

사원에게 즐거움을 전달하는 노력을

이번 호에서는 사원에 대하여 제공되는 활동이 얼마나 즐거운 것인가 하는 것은 전달하는 노력의 필요성에 대하여 다루고자 한다. 맛있는 음식이라고 하는 것은 그 단어만으로도 누구나 연상할 수 있다. 어떤 사람이라도 한번 정도는 맛있는 음식을 먹고 있기 때문이다.

그러나 즐거운 건강관리라든가, 레포츠라고 말을 해도 실제 어떤 활동을 하고 무엇이 어떻게 즐거운가, 그리고 즐거움 뒤에는 어떠한 건강상의 효과가 있는 것인가는 누구나 곧바로 알 수 있는 것은 아니다. 오히려 운동을 대단히 좋아하는 사람으로서 이 시간까지 몸을 정기적으로 움직이는 사람이 아니면 좀처럼 연상할 수 없는 일이다. 그렇지만 직장에서의 건강관리의 대상은 그러한 운동을 좋아하며 아직 활동하고 있지 않은 사람, 즉 레포츠의 즐거움이나 그 효과를 좀처럼 연상시키기 어려운 사람들이다.

그래서 즐거움 속에서 그 효과를 보고 싶어하는 사람들에게 확실하게 전달할 필요가 있는 것이다.

■ 표현하기 어려운 '운동의 즐거움'

건강관리를 지속시키기 위해서는 즐거움과 동료가 필요한 점, 그래서 즐거움과 동료 만드는 일을 소중히 하는 레포츠활동이 직장에서의 건강관리에서도 크게 효과적이라는 것을 설명한 바 있다. 그리고 직장에서 레포츠를 맡은 담당자 자신이 무엇보다도 자신이 제공하고 있는 활동을 즐겁게 해야 하는 중요함도 설명하였다.

■ 자극적인 캐치프레이즈

'건강관리교실을 개최합니다. 각 부서에서 적극적으로 참가하여 주시기 바랍니다.' 이렇게 흔히 하는 안내로는 즐거움이 전달되지 않는다.

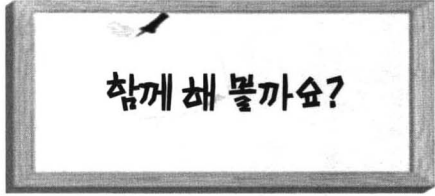
'웃음이 있는 건강관리 교실! 당신은 웃는 얼굴로 즐겁게 운동—재미있는 스트레칭과 뉴 스포츠' 라든가 '미소 띤 조깅—뛰면서

웃을 수 있는 조깅의 ABC', '태클이 없는 럭비-, 터치럭비-로 최고의 땀을 흘리지 않겠습니까' 등 내용으로 전달되도록 하는 연구가 요구된다.

그리고 효과에 있어서도 이런 식으로 표현해 보면 어떨까. '마음껏 몸을 움직인 후의 기분좋은 땀! 여러분도 한번 상상해 보지 않겠습니까!', '배가 늘어져도 그만 귀찮아서 운동을 하지않는 당신에게 기쁜 소식! 가벼운 마음으로 즐겁게 할 수 있는 웃는 얼굴의 건강교실을 개최!' 등이다.

'이러한 효과가 있습니다'라고 말하는 것보다도, 매일마다 신경을 쓰는 문제를 던져 버리고, 그 해결책으로서 그것보다 큰 노력을 하지 않아도 할 수 있는 것을 던져주는 것이다.

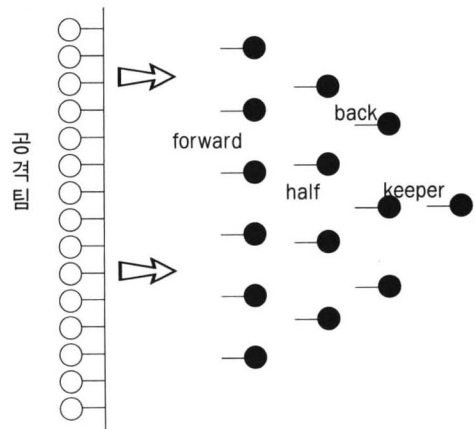
그렇게 하여 그 활동이 '재미있다'라고 생각들도록 하는 것이 무엇보다 좋은 점이다. 무리해서 강제적으로 건강관리에 참여시킨다 해도 그때에 혼자가 되면 결코 스스로 레포트에 친숙해지지 않는다. 그것은 역효과가 될 수도 있다.



인간 축구

가위 바위 보 게임의 하나. 많은 사람들과 가위 바위 보를 하게 되기 때문에 자기도 모르게 커뮤니케이션이 유발된다. 거리를 같게 하면 상당히 강한 워밍업 게임이다.

20명 정도가 즐길 수 있는 운동. 축구라고 해도 볼을 사용하지 않기 때문에 회의실에서 할 수 있다. 2팀으로 나누어 그림과 같이 수비측은 공격수, half, back, keeper의 순서로 나란히 선다. 공격측은 스타트라인에서 일제히 출발하고, 먼저는 공격수중 누구든지가위 바위 보를 한다. 이기면 half로 진출하고 그곳에서 또 이기면 back과 가위 바위 보, 또 이기면 keeper로 진출한다. keeper에





계도 이기면 1점을 얻는다.

진 경우는 어떤 라인이라도 스타트라인까지 되돌아 와서 처음부터 가위 바위 보를 다시 한다. 장소가 넓으면 전체적으로 라인을 넓게 잡는다. 그러면 운동량도 많아지게 된다. 골키퍼를 복수로 해도 좋다. 제한시간이 되면 거기에서 스톱. 공격과 수비를 바꿔서 한다. 제한시간은 참가자의 체력상황에



따라 정하는데 길어도 10분정도로 제한.

제한시간은, 사전에 정해두는 것이 좋으며, 최초의 게임상태를 보고 점차 익숙해지면 리더가 중간에 피리를 불어 스톱시키는 방법도 좋을 것이다. 시간을 정해두고 같은 시간으로 반복하는 것도 좋다. **한글**

〈勞動衛生에서〉