

“근육 키우는 재미에 푹 빠졌어요”

스타 7330

배우 신성록 특별한 ‘헬스사랑’

하다보니 중독...방 하나를 헬스장으로 몸에 힘 붙은 게 느껴져...연기에도 활력 연극 ‘클로저’ 성숙한 연기 기대하세요

생활체육 7330

‘삼남자’ 신성록이 돌아왔다. 지난 8월 초 공익근무 소집 해제 후 그가 선택한 복귀작은 연극 ‘클로저’, 영국 옥스퍼드 연극과 출신의 극작가이자 코미디 배우인 패트릭 마버의 대표작으로 연극계의 스타배우라던 여김 없이 거쳐 간 걸작이다. 2004년 마이클 니콜스 감독이 만든 영화로도 유명하다. 2010년 공연에서는 문근영이 스트립댄서 ‘엘리스’를 맡아 화제가 되기도 했다.

뮤지컬배우로 TV, 영화를 넘나들며 전방위 활동을 해온 신성록이지만 연극은 처음이다. 신성록은 “팬들은 뮤지컬 복귀를 기대했겠지만 워낙 좋아하는 작품이라 꼭 한 번 보고 싶었다”고 말했다.



신성록의 헬스장 모습

●“내 방이 헬스장” 출집 꾸며놓고 몸만들기 열중 신성록의 7330 추천운동은 피트니스(헬스)다. 상반신 탈의에 자신 있는 남자배우치고 피트니스를 소홀히 하는 이가 있을까마는 신성록의 ‘헬스사랑’은 남다른 데가 있다. 어느 정도인가 하면 아예 집의 큰 방 하나를 개인 ‘홈집(home gym)’으로 꾸며놓고 매일 매일 맨발로 운동하고 있다. 특히 날 때마다 피트니스 관련 인터넷 사이트를 들여다보는 게 취미다.

“원래 운동을 좋아한다(그는 고등학교 시절 농구선수였다). 공익근무를 하면서 몸 관리를 위해 피트니스를 시작했는데 처음에는 솔직히 ‘해야 하는 거니까’ 했다. 그런데 하다 보니 이게 중독성이 있더라. 남성 호르몬이 확 뿔어져 나오는 느낌이랄까.”

주말에는 사적인 농구팀에서 농구를 했다. 그런데 피트니스를 한 후 몸에 힘과 스피드가 쫓기듯 올라오는 게 느껴졌다. 하루가 다르게 몸에 근육이 생기는 걸 보면서 아왕하는 거 제대로 해보자는 생각이 들었다.

“20대는 거의 일단 하면서 보았다. 공익근무를 하면서 정말 오랜 만에 규칙적인 생활을 할 수 있었다. 저녁에 퇴근하면 한 시간 반에서 두 시간 정도 운동을 하고 직접 주방에 들어가 소고기 200g을 구워서 현미밥과 먹었다. 자신의 몸을 만들어가는 재미는 해보지 않으면 모른다.”

●운동으로 다진 새로운 연기에 도전

공익근무원 시절은 신성록에게 규칙적인 생활 외에도 자신을 깊이 들여다볼 수 있는 시간을 주었다. 그의 말마따나 그는 20대 시절을 ‘다작’으로 보았다. 그는 과거 기자와의 인터뷰에서 “20대에는 되도록 많은 작품

을 통해 다양한 경험을 하고 싶다. 대신 서른 이후에는 한 작품을 해도 무거운 책임감을 갖고 신중하게 하려 한다”고 말한 적이 있다. 어느덧 30대가 된 신성록은 이 말을 듣더니 “기억이 난다. 그 생각은 변함이 없다”며 고개를 끄덕였다.

이번 ‘클로저’는 30대가 된 그의 첫 작품이다. 그는 ‘클로저’에서 스트리퍼 ‘엘리스’와 사진작가 ‘안나’ 사이에서 사랑의 방황을 하는 신문기자(하필이면!) ‘댄’ 역을 맡고 있다.

“예전에는 연기와 노래에 너무 힘이 들어가 있었던 것 같다. 2년 동안 자연스러운 연기에 대해 고민했다. 피트니스도 연기도 마찬가지로 아날까. 힘을 빼면, 거기를 더 강한 에너지가 나올 수 있다. ‘클로저’에서 한층 성숙된 신성록을 보여드리고 싶다. 운동으로 다진 새로운 연기를 기대해 주시기 바란다.”

양형호 기자 ranbi361@donga.com 트위터 @ranbi361

▶신성록이 2년간의 군 복무 공백을 뒤로 하고 연극 ‘클로저’로 컴백했다. 신성록은 자신의 집에 큰 방 하나를 개인 ‘홈집’으로 꾸며놓고 정돈된 맨발로 운동하는 피트니스(헬스) 매니아다. 사진제공 | 약아컴퍼니



한·일 생활체육 동호인들 10개 종목 친선전

내일부터 18일까지...키타큐슈서 개최

한·일 생활체육 동호인들이 펼치는 우정의 잔치 ‘2013 한·일 생활체육 국제교류’ 행사가 오는 12일부터 18일까지 일본 키타큐슈시에서 열린다. 이번 교류전에서 한국팀은 권영규(55) 국민생활체육회 사무총장을 단장으로 195명의 동호인 선수단이 일본으로 건너가 일본 생활체육 동호인들과 종목별 친선경기를 치른다. 축구, 배드민턴, 테니스, 배구, 볼링 등 10개 종목 경기가 열린다.

국민생활체육회는 최근 각 종목별 국내 생활체육대회 성적을 바탕으로 선수단을 구성했다. 선수단은 13일부터 우리나라 전국생활체육대축전에 해당하는 일본스포츠마스터즈대회에

출전하게 된다.

한·일 생활체육 국제교류는 1997년부터 시작돼 매년 동일한 규모의 선수단이 상호 초청·방문형식으로 대회에 참가하고 있다. 첫 교류 당시 8종목 106명의 선수단이 참가했으며, 이후 매년 종목과 인원이 늘어나 현재 10종목 195명에 이르고 있다. 이번 방일은 일본선수단의 방한(5월)에 대한 답방이다. 방일기간 동호인들은 문화탐방, 친선행사도 갖게 된다.

한편 11월 7일부터는 중국 하이난성에서 한·중 생활체육교류전이 열린다. 이 교류전에는 테니스, 배드민턴, 탁구, 볼링, 골프 등 5종목 62명의 동호인이 참가한다. 한·중 국제교류는 2001년부터 매년 상호 방문형식으로 진행해 오고 있다. 양형호 기자

원데이 치과와 함께하는 아이(齒) 중아!

‘원데이 임플란트’ 진단부터 시술까지 하루면 OK

어느 날 갑자기 예상치 못한 사고나 부주의로 인해 치아가 손상되었거나 부러졌는데 다음 주에 중요한 회의나 미팅, 면접이 있다면? 생각만 해도 끔찍한 일이다. 이런 경우, 임플란트 치료가 불가피한 상황이지만 치료와 치료 중에서도 시간이 많이 소요되는 치료이기 때문에 임플란트 치료를 받기가 쉽지 않다.

이처럼 난감한 상황에 마주해도 고민 할 필요가 없다. 원데이 임플란트 치료로 해결이 가능하기 때문이다. 원데이 치과(서울 강남역 CGV건물 12층)의 원데이 임플란트는 기존에 많은 시간이 소요되었던 임플란트 치료가 단 하루 만에 가능하다.

원데이 임플란트는 진단부터 시술까지 단 하루 만에 끝낼 수 있는 치료방법으로 보철물 제작에 소요되는 시간을 대폭 축소하고 임플란트에 필요로 하는 보철물을 치과 내 자체 기공소에서 제작하여 장시간이 소요되었던 보철물 제작시간을 15분으로 줄였다. 임시치아 단계를 거치지 않아 치아 한 개당 식립 시간을 10분 정도로 단축했다.

또한 원데이 케어시스템으로 환자의 잇몸 뼈의 상태와 초기 고정력을 높인 수술방법

으로 잇몸을 절개하지 않는 수술법을 이용한다. 그 결과 초기 고정력이 높아 염증이 발생할 확률이 낮고 빠른 치료가 가능하다.

임플란트 수술 시 통증과 부작용의 최소화로 빠른 회복이 가능한 물방울레이저 장비를 사용하고 있는 것도 특징이다. 마취에 대한 공포 해소를 위해 통증이 전혀 없는 마취기를 사용하고 있으며 환자의 선택에 따라 안전한 수면마취를 사용하는 등 환자의 입장에서 부담 없이 임플란트 치료를 받을 수 있어 환자들에게 인기가 높다.

또한 임플란트 시 큰 문제점이던 부작용 방지를 위해 교합분석장비인 T-scanⅢ을 이용한다. 0.01mm의 오차분석으로 임플란트 사이의 교합조정을 3차원 디지털 교합분석으로 균형 있는 교합을 만들고 있으며, 결합 분석장비인 Ossstell-ISQ를 이용하여 임플란트의 고정도를 측정하여 임플란트 후에 있을 문제까지 철저하게 관리하고 있다.

임플란트 치료라고 하면 시간이 많이 소요된다고 생각하는 것이 일반적이었다. 그러나 원데이 임플란트 치료는 단 하루 만에 정확하고 안전하게 부작용 위험 없이 치료 받을 수 있다.

천연원료로 본연의 맛 짝 잡았다

FOOD & BEVERAGE 식음료 업계 ‘천연원료’ 제품 열풍

식음료 업계에서 고품질 제품 출시는 하나의 중요한 트렌드로 자리 잡고 있다. 저가형 제품보다는 원재료의 맛과 영양을 충분히 살린 제품을 원하는 소비자 층이 늘면서 제품 시장 또한 커지고 있기 때문이다. 천연원료를 원료로 한 제품은 가공을 거치지 않고 제품 본연의 맛과 기능을 충실하게 구현해 쉽게 질리지 않는다는 장점이 있다. 대표적인 제품들을 살펴봤다.

페르노리카코리아 ‘엡솔루트 베리 아시아’ 아시아 부드러운 맛 잘 살린 보드카



페르노리카코리아에서 출시한 ‘엡솔루트 베리 아시아’는 천연재료 주류의 대표적인 제품이다. 지난해 출시된 ‘엡솔루트 베리 아시아’는 100% 천연 재료를 사용해 아시아의 부드러운 맛과 식류의 상큼함, 블루베리의 독특한 향이 새롭고 모던한 맛을 선사한다. 또한 이 제품은 각종 과일 주스와 청량음료 모두에 어울려 깔끔한 맛을 좋아하는 젊은 소비층에게 인기가 높다. 엡솔루트는 ‘엡솔루트 베리 아시아’의 인기에 힘입어 지난해 판매량이 전년 대비 약 44% 늘어나는 등 국내 대표 보드카 브랜드로 자리 잡았다.

롯데칠성음료 ‘네이처티’ 녹차와 라임의 만남 ‘과일 차음료’



천연원료 음료 시장에서 차음료나 비타민음료로 영역이 확대됐다. 롯데칠성음료가 출시한 ‘네이처티’는 녹차와 레몬, 사과 등 천연 과즙을 더해 녹차의 깔끔함과 과즙의 상큼함이 어우러진 제품으로, 100% 천연원료를 사용하고 합성첨가물 등을 전혀 사용하지 않았다. 또한 ‘과일차음료’는 틈새시장

을 개척한 이 제품은 칼로리가 240ml 한 캔에 45kcal 밖에 되지 않아 20~30대 여성들에게 인기가 높으며, 최근에는 건강에 관심이 높은 학생이나 직장인까지 소비층이 넓어지고 있다.

한국아쿠르트 ‘브이푸드 비타민샷’ 베리농축액 8종...하루 비타민C 보충



한국아쿠르트는 천연원료 비타민C ‘브이푸드 비타민샷’을 출시하며 비타민음료 시장에 도전장을 내밀었다. 이 제품은 블루베리와 블랙베리, 블랙커런트, 스토베리, 라즈베리, 크랜베리, 유기농아사이베리, 엘더 등 8종의 베리농축액과 천연 아세로라로 만들어졌으며 공장 생산단계 이후 모든 과정이 냉장 유통되어 높은 품질을 유지할 수 있다. 또한 하루 한 병으로 비타민C 일일 섭취 권장량을 간편하게 충족할 수 있어 건강을 챙기는 직장인들 사이에서 좋은 반응을 얻고 있다.

KT&G ‘토니노 람보르기니 아이스 토네이도’ 천연 페퍼민트 은은함에 반하다



담배업계가 선보인 천연 원료 제품은 KT&G가 지난달 11일 선보인 ‘토니노 람보르기니 아이스 토네이도’다. 천연 멘솔 ‘멘사 파이페리타(Mentha Piperita)’를 함유했다. ‘멘사 파이페리타’는 천연 페퍼민트 오일을 정제하여 추출하였으며 깔끔함과 높은 청량감, 은은함이 오랫동안 지속되는 점이 특징이다. 또한 이 제품은 토네이도 모양 필터인 ‘회오리 필터’가 적용되어 담배 연기가 강하게 회전함과 동시에 빠른 전달이 가능하며, 국내에서 시판하는 담배 중 가장 높은 수준의 청량감을 구현했다. ‘토니노 람보르기니 3개비 착장된 한정판 출시 후 계속 판매해 달라는 소비자들의 요구가 많아 7월에 정식으로 출시되었으며, 한 달 만에 830만 개비 판매를 돌파하는 등 상승세를 타고 있다.

원성열 기자 sereno@donga.com 트위터 @serenowon

경정 출주표 | 11일

Table with columns: 경기, 선수, 내, 체, 승, 승, 3연승, 5연승, 7연승, 이, 송, 어. Rows include teams like SK, LG, KT&G, etc.

※대상경주로 인해 12일 목요일 경정 출주표 빠집니다. 독자 여러분의 양해 부탁드립니다.

하반기 승률 100% 김종민 대상경정서 13연승 거들گا

오늘부터 이틀간 하반기 첫 대상경주

“추석 보너스 1000만원 집어라!” 하반기 첫 대상경정(제10회 헤럴드경주제)이 11일부터 이틀간 미사리경정장에서 열린다. 이번 대상경주에는 시즌 20회차(6월 19일)부터 30회차(9월 29일)까지 성적 상위 24명의 선수들이 출전해 11일 예선전을 거친 6명이 12일 결승전을 치른다. 하반기 등급 조정 이후 첫 대상경주이고 토너먼트 방식으로 진행되기 때문에 예선부터 치열한 접전이 예상된다.

전문가들이 꼽은 우승 후보는 김종민(36·27). 3월 스타트 워너(플라잉)으로 출전전지 징계를 받았다가 6월에 복귀한 뒤 파죽의 12연승을 달리고 있다. 기복 없이 빠른 스타트 능력을 보유했을 뿐 아니라 높은 경쟁 승부에 절대 감정을 가지고 있다. 또한, 아웃 코스 모두 능하다. 하반기 승률 100%의 상승세도 타고 있어 자타가 인정하는 우승 1순위이다. 김종민의 13연승을 저지할 경쟁자로는 7월 이사장배 대상경정에서 나란히 우승과 준우승을 차지한 이태희(42·17)와 김현태(37·17)가 있다. 최근 7연승 1착을 기록하며 A2급에서 A1급으로 특별승급한 장수영(33·77)도 우승 후보로 꼽힌다. 한편 미사리경정장은 추석 연휴 기간인 18, 19일 휴장한다. 김재학 기자 ajapo@donga.com 트위터 @ajapo