

쿠팡케어센터, 임직원 마음건강 위한 ‘감사일기 쓰기’ 캠페인 펼쳐

2025. 6. 25.



“팀원들과 소통하는 것이 어렵고 마음이 힘들어서 거리를 두게 돼요” “매니저가 된 후, 우울하고 의욕이 나지 않습니다” “일과 가정을 모두 챙기려니 힘이 듭니다” 이렇게 마음의 소리에 귀 기울여 보세요. 보살펴 달라는 신호를 보내고 있을 수 있습니다. 요즘 여러분의 마음건강은 어떠신가요? 조용히 신호를 보내는 마음을 위해 쿠팡케어센터가 셀프케어 방법을 알려드립니다.



쿠팡케어센터는 지난 3월부터 임직원들에게 '마음건강 핸드북'을 배포했다. 핸드북에는 마음건강 신호를 읽는 방법과

쿠팡케어센터가 제공하는 다양한 마음건강 프로그램이 담겼다.
행복한 생활을 영위하고 삶의 질을 높이기 위해서는 적극적인 마음건강 관리가 중요합니다.

쿠팡케어센터는 임직원의 심신 건강 지원을 위해 올해도 다양한 마음건강 프로그램을 선보이고 있는데요. 이번엔 행복한 마음을 위한 ‘감사일기 쓰기’입니다.



쿠팡케어센터는 임직원의 스트레스 관리를 돕기 위해 6월부터 12월까지 감사일기 채널을 별도 운영한다.
쿠팡케어센터는 지난 17일부터 이틀간 대면과 비대면으로 감사일기 쓰기 특강을 열었습니다. 몇몇 직원들은 감사일기를 쓰다가 자신도 모르게 울었다고 이야기합니다.



지난 17일 쿠팡 잠실사옥에서 『자기돌봄 안내서』 저자 박현정 강사가 감사일기 쓰기에 대한 강의를 진행하고 있다.

박 강사는 감사의 마음은 자신뿐만 아니라 동료와 가족에게도 긍정적인 에너지를 준다고 전했다.

정신건강 전문가들은 감사한 마음을 갖게 되면 건강이 좋아진다고 말합니다. 공감, 사랑, 유대감, 행복감 등의 감정으로 뇌가 활성화되고, 자연스럽게 신체 건강도 증진된다고요. 몸과 마음이 연결되어 있기 때문이라고 합니다.



“좋아하는 이불을 덮고 포근하게 잠을 잘 수 있어서 감사하다”

“건강한 몸으로 일을 하고 월급을 받아 일상을 살 수 있어서 감사하다”

“동료와 구내식당에서 점심을 먹고 잠실 주변을 산책할 수 있어서 감사하다”

- 쿠팡 직원들의 감사일기 중

일도 많고 시간도 없는데 감사일기를 쓰는 것이 좀 유난스럽게 느껴질 수도 있겠습니다. 하지만 감사한 마음 갖기를 매일 훈련하고 지속하면 마음건강을 지켜내는데 큰 도움이 될 것입니다.



지난 17일 감사일기 쓰기 특강에 참여한 쿠팡 잠실사옥 직원들

오늘부터 감사일기 쓰기 어떨까요? 혹시나 '감사'를 떠올리기 어렵다면, '다행'이라는 감정으로 시작해도 되고요. 작심삼일도 괜찮습니다. 작심삼일을 반복하며 감사일기를 쓰다 보면 감사와 사랑의 감정이 우리의 마음건강을 든든하게 채워줄 겁니다.

한편, 쿠팡케어센터는 6월 2일부터 3주간 쿠팡 및 계열사 임직원들을 대상으로 '2025년 온라인 마음건강검진'을 시행했습니다. 마음건강검진에 참여하면 약 50페이지 분량의 개인심층보고서도 즉시 확인할 수 있고, 신청자에 한 해 전문기관을 통한 해석상담도 받을 수 있습니다.

쿠팡케어센터의 문은 행복한 일상을 만들고 싶은 쿠팡 임직원을 위해 늘 열려있습니다.

취재 문의 media@coupang.com