

‘쿠팡케어’ 건강 프로그램, 실제로 받아봤더니

2021. 5. 31.



쿠팡이 배송직원(쿠팡친구, 이하 ‘쿠친’)을 대상으로 하는 건강관리 프로그램 ‘쿠팡케어’를 시작했다는 소식, [보셨나요?](#) 이 프로그램이 어떻게 운영되는지 궁금한 분들을 위해, 실제 참여했던 쿠친과 건강 코치님을 만나 소감을 들어봤습니다.



“서초1 캠프 쿠팡친구 윤신철 님”

혈당, 4주 만에 내릴 수 있을까

지난 4월 초, 쿠팡 서초1 캠프에서 근무하는 쿠팡친구 윤신철 님은 안전관리자로부터 귀를 의심케 하는 이야기를 들었습니다. 한 달 동안 출근하지 말고 건강에만 신경을 쓰라는 것이었죠. 월급은 그대로 받으면서요.

왜 그랬을까요? 윤신철 님이 석 달 전 받았던 신체검사서에서 혈당이 정상수치보다 다소 높은 편으로 나왔기 때문에, 이번에 새로 만들어진 ‘쿠팡케어’ 프로그램에 참여하도록 초대된 것이었습니다.

쿠팡케어(Coupage Care)는 쿠팡이 2021년 4월 시작한 4주간의 건강관리 프로그램입니다. 혈압 혈당 고지혈 등 주요 건강 지표에서 위험 신호가 보이는 배송직원들이 업무에서 완전히 손을 떼고 건강관리에만 집중하도록 해줍니다. 공중보건과 건강증진 분야 전문가들의 실시간 코칭을 받으면서 말이죠. 이전에도 쿠팡은 [주5일 근무와 연차휴가 15일 이상 보장](#), [본인 및 가족의 실손보험 가입](#), [여성 쿠친 케어센터와 핫라인](#) 등 물류업계를 선도하는 직원 복지 제도들을 도입해왔습니다. 쿠팡케어는 이런 노력의 일환입니다.

4월 중순. 드디어 쿠팡케어 프로그램 1기가 시작됐습니다. 코로나19 예방 때문에 서로 만날 수는 없었기에 참가자들은 각자 자택에 머물면서 모바일 메시지를 통해 무엇을 먹는지, 얼마나 쉬는지, 또 어떻게 운동하는지를 건강 코치와 매일 공유했습니다.

올해 55세인 윤신철님은 혈당 즉 당뇨 증상이 주요 관심사였습니다. 보통 한국인은 공복 기준 혈당이 100mg/dl 미만이어야 정상으로 간주되는데, 입사 당시 윤신철님의 혈당수치는 이를 훌쩍 뛰어넘는 상황이었습니다.

4주 동안 윤신철님을 전담마크한 쿠팡의 건강 코치 이온설님은 우선 당()을 줄이는 식이요법을 제안했습니다. 탄수화물과 과일의 섭취를 조금 줄이는 대신 단백질과 야채 섭취를 늘리도록 조언한 것이죠. 물론 한국사람이 쌀을 완전히 끊을 수는 없으니 백미 대신 현미밥을 먹었습니다.

담배도 끊었고, 매일매일 3시간씩 2만 보를 걸었습니다. 평소 같았다면 다부진 몸매의 윤신철님에게도 2만 보가 만만한 거리는 아니었겠지만, 업무에 대한 부담이 없고 다 같이 하는 일이니 즐겁게 완수할 수 있었습니다.

건강 코치의 조언과 관리도 고마웠지만 윤신철님에게 가장 큰 힘이 된 것은 “동기생”들 간의 격려와 동지애였습니다. 쿠팡케어 1기 쿠친들은 코치의 안내에 따라 휴대폰 ‘밴드’ 방을 만들어서 각자 매끼 무엇을 먹는지 사진을 찍어 올렸습니다. 서로가 무엇을 먹는지 유심하게 비교하고 관찰하게 된 거죠. 등산을 가거나 자전거를 타는 모습도 찍어 올리고, 몸에 좋은 음식이 무엇인지에 대한 정보도 모두가 공유했습니다. 좋은 내용에는 코치님의 칭찬이 적절히 곁들어졌죠.

그러다 보니 이 밴드 방 안에서 건강한 생활습관을 만들기 위해 서로서로 자극을 주는 선순환 구조가 만들어졌습니다. 물론 저절로 이렇게 된 것은 아닙니다. 이것 역시 이온설님을 비롯한 건강 전문가들이 세심하게 설계한 프로그램의 효과였죠.

4주는 생각보다 빨리 지나갔습니다. 윤신철님은 이렇게 소감을 정리했습니다. “프로그램이 너무 좋았습니다. 더 많은 캠프 동료들이 이 프로그램을 단기간이라도 경험해보면 많은 도움이 될 것 같습니다.”

그럼 윤신철님의 혈당은 어떻게 변했을까요? 정상 범위로 호전됐습니다. 불과 4주 만에 말이죠. 물론 앞으로도 꾸준한 관리가 필요하겠지만 고무적인 변화입니다. 덩달아 체중도 줄어 몸도 한결 가벼워졌습니다. 아직 윤신철님이 꿈꾸는 이상적인 체중에서 2~3kg 초과하기는 하지만 나이를 고려할 때 준수한 몸무게입니다. (참고로 쿠팡케어 참가자들은 본인의 건강 롤모델을 밴드 아이디로 사용하는데, 윤신철님의 아이디는 아이돌 그룹 이름 ‘BTS’였습니다.)

건강관리가 생각보다 어려운 이유

이런 수치적인 변화보다도 더 중요한 변화가 있었습니다. 바로 쿠친들이 **꾸준히 실천할 수 있는 건강한 생활 습관과 지식을 갖게 됐다**는 것이었습니다.

TV와 인터넷에서 건강에 대한 정보가 넘쳐나는

시대이지만, 우리 주변엔 ‘나에게 꼭 필요한 건강 정보’가 부족해 어려움을 겪는 이웃들이 의외로 많다는 것이 건강 코치 이온설님의 말씀입니다.

쿠친들도 예외가 아니죠.

예를 들어 ‘당신은 혈압이 높으니 나트륨 섭취를 줄여야 한다’는 얘기를 듣더라도, 나트륨이란 것이 구체적으로 무엇이고 또 어느 음식에 얼마나 나트륨이 들어있는지를 모른다면 건강관리에 전혀 도움이 되지 않는다는 것입니다. ‘단백질’ ‘지방’ ‘탄수화물’이란 이름만 들어봤을 뿐 그것들이 어떤 음식에 많이 들어있는지 모르는 분도 의외로 많고요. 젊은 사람들은 인터넷에서 쉽게 이런 정보를 찾아볼 수 있지만 나이 든 쿠친 중에는 인터넷 검색부터 어려워하는 분이 많습니다.

이온설

코치는 이렇게 말합니다. “쿠친분들에게는

건강에 대해 소통할 수 있는 채널이 가장 필요했던 것 같습니다. 본인들의 건강에 대해 궁금한 점이 아주 많았고, 특히 식생활에 대한 질문들이 많았습니다. 이런 소통을 할 수 있는 채널을 열었다는 것이 이 프로그램의 가장 큰 플러스 요인이라고 생각합니다.”

실제로 한 참가자는 프로그램 종료 후 설문조사에서 이렇게 적었습니다. “지금껏 이렇게 심신의 건강을 다시 생각하고 리프레시한 경험은 처음입니다.”

이제 윤신철 님은 더 나은 생활습관과 식습관을 가지고 현업에 복귀했습니다. 그리고 매주 새로운 기수의 쿠친들이 들어오며 쿠팡케어 프로그램 내용도 꾸준히 개선되고 있습니다. 쿠팡이 하는 일이 늘 그렇듯이 쿠팡케어 프로그램 역시 원대한 목표를 향해 나아가고 있습니다. 모두가 건강한 일터를 만드는 것 말입니다.

쿠팡 현장직원 vs 타대기업 택배사

분류	쿠팡친구 (쿠팡 배송기사)	대형 택배사
건강증진 프로그램 (유급)	쿠팡케어 (4주간 유급으로 업무 중단 후 건강관리)	없음
고용형태	직고용	외주
근로시간	주 5일, 52시간 미만	주 6일, 71시간 초과
분류작업	4,400명 분류전담인력 배치	일부 배치 중
연차휴가	15일 이상	없음
휴게시간	보장	없음
산재 포함 4대 보험	100% 제공/보장	미제공
주식 부여	현장 근로자 대상 1000억원 상당의 주식 부여	없음

취재 문의 media@coupang.com