



취미 건강



김영광

■ 대한레크레이션연구실장

레 크 레 이 션

● 생활의 활력은 날마다
재 창조해 나가는 것이다. ●

요즘 '레크레이션'이란 말이 메스컴이나 식자층을 통하여 자주 거론되고 있다. 물론 아직도 우리 사회에 깊이 뿌리를 내렸다고 볼 수는 없으나 우리들이 지금까지 사용하던 '오락'이나 '소창' 그리고 '유희'이란 말보다는 훨씬 더 매력적이다.

그것은 레크레이션 문화가 서양으로부터 새로 도입이 되어서가 아니라 단순히 즐거움을 추구하던 '놀이'라는 개념에다

질서와 보람의 의미를 안겨다 주기 때문이다.

사실상 레크리에이션이 미국 사회에서 붐을 이루기 시작한 것도 최근 50여년전의 일이며 우리나라 '민속놀이'에 비하면 무척 역사가 짧다.

그러나 미국에 짧은 기간에도 많은 시행착오와 시련을 겪으면서 매우 열심히 레크리에이션을 연구, 개발해 왔으며 이미 학문적으로도 정립된 상태라고 할 수

있다.

산업사회가 되면서 레크리에이션의 양상에도 많은 변화가 일어난다.

얼마전 까지만 해도 청소년 문제와 관련해서 다루어 지던 레크리에이션이 최근에 와서는 다양한 분야와 대상에 의하여 실시되고 있다.

소그룹에서 대그룹으로, 여가선용의 목적에서 교육목적이나 조직활성화의 목적으로 또한 지역단위에서 직장단위나 클럽단위로 바뀌게 되었으며 기업에서는 산업레크리에이션이라는 이름으로 팀워크를 다지는데 활용하게 되었다.

물론 병원에서는 이미 오래 전 부터 싸이코·드라마와 같은 레크리에이션을 치료에 도입하고 있으며 군인의 사기를 돌구는 군대의 정훈 활동도 결국은 레크리에이션인 것이다.

이렇게 광범위한 영역에서 실시되고 있는 레크리에이션의 의의는 무엇일까?

첫째는 풀어 줌이다.

연주가 끝난 바이올린 줄을 풀어 두듯이 생활의 긴장을 푸는 것이다.

아무리 일이 즐겁고 보람이 있다고 해도 그것은 생계수단이라는 부담을 안겨 주지만 레크리에이션은 스스로 참여해 만족을 얻는 것이기 때문에 정신적으로나 육체적으로 좋은 휴식이 된다.

둘째는 사قم이다.

레크리에이션이 본래는 개인의 취미 활동으로 부터 올림픽 게임까지 포함하는 내용이지만 우리가 흔히 말하는 레크리에이션은 친교를 위주로 노래, 게임, 그리고 춤등을 즐기는 친교 레크리에이션(Social-Recreation)이다.

그러므로 요즈음 가까운 이웃끼리 친하게 지내는 것도 화제거리가 되는 개인주의 시대에 인간상호작용의 원리를 프로그램을 통하여 체험하는 것은 매우 바람직한 일이다.

그래서 서로 몸을 부딪히거나 많이 움직이는 스킨·쉽 게임이 각광을 받게 되는 것이다.

셋째는 만듦이다.

인간의 성취감은 무엇인가 열심히 만들어 내는데서 느낄 수가 있다. 그것도 억지로 만드는 것이 아니다. 스스로 참여해서 만드는 것이다.

인스턴트 시대요 자동화 시대에서 무엇인가 만들어 낸다는 것은 인간만이 느낄 수 있는 즐거움을 자아내게 한다.

네째는 도와 줌이다.

게임을 비롯한 여러가지 레크리에이션 활동은 협동심을 필요로 하는데 그것은 곧 서로 도와 줌으로서 형성된다.

레크리에이션 활동에 어울리지 못하는 사람은 결국 봉사정신이 없기 때문이며 레크리에이션 활동을 통하여 길러진 협동심은 곧 일상생활에도 연결이 되기 때문에 레크리에이션은 한마디로 체험적인 교육이라고도 할 수 있다.

레크리에이션이라고 하면 아무래도 건강을 떠나서는 생각할 수 없을 것 같다.

건강해야 레크리에이션을 즐길 수가 있고 레크리에이션이 건강을 추구하기 때문이다.

셋째로 레크리에이션은 육체적인 건강을 갖게 한다. 물론 스포츠를 통한 건강이 바로 그것이며 더욱 더 중요한 것은 분업화, 기계화된 현대인의 육체를 풀고

루 움직이게 해 주는 것이다.

아름다운 음악에 맞추어 춤을 춘다든지, 아니면 운동을 게임화 시켜서 자신도 모르는 사이에 앉았다 일어서고 고개를 흔들면서 움직이는 것인데 다른말로 하면 가벼운 스포츠 활동이라고 할 수 있을 것이다.

둘째로 레크리에이션은 정신적인 건강을 유지시켜 준다. 아마도 그것은 의학 용어로 '정신위생'이라고 하는 것이 아닐까?

물론 레크리에이션 활동을 통하여 스트레스를 해소함으로써 정신건강을 지킨다는 것 말고도 인간관계의 기본이 되는 사회성을 기른다는데 키·포인트가 있다. 왜냐하면 현대사회의 많은 문제들이 인간관계로 부터 발생하기 때문이다. 인간관계를 잘 해 냄으로서 사업에 성공한 사람이 있는 반면 인간관계의 불협화음 때문에 실패하는 경우는 우리 주변에서 흔히 있는 일이 아닌가?

현대인은 육체적인 건강은 꽤나 걱정하고 관리를 잘 하는 편인데 정신적인 건강에는 지나치게 소홀히 하는 편이다.

그것은 정신적인 문제가 눈으로 보이는 것도 아니고 당장 통증을 주는 것이

아니기 때문이기도 하지만 그 보다 더 큰 원인은 현대사회가 자꾸만 물질주의로 치닫고 있기 때문인 것 같다.

그렇기 때문에 현대인의 취미 가운데 음악감상, 낚시, 수예, 모으기, 새 기르기 등은 매우 권장할만한 것이다.

취미가 없는 사람은 담배를 피우는 사람보다도 건강상으로는 더 위험하다.

'무취미가 취미다'라는 말은 자신을 내팽개치는 구호나 다름이 없다.

취미라고 해서 반드시 전문적인 기술을 요구하는 것은 아니다. 사람에게 따라서 '산책'이나 '낙서' 혹은 '정돈하기'를 취미로 가질 수도 있다.

정말 할 수만 있다면 '대화'를 취미로 삼았으면 좋겠다. 두 사람이 마주 앉아 재미있는 이야기를 주고 받는 것도 좋고 책과 더불어 대화하면 더욱 좋다. 더 나아가 가끔 야외로 나가 자연과 대화하는 기쁨은 또 어디다 비기랴!

사실 육체적인 건강이라야 노쇠현상까지는 막을 수가 없는 것이지만 정신적인 건강은 노소를 막론하고 지킬 수 있다. 그것은 곧 마음의 젊음을 유지하는 것이며 생활의 활력을 날마다 재창조해 나가는 것이다.

(필자=대한레크레이션연구실장)

이달의 건강 표어

병든 다음 치료보다

검사 받아 예방하자

●한국 건강관리 협회