

자신이 즐기는 레포츠

■ 처음에

앞으로 직장에서 즐겁게 할 수 있는 레포츠를 몇 회에 걸쳐 소개하고자 한다. 건강을 지키는데 필요한 세 가지 요소 즉, 영양, 휴양, 운동은 누구나 알고 있는 것이다. 그러나 영양이 과다해지거나 운동부족이 오거나 휴식이 불완전하거나 평상시 생활을 의식적으로 건강하게 지낸다는 일은 그렇게 간단한 것만은 아니다. 건강을 유지하기 위해서는

무엇인가 힘이 되어 줄 수 있는 뒷받침이 필요한데, 그것이 친구나 동료일 수 있으며 건강을 유지하기 위한 자체의 즐거움이 될 수 있다. 바로 레포츠는 그 양자를 겸비하고 있다. 친구나 동료와 함께 즐기면서 땀을 흠뻑 흘리는 그러한 것이 레포츠의 세계인 것이다.

따라서 직장의 레포츠로서 프로그램을 구성하는 데에 있어서 무엇보다도 중요한 것은 '교제상 어쩔 수 없어 참가한다'가 아니라, '재미있을 것 같고 기분이 좋아질 것 같아 참가한다'고 생각이 들도록 하는 활동을 제공하는 것이다. 그러기 위해서는 즐거움, 상쾌함, 그리고 동료와의 친목 교류의 기회가 프로그램 가운데에 들어갈 수 있도록 구성해야 한다.

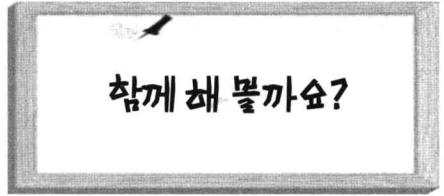
그런 프로그램을 제공하는 측, 예를 들면 보건관리 담당자에게 우선적으로 요구되는 것은 무엇보다도 자신들이 그 프로그램을 즐기는 일이다. 그러나 그 프로그램을 지도해야 하는 보건관리담당자 자신이 '운동은 고통스러워' 라든가, '아무래도 어린아이 같다'라고 생각하는 사람도 있을지도 모른다.

예를 들어, 점심시간에 직장의 동료와 식사를 하러 외출했다고 하자. 한 사람이 '저 곳에 맛있는 음식점이 생겼으니까 그곳에 가자' 이렇게 유혹하면 '아, 좋아' 하고 바로 응할 것이다. 그러나 '별로 맛은 없지만, 저 집으로 가자' 하고 말한다면 '글쎄, 오늘은 좀-' 하고 사양하고 싶어지게 될 것이다. 만일 이 제의에 응한 경우라면 '시간이 없기 때문에' 또는 '특별하게 먹고 싶은 것

이 없기 때문에' 등의 이유에서 응했을 것이라 생각되며 '맛있게 점심식사를 한다'고 하는 즐거움과는 전혀 무관한 이유일 것으로 생각하게 된다.

■ 우선 자신이 즐겁게

직장의 레포츠는 담당자가 조금도 즐거워하지 않고, 오히려 귀찮은 일처럼 대충대충 진행하는 듯한 상태에서는 그에 참가하는 사람들도 '회사가 하라고 하니까', '상사가 나무라니까' 등 스스로 참가하여 즐거워하기 보다는 별로 흥미가 없이 의무적으로 참가하게 된다. 그런 상태에서는 직장의 레포츠에서 얻을 수 있는 즐거움이나 상쾌함, 동료와의 유쾌한 친목도모라고 하는 불가결한 조건이 모두 충족되지 않기 때문이다. 즐겁지 않은 일을 어쩔 수 없이 한다는 것은 담당자 본인에게 있어서도 불행한 일. 담당자가 스트레스를 받게 된다는 일면도 있어 건강관리담당자에게도 오히려 건강상 좋지 않은 요인이 되기도 한다. '하기 싫다'라고 생각하거나 '귀찮은 일이다'라는 선입관을 버리고 기분 좋게 몸과 마음을 움직여 동료와 즐겁게 지내도록 적극적으로 받아들여 보자. 그런 것을 싫다고 하는 사람은 아마도 없을 것이다.



준비운동을 즐겁게

준비운동이 하찮은 것이라고 하는 고정관념을 벗어버립시다. 이런 방법으로 진행된다면 준비운동에서도 웃음이 생겨날 것입니다.

■ 가위 바위 보(팽이돌기)

2, 3명이 마주보고 가위 바위 보를 합니다. 진 사람은 이긴 사람의 주위를 재빨리 1바퀴 돌아 원위치로 돌아옵니다. 또다시 가위 바위 보를 해서 똑같은 방법으로 진행합니다. 2회 연속해서 지게 되면 2바퀴, 3회 연속해서 지게 되면 3바퀴, 이렇게 하면서 모두들 열중하게 됩니다.



■ 가위 바위 보(제자리 널뛰기)

2명이 마주하고 제자리에서 뛰면서 가위 바위 보를 합니다. 진 사람은 웅크리고 그대로 점프합니다. 계속 가위 바위 보를 하면서 이기게 되면 일어서서 제자리 뛸 수 있으며, 지게 되면 그대로 웅크린 채 계속합니다. 물론, 이겼을 때는 상대가 웅크리고 점프하게 됩니다. 오랫동안 계속하면 상당히 강한 운동이 됩니다.



■ 스탠드레슬링

2명이 마주 앉습니다. 서로 오른손으로 악수하고, 잡은 손이 떨어지지 않도록 합니다. 리더의 구령에 따라서 서로 왼손으로 상대의 왼쪽 무릎을 터치하도록 합니다. 이 운동은 체력이나 유연성 등이 크게 차이가 나지 않는 사람들끼리 짝을 짓습니다. **▶▶▶**

■ 가위 바위 보(인간 공치기)

가위 바위 보를 이용한 또 한가지 운동. 이것도 꽤 강한 운동이 될 수 있습니다. 2명이 마주하고 가위 바위 보를 합니다. 진 사람은 무릎을 양손으로 감싸고 앉아 공처럼 만들고, 이긴 사람은 그 공을 칩니다. 결국, 진 사람은 이긴 사람이 치는 리듬에 맞춰서 공처럼 튀어 올라야 하며, 5회 계속 질 경우는 다시 가위 바위 보를 하고 같은 방법으로 계속합니다.



〈勞動衛生에서〉