



## “건강을 챙기기보다는 마음을 다스리기 위해 노력합니다”

삼성전자, 포스코, 한진중공업, 푸르지오, 힐스테이트, 니콘 등 시청자들의 눈과 귀를 사로잡는 CF. 하나하나가 작품인 이 CF는 손의정 촬영감독의 작품이다. 중앙대와 경원대에서 동영상 강의를 진행 중이기도 한 그는 몸과 마음의 건강을 균형 있게 두루 살필 줄 아는 사람이다. 어느 한쪽이 균형을 잃게 되면 건강 체계에 이상신호가 올 수밖에 없다고 그는 말한다.

예디터 김은섭 〰️ TUBE STUDIO

### 마음의 병을 키우지 않는 삶

손의정 촬영감독은 집착하고 소유하기 위해 애쓰지 않는다. 머리가 똑똑하고 복잡해질 수록 병을 키우게 된다고 믿는 그이기에 '내 것'을 누군가에게 내어주는 일에도 주저함이 없다. 누군가 DVD 작업용 장비를 빌려달라면 그냥 가지라고 말하고, 도자기가 깨지면 신경 쓸 게 하나 줄었구나 하고 덤덤하게 넘긴다. 육신의 건강에만 집착하지 않는 것, 자신의 몸은 혹사시켰지만 건강한 마음 덕택에 장수한 마더 테레사나 법정 스님처럼 무욕청정(無慾淸淨)하는 것, 그만이 가진 남다른 건강철학이다.

욕심을 버린다는 건 말처럼 쉬운 일은 아니다. 하지만 순간순간 '버릴 줄 알아야 한다'는 걸 절실하게 느끼곤 하는 그이다. 인도 갠지스강에서의 CF 촬영 때도 그랬다. 자동



차와 뒤섞인 채 도로 위를 유유히 걸어다니는 소와 돼지, 죽은 사람의 재를 뿌리면 하늘로 돌아간다는 인도 최대의 성지 바라나시. 인간과 짐승, 인간과 자연이 다름 것이 없다고 느낀 순간이었다. 인간의 욕심이 만들어낸 세상의 질서가 외려 인간을 더욱 불편하게 만드는 건 아닐까라는 생각이 들었다. 이런 생각이 들 때마다 그는 마음을 다시금 비우고자 노력했다. 덕분에인지 지금껏 감기 이외에는 병을 앓아본 적이 없다. 그리고 그의 일상엔 늘 긍정적인 에너지가 넘친다.

자신의 마음이 몸을 괴롭히는 건 아닌지 많은 현대인들에게 돌아보라고 권하는 그는 담배를 5년 전에 끊었다. 그 이유도 역시 독특하다. 하루 2갑 반에서 3갑씩 달고 살다가 문득 담배가 떨어지면, 그걸 또 챙겨야 하고 그럴 여유도 없으면 남에게 빌려 피워야 하는데 어느 순간, 그것조차 귀찮고 스트레스로 다가왔다. 담배가 그에게 짐으로 다가온 것이다. 그래서 담배에 대한 집착을 훌훌 털어버리며 짐을 벗어 던졌다. 마음을 비울 줄 아는 그 이기에 가능했던 일이었다. 담배를 끊고 난 후 신경 써야 할 것이 하나 더 없어져 홀가분한 마음이 되었고 건강도 좋아진 것 같다고 그는 말한다.

흔히 CF를 두고 '15초의 예술' 이라고 말한다. 15초라는 짧은 시간에 고객의 눈과 귀를 사로잡아 고객에게 즐거움과 감동, 여기에 공감대까지 제공해야 하기 때문이다. 이 15초의 예술을 만들기 위해 촬영감독은 극도의 스트레스에 시달리기도 한다. 그동안 다양한 CF를 촬영한 손 감독이기에 그만의 독특한 스트레스 해소법이 있을 듯했다. 돌아온 답변은 독특한 방법이 아니라 스트레스를 이겨내고 건강까지 챙기는 평범하지만 최선의 방법이었다. "건강을 위해 특별히 신경 쓰는 건 거의 없습니다. 옛 성인이 말씀하셨지요. 병은 마음에서 온다고. 마음을 잘 다스리기 위해 노력하고 있습니다."



손의정 촬영감독이 비와 함께 인도에서 촬영한 CF. 섭씨 42도가 넘는 폭염 속에서 이를 동안 촬영됐다. 손의정 감독은 성스러운 의식을 행하는 인도인과 동화되는 비의 인간적인 모습을 CF에 담고자 노력했다.

### 스스로 다스리는 몸, 신선한 음식

“감기 몸살에 걸려도 뭐, 그냥 이불 덮고 땀 좀 빼면서 몸과 감기와와의 싸움을 시간으로 이겨내는 편입니다.”

사실 병원을 내 집 드나들듯 하는 현대인들은 들어도 좋을 얘기가. 각종 항생제와 약에 의존하다보니 각종 질병에 노출되면 저항력이 떨어질 수밖에 없다. 그 옛날 병원이 없던 시절, 민간요법만으로 장수할 수 있었던 우리조상들의 지혜가 문득 스쳐 지나간다.

몸 건강을 위해 특별히 고민하지 않을 것 같지만, 그의 일상에도 먹을거리에 대한 기준은 명확히 서 있었다. 신선하게 만들어진 음식만 찾아서 먹는 것이 바로 그것이다. 유달리 타고난 혐의 감각 때문에 어쩔 수 없다고 한다. 식당에서 나오는 밑반찬들을 먹어보면 이게 언제 만든 반찬인지, 다른 손님을 거친 반찬인지 단번에 알 수 있다고. 특히 김치의 경우 다른 손님상을 몇 번이나 거친 김치지 먹어보면 척안다고 한다. 새 김치와 이런 김치들이 섞여 나와도 알아차린다. 이렇게 미각을 타고나다 보니 신선한 맛집을 찾아다닐 수밖에 없다. 그래서 그와 동행하는 지인들은 늘 반응이 한결같다. 어떻게 이렇게 맛있는 집을 속속들이 알고 있느냐는 것이다.

“때로는 일일이 음식 맛을 얘기하면 함께 먹는 사람이 불편해할 수 있어서 스스로 불편해지기도 해요. 맛있는 음식은 괜찮지만, 신선하지 않은 음식엔 젓가락이 가지 않으니 스스로 감내할 수밖에 없죠.”

그가 건강을 지키는 원칙 아닌 원칙이 된 셈이다.

그는 또 아침저녁으로 일본식 청국장인 낫또를 즐긴다. 그리고 신선한 음식이라면, 가리지 않고 두루 좋아하는 편이다. 3년 전부터는 여유가 있을 때면 자전거를 타고 지인들과 함께 한강을 찾는다고 한다. 자전거 마니아까지는 아니지만 전신운동에다 개운해지는 자전거 타기가 그가 몸 건강에 투자하는 유일한 운동이다. 건강한 정신과 신선한 음식, 이들의 균형이 절묘한 조화를 빚어내서일까. 인터뷰 중간 중간 만날 수 있었던 그만의 잔잔한 미소가, 넉넉하고 또 여유롭다. 6