

# 레크레이션

편집실

과거에는 몇몇 특수층만이 독점하고 향유하였던 여가생활이 오늘날 기계 문명의 발달과 대량생산, 노동조합의 발언권강화 등으로 말미암아 노동자를 비롯한 대다수의 일반 대중까지 누구나 여가의 혜택을 누릴 수 있는 균등한 기회를 갖게 되었다.

프랑스의 경제학자인 존 플라스티(John Plaste)에 의하면 인류는 앞으로 20년 후 한사람이 세상에 태어나면서부터 죽을 때까지 전 생애를 통해서 직업생활에 4만시간, 여가시간에 37만시간이 할당될 것이라고 한다. 다시 말해서 여가시간이 직업생활보다도 9배 이상을 차지하게 되는 셈이다.

선진국이든 미개발 국가이든 간에 오늘날 여가의 증대는 전세계적인 추세이며, 우리나라도 어느때보다 여가시간이 늘어 그 활용방법이 가까운 장래에 필연코 당면한 사회적 문제로서 대두될 것이다.

이러한 여가의 증대는 우리 인류사회에 주어진 선물임에는 틀림없으나 이 여가를 어떻게 유익하게 그리고 현명하게 이용하고 선용하여야 할 것인가가 문제이다. 이 여가를 건설적이며 창조적으로 이용하지 못할 경우에는 오히려 인류사회에 타락과 퇴폐와 멸망을 가져올 위험성이 커진다.

레크레이션은 사람의 일상생활 속에서 여가를 어떻게 활용하느냐에 대한 영역이라 할 수 있다. 여가선용, 즉 즐겁고 건전한 레크레이션 활동을 함으로써 내일의 임무를 충실히 수행할 수 있는 새로운 원동력을 자아내게 된다. 레크레이션이나 여가의 문제는 국민생활의 여유를 뜻하기도 한다.

그러므로 레크레이션은 현대 생활에서 기계화되어가는 인간생활을 윤택하고 여유있는 개성적인 생활로 인도해가는데 일익을 담당한다. 즉 레크레이션은 우리의 몸과 마음을 쉬게 해주는 역할을 하며, 또한 기분전환으로 신체를 단련시켜주고, 지식이나 정보를 얻는데 도움을 주며, 가정과 직장에서의 유대를 깊게 해주는데 큰 기여를 할 것이다.

따라서 현대의 기계문명의 발달에 따라 노동시간의 단축에도 불구하고 기업체들간의 치열한 경쟁에 의한 정서적 긴장상태와 기계의 반복적 작업, 업무의 권태와 더불어 생기는 문제를 해결하는데 가장 효과적인 레크레이션에 대하여 알아보고 직장에서의 적용에 대해 모색해 보는 것은 중요한 일이라 하겠다.

## 레크레이션의 정의

레크레이션이라는 말은 해방후 서양문명의 영향으로 우리나라에 소개되기 시작하였다. 당시에는 소창 등으로 쓰이다가 근래에 와서 원어를 사용하기 시작했다.

레크레이션(recreation)은 두가지로 발음되는데, 레크레이션은 휴가, 보양, 기분전환, 오락을 나타내고, 리크레이션은 개조, 재건, 재창조 등을 나타내는 말이다. 근원적으로는 재건이나 재창조의 리크레이션에서 파생된 것이나, 오늘날에는 발음을 양쪽의 의미를 포함시켜서 레크레이션으로 쓰고 있다.

버틀러(G.D. Butler)는 그의 저서 <지역사회 레크레이션 총설>에서 “레크레이션은 놀이의 모든면과 보통 놀이라고는 생각할 수 없는 많은 활동, 즉 음악, 극, 공작, 모든 자연스러운 활동, 더욱 인생을 풍요롭게 하는 창조적 활동을 포함하고 있다. 레크레이션은 자기의 기능이나 기관을 최대한으로 쓰려고 하고 활동적이라고 생각하는 활동형식, 자기표현의 사도이다.”라고 정의하였다.

## 레크레이션의 성격

메이어(H.D. Mayer)와 브라이트빌(C.K. Brightbill)은 그들의 저서 <지역사회 레크레이션>에서 레크레이션의 기본적 성격에 대해 다음과 같이 설명하고 있다.

1. 레크레이션은 언제나 그 속에 활동을 포

함하고 있다. 그것이 신체적인 것이든 또는 정신적인 것이든 그것은 어떤 종류의 활동을 하고 있는 것이다.

2. 레크레이션에는 단지 하나의 형만이 있는 것은 아니다. 여가에 사람이 즐기는 활동은 무한정하다. 레크레이션의 범위에 제한을 가하는 것은 불가능하므로 사람이 즐거움으로 행하는 활동에 거의 무한정한 선택의 여지가 있다는 것이다.

3. 레크레이션은 동기에 의해 결정된다. 사람이 어떤 활동을 행하려하는가를 선택하고 의지를 결정케 하는 것이 즉 동기이다. 어떤 활동이 레크레이션이나 아니냐는 그 활동에 참가하는 참가자의 동기와 내적 자극에 의하여 결정된다.

4. 레크레이션은 비의무적인 시간에 행하여진다. 여가는 무엇을 즐기든지, 어떻게 즐기든지, 누구와 즐기든지 아무런 의미도 없는 금전적 보상을 얻지 않는 완전히 자유로운 시간을 말한다. 레크레이션은 강제성을 띠고 있는 일에서 해방된 여가에서 행하여지는 것이다.

5. 레크레이션활동을 한다는 것은 전적으로 자발적인 것이다. 레크레이션은 자발적으로 추구되고 또한 받아들여지는 것이 아니면 안된다. 레크레이션은 자기발견, 자기실현, 창조, 재건을 위한 가장 좋은 기회이며, 그중 어느것도 의무나 강제하에서는 만족한 배출구를 찾을 수가 없는 것이다. 레크레이션은 완전한 선택과 행동의 자유가 확보되어 있어야 한다.

6. 레크레이션은 일반적으로 실시되며 또한 추구된다. 레크레이션은 시간, 장소, 사람에 제한이 없다.

7. 레크레이션은 참된 의의가 있는 활동이다. 레크레이션은 항상 만족하고 즐거움을 경험해주는 인간이라는 하나의 조직의 성장이나 발달에 의의가 있는 활동이다.

8. 레크레이션은 유연성을 가지고 있다. 레크레이션은 유일한 형태, 형식, 장면이 있는 것은 아니다. 레크레이션은 환경과 조건에 따라

각각 그 의미가 있다. 이러한 유연성은 레크레이션의 폭이 깊고 넓다는 것을 나타내 준다.

## 레크레이션의 필요성 및 효과

### 1. 기분전환(긴장의 해소)

레크레이션이 필요한 이유는 긴장 해소의 적절한 방법이기 때문이다. 긴장이 계속되면, 그 결과 심신이 피로하고 그것이 이상 경향을 나타낸다.

사회적인 욕구 불만을 해소하고, 억압된 정서를 정화하고 활력을 회복하여 자기 자신을 찾는 데 레크레이션은 필요하다.

### 2. 자기 표현

레크레이션활동에 의해 욕구 불만을 가진 억압된 자기의 회복(재창조)이 기대된다. 예를 들면, 레크레이션을 하는데 따라 비로소 아무 거리낌 없이 이야기하게 되고, 마음껏 손발을 움직일 수 있게 된다. 이와같은 체험은 적어도 자기의 가능성을 재 인식하는 것과 통하는 것이다. 이른바 심리요법에서 자아의 강화이며, 권력이나 금력에 굴복하지 않고, 바르게 자기 주장을 할 수 있도록 한다. 즉 인격의 확대라고 해도 좋을 것이다.

### 3. 인간관계의 원활화

레크레이션은 서로 공감할 기회가 많아서 서로의 친밀감을 증대시켜 주어 인간관계에서 서로를 잘 이해할 수 있게 된다.

### 4. 사회의 적응력

레크레이션은 사회적 활동이다. 사회와 격리된 레크레이션이란 있을 수 없다. 레크레이션활동은 많은 부분에 있어서 사람들과 접하게 된다. 따라서 사회 적응력을 증대시킨다.

사회적인 활동은 그 특정사회가 받아 들일 수 있는 행동과 사고방식이어야 한다. 취미활동 자체가 그 사회에서 인정되어야 하며, 사람이 어느 한 집단에 적응하기 위해서는 가장 효과적인 방법으로 레크레이션 활동을 통하여 사회의 적응력을 키우는 것이다. 예를들어 게임이나 야외 활동에 참여해 보면 그 속에서 축소된 하나의 사회를 체험할 것이다.

### 5. 창의력과 능력 개발

모든 인간은 각자의 창의력과 능력을 최대한으로 개발해야 한다. 레크레이션활동이 특수한 개성에 의해 받아들여질 때 사람마다 동일한 사고나 활동이 달라진다. 타인의 모방이란 있을수 없고, 각자 제나름대로의 활동이 취해진다. 따라서 레크레이션은 인간활동에 많은 변화를 가져다 준다.

## 직장 레크레이션

일반적으로 직장 레크레이션이란 것은 여러 직장에서 종사하는 이들을 위한 레크레이션이고, 큰 기업체에서는 종업원이 많기 때문에 조직적으로 행하여 지고, 더우기 경영자와 종업원과의 협력으로 인하여 종업원 뿐만아니라 그 가족을 위해서까지 레크레이션 프로그램을 준비할 정도이다. 그러나 직장 레크레이션이란 단지 대기업체 속에서만 이루어지는 것은 아니고, 일하고 있는 이들의 레크레이션의 기업체 또는 직장을 중심으로 전개될 때를 통털어 말하는 것이다.

### 1. 직장 레크레이션에 대한 관심이 증가된 동기

직장 레크레이션의 문제에 적극적으로 관심을 가지게 된 데에는 오늘의 산업계가 당면한

여러가지 문제와 관련이 있다고 볼 수 있는데 앤더슨(Anderson)은 그 동기를 다음의 것이라고 주장하고 있다.

- 1) 노동시간의 단축
- 2) 노동형태의 단순화(간단한 형태의 일을 반복하는 것)
- 3) 창의적 욕구를 만족시키는 기회의 감소
- 4) 실업자의 증가
- 5) 현대생활 변화의 가속화
- 6) 퇴직 연령의 단축
- 7) 평균연령의 연장
- 8) 연소한 노동자들의 일에 대한 미숙성
- 9) 가정생활에 필요한 일의 감소
- 10) 지역사회의 레크레이션 시설과 프로그램의 부족

## 2. 직장 레크레이션의 효과

앤더슨은 직장 레크레이션의 효과에 대하여 다음과 같이 열거하고 있다.

- 1) 욕구불만을 제거할 수 있다.
- 2) 경영자와 종업원과의 관계를 개선하는데 도움이 된다.
- 3) 지도력을 훈련하는데 좋은 기회가 된다.
- 4) 일하는데 있어서 사고를 감소시킬 수 있다.
- 5) 단체정신을 기를 수 있다.
- 6) 보다 더 나은 종업원을 확보할 수 있다.
- 7) 지역사회에 대한 친선을 마련할 수 있다.
- 8) 일의 능률을 올린다.
- 9) 종업원의 건강을 개선하는데 도움이 될 수 있다.
- 10) 종업원의 여가소비를 위해 비용을 줄이는데 도움이 될 수 있다.

즉 종업원의 여가생활을 즐겁게 또한 풍부하게 할 뿐만 아니라 그 결과로써 종업원의 일의 능률, 사고 방지 근무상태의 개선, 인간관계의 개선등을 도모하고 기업 자체가 많은 이익을 얻을 수 있다는 것이다.

현대인은 과학기술 문명의 혜택을 입어 풍부한 물질 생활과 여가로 일상생활이 편해졌으며 노동도 단순한 육체적 활동에서 정신 노동 중심으로 차츰 변하게 되었고, 대중 수단의 발달로 신체 활동의 기회를 잃어가고 있으며 기름진 음식은 게으른 인간에게 각종 문화병을 전파할 것이다. 이렇게 다가올 미래 인류의 문명은 여가를 어떻게 선용하느냐에 따라서 그 운명이 달려 있다고 해도 과언이 아니다.

레크레이션이 무한한 가능성의 기회라고 할 때 그 가능성은 무의미와 무질서와 파괴의 가능성도 될 것이고 반면 동시에 창조적이며 자기 실현의 가능성이 있는 기회도 될 것이다.

긴 여가를 갖지 못하던 현대인에게 많은 여가가 닥쳐올 경우 무질서와 혼란과 헤어날 수 없는 허탈감에 빠져 파괴적인 행동을 일으킬 가능성이 크다. 때문에 직장에서는 전사원을 대상으로 직장 레크레이션이란 창구를 통하여 나갈때 여가는 선용될 것이고 직장의 능률향상과 국민의 정신건강과 육체의 건강은 향상될 것이다.

