

이소라 "모델 때 극한 감량...2주 간 하루 참치캔 하나"

등록 2026.04.27 08:06:38



[서울=뉴시스] 손정빈 기자 = 모델 겸 방송인 이소라가 모델 활동 당시 경험한 극한의 다이어트를 언급하며 그때 기억이 트라우마로 남아 있다고 했다.

이소라는 26일 첫 방송한 MBC TV 예능프로그램 '소라와 진경'에서 모델 시절 얘기를 했다.

이소라는 "패션모델로 활동할 때 정말 극심한 다이어트를 했다"며 "하루 종일 쫄쫄 굶고 2주 동안 하루에 참치캔 하나 먹었다"고 말했다.

그러면서 "몸이 떨리고 이러다가 죽는 거 아닐까 싶었다. 고통스러운 트라우마로 남아 있다"고 했다.

이소라는 1992년 제1회 슈퍼모델 선발대회에 참가한 자신의 사진을 보며 "여기 뼈 보이지 않냐. 보름 간 하루에 사과 하나만 먹고 8kg 뺐다"고 말했다.

이어 "어리니까 가능했다. 내 인생 최저 몸무게였다"고 덧붙였다.

소라와 진경은 15년 간 절연한 채 산 친구 이소라와 홍진경이 다시 만나 파리패션위크에서 모델로 서는 과정을 그린다.

이소라는 "모델 일을 다시는 하고 싶지 않다"면서도 "패션모델에 대한 트라우마를 (이번 기회를 통해) 웃으면서 유종의 미로 만들고 싶더라"고 말했다.

