

## [보도자료] ‘월급 받고 쉬면서 건강관리’ 쿠친 이어 물류센터 확대 4주만에 10명 중 7명 개선

2021. 8. 3.



- 업계 최초 유급 건강증진 프로그램 ‘쿠팡케어’ 배송인력에서 물류센터로 확대
- 전문가 “인식개선과 생활습관 변화가 핵심 두 마리 토끼 잡은 쿠팡케어” 평가
- 참가자 대부분 “내 건강에 대해 몰랐는데 회사덕에 건강관리 자신감” 인식개선
- 4주 동안 유급으로 건강관리 전념한 결과 쿠친 60%, 물류센터 직원 73% 건강지표 호전

2021. 8. 3. 서울 – 쿠팡의 물류 자회사인 쿠팡풀필먼트서비스(CFS)가 최근 쿠팡에 이어 유급 건강증진 프로그램 ‘쿠팡케어’를 도입한 결과 73%가 건강지표 개선되는 성과를 거두었다.

의료 헬스케어 분야 전문가들이 참여한 쿠팡케어는 혈압 혈당 등 건강지표가 상대적으로 높은 직원들을 대상으로 4주 동안 업무를 멈추고 건강관리에만 집중하도록 한 업계 최초 유급 건강증진 프로그램이다. 쿠팡케어는 월급을 받으면서도 4주 동안 쉬면서 건강관리를 할 수 있어 실효성이 극대화됐다는 평가를 받는다.

많은 기업들의 건강증진 프로그램이 금연, 금주 정도에 머무르는 것과 달리, 쿠팡케어는 금연과 금주는 물론 보건전문가의 상담 등을 통해 개인별로 최적화된 식단, 운동, 수면 및 스트레스 관리 프로그램을 제공한다. 특히 구체적인 건강증진 목표를 설정하고, 운동 및 식이요법 시행 후 인증 사진 등을 공유하면 보건전문가인 건강코치가 건강 코칭을 진행함으로써 프로그램의 실효성을 높였다.

전문가들은 건강증진사업의 핵심으로 인지단계(Awareness)와 생활습관의 변화(Lifestyle modification)를 꼽는다. 쿠팡케어는 업무를 하지 않으면서 건강관리에만 집중하기 때문에 건강에 대한 인식 변화는 물론 생활습관의 변화 등 건강관리에만 집중할 수 있다.

### 물류센터 직원 100% 건강 인식 개선 효과

물류센터 쿠팡케어 1기 참가자 전원은 만성질환 예방 및 관리를 위해 식습관을 교정했거나 앞으로 바꿀 의향이 있다고 답했다. 쿠팡친구(쿠친) 대상 쿠팡케어 1기도 설문조사에 응답한 쿠친 1기 참가자의 82%가 쿠팡케어 덕분에 규칙적인 운동이 가능하게 되는 등 건강관리 능력이 개선되었다고 답했다.

참가자들은 “내 건강에 대해 잘 모르고 있다가 이번에 자세히 알게 되었다”, “건강을 관리하면 나아질 수 있다는 자신감을 가지게

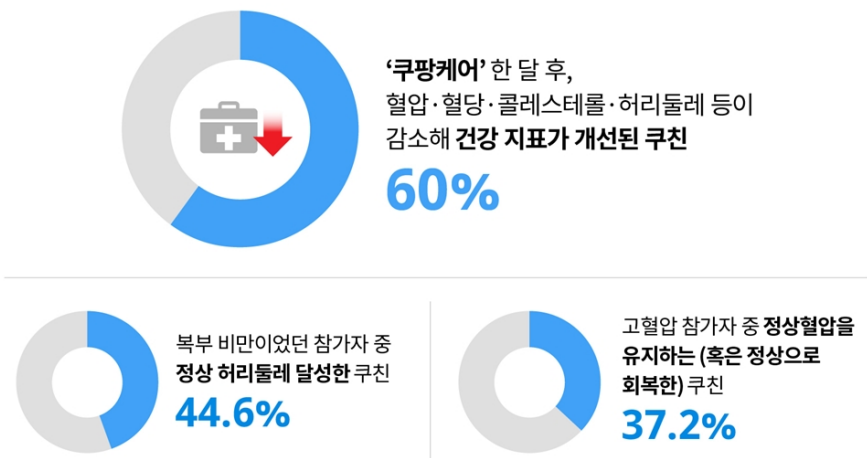
됐다”, “회사가 이런 기회를 준 것에 대해 고맙다”, “업무에 복귀하더라도 계속해서 건강관리를 해야겠다는 동기를 얻었다” 등의 반응을 보였다.

원종욱 연세대학교 보건대학원 원장은 “쿠팡케어 참가자 중 ‘내 자신의 상태를 알게 됐다’는 후기가 인상적이었다”며 “기업의 건강 증진 프로그램의 가장 큰 효과”라고 평가했다. 이어 “직원들의 건강증진을 위해 이 프로그램을 지속적으로 발전시켜 나가는 것 또한 중요하다고 본다”라고 덧붙였다.

### 쿠팡케어 1기 4주만에 60% 개선, 물류센터 직원은 73% 개선 “지속 지원”

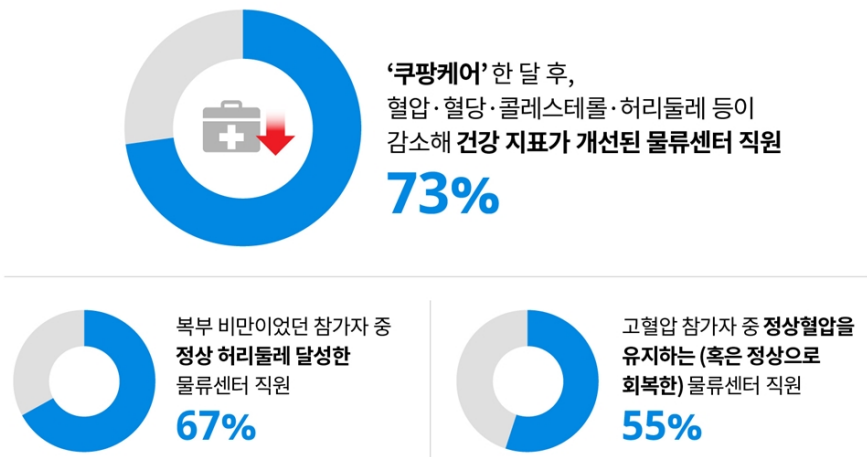
CFS가 쿠팡케어를 도입하게 된 것은 4주 만에 쿠친들의 건강지표가 개선되는 등 프로그램의 효과가 입증되었기 때문이다. 상당한 비용이 들더라도 실효성이 입증된 만큼 CFS도 물류센터 직원에게 적합한 맞춤형 쿠팡케어 개발에 나선 것이다.

**쿠친 1기 참가자들의 경우 4주라는 짧은 기간 동안 참가자 60%의 혈압·혈당·허리둘레 등 건강지표가 개선된 것으로 집계됐다.** 복부 비만이었던 참가자의 44.6%가 4주만에 정상 허리둘레가 됐고, 고혈압 참가자 중 37.2%가 정상 혈압을 유지했다.



쿠팡케어에 참여한 박기범씨([영상링크](#))는 “4주 동안 유급으로 출근 인정해주면서 건강증진 프로그램에 참가하라고 해서 ‘괜찮은 회사구나’라고 생각했다”며 “처음에는 4주만에 건강해질까 반신반의했지만 (쿠팡케어 후) 의사 선생님이 혈압약을 먹지 않아도 될 만큼 좋아졌다고 말했다”고 전했다. 그는 “단백뇨 수치도 확 내려가 쿠팡케어 후 건강은 물론 자신감도 되찾게 되었다”고 강조했다.

CFS는 한발 더 나아가 전국에 흩어져 있는 각 참가자들을 밀착 집중 케어하기 위해 각 물류센터의 보건담당자들이 1대1로 참가자와 정기적인 상담을 통해 개인맞춤형 운동, 식이요법 등을 주기적으로 확인해 목표를 달성할 수 있도록 지원했다. **그 결과 참가자 73%의 건강지표가 개선됐다. 혈압이 높은 참가자 중 54.5%가 정상수치로 돌아왔고, 복부 비만이었던 참가자의 66.7%가 정상 허리둘레로 줄어들었다.** 참가자 중 허리둘레가 4주만에 9인치가량 줄어든 사례도 있었다.



CFS 관계자는 “처음 프로그램에 참여하시도록 안내하였을 때 망설이거나, 거부감을 가지셨던 사원분들께서 4주 프로그램 진행 동안 점점 더 열심히 참여하고, 만족했다”며 “1기 결과를 토대로 2기를 준비중이며 1기 참가자 분들에 대해서도 건강관리실 등을 통해 지속적으로 지원할 방침”이라고 말했다.

### 쿠팡케어 선순환



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