

## “금연, 할 수 있다” 쿠팡케어센터, 세계금연의 날 맞아 캠페인

2026. 5. 29.



백해무익하다는 것을 알면서도 쉽게 끊지 못하는 것. 하지만 완전히 끊어내면 나 자신은 물론 가족과 동료에게도 긍정적인 변화를 줄 수 있는 것. 맞습니다. 정답은 바로 ‘담배’입니다.



지난 5월 20일 '사내 금연캠페인 OX 퀴즈'에 참여하고 있는 쿠팡 잠실사옥 임직원들.

매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 담배의 위험성을 경고하고 금연 실천을 독려하기 위해 지정한 '세계 금연의 날'입니다. 쿠팡케어센터는 세계 금연의 날을 맞아 지난 5월 20일에는 잠실 사옥, 21일에는 선릉 사옥에서 사내 금연 캠페인을 전개했습니다.

## 금연 상식 OX 퀴즈부터 심장 건강 확인까지

이번 캠페인에서는 '노담 패치(알데히드 고위험군 선별검사)'를 통해 흡연으로 인한 심장마비 위험도를 확인할 수 있었습니다. 함께 진행된 '금연 상식 OX 퀴즈'는 흡연자와 비흡연자 모두가 금연의 필요성을 자연스럽게 되새기는 계기가 되었습니다.



흡연자의 심장마비 위험도를 알아보는 '노담패치'. 패치를 피부에 붙이고 7분간 대기한 뒤 떼어낸 후 10분간 관찰한다. 피부가 삼각형 모양으로 붉어지면, 심장마비 위험도가 최대 14배 증가하는 위험 체질로 당장 금연해야 한다. 흡연의 중독성으로 인해 피부가 붉어지지 않더라도 흡연으로 인해 심장마비 위험이 3배 이상 높아지며, 각종 발암물질에 그대로 노출되므로 주의가 필요하다.





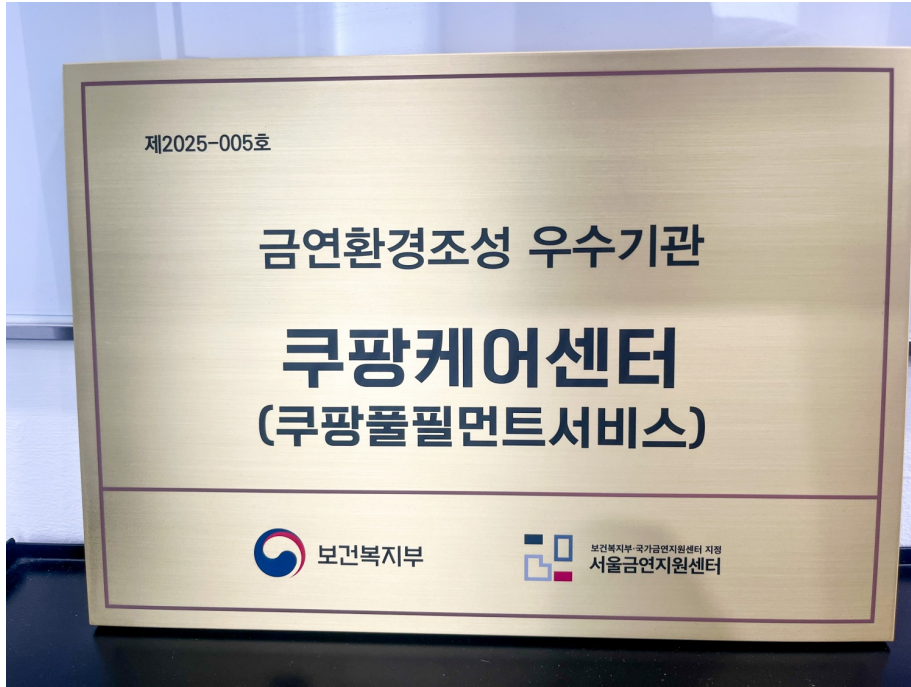
쿠팡케어센터는 지난 21일 쿠팡 선릉사옥에서 금연 캠페인 홍보 부스를 운영했다. 금연 상식 OX 퀴즈, 금연 상담 프로그램 참여 독려 등 다양한 건강 프로그램을 운영해 직원들의 금연 의지를 북돋았다.

## 전국 사업장 어디서나 체계적인 맞춤형 금연 관리

그동안 쿠팡케어센터는 임직원들의 건강한 삶을 지원하기 위해 꾸준히 금연 환경을 조성해 왔습니다.

지난해부터 전사 임직원들이 어디서나 체계적이고 지속적인 금연 관리를 받을 수 있도록 전국 물류 현장의 보건관리자(간호사)들을 대상으로 ‘금연상담 역량강화 전문교육’을 진행했는데요. 올해도 계속됩니다. 전문 교육을 수료한 전국 각 사업장의 보건관리자들은 금연을 희망하는 현장 직원들에게 든든한 금연 멘토가 되어 실질적인 상담과 지원을 이어갈 예정입니다.

이러한 지속적인 노력과 진정성을 인정받아, 지난해 12월에는 서울금연지원센터로부터 ‘금연환경조성 우수기관 인증’을 받기도 했습니다.



쿠팡케어센터는 지속적인 금연 환경 조성의 노력을 인정받아 2025년 12월, 서울금연지원센터로부터 '금연환경조성 우수기관' 인증을 받았다. 지난해 7월 시작된 금연 프로그램에는 잠실과 선릉 오피스 근무자 중 금연 의지가 높은 30명이 참여해 24주간 도전을 이어갔고, 그 결과 참가자의 50%가 금연에 성공했다. 이는 전국 보건소 평균 금연 성공률(약30%)을 크게 웃도는 의미 있는 성과다.



(왼쪽부터) 쿠팡케어센터 간호사 hani 님, 금연 성공 11개월차 Julian 님

“매년 금연을 결심했고, 여자 친구의 부탁도 있었지만 작심삼일이었죠. 마침 작년에 사내 금연 캠페인을 계기로 다시 금연에 도전했고, 결국 성공했습니다. 금연 시작하고 초반 한달이 무척 힘들었는데, 쿠팡케어센터에서 지원해 주신 금연 지압볼, 금연 캔디, 아로마 금연파이프 같은 여러가지 금연 용품들을 활용했구요. 특히, 쿠팡케어센터와 연계된 서울금연지원센터의 전문 상담사분과 24주동안 5차례 회사에서 대면으로 금연 상담을 이어갔던 것이 큰 도움이 되었습니다. 금연을 포기하기 싫을 때마다 쿠팡케어센터 간호사분의 든든한 심리적 지원과 격려가 좋은 응원이 되었습니다. 올해 금연에 도전하고 싶다면, 쿠팡케어센터의 금연 프로그램을 꼭 활용해 보세요.” - 쿠팡 Selection Excellence 팀, 금연 11개월 차 Julian(김진호) 님



쿠팡케어센터는 올해도 7월부터 12월까지 24주간 금연 상담 프로그램을 운영합니다. 서울금연지원센터의 전문 상담(대면)을 비롯해 쿠팡케어센터 간호사의 맞춤형 건강 상담, 금연 지원 키트, 금연 미션 노트 등 금연 성공을 위한 다각적인 지원이 이뤄집니다.

쿠팡케어센터 관계자는 “흡연은 폐와 심장뿐 아니라 뇌 건강에도 악영향을 미쳐 뇌심혈관 질환의 위험을 높인다는 사실을 반드시 기억하고 올해는 꼭 금연 하시길 바란다”며 “금연에 성공할 때까지 개인별 맞춤 지원을 아끼지 않겠다”고 전했습니다.

나와 소중한 사람들을 향한 건강한 선물, '노담'을 결심하셨다면 쿠팡케어센터의 문을 두드려주세요.

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