

함께하는 즐거움을 어떻게 체험토록 할까

■ 즐거움이란

직장에서의 레포트의 목적 중 하나로서 친목을 돈독히 하는 기능이 있는데, 레포트에 의해서 「다같이 힘내자」고 하는 일체감을 조성하려는 취지이다. 그러나 급격하게 진보된 사회변화는 세대간의 의식을 크게 변화시켰다. 생활이 풍부해지도록 만들어 온 기성세대와 풍부함 속에서 자란 신세대 사이의 가치관 차이가 엄연히 존재하고 있는 것이다. 이러한 점에 입각하여 한 직장에 머물고 있는 세대들 간의 그 갭을 인식한 위에 직장의 레포트를 기획하지 않으면, 친목올도모한다는 것이 오히려 보이지 않는 균열을 가져오게 될지도 모른다. 요점은 가치관

의 차이, 의식의 차이를 초월한 누군가가 즐길 수 있는 것, 이를테면 보편적인 즐거움을 어떻게 만들어 낼 것인가 하는 것이다.

다시 말하면, 이 과제는 「말하기는 쉬워도 행하기는 어렵다」라는 것이다. 보편적인 즐거움이라고 하면 ?????로 ?표가 끝없이 계속 될 뿐이다. 그래서 조금 구체적으로 생각해 보도록 하자. 예를 들어, 기분좋을만큼 땀을 흘리는 즐거움, 맛있는 것을 왁자지껄 먹는 재미, 자연 속에서 한가로이 지내며 해방감을 맛보는 즐거움 등이다. 이러한 것들을 각 세대가 즐거워할 수 있는 내용으로 만들어 가보자.

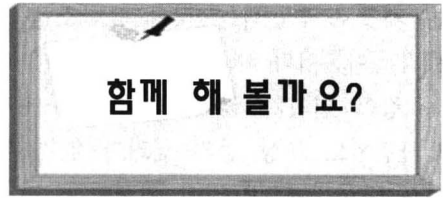
■ 여러 가지 요소를 혼합한다

기분좋을만큼 땀을 흘리는 즐거움, 결국 몸을 움직이는 스포츠같은 활동을 생각할 수 있는데, 직장스포츠로서 생각해 본다면 소프트볼이나 볼링 등이 이런 종류의 활동이 되지 않을까. 다만, 유감스럽게도 이러한 몸을 움직이는 활동은 개인의 체력이나 운동능력에 따라서 「즐거움의 정도」가 크게 달라질 수 있다. 단적으로 말하면, 체력에 자신있는 사람은 즐거워하고 기분좋을만큼 땀을 흘리게 되지만 체력에 자신이 없는 사람은 흥미가 없어져 힘들다고만 생각하게 되어 버리는 경향이 많다.

그래서 등장한 것이 스포츠이벤트라는 것이 생겼다고 한다. 전원이 참가하는 것을 기본으로 하는 이 스포츠이벤트. 전개방법에 따라서는 누구나 그 능력을 충분히 발휘하

면서 기분 좋게 땀을 흘릴 수 있도록 하는 것이다. 예를 들면 빵먹기 시합이나 물건 빌려오기 시합 등은 잘 뛰기만 한다고 해서 이길 수가 없는 게임이며, 그 외에도 오락성을 띤 시합 등을 하면서 응원도 하고 소리를 지르게 되면 땀을 흘릴 수 있는 기회가 되기도 하는 것이다.

이러한 예에서 알 수 있는 것은, 한 직장의 레포츠 행사를 함에 있어서 각 세대, 각 개인이 즐거워할 수 있는 기회를 만들어 주도록 기획하는 일이 즐거움을 함께 나누는 체험을 할 수 있도록 하는 기본원칙이라고 하겠다. 젊은 사람들은 이 장면에서 즐거워할 것이다, 여성은 이 시간이 즐거울 것이다, 중고령자는 이것이 좋을 것이다 라는 식으로 각각의 즐거워할 수 있는 장면을 명확하게 설정해 나가면서 프로그램을 구성해 가는 것이다.

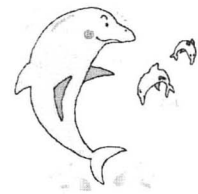
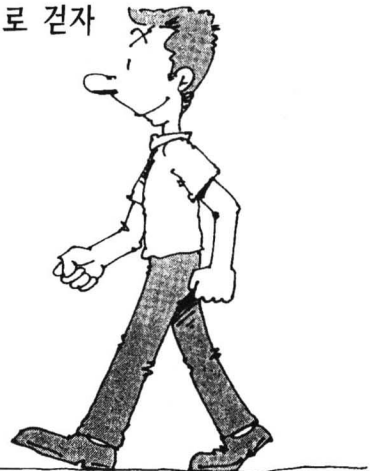


찌는듯한 여름철도 이른 아침에는 조금은 선선하다. 그런 시간대에 신선한 공기를 흠뻑 마시면서 산책을 하며 적당히 땀을 흘려 보자.

■워킹(Walking)-산책하기

최대심박수의 60~70%의 심박수가 되는 정도의 운동을 최저 15분이상 계속한다. 이렇게 산소를 필요로 하는 운동을 함으로써 여분의 지방분을 연소시켜 날씬한 몸매가 됨과 동시에 여러 가지 성인병을 예방할 수

바른 자세로 걷자



있는 체질로 만든다는 것이 유산소운동(에어로빅) 이론이다. 에어로빅이 등장한 당시는 조깅이 인기가 많았었는데, 누구에게나 간단하면서도 부상 등의 염려가 없는 활동으로서 주목받게 된 것이 워킹이다. 지금까지 상당히 오랜기간동안 스포츠를 지속해온 중고령자에게도 안성맞춤.

단, 너무 천천히 걸으면 유산소운동이 되지 않는다. 땀이 조금 날 정도의 빠른 걸음

으로 걷는 것이 좋다. 그 때 머리꼭대기에서 실을 늘어뜨린 듯한 자세로 등을 쭉 펴고 엉덩이 근육을 당기듯하게 걷는 것이 좋다. 최저 15분 정도는 걷도록 하자.

걷는 것이 익숙해지면 걷는 시간대나 계절을 바꾸어 보자. 그리고 해가 뜨기 전의 맑은 공기나 조용한 밤거리, 추운 겨울의 이른 아침, 봄의 따뜻한 기운…… 등 자연의 변화를 걸으면서 찾아보는 것도 즐거운 일이다. **☞**

준비운동을 잊지않도록



천천히 걷다보면 항상 다니는 길에서도 뜻밖의 발견을!



〈勞動衛生에서〉