

## 쿠팡케어센터가 제안하는 즐거운 회사생활, 결국 '다정함'

2026. 6. 1.



'일마벨' 프로그램에 참여한 쿠팡로지스틱스서비스 Quickflex Tactical Planning 팀

우리는 저마다의 회복 스타일과 속도를 가지고 살아갑니다. 나의 성향을 알리고 동료의 이야기에 귀 기울이며 서로의 차이를 인정할 때, 조직 안에는 '심리적 안정감'이 자라납니다. 팀원들이 최고의 역량을 발휘하도록 돕는 이 든든한 힘은 사실 거창한 것이 아닙니다. 바로 일상 속 작은 '다정함'. 오늘 여러분은 동료에게 다정하셨나요?



지난 5월 19일 잠실 사옥에서 열린 '일마벨' 워크숍에서 참여자들이 DISC 행동유형 검사를 하고 있다.

쿠팡케어센터가 작년에 이어 올해도 팀 단위 마음건강 프로그램인 ‘일마벨’(일과 마음의 밸런스 찾기)을 시작했습니다. 올해 일마벨의 핵심 키워드는 지속가능한 업무 환경을 위한 ‘회복탄력성 강화’입니다.

이번 워크숍은 5월 12일 잠실 사옥을 시작으로 각 지역 풀필먼트센터까지, 쿠팡 전사 구성원을 대상으로 진행되는데요. 오는 6월 5일까지 총 18개 팀(18회 차, 대면/비대면)이 참여합니다. 쿠팡뉴스룸이 5월 19일 잠실 사옥에서 열린 일마벨 현장을 소개합니다.

## 나와 동료의 성향과 회복방법을 파악하는 ‘DISC 분석’



지난 5월 19일 잠실 사옥에서 진행된 ‘일마벨’ 워크숍에서 참가자들이 DISC 검사로 서로의 행동 유형을 확인하며 이야기를 나누고 있다.

스트레스나 좌절감을 느낄 때 훌쩍 털고 다시 일어날 수 있는 힘인 회복탄력성은 마치 근육과 같아서 꾸준한 훈련이 필요하답니다. 재미있는 점은 사람마다 회복의 방향과 속도가 전부 다르다는 것입니다. 어떤 동료는 수다를 떨며 푸는 반면, 어떤 동료는 혼자만의 시간이 절실하죠.

이번 워크숍에서는 업무 처리 속도와 우선순위를 기준으로 인간을 4가지 행동 유형으로 파악하는 간이 DISC(Dominance, Influence, Steadiness, Conscientiousness) 분석을 진행했습니다. 이것을 통해 자신의 성향에 맞는 회복법을 찾아보고, 팀원들이 각각 어떤 스타일의 마음 계절을 품고 있는지 이해하는 시간을 가졌습니다.

구분	사교형 (I)	주도형 (D)	신중형 (C)	안정형 (S)
유형	Influence	Dominance	Conscientiousness	Steadiness
마음계절	봄 사람	여름 사람	가을 사람	겨울 사람
주요특징	대화와 관계로 에너지를 얻으며, 긍정적인 분위기와 팀 활동을 즐김	목표 달성을 선호하며, 빠른 의사결정과 도전적인 과제에 몰입	체계적인 정리를 선호하며, 완벽주의 성향과 전문성을 추구	혼자만의 시간을 필요로 하며, 규칙적인 루틴과 차분한 환경을 선호
회복법	동료와의 캐주얼한 수다, 네트워킹, 즐거운 모임 참여하기	새로운 프로젝트 시작하기, 경쟁적인 운동, 목표 재설정하기	차분한 업무 분석, 새로운 학습, 데이터 정리 및 계획 수립하기	조용한 산책, 독서, 명상 및 음악 감상하기

## 숏 리셋(short Reset) 매일 실천하는 우리 팀 규칙



“일마벨” 프로그램에 참여한 쿠팡 Ads Go-to-Market & Enablement 팀

워크숍 참여자들은 서로의 회복 규칙을 공유하는 것을 넘어, 이를 팀 문화로 정착시키기 위한 특별한 훈련을 시작합니다. 팀의 도약을 이끌 귀여운 징표인 협동심 강한 ‘펭귄 인형’과 함께요.

앞으로 팀원들은 일주일씩 돌아가며 이 인형을 건네받아 ‘리셋 리더(Reset Leader)’가 됩니다. 리셋 리더는 팀원들의 성향을 세심히 고려해 ‘회의 전 1분 스트레칭’, ‘하루 한 번 간식 타임’, ‘창가에서 햇빛 쬐기’, ‘동료에게 감사 포스트잇 남기기’ 등 일상 속 작은 다정함을 실천하며 팀의 분위기를 건강하게 깨워 나갈 예정입니다.

## “팀 리셋은 개인의 차이를 인정하는 것부터 시작” 일마벨 참가자 후기



“우리 팀원들이 각자 봄, 여름, 가을, 겨울 사람 등 서로 다른 성향을 가졌다는 것을 알게 된 것만으로도 벌써 심리적 안정감이 만들어진 것 같은 느낌이다.” - 쿠팡풀필먼트서비스 Central FC General Administration 팀, Betty(홍설아) 님

“조직 변화와 업무 증가로 부담이 큰 시기에, 서로의 다른 성향과 현재 상태를 이해하는 시간이 되었다. ‘버티는 팀이 아닌 회복하며 성장하는 팀’으로 가기 위해 우리만의 건강한 회복 방식과 리셋 규칙을 만들었다.” - 쿠팡 Ads Go-to-Market & Enablement 팀, Stella(박셋별)님

“팀원들이 심리적으로 편안한 상태에 있어야 각자의 역량이 최대한 발휘된다는 점에 깊이 공감한다. 내 방식이 아닌 상대방의 방식

과 관점을 존중하며 배려하다 보면, 성과는 자연스럽게 따라온다고 생각한다.” - 쿠팡로지스틱스서비스 Quickflex Tactical Planning 팀, Yoom(김유미) 님



‘일마벨’ 프로그램에 참여한 쿠팡풀필먼트서비스 Central FC General Administration 팀

쿠팡케어센터 관계자는 “이번 일마벨 프로그램을 계기로 서로를 향한 다정함이 쿠팡의 일 문화로 깊이 자리 잡기를 바란다”며 “몸의 건강뿐만 아니라 마음의 건강까지, 전문가의 따뜻한 손길과 상담이 필요할 때는 언제든지 편안한 마음으로 쿠팡케어센터에 문의해 달라”고 전했습니다.

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