

맞춤 운동 건강 컨설팅, 쿠팡 헬스케어센터를 가다

2022. 5. 25.



“쿠팡 헬스케어센터에 가면 전문가 분들이 자세나 습관에 따른 내 몸의 특성을 분석해 주시고, 배송 업무를 하면서 어떤 자세나 동작을 주의해야 하는지 구체적으로 얘기해 줍니다. 제일 좋은 건 제게 맞는 운동법을 알려준다는 거예요. 두 달간 꾸준히 운동하니 확실히 효과가 있어요. 동료들에게 추천합니다.” 일산 2캠프 쿠팡친구 정주희 님의 쿠팡 헬스케어센터 참여 후기입니다.





쿠팡 헬스케어센터에서 연세대학교 물리치료학과 황의재 연구교수가 쿠팡친구에게 적합한 맞춤형운동처방을 위해 신체 기능을 확인하고 있다.

임직원 근골격계 건강컨설팅 ‘쿠팡 헬스케어센터’

쿠팡은 임직원들의 건강을 챙기고, 안전한 근로환경 조성을 위하여 다양한 프로그램을 사내 복지로 선보이고 있습니다. 참가직원 98%가 만족하는 쿠팡의 대표 건강 복지, 헬스케어센터를 소개합니다.

쿠팡은 최근 배송직원인 쿠팡친구의 건강증진을 위해 대구시 서구 중리동에 쿠팡 헬스케어센터 3호점을 열었습니다. 경기도 김포시 고촌읍, 서울 송파구 장지동에 이은 3번째 센터입니다. 특히 대구 헬스케어센터는 대구 3캠프와 5캠프 인근에 위치해 있어 쿠팡 친구들이 출퇴근길에 부담없이 이용할 수 있습니다.





쿠팡 헬스케어센터 전문 교수진들은 프로그램 참여자들을 1대 1로 만나 인간공학적 관점에서 좀 더 편안하고 안전하게 업무를 할 수 있는 운동프로그램을 제안합니다. 이렇게 건강 컨설팅을 받은 쿠팡친구는 주 2회 30분씩, 8주간 헬스케어센터에 방문해 물리치료사 면허증을 가진 전문 트레이너와 함께 운동프로그램을 수행하게 됩니다.

<p>헬스케어 프로그램에 참가한 쿠팡친구 A씨</p> <p>교수님과 트레이너님이 매우 친절하십니다. 제 몸 상태에 맞는 운동을 알려주셔서 많은 효과를 봤어요. 이런 프로그램에 참여할 수 있게 해주셔서 감사합니다. 애사심이 뽕뽕 올라가네요.</p>	<p>헬스케어 프로그램에 참가한 쿠팡친구 B씨</p> <p>병원 가면 큰돈 주고 해야 할 것들을 쿠팡 헬스케어센터에서 1:1 무료 맞춤 상담할 수 있어서 좋았습니다. 프로그램 참여 후 몸 상태가 기본해져서 만족합니다.</p>	<p>헬스케어 프로그램에 참가한 쿠팡친구 C씨</p> <p>족집게 과외를 받은 느낌입니다. 우리 몸의 근육별 역할에 대해 상세하게 설명을 해 주셨어요. 일하면서 몸에 무리를 주지 않는 자세에 대해 확실하게 알게 되었어요.</p>
--	--	--

실제로 프로그램에 참여한 직원 98%는 헬스케어센터의 운동프로그램을 통해 자세를 바르게 하고 근육을 강화하는데 실질적인 도움을 받아 만족한다고 응답했습니다.

쿠팡 헬스케어센터 프로그램의 운영진으로 활동하고 있는 연세대학교 물리치료학과 황의재 연구교수는 “국내 유통 물류 업계에서 배송직원들을 위해 별도로 센터를 꾸려 임직원의 건강을 관리하는 기업은 쿠팡이 최초”라며 “근로자의 반복된 움직임을 인체공학적으로 분석하여 필요한 솔루션을 제공해 드리는 쿠팡 헬스케어센터를 통해 삶의 질을 높여 가길 바란다”고 전했습니다.

쿠팡 EHS팀의 다양한 건강복지 프로그램

이외에도 쿠팡 EHS(Environmental Health & Safety)팀은 임직원들의 안전과 건강한 근무환경 조성을 위해 직원들에게 실질적인 도움을 줄 수 있는 다양한 건강복지 프로그램을 기획해 실행하고 있습니다.

대표적으로 ‘쿠팡케어’ 프로그램이 있습니다. 혈압, 혈당, 콜레스테롤 등 주요 건강지표에 따라 배송직원들을 선정해 8주까지 업무에서 손을 떼고 전문가들의 상담과 솔루션을 통해 건강관리에만 집중하도록 합니다. 실제 프로그램 참여자 대부분은 건강하게 배송업무에 복귀하고 있습니다.



또 전국 각 쿠팡 캠프에는 산업위생기사 자격 및 간호사 면허가 있는 보건관리자가 상주하며 캠프 구성원들의 건강을 책임지고 있습니다.

지난 3월에는 전국 각 배송캠프에 상주하고 있는 보건관리자들이 서울 송파구 쿠팡 본사에 모여 ‘응급처치 및 안전법규 실무교육’을 받았습니다. 이날 교육에서는 CPR 마네킹을 이용한 심폐소생술 이론 강의 및 실습, 자동제세동기(AED) 사용 실습 등을 실시했습니다.

교육 수료증을 발급받은 보건관리자들은 각 캠프로 돌아가 구성원들에게 직접 시범 훈련을 진행함으로써 보건안전 역량을 지속적으로 향상시켜 나갈 계획입니다.

‘쿠팡의 안전은 나중이 아니라 지금입니다’라는 쿠팡의 안전 철학처럼 쿠팡의 임직원들은 앞으로도 각자의 위치에서 건강과 안전을 최우선으로 여기며 ‘Wow the Customer’를 실천해 나가겠습니다.

취재 문의 media@coupang.com