coupang newsroom

쿠팡케어센터, ‘세계 정신건강의 날’ 맞아 ‘Understanding Myself’ 캠페인 개최

2024. 10. 25.

쿠팡케어센터는 ‘세계 정신건강의 날’을 맞아 지난 11일 서울 잠실사옥에서 ‘Understanding Myself’ 캠페인을 진행했다.
스트레스 완화와 일상 활력에 도움이 되는 ‘아로마 롤온 만들기’ 프로그램에 참여한 쿠팡 임직원들.

쿠팡 임직원의 심신 건강을 돌보는 쿠팡케어센터가 ‘세계 정신건강의 날’의 기념하여 지난 11일 한바탕 축제 같은 캠페인을 마련했습니다. ‘Understanding Myself’, 올 가을 내 마음의 건강과 행복을 들여다보고 싶은 분들께 그 현장을 소개합니다.

'Understanding Myself' 캠페인

매년 10월 10일은 세계 정신건강의 날(World Mental Health Day)입니다. 세계보건기구(WHO)가 정신건강에 대한 인식을 높이고, 그 중요성을 널리 알리기 위해 제정한 국제 기념일이죠. 쿠팡케어센터가 지난 10월 11일, 잠실 사옥 17층에서 'Understanding Myself' 캠페인을 열었는데요. 아침 11시부터 오후 6시까지 시간대별로 다채로운 강의와 체험 행사들이 펼쳐졌습니다.

쿠팡 라이언 브라운 EHS부문 대표이사가 'Understanding Myself' 캠페인 시작에 앞서 인사말을 전하고 있다.

쿠팡 라이언 브라운(Ryan Brown) EHS(환경 안전 보건)부문 대표이사는 'Understanding Myself' 캠페인 시작에 앞서 "건강한 몸과 마음은 우리가 하는 모든 일의 기초"라며 "앞으로도 쿠팡은 임직원들의 건강을 위한 투자를 지속할 것"이라고 전했습니다.

쿠팡 임직원들이 '세계 정신건강의 날'을 맞아 프로파일러 표창원 범죄과학연구소 소장의 '일상에서 행복 찾기' 강연을 듣고 있다.

곧 이어진 명사 특강에서는 프로파일러 표창원 범죄과학연구소 소장이 200여 명의 쿠팡 임직원들에게 '일상에서 행복 찾기'를 주제로 강연을 펼쳤습니다.

표창원 소장은 정신건강과 범죄 사례 그리고 스트레스를 해소하는 능력에 대한 이야기를 전하며 "세상이 나를 기쁘게 해주길 바라지 말고, 나 스스로에게 즐거움을 선물해 주는 능력을 개발하는 삶이 되길 바란다"고 말했습니다.

"사실 나 힘들어"
내 안에 있는 모든 양가적인 가치들을 있는 그대로 수용하고
도움을 청할 용기가 필요
patagonia

Understanding Myself

‘Understanding Myself’ 캠페인을 기획한 쿠팡케어센터는 임직원들의 일정과 관심도를 고려해
오전 11시부터 오후 6시까지 시간대별로 다채로운 프로그램을 선보였다.

이번 ‘Understanding Myself’ 캠페인은 마음 챙김, 스트레스 이완, EAP 체험 Zone 등 총 3개의 룸에서 진행됐고요. 쿠팡 임직원들은 자신의 일정에 따라 ▲애니어그램 심리검사, ▲영화 테라피, ▲그림 검사, ▲아로마 바디스캔명상, ▲아로마 롤온 만들기, ▲캘리 액자 만들기, ▲뇌파•맥파 스테레스 측정, ▲인생세컷 포토, ▲감정컬러 키링 만들기 등 다양한 프로그램에 자유롭게 참여했습니다.

캠페인에 참여한 임직원들은 매 프로그램마다 스템프를 획득하여, 개수별로 소정의 기념품을 받는 등 ‘스템프 투어’ 재미도 즐길 수 있었다는 후문입니다.

임직원들은 “표창원 소장님의 강의를 통해 우리가 추구하는 행복의 정의를 다시 생각해 보게 되었고, 나에 대해 한층 더 깊게 알아보는 시간이 되었다”, “재택근무를 하면서 혼자라는 느낌에 답답해질 때가 많았는데, 동료들과 서로의 경험을 얘기하고 소통할 수 있어서 좋았다”, “스트레스 관리법을 알게 되어 유익했고, 덕분에 정신건강이 얼마나 중요한지 깨닫게 되었다”고 참여 후기를 전했습니다.

지난 11일 'Understanding Myself' 캠페인에 참여한 쿠팡 직원들이 뇌파•맥파 스트레스 검사를 하고 있다.

쿠팡케어센터 관계자는 "이번 캠페인이 여러분의 마음 건강 상태를 점검하고, 스트레스를 관리하는 데 도움이 되길 바란다"며 "쿠팡케어센터는 고객 감동을 위해 헌신하는 쿠팡 임직원들의 심신 건강이 최우선 가치이며, 앞으로도 건강하고 안전한 일터를 만들기 위해 최선을 다하겠다"고 전했습니다.

한편, 쿠팡케어센터는 지난 3월 임직원들의 정신 건강을 관리하는 심리 상담 서비스인 EAP(Employee assistance program)를 론칭했습니다. 계열사 포함 전 쿠팡 직원들은 전국 1300여 개 심리 상담실에서 대면, 화상, 메신저 등 자유롭게 전문가의 심리 상담을 받을 수 있습니다.

취재 문의 media@coupang.com