

특집

전국공기업발전협의회 정기회의

자랑스러운 공단

전국 심폐소생술 경연대회 2년 연속 입상

공단 프리즘

해양레포츠 활성화 '총력'

근강 + 행복

· 2024 Summer 여름호 ·



창원시설공단
Changwon City Facilities Management Corporation





Cover Story

뜨거운 햇볕이 내리쬐는 여름
시원한 바다로 떠나는 듯한 설레는
마음을 가득 담았습니다

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 Summer 여름호 ·

발행인 김종해
편집장 정해동
발행처 창원시설공단
기획 및 편집 기획예산팀
편집위원 성해봉, 정은경, 남지예, 정미란,
구영혁, 황혜란, 손석민
발행일 2024년 6월



06

Special Thema

04 명시 산책

방문객

05 공단 풍향계

스마트·디지털 선도 공단 만든다

06 특집 / 전국공기업발전협의회 정기회의

“긴밀한 교류협력으로 지속기능 발전도모”



10

공단, 공단人

08 안전한 공단

민·관 협업 강화로 안전사고
'제로화' 실현

09 자랑스러운 공단

전국 심폐소생술 경연대회
2년 연속 입상

10 공단 포커스

“빙상장으로 피서 오세요”

11 공단 프리즘

해양레포츠 활성화 '팔 걷어'

12 시설 & 이슈

내서스포츠센터, 지역상생 프리마켓 운영

13 시설 & 이슈

마산합포스포츠센터,
AI 승강기 안전시스템 도입



14

Communication + 소통·공감

14 함께하는 공단

가정의 달, 문화·체험행사 '풍성'

15 고객의 장

가정의 달 기념 '고객 감사이벤트' 펼쳐

16 청소년 마당

기후위기 대응, 청소년들이 나섰다

17 프로그램 참여 후기

두 형제의 행복한 봉사愛

18 문화 공감 - Book

일류로 나아갈 수 있는
나만의 틀을 만들자

19 신규 프로그램

플라잉 요가 · 시니어모델 워킹



22

건강 & NEWS 공유

20 건강 플러스

여름철 불청객, 장염과 식중독

21 Food story

여름철 장(腸) 건강에 좋은 음식

22 공단 뉴스라이프

임원 및 간부직원 혁신 워크숍 외

24 따뜻한 공단

공단노조, 취약계층에
선풍기 기탁 외

26 고객의 칭찬

의창스포츠센터 탈의실 관리자 외

**정현종(시인)**

- 1939년 서울 출생
- 연세대 철학과 졸
- 대한민국예술원 문학분과 회원
- 현대문학상, 대산문학상, 미당문학상 만해문예대상 등 수상
- 시집 〈견딜 수 없네〉, 〈광휘의 속삭임〉, 〈떨어져도 튕는 공처럼〉, 〈비스듬히〉 등 다수



스마트·디지털 선도 공단 만든다

‘제1차 인공지능(AI) 고도화 계획’ 추진
AI 기술 활용, 업무혁신·서비스 질 향상



우리 공단이 인공지능(AI) 기술의 적극적인 활용을 통한 업무혁신과 효율성 향상을 위해 ‘인공지능(AI) 고도화 계획’을 추진한다. 공단의 이같은 계획은 AI가 산업·경제는 물론 일상생활까지 변화시키고 있는 만큼 AI 활성화 전략을 통해 업무효율과 대시민 서비스 질을 높여나가겠다는 구상이다.

이에 따라 공단은 올해부터 오는 2025년까지 ‘제1차 인공지능(AI) 고도화’ 기간으로 정하고 ▲행정사무 혁신 ▲현장일터 혁신 ▲인재양성 혁신 등 3개 분야로 나눠 AI 이용환경 조성에 나선다. 행정사무 분야에서는 현재 추진 중인 행정업무자동화(RPA) 시스템 구축과 함께 △행정업무지원 로봇(서무Bot) 운영 △인공지능 회의시스템 도입 △인공지능형 고객응대 로봇 도입 등을 통해 업무효율을 향상키로 했다.

인재양성 분야에서는 전 부서 실무자를 대상으로 Chat GPT와 생성형 AI 등 AI 분야 역량강화를 위한 체계적인 직무교육을 실시, 전문인력 확보 및 기술 경쟁력을 강화해 나가기로 했다. 김종해 이사장은 “AI 고도화 계획을 적극 추진해 공단 업무 전반에 효율적이고 혁신적인 변화를 꾀함으로써 스마트·디지털 선도 공단으로 거듭나겠다”고 말했다.



“긴밀한 교류협력으로 지속가능한 발전 도모”

창원서 ‘전국지방공기업발전협의회 정기회의’ 개최

공단은 지난 5월 2일부터 3일까지 이틀 간 진해해양공원 회의실 등 창원 일원에서 ‘2024년 제1차 전국지방공기업 발전협의회 정기회의’를 개최했다. 전국 10개 지방공기업 임직원 70여명이 참석한 가운데 열린 이번 발전협의회(회장 최인식) 정기회의에서는 우수사례 공유 및 협력 강화를 통한 상생발전 방안 등을 논의했다. 특히, 이번 협의회에서는 중대재해 예방을 위한 공동 협의체를 구성, 기관별 예방대책 시스템 공유 및 교차 안전점검 등으로 대응능력을 향상해 나가기로 했다.



전국 10개 지방공기업 임직원 70여명 참가

진해해양공원 시설투어·야구 관람, 사격체험도

협의회 참석자들은 진해해양공원 내 대룡숲과 해전사체험관 등 시설투어를 비롯해 마산야구센터와 창원국제사격장에서 야구경기 관람과 사격체험의 기회를 가졌다.

최인식 협의회장(울주군시설관리공단 이사장)은 “앞으로도 협의회 차원의 지속적인 교류와 협력을 통해 회원사들의 지속가능한 발전을 도모해 나가자”고 말했다.

김종해 창원시설공단 이사장은 환영사를 통해 “비록 짧은 비록 짧은 시간이지만, 창원에 머무는 동안 더욱 긴밀하고 두터운 신뢰를 쌓고, 변함없는 우정과 교류협력을 다지는 뜻깊은 시간이 되기를 바란다”고 말했다.

한편, 지난 2008년 결성된 전국지방공기업발전협의회는 창원을 비롯해 전주, 청주, 동해, 안동, 영월, 양산, 울주, 가평, 보령, 문경 등 전국 10개 공단이 참여하고 있다.



민·관 협업 강화로 '안전사고 제로화' 실현

시민과 함께하는 안전점검 시행 … 시민의견 적극 반영

경남중부 안전문화실천추진단 참여 … 안전관리 고도화



우리 공단이 '안전사고 제로화'를 목표로 민·관 협업을 강화하고 있다. 공단은 시민 눈높이에 맞는 시설물 안전확보를 위해 시민과 함께하는 안전점검을 실시했다.

지난 5월 창원스포츠파크에서 안전관리 담당 직원들과 시민 6명이 합동으로 점검반을 편성해 간담회를 가진 뒤 시설물 안전점검을 시행했다. 합동점검에 참여한 시민들은 창원스포츠파크를 이용하는 시민들로 스포츠파크 내·외곽의 시설물 안전관리 실태와 위험요인 등을 살폈다. 공단은 점검 결과 시민 의견을 적극 반영해 경미한 사항은 현장에서 즉시 시정조치했으며, 앞으로도 시민 참여 안전점검을 확대해 나가기로 했다. 이에 앞서 공단은 안전문화 실천과 안전관리 고도화를 위해 '2024년 경남중부 안전문화 실천추진단' 출정식에 참여했다.

지난 4월 안전보건공단 경남지역본부에서 열린 경남중부 안전문화실천추진단 출정식에는 관내 안전보건공단과 지방자치단체, 공공기관, 민간업체 등 총 42개 기관이 참석했다. 지난 2023년 지역별로 출범한 안전문화 실천추진단은 안전문화 실천을 통해 사회 전반으로 안전문화를 확산하기 위해 만든 민관합동 협의체이다. 추진단은 매 분기별로 정기회의와 안전문화 캠페인 전개, 합동 현장점검 등의 활동을 전개해 나가고 있다.

창원시설공단은 시민 눈높이에 맞는 안전관리와 함께 안전문화 실천추진단 참여를 통해 유관기관과의 협업을 강화해 '안전사고 제로화'를 실현해 나갈 방침이다.



저그인 노인 셋이인더시티

창원특례시

셋이인더시티

셋이인더시티

창원특례시



전국 심폐소생술 경연대회서 2년 연속 입상



황혜란 직원 등 '셋이인더시티'팀, 대한적십자회장상 수상

"평소 전 직원 심폐소생술 및 응급처치 반복교육 도움"

우리 공단 직원들이 지난 5월 30일 정부세종컨벤션센터에서 열린 '제13회 일반인 심폐소생술 경연대회'에서 창원시 대표로 참가해 대한적십자회장상을 수상했다.

이번 수상으로 공단은 지난해에 이어 2년 연속 입상의 쾌거를 이루었다.

이 대회는 심정지 환자에 대한 응급처치 중요성을 알리고 심폐소생술 시행률을 높이기 위해 지난 2012년부터 매년 개최해 오고 있다.

황혜란(창원실내수영장)·안민정(창원축구센터)·정석민(창원실내수영장)·강유진(창원실내수영장) 등 4명의 직원은 '셋이인더시티'라는 팀명으로 대회에 출전했다.

총 19개 팀이 시·도를 대표해 참가한 이번 대회에서 '셋이인더시티'팀은 흥미로운 스토리를 구성해 심폐소생술 및 자동심장충격기 사용법 퍼포먼스를 선보여 호평을 받았다.

'셋이인더시티'팀은 이에 앞서 지난 4월 창원소방본부에서 열린

'심폐소생술 경연대회 지역예선'에서 최우수상을 수상, 전국대회 출전권을 얻었다.

이 대회에서 2년 연속 입상하게 된 데는 평소 심폐소생술 및 응급처치 교육을 반복해서 익혀두기 때문인 것으로 풀이된다.

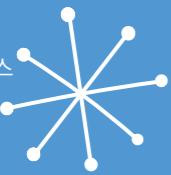
공단은 수영장과 헬스장, 수련시설 등 많은 시설에서 각종 안전사고와 응급상황이 발생할 가능성이 높다.

이에 따라 공단은 고객들의 응급상황 발생 시 신속한 응급처치 및 초동 대처능력 향상을 위해 전 직원들을 대상으로 심폐소생술을 실시하고 있다.

황혜란 직원은 "이번 대회를 준비하면서 심폐소생술의 중요성을 다시한번 깨닫게 되었고, 응급상황에 적극 대처할 수 있는 능력을 키우는 뜻깊은 기회가 되었다"고 말했다.

김종해 이사장은 "이번 수상의 성과를 바탕으로 어떠한 위급 상황에서도 시민의 생명과 안전을 지키는데 적극 대처해 할 수 있기를 바란다"고 밝혔다.





“무더위 날리려 빙상장으로 오세요~”

의창·성산스포츠센터 빙상장 ‘무더위 쉼터’ 운영

7~8월 2개월간 관람석 무료 · 겉옷 준비 필수

우리 공단이 여름철 시민 건강관리를 위해 의창스포츠센터와 성산스포츠센터 빙상장 관람석을 ‘무더위 쉼터’로 무료 개방한다.

공단은 항상 저온으로 유지되는 빙상장을 개방해 무더위에 지친 시민들이 관람석에서 스케이트를 타는 모습을 보면서 피서를 즐길 수 있게 할 방침이다.

무더위 쉼터 운영기간은 오는 7월 1일부터 8월 31일까지 2개월 간이며, 운영시간은 평일 오전 9시~오후 6시 까지, 주말 및 공휴일은 오전 10시~오후 5시까지이다. 빙상장 관람석은 의창스포츠센터에 327석, 성산스포

츠센터에 205석이 있으며 평균 기온이 7~10도 안팎으로 장시간 이용할 경우 감기에 걸릴 염려가 있어 겉옷을 준비하는 것이 좋다.

단, 빙상장 내 스케이트 이용객은 입장권을 구매해야 한다. 한편, 안전한 스케이팅을 위해 장갑, 헬멧, 무릎·팔꿈치 보호대 등 안전장비를 잊지 말아야 한다. 입장할 때는 스케이트, 헬멧, 장갑, 두툼한 양말을 꼭 지참하는 것이 좋다. 공단은 빙상장이 여름철 피서지 역할을 하면서 시민들의 건강증진 및 여가를 즐길 수 있는 공간이 될 수 있도록 안전관리에 최선을 다한다는 방침이다.



해양레포츠 저변확대 및 시설 활성화 나섰다

공단-케이워터운영관리(주) 상호협력 ‘맞손’
마리나 등 해양레저관광 발전 시너지 기대

우리 공단과 케이워터운영관리(사장 우달식)는 지난 6월 27일 진해해양공원 회의실에서 해양레포츠 저변확대 및 시설 활성화를 위한 업무협약을 체결했다.

이번 협약은 케이워터운영관리(주)의 마리나 운영 및 관광·레저시설 관리 노하우를 통해 해양관광과 해양레포츠 활성화를 도모하기 위해 마련됐다.

협약을 통해 양 기관은 △해양 레저관광 활성화를 위한 협조 체계 구축 및 정보교환 △해양레포츠 교육·체험 프로그램 개발 지원 △ 해양레포츠 저변확대를 위한 신규사업 발굴 및 공동 추진 등을 약속했다.

특히, 케이워터운영관리가 마리나업 인력양성 사업을 하고 있는 만큼, 이번 협약으로 진해해양공원 인근에 조성 중인 명동 마리나항만 개발사업이 완료되면 다양한 시너지를 발휘할 것으로 기대하고 있다.

김종해 공단 이사장은 “이번 협약을 계기로 마리나 등 관광·레저 운영 전문기관의 노하우를 적극 반영해 공단 시설은 물론 창원시 해양레저관광 발전에도 기여할 수 있기를 바란다”고 말했다.

한편, 케이워터운영관리(주)는 K-water 현장 시설관리, 경인 아라뱃길 친수 경관 및 유지·관리, 마리나와 친수관광·레저인프라 운영 및 전국 5개 강문화관 운영·관리를 주요사업으로 하는 통합기관이다. 친환경 친수문화 발전에 힘쓰고 있다.



내서스포츠센터, 지역상생 위한 프리마켓 '성황'

53개 소상공인 업소 참여 주민들에 큰 인기
ESG경영 실천 일환 … 지역민과 상생하는 센터

내서스포츠센터가 지난해에 이어 지난 4월 지역 소상공인들과 상생협력을 위한 플리마켓을 운영해 성황을 이루었다.

내서스포츠센터는 최근 내서읍 지역맘 단체인 '중리사랑방'과 연계해 센터 야외광장에서 플리마켓을 열었다.

이날 플리마켓에는 내서읍 지역 소상공인 53개 업소가 참여해 친환경 유기농 제품을 비롯해 지역특산물, 의류, 핸드메이드 생활용품 등 다양한 제품을 직거래해 주민들에게 큰 인기를 끌었다.

이번 플리마켓 행사는 ESG경영의 일환으로 센터 내 유휴공간을 활용해 지역 소상공인 제품을 홍보하고 판로를 확대하기 위해 마련됐다.

권영현 내서스포츠센터 팀장은 "지역주민과 상생하는 협력의 장을 마련하기 위해 하반기에도 플리마켓을 운영할 계획"이라며 "지역과 함께하는 다양한 프로그램을 지속해 나가겠다"고 말했다.



마산합포스포츠센터, AI 활용 안전망 '강화'

인공지능형 승강기 관제시스템 도입 · 운영

마산합포스포츠센터가 디지털 기반 승강기 관제시스템을 도입하고, 자동화재속보기 등을 설치하는 등 안전망을 한층 강화함으로써 스마트한 시민 휴식처로 거듭나고 있다.

마산합포스포츠센터는 최근 인공지능형 승강기 관제시스템을 설치하고 본격 운영에 들어갔다.

인공지능형 승강기 관제시스템은 인공지능(AI)과 사물인터넷(IoT), 지리정보시스템(GIS) 등의 기술을 활용, 승강기 운행 상태를 감지해 승강기에서 발생하는 사고·고장 및 응급상황 등 각종 위험 상황을 예방하고, 신속하게 대응하는 승강기 안전망이다.

구체적으로 승강기 내에서 폭행과 쓰러짐 등의 응급상황이 발생한 경우 영상분석과 음성인식을 통해 상황을 자동으로 감지하게 된다.

통합관제센터와 유지관리업체, 건물관리자 등에 실시간으로 전파해 신속한 출동과 구조 활동이 이뤄지도록 하는 것이 핵심이다.

옥상 출입문 자동개폐장치 · 자동화재속보기 설치도 이와 함께 센터에서는 화재 시 옥상문이 자동으로 열리는 '옥상 출입문 자동계폐장치'와 침수 및 화재 시 상황을 실시간 전파하는 '자동화재속보기'도 설치해 안전망을 한층 강화했다.

한편, 지난 5월 30일 센터에서 열렸던 승강기 관제시스템 시연 현장에는 방송사에서 취재 후 보도로 반향을 일으키기도 했다.

공단은 센터에서 운영 중인 승강기에 대한 효과가 검증되면 향후 다른 시설로 확대 도입하는 방안도 검토하고 있다.

최서인 마산합포스포츠센터 팀장은 "승강기 안전시스템과 화재속보기 도입 등으로 안전사각지대를 최소화하고 각종 응급상황 발생 시 신속하게 대응해 시민들의 안전을 확보해 나가겠다"고 말했다.





가정의 달 체험행사 및 문화축제 '풍성'

진해해양공원, 사생대회 · 해군홍보단 공연
가족사랑 대축제·청소년 희망+깡 축제 '성황'

우리 공단이 가정의 달을 맞아 가족과 함께 참여하고 체험하며 즐길 수 있는 다양한 행사를 개최해 호응을 얻었다.

진해해양공원에서는 지난 5월 5일 어린이날을 맞아 '뚝딱뚝딱 만들기' 체험 행사와 함께 무료 애니메이션을 상영했다.

이어 11일과 12일에는 전국 초·중·고교생을 대상으로 '제1회 전국 군함·요트 그리기 사생대회'가 열렸으며, 진해함 전시체험관 일원에서는 군복입기 체험 행사를 비롯해 군악대와 비보이·마술 공연이 펼쳐졌다.

늘푸른전당에서는 청소년의 달을 기념해 지난 5월 4일 '2024년 청소년 희망+깡 문화축제'를 개최했다.

이번 축제에서는 만들레합주단의 축하공연을 시작으로 마술공연(코믹 매직 쇼)이 펼쳐지고, 레터링 케이크를 비롯해 푸어링아트 키링, 구움도넛 등 10여 종의 체험부스를 운영해 성황을 이루었다.

또한 공연장 로비에서는 안전 체험부스를 운영해 심폐소생술 등 응급처치 교육도 실시했다.

이밖에 진동종합복지관은 '가족사랑 대축제' 특별행사를 개최해 복지관 이용 객들과 관내 경로당 어르신 등 200여명을 대상으로 기초 건강검진 및 건강상담, 건강물품 배부하고 지역아동센터 어린이들을 초청해 만들기 체험행사 등을 진행해 호평을 받았다.

창원시티투어버스도 지난 5월 한 달간 온가족이 함께 특별한 추억을 쌓을 수 있도록 매주 토·일요일 '로봇랜드 액티브 할인' 특별노선을 운영했다.

김종해 이사장은 "가정의 달 행사를 통해 청소년들과 시민들의 일상에 건강한 활력을 선사하는 계기가 되길 바란다"고 말했다.



“공단의 존재 이유는 고객 여러분입니다”

가정의 달 기념 '고객 감사이벤트' 펼쳐
최고령 고객에 선물 증정 · 건강관리 서비스도

공단은 지난 5월 가정의 달을 맞아 고객들을 위한 감사 이벤트를 실시해 큰 호응을 얻었다.

늘푸른전당에서는 '고객 건강관리 이벤트'를 운영하고, 시민생활체육관에서는 '남·녀 최고령 회원 감사이벤트'를 마련해 눈길을 끌었다.

이용 고객들의 올바른 생활습관 형성과 건강 증진을 위해 마련한 '고객 건강관리 이벤트'는 '당당한 하루'라는 프로그램을 통해 이용 고객 200여명을 대상으로 혈압·혈당 측정 및 영양상담, 바른 체형을 위한 운동교육 서비스를 실시했다.

이번 고객 건강관리 이벤트는 공단 체육시설과 복지관 등에 근무하는 운동처방사와 물리치료사, 영양사, 간호사 등 전문 인력이 참여해 진행됐다.

특히 상담을 통해 개인의 건강 상태에 맞는 식단과 맞춤형 운동 등을 알려줌으로써 고객들에게 큰 호응을 얻었다.

시민생활체육관에서도 가정의 달을 맞아 남녀 최고령 고객에 대한 감사 이벤트 행사를 가졌다.

이번 행사는 가정의 달을 맞아 오랜 기간 동안 시민생



활체육관을 이용하고 있는 고령 고객들에게 응원과 격려, 감사의 마음을 전하기 위해 마련됐다.

이번 행사에는 남자 최고령 회원(헬스)인 흥 모씨(84세)와 여자 최고령 회원(아쿠아로빅)인 조 모씨(87세) 등 2명에게 꽃다발과 기념품을 전달했다.

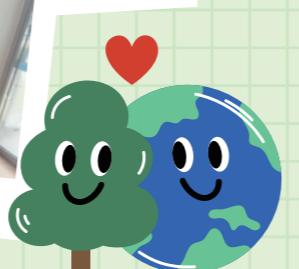
강경환 시민생활체육관 팀장은 "앞으로도 시민생활체육관에서 운동을 통해 더욱 건강하고 행복한 노후를 보내시길 기원한다"고 말했다.



기후위기 대응, 청소년들이 나섰다

늘푸른전당 'ESG 청소년봉사단' 활동 '눈길'

생활 속 기후위기 극복위한 실천 과제 전개



세계적으로 기후위기 문제가 대두되고 있는 가운데 청소년들이 직접 나서 위기대응 활동을 전개해 나가고 있어 눈길을 끌고 있다. 늘푸른전당에서는 청소년 자원봉사의 새로운 패러다임을 만들고 이를 활성화하기 위해 'ESG청소년봉사단'을 구성·운영하고 있다.

ESG 청소년봉사단은 지역의 초·중학생 등 청소년 16명으로 구성되어 민간기업에서 적용하는 E(환경), S(사회), G(지배구조)를 자원봉사에 적극 활용하고 있다. 봉사단은 주로 지역 내 환경문제 해결(E), 사회공헌 활동(S), 자원봉사 홍보부스 운영으로 지역사회와의 소통(G) 활동을 펼치고 있다.

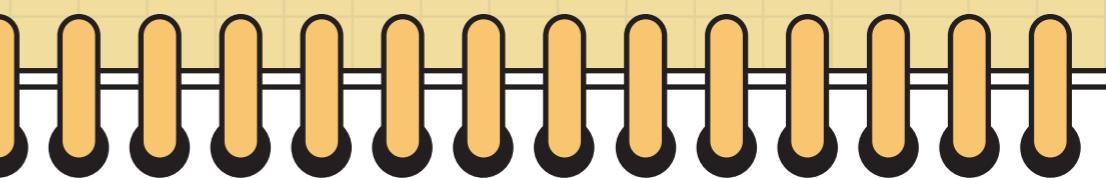
올 상반기에는 지난 4월 청소년 해양체험캠프 활동보조를 비롯해 지구의 날 알리기 캠페인, 청소년축제 친환경체험부스를 운영해 호응을 얻었다.

이어 지난 5월에는 늘푸른전당 홍보 영상제작과 커피

박 공예부스 운영, 폐건전지 수거 캠페인을 전개했고, 6월에는 호국보훈의 달을 맞아 나라사랑 국가상징물 굿즈만들기 부스를 운영해 청소년들의 발길을 붙잡았다.

특히, ESG청소년봉사단의 환경보전활동은 남다르다. 기후위기 대응은 전 세계의 안전, 나아가 미래세대의 생존이 달린 중대한 문제이기 때문이다. 청소년들은 처음의 서먹함을 넘어 서로를 이해하고 소통하면서, 본인들이 하고 싶은 프로그램을 스스로 기획하고 있다. 나아가 생활 속에서 기후위기를 극복하고, 실천하는 참신한 생각들을 쏟아내고 있다.

봉사단에 참여한 청소년들은 "ESG청소년봉사단의 활동을 통해 지구촌 환경과 자연 생태계가 우리에게 얼마나 소중한 존재인지를 깨닫게 되는 소중한 시간이 되고 있다"고 말했다.



ESG봉사단 참여 후기

두 형제의 행복한 봉사愛



지구환경을 지킬 수 있는 작은 실천

김 태 원 (형/중학교 1학년)

저는 초등학교 저학년 때부터 부모님과 함께 봉사활동을 접하게 되었고, 고학년이 되면서 폐현수막 재활용 등 여러 활동에도 참가했습니다. 지난해 틴틴페스티벌에서 다양한 활동을 하며 그 어느 때보다 특별하고 즐거운 경험을 하게 되었습니다. 이러한 경험을 바탕으로 올해 중학생이 되면서 동생과 함께 본격적으로 봉사활동을 하기로 했습니다. 늘푸른전당 ESG청소년봉사단에 들어가 지금까지 공예재능나눔, 해양보호활동, 환경 및 선거캠페인 등에 참여하였습니다. 그 중에서 기억에 남은 것은 산호초와 회원초등학교 환경체험활동 보조자 활동입니다. 활동보조자로 참여하니 활동이 시작되기 전 재료 준비를 돋고, 활동 중에도 필요한 재료나 물건을 가져다주는 등 다양한 경험을 해 볼 수 있었습니다. 힘들긴 해도 누군가에게 도움이 될 수 있어 보람차고 뿌듯했습니다. 이밖에 커피박 공예 및 폐건전지 수거 활동에도 적극 참여하였습니다. ESG봉사단은 환경과 나눔을 중심으로 이루어지는데 초등학교 때 환경수업과 환경동아리 활동을 했던 경험을 바탕으로 앞으로 기후환경을 위해 더욱 열심히 활동을 할 계획입니다. 이러한 활동들이 지구환경을 지킬 수 있는 작은 실천이 되기를 소망합니다.



앞으로 더욱 즐거운 마음으로 참여할 터

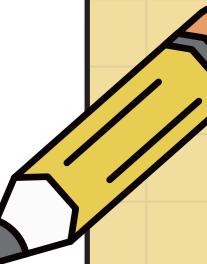
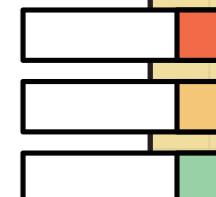
김 상 우 (동생/초등학교 4학년)

저는 게임을 좋아하고 뛰어놀기를 너무 좋아합니다. 처음 봉사동아리에 가입할 때만 해도 잘 할 수 있을지 조금 걱정되기도 했지만, 형과 함께라서 용기를 내어 참여하게 되었습니다.

올해 첫 활동으로 마산 돌섬 해양체험활동을 하였습니다. 카약 체험 후에 해양 플로깅에 참여하였습니다. 플로깅은 쓰레기 를 주으며, 산책 또는 조깅을 하는 것입니다. 쓰레기를 주우며 돌섬을 돌아보니 예쁘게 핀 꽃과 바다가 정말 아름다웠습니다. 플로깅과 해양활동을 하면서 아름다운 자연환경을 잘 지켜 나가야겠다는 생각을 했습니다.

최근에는 늘푸른전당 포토존 및 파티룸 홍보영상 제작과 커피박 체험 부스를 운영했습니다. 커피박은 커피찌꺼기를 말리고 반죽으로 만들어 오븐에 구워 열쇠고리, 화분 등 다양하게 활용할 수 있었습니다. 이밖에 여러 활동을 하면서 환경의 날, 지구의 날 등 환경에 대해 배울 수 있는 시간이었고, 작은 실천이 얼마나 중요한 것인가를 깨닫게 되었습니다.

형이랑 같이 봉사활동을 하면서 집에서는 볼 수 없었던 형의 든든한 모습을 볼 수 있었고, 형이랑 저랑 잘하는 게 다르다는 것도 알 수 있었습니다. 앞으로 힘든 일이 있어도 참고 견디며 더욱 즐거운 마음으로 봉사활동에 참여하겠습니다.





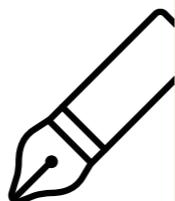
일류로 나아갈 수 있는 '나만의 틀'을 만들자



사이토 다카시의 <일류의 조건>을 읽고



박나운 (교통편의팀)



고객 니즈에 맞는 이색 프로그램 개설 '눈길'



우리 공단이 신규 프로그램 도입을 통한 시설 활성화를 위해 산하 스포츠센터에서 고객 니즈에 맞는 다양한 프로그램을 개설·운영해 눈길을 끌고 있다.

N E W P R O G R A M



플라잉 요가, 척추·골반 교정 및 근육 강화

의창스포츠센터에서는 지난 4월부터 '플라잉 요가'를 개설해 큰 인기를 끌고 있다. 플라잉 요가는 천정에 매달린 해먹에서 요가 동작을 하는 운동으로 '반중력 요가'라 불리기도 한다.

틀어진 척추와 골반을 교정하는데 도움을 주며, 코어 근육을 강화시키고 중력에 의한 몸속 장기의 원활한 활동으로 소화기능 강화와 변비해소에도 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

현재 8개반 80명의 수강생이 소그룹(10명)으로 나눠 전문 강사의 지도아래 플라잉 요가의 매력에 흠뻑 빠져들고 있다. 센터에서는 유연성이 없으면 부상을 당할 수 있어 수강 연령을 50대 미만으로 제한했으며, 50대 이상은 별도 특별반(로우 플라잉)을 운영하고 있다.

한 여성 수강생은 "힘이 별로 안들 줄 알았는데 몸 구석구석에 힘이 들어가 운동량이 상당한 것 같아 운동효과에 만족한다"고 말했다.



시니어모델워킹, 혈액순환·자존감 향상 도움

마산합포스포츠센터는 지난 4월부터 '시니어모델워킹' 강좌를 개설해 운영하고 있다.

시니어모델워킹은 바르게 걷는 워킹법을 비롯해 실생활에 필요한 체형관리와 바른자세 교정, 이미지 메이킹 등을 배울 수 있다.

특히, 모델워킹을 하게 되면 혈액순환 효과와 하체근력도 생겨 건강에 큰 도움을 주고 심리적으로 자신감과 자존감을 끌어올려주는 장점이 있는 것으로 알려졌다.

시니어모델워킹 과정은 매주 화·목요일 2차례 진행되는데, 50대 이상 30명 정원으로 수강생을 선착순 모집해 운영하고 있다.

일류의 조건에서 핵심은 흡치는 힘, 추진하는 힘 그리고 요약하는 힘이다.

단순히 일류가 된 사람을 보고 그 사람의 행동을 따라하는 모방이 아니라 철저히 나만의 것으로 만들기 위해 그 속에 내재된 원리를 깨우치는 것이 흡치는 힘이다.

어느 분야의 최고가 된 사람들의 겉모습이 아니라, 그 사람이 기울인 노력과 행동 하나하나가 가진 의미를 제대로 알아야만 나의 것으로 만들 수 있을 것이다.

따라서 흡치는 힘은 근본을 제대로 이해하는 능력이 전제되어야 한다.

그 사람의 방식을 깨우쳤다면 이제 나만의 방식으로 그 기술을 만들기 위해 머리 속 생각이 아닌 행동으로 실천하는, 추진하는 힘이 필요하다.

수천 수백 명의 자서전을 읽고 연설을 보고 들으며 이것을 내 것으로 만들려 한다면, 지식이 쌓여 똑똑한 사람은 될지언정 내가 원하는 분야의 일류가 되지는 못할 것이다. 일류가 되고 싶다면 행동으로 실천해야 한다.

우리 속담의 '천 리 길도 한걸음부터'라는 말처럼 지금 시작해야 한다.

그리고 마지막으로 일류가 되기 위해서는 그 사람만의 방식을 하나로 집약해서 표현할 수 있는 요약하는 힘이 필요하다.

양적으로 짧게 줄이는 요약이 아니라 한 가지 기술을 명확하게 이해하고 다양한 과제를 비교 분석하여 우선순위에 따라 배치해 핵심을 따라 나아가는 것을 말한다.

일류의 기술에서 핵심을 남기고 주변 요소는 버리되, 버리는

것도 핵심에 녹여 하나로 만드는 것이 제대로 된 요약이다.

일류가 되고 싶다면 지금 내가 원하는 게 뭔지 그리고 이 세 가지 힘을 어떻게 접목 시킬 것인지 생각하고 실천해야 할 것 같다.

나름대로 책을 많이 읽고 연설을 보고 들었지만 수박 겉핥기식으로 지식을 쌓는 것에만 그친 것 같다.

이제 더디더라도 작은 실천부터 시작해야겠다는 생각을 해본다.

그동안 생각했던 일류의 조건은 어떤 분야가 되었던 완벽하게 해내는 것이었다.

하지만 이 책을 읽으면서 완벽에 앞서 필요한 것이 내가 원하는 분야에서 성공한 사람들의 능력을 정확하게 보고, 내가 할 수 있는 부분을 알아내 실천하는 것임을 알게 되었다.

지금까지는 완벽하게 따라하는 것에 목적을 두고 있었기에 그 사람과 비슷하지 못하면 제대로 하지 못했다는 생각에 포기해 버렸었다.

완벽이 아니라 핵심을 놓치지 않고 꾸준히 나만의 것으로 실천해 나가는 것이 중요하기에 이제부터 제대로 흡쳐보자 한다.

나에게 필요한 일류의 조건은 남의 것을 무조건 모방하는 것이 아니라, 정말 좋아하는 하나님을 성공하고 그 성공이 하나하나 늘어나 내가 원하는 분야의 일류로 거듭나게 하는 것이라. 일류의 조건은 남의 틀에 나를 맞추는 게 아니라 일류로 나아갈 수 있는 나만의 틀을 만드는 것이다.

핵심을 파악해 흡쳐서 실천하고 핵심을 따라 나아가는 것, 그것이 바로 일류의 조건이 아닐까?

여름철 불청객, 장염과 식중독 예방법



김 수 진 (안전팀/간호사)

여름철 50% 이상이 걸린다는
식중독과 장염의 차이에 대해
궁금해 하는 사람이 많다.
그런데 식중독과 장염의 차이는
증상으로만 구분하기 굉장히 어렵다.
식중독과 장염의 모든 것과 예방법을
알아본다.



1. 식중독이란? 식중독은 잘못된 식습관 혹은 음식 섭취로 인해 몸에 좋지 않은 미생물에 감염되는 증상을 의미한다. 식중독은 크게 세 가지로 분류된다. 미생물 식중독으로 세균 혹은 바이러스에 의해 감염되는 것이다. 이밖에 자연독 식중독으로 독버섯, 박새풀 같은 식물성 식중독과 복어 같은 동물성 식중독으로 구분된다.

증상 식중독의 경우 원인에 따라 증상에 차이가 있다. 다만, 보통의 경우 설사, 복통, 발열, 근육통, 두통, 구토, 탈수 증상이 발생한다.

원인 말 그대로 음식에 의한 질병이고 상한 음식, 물, 세균이 원인이다. 잠복기가 따로 있으며 보통 음식을 섭취한 후 72시간 이내 발생한다.

치료 설사 증상이 나타난다고 해서 지사제 같은 것을 과다 복용하면 좋지 않다. 장 운동을 멈추게 할 수 있기 때문이다. 충분한 수분을 보충해 주는 것이 좋다. 하루 500ml ~ 1L 이상 물을 섭취하는 것을 권하며, 공복에 미지근한 물을 섭취하는 것이 가장 좋다. 면역력이 약한 어린 아이나 고령자의 경우 병원을 방문해 정확한 진단을 받아야 한다.

예방법 세균의 경우 74°C의 열에 약하기 때문에 음식을 익혀 먹어야 한다. 개인위생 관리를 위해 실내외 이동 시 흐르는 물에 15초 이상 손을 씻어야 한다. 식재료를 구분 지어 사용하고, 지나친 냉장 보관에 의존하지 않아야 한다.

2. 장염이란? 장에 염증이 발생한 것을 의미한다. 과식이나 빠른 식사, 음식물 감염을 통해 장에 자극을 받게 되면 염증이 발생할 수 있다. 보통 장염은 면역력이 약한 유아들(6개월 ~ 2년)에게 자주 발생한다. 대개 급성 장염과 만성 장염으로 구분되며 여름철에 발생하는 장염은 보통 급성인 경우가 많다.

증상 복통이 가장 먼저 발생한다. 상복부인지 하복부인지 알 수 없으나 어딘가에 걸리는 느낌이 발생된다. 이후 찌르는 듯한 극심한 통증이 수반되어 심한 경우 하루 3회 정도 설사를 한다.

원인 세균보다는 바이러스에 의한 염증이 가장 큰 원인이다. 식중독과는 다르게 물이나 음식을 섭취하지 않아도 발생할 수 있다. 장염의 경우 1~3일 정도 잠복기가 있으며, 이후 강한 복통을 유발한다.

치료 장염은 초기의 경우 잦은 설사가 멎춰질 때까지만 공복을 유지하고, 유동식이나 따뜻한 수분을 섭취하는 것이 좋다. 구토나 설사가 줄어들었을 때 소화하기 편한 쌀밥, 마, 두부, 연근을 먹으면 된다. 만성 장염이라 생각되는 경우 급히 병원에 찾아가 진료를 받아야 한다.

예방법 차가운 음식은 가급적 피하고, 카페인 음료도 피하는 것이 좋다. 신 음식, 우유, 지방식, 고섬유식도 좋지 않다. 두부, 계란, 닭고기 등 단백질 위주로 섭취해 주는 것이 좋다.

여름철 장(腸) 건강에 좋은 음식

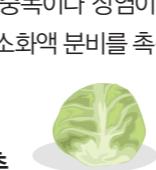
무더운 여름입니다. 이럴 때 일수록 먹는 것을 조심해야 하는데, 특히 상한 음식을 먹거나 날 것을 먹고 배탈과 설사, 식중독, 장염 등 질병에 걸리기 쉬운 계절입니다. 장은 우리 몸에서 제2의 뇌라고 하는데요. 많은 신경세포가 분포하고 있는 장기로 강에 예민하게 반응하는 곳이기 때문입니다. 여름철 장 건강에 좋은 음식을 알아봅니다.



박 국희 (장사시설팀/영양사)

매실

매실에 함유되어 있는 피크로산 성분은 위장의 유해균을 죽이고 식중독을 예방하는데 탁월한 성분으로 알려져 있습니다. 또한 위산 분비를 정상화하는 효능이 있습니다. 식중독이나 장염이 생겼을 때 매실액을 물에 타서 마시면 소화액 분비를 촉진하는 효과를 볼 수 있습니다.



양배추

대부분 식이섬유로 이루어져 있는 양배추는 장의 유해물질을 배출해 주는 효과가 있다고 합니다. 또한 항암효과를 가진 성분들 중 베타카로티인이 풍부하게 들어있어 유방암이나 대장암 등의 항암작용에도 좋다고 합니다.



양파

양파에는 폴리페놀이라는 성분이 대장에 있는 유해한 세균을 살균해 주고 소독시켜주는 작용을 해주어 장 건강에 좋은 효과가 있습니다. 우리 몸속 대장에 수많은 세균이 존재하는데 양파를 먹을 경우 유해한 세균을 없애는 효과가 있습니다.



사과

사과에는 장에 좋은 성분인 펙틴이라는 성분을 함유하고 있습니다. 이 펙틴은 체내 발암물질을 억제하고 제거하는

효능이 탁월합니다. 뿐만 아니라 막힌장을 풀어주고 깨끗하게 해주어 숙변제거에도 아주 좋은 효과가 있습니다.

청국장

우리나라의 대표적인 발효식품인 청국장은 장 기능에도 움을 주는 음식으로 알려져 있습니다. 특유의 냄새가 있지만, 청국장의 레시틴이라는 성분이 체내 노폐물을 제거하고 노화를 방지하는 효과가 있습니다.



우엉

우엉은 장 속에 머무는 변의 부피를 부풀려 배변 욕구를 일으키는 식이섬유가 풍부합니다. 또한 유산균 중 하나인 비피黢스균의 먹이가 되어주는 올리고당도 포함되어 있어 장자의 정상적인 연동운동을 도와줍니다. 또한 사포닌 성분도 함유되어 있어 지방을 분해하고 배출을 도와줍니다.



연근

연근의 끈적끈적한 점액질에는 혈당 및 장의 연동운동, 피부미용에 도움을 주는 뮤신 성분이 함유되어 있습니다. 연근은 혈당관리와 위벽을 보호해 주고 배변활동과 장 건강 개선에 도움이 된다고 합니다. 그 외에 비타민, 철분, 식이섬유 등 다양한 영양소가 많아 건강에 많은 도움을 줍니다.

•NEWS LIFE•



1 임원 및 간부직원 혁신 워크숍 개최

공단은 지난 5월 8일 진해해양공원 솔라타워 대회의실에서 혁신 역량 및 소통 강화를 위한 '2024년 임원·간부직원 혁신 워크숍'을 가졌다. 이날 워크숍에서는 중대재해 예방 특강에 이어 공단의 혁신 추진 및 현안사항에 대한 자유토론으로 진행돼 공단 발전방안 등이 집중 논의 되었다.

2 양산시설공단과 안전관리 기술협력 MOU

공단은 지난 5월 3일 상황실에서 양산시설관리공단(이사장 박성관)과 안전관리 기술협력 등을 통한 상생발전을 위해 업무협약을 체결했다. 두 기관은 이번 협약 체결을 계기로 ESG 경영체계 확립을 위해 상호 협업하고, 시설 및 안전관리 노하우를 공유하기로 약속했다.



3 2024년 상반기 탄소중립추진위원회 개최

공단은 지난 5월 23일 각 시설 탄소중립업무 담당자 20여명이 참석한 가운데 '2024년상반기 탄소중립추진위원회'를 개최했다. 이경균 경영본부장 주재로 열린 이번 회의에서는 공단의 2024년 탄소중립 및 온실가스 배출 저감 계획을 공유하고, 탄소중립 우수부서 평가계획(안)을 의결했다.



4 노인복지관 어르신 대상 웰다잉 무료특강

장사시설팀은 지난 5월 창원복지재단 소속 의창·성산·마산합포 등 3개 노인복지관과 업무협약을 체결하고, 웰다잉 무료특강을 진행했다. 이번 특강에는 조석규 장례지도사가 강사로 나서 △장례문화 및 절차 △사전 장례의향서 작성 △미니화분을 활용한 수목장 원리 및 이해 등의 내용으로 강의했다.



•NEWS LIFE•



5 식목일 기념 탄소중립 실천 나무심기 행사

공단은 지난 4월 2일 제79회 식목일을 앞두고 창원스포츠파크 일원에서 탄소중립실천 나무심기 행사를 진행했다. 이날 행사는 김종해 이사장 등 공단 임직원 50여 명이 참여해 화합과 소통을 위한 기념식수와 함께 스포츠파크 내 화단에 연산홍 600여주를 심었다.

6 국민건강보험공단과 청소년 건강증진 협약

공단은 지난 5월 7일 국민건강보험공단 부산울산경남지역본부와 늘푸른전당 회의실에서 청소년 건강증진을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 업무협약에서 양 기관은 △ 청소년 활동 프로그램 및 인적·물적 지원 공유 △ 청소년 체육활동 지원 △ 지역 활성화 사업 상호협력 등을 약속했다.



7 진동종합복지관, 지역주민 응급처치 교육

진동종합복지관은 지난 5월 지역주민들을 대상으로 '응급처치 교육'을 실시해 호응을 얻었다. 이번 교육에서는 지역주민 30여 명이 참여한 가운데 복지관 소속 간호사와 체육지도자가 심폐소생술 교육과 실습, 자동제세동기 사용법, 기도폐쇄 응급처치(하임리히법) 실습 등을 진행했다.



8 창원국제사격장, 청소년 지원 업무협약

창원국제사격장과 경상남도청소년지원재단은 지난 6월 3일 시설활성화 및 청소년활동 지원을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약에 따라 양 기관은 △ 청소년 교육 및 체험 프로그램 등 다양한 서비스 협력 △인적·물적 네트워크 구축을 통한 공동사업 추진 등을 약속했다.



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 지원 봉사, 불우청소년 후원 등 지역사회문제 해결을 위한 다양한 사회공헌활동을 실천하고 있습니다.



♥ 진동종합복지관, 지역주민 건강증진서비스

진동종합복지관 직원들은 지난 5월 진동면 주도경로당과 진북면 진목경로당을 찾아 혈압·혈당체크 및 건강상담, 테이핑 등 건강 증진 서비스를 펼쳤다.



♥ 해양시스템, 독거노인 도시락 배달 봉사

해양시스템 직원들은 지난 4월과 5월 진해서부노인복지관과 연계해 진해 관내 독거노인 6세대에 도시락 및 밀반찬 배달 봉사를 했다.



♥ 공단 노동조합, 취약계층에 선풍기 기탁

창원시설공단노동조합은 지난 6월 10일 취약계층 여름나기를 위한 선풍기 100대(300만 원 상당)를 마산복지지파밀리봉사회에 기탁했다. 이성우 노조위원장은 "전기료 인상에 따른 에너지 절감은 물론 각종 여름철 무더위에 취약한 노인들이 건강하게 여름을 보낼 수 있길 바란다"고 말했다.



♥ 시민생활체육관, 이주민센터 후원 및 급식봉사

시민생활체육관 직원들은 지난 4월과 5월 경남이주민노동복지센터에 후원금을 전달하고, 사파복지관에서 급식봉사 및 환경정비 활동을 펼쳤다.



♥ 진해청소년야영장, 소외아동 체험활동 지원

진해청소년야영장 직원들은 지난 4월 5월 두 차례에 걸쳐 관내 지역아동센터에서 어린이들의 체험활동을 지원하고 독거노인 도시락 배달을 했다.



♥ 의창스포츠센터, 아동센터 후원 및 환경정비

의창스포츠센터 직원들은 지난 4월과 5월 관내 지역아동센터를 찾아 후원금 전달과 환경정비에 이어 독거노인 도시락 배달 봉사 활동을 전개했다.



♥ 창원국제사격장, 어린이 사격 무료체험행사

창원국제사격장은 지난 5월 23일 지역아동센터 소속 어린이 30 여명을 초청해 스크린 사격과 전투사격 체험 등 사격 무료체험 행사를 열었다.



♥ 취약계층 아동 무료 스케이팅·수영 강습

성산스포츠센터는 지난 5월 4일과 5일 이틀 간 관내 지역아동센터 아동 80여명을 초청, 무료 스케이팅 강습과 수영 무료체험 행사를 가졌다.

고객의 칭찬이 감동의 공단을 만듭니다

의창스포츠센터 탈의실 관리자님 칭찬합니다

초등학교 저학년인 딸아이가 일주일 중 3일 간 저녁시간에 의창스포츠센터 수영장에서 수영을 배웁니다. 아무래도 아이가 어리고 저녁시간대다 보니 안전문제에 신경이 많이 쓰입니다. 그래서 탈의실내 관리자님께 특별히 말씀을 드렸는데 관리를 잘해 주시는 것 같습니다. 아이에게 들어보니 탈의실내에서 아이들이 장난치는 것도 타일러 주시고, 물이나 비눗물이 바닥에 떨어지는 것도 철저하게 막아주신다고 합니다. 덕분에 걱정이 싹 가십니다. 정말 감사드립니다.

〈수영장 이용자〉

성산스포츠센터의 발레 수업 너무 즐겁습니다!

저는 올해부터 성산스포츠센터 월·수·금 발레 수업을 시작했습니다. 처음 발레를 배울 때는 이게 맞나? 고민이 많았어요. 정은혜 선생님께서 섬세하게 잘 가르쳐주셔서 지금까지 계속 발레를 할 수 있었습니다. 스트레칭부터 바, 센터 수업까지 다양한 발레 동작을 알차게 알려주셔서 고맙습니다. 화·목요일 수업도 듣고 싶지만 신청이 치열해요. 그만큼 선생님께 수업들은 좋다는 걸 알고 있어서 계속 하고 싶어 합니다. 무더운 여름 건강 조심하시고 앞으로도 수업 즐겁게 잘 하겠습니다. 발레 정말 재미있어요! 고맙습니다.

〈월수금발레〉

마산합포구스포츠센터 직원님 감사드립니다

얼마 전 수영장 갔다가 화장실 들렸는데 그만 핸드폰을 두고 나왔네요. 그것도 모르고 한참을 지나 집에 와서야 생각나 머리가 하얗게 되었습니다. 혹시나 하고 센터에 전화를 했더니 안내데스크에 잘 보관하고 있다고 하네요. 아직 세상엔 좋은 분들이 많구나하는 생각이 들었습니다. 데스크 직원에게 '누가 맡겼어?'고 물었더니 화장실 미화원 분이 발견하고 맡겼다고 하더군요. 제대로 감사 인사를 못했는데, 마산합포스포츠센터 미화원분과 안내데스크 직원 분들 모두에게 감사드립니다.

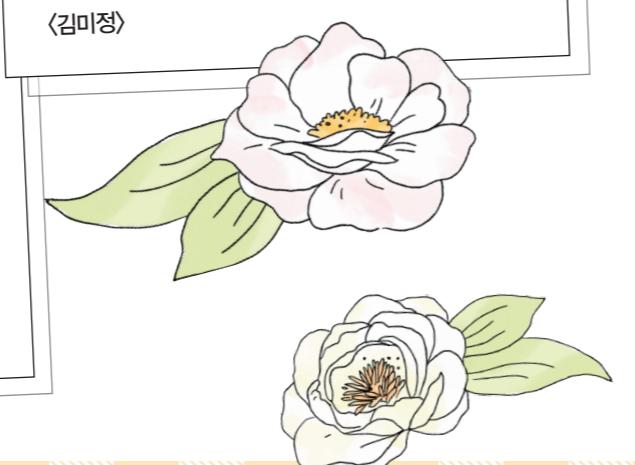
〈윤휘철〉



내서스포츠센터 시설 관리자님께 감사드립니다

내서스포츠센터에서 오전9시 수영강습을 받고 있는 회원입니다. 늘 바쁘고 훈장한 저희센터에는 회원들의 안전과 위생을 위해 언제나 수고해 주시는 분들이 계십니다. 그분들 중에서도 너무나 인상 깊은 분이 계셔서 이렇게나마 감사를 드리고 싶어 글을 씁니다. 수영장 탈의실에서 근무하는 우순화 여사님입니다. 청소와 회원들의 불편사항들을 도와주는 일을 하시는데 바쁜 와중에도 회원 한 명 한 명 언제나 반갑게 인사해 주셔서 기분 좋게 하루를 시작하게 됩니다. 그리고 한 시도 손에서 대결레를 놓지 않으시며 연신 바닥에 흘린 물방울들과 머리카락들을 닦고 또 닦아 혹시 모를 안전사고를 예방해 주신답니다. 수영장에 처음 오는 신입회원이 실수를 할 때에도 무안하지 않게 친절히 가르쳐 주시는 모습을 보며 본받고 싶은 마음이 들었습니다. 여사님이 계시는 날에는 수영도 더 잘되는 것 같고 강습도 재미있게 느껴지는 건 기분탓일까요? 늘 감사드리고, 건강하시길 기원합니다.

〈김미정〉



시민생활체육관 볼링장 직원을 칭찬합니다

얼마 전 실버동아리가 모여 함께 운동을 했습니다. 동료 중 1명이 볼링장 장비가 상당히 좋아졌다며 신기하게 생각했습니다. 왜냐하면 항상 1개 정도는 고장 나 있었기 때문입니다. 자세히 보니 아침 일찍부터 직원 1명이 고장 난 장비를 고치고 있었습니다. 그 직원을 눈여겨보니 스타일이 MZ세대로 기술자 같지는 않았습니다. 걸모습과는 다르게 주인정신과 책임감으로 장비 정비와 유지를 위해 최선을 다하는 모습이 운동하려 온 시민을 위해 노력하는 것이 정말 고맙고 감사하게 생각했습니다. 시민생활체육관 볼링장에는 꼭 필요한 인재인 것 같습니다. 저도 시민생활체육관에서 볼링을 한지도 15년이 넘었기에 볼링장에 핵심요원(key Member)이 있는 것으로 알고 있습니다. 이 직원이 계속 근무한다면 좋겠다고 동아리 회원들이 이구동성으로 말하고 있습니다.

다시 한 번 이 직원께 감사의 말씀을 전합니다.

〈이희곤〉

몸치의 구원자, 늘푸른전당 수영강사님들

늘푸른전당 수영장을 이용한 지 1년이 되었습니다. 너무나 몸치인데다가 물도 무서워해서 초급반만 8개월 가량 다녔습니다. 좀처럼 늘지 않는 실력에 포기할까도 생각했지만 지금까지 다닐 수 있었던 것은 언제나 환대하며 잘 가르쳐 주신 박정우 강사님 덕분입니다. 아무리 못해도 유머러스한 말로 민망함을 덮어 주시고 용기를 심어 주셨어요. 덕분에 중급반 승급도 했습니다. 늘푸른전당 수영강사님들은 한 달씩 돌아가며 반을 맡으십니다. 수영하는 친구들을 만나면 항상 늘푸른전당 수영강사님들이 정말 잘 가르쳐 주신다고 말해요. 이종호 강사님 역시 섬세하고 친절하게 지도해주시구요. 5월에 중급반을 맡으신 이재호 강사님은 꾸준히 보면 분명히 늘 수 있다고, 언제나 힘나는 말씀을 해주세요. 항상 제일 끝에 서서 허겁지겁 앞을 따라가다 보면 말씀을 놓칠 때도 많지만, 언제나 뒷줄에 한번 더 알려주고, 어느 부분이 부족한지 따로 알려주세요. 수영의 목표가 '빠르게'와 '완벽하게'가 아니라, '우아하고 자연스럽게 즐겁게' 임을 알려주신 세 분의 멋진 강사님께 정말 감사드립니다. 앞으로도 잘 부탁드리고, 또 항상 건강하시길 바랍니다.

〈김수미〉

진해해양공원 직원님께 감사와 칭찬을 드립니다

지난 5월 초 거창에서 아이들과 함께 진해해양공원에서 개최되었던 군함 요트그리기 사생대회에 참가했었습니다. 진해 마리나항에 차를 주차한 후 셔틀버스를 타고 행사장 도착하여 사생대회에 참가한 후, 셔틀버스 운행시간에 대한 내용이 없어서 관람 종료시간인 오후 6시 까지 인줄 알고, 오후 5시 경부터 한참 셔틀버스를 기다렸습니다. 아이들과 함께 셔틀버스를 기다리던 중 박종범 직원님께서 친절히 말을 걸어 주셔서 상황을 말씀드리니 셔틀버스 운행이 종료되었다고 했습니다. 마리나항까지 멀어 걸어가기가 힘든 상황인데 박종범님께서 자신의 차로 안전하게 데려다 주었습니다. 진해를 처음 방문했는데, 아이들과 함께 아주 좋은 추억을 가지고 거창으로 돌아왔습니다. 다시 한번 감사드리며 칭찬합니다.

〈제창훈〉

〈제창훈〉

건강 + 행복

시민중심 공기업 창원시설공단



Changwon City Facilities Management Corporation



공정거래위원회 | 한국소비자원



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

www.cwsisul.or.kr