



여가의 설계

편집실

도시의 밤 9시~10시경의 전철은 상당히 붐비고 있다. 승객의 대부분이 직장인으로서 이들은 보통 1시간정도 걸려서야 집에 도착하게 된다.

지하철에서 신문 등을 읽는 일도 있으나 독서는 대개 좌석에 앉아있는 사람들의 특권일 뿐이다. 그래도 퇴근시간이 아침 출근시와 다른점은 다행스럽게 전철이 종착역에 가까워질수록 빈자리가 늘어나는 것이다.

그러나 전철을 내리면 대부분의 사람들은 또 다시 혼잡한 버스를 타야만 하고 집에 도착하면 10시에서 11시경에 이르게 된다.

1. 잔업과 시간외 근무

근로시간의 단축은 세계적인 추세이나, 한편으로는 잔업이나 시간외 근무가 많아지고 있으며 고도의 첨단산업, 정보처리산업 등에서는 1개월 평균 수습시간에서 때로는 200시간까지도

시간외 근무를 하는 사례도 있다. 이 시간외 200시간의 근무는 어떤 내용인지를 살펴 보기로 하자.

주 2일 휴일제의 근무라고 할 경우 근무일은 한 달에 20일이 되기때문에 시간외 200시간근무는 1일 10시간의 시간외 근무를 해야만 채울 수 있다. 오후 5시를 정시퇴근시간으로 보았을 때 다음날 오전 3시까지 매일 일하지 않으면 안되는 계산이 나오게 되는데 이 시간에 귀가하게 된다면 전철도 이용할 수 없다. 그러므로 어떤 수단을 쓰든시간에 귀가한다할지라도 다음 출근까지 집에 머무르는 시간은 3시간 정도밖에 남지 않게 된다. 이런 생활이 계속된다면 사람으로서의 살아가기가 어렵게되며 결국 휴일에도 출근을 해야된다는 결론에 이르게 된다. 토요일과 일요일을 합하여 월 8일의 휴일에 100시간을 처리한다고 가정할 경우 평일에도 평균 5시간의 잔업을 계속해야 한다는 결론이 나온다. 그렇다면 휴식을 취하는 등의 자신의 시

간은 도대체 어디에 있을까!

이런 잔업이나 작업시간의 연장은 반드시 특정한 기업에만 국한된 것은 아니고 일반 사무직이나 영업직에서도 있게 마련이다. 주중 하루를 정시에 퇴근하는 날로 정해서 일찍 귀가하는 운동을 벌이는 직장도 있으나 그 효과는 저조한 것으로 보고되고 있다.

한 조사자료를 통해 근무시간연장의 최근 경향을 살펴보기로 하자. 다수의 직장에서 남녀사무직(영업직을 포함) 모두 수천명이 조사에 응답했다.

먼저 퇴근시간을 살펴보면 남자의 경우 평균 오후 8시경에 퇴근하고 있으며 이것은 조사일의 실제 퇴근시간을 집계한 것으로 잔업을 포함한 시간이다. 여자는 6시경에 퇴근하는 것으로 나타났다. 동일한 조사방법에 의한 10년전 결과와 비교하면 퇴근시간이 남자가 약 1시간 반, 여자가 약 1시간 정도 늦어졌다.

한편, 출근시간에 있어서는 10년전과 비교해서 평균 약 15분 가량 빨라진 경향을 나타내고 있어 출근에서 퇴근까지의 근무시간은 분명히 연장된 것으로 나타나고 있다.

여기에서 근무시간을 계산하면 남자는 약 11시간이며 짧은 경우에는 약 10시간, 긴 경우는 약 12시간이라는 수치가 나오게 된다. 이를 10년전의 자료와 비교하면 남자 전체 평균은 약 2시간이 연장되었다.

여자의 경우도 평균 1시간이 넘는 연장근무가 있는 것으로 나타나 결국 근무외의 시간인 휴식시간이 그만큼 줄어들게 된 결과이다.

퇴근시간을 기준으로 잔업시간을 환산하면 남자는 1개월에 평균 50~60시간, 여자는 25시간 전후라는 결과가 된다.

또한, 귀가시간을 살펴보자.

남자는 평균 9시 30분~10시경이다. 이 귀가 시간도 10년전과 비교하면 1시간 정도 늦어진 것이다. 퇴근해서 귀가하는 시간까지 퇴근소요시간은 개인차나 지역차가 있다고 해도 분포의 차는 크지 않아서 퇴근시간이 2시간 늦어진데

반하여 귀가시간은 1시간 늦어졌는데, 이 약 1시간의 단축은 도중에서 머무르는 시간의 감소에 의한 것으로 보인다.

그 원인은 퇴근시간이 늦어짐에 따라 도중에서 어딘가에 들렀다 돌아갈 만한 여유가 없어졌기 때문에 도중에 회식 또는 음주 등도 없어졌을 뿐 아니라 곧바로 집으로 귀가하게 되기 때문인 것 같다.

퇴근중에 '들렀다 가는 시간'의 양상에 대하여도 수차례 조사를 하여 보았으나 퇴근중에 지체하는 사람들이 적어졌기 때문에 설문지의 필요성이 적어 질문항목을 없앤 경우도 있었다.

취침시간은 남자가 12시경에서 0시 30분경, 여자는 11시 30분에서 0시 30분경이 되었다. 평균 취침시간은 남녀 모두 12시를 넘고 있으며 이것도 10년 전보다 늦어졌다. 취침시간이 늦어지면 그만큼 수면시간에 영향을 주며 다음날의 기상시간은 출근시간에 규제받기 때문에 늦잠을 잘 수가 없게 된다.

취침해서 기상까지의 시간을 수면시간으로 정의하였는데 이 수면시간은 매년 단축되는 경향을 나타내며 남녀 모두 평균적으로 7시간을 약간 상회하고 있으며 10년전 자료와 비교하면 남자는 평균 45분, 여자는 평균 40분 정도의 단축을 보이고 있다.

직장인들에게 있어서 다음날 출근까지의 시간이 근무의 시간이 되며, 여기에서 통근 소요시간을 빼고 남은 시간이 실제 자신의 시간이라는 결론이 된다. 이를 소위 家庭時間이라고 하며 여기서는 근무간격시간이라 하겠다.

수면, 휴식, 여가활동 등은 이 근무 간격시간의 틀 안에서 이루어 지는데 간격시간의 길이와 시간배치의 여하에 따라서, 큰 변동을 나타내고 제약받는다. 근무간격시간은 근무가 1일 24시간을 주기로 설정되어 있는 한 근무시간의 길이에 좌우된다.

통근소요시간까지 포함한 근무시간이 길어지면 그만큼 근무간격시간은 짧아지고, 간격시간이 단축될수록 휴양시간도 부족하며 여가도 적어지

는 것은 당연하다. 7~8시간의 수면시간을 유지하기 위해서는 12시간이상의 근무간격시간이 필요하다는 통계자료가 있다. 이를테면 근무간격시간이 12시간에 미치지 못하면 수면시간의 부족을 가져오는 것은 당연한 일이다. 만약에 근무간격이 9시간이라도 귀가해서 바로 취침하여 다음날 기상하여 또 바로 출근하는 생활시간 구성이라면 8시간의 수면을 취할 수 있다고 할 수 있겠지만 우리의 생활 전부를 잠자는 일만으로 없앨 수는 없는 일이다.

귀가해서부터 취침(휴식)까지의 시간은 활동과 휴식사이를 부드럽게 하는 완충역할을 해주기 때문에 큰 의미를 지니고 있다. 활동하고 즉시 잠을 자고 또 일어나서 즉시 활동을 하는 생활은 인간적인 생활이라고 할 수 없다. 동물이라도 먹이를 찾는 시간과 잠자는 시간과 평원을 달리는 시간, 움직이지 않는 정적인 시간의 4가지로 구분할 수가 있다고 하는데 인간은 몇 가지가 더 추가된다고 할 수 있다.

귀가후 취침까지의 시간이 얼마나 있는가를 전술한 자료를 보면 남자는 평균 약 2시간 반, 여자는 평균 약 4시간으로, 남자의 경우 귀가후의 시간이 짧다.

남자의 경우 최소한 약 4시간의 귀가후 시간이 필요하다. 이 시간이라야 약 1시간의 저녁식사와 목욕, 3시간의 안락한 휴식을 취할 수 있다. 결국 2시간 이상의 여가시간을 갖지 못한다면 알찬 여가활동을 꾸려 나가기가 어렵다고 할 수 있다.

2. 생활의 사회적 리듬

생리적인 제 기능이나 생화학적으로 취해지는 생체활동 현상에는 주기성과 특유의 리듬이 있다.

이 생물학적인 리듬과 같이 생활활동도 어떤 주기성을 가지고 있다. 즉, 기상, 식사시간, 노동시간, 여가시간 그리고 취침 및 수면이라는 단계적인 하루의 주기가 있다. 또한, 식사나 배설이 생리적인 측면을 고려하여 시간적인 순응성을

갖는 것처럼 사회적 행동 측면도 고려되어야 한다. 예를들면 수면의 경우 여러가지 제약조건이 따른다. 수면을 취할 수 있는 시간과 장소가 마련 되어야 수면을 취할 수 있는 것과 같이 모든 행위는 그 틀에 맞는 행동양식이 요구된다. 따라서 생활행동의 주기성은 이같은 사회적 제약조건에 의해 발생된 것이다.

근로자에게는 통근시간을 포함한 근무시간이 사회활동의 가장 큰 구성요소가 된다.

앞에서 귀가시간에 대한 자료를 예로들었지만 남자의 경우 귀가시간이 9시반에서 10시경인데 이 시간은 여러가지 의미를 가지고 있다. 귀가길에 저녁식사를 한다고 하면 식사시간은 평균적으로 8시 반에서 9시경이 되므로 9시반에서 10시경에 귀가하는 사람 중에는 저녁식사를 마친 귀가자의 비율이 상당히 높을 것으로 예상된다. 이들은 가족이나 동거인이 있는 경우 귀가후에 가벼운 야식을 먹는다고 해도 대부분은 가족들과 저녁식사시간을 갖지 못하는 결과가 된다. 사회의 구성 단위인 가족과의 공동생활시간을 얼마나 가지고 있는가는 근무외의 생활양식을 결정하는 중요한 조건도 되지만 늦은 귀가자들에게는 가족과의 저녁식사를 강요할 수 만은 없다. 그 이유는 가족에게도 가족의 생활이 있기 때문이다.

즉, 가정에서 저녁식사시간은 일반적으로 7시 전후인데, 9시반이 지나서 귀가하여 그때 식사를 하게 되면 가족은 또한번의 저녁식사를 차려야 하기 때문에 편히 쉬어야 할 저녁시간이 흐트러지고 만다.

또, 다른 자료에서 부부 두명만의 생활시간 구성을 조사한 것이 있다.

늦은 시간에 귀가하는 일이 잦은 전동차 운전수의 경우인데 부인의 생활이 남편의 늦은 귀가시간에 따라 변한다는 사례이다. 두사람이 함께 저녁식사를 할 때는 대체로 7시경인데 남편의 귀가가 늦으면 부인 혼자서 저녁식사를 하게된다. 남편의 귀가가 8시경일때는 기다렸다가 함께 식사를 하지만 2시간정도의 차이가 있으면 부인은 먼저 식사를 마치게 된다.

귀가시간의 여가가 가족의 생활시간에도 영향을 주는 상황을 살펴 보았는데, 귀가후 시간의 성격도 대체로 일정해져 버리는 수가 많은 것을 볼 수 있다. 7시 전후에 귀가하게 되면 저녁식사를 마친후 취침까지 사이에 다소 여가를 활용할 수 있으나 9시반에서 10시경에 귀가하게 되면 그후 취침까지의 시간은 대부분 무의미하게 보낸다는 의견을 흔히 듣게 된다. 밤 10시경 귀가하여 무엇인가를 하려고해도 의욕이 일어나지 않는다는 점은 쉽게 이해할 수 있다. 극단적인 경우 귀가후 잠만 자는 생활이 될 수도 있다.

고도의 첨단업무의 직장에 근무하고 있는 젊은 남자사원의 예를보면 이 사람은 200시간에 가까운 시간의 근무를 하는 사람으로 퇴근시간이 11시를 넘는다. 막차에 가까운 전철을 1시간 가량 타고 자정이 넘어서야 집에 도착한다.

도착하여 새벽 1시경에 잠자리에 들게 된다. 다음 날 7시경에 출근하는데 기상해서 출근까지의 시간은 15분정도가 소요된다. 아침식사는 출근도중에 샌드위치등으로 때우곤 한다. 귀가하면 잠자는 일만이 그 사람의 여가의 전부인 것이다. 이것이 간혹 있는 일이라면 팬찮으나 며칠이고 지속된다면 어떻게 될까!

3. 여가의 설계

근무자의 여가시간은 퇴근후 귀가에서부터 취침까지의 시간대에 주로 이루어진다. 그래서 귀가에서 취침까지 4시간 정도의 시간이 마련되지 않으면 여가활동을 기대할 수 없다. 4시간 이상의 귀가후 여가시간을 확보하기 위해서는 근무간격 시간의 길이가 문제되는데 7~8시간의 수면시간을 고려하여 12시간이상의 근무간격이 필요하다. 이 점이 여가설계의 기본이 된다.

최근의 근무생활상을 감안할 때 여가 시간의 조성시 다음과 같은 점을 고려하여야 한다.

먼저 가능한한 시간의 근무를 줄이도록 노력해야하며 잔업시간도 1개월에 40시간을 넘게 되면 노동의 부담이 증대되기 때문에 이를 넘지 않도록 근무시간을 조정해야 한다. 그리고 장시간 동안의 잔업을 피하는 일이 건강관리상 중요하다.

여가시간의 확보라는 견지에서 근로자의 평상시 근무일의 시간표는 적어도 귀가시간을 7시대로 하여 8시를 넘지 않을 것과 취침시간은 11시반 전후, 기상은 7시전후 그리고 출근은 7시반에서 8시경에 하도록 되어야 한다. 기상하여 집을 나설때까지의 1시간가량의 아침시간을 확보하는 것도 중요하다. 이러한 여유있는 상태가 되어야 여가시간을 만들 수 있다.

그런데 이러한 여건이 조성되었다 할지라도 여가시간을 관리하려는 생각이 없거나 부족하기 때문에 어떻게 하면 편하게 지낼까. 즉 일요일이나 휴일등에 집에서 쉬지않으면 다음주는 더욱 피곤하지 않을까하는 생각에 그쳐 그저 잠자는 일 외에 아무일도 하지 않으려 하는 경우를 종종 보게 된다.

창조적 여가는 여가시간에 무엇인가를 단지 막연히 하는 것이 아니고 자기표현 또는 가치 있는 일을 표현하는 것이라고 할 수 있다. 업무시간이나 직장생활이외의 여가를 바람직하게 활용하기 위해 적극적인 생활태도가 필요하다.

우리가 알아야 할 점은 직장이외에도 또 하나의 생활공간이 있고 시간이 있다는 점이다.

여가는, 즉 근무의 시간은 각자의 시간이며 그 시간에 자신의 생활이 있다는 점을 다시 한번 정리해 보아야 할 것이다.

