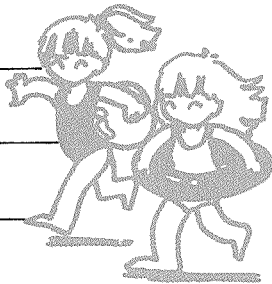




건강을 생각하는 피서계획



김윤규

여행이란 반드시 출발지점인 집으로 되돌아 와야 한다는 전제가 있어야 하고 동시에 떠나기 전보다 성장하고 성숙해 지는 등의 발전적인 나들이가 되어야 한다. 여름철, 무더위를 피해서 떠나는 피서 또한 즐겁고, 건강하고 보람된 여행이 되도록 하기 위해서는 많은 사전지식과 준비가 필요하다. 특히 학교의 방학과 직장의 휴가가 겹쳐지는 여름철 가족피서의 경우에는 더욱 치밀한 계획과 안전이 고려되어야 하겠다.

여기에서 우리들이 유의해야 할 점은 아무리 더위를 피해가는 피서라 하더라도 단 순히 피서만을 위한 피서는 결코 환영할 만한 일이 못된다는 것이다. “님도 보고 뽕도 따다”는 말이 있듯이 적어도 피서와 동시에 필요한 그 무엇을 추구해내는 일석이조의 여행이 되도록 하여야 한다.

그러기 위해서는 먼저 ‘왜’라고 하는 질문과 자답이 있어야 하는데 그것이 여행의

목적이 되는 것이다. 그리고 무엇을 어떻게 할 것인가를 생각해야 한다. 예를 들면 금년 우리 가족 피서의 목적은 가족 상호간의 이해와 화목을 더욱 돈독히 하기 위해서 (목적), 시골 할아버지 댁으로가서 일도 도와드리고 집안 내력도 듣고 집안을 위해서 어떤 마음 가짐과 어떤 일을 해야 될지를 서로 논의하기로 하였다 (수단과 방법)면 이것이 좋은 계획이 된다.

그러나 이런 일도 보다 정확하게 효과적으로 해내기 위해서는 보다 치밀한 계획을 수립해야 하는데 그러기 위해서는 경제적인 면을 빼 놓을 수가 없다. 경제적인 면도 두가지 측면으로 나누어서 생각할 수 있는데 하나는 휴가비용을 먼저 설정해 놓은 후에 휴가를 계획하는 것과 휴가계획을 먼저 확정된 후 그에 맞는 경비를 산정하는 경우가 있겠다. 후자의 경우는 비교적 경제적인 여유가 있을 때 가능한 것이므로 일반적으로는 전자의 경우가 더욱 좋은 방



범이라고 할 수 있다.

피서가 뜻있고 보람된 것이 되기 위해서는 가족 구성원 모두의 의견이 존중되고, 그런 과정을 통한 합의점을 얻으려고 하는 노력이 선행되어야 하는데 이것이 무시되면 만족한 결과를 얻기가 어렵다. 왜냐하면 기대와 즐거움이 수반되지 않고, 하지 못해 하는 여행이라면 이미 여행의 기본적인 가치를 상실한 것이기 때문이다.

따라서 처음 계획단계에서부터 가족이 둘러앉아 함께 여행을 논의하고 계획하며 역할과 책임을 나누어서 여행을 창조하고 좋은 결실을 만들어 가는 등의 모든 과정을 통해 여행의 목적을 바르게 인식하고 가족으로서의 소속감과 연대 의식을 느끼며 자부심과 긍지를 갖도록 하는 것이 무엇보다 중요하다.

반대로 식구 중 한사람이 소외감을 갖고 있거나 여행에 대한 불만내지 거부감을 갖

고 동행한다면 그만큼 부담이 될 수 밖에 없고 모처럼의 휴가가 짜증스러워질 수 밖에 없을 것이다. 이러한 모든 점을 염두에 두고 금년 여름 피서 계획을 짜도록 하자.

피서 계획 요령

1. 휴가비 설정

조금은 융통성 있게……

2. 휴가의 목적

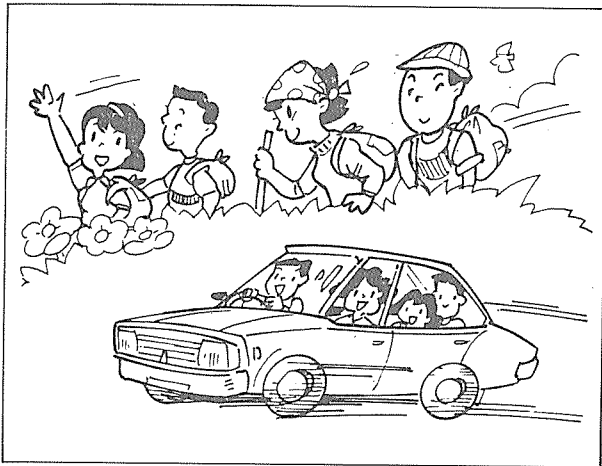
휴가의 주제선정

3. 언제

날짜와 시간을 정할 때는 관상대를 통해 날씨를 알아보고 좋은 날을 잡는다.

4. 어디로

장소는 강이나 바다 등의 물가로 할 것



더위를 피해
떠나는 것이
피서이지만,
피서만을 위한 피서는
바람직하지 않다.
피서와 동시에
뚜렷한
또 하나의
목적이 있어야 한다.



인가, 산이나 들로 할 것인가, 시골집으로 할 것인가 하는 문제이지만 휴가 목적과 밀접한 관계가 있으므로 적절하게 잘 선정해야 된다. 이때 관련 정보가 필요할 때는 서점에 가면 월간지 등에 다양한 피서정보가 있으므로 이를 참고 하는 것도 하나의 방법이 된다.

5. 무엇을 어떻게

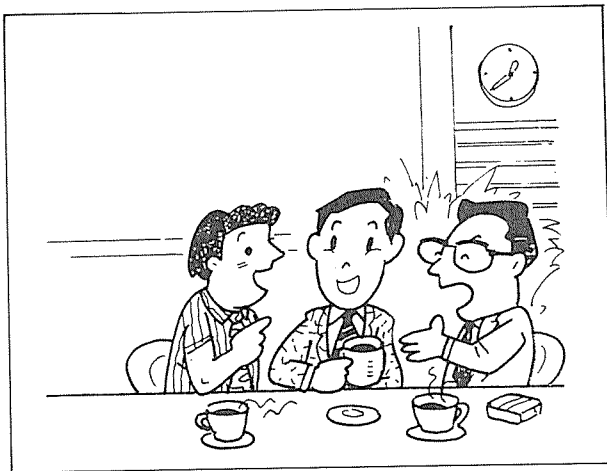
휴가의 목적달성을 위한 구체적 실천계획으로서, 휴가의 질적 성패를 좌우하는 휴가 그 자체의 내용을 말한다. 휴가 일정표와 일과시간표를 공동 작성하는 것과 구체적 실천방법을 공동 모색하는 것 등이 여기에 속한다. 이때 유의해야 할 점은 휴가기간동안 비교적 자유롭고 시간적 여유를 많이 갖도록 하되 식사시간이나 평가시간 등 가족 모두가 참여하기로 한 시간만은 엄수하도록 하여 기본적인 질서가 항상

유지되도록 하여야 한다는 것이다.

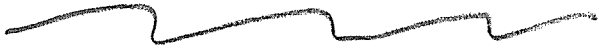
다음은 교통편과 숙식에 대한 문제인데 대중교통 수단인 기차나 버스로 할 것인지 아니면 자가용 승용차를 이용할 것인지를 결정해야 한다. 이때는 편리성과 안전성과 경제성과 효율성을 동시에 생각해서 결정하는 것이 좋다. 즐겁자고 떠난 피서가 짜증과 고생속에서 무의미하게 끝난다면 돈과 건강을 손해보는 결과가 되고 만다.

그 다음 숙식문제는 콘도나 민박이나 텐트 등 어느 쪽을 선택할 것인가 하는 것과 직접 취사할 것인가 아니면 매식을 할 것인가 아니면 절충형을 택할 것인가하는 등을 결정해야 된다. 이것은 경제적인 측면과 교통편과 관계가 깊은 일이며 특히 취사 문제는 가족화합과 교육적인 측면에서 고려해 볼만한 사항이다.

만약 자가 취사를 결정한 경우에는 여름철에 잘 상하지 않는 기본적인 밑반찬은



여름 피서 계획을
짜 때에는
동행자 모두가
협력하여
계획을 짜고
준비를 하는 것이
중요하다.



직접 준비하고 부피가 많거나 무게가 나가는 짐스러운 것들은 현지에서 구하는 것이 오히려 이로울 수도 있으므로 참고하기 바란다.

피서 준비 요령

1. 준비를 위한 추진일정표 작성 및 추진
2. 준비물 목록작성(꼭 필요한 것 선정과 가능한 짐을 줄일 것)
3. 도난에 대한 유의(집과 경비와 물품등)
4. 업무분담 및 책임자 선정(사안 및 품목별)
5. 기타

예를 들어 기차로 떠나기로 하였다면 언제 누가 예약하고, 자동차를 떠나기로 하였다면 떠나기 전날 누가 안전점검을 해오고, 캠핑용구는 언제 어디서 누가 구입해오고, 현지 숙박관계는 누가 언제까지 예약을 마치고 하는 등이 추진일정표에 들어가는 것이다.

또 준비물 목록작성은 의복(긴팔, 긴바지 포함), 침구, 세면도구, 취사도구, 캠핑장구, 비상약품 및 구급함, 물놀이 장구, 방충제, 손전등, 카메라, 화장지, 물통 등 일체가 포함되어야 한다. 그리고 식구수만큼의 수저가 목록 속에 기입되는 등 상세하고 세밀해야 한다.

피서계획을 짜는
과정에서도
가족으로서의 소속감과
연대감을 느끼도록
하는 것이 바람직하다.

도난 및 집단단속 문제는 떠나기 전날 저녁 대충 집안을 정리하고 장롱과 찬장, 냉장고 등의 문을 열어두고 마지막 떠나기전 전기와 문단속을 점검해야 한다.

그리고, 우유나 신문이 문밖에 쌓이지 않도록 하고 만약을 대비하여 귀금속은 목록작성과 함께 믿을 수 있는 곳에 맡기는 것이 안전하다. 그리고 가까이 지내는 이웃이나 친지에게 보조키를 하나 맡겨 가끔 둘러볼 수 있도록 하는 것도 좋다. 여행경비도 당장 필요한 만큼만 몸에 지니고 나머지는 현지 은행이나 우체국을 통해서 찾는 방법도 있었다.

업무분담은 취사는 누가 책임지고 교통은 누가 책임지고 설거지는 누가 책임지고 청소는 누가 하고 하는 등과 이동 시 누구는 어떤 짐을 맡고 하는 등을 말한다. 이때 짐을 쌀 때 품목별로 나누어서 싸는 것과 가방마다 내용물을 표시하는 것이 편리하다. 충분한 시간적 여유를 가지고 가족이 합심하여 가능한한 빈틈없이 준비하는 것이 가장 이상적이고 효과적인 피서를 만든다. **㉞**

(필자=한국사회체육센터 생활체육국장)