

광주일보 제9기 리더스아카데미 강연 - 배우 겸 피트니스 선수 최은주

“나이 마흔에 피트니스 우승 ... 매 순간이 영화죠”

영화 무산 실의 속 운동 입문
하루 8시간 씩 운동 매진
운동 3개월만에 대회 우승
“불가능 극복 도전은 진행중”



배우 최은주

2001년 우리나라 영화계를 휩쓸었던 ‘조폭 마누라’부터 ‘가문의 위기’, ‘달콤한 거짓말’, 드라마 ‘허준’ 등에 출연하며 배우의 꿈을 이뤘던 최은주. 그의 ‘도전’은 지금도 멈추지 않는다.

지난해 최은주는 ‘2020 아시아 피트니스 콘테스트(A.F.C)’의 비키니 부문에서 ‘그랑프리’를 차지했다.

평생 배우를 꿈꿔왔다는 그가 ‘육체의 절정’ 피트니스 대회를 휩쓸기까지, 그 터닝 포인트는 언제였을까.

최은주는 지난 13일 오후 7시 광주시 서구 치평동 라마다플라자 광주호텔을 찾아 ‘광주일보 제9기 리더스아카데미’ 강단에 섰다. 강연 주제는 ‘최은주의 터닝 포인트’.

그는 “피트니스 선수보다는 ‘배우’로 불리고 싶다(웃음)”며 강연을 시작했다. 데뷔 20여년이 지났지만, 연기에 대한 열정은 누구에게도 지지 않는다는 그다.

“잘 알려지지 않았지만, 저는 사실 ‘TV유치원 하나둘셋’ 프로그램 진행자인 ‘하나 언니’로 데뷔했습니다. 하지만 제 목표는 배우였으니, 도전을 멈출 수 없었죠. ‘조폭마누라’ 영화 오디션에 합격해 ‘술집아가씨’ 세리 역할을 따냈죠.”

‘조폭 마누라’가 흥행에 성공한 것은 호재였지만, 동시에 최은주에게는 약재이기도 했다. 이후 섭외 제안이 온통 다방 아가씨, 술집 아가씨 역할로만 들어오게 된 것이다. 최은주는 “점차 연기를 하는 게 아니라, 자신을 소모하는 느낌만 받았다. 내가 원하던 배우의 삶에서 멀어지는 느낌이었다”고 돌아봤다.

그러던 어느 날, 간만에 출연하기로 한 ‘액션 영화’가 무산되자 쌓인 스트레스가 폭발했다. 한순간에 목표가 사라져 버린 것이다. ‘다이어트’도 제쳐 두고 매일같이 술을 마시며 설움을 풀었다. 힘들었던 이 때, 최은주는 체육관에서 우연히 헬스트레이너이자 방송인 양치승 관장을 만났다. ‘터닝 포인트’였다.

“양 관장은 ‘배우로서 준비가 돼 있어야 한다’며 무려 9개월 동안이나 ‘같이 운동하자’고 제안했어요. 양 관장이 피트니스 대회 일정을 보여주며 제안해오자, 울음이 터졌습니다. ‘술집 여자’ 이미지를 벗고 싶던 제게 비키니만 입고 하는 대회에 나가리니, 이해할 수 없었죠. 하지만 양 관장을 따라 대회를 직접 보러 가니, 피트니스의 매력에 푹 빠지고 말았습니다.”

최은주는 피트니스 대회에 도전하기로 결심했다. 남은 시간은 3개월 남짓. 잦은 음주로 이미 배가 불룩 튀어나왔지만, 최은주는 철저히 단백질 위주 식단을 먹으며 하루 8시간씩 운동에 매진했다. 결과는 1등이었다.

“매 순간이 영화의 한 장면이라고 생각했어요. 불가능을 극복하는 영화 속 주인공이 되고 싶었죠. 나이 마흔에 피트니스 대회에서 우승할 수 있으리라 누가 생각했을까요? 목표를 세우고 꾸준히 노력한다면, 여러분도 무엇이든 해낼 수 있습니다.”

최은주는 원우들과 간단한 ‘홈 트레이닝’ 운동법을 공유하며 강연을 마무리했다. 먼저 의자에 앉아 할 수 있는 복근 운동을 선보였다. 의자 끝에 걸치듯 앉아 양 손으로 의자 등받이를 붙잡고, 다리를 교차하며 들어올리기만 하



최은주가 원우들에게 쉽게 따라할 수 있는 ‘홈 트레이닝’ 방법을 지도하고 있다. /김진수 기자 jeans@

면 된다. 대신 배를 집어넣고 힘이 들어가야 효과가 좋다. 이어 하체 운동에 효과적인 스쿼트 하는 법을 공유했다. ‘투명 의자’에 앉았이 앉기와 일어서기를 반복하면 된다. 무릎이 비교적 앞으로 나오면 허벅지 근력을 키우는 데 좋고, 엉덩이가 뒤로 빠지면 힙업에 좋다.

광주일보 제9기 리더스아카데미는 매주 화요일 오후 7시 라마다플라자 광주호텔에서 열린다. 오는 27일에는 개그맨 이용식을 초청해 강연을 듣는다. 이어 그림읽어주는 남자 이창용, 정신과 의사이자 작가인 문요한, ‘대통령의 글쓰기’ 저자 강원국, 범죄심리학자 이수정 등을 초청해 강연을 진행한다.

광주일보 제9기 리더스아카데미는 매주 화요일 오후 7시 라마다플라자 광주호텔에서 열린다. 오는 27일에는 개그맨 이용식을 초청해 강연을 듣는다. 이어 그림읽어주는 남자 이창용, 정신과 의사이자 작가인 문요한, ‘대통령의 글쓰기’ 저자 강원국, 범죄심리학자 이수정 등을 초청해 강연을 진행한다.

면 된다. 대신 배를 집어넣고 힘이 들어가야 효과가 좋다.

이어 하체 운동에 효과적인 스쿼트 하는 법을 공유했다. ‘투명 의자’에 앉았이 앉기와 일어서기를 반복하면 된다. 무릎이 비교적 앞으로 나오면 허벅지 근력을 키우는 데 좋고, 엉덩이가 뒤로 빠지면 힙업에 좋다.

광주일보 제9기 리더스아카데미는 매주 화요일 오후 7시 라마다플라자 광주호텔에서 열린다. 오는 27일에는 개그맨 이용식을 초청해 강연을 듣는다. 이어 그림읽어주는 남자 이창용, 정신과 의사이자 작가인 문요한, ‘대통령의 글쓰기’ 저자 강원국, 범죄심리학자 이수정 등을 초청해 강연을 진행한다.

광주일보 제9기 리더스아카데미는 매주 화요일 오후 7시 라마다플라자 광주호텔에서 열린다. 오는 27일에는 개그맨 이용식을 초청해 강연을 듣는다. 이어 그림읽어주는 남자 이창용, 정신과 의사이자 작가인 문요한, ‘대통령의 글쓰기’ 저자 강원국, 범죄심리학자 이수정 등을 초청해 강연을 진행한다.

오늘의 날씨

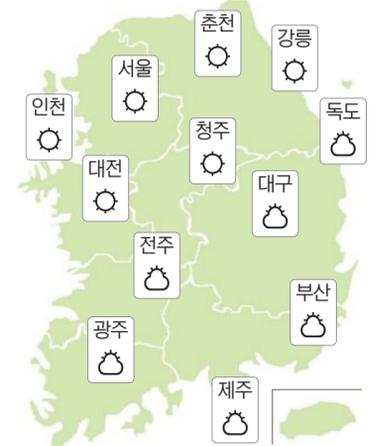
해돋이	06:01	달뜨기	07:44
해지기	19:05	달지기	22:01

감기 조심하세요

고기압 영향으로 구름 많겠다.

광주	구름많음	4/19	보성	구름많음	1/16
목포	구름많음	6/16	순천	구름많음	5/18
여수	구름많음	7/16	영광	구름많음	2/17
나주	구름많음	2/18	진도	구름많음	5/17
완도	구름많음	6/18	전주	구름많음	4/18
구례	구름많음	2/19	군산	구름많음	3/16
강진	구름많음	3/18	남원	구름많음	1/18
해남	구름많음	2/18	흑산도	구름많음	8/15
장성	구름많음	1/19			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

	오전		오후	
	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)	파고 (m)
서해남부	얕바다	0.5	0.5	0.5
	면바다(북)	0.5~1.0	0.5~1.0	0.5~1.0
남해서부	얕바다	0.5	0.5	0.5
	면바다(서)	0.5~1.5	0.5~1.5	0.5~1.5
	면바다(동)	0.5~1.0	0.5~1.0	0.5~1.0

◇ 물때

목포	간조	만조
	09:14 21:18	04:07 16:02
여수	04:37 16:43	10:43 23:10

◇ 생활지수

감기	뇌졸중	미세먼지
높음	보통	중음

◇ 주간 날씨

16(금)	17(토)	18(일)
10/19	7/17	7/18
19(월)	20(화)	21(수)
6/22	9/24	11/24

남부대 무도경호학과-합기도총협 산학협력 협약



남부대학교 무도경호학과(학과장 최승식)와 대한민국의총협회(회장 신정표)가 지난 13일 산학협력 협약식을 열었다. (사진) 양 기관은 협약을 통해 21세기 교육지식기반 체육전문가 양성 시대에 맞춰 인적 자원 개발을 촉진, 확산하고 상호 교육 및 지식 기술정보의 공유와 교육 협력 체계를 구축하기로 했다. 협약내용은 무도경호학과 학생의 현장 진학 및 현장실습 기회 제공, 시설 및 기자재의 활용, 교

육 훈련의 참여(겸임교수, 강사, 특강 등), 훈련 수료생들의 취업에 관한 정보교환 등이다. 최승식 학과장은 “코로나19로 인해 교육여건이 좋지 않음에도 불구하고 학과발전과 인재양성을 위해 협약해 준 것에 대해 감사하다”고 말했다. 대한민국의총협회(광주시합기도협회) 신정표 회장은 “남부대학교 무도경호학과와 협약을 통해 상호간 발전과 지역 인재발전 및 발전에 보탬이 되었으면 한다”고 말했다. /채희종 기자 chae@

전남귀어귀촌센터, 귀어 희망자에 귀촌사업 설명



전남귀어귀촌지원센터가 지난 13일 전남도해양수산과학원 강진지원 귀어학교에서 귀어 희망자들을 대상으로 올해 센터의 귀어귀촌사업을 설명하고, 우수귀어인, 귀어 장벽을 낮춘 어른제 등을 소개했다. 이날 설명회에는 전남 어촌으로 귀어를 희망하는 도시민 20여 명이 참석했다. 센터는 정부의 방역 지침을 준수하며 오는 5월부터 귀어스몰엑스포(사이버), 3박4일 어른탐구생활, 전남 어른에서 한 달 살기 등 다양한 프로그램을 실시할 예정이다. <전남귀어귀촌지원센터 제공>

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

일림

- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 ‘허그일자리’ 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 주거지원 등 자립지원 신청 접수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전문센터, 노인학대 신고=연제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주북구중독관리센터 무료 상담+주간프로그램

- ▲램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.
- ▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독무료상담(음주·우울·불안·스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독 문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강주치의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 문제 등 매 주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.
- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용

- ▲지적장애인 성인 주·야간보호 서비스=월·금 오후 5-9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구 5개 아파트 단지 주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.
- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 062-522-9976.
- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률출덕터’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시~오후 5시 061-285-1161.
- ▲신장동 보은사 목련합창단 단원=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신장동 대광로제비앙아파트

- 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지도사(자격변)=시·군·구 지부모집, 한국치매예방교육원 광주전남지부 010-5522-9700.
- ▲블로그 창업희망자 속성교육생=스마트폰 활용가능자 수시모집, 5~6명이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 광주블로그창업동호회 062-511-0030.
- ▲인생이모작 카운슬러=인생2막 생애재설계, 은퇴신중년 상담 관심 있거나 교육경험 있는 48-58세 남녀 모집, 실버체조, 치매예방 놀이, 노후생활 관련강사 등, 한국50+ 희망발전소 010-2626-5018.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.
- ▲한국범죄방지지도사 자격증 무료 취득=성별, 연령 제한 없음. 광주시 동구 금남로 5가 169번길

- 호남본부 062-515-7521.
- ▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사망, 이혼, 실직, 가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인원 상담 062-351-1206.
- ▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집 (무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.
- ▲정규레췌 별세, 장정식(전광주동부교육장)씨 부인상, 장성환(한국저작권위원회 북경사무소장·전광주일보 기자)씨 모친상=발인 16일(금) 12시30분 광주 조선타워 제1분향소 010-3606-9822.
- ▲박용백(광주MBC 국장·전 보도국장)씨 별세, 윤보연(광주디지털진흥원 단장) 씨 남편상=발인 16일(금) 오전 9시 광주 서구 천지장레식장 202호 010-3745-7670.