

“초록 이끼 만지고, 아로마 향 맡으며 명상” 쿠팡풀필먼트센터의 마음챙김 시간

2026. 5. 13.



누구에게나 힘든 순간은 찾아오지만, 그 마음을 들여다보고 흘러보내는 일은 생각만큼 쉽지 않습니다. 구성원들의 고민을 함께 나누기 위해, 울봄 쿠팡케어센터 멘탈웰빙팀은 ‘현장으로 찾아가는 마음챙김 프로그램’을 기획해 전국 주요 풀필먼트 센터로 향했습니다. 따뜻한 봄날, 쿠팡에 펼쳐진 다채로운 치유의 현장을 소개합니다.

대구 1/2/6센터, 초록빛 반려 식물과 교감하는 ‘수태 토피어리’ 만들기



지난 3월 24일, 대구 1, 2, 6센터에서는 천연 이끼인 수태를 활용해 나만의 작은 정원을 꾸미는 '수태 토피어리' 클래스가 열렸습니다. 손끝으로 촉촉한 이끼와 식물을 만지며 모양을 잡아가는 활동은 잡념을 없애고 마음을 평온하게 가라앉혀 주었는데요. 공기정화 식물을 돌보는 법을 배우며, 자연과 공존하는 편안한 에너지를 충전하는 시간이 되었습니다.

인천 31/32/41/42/43센터, 색채로 전하는 위로 '마음살핌 컬러링'





이튿날인 25일, 인천 31센터에서는 형형색색의 컬러를 통해 나를 표현하는 '마음살핌 컬러링' 클래스가 진행되었습니다. 단순히 그림을 채우는 것을 넘어, 서로의 컬러로 마음 상태를 확인하고 업무 중 쌓였던 불안감과 긴장을 내려놓는 시간을 나눴습니다.

안산 2/3센터, 레고 공감 '레뮤니케이션'





'레뮤니케이션'을 들어보셨나요? 지난 4월 15일 안산 2, 3센터에서는 레고를 매개로 한 소통 프로그램, '레뮤니케이션'이 열렸습니다. 구성원들은 레고를 조립하며 조직 내 협업 역량과 공감대를 쌓는 시간을 가졌는데요. 딱딱한 대화 대신 놀이처럼 의견을 나누며, 수평적이고 심리적으로 안정된 조직 문화를 직접 체험하는 시간이 되었습니다.

고양 1/3센터, 아로마 향기와 함께하는 '호흡명상과 스트레칭'



“명상은 마음으로 하는 스트레칭”이란 말이 있죠. 지난 4월 16일 고양 1/3센터 사무실은 시원한 유칼립투스향과 달콤한 과일 향기로 가득 찼습니다. 이날 세션은 구성원들의 요청에 따라 지친 몸과 마음을 동시에 돌보는 ‘아로마 호흡명상과 통증케어 스트레칭’으로 진행되었습니다. 참가자들은 은은한 향기 속에서 스트레스를 다스리는 호흡법을 익히고, 업무로 뭉친 근육을 시원하게 풀어주는 스트레칭을 실습했습니다. 일상 속에서 스스로 컨디션을 관리할 수 있는 노하우를 배우며 몸과 마음을 채운 알찬 치유의 시간을 보냈습니다.

‘아로마 호흡명상과 통증케어 스트레칭’ 프로그램 참여자 후기

“아로마 향기가 너무 좋았습니다. 강사님이 알려주신 명상이 스트레스에 관리에 도움이 될 것 같아요.”

“이런 프로그램이 자주 있다면 피로 회복이나 정신건강에 굉장히 도움될 것 같습니다. 더 많은 동료들이 이 세션을 들었으면 좋겠어요.”

“감사합니다. 많이 웃었습니다. 잠깐의 시간이었지만 마음을 추스르는데 도움이 되었습니다”



지난 4월 16일 고양1,3센터에서 '아로마 호흡명상과 통증케어 스트레칭' 프로그램에 참여한 직원들이 종소리에 맞춰 명상을 하고 있다.

쿠팡케어센터 관계자는 “쿠팡케어센터는 임직원 여러분의 건강을 지키는 든든한 파트너”라며 “앞으로도 구성원의 신체 건강뿐만 아니라 마음 건강까지 세심하게 살필 수 있는 다양한 프로그램을 마련해 지원하겠다”고 전했습니다.

취재 문의 media@coupang.com