

## 직장레크레이션(1)

### - 준비운동 -

#### 직장레크레이션의 의미

백과사전에는 직장레크레이션을 “.....장소와 시간을 제공함과 동시에 직장에서 인간관계 향상, 안전복지를 위해 실시함으로써 결과적으로 기업의 생산성 향상에 기여하는 오락과 휴양.....” 이라고 정의하고 있다. 전 직원들이 참여한 가운데 ‘즐거움’과 ‘일체감’ 그리고 ‘건강증진’ 세 요소를 만족시켜야 한다.

일반적으로 ‘직장레크레이션’ 하면 ‘체육대회’와 ‘야유회’를 떠올리게 된다.

기존 ‘체육대회’는 개인 체력이나 운동 능력에 따라서 ‘즐거움’의 정도와 일체감의 느낌이 다르다. 즉, 젊은 직원들은 열심히 뛰어다니고 여성 직원과 고연령의 직원은 응원만 하는 형태로는 아무래도 좋은 반응을 얻기가 힘들다. ‘야유회’는 떠나면서 마시기 시작한 술이 끝나기까지 이어지는 ‘음주여행’이 주류이다. 다소 ‘즐거움’과 ‘일체감’은 줄 수 있으나 ‘건강 악화’를 가져올 수 있다.

#### 준비운동

준비운동이 하찮은 것이라고 생각하는 것은 건강에 안 좋은 고정관념! 가위 바위 보로 시작하는 재미있는 즐기는 준비운동을 소개한다.

##### • 팽이돌기



2, 3명이 마주보고 가위 바위 보를 한다. 진 사람은 이긴 사람의 주위를 재빨리 1바퀴 돌아 원위치로 돌아온다. 또다시 가위 바위 보를 해서 똑같은 방법으로 진행한다. 2회 연속해서 지게 되면 2바퀴, 3회 연속해서 지게 되면 3바퀴를 돌아온다.

• 제자리 널뛰기

2명이 마주하고 제자리에서 뛰면서 가위 바위 보를 한다. 진 사람은 웅크리고 그대로 점프한다. 계속 가위 바위 보를 하면서 이기게 되면 일어서서 제자리에서 떨어질 수 있으며, 지게 되면 그대로 웅크린 채 계속한다.



• 인간 공치기

2명이 마주하고 가위 바위 보를 한다. 진 사람은 무릎을 양손으로 감싸고 앉아 공처럼 만들고, 이긴 사람은 그 공을 친다. 즉, 진 사람은 이긴 사람이 치는 리듬에 맞춰서 공처럼 튀어 올라야 하며 5회 계속 질 경우는 다시 가위 바위 보를 하고 같은 방법으로 계속한다.



• 스탠드레슬링

2명이 마주 앉는다. 서로 오른손으로 악수하고, 잡은 손이 떨어지지 않도록 한다. 사회자의 구령에 따라서 서로 왼손으로 상대의 왼쪽 무릎을 터치하도록 한다. 이 운동은 체력이나 유연성 등이 크게 차이가 나지 않는 사람들끼리 짝을 짓는다. 🤝

