

특집

전국체전 성공개최 준비 '구슬땀'

공단 화제

수영장 '스마트 물 관리 시스템' 도입

공단 프리즘

제3기 거니어보드 성과보고회

건강 + 행복

· 2024 Autumn 가을호 ·





Cover Story

온 세상을 붉게 물들이는 가을 단풍 풍경.
풍성한 가을을 담은 신선한 소식들을
가득 담아왔습니다.

사보는 창원시설공단을 쉽게 알리기 위해
무료로 배포하는 것입니다. 본지에 게재된
외부원고 내용은 필자 개인의 견해이며,
창원시설공단의 공식입장과 일치하지 않
을 수 있습니다.

건강 + 행복

· 2024 Autumn 가을호 ·

발행인 김중해
편집장 정해동
발행처 창원시설공단
기획 및 편집 기획예산팀
편집위원 성해봉, 정은경, 남지예, 정미란,
 구영혁, 황혜란, 손석민
발행일 2024년 9월



Special Thema

- 04 명시 산책
- 내 나이 가을에 서서
- 05 공단 풍향계
- 고향사랑 기부금 상호 기탁
- 06 특집
- 전국제전 성공개최 준비 '구슬땀'



공단, 공단인

- 08 공단 포커스
- 청과시장 상인여러분, 힘내세요!
- 09 공단 화제
- 수영장 '스마트 물 관리 시스템' 도입한다
- 10 안전한 공단
- 전문기관 노하우로 '안전한 공단' 조성
- 11 안전한 공단
- K-water와 협업으로 수질향상 '총력'
- 12 공단 프리즘
- 창원산업진흥원과 사격장 활성화 '맞손'
- 13 공단 프리즘
- 제3기 거니어보드 성과보고회



Communication +
소통 · 공감

- 14 함께하는 공단
- 유족의 마음으로 추모 서비스 최선
- 15 프로그램 참가 후기
- 늘푸른전당과 함께한 감동의 프로그램
- 16 시설 & 이슈
- 고객 서비스 '챔피언 기록인증제' 운영
- 17 청소년 마당
- 찾아가는 청소년 안전교육 체험
- 18 문화 공감 - Book
- 새로운 도약을 위한 질 좋은 휴식
- 19 CEO 메시지
- 개인정보보호 문화 확산을 위하여



건강 & NEWS 공유

- 20 건강 플러스
- 혈압관리 위한 고강도 저강도 반복훈련
- 21 Food story
- 해독과 체중감량에 좋은 식품
- 22 공단 뉴스라이프
- '노사 친화경영 공동 선언식' 개최 외
- 24 따뜻한 공단
- 생명나눔 '사랑의 헌혈' 동참 외
- 26 고객의 칭찬
- 용원국민체육센터 직원 칭찬 외

내 나이가 가을에 서서

이해인 (수녀·시인)

젊었을 적 내 향기가 너무 짙어서
남의 향기를 맡을 줄 몰랐습니다

내 밥그릇이 가득차서
남의 밥그릇이 빈 줄을 몰랐습니다

사랑을 받기만 하고
사랑에 갈한 마음이 있는 줄 몰랐습니다

세월이 지나 퇴색의 계절
반짝 반짝 윤이나고 풍성했던
나의 가진 것들이 바래고

향기도 열어 지면서
은은히 풍겨오는 다른 이의 향기를 맡게 되었습니다

고픈 이들의 빈 소리도 들려옵니다

목마른 이의 갈라지고 터진 마음도 보입니다

이제서야 보이는
이제서야 들리는

내 삶의 늦은 깨달음...

이제는 은은한 국화꽃 향기 같은 사람이 되겠습니다

내 밥그릇 보다
빈 밥그릇을 먼저 채우겠습니다

받은 사랑 잘 키워서 풍성히 나눠 드리겠습니다

내 나이 가을에
겸손의 언어로 채우겠습니다



고향사랑기부금 상호 기탁으로 상생발전 도모

창원시설공단 · 양산시시설관리공단, 상호 기부
홍남표 창원시장 “두 지역 우호증진·발전 기대”

우리 공단과 양산시시설관리공단이 고향사랑기부금 상호기부 협의에 따라 우리 공단은 양산시에, 양산시시설관리공단은 창원특례시에 각각 고향사랑기부금을 기탁했다. 양산시시설관리공단은 지난 9월 5일 창원특례시에 고향사랑기부금 731만원을 기탁했다. 창원시청 시장실에서 열린 기부금 전달식에서는 홍남표 창원시장과 김종해 창원시설공단 이사장, 박성관 양산시시설관리공단 이사장이 참석했다. 홍남표 창원시장은 “상생발전의 일환으로 두 지역의 발전을 응원하는 마음으로 상호기부에 동참해준 양산시시설관리공단 임직원 분들께 진심으로 감사드립니다”며 “이번 상호기부가 두 지역의 우호 증진과 다양한 분야에서의 지속적인 교류로 이어지길 바란다”고 말했다.

이에 앞서 창원시설공단은 지난 7월 26일 임직원들이 자발적으로 모금한 고향사랑 기부금 672만원을 양산시에 기탁했다. 이날 양산시청 시장실에서 열린 기부금 전달식에서는 나동연 양산시장과 박성관 양산시시설관리공단 이사장, 김종해 이사장이 참석했다. 고향사랑기부제는 주민들이 자발적으로 고향에 기부해 지역 발전에 기여할 수 있는 기회를 제공하는 제도로, 개인이 본인의 주소지 이외의 지자체에 기부할 경우 기부자에게 세제 혜택 및 일정 금액(기부 금액의 30% 이내)의 답례품을 제공한다. 모금된 기부금은 사회적 취약계층 지원, 청소년 육성·보호, 지역 공동체 활성화 등 지역 주민의 복지 증진 및 지역 발전에 필요한 곳에 사용될 계획이다.

2024 전국체전 성공개최 준비 '구슬땀'



사격·수영·스쿼시 등 9개 종목 산하 시설서 개최
'안전체전' 목표...합동 소방훈련·안전점검 등 시행



우리 공단이 오는 10월 열리는 '전국체육대회' 및 '전국 장애인체육대회'의 성공적 개최를 위한 준비에 만전을 기하고 있다.

대회 기간 창원국제사격장과 창원실내수영장, 창원 축구센터 등 공단 산하 8개 시설에서 사격, 수영, 스쿼시, 테니스 등 9개 종목의 경기가 펼쳐진다.

이에 따라 공단은 국가 단위 스포츠 대축제를 성공적으로 치르기 위해 각 경기장 시설개선 공사를 거의 마무리하고 안전점검 등 막바지 준비에 속도를 내고 있다.



수영 경기가 열리는 창원실내수영장은 지난 4월부터 실시한 시설물 개선공사를 지난 8월 말 완료한데 이어 9월 5일 대한수영연맹의 공인 인증을 취득했다.

창원수영장에서는 지난 9월 7일부터 11일까지 전국 체전 프레대회로 '제73회 화장배 전국수영대회'를 열어 경기장 시설물과 운영상황을 점검했다.

스쿼시 대회가 개최되는 마산합포스포츠클럽센터는 지난 9월 10일 국제공인을 받아 향후 전지훈련 및 각종 대회 유치 등 시설 및 지역경제 활성화에도 큰 도움이 될 것으로 기대하고 있다.

이밖에 창원국제사격장은 지난 8월말까지 시설 개선

공사를 완료하고 시설물 점검 및 정비를 하고 있으며, 축구와 족구, 배드민턴 경기가 열리는 창원축구센터(다목적체육관)도 시설 개선공사를 마치고 안전점검과 환경정비 활동을 벌이고 있다.

특히 공단은 모두가 안심하는 '안전체전'을 목표로 도·시와 합동으로 지속적인 안전점검을 시행하는 한편, 지난 8월부터 각 경기장 별로 소방서와 합동으로 소방훈련을 실시하고 있다.

공단은 창원을 찾는 선수들이 안전한 경기장에서 충분한 기량을 펼치고, 관람객들도 즐겁고 편안하게 관람할 수 있도록 대회 준비에 최선을 다하고 있다.

전국체전 공단 시설 개최 현황

연번	경기시설	세부장소	종목 / 종별
계	8	10	9 / 14
1	창원축구센터	실내체육관 보조구장(1,4구장)	족구, 배드민턴(장애인) 축구(해외동포부)
2	창원국제사격장	사격장	사격(전종별), 사격(지체,청각)
3	마산야구센터	마산야구장 마산체육관	야구소프트볼(일반부-남) 체조
4	창원시립테니스장	테니스장	테니스(대학부,일반부), 테니스(지체)
5	성산스포츠클럽센터	스쿼시장	스쿼시(해외동포부)
6	진해공설운동장	진해야구장	야구소프트볼(18세이하부-남)
7	창원실내수영장	수영장	수영, 수영(장애인)
8	마산합포스포츠클럽센터	스쿼시장	스쿼시(18세이하부, 일반부)



“마산 청과시장 상인여러분, 힘내세요!”

공단 노사, 마산 청과시장 화재 피해 성금 전달

창원시설공단 노사는 지난 9월 3일 발생한 마산 청과시장 화재로 피해를 입은 상인들을 돕기 위해 성금 400만 원을 전달했다.

김종해 공단 이사장과 이성우 노조위원장 등 임직원들은 9월 9일 마산어시장상인회를 방문해 천태문 마산어시장상인회 회장을 만나 성금을 전달하고 위로의 마음을 전했다.

이번에 전달한 성금은 임직원들이 자발적으로 모금에 참여해 마련됐다.

김종해 이사장은 “민족 고유의 명절인 추석을 앞두고 화재가 발생해 상인들의 근심이 무척 큰 것으로 안다”며 “힘든 상황을 이겨내고 하루빨리 일상으로 복귀하기를 바란다”고 말했다.

지역상생 및 사회적 책임 다하는 공단

한편, 공단은 지역을 넘어 강원도 동해 산불파해 및 경북 문경 수해피해 복구지원에도 적극 나서는 등 공기업으로서의 사회적 책임을 다하고 있다.

공단 임직원 10여명은 지난 2022년 3월 대형 산불로 극심한 피해를 입은 강원도 동해시에 복구지원 성금 478만원을 기탁하고, 산불피해 현장에서 복구지원 활동을 펼쳤다.

이어 지난해 7월에는 수해 피해로 특별재난지역으로 선포된 경북 문경에서 김종해 이사장과 엔지니어청솔봉사대 등 공단 임직원 26명이 참여해 피해 현장을 복구하며 구슬땀을 흘렸다.



수영장 물 관리를 위한 업무협약식

일시 2024년 9월 11일(수)

장소 인천 송도컨벤시아

창원시설공단

한국스마트유티그리드학회

진행워터웨이



수영장 ‘스마트 물 관리 시스템’ 도입한다

(사)한국스마트유티그리드학회 · (주)진행워터웨이와 협약

수영장 수질관리 솔루션 구축 및 기술향상 기대



우리 공단이 수영장 수질개선 및 안전을 위한 스마트 수질관리 기술 도입을 위해 전문기관과 ‘맞손’을 잡았다.

공단은 지난 9월 11일 물 관리 전문기관인 (사)한국스마트유티그리드학회 · (주)진행워터웨이와 스마트 수질관리를 위한 다자간 업무협약을 체결했다.

협약을 체결한 세 기관은 △ 최신 스마트 물 관리 기술 및 정보 교류 △인적자원 교류 및 지원 △수영장 수질관리를 위한 상호 협력 및 정책사업 지원 △학술행사 협력 등에 관해 상호 협력을 약속했다.

특히, 공단은 이번 협약으로 스마트 수질 관리기술을 확보함으

로써 산하 수영장의 대한 지속가능한 물 관리 솔루션 구축과 기술향상을 기대하고 있다.

협약에 앞서 공단은 협약 예정기관인 (주)진행워터웨이를 방문해 수질관리 설비에 대한 현장 견학을 실시했다.

견학에 참여한 공단 직원들은 배관의 물때와 스케일, 녹 등의 발생 문제 해소를 위한 기술적 방안을 문의하기도 했다.

김종해 이사장은 “협약기관과의 다양한 협력을 통해 물 관리 분야의 최신 기술동향을 공유하고 수영장 운영에 접목함으로써 시민들이 더욱 안전하고 깨끗한 물을 사용할 수 있도록 하겠다”고 말했다.

전문기관 노하우 바탕

‘안전한 공단’ 조성

한국시설안전협회와 상복공원 합동 안전점검 실시

우리 공단이 시민들에게 보다 안전한 시설환경을 제공하기 위해 전문기관과 업무협약을 맺고 ‘안전한 공단’ 조성에 박차를 가하고 있다.

공단은 지난 9월 많은 참배객들이 찾는 추석을 앞두고 한국시설안전협회와 합동으로 시립상복공원에 대한 안전점검을 실시했다.

이번 안전점검에는 한국시설안전협회 소속 전문가 6명이 참여해 공단 안전팀과 합동점검반을 편성해 상복공원 내 봉안당과 화장장, 옹벽 등에 대한 안전실태를 점검했다.

주요 점검 내용은 건축물 변형과 균열, 부식, 노후화, 부동침하, 누수 등이며, 한국시설안전협회 측에서는 시설물 안전 및 유지관리 노하우도 전수했다.

시설물 안전관리 증진 협약 통해 기술지원

공단은 지난 2월 한국시설안전협회와 시설물 안전관리 증진을 위한 업무협약을 맺었다.

협약에 따라 두 기관은 시설물의 안전 및 유지관리 기술지원, 안전전문가 양성 교육지원, 안전진단 및 용역 수행 시 기술 지원, 공동발전을 위한 정보 및 인적교류 등을 추진하기로 했다.

공단은 안전관리 전문기관의 노하우를 적극 반영해 앞으로도 시민들이 더욱 안전하게 시설을 이용할 수 있도록 해 나간다는 방침이다.



K-water 협업 ... 수영장 수질향상 ‘총력’



합동 수질점검 및 수질관리 전문교육 실시

우리 공단이 시민들에게 보다 안전하고 깨끗한 수영장 수질환경을 제공하기 위해 K-water와 합동으로 수질점검 및 수질관리 전문 교육을 실시했다.

공단은 여름철 수온 상승으로 인한 수질저하와 집중 호우로 인한 유입수 오염원 발생 우려 등 시기적으로 수질 집중관리가 필요하다고 판단해 중점 점검에 나섰다.

공단 지난 8월 12일 K-water와 합동으로 늘푸른전당과 우리누리청소년문화센터 수영장을 대상으로 수질점검을 실시했다.

특히 정수장 위생관리 실태를 집중 점검했으며, 공정별 유출 모니터링 및 설비관리 상태도 살폈다.

갈따구 등 유출 예방 및 대응방안도 전수

이에 앞서 공단은 지난 7월 24일 산하 14개 수영장 운영 담당직원을 대상으로 수영장 수질관리 전문교육을 실시했다.

이번 교육은 수질관리 전문가인 K-water 낙동강수도지원센터 소속 전문가가 ‘수영장 수처리공정 이해 및 유출 예방관리 교육’을 주제로 강의를 펼쳤다.

특히, 정수설비 응집원리 및 여과 공정에 관한 사항은 물론 갈따구 등 유출 예방과 대응 방안을 상세히 설명해 이해도를 높였다.

창원산업진흥원과 사격장 활성화 '맞손'

공동 마케팅 통한 사격체험 저변확대 시너지 기대
해양공원·축구센터 부대시설 기업체 행사 등에 지원

공단과 창원산업진흥원이 사격장 운영 활성화 등 상생발전을 위한 업무협약을 체결했다. 김종해 이사장과 이정환 원장 등 관계자들은 지난 9월 19일 창원국제사격장 회의실에서 업무협약식을 갖고 상호협력을 약속했다.

주요 협약 내용은 △사격체험 프로그램 지원 및 할인혜택 △기업체·기관 대상 창원국제사격장 홍보 등 공동마케팅 추진 △해양공원·창원축구센터 부대시설 기업체 세미나 및 행사 지원 △기관 간 네트워크 구축을 통한 공동사업 추진 등이다. 특히, 이번 협약으로 두 기관이 사격장 활성화를 위한 공동

마케팅에 나선다면 관내 기업체 등 사격 저변확대의 시너지가 창출될 것으로 기대하고 있다.

김종해 이사장은 "이번 업무협약을 통해 사격장 활성화와 함께 양 기관이 공동발전할 수 있기를 기대한다"고 말했다. 이정환 원장은 "관내 기업체의 사격체험 기회 확대를 통해 지역경제 활성화에도 기여하고 양 기관이 동반성장할 수 있기를 바란다"고 말했다. 한편, 창원국제사격장은 지난 파리올림픽에서 역대 최고의 성적을 거둔 사격의 인기 덕분에 방문객이 올림픽 이전보다 90% 이상 늘어났다.



소통과 혁신으로 역동적 조직문화 조성

제3기 거니어보드 '상반기 성과보고회' 개최
MZ세대의 참신한 아이디어 쏟아져 '눈길'

우리 공단이 혁신적 아이디어 발굴 및 조직문화 개선을 위해 지난 2022년에 출범한 '거니어보드'가 해를 거듭할수록 좋은 성과를 거두고 있는 것으로 나타났다.

'거니어보드'는 공단의 마스코트인 건이(Gun)와 주니어보드(junior board)의 합성어로, 젊은 실무자들로 구성된 청년 중역회의를 의미하는데 올해 3기를 맞아 MZ세대 직원 7명이 활동하고 있다.

거니어보드는 직원들의 다양한 목소리를 수렴하고 공단 경영에 참신한 아이디어를 제안하는 등 혁신적이고 적극적인 조직 분위기를 확산시키기 위해 발족됐다.

회원 간 온라인 커뮤니티 중심의 활동과 매월 정기 모임을 통해 조직문화 개선 및 구성원이 체감하는 공단혁신 추진

을 위해 다양한 활동을 펼쳐 왔다.

거니어보드는 지난 7월 김종해 이사장이 참석한 가운데 '2024년 상반기 성과보고회'를 가졌다. 이날 보고회에서는 상반기 혁신과제 추진실적 보고에 이어 하반기 과제 및 실행계획, 공단 발전을 위한 토론 등으로 진행됐다.

특히 거니어보드들은 입산부·미취학 아동을 위한 전략적 운영 계획을 비롯해 체육시설 프리반 운영, 저출산 극복 릴레이 챌린지 실시 등의 하반기 과제를 제시해 눈길을 끌었다.

거니어보드는 앞으로도 불합리한 관행 타파를 위한 상황식 의견 표출과 세대공감을 위한 간부·경영진과의 대화, 공단 발전방안 제시 등 다양한 활동도 펼쳐나갈 계획이다.



유족의 마음으로 추모 서비스에 최선을...

추석 연휴 어린이 동반 가족에 '청렴풍선' 배부
유가족들의 그리움 해소 공간 '하늘편지함' 마련



공단이 장사시설을 찾는 유족들이 더욱 편안하게 추모할 수 있도록 다양한 고객이벤트를 실시해 호응을 얻고 있다. 지난 추석 연휴에는 시립상복공원을 찾은 참배객들을 대상으로 청렴이벤트를 실시했다.

시립상복공원에서는 연휴 첫날인 지난 9월 14일 상복공원 1층 로비와 제1·2 봉안당에서 어린이 동반 가족 방문객을 대상으로 '청렴 풍선 나눔 행사'를 실시해 눈길을 끌었다.

이 청렴풍선에는 '창원시설공단과 함께하는 청렴문화', '청렴 Clean' 등의 문구를 새겨 방문객들의 청렴에 대한 실천의지를 전했다.

한편, 공단은 이번 추석을 계기로 제1·2봉안당 앞에 봉안당 이용 가족들이 추모글을 작성해 넣을 수 있는 '하늘편지 투입구'도 마련해 유가족들의 그리움을 해소해 나가기로 했다.

공단은 앞으로도 유족들이 편안하게 추모할 수 있도록 최선을 다하는 것은 물론 장사시설 운영과 관련해 고인을 마지막으로 떠나보내는 유족의 마음으로 서비스를 제공한다는 방침이다.

김종해 이사장은 "청렴한 장례문화를 확산하고 공정한 장사시설 운영으로 이용객들에게 더욱 신뢰받는 장사시설로 거듭나겠다"고 말했다.

편지 투입구

늘푸른전당과 함께한 감동의 청소년 활동



손 영 남 (봉곡중 교사)

얼마 전 늘푸른전당과 함께 진로탐색 프로그램을 운영하였습니다. 준비 기간 전당에서는 아이들이 좋아할 만한 프로그램을 다양하게 보내와 고르는 게 힘들 정도였습니다.

준비를 마무리하고 활동에 들어갔는데 참여 학생이 60명이나 돼 행여 소외되는 아이는 없을까 걱정을 많이 했으나 기우였습니다. 아이들 중 한 명도 소외 되지 않도록 노련한 남지에 선생님을 중심으로 두 분의 청소년 지도사와 대학생 봉사자들까지 힘써주셔서 아무 불편없이 활동에 참여할 수 있었습니다.

우선 동선이 그렇게 길지 않지만 주제별 활동에 적합한 장소를 활용하여 진행이 가능하였습니다. 늘푸른전당 내에서 활동을 진행하여 소강당, 꿈터, 중강당 등 다양한 공간에서 활동을 진행하다 보니 수업이 지연되거나 하는 일 없이 물 흐르듯 아이들이 다음 활동을 이어갈 수 있었습니다.

둘째, 자율 진로체험으로 학생들이 다양한 경험을 해볼 수 있었습니다. 오전 프로그램도 좋았지만 특히 오후에 실시한 자율진로체험은 다양한 부스에서 모든 아이들이 대부분 경험할 수 있었습니다. '마음챙김' 등 일부 부스에서는 활동시간이 끝나도 아이들의 상담과 이야기를 들어주었습니다. 셔셔 남아서 더 체험 할 수 있었습니다.

자신의 이야기를 잘 하지 않는 학생들이 활동이 끝나고 밝은 모습으로 '너무 재미있었다', '즐거웠다', '좋았다'는 평가를 내렸습니다. 이후 온라인 프로그램 만족도 조사에서 프로그램과 진로 경험 증진, 감사 친절도 등 모든 항목에서 '만족 이상'응답이 100%였습니다.

인상적이었던 것은 대부분 청소년들이 기타의견을 작성하지 않는데 이번 활동에서는 응답자의 43.6%가 자율문항인 기타의견을 내었다는 점입니다. 기타 의견에서는 상잉볼 프로그램, 마카롱 만들기, 향수 만들기, 마음챙김 등의 프로그램이 재미있고 좋았다고 답하는 등 긍정적 의견을 내었습니다.

학생들이 얼마나 만족스러웠으면 이렇게까지 정성스럽게 설문에 참여하였을까? 라는 생각을 하며 절로 미소가 지어졌습니다. 무더위 속에서 아이들이 활동에 전념 할 수 있도록 땀을 흘리며 뛰어주신 남지에 선생님, 팽선혜 선생님, 전숙하 선생님을 비롯해 자원봉사 선생님들에게 감사하다는 마음을 전합니다.

고객 서비스 '챔피언 기록인증제' 운영

계측장비 활용 개인 수영 기록 측정 서비스
오는 10월 2차 기록 측정, 개인별 수업 진행

성산스포츠센터가 수영장 이용 고객을 대상으로 '챔피언 기록 인증제'를 운영해 호응을 얻었다.

'챔피언 기록인증제'는 실제 수영대회에서 사용하는 계측장비를 활용하여 수영 기록을 측정해 주는 서비스이다.

이번 기록인증제는 개인 기록 측정 기회를 제공함으로써 수영 회원들의 성취감을 높이는 등 고객만족 향상을 위해 마련됐다.

기록 측정은 고급반, 교정반, 연수반 교정반 등 강습반 회원 450여 명을 대상으로 지난 8월 5일부터 16일까지 진행됐다.



시상식

수영실력 검증 기회 ... 상위 레벨 도약 동기부여

방법은 자유형, 배영, 평형, 접영 중 한 종목을 선택해 50m 개인 기록을 측정했다.

기록 측정에 참가한 한 수영회원은 "그동안 연습한 수영실력을 검증할 수 있는 기회와 함께 더욱 열심히 해야겠다는 동기부여가 됐다"고 소감을 밝혔다.

성산스포츠센터는 오는 10월 2차 기록 측정을 실시하고, 기록 향상을 위한 개인별 수업도 진행할 예정이다.

김현자 성산스포츠센터 팀장은 "수영 기록인증을 통해 고객들의 성취감을 높이고, 상위 레벨로 도약하는 새로운 계기가 되기를 기대한다"고 말했다.



참가자 기념촬영



기록 측정

온 몸으로 체험해 본 '찾아가는 청소년 안전교육'

대피훈련, 완강기·소화기·소화전 실습 안전문화 제고

늘푸른전당에서는 지난 9월 7일 청소년활동 현장의 안전역량 강화를 위해 '찾아가는 청소년 안전교육'을 실시했다.

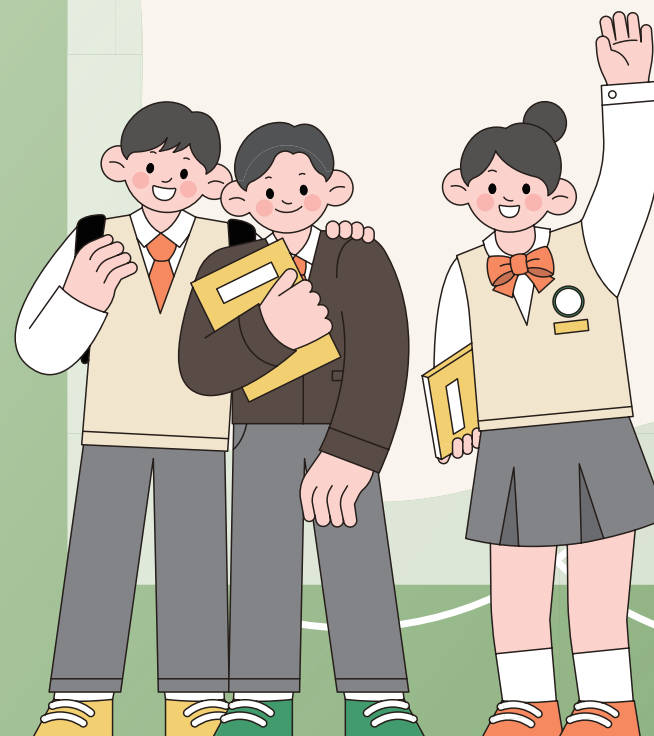
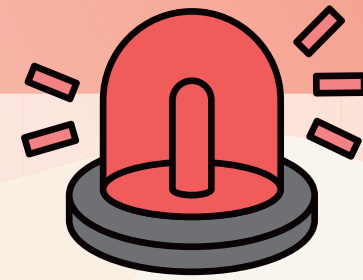
찾아가는 청소년 안전교육은 한국청소년활동진흥원이 청소년 시설로 직접 찾아가 청소년활동 안전체험교육 지원을 통해 청소년들의 안전문화 인식 제고를 목적으로 하는 사업이다.

늘푸른전당은 이번 교육에서 전당 이용 청소년 30여명이 참여해 소방안전교육을 비롯해 대피훈련과 완강기·소화기·소화전 실습 등의 내용으로 진행됐다.

특히, 교육 중 청소년들 스스로 '늘푸른전당 대피계획 세우기' 프로젝트도 구성해 능동적인 교육 기회를 제공했다.

참여 청소년들은 "온몸으로 직접 체험하면서 안전수칙을 익힐 수 있어 좋았다"며 "만약 실제 상황이 발생하더라도 잘 대처할 수 있을 것 같다"고 말했다.

김윤옥 늘푸른전당 팀장은 "앞으로도 온몸으로 직접 체험하는 안전교육을 통해 청소년들의 안전문화 확산과 함께 안전한 시설환경을 조성하는데 최선을 다하겠다"고 말했다.





새로운 도약을 위한 질 좋은 휴식



존 피치, 맥스 프렌젤의 〈이토록 멋진 휴식〉을 읽고



황은진 (창원축구센터)

좋은 휴식이 중요하다는 것은 누구나 알고 있을 것이다.

‘잠’은 타협 불가한 생물학적 필수재라는 것 또한 모르는 사람이 없을 것이다. 하지만 현대사회에 많은 이들은 번아웃을 경험하기도 하고, 일하지 않고 폭 쉬면 기분 좋게 느껴야 하는데 오히려 기분이 나빠지거나 죄책감을 느끼는 이들도 존재한다.

이 책은 그런 사람들을 위한 책이라고 할 수 있다. 이 책의 원제는 ‘타임-오프’다. 단순히 일하지 않음을 뜻하는 타임-오프가 아닌 효율적인 휴식과 도약을 위한 질 좋은 휴식에 대한 책이라고 할 수 있다.

‘휴식’은 ‘일’의 반대라고 흔히 생각한다. 인간은 19세기 초임 산업혁명의 가속도가 붙으며 노동과 생산성이 곧 도덕적인 선이라 여기며 분주한 삶을 칭송하기도 하며 스트레스와 과로에 시달리는 것을 성취도와 비례한다고 믿는 경향이 있다.

즉, 바쁨을 생산성의 대체라고 믿는다. 나 또한 그런 사람 중에 하나라고 할 수 있다. 아니, 적어도 과거에는 그런 사람이었다.

쉬는 것은 곧 게으름이라 생각하고 단 하루도 비워두는 시간 없이 일정을 가득 채웠다. 직장에서 일을 하고 자녀를 양육하며 틈이 나면 또 다른 무언가를 할 일을 찾아서 꾸역꾸역 ‘할 일’을 억지로 만들어 냈다.

지치면 더 채찍질을 하고 마음을 다 잡으며 나 자신을 더욱 재

촉했다. 그러다 ‘번아웃’을 겪으면 세상에 둘도 없는 게으름뱅이가 되었다.

집안이 엉망이고 설거지가 쌓여 있어도 퇴근 후 침대에 누여 있거나 스마트폰을 목적 없이 몇 시간이고 쳐다보며 하루를 보내기도 했다.

그러다 게을러진 나 자신을 원망하고 더욱 빠듯하고 쉴 틈 없는 일정으로 반성 아닌 반성을 하는 일상의 반복이었다.

대부분의 현대인은 나와 비슷하게 하루하루를 보내고 있지는 않을까?

직장에서 자신의 역량을 쏟아내고 지친 몸으로 귀가하여 누워 있거나 주말은 침대 또는 소파와 한 몸이 되어 누워 있거나, 게으름이 싫어 지쳤음에도 더욱더 자신을 몰아붙이고 있지 않을까? 성공과 성취를 위해 타임-오프 없이 달리고 있지는 않은가?

‘번아웃’을 경험하고 있는 사람이 과연 최고치 능력을 발휘할 수 있을까? 이 책은 무언가 더 필요하다고 생각하는 사람들에게 무엇을 뺄까 하는 시선으로 바뀌준다.

‘타임-온’과 ‘타임-오프’의 부단한 협연, 적절한 균형이 필요한 현대인들에게 추천하고 싶은 책이다.

뻔 하지만 뻔 하지 않은 책. 다시 삶과 사랑에 빠지고 싶다면 ‘이토록 멋진 휴식’을 자신에게 선물해 보는 것은 어떨까?

개인정보 보호 문화의 확산을 위한 CEO 메시지

고객 여러분의 소중한 개인정보를 안전하게 보호하겠습니다



김종해 (창원시설공단 이사장)

존경하는 창원시설공단 고객 여러분, 창원시설공단 이사장 김종해입니다. 오는 9월 30일부터 10월 4일까지 개인정보 보호주간이 진행됩니다.

이 기간은 개인정보의 소중함을 다시 한 번 되새기고, 이를 보호하기 위한 문화를 확산시키는 중요한 기회입니다.

이번 개인정보 보호주간을 맞아, 우리 공단은 고객 여러분의 소중한 개인정보를 안전하게 보호하기 위해 한층 더 강화된 대책을 마련하였습니다.

공단은 개인정보 보호법을 철저히 준수하고 있으며, 이를 기반으로 개인정보 유출 방지를 위한 보안 시스템을 강화하고 있습니다.

또한, 개인정보 수집, 이용, 제공 등 전 과정에서 정보 주체의 권리를 보호하는 체계를 구축하고 있습니다. 아울러, 임직원들에게 정기적인 개인정보 보호 교육을 실시하여 모든 직원이 개인정보 보호의 중요성을 깊이 인식하고 실천할 수 있도록 노력하고 있습니다.

우리 공단은 고객 여러분의 개인정보를 안전하게 보호하는 데 최선을 다할 것이며, 함께 개인정보 보호 문화를 확산시켜 나가겠습니다.

고객 여러분께서도 개인정보 보호에 대한 인식을 높여주시고, 우리 모두가 개인정보 보호에 대한 책임을 인식하고, 개인정보 보호 문화를 확산하는 데 적극적으로 참여하여 안전하고 신뢰할 수 있는 사회를 만들어 나갑시다.

앞으로도 창원시설공단에 대한 많은 관심과 성원을 부탁드립니다. 여러분의 건강과 행복을 기원합니다.

감사합니다.

혈압 관리... 고강도·저강도 반복훈련 도움



김 동 은 (진동종합복지관·헬스강사)

‘고혈압 대란’ 시대라고 한다. 고혈압 전 단계도 너무 많다. 건강한 식습관, 운동, 금연, 절주 등의 비약물치료는 혈압을 떨어뜨리는 효과가 뚜렷하다. 고혈압 환자뿐만 아니라 주의 혈압, 전 단계인 사람에게도 적극적으로 권장하고 있다. 특히, 운동은 혈압 조절과 비만 예방에 좋다. 그렇지만 몸 상태에 따라 적절하게 해야 한다. 고혈압 관리를 위한 운동법을 알아본다.

고혈압 환자 ‘유산소·근력 운동’ 병행해야

고혈압 환자의 경우 혈압을 낮추기 위해 일주일에 5회 이상, 한 번에 30분 이상의 유산소운동을 권고한다. 규칙적인 운동은 수축기 혈압이 평균 5mmHg, 이완기 혈압이 평균 4mmHg 감소하는 효과가 있다. 고혈압 위험인자인 비만, 동맥경화 등을 예방하는 부가적인 효과도 기대할 수 있다(질병관리청 자료). 다만 혈압 상태가 매우 나쁘면 의사와 상담해 운동 여부를 결정해야 한다. 운동은 유산소 운동에 근력 운동을 병행하는 것이 좋다. 빨리 걷기, 조깅, 자전거 타기, 수영, 줄넘기, 에어로빅 체조 등이 기본이다. 여기에 아령 등 가벼운 기구를 드는 근력 운동은 근육이 쉴 시간을 주기 위해 일주일에 2~3회 권고한다. 저·중강도 운동은 개인의 몸 상태에 따라 조절하면서 하루 30~60분, 주당 90~150분 이상이 좋다. 운동 전후 5분 이상 준비 운동과 마무리 운동을 한다.

고혈압 예방 ‘고강도 간헐적 운동’ 도움

중강도 운동은 흔히 ‘노래를 부르면서 하기 힘든’ 강도를 중강도 운동이라 한다. 건강한 사람이 빠르게 걷기, 탁구, 배드민턴, 댄스 등을 하는 것이다. 고강도 운동은 ‘대화를 하기 힘든’ 강도다. 달리기, 자전거로 오르막길 오르기, 분당 100회 이상의 줄넘기 등이다.

고강도 간헐적 운동(high-intensity intermittent training, HIIT)은 고강도 운동 사이에 저강도 운동 혹은 휴식을 결합한 운동 방법이다. 걷기를 하다가 달리기로 운동 강도를 올리는 것을 반복하는 방식이다. 미국스포츠의학회에 따르면 고강도 간헐적 운동은 근육량 유지, 내장지방 감소, 체중 조절, 고지혈증(이상지질혈증) 예방 및 조절, 당뇨병 예방 및 관리에 도움이 된다.

몸에 맞는 수준 고려 운동강도 조절

그러나 평소 신체 활동이 적은 사람이 갑자기 고강도 간헐적 운동을 시작하면 오히려 심혈관질환의 위험이 높아질 수 있다. 특히 심뇌혈관질환 가족력, 흡연력, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증, 비만이 있는 경우 운동 시작 전에 의사와 상담하는 것이 좋다. 또한 근골격계 손상 위험을 줄이기 위해 준비 운동을 하고, 근력을 강화해 기초 체력을 높여야 한다. 내 몸에 맞는 수준을 고려해 안전한 운동 강도를 정하는 것이 가장 중요하다. <코미디닷컴 참조>

몸 해독하고, 살 빼는데 도움 되는 식품



김 다 희 (진해청소년야영장·영양사)

제철에 나는 식재료는 신선하고 영양소가 풍부하다. 특히 요즘처럼 더위가 남아 있는 가을에는 칼로리가 높고 무거운 음식보다 가볍고 산뜻하게 먹을 수 있는 제철 과일이 제격이다. 다행히 여름에서 가을로 넘어가는 시기의 식품 중에는 해독과 체중 감량에 도움이 되는 종류들이 많다. 해독과 체중 감량에 좋은 식품에 대해 알아본다.

체리

붉은색을 띠는 컬러 푸드 중 상대적으로 크기가 작은 체리는 작은 크기에 비해 수분과 식이 섬유를 비롯한 영양 성분이 풍부하다. 또 항산화 성분인 안토시아닌이 들어있어 노폐물의 증가를 억제하고 항염증 작용으로 염증 호전시키는 기능을 한다. 체리는 잠을 유도하는 물질인 멜라토닌을 함유하고 있어 숙면을 취하는데도 도움이 된다.



토마토

탈수 증상으로 목이 마르면 이를 배고픔과 혼동하는 경우가 있다. 탈수증과 연관이 있는 배고픔을 막기 위해서는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토가 좋다. 토마토는 칼륨 함량이 높기 때문에 나트륨이 많이 들어간 음식을 먹을 때 나트륨을 배출시켜 영양의 균형을 잡아주고 열량이 낮은 것을 막아준다.



녹차

늦더위를 식히고 수분을 보충하기 위해 과일뿐 아니라 음료도 많이 마시는 시기다. 하지만 당분 함량이 높은 탄산음료나 과일주스를 마시면 결과적으로 더 목이 마르게 된다. 시원한 녹차가 제격이다. 녹차에는 폴리페놀의 일종인 카테킨이 들어있는데 이 물질이 항산화 작용을 통해 체내의 유해 산소를 제거하는 작용을 돕는다.



블루베리

블루베리는 강력한 항산화 물질이 들어있는 대표적인 과일 중 하나다. 블루베리에 풍부하게 함유돼 있는 안토시아닌은 혈관을 넓혀 플라크가 형성되는 것을 막고 뇌로 가는 혈류량을 늘려 뇌 건강과 기억력 향상에 도움을 준다.



포도

포도에는 항산화 작용을 하는 레스베라트롤이 들어 있어 암 예방 및 피부 미용에 도움이 된다. 이 성분은 포도 껍질과 씨앗에도 풍부하게 들어있기 때문에 포도를 깨끗이 씻어 껍질째 먹는 것이 좋다.



• NEWS LIFE •



1 ‘노사 친화경영 공동 선언식’ 개최
공단은 지난 9월 2일 상생과 협력의 노사 관계를 위해 ‘노사 친화 경영 공동 선언식’을 개최했다. 공단 노사는 선언문을 통해 ▲직장 및 가정 양립을 위한 가족친화 경영 추진 ▲지역경제 활성화 및 사회적 가치 실현 ▲내부 공감대 형성과 조직의 효율적 운영 등을 노사가 함께 실천한다는 내용을 담고 있다.

2 대구공공시설관리공단과 상생발전 협약
공단은 지난 8월 대구공공시설관리공단과 상호 업무교류를 통한 상생발전을 위해 업무협약을 체결했다. 주요 협약 내용은 ▲ ESG 경영 및 스마트 디지털 시설관리 노하우 공유 ▲안전관리 업무프로세스 및 우수사례 공유 ▲상호 기술협력 및 시설물 교차점검 ▲공동발전을 위한 상호 업무교류 등이다.



3 늘푸른전당, 이용고객 응급처치교육 실시
늘푸른전당은 지난 8월 위급상황 발생 시 대처능력 향상을 위해 이용고객을 대상으로 응급처치교육을 실시했다. 전당 2층 체육관에서 실시한 이번 교육은 체육관 대관 이용고객 40여명을 대상으로 자체 전문강사의 지도아래 심폐소생술 및 자동심장충격기 사용법 등의 이론 및 실습으로 진행됐다.



4 해양공원 ‘범죄예방 최우수시설’ 재인증
진해해양공원이 지난 8월 범죄로부터 안전한 관광시설이라는 점을 재인증 받았다. 범죄예방 우수시설 인증제도는 관할 경찰서가 범죄 예방과 관련한 방법 및 보안체계, 시설 안전 등을 평가해 등급을 부여하는 제도로 진해해양공원은 지난 2020년 최초로 인증을 획득한 뒤 2022년에 이어 이번이 세 번째다.



• NEWS LIFE •



5 마산어시장 상인회와 시장 활성화 협약
공단과 마산어시장 상인회는 지난 8월 19일 전통시장 활성화를 위한 업무협약을 체결했다. 공단은 이번 협약을 통해 마산어시장 입점단체의 시티투어버스 이용 시 5~10% 할인혜택을 부여하고, 어시장 ‘장보는 날’ 운영 등 상호 협력체계 구축으로 지역사회 발전을 도모키로 했다.

6 진동종합복지관, 청소년 직업체험활동 지원
진동종합복지관은 지난 9월 최근 지역 청소년을 대상으로 직업체험활동을 실시했다. 이번 직업체험활동에는 15명의 청소년이 참여한 가운데 복지관 소속 체육지도자와 간호사, 물리치료사 등 분야별 전문 인력들이 강의와 현장체험의 시간을 가져 청소년들에게 직업에 대한 이해의 폭을 넓혔다.



7 마산야구센터, 어르신 사회참여확대 협약
마산야구센터와 마산회원시니어클럽은 지난 8월 지역 어르신의 사회참여 기회 확대와 사회공헌문화 확산을 위한 업무협약을 체결했다. 협약식에서 두 기관은 ESG경영을 기반으로 지역 어르신들의 일자리 제공과 공공시설 환경개선 작업 참여, 상호 네트워크 구축 등을 위해 상호 협력키로 했다.

8 성산스포츠클럽, 아동인권증진 캠페인 전개
성산스포츠클럽은 지난 8월 센터 로비에서 아동인권증진 캠페인을 실시했다. 창원시아동보호전문기관과 연계해 실시한 이번 캠페인에서는 센터 이용객들을 대상으로 아동인권증진 주요사항에 대한 리플릿 홍보를 비롯해 아동지킴이 결의문 작성, 아동인권 OX퀴즈, 인권뽑기 이벤트 등이 진행되었다.



Social contribution activities



사회공헌활동

“사랑은 관심과 실천입니다”

창원시설공단은 저소득층 및 소외계층을 대상으로 더불어 살아가는 사회를 만들기 위해 다양한 사회공헌 프로그램을 시행하고 있습니다. 사회복지시설 일손돕기 봉사를 비롯해 소외계층 교육기부, 독거노인 도시락배달, 급식 자원 봉사, 불우청소년 후원 등 지역사회문제 해결을 위한 다양한 사회공헌활동을 실천하고 있습니다.



♥ 생명나눔 실천 '사랑의 헌혈' 동참

공단 직원 33명은 지난 8월 24일 생명나눔을 실천하기 위해 3/4분기 '사랑의 헌혈'을 실시했다. 공단 본부에서 진행된 이번 헌혈 행사는 갈수록 헌혈자가 줄고 있는 현실에서 원활한 혈액 수급에 보탬을 주기 위해 마련되었다. 공단은 해마다 분기별로 '사랑의 헌혈' 행사를 실시하고 있다.



♥ 저소득층 어린이 초청 빙상 무료체험

성산스포츠클럽은 지난 9월 7일 만들레지역아동센터 등 2개 지역아동센터 소속 어린이 40여명을 초청해 빙상 무료체험 행사를 열었다. 이번 행사에 참여한 어린이들은 스케이트 강사의 지도아래 안전교육과 기본교육을 받은 뒤 빙상장에서 얼음을 지치며 즐거운 시간을 보냈다.



♥ 마산야구센터, 이웃돕기 후원물품 기탁

마산야구센터는 지난 9월 10일 추석을 맞아 직원들이 십시일반 모금한 돈으로 마련한 식료품 꾸러미(총 30만원 상당)를 마산희원구에 기탁했다.



♥ 의창스포츠클럽, 노인지원센터 후원 및 봉사

의창스포츠클럽 직원들은 지난 8월 창원노인통합지원센터를 찾아 정기후원금을 전달하고 독거노인 도시락 배달 봉사활동을 펼쳤다.



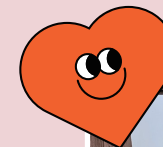
♥ 우리누리, 발달장애인 지원 보호 협약

우리누리청소년문화센터는 지난 9월 사회적약자 보호 지원을 위해 (사)두레원발달장애인협회와 업무협약을 체결하고 발달장애인 돕기에 나섰다.



♥ 마산합포스포츠클럽, 청소년 학습활동 지원

마산합포스포츠클럽 직원들은 지난 8월 관내 자산지역아동센터를 찾아 후원금을 전달하고, 아동들의 학습활동 및 농이활동을 지원했다.



♥ 성산스포츠클럽, 아름다운가게 물품기부

성산스포츠클럽 직원들은 지난 8월 자발적으로 모은 생필품 25점을 아름다운가게 창원사파점에 기부하고, 독거노인 도시락 배달 봉사활동을 실시했다.



♥ 내서스포츠클럽, 찾아가는 어린이 성장교실

내서스포츠클럽 직원들은 지난 8월 관내 큰샘원지역아동센터를 찾아 정기후원금을 전달하고 아동 20여명에게 어린이 성장교실 프로그램을 운영했다.



♥ 진동종합복지관, 지역주민 건강증진서비스

진동종합복지관 직원들은 지난 8월 진동면 죽전경로당과 진북면 진목경로당을 찾아 혈압·혈당체크 및 건강상담, 테이핑 등 건강증진 서비스를 펼쳤다.



♥ 진해청소년야영장, 직원 재능기부 봉사활동

진해청소년야영장 직원들은 지난 8월 관내 꿈나무지역아동센터를 찾아 후원금을 전달하고 드림캡처 만들기 등 재능기부 봉사활동을 펼쳤다.



고객의 칭찬이 감동의 공단을 만듭니다

용원국민체육센터 직원 분들 감사합니다

최근 헬스장을 방문해보니 탈의실이 아주 넓고 쾌적하게 바뀌어 있는 것을 보았습니다. 예전에 탈의실을 들어가면 갑갑한 느낌이 많고 회원들 간 충돌이 빚어지기도 했었는데, 락 카수는 그대로면서 내부 위치를 바꾼 것만으로 아주 넓고 쾌적한 탈의실로 변모했습니다.

헬스 강사님께 탈의실 변모에 대해 여쭙보니 팀장님께서 시설에 많은 관심을 가지고, 좋은 환경으로 바꾸기 위해 직접 락카를 옮기고 청소도 하셨다고 하시더군요. 넓고 쾌적하게 잘 바뀌주셔서 감사드리며, 함께 수고해주신 직원 분들도 고생 많으셨습니다. 감사합니다.

〈김규대〉

진동종합복지관 헬스 트레이너님 감사합니다

복지관 수영장 공사로 인하여 난생 처음 헬스라는 운동을 시작 하였는데 동은, 희성 트레이너님 두 분이 기구 사용 방법, 운동법등 기초적인 부분부터 잘 설명해주시고 지도 해주셔서 감사합니다. 또한 회원 한 분 한 분 먼저 다가와 환한 미소로 반갑게 인사 해주시고 운동 끝나고 퇴실 할 때도 '수고 하셨다'며 웃는 인사에 큰 감동입니다. 언제나 그랬듯 앞으로도 좋은 지도 부탁드립니다.

동은, 희성 트레이너님 무더운 여름 정말 수고 많으셨습니다. 운동하기 좋은 선선한 가을에도 늘 웃는 모습으로 뵙겠습니다.

〈이상국〉

시민생활체육관 주차안내원 칭찬합니다

무더위가 지나가고 아침 저녁으로 선선한 가을의 공기가 한결 활동하기 좋은 계절입니다. 요즘 시민생활 체육관엔 주차차량들이 너무 많아 저녁 8시 타임 수강을 듣기위해 체육관을 거의 10바퀴를 돌아야 겨우 주차할 정도입니다.

얼마 전 자포자기하며 돌고 있을 무렵, 주차안내 하시는 분(안경끼시고 야위신 분)이 퇴근 시간이 다 되었다며 당신의 차량을 빼주시며 주차하라고 하셔서 너무 감동스러웠습니다.

더운 한 여름에도 늘 동분서주하시며 주차자리 확보해 주시고, 사고방지 안전관리도 해주셔서 너무 감사드립니다. 늘 건강하시기를 바라며 감사의 마음을 전합니다.

〈강영숙〉

해양시설팀 직원님들 칭찬합니다!

지난 여름 2박3일 일정으로 SA치어리딩 사관학교 앤젤킹의 해양캠프를 창원에서 개최했는데, 이호성 과장님 덕분에 알차고 즐거운 시간을 보내고 안전하게 돌아올 수 있었기에 감사함을 전합니다. 더운데다 비까지 간간히 오는 날씨라 걱정했는데, 해양레포츠센터에서 싹싹하고 재미있으신 이세미 강사님 덕분에 해양스포츠클럽 처음 즐기는 아이들도 안전하고 즐겁게 프로그램을 소화할 수 있었습니다. 숙소인 진해청소녀야영장은 깨끗한 시설과 맛있는 식사와 더불어 직원 분들의 친절함까지 더해 다시 오고 싶다는 생각이 들었습니다. 처음 접해본 창원국제사격장에서의 체험은 가족끼리 즐길 수 있는 재미난 프로그램도 많았습니다.

멋진 뷰의 진해해양공원과 아이들이 좋아했던 어류생태체험관도 추억으로 남았고, 무더위를 잊게 해 준 의창스포츠클럽의 빙상체험까지 알차게 보낼 수 있도록 도와주신 이호성 과장님 다시 한번 감사드립니다. 알찬 체험과 좋은 기억으로 다시 창원으로 놀러가고 싶네요.

〈유리나〉

진해국민체육센터 강사님 칭찬합니다

여러 체육센터를 이용해봤지만 이렇게 친절하고 열정적으로 지도하시는 분은 처음이네요. 다른 체육센터를 이 용해서 운동기구 사용법이나 자세 등은 대충 알고 있었지만, 직접 시범을 보이면서 잘못된 자세 등을 자세히 알 기 쉽게 설명해주시고 혹시 모를 안전사고에 대비해 정리장 등 굳은 일을 아무 내색 없이 하시는 모습에 감동 받았습니다.

그리고 항상 밝은 모습으로 인사해주시고 때로는 언니처럼 때로는 동생처럼 친근하게 대해주시니 센터에 오는 재미가 생기네요. 언제나 에너지 넘치는 김예원 선생님, 오늘도 파이팅입니다. 그리고 덥고 습한 날씨에도 쾌적 한 환경에서 운동 할 수 있도록 신경써서 관리해주시는 진해국민체육센터 직원 분들께도 감사 인사드립니다.

〈김보경〉

우리누리 필라테스 선생님, 최고입니다!

우리누리청소년문화센터에서 새벽반 필라테스를 꾸준히 하고 있는 사람입니다.

선생님이 너무 잘 가르쳐주셔서 20년째 교정되지 않던 자세가 교정되면서 평생 고민이었던 체형까지 달라지게 되었습니다. 너무너무 감사드립니다.

다른 곳의 필라테스 강습소는 가격만 비싸고 전문적인 지식이 없는 선생님들 많은데, 여기 선생님은 친절하게 수강생 1명 1명 봐주시고 항상 끊임없이 공부하셔서 다른 어떤 곳보다 신뢰가 갑니다. 계속 계셨으면 좋겠습니다.

〈최영아〉

건강 + 행복

시민중심 공기업 창원시설공단



창원시설공단
Changwon City Facilities Management Corporation



공정거래위원회 | 한국소비자원



창원시설공단 유튜브

(51411) 경상남도 창원시 성산구 원이대로 450번지 tel. (055)712-0114

www.cwsisul.or.kr