제11강 직장 기체조 I

(1교시)

이 세상에서 직업의 수가 얼마나 될까요? 아마 직업의 정확한 숫자를 아는 사람은 없을 지도 모릅니다. 나라마다 직업의 숫자는 있다고 하는군요. 미국의 경우는 약 25,000개의 직업이 있다는 통계가 있습니다. 우리나라는 그에 비해 반이 안 되는 10,000개 전후라고 합니다. 제가 아는 것을 아무리 꼽아보아도 100개를 넘지 못하는데 만 개나 되는 직업이 있다니 세상은 넓고 할 일은 많다는 어느 기업가의 말이 실감나게 들립니다.

첫 직장에 들어가서 미국사람들에게 영어를 배웠습니다. 그때 그 여선생이 나의 가족에 대해 물어보는데 형제 중에 누가 실업자라고 말하니까 '아이 엠 소리'를 연발하더군요. 형이 이제 막 군에서 제대를 해서 놀만도 했거든요. 그래서 이 사람이 웬 오버를 하나 생각했지요. 그런데 그것이 지금의 상황에서는 이해가 됩니다. 요즘 보십시오. 온통 청년실업자로 넘쳐납니다. 취업이 되어도 정규직이 아닌 비정규직이 많아서 불안전한 취업이 되기 쉽지요.
앞서 스트레스를 해소하는 편에서 말했지만 현대인들에게, 특히 IMF를 겪고 난 후의 한국사람들에게 직장에서 생기는 스트레스가 가장 큰 비중을 차지한다고 하였습니다. 그만큼 직업이 갖는 비중이 크고 무겁다는 것이지요. 그래서 스트레스를 덜 받고 오래오래 직장생활을 하려면 자신이 하는 일에서 좋은 성과를 거두는 것이 최상이지요. 영업직을 위한 기체조나 기획 업무자를 위한 기체조는 그런 경우를 염두에 둔 것입니다.

반면에 어떤 직종은 하루 종일 일을 하다보면 직업병은 아닐지라도 신체의 어느 부분이 결린다든가 그것이 누적되어 이상이 오기도 하고 늘 아프기만 한 경우도 있습니다. 최근 직장에서 컴퓨터 사용이 늘면서 다양한 컴퓨터 단말기 증후군이 나타나고 있는데 그런 경우에 해당됩니다. 과도한 긴장을 요구하는 경우에도 그로 인한 후유증이나 장애가 생길 수 있습니다. 경호 경비직이나 민원 업무, 창구 업무 등이 그러합니다. 일이 끝나도 긴장이 풀리지 않는다고 호소합니다. 사람의 몸과 마음에 긴장과 이완을 조절하는 기능이 있는데 이것이 고장 난 것입니다. 고무줄을 너무 잡아당겨서 탄력을 잃도록 한 것이지요.

그런 경우 외에도 여성노동자나 고령노동자는 각기 특유의 어려움이 있습니다. 여성은 세심하고 섬세한 장점이 있는 반면에 그런 세세한 일들로 인해 자주 상처받고 무시당하기도 합니다. 육체적 근력이 부족하거나 지구력이나 돌파능력이 남성에 비해 떨어진다는 평도 듣습니다. 그래서 헬스나 수영으로 체력을 단련하고 남자와 같은 파워를 기르는 여성도 많아졌습니다. 요가도 여성들에게는 단골종목이 되었습니다. 여성은 남성처럼 파워나 지구력도 길러야 하고 또 한편으로는 여성다운 날씬한 멋도 유지해야 하는 이중고를 겪습니다.

www.artnstudy.com

어떤 문제는 개인의 차원이 아닌 회사 전체의 차원으로 대두되는 것도 있습니다. 지금 한국의 게임 산업이 그렇습니다만 앞으로 더욱더 회사와 전체 직원이 새롭고 참신한 장르의 개발에 나설 필요가 있겠습니다. 미국의 MS같은 초일류기업들이 그렇고 한국의 삼성전자 같은 초일류기업들이 그렇습니다. 컴퓨터기계를 만드는 기업이 세상을 이끄는 선두 기업노릇을 하다가 그 자리를 소프트웨어를 만드는 회사에 넘겨주고 말았지요. 그래서 MS가 한 십년 세상을 이끌어 왔는데 지금은 어떻습니까? 그 자리가 휴대폰에게 넘어가고 말았지요. 그러나 이런 상황이 몇 년이나 갈지 아무도 모르고 그래서 기업은 불안하기 짝이 없지요. 그래서 회사와 전체 직원이 나서서 새로운 트렌드를 찾아내 뒤쳐지지 않으려고 안간힘을 쓰고 있습니다. 삼성은 자체적인 기체조를 만들어 주요기업에 보급했다고 하더군요. 옛날에 MS가 그랬습니다.

지금 초등학교에서는 매주 월요일 아침에 전교생이 운동장에서 모여서 체조를 하는데 어떤 체조를 하는지 혹시 아시나요? 새 천년 건강체조라는 것입니다. '국민의 정부' 시절에 만들어져 열심히 하다가 요즘은 좀 시들하더군요. 이 체조는 태평소 가락에 맞춰 탈춤과 전통무용 그리고 서양의 직선체조가 두루 섞인 그야말로 새로운 체조의 유형입니다. 기존의 서양체조의 틀에서 벗어난 것이지요. 일단 아이들이 재미있어 하고 전보다는 획일적이지 않아서 좋은 것 같습니다만 체조 효과는 더 두고 보아야겠지요. 동양체조의 원형은 무예와 단학입니다. 따라서 체조를 만들 때는 이런 원리를 알아야 그 효과를 제대로 발휘할 수 있는데 과연 그런 관점을 갖고 만들었는지는 의문입니다.

[시범]

일곱 송이의 꽃 - 칠보절권

: 대풍역수, 일보삼권, 일보이권, 일보일권, 풍수, 비연수, 금화장 등 기천의 강한 수들을 집결하여 만든 절권

www.artnstudy.com