

## 물류현장 찾아가는 쿠팡케어센터 건강지킴이

2023. 7. 14.



이온설 쿠팡 헬스프로그램 리더가 시흥2센터 정연상 매니저의 체성분을 확인 중이다.

쿠팡은 올 여름 더위에 대비해 ‘찾아가는 쿠팡케어센터’ 프로그램을 시작했습니다. 쿠팡케어센터 간호사들이 물류센터와 배송캠프 현장을 찾아가서 직원들의 건강을 체크하고 조언을 줍니다. 7월부터 연말까지 서울경기 지역의 17개 물류 현장(7개 물류센터와 10개 배송캠프)을 지속 방문할 예정입니다. 먼저 시흥 물류센터 현장을 찾았습니다.

직장인의 바쁜 일상. 점심시간에 회사에서 건강 상담을 받는다면 건강 관리에 큰 도움이 되겠죠. 지난 7월 5일 경기도 시흥시에 있는 쿠팡 시흥2센터 대회의실에는 건강을 체크하려는 직원들의 발걸음이 이어졌습니다.

그 중 한 분의 대화를 들어볼까요.

**쿠팡케어센터 담당자:** “혈압이 정상 범위 보다 높은 편이세요. 따로 관리를 하고 계신가요?”

**직원:** “혈압약을 수 년 짜 먹고 있는데 요즘은 괜찮은 것 같아서 약을 안 먹고 있었어요. 그럼 안 되나요?”

**쿠팡케어센터 담당자:** “의사에게 처방 받은 약은 끝까지 다 드셔야 해요. 잠시 호전된 것 같다고 그만 두면 안 되고, 주치의에게 처방 받은 대로 잘 챙겨 드시는 게 좋아요. 음식에 들어가는 나트륨도 조절하셔야 하고요.”

**직원:** “예, 저도 그렇게 생각은 했는데 그동안 너무 안이했네요. 앞으로 꼭 챙겨 먹겠습니다.”

쿠팡은 현장직과 사무직 직원들의 건강관리를 위해 쿠팡케어센터(서울 잠실), 쿠팡 헬스케어센터(경기 김포, 서울 강남, 대구)를 설치해 운영하고 있습니다. 쿠팡케어센터와 건강 증진 프로그램을 운영하는 간호사들은 건강증진센터, 병원 등 여러 현장에서의 건강관리 경험이 풍부합니다. 또 전국에 위치한 각각의 쿠팡 물류센터에도 현장 보건관리자가 근무 중입니다.

'찾아가는 쿠팡케어센터'는 물류 현장의 보건관리자가 쿠팡케어센터에 방문을 요청하면 현장에 찾아가는 형태로 진행되고 있습니다. 일정이 맞지 않는 직원은 전화와 화상채팅으로 상담합니다.



상담 중인 박소진, 김희나 쿠팡케어센터 담당자



허리통증을 재는 이온설 쿠팡 헬스프로그램 리더

현장 상담은 체중과 허리둘레와 체성분 측정, 혈압 확인, 건강 상담과 개인별 맞춤 건강목표 설정, 건강관리를 돕는 선물 증정의 순서로 진행했습니다.

시흥 물류센터 직원들은 모처럼의 좋은 기회였다고 말했습니다. 간호사 상담을 마친 정연상(Bobo) 시흥3센터 반품 공정 매니저는 이렇게 말했습니다.

“평소에 잘 모르고 있거나 잘못 알고 있었던 건강관리 정보들을 쿠팡케어센터 담당자분이 자세히 알려주셔서 도움이 됐습니다. 제가 이런 걸 알아보려면 따로 시간을 투자해야 하는데, 이렇게 직장에서 쉽게 상담을 받을 수 있는 기회가 있어서 유익했습니다.”



시흥2센터를 찾은 쿠팡케어센터 담당자. 왼쪽부터: 이미현 (Isabel), 김희나(Ella), 박소진(Judy), 이온설(Ana)

김희나 쿠팡케어센터 담당자는 현장 직원들에게 다음과 같은 팁을 주었습니다. “더운 계절일수록 기존에 질환을 앓고 계신 분들은 꾸준하고 적극적인 관리가 필요합니다. 건강한 분들도 혈압을 체크하고, 몸상태를 주기적으로 확인하는 게 필요하지요. 물도 많이 드시는 것 잊지 마시고요.”

또 프로그램을 기획한 이온설 헬스프로그램 리더는 이렇게 말했습니다.

“올해는 찾아가는 쿠팡케어센터가 고혈압, 비만과 같은 만성질환 관리로 시작했는데, 내년에는 더 나아가서 금연, 식사관리, 운동 등 건강한 습관을 만드는 프로그램으로 확대할 예정입니다.”

건강은 건강할 때 챙겨야한다고 하죠. 올 여름 더위 너무 얄보면 안 되겠습니다. 직원 여러분이 건강을 잘 챙길 수 있도록 쿠팡케어 센터도 돕겠습니다.



### 찾아가는 쿠팡케어센터 건강 서약서

1. 숨차고 땀나는 운동을 주 3회 이상 시행합니다.
2. 균형 있고 건강한 음식을 먹습니다.
3. 금연을 실천합니다.
4. 절주 또는 금주를 실천합니다.
5. (약물 치료 중인 경우) 약 복용 가이드를 지키며 담당 의사에게 꾸준히 진료를 받습니다.

취재 문의 [media@coupang.com](mailto:media@coupang.com)