

‘하나부터 열까지 다 날 위한 소리’ 쿠팡케어 고마워!

2024. 7. 23.



“내 건강을 위해 이렇게 다정하게 잔소리해 준 쿠팡에게 감사드립니다” 지난 7월 11일 ‘오피스 쿠팡케어 프로그램’ 1기 수료식에서 한 참여자가 전한 인사입니다. 가수 아이유의 ‘잔소리’란 노래가 생각나게 하는 소감인데요. 지난 4월 첫 선을 보인 오피스 쿠팡케어 프로그램 12주 후, 참여자들의 생활습관과 건강지표는 어떻게 달라졌을까요?



오피스 쿠팡케어 프로그램 1기 수료식에서 참여자들이 건강 관리에 관한 깜짝 퀴즈 문제를 풀고 있다.

지난 11일, 쿠팡 잠실 사옥에서 ‘오피스 쿠팡케어 프로그램’ 1기 수료식이 열렸습니다. 오피스 쿠팡케어는 높은 혈압, 높은 혈당, 복

부비만 등 대사증후군 위험이 있는 쿠팡 및 계열사 사무직 직원들을 대상으로 쿠팡케어센터가 12주간 1대1 전문 코칭을 통해 건강한 신체 지표를 되찾게 도와주는 건강 프로그램입니다.

[연관 포스트: "12주간 1대1 케어" 쿠팡케어센터, '오피스 쿠팡케어 프로그램' 본격 오픈](#)

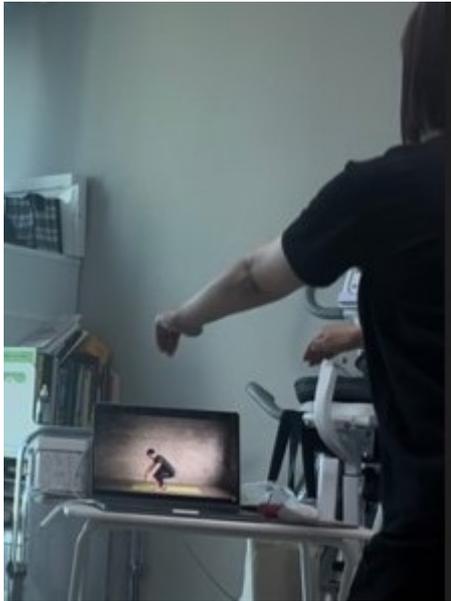
쿠팡케어센터는 이번에 오피스 쿠팡케어 프로그램 1기 수료식을 했고, 현재 2기 참여자들을 모집 계획 중에 있습니다.





오피스 쿠팡케어 프로그램 1기 수료식에서 참여자들이 건강 선언문을 발표하고 서로에게 기념 배지를 달아 주고 있다.

오피스 쿠팡케어 1기 참여자들은 지난 12주간 온라인 운동 수업에 주 3회 참석했습니다. 또한 개인 시간에는 개별 운동을 한 모습을 커뮤니티에 인증하고, 참여자들끼리 격려하며 자연스럽게 일상 속에서 운동하는 습관을 들였습니다. 그뿐만 아니라, 12주간 이어진 식품 영양사와의 1:1 컨설팅으로 내게 맞는 식단 구성 방법을 찾아갔으며, 음식의 영양성분표 비교, 야식 증후군 자가진단, 하루 1끼 샐러드 섭취하기 등 10가지 이상의 건강미션을 수행하며 눈에 띄는 건강지표를 만들어냈습니다.



.오피스 쿠팡케어 프로그램 1기 참여자들이 커뮤니티를 통해 실제 본인의 운동을 인증한 모습이다.

이로써 오피스 쿠팡케어 1기생들은 복부둘레, 혈압, 혈당 등의 수치가 눈에 띄게 감소하며, 대사증후군 위험에서 벗어나는데 성공했습니다.



쿠팡케어센터 보건 담당자 Hani(이지현) 님이 오피스 쿠팡케어 프로그램 수료식을 진행하고 있다.

지난봄부터 건강 습관 만들기 12주간의 여정에 함께한 오피스 쿠팡케어 참여자들은 즐거운 얼굴로 수료식에 참여했습니다. 참여자들 대부분은 ‘내가 소통왕’, ‘나도 운동왕’, ‘참 잘했상’ 등 다양한 부분에서 수상을 하며 서로의 건강을 응원하고 자축했습니다.



오피스 쿠팡케어 프로그램 1기 ‘최고로 건강해졌상’을 수상한 Emmett(최정식) 님

특히, 건강지표가 눈에 띄게 좋아진 수료생이 있었는데요. 대사증후군 위험요인 5개 항목 중 4개 지표에 빨간 불이 들어왔던 최정식 님은 이번 프로그램을 통해 4개를 모두 감소시키는 쾌거를 보여주었고, 39명의 참여자들 가운데 건강 개선 1등으로 선정되어 ‘최고로 건강해졌상’을 수상하였습니다.

다음은 오피스 쿠팡케어 프로그램 1기에 참여한 직원들의 소감입니다.

“아침밥 챙겨 먹기, 야식은 주 1회만, 운동 주 3회, 음식 영양성분 확인하기. 저는 이렇게 4가지 습관을 생활화했을 뿐인데 대사증후군 위험에서도 탈출하고, 결과적으로 다이어트도 되었습니다. 제가 달라진 것을 보고 저희 팀원 분들도 쿠팡케어에 참여하고 싶다고 얘기합니다. 더 많은 사람들이 이 프로그램에 참여해서 함께 건강해졌으면 좋겠어요.”

Coupage Emmett(최정식) 님

“쿠팡케어 프로그램을 통해서 무의식적으로 내 스스로 건강을 망쳤던 습관들을 돌아보게 됐어요. 이전 맵고 자극적인 메뉴보다는 건강한 음식을 선택할 수 있는 안목이 생겼고, 목적지보다 두 정거장 전에 내려 걷는 습관도 생겼습니다. 무엇보다 긍정적인 기운을

가진 참여자들과 함께 미션을 수행하면서 정신적으로도 많은 도움을 받을 수 있었어요.”

CPLB Elaina(김진솔) 님

“야식을 먹고 잠드는 삶에서, 이젠 점심시간에 샐러드를 먹고 따릉이 타고 운동 가는 습관으로 바뀌었어요. 내 건강을 위해서 이렇게 다정하게 잔소리해준 쿠팡에게 감사드립니다. (열심히 일할게요)”

CLS Andrew(김지훈) 님



쿠팡케어센터는 오피스 쿠팡케어 프로그램 참여자들이 계속해서 스스로 건강습관을 유지하길 바라며 출넘기와 비타민, 복부 비만 측정 줄자, 자외선 차단 양산 등이 든 기념선물을 증정했다.

‘Wow the Customers를 위해 노력하는 쿠팡 직원들이 일상에서 좀 더 건강하고 행복하길. 쿠팡케어가 직원들의 건강관리에 애쓰는 이유입니다. 건강한 생활습관으로 ‘갓생’을 살고 싶은 쿠팡 임직원들은 ‘쿠팡케어’의 문을 두드려 주세요.

취재 문의 media@coupang.com