC해설위원