

## “12주간 1대 1 케어” 쿠팡케어센터, ‘오피스 쿠팡케어 프로그램’ 본격 오픈

2024. 5. 13.



팔 다리를 위로 쭉 뻗은 채 직원들이 매트에 누워있습니다. 양손에 스트레칭 밴드를 쥐고 운동지도사의 동작을 따라 하느라 여념이 없네요. 점심시간에 모여 운동하는 직원들의 사연, 함께 보러 가시죠.



EHS Health & Wellbeing 쿠팡케어센터 담당자가 ‘오피스 쿠팡케어 프로그램’에 대해 설명하고 있다  
지난 4월 17일 점심시간, 잠실 사옥 17층에서는 특별한 온보딩 세션이 열렸습니다. ‘오피스 쿠팡케어 프로그램’ 1기 오리엔테이션입

니다.

쿠팡은 2021년, 업계 최초로 배송캠프 직원과 물류센터 직원을 대상으로 한 건강 예방관리 프로그램 ‘현장직 쿠팡케어 프로그램’을 선보였습니다. 4주간 업무를 멈추고 유급으로 건강관리에만 전념하게 하는 프로그램입니다. 올해는 이 쿠팡케어 프로그램을 오피스 직군으로 확대 운영합니다. 사무직 직원들은 업무를 멈추는 부담 없이, 일과 프로그램을 병행하며 12주간 쿠팡케어센터의 1대 1 전문 코칭을 받습니다.



‘오피스 쿠팡케어 프로그램’ 참가자들이 지난 4월 17일 오리엔테이션에 참가해 설명을 듣고 있다

대사증후군에 대해 들어본 적 있으신가요? 대사증후군은 신진대사 관련 여러 질환이 동반된 상태로, 쉽게 말해 ‘생활습관병’입니다. 고혈당, 고혈압, 중성지방, 복부비만, 낮은 HDL 콜레스테롤 5가지 항목 중, 3가지 이상이 나타날 경우 대사증후군으로 진단받습니다. 대사증후군 단계에서 적극적으로 관리하지 않으면 고혈압, 당뇨병 등 만성질환 발병률이 높아집니다.

요즘 더 흔해진 질환이라 ‘현대인의 질병’이라고도 불리는만큼 쿠팡케어센터가 나섰습니다. 대사증후군은 평소 생활습관에서 비롯돼 올바른 식생활, 규칙적인 운동, 적정 체중 유지, 절주, 금연 등으로 예방과 관리가 가능합니다.



‘오피스 쿠팡케어 프로그램’ 참가자들이 일상 속 건강관리를 위한 스트레칭을 배우고 있다

이번 프로그램에 참가한 쿠팡 및 계열사 임직원 30명은 앞으로 12주간 건강관리에 돌입합니다. 참가자들은 매일 식단, 운동, 체중, 걸음 수 등 건강 미션을 온라인으로 기록하며 Zoom을 통해 비대면 그룹 운동에 참여하게 됩니다. 또, 식품영양사, 운동지도사, 간

호사 등 전문가들의 1대 1 코칭에 따라 생활습관을 개선해 나갈 예정입니다.

프로그램 종료 전, 참가자들은 대사증후군 진단 기준에 해당하는 5가지 위험인자 여부와 건강수치가 얼마나 개선되었는지 최종 확인하게 됩니다. 이때 건강지표가 개선된 참가자들에게는 별도의 리워드도 제공될 계획입니다.

“내 몸이 건강해야 업무도 더 즐겁게 할 수 있다는 것을 당연히 아는데 혼자서는 어렵더라고요. 앞으로 12주간 눈에 띄는 변화를 만들어내고 싶어요.” 쿠팡 클라우드 보안 팀 노기성(Paul) 님

“사실 헬스장을 끊어 놓긴 했는데 잘 안 가게 되는 것 같아요. 동료들과 같이 참여하니깐 더 동기부여도 되고, 앞으로 좋은 습관으로 생활하는 제 모습이 기대됩니다.” 쿠팡 판매자 관리팀 한은정(Bohm) 님



운동지도사의 동작을 따라하는 '오피스 쿠팡케어 프로그램' 참가자들

‘회사가 직원들 건강관리까지? 왜?’ 누군가는 이렇게 생각할지도 모르겠습니다. 쿠팡케어센터를 운영하는 Health & Wellbeing 관계자들은 얘기합니다. “쿠팡 임직원들은 ‘Wow the Customer’ 하기 위해 노력하고, 저희는 그 임직원들의 건강을 위해 노력합니다. 사람이 제일 중요하니까요.”

쿠팡 뉴스룸은 12주 후, ‘오피스 쿠팡케어 프로그램’ 참가자들의 ‘생활습관 개선 12주 프로젝트’ 후기를 가지고 다시 돌아오겠습니다.

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