

3D 체형분석, 체성분, 스트레스 검사까지 새로 오픈한 쿠팡케어 센터 건강상담 받아보니

2021. 9. 8.



“적정 체중이 77.5kg인데, 현재 97kg이시네요. 체지방률이 높은 편이세요. 적절한 운동이 필요해 보입니다.”

쿠팡케어센터 김다운 간호사는 담담한 표정으로 말했습니다. 키 176cm에 97kg. 비만 체격이지만 평소 “통통한 수준”이라고 스스로 위로해왔는데, 냉정한 진단 결과 앞에서 고개를 떨굴 수밖에 없었습니다.

쿠팡케어센터가 쿠팡 잠실 오피스에 지난 1일 정식 오픈했습니다. 근무 중 자유롭게 센터에 상주하는 간호사 5명과 예약을 통해 1대1 상담으로 건강 상황을 확인, 예방할 수 있는 건강센터입니다. 쿠팡을 비롯한 자회사 임직원 모두 이용 가능하며 온라인 예약 시스템도 열렸습니다.

핵심 차별화 포인트는 단순 건강상담만 받는 곳이 아니라는 것입니다. 각종 최신 신체 계측 및 검사기기를 이용해 기본적인 몸의 건강 상태를 측정할 수 있습니다. 스트레스를 측정하는 심박변이도 스트레스 검사기, 단백질 등 체성분 분석기, 거북목 증후군 등 어깨, 골반, 목, 무릎 등의 상태를 확인할 수 있는 3D 체형 분석기를 이용할 수 있습니다.

뉴스룸 담당자가 쿠팡케어센터를 방문해 건강 상담을 받았습니다. 과연 어떤 결과가 나왔을까요?

스트레스 원인부터 체중조절 목표치까지 전문 간호사들의 친절한 건강상담 받는다



쿠팡케어센터는 기존에 쿠팡이 운영한 건강보건실을 확대 리뉴얼한 공간입니다. 밝고 화사한 하얀색 톤의 인테리어가 눈에 띄었습니다. 건강계측실과 1대1 건강상담실, 건강증진실이 마련돼 있습니다.

안내데스크에서 이메일 등 기본 개인정보를 확인하고 혈압을 잽니다. 상담 후 이메일로 자신의 건강 진단 결과를 받아볼 수 있는 점이 장점입니다. 3D 체형 분석은 몸에 딱 달라붙는 옷을 입으면 보다 검사 결과가 정확합니다.

먼저 건강계측실에서 심박변이도 스트레스 검사에 돌입했습니다. 팔목과 다리에 장치 센서를 부착하고 신체 조절 능력, 스트레스, 만성 피로 등을 측정하는데요, 평소 스트레스를 받지 않는 성격이라 생각했지만, 결과에 깜짝 놀랐습니다. 스트레스 지수가 '매우 나쁨'으로 나온 것입니다. 심박동수도 높은 편이고, 자율신경 균형도 역시 불균형 상태였습니다.





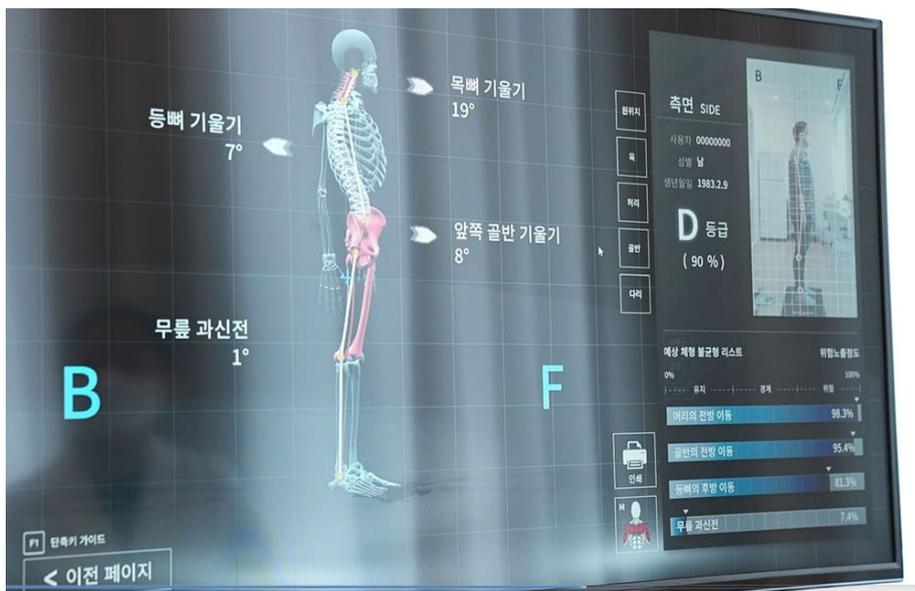
“밤에 규칙적인 시간에 맞춰 폭 주무시나요? 수면시간이 불규칙적이면 잠을 폭 잘 수 없게 되고 이는 스트레스와 만성피로로 이어 집니다. 규칙적이고 가벼운 운동과 적절한 휴식이 필요합니다.” 이은지 간호사의 설명입니다. 처음엔 단순히 과체중의 부작용으로 여겼지만 실제로는 생활습관 개선이 급선무였습니다. 자정이 넘어 자거나, 운동과 거리를 둔 생활 패턴부터 바꿔야 했던 것입니다. 퇴근 후 야식을 줄이고 가벼운 운동을 시작하자는 목표가 섰습니다. 이 간호사는 “높은 심박수는 흥분이나 과음 등에 의해 유발할 수 있다”며 “평소엔 눈을 감고 깊은 심호흡을 하는 습관을 들이는 게 좋다”고 했습니다.

이어 체성분 검사를 진행했는데요. 체지방량과 골격근량, 체수분량 등을 측정합니다. 오른팔 왼팔 몸통 다리의 부위별 근육량은 물론 비만도, 내장지방 레벨을 판단하고 몸에 필요한 권장 섭취 열량도 파악할 수 있습니다.

체수분과 근육량은 정상. 매일 3L 이상의 물을 마시며 지하철로 출퇴근하는 습관이 주요한 듯했습니다. 그러나 체지방량은 예상대로 ‘과다’였습니다. 한숨이 저절로 나왔습니다. 김 간호사는 “하체 근육량은 표준 이상이지만, 상체 근육량이 부족한 편”이라며 “통상 남성은 복부 둘레가 90cm 이하여야 정상인데, 현재 복부 둘레가 105.4cm로 정상 범위 밖”이라고 합니다. 권장 섭취 열량은 2570kcal. 덜 먹어야 한다는 설명이었습니다.

체성분 점수는 100점 만점에 68점으로 저조했습니다. 근육을 더 키울 필요는 없지만 20kg 정도의 지방을 빼야 했습니다. 앞서 스트레스 검사에서 ‘가벼운 운동’을 시작하겠다는 목표가 ‘강도 높은 운동’으로 바뀌는 순간이었습니다.

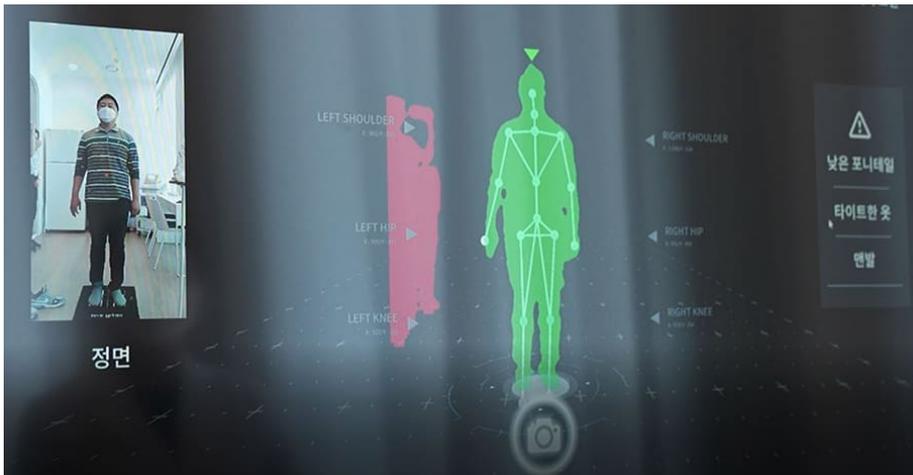
최첨단 3D 체형 분석으로 파악한 ‘거북목’ 잘못된 생활 습관과 자세, 단번에 파악



마지막으로 스탠딩 TV 앞에 섰습니다. 최첨단 3D 기술을 이용한 체형 분석기로 24개의 관절 포인트와 87가지의 근육을 분석하는 장비입니다. 검사의 핵심은 평소 얼마나 잘못된 ‘자세’로 생활하는지 알 수 있다는 것입니다. 그런데 몸의 정면과 측면, 후면을 스캔

해 분석했더니 머리와 쇄골 등 부위 10곳 중 5곳이 불균형이라는 결과가 나왔습니다.

머리는 19도 전방으로 기울어진 '거북목'이었습니다. 등뼈도 뒤쪽으로 7도, 오른쪽 골반도 왼쪽에 비해 4도가량 위로 올라가 있었습니다. 오른쪽과 왼쪽 다리는 각각 안쪽으로 11도, 9도 기울어져 있었네요. 전체 등급은 C등급(상위 71.6%), '위험'과 '경계' 사이에 있다는 판정입니다. 김다운 간호사의 설명입니다.



“평소 목을 자주 장시간 숙이시는 것 같아요. 구부정한 자세로 목 척추 커브에 변화가 생겼어요. 서 있거나 앉아 있을 때 몸을 정자세로 세우는 습관이 필요해요. 또 안짱다리나 팔자걸음, 짝다리를 짚는 습관이 있는 것 같은데 똑바로 걷는 노력을 기울여야 해요. 골반의 틀어짐은 복부 비만이 원인이기도 하고, 짝다리를 많이 짚어 한쪽 다리에 체중이 많이 가해졌을 가능성도 높습니다.”

30분간 진행한 검사와 상담은 '사이다'처럼 느껴졌습니다. 그동안 운동과 규칙적인 수면, 체중 감량의 필요성을 체감했지만 '팩트'로 와 닿은 건 처음이었기 때문입니다. 뒷목이 평소 빠르단 이유도 거북목이라는 것을 처음 알게 됐고요. 단순히 파스나 진통제로 '땀질 처방'하는 것이 아니라 정자세로 일하는 근본적인 생활 습관 개선의 필요성을 알게 된 것입니다. 각종 검사를 마치고 나면 센터 간호사들이 검사 결과를 하나씩 짚어가며 꼼꼼히 분석해줍니다. 임직원들이 건강에 대해 안도를 느낄 수 있는 편안한 톤의 설명을 들을 수 있습니다. “왜 이렇게 피로가 안 풀릴까?” “진통제를 먹어도 왜 어깨가 아플까?” 처럼 다양한 건강 고민이 있는 임직원들이 이용해 볼 만한 건강증진 서비스입니다.

쿠팡케어센터는 앞으로 쿠팡 임직원들의 건강을 다양한 방법으로 관리할 예정입니다. 현장과 전화 건강 상담은 물론 앞으로 모바일 앱 등을 활용한 비대면 방식의 원격 건강증진 프로그램도 운영할 방침입니다. 김소연 쿠팡 환경보건안전부서 메디컬 디렉터(가정의학과 전문의)는 “직원이 고객 감동을 위해 노력하듯이 센터도 직원의 건강과 안전을 최우선으로 삼아 노력을 기울일 것”이라며 “센터 오픈을 시작으로, 앞으로 전국의 쿠팡 임직원들이 상시로 건강을 관리할 수 있는 헬스케어 시스템의 점진적인 구축이 목표”라고 말했습니다.



취재 문의 media@coupang.com