



# 근로와 스포츠

편집실

근로와 스포츠는 인간생활의 양극에 중요한 위치를 차지하는 것이라고 할 수 있다.

따라서 최근 이 양자의 관계를 밀접하게 관련지어 생각하려는 사고방식이나 바람이 날로 강해지고 있다. 예를 들면 직장스포츠의 일상화, 직장에서의 레크레이션스포츠활동 도입, 그리고 이러한 활동을 구체화하고 발전시키기 위한 직장 스포츠나 레크레이션 리더 육성, 근로환경과 밀접한 스포츠활동의 터전 마련 등 양자의 존재가 표리의 관계와 같이 밀접하게 연관되어 진행되고 있다.

무엇이 상황을 변하게 하였는가는 여러가지 견해가 있으나 최대의 요인은 노동의 질과 양의 급속한 변화에 있다고 볼 수 있다. 근래에 근로조건의 변화와 이로 인한 자유시간의 증가현상을 기술하고 근로와 스포츠가 밀접하게 우리생활에서 동반하게 된 이유를 논하면 다음과 같다.

## 1. 노동이란 신체를 사용하는 일이다.

1950년대 후반부터 최근 30여년 동안에 이른바 선진문명국에서의 노동의 양과 질은 산업혁명 이래 변화를 배가하였다고 할 수 있다.

노동이란 육체적 에너지 소비량에 따라서 그 노동강도의 순위가 정해진다. 노동이란 신체를 쓰는 것을 의미하며 노동의 경중은 이 신체를 사용하는 양에 따라 순위지어지는 것이며 중노동이란 명확히 신체의 혹사상태를 일컫는 말이라 할 수 있다.

그렇지만 혹사상태를 제외하고는 신체를 쓴다는 것이 건강에 마이너스는 되지 않는다. 적당한 운동으로서 예방이 되거나 어느 정도의 치료효과를 볼 수 있는 경우가 많이 있는데 예를 들면 허혈성심질환은 거의 없어진 것과 같은데 그것은 좋아하든 안하든 관계없이 노동에 의한 신체활동의 효과라고 해도 좋을 것이다.

## 2. 노동의 질과 양의 변혁

제 2 차 대전의 전화가 겨우 치유되고 세계의 움직임이 급격히 부흥으로 치닫게 되면서 이른바 고도경제성장으로의 단계에 오르기 시작했다. 노동의 양상은 급속한 변모를 보이기 시작했고 그것은 해가 지남에 따라 가속화되어 갔다. 변모에의 원동력은 자동차의 보급과 소형내연기관의 개발에 의한 다채로운 독립적 가동기계의 생산과 활용이었다.

농업에 있어서도 축력에 의한 경작에서 벗어나 농업의 기계화와 경작지의 정리 등으로 농촌노동의 육체적에너지 소비의 경감과 함께 시간적 부담도 현저히 단축되었다. 불가능하리라고 여겼던 농업노동에서조차 이런 기계화의 진행을 보인 것이다.

더구나 제조업공정의 기계화는 말할 것도 없이 예전에 중노동이라 일컬었던 에너지소비가 대단히 많이 필요한 작업 역시 대부분이 기계에 의해 이루어지게 되었고 노동의 내용도 이런 기계의 운전이나 운행으로 변하였다. 기계화는 생산공정의 조직화와 분업화를 추진하여 노동형태도 여기에 준하는 것으로 바뀌고 노동의 순위도 에너지소비의 다소뿐만 아니라 공정조작이나 그 관리의 부담범위를 기준으로 하게 되었다. 따라서 산업장노동에서도 육체적 에너지를 노동력의 대상으로만 여기지 않게된 것이다.

1970 년대에 들어서 컴퓨터의 보급과 생산로봇의 도입은 더욱 노동의 질에 변화를 촉진했다. 즉 기계운전 등의 자동화와 함께 정밀작업이나 위험작업에의 로봇트활용에 의해 신체적 활동을 요하는 노동력이 한층 경감된 것이다. 또한 전체적이라고 할 수는 없지만 근대화된 산업장에서의 사람들의 노동은 컴퓨터를 사용한 공정작동관리와 이런 관리를 보다 간편화시켜 능률향상을 도모하는 정보분석과 그것에 기초한 프로그램 작성이 주내용이 되었다. 이러한 경향

은 21 세기를 맞을 때까지는 제 3 차산업이라고 하는 대인적 서비스노동 이외의 대부분 근로환경에 영향을 미치게 될 것이다.

그와 관련하여 이러한 직장에서의 1일(7시간당)의 에너지소비량을 계측해 보면 남자성인은 700~900 cal 이며 이 소비량은 건강한 신체의 생리적 기능을 보완시켜가는 에너지소비에도 미치지 못하는 양이다. 이런 의미에서 노동력의 경감을 반드시 좋아할 것만은 아니다.

## 3. 자유시간에의 증대

기계화에 의한 생산의 증가나 능률의 향상은 근로시간의 단축을 가속화시켰다. 선진제국에서는 1970년대 후반까지 대부분의 국가에서 1일 7시간노동과 주 5일제 근무를 정착시켜 왔다.

우리나라에서도 점차 이런 추세로 가고 있으며 표면상 그 형식은 취하지 않았다고 하더라도 교대제에 의해 실질적으로는 근로시간의 단축이 시도되고 있다고 볼 수 있다.

우리의 생활시간을 크게 나누면 대강 다음과 같이 구분할 수가 있다.

- ① 기본적인 생활필수시간……수면, 식사, 신변의 용무 등을 위한 시간
- ② 살아가기 위한 조건인 구속시간……노동, 통근, 학업, 가사 등을 위한 시간
- ③ ①과 ② 이외의 자신이 주체적으로 사용하는 자유시간……휴식, 레저활동, 사회적 활동 등을 위한 시간.

생활필수시간은 시대변화에 의해 좌우되는 일이 없지만 근로시간의 단축은 구속시간과 자유시간에 크게 영향을 준다. 말할 것도 없이 전자를 단축시키고 있는 만큼 후자의 증대를 보이고 있다.

자유시간은 이 노동의 단축시간을 유용하게 활용할 때 비로소 생기는 것이다. 효과있는 활용을 위한 준비가 없는 시간의 증대는 오히려

생활의 붕괴를 가져오게 된다. 그러므로 노동을 중심으로 생각하고 있는 사람들의 생활설계를 자유시간의 활용을 중심으로 한 설계로 변경해가는 것이 좋을 것이다.

## 4. 스포츠와 그 역할

Sport는 라틴어의 Disport로부터의 이행어로 Di가 떨어져 Sport로 된 것이다. 原語 Dis와 Port의 합성어에서 Dis는 「분리」를 의미하며 Port는 「옮긴다」는 의미의 단어로 Disport가 된 것이며 그것은 「자신 본래의 일에서 마음을 다른 곳으로 옮기는 것을 의미한다.

다시 말해서 스포츠는 어원에서 나타내는 소위 정업(正業)으로부터의 일시적 이탈, 또는 도피라 하는 행위로 그것은 살아가기 위한 업무를 떠나서 삶을 누리는 행위이다.

그러나 여기에서 주목하고 싶은 것은 이 행위가 갖는 역할이다. 정업에서 이탈한 행위는 정업에서 충족되지 않은 것을 부지불식중에 채우게 된다.

그리고 마음이 지치고 싫증난 상태에서 기분 전환을 위해 지친상태로부터의 도피행위는 얼마간 그 마음의 지친상태를 해소시켜 준다. 행위 그 자체를 목적으로 하는 스포츠활동은 구체적인 사실로서 얼마간은 살아가기 위한 업무, 바꿔 말하면 노동의 보완적 역할을 맡고 있다고 할 수 있다.

육체적 에너지소비를 노동의 지표로 삼던 시대에는 에너지소비를 경감시키는데 주력하였기 때문에 스포츠의 보완역할은 거의 없었다. 그러나 앞에서 언급한 것처럼 노동의 질과 양의 급속한 변화는 스포츠활동에 의한 보완의 필요성을 확대시켰다.

## 5. 스포츠활동의 보완작용

### 1) 운동부족의 해소

예전에는 상상하지 못했던 직장과 연결된 운동부족이 성인병요인이 되고 있다. 인간에게 있어서 운동은 두가지의 의미를 지니고 있다. 하나는 살아가는데 필요한 업무를 달성하기 위한 능력의 유지이며 또 하나는 건강하게 살기 위한 생리적 기능의 유지이다. 노동이나 일상생활의 변화에 의한 운동부족은 후자의 유지를 위협하고 있다. 지적(知的) 활동만으로는 살아갈 수가 없다.

일률적일 수는 없지만 예전의 노동은 필요한 만큼의 신체운동을 보충해 주었다. 그러나 활동량이 경감한 오늘날에는 별개의 활동으로서 필요량을 채워야 한다. 그래서 직장에서의 스포츠활동은 이를 보충해 주게 되는 것이다.

### 2) 심리적 재활(rehabilitation)

오래전에 일본에서 조사된 한 자료에 의하면 상당한 유명기업의 근로자에 대하여 심리학자와 정신의학자의 협조를 얻어 정신건강상태를 조사한 결과 놀라운 사실은 정상으로 판정된 사람이 19% 미만이었고 75%를 넘는 사람들이 과긴장상태 또는 억압경향을 보였다고 한다. 이것은 오늘날 직장생활이 얼마나 정신적 긴장을 필요로 하는가를 보여 주는 예이며 이 경향은 컴퓨터 등의 도입에 따라 점차 증가될지언정 감소하는 경향은 나타나지 않는다. 따라서 직접적완화책에 더해 심리적 재활이 필요하다.

스포츠활동에 의한 神經系의 활성화는 심리적 재활로서는 최적이다. 이마의 땀은 긴장을 늦추어 마음의 여유를 갖도록 하며 또 계속되는 스포츠활동은 동료로 만들게 되어 직장에서의 인간관계 원활화의 원동력이 되며 밝은 직장분위기를 조성한다.

### 3) 자유시간(여가시간)의 유효활동

인간에 있어 최대의 행복은 자유시간을 가지는 일이다. 그것은 거의 자신을 축으로 하여 사용할 수 있는 시간이기 때문이다. 근로조건의 변화는 대략 평균 7시간 정도의 자유시간을 갖게끔 하였다. 이 시간을 유효하게 쓰느냐 못쓰느냐에 따라 인생의 의미와 가치가 영향을 받게 된다고 볼 수 있다. 스포츠활동은 그것을 유효하게 활용하는 방법으로서 최적의 활동이다. 실시방법의 선택에 따라서는 종목의 여하를 불문하고 활동시간의 조정도 가능하며 사용시간에 맞춰서 활동을 즐길 수가 있다.

### 4) 건강의 유지증진과 적응능력의 향상

사람은 건강해지는 조건을 가지고 태어나지만 이 조건을 키우는 노력이 없이는 건강해지지 않는다. 건강은 만들어지는 것이지 주어지는 것이 아니다. 스포츠활동은 즐기면서 건강하게 만들어 주는 일석이조라 할 수 있는 활동이며 또한 허약한 근로자에 있어서는 건강과 함께 그 유지를 위한 훈련이 된다.

최근의 노동은 단순하기는 하지만 시간적이나 감각적인 적응능력이 요구되는 경우가 많다. 스

포츠는 가벼운 스포츠라고 하는 것 일수록 이러한 감각적 적응능력에 의존하는 것이 많다. 그런 스포츠에 접해가는 일은 적응폭을 넓게 하는데 큰 역할을 한다.

## 6. 결 언

근로조건의 변화를 축으로 스포츠활동에의 보원에 대하여 말했지만 구체적으로는 대기업이나 노동의 근대화에 노력하고 있는 기업을 제외하고는 직장스포츠 활동은 아직은 겨우 첫발을 디뎠다고 할 수 있다. 직장스포츠의 활성화의 난관은 무엇보다도 시설이다. 직장이 많은 도시에서는 시설에 어려움이 많다. 시설확보도 문제이지만 종목이나 실시방법의 모색이 우선이다. 기성 스포츠뿐만 아니라 환경에 적합한 스포츠의 모색이 바람직하다.

제 2의 난관은 리더의 부족이다. 자칫 스포츠 리더는 기술적인 능력이 자격의 척도가 되는 것으로 알기 쉽지만 직장스포츠의 리더는 스포츠를 좋아함과 동시에 대인관계에도 원만함과 친절함이 조건이 된다. 따라서 이런 조건에 기본을 둔 리더의 육성이 바람직하다 하겠다.

