

직장레크레이션 (2)

- 신체감각의 미묘함을 즐기는 직장레크레이션 -

다시 찾은 직장레크레이션

1. 프로그램을 제공하는 담당자가 먼저 즐길 수 있어야 한다

직장레크레이션에서 가장 중요한 것은 참가자로 하여금 '재미있을 것 같고 기분이 좋아질 것 같아 참가한다'는 생각이 들도록 하는 것이다. 그것보다 중요한 것은 이런 프로그램을 준비해야 하는 담당자들이 즐거워야 하는 것이다. '아무래도 어린이가 같다'라든지 '재미있으려나?'라고 생각한다면 다른 직원들에게 즐거움을 납득시킬 수 없다.

2. 기발한 캐치프레이즈

'건강관리교실을 개최합니다. 각 부서에서 적극적으로 참가하여 주기 바랍니다' 이런 안내로 즐거울 것이라는 기대심리가 생길까? '배가 늘어져도 귀찮아서 운동을 하지 않는 당신을 위해 가벼운 마음, 웃는 얼굴의 건강교실을 개최!' 이처럼 작은 발상의 전환이 '강제적'에서 '자발적'인 흥미를 유발시킬 수 있다.

3. 평소 '재미있는 사람'을 눈 여겨 두었다가 기획스텝으로 동참

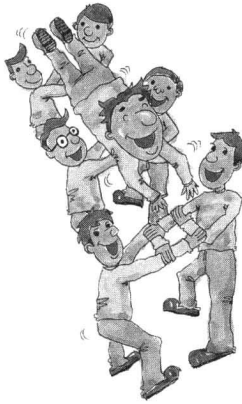
담당자가 혼자서 모든 프로그램을 진행할 수는 없다. 그러므로 직원들의 자발적인 응모가 필요하다. 응모시에 단순히 응모한다는 것을 알리는 것이 아니라 기획스텝이 되면 어떠한 즐거움을 기대할 수 있고, 무엇이 얻어지며, 무엇을 할 수 있는가를 구체적이고 명료하게 설명해 주어 기대감을 심어준다. 그리고 평소 '재미있는 사람'을 눈여겨 봐 두어 기획스텝으로 활동하도록 한다. 남을 즐겁게 만드는 재능은 재미있는 프로그램을 확실하게 실현시켜 준다.

4. 전 직원이 참여해 모두 즐거워하는 프로그램 개발

전 직원이 참가하는 것을 기본으로 하고 전개방법에 따라서는 누구나 그 능력을 발휘하면서 기분 좋게 땀을 흘릴 수 있도록 하는 것이 중요하다. 가령, 몸을 많이 움직이는 스포츠 활동은 개인의 체력이나 운동 능력에 따라 '즐거움의 정도'가 달라진다. 또한 세대간의 차이, 가치관의 차이, 의식의 차이를 충분히 염두에 두지 못하고 기획한다면 오히려 보이지 않는 균열을 가져올 수도 있으니 전 직원을 대상으로 즐거움, 상쾌함 그리고 동료와의 친목 교류의 기회가 프로

그램에 들어 있어야 한다.

신체감각의 미묘함을 즐기는 직장레크레이션



• 공중날기

10명 이상이 즐길 수 있다. 한사람을 빼고 다른 사람들은 2열로 나란히 마주한다. 마주선 앞사람과 팔짱을 끼고, 공중을 나는 사람은 팔짱 낀 팔 위로 점프한다. 나머지 사람들은 날아오른 사람을 앞 방향으로 밀어올린다. 열의 맨 마지막은 조용하게 내려놓는다. 날아오른 사람은 반드시 손을 꼭 펼 것. 팔을 내리면 자칫 사람과 사람 사이로 떨어질 수 있다.



• 풍차

6명이 원을 만들어 서로 팔목을 꼭 잡는다. 한사람씩 걸어서 다리를 쪽 펴고 앉고, 앉은 사람은 발뒤꿈치를 서로 맞춘다. '북풍이다'라는 소리를 지르면 앉아있던 사람은 허리를 쪽 펴서 올리고, 서 있는 사람은 오른쪽으로 돌기 시작한다. 마치 풍차와 같이 끼룩 끼룩 하며 돌고, 앉아 있는 사람은 풍차 날개와 같은 감각을 맞볼 수 있다. '남풍이다'라고 소리를 지르면 왼쪽으로 돈다. 앉아 있는 사람이 지치면 서 있는 사람과 교대한다.



• 우주 유영(遊泳)

3인 1조로 하여 옆으로 나란히 선다. 중앙의 한 사람은 우주 유영 역할. 허리에 양손을 꼭 댄다. 양옆의 사람은 팔을 받치듯이 하여 올린다. '3, 2, 1, 0!' 하며 우주 유영 역할을 하는 사람을 양옆의 사람이 들어올린다. 잠깐이지만 마치 공중을 떠다니는 듯한 감각을 느낄 수 있다. ☺