

# 쿠팡케어센터, 곧지암1센터에서 ‘나(Na) 다운(Down)’ 캠페인 선보여

2026. 4. 15.



쿠팡케어센터는 늘 고민합니다. 어떻게 쿠팡 구성원의 건강하고 행복한 일상을 도울 수 있을까? 단순히 배를 채우는 식사를 넘어 건강까지 챙길 수 있도록, 쿠팡케어센터는 곧지암1센터에서 특별한 프로젝트를 진행했습니다. 이름하여 ‘나(Na) 다운(Down) 캠페인’입니다.





쿠팡케어센터 관계자가 지난 26일 곤지암1센터 직원들에게 '소금 섭취 줄이기' 캠페인 참여를 독려하고 있다.

지난 3월 20일부터 닷새간, 곤지암1센터 구내식당에 '웰빙국'이 등장했습니다. 직원들의 나트륨 섭취를 줄이고 혈관 건강을 지킬 수 있도록 쿠팡케어센터가 구내식당과 함께 준비한 식단입니다. 구성원들이 건강한 식습관을 시작하도록 돕는 것이 이번 캠페인의 목표입니다.



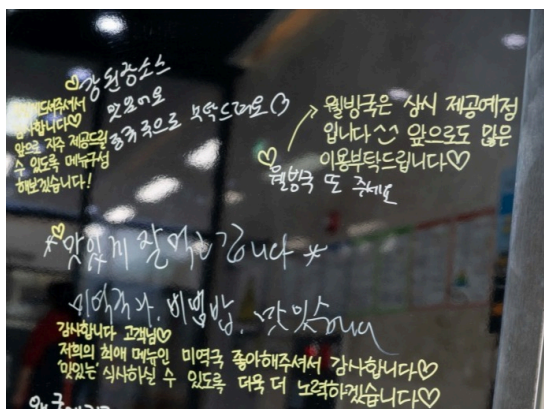


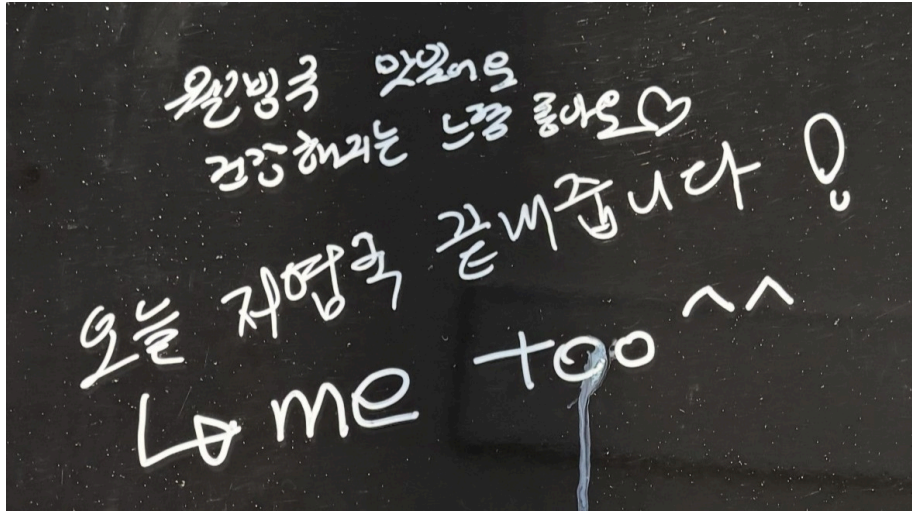
근지암센터에서 펼쳐진 ‘나(Na)다운 캠페인’은 지난 26일 마무리되었다. 경기광주1센터는 직원들의 건강한 식생활을 위해 웰빙국과 나트륨 함량이 적은 라면을 지속 제공할 예정이다.

세계보건기구(WHO)가 제시하는 1일 나트륨 권장섭취량은 2000mg. 소금 약 5g, 티스푼 한 개 정도의 양입니다. 하지만 한국인이 사랑하는 순두부찌개(1400mg), 된장찌개(2000mg), 수제비(2100mg), 짜장면(2400mg), 부대찌개(2700mg), 뼈감자탕(2700mg) 등에는 생각보다 많은 나트륨이 들어있습니다.

식약처에 따르면, 2023년 기준 대한민국 국민의 하루 평균 나트륨 섭취량은 3,136mg. WHO 권고 기준의 1.6배에 달합니다. 특히 남성은 여성보다 약 43.5% 많은 나트륨을 섭취하고 있습니다. 고혈압과 당뇨 등 만성질환 예방을 위해서라도 식습관 개선이 필요한 상황입니다.

쿠팡케어센터는 근지암센터 구내식당과 협업해 염도를 조절한 두 가지 국을 준비했습니다. 캠페인 기간 동안 기존 일반국(염도 0.9~1.0)과 함께, 맛은 유지하면서 염도를 낮춘 웰빙국(염도 0.5~0.6)을 제공했습니다. 또한 라면을 통한 나트륨 섭취도 줄일 수 있도록 나트륨 함량이 낮은 라면도 추가로 비치했습니다.





처음에는 생소해하던 직원들도 둘째 날부터 점차 웰빙국을 선택하기 시작했습니다. 캠페인 마지막 날에는 “매일 웰빙국이 나왔으면 좋겠다”는 피드백이 이어졌습니다.

이번 ‘나(Na)다운 캠페인’은 26일을 끝으로 마무리되었지만, 곤지암1센터 직원들의 건강 식생활을 위해 웰빙국과 나트륨 함량이 적은 라면은 앞으로도 계속 제공됩니다.



곤지암1센터 ‘나(Na) 다운(Down) 캠페인’ 결과, 웰빙국을 경험한 직원들의 91%가 “앞으로도 웰빙국을 선택할 의향이 있다”라고 응답했다.

“평소 ‘단짠단짠’을 사랑하는 사람인데, 이번 캠페인을 통해 제가 고혈압이나 당뇨가 좋아하는 몸을 스스로 만들고 있었다는 생각에 정신이 번쩍 들었어요.”

“저염식이라길래 싱겁고 맛이 없을 줄 알았는데 평소처럼 맛있었어요. 집밥 대신 주로 밥을 사 먹는 편이라 회사에서 이렇게 건강을 챙겨주니 정말 고맙죠.”

“나트륨을 줄인 건면이 있다는 정보를 새롭게 알게 됐어요. 건강을 위해 라면을 줄이는 게 좋겠지만 그래도 먹고 싶을 땐 건면으로 선택하려고요.”

- 웰빙국에 대한 직원들의 후기 -



나트륨을 줄이는 습관은 그리 거창하지 않습니다. 국물 요리를 먹을 때 건더기 위주로 섭취하고, 일상에서 조금씩 '덜 짜게' 먹으려는 의식적인 노력만으로도 충분합니다.

쿠팡케어센터 관계자는 “나트륨 섭취 줄이기가 쿠팡 구성원들 사이에 자연스러운 문화로 자리 잡길 바란다”며, “앞으로도 임직원들의 건강한 식습관을 위한 ‘나(Na) 다운 캠페인’을 지속적으로 전개할 계획”이라고 밝혔습니다.

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