

오락과 건강

■ 지킬 일

- ① 여가를 많이 얻어 레크리에이션을 통해서 선용하자.
- ② 레크리에이션을 생활 계획에 넣어서 건강한 생활을 하도록 하자.
- ③ 오락을 통해서 긴장과 스트레스로 생긴 피로를 해결하자.
- ④ 열심히 일하고 만족하여 쉬도록 오락을 갖자.

■ 오락의 필요성

일을 잘하기 위해서는 쉬어야 한다. 잘 쉬는 것(레크리에이션)은 일을 더 잘하기 위해서 필요하며 일을 하기 위한 원동력이 된다.

현대인은 일이나 노동의 능률을 높이면서 동시에 여가를 즐기고 여가가 없으면 그것을 만들어서라도 레크리에이션을 위해서 활용 하려고 노력한다.

그러기 위해서는 일단 하면 된다는 낡은 생각은 버리고 생활을 합리화하고 일의 능률을 올리는 동시에 여가를 뜻있게 활용할 줄 아는 지혜가 필요하다.

■ 오락의 방법

(1) 개인적 레크리에이션과 집단적 레크리에이션

① 개인적인 레크리에이션: 혼자서 독서를 하거나 라디오, 텔레비전, 연극, 영화를 감상하거나 스포츠를 구경한다. 또 바쁜 일중에도 잠깐 시간을 내어서 몸을 움직이거나 스포츠를 즐긴다.

② 집단적인 레크리에이션: 파티, 윗놀이, 게임놀이, 팀 대항경기, 음악감상회, 교양강연회 등.

(2) 활동면으로 분류한 레크리에이션

① 신체적 운동: 낚시, 하이킹, 원예, 개인적 혹은 집단적 스포츠.

② 지적(知的) 활동: 독서, 연구활동, 수집활동, 견학.

③ 사회적 활동: 모임, 매스게임.

④ 예술적 활동: 미술, 음악, 문화, 영화, 연극 등.

이상 열거한 분류는 실제에 있어서는 결코 뚜렷한 구별이 되는 것이 아니고 하나의 활동이 여러 개의 성질을 갖고 있다. 예를 들면 스포츠 활동에는 공부나 일에서 오는 피로로부터 도피하는 성질도 있고 동시에 그것에 의해서 교양도 얻을 수가 있고 활동하는 가운데 여러 가지 창의나 연구를 해서 스스로 만족하는 기술이나 건강을 만들어 내는 경우도 있다.