

## 사진산책

### 중간

디지털과 아날로그의 중간. 일상과 쉼의 중간 같은 사진.  
특정 주제나 내용에 치우치지 않는 누구나 공감할 수 있는 사진



제주 방주교회

### 이호준 Lee, Ho-Joon

언론학박사/미디어교육사 ighwns@hanmail.net

신문방송학을 전공하고 언론학 박사 학위를 취득했다. 대한항공 여행사진 공모전에서 2회 수상하고, 네 차례의 개인전과 단체전 5회를 개최했다. 포토에세이집 <걸으면 보이는>을 출간했으며, 대학과 지자체, 공공기관 등에서 다수의 사진 강연을 진행했다.



한강 노들섬

운동을 통해서 몸무게를 줄이려면 적어도 석 달 이상 꾸준히 몸을 단련해야 한다. 그래야 조금씩 체중감량 효과가 나타날 수 있다. 그런데 그 석 달을 지속하기가 쉽지 않다. 러닝 머신에 올라간 지 얼마 되지 않아 내려오는 경우도 많다. 운동이든 취미든 익숙해지고 효과를 거두려면 일정 기간 지속하는 꾸준함이 필요한데 말이다. 시간과 꾸준함의 결합이 루틴(Routine)이다. 루틴은 '특정 행동을 동일한 방식으로 꾸준히 해나가는 것'을 말한다. 자기 몸과 마음을 루틴의 궤도에 올리느냐 마느냐에 따라 마음먹은 일의 성패가 좌우된다. 루틴을 만드는 과정은 지루하고 때로는 고되다. 자기와 싸우는 시간이고 정성을 들여야 하는 일이다. 루틴이 몸과 마음에 장착되면 삶의 리듬과 재미는 저절로 따라오기 마련이다. 삶에 활력소가 생기는 거다. 때로는 따라가기 힘들 만큼 급변하는 시대를 살아가면서 미려스러운 루틴 하나 만들어 놓으면 어떨까. 루틴이 자신을 위로하고 힘이 되어줄 것이다. 일단 석 달만 버티며 지속해보자. 분명 새로운 세상이 열릴 것이다.