

# 건강 + 행복 | vol. 02

## 특집

하절기 종합대책 추진

## 공단 프리즘

고객 건강관리 서비스 '좋아요'

## 공단 화제

6월부터 빙상장 '무더위 쉼터' 개방

2025

여름



# 건강 + 행복

Health + Happiness

건강 + 행복 | vol. 02

발행인 이경균

편집장 정해동

발행처 창원시설공단

기획 및 편집 기획예산팀

편집위원 성해봉, 정은경, 남지예, 정미란,

구영혁, 황혜란, 손석민

발행일 2025년 6월

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



## Special Thema

### 04 명시 산책

너무 잘하려고 애쓰지 마라

### 05 공단 풍향계

체육시설 6개월 등록 상한제 안착 '총력'

### 06 특집 / 안전한 공단

안전관리 역량강화 …  
하절기 종합대책 추진

## 공단, 공단人

### 08 공단 포커스

대학생 진로 및 자격 취득 무료특강 '호응'

### 09 공단 화제

6월부터 빙상장 '무더위 쉼터' 개방

### 10 화제의 인물

익수자 생명 구한 임대원 대리 감사장 받아

### 11 화제의 인물

이성우 노조위원장 '국무총리 표창'

### 12 자랑스러운 공단

늘푸른전당 '청소년인증제 디지털 선도기관' 선정

### 13 공단 프리즘

고객 건강관리 서비스 '좋아요!'

### 14 시설 & 이슈

우리누리, 가족과 함께하는 생존수영교실 운영

## Communication + 소통 · 공감

### 15 함께하는 공단

민·관·군 함께 청정 바다 만들어요

### 18 프로그램 참여 후기

작은 손길로 지키는 지구

### 16 청소년마당

청소년의 달 체험행사 '풍성'

### 19 문화 공감 - Book

내 고유한 삶의 조건은 무엇인가?

### 17 여름사냥

해양레포츠 체험으로 무더위를 싸~악

## 건강 & NEWS 공유

### 20 건강 플러스

제대로 걸어야 운동효과 낼 수 있다

### 24 따뜻한 공단

'2/4분기 사랑의 헌혈' 동참 외

### 21 Food story

내콜레스테롤 관리에 도움이 되는 음식

### 26 고객의 칭찬

환하게 빛나는 감계복지센터 수영장 외

### 22 공단 뉴스라이프

반부패·청렴협의체 회의 개최 외

# 너무 잘하려고 애쓰지 마라

나태주

너, 너무 잘하려고 애쓰지 마라  
 오늘의 일은 오늘의 일로 충분하다  
 조금쯤 모자라거나 비뚤어진 구석이 있다면  
 내일 다시 하거나 내일  
 다시 고쳐서 하면 된다  
 조그마한 성공도 성공이다  
 그만큼에서 그치거나 만족하라는 말이 아니고  
 작은 성공을 슬퍼하거나  
 그것을 빌미 살아 스스로를 나무라거나  
 힘들게 하지 말자는 말이다  
 나는 오늘도 많은 일들과 만났고  
 견딜 수 없는 일들까지 견뎠다  
 나름대로 최선을 다한 셈이다  
 그렇다면 나 자신을 오히려 칭찬해주고  
 보듬어 껴안아줄 일이다  
 오늘을 믿고 기대한 것처럼  
 내일을 또 믿고 기대해라  
 오늘의 일은 오늘의 일로 충분하다  
 너, 너무도 잘하려고 애쓰지 마라.

나태주 시인(1945~)

- \* 충청남도 서천 출생
- \* 1971 서울신문 신춘문예 시 당선
- \* 2023년 제9회 윤동주문학대상
- \* 2020.04.~2022.03. 제43대 한국시인협회 회장
- \* 시집 〈대숲 아래서〉, 〈누님의 가을〉, 〈구름이여 꿈꾸는 구름이여〉, 〈빈 손의 노래〉, 〈풀꽃〉 외 다수

## 체육시설 6개월 등록 상한제 안착 '총력'

7월 첫 도래 앞두고 이용 고객 설명회 개최  
 디지털 취약계층 온라인 접수방법 반복 교육

우리 공단이 시행하고 있는 체육시설 '6개월 등록 상한제'가 첫 도래하는 7월을 앞두고 각 시설마다 이용 고객들을 대상으로 설명회 및 간담회를 개최하는 등 제도 안착에 총력을 기울이고 있다.

공단은 기존회원 우선지원으로 강습반 빈자리가 나지 않는 신규회원 등록의 애로점을 해소하기 위해 올해부터 '6개월 등록 상한제'를 시행하고 있다. 6개월 등록 상한제에 따라 한번 선발된 회원은 최대 6개월까지만 기존회원 자격이 유지되며, 6개월이 지나면 신규회원과 기존회원이 동등한 위치에서 수강신청을 할 수 있게 된다.

이에 따라 각 체육시설은 회원 등록 후 6개월이 지나는 오

는 7월 고객들의 혼란이 예상돼 고객 간담회를 갖고 6개월 등록 상한제에 대한 홍보와 함께 온라인 결제방법 및 무인 발매기 이용 요령 등에 대한 안내에 나서고 있다.

특히, 각 시설마다 디지털 취약계층의 반복적인 접수방법 교육을 통해 온라인 접수에 대한 인식변화 및 자신감 향상을 심어주고 있다.

또한 안전 및 환경, 프로그램과 관련한 불만사항 등 각종 건의사항을 청취하고, 간담회에서 나온 다양한 의견들을 프로그램 개선과 시설운영에 적극 반영하기로 했다.

공단은 체육시설 운영시스템에 대한 자세한 안내로 고객들의 불편 및 불만을 최소화하여 고객서비스 향상에 기여할 수 있도록 한다는 방침이다.



## 경남 4개 공사·공단 안전관리 역량강화 협약

김해도시개발공사 · 양산시 · 울주군시설관리공단 참여  
시설 교차점검 및 기술정보 공유 등 상생발전 도모

우리 공단을 포함해 경남의 4개 공사·공단과 협력체계를 구축하는 등 안전관리 역량 강화를 위해 총력을 기울이고 있다.

공단을 비롯해 양산시시설관리공단, 김해시도시개발공사, 울주군시설관리공단은 지난 5월 30일 발전적 협력체계 구축을 위한 업무협약을 체결했다.

이번 협약은 상호 긴밀한 교류와 협력을 바탕으로 기술협력 및 안전관리 체계를 강화하고 상생발전을 도모하기 위해 마련됐다.

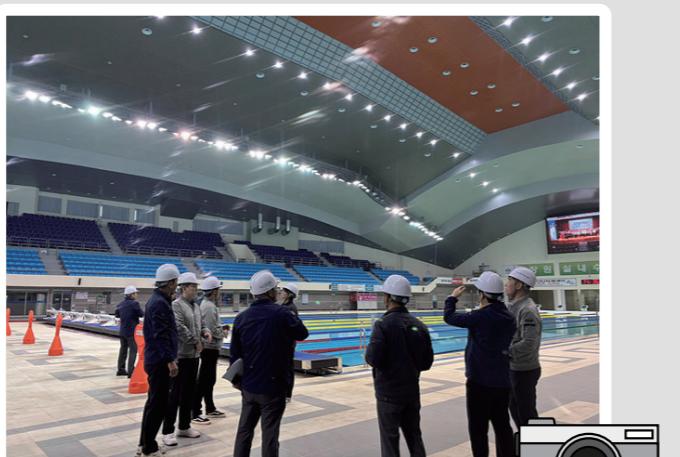
주요 협약 내용은 △상생발전 도모를 위한 최신 안전·보건 정보 교환 △재난·산업안전 분야 기술정보 공유 △시설 교차점검 및 정책사업 공동 추진 등이다.

각 공사·공단은 이번 협약의 목적을 효과적으로 달성하기 위해 실무협의회를 구성해 구체적인 사항을 추진할 계획이다. 이날 업무협약식에 참석한 공사·공단 CEO들은 “이번 협약을 통해 각종 재난 및 안전사고 대응 역량을 강화하고, 상생발전을 위한 새로운 계기가 되기를 기대한다”고 입을 모았다.

### 안전관리 강화 업무협약



### 교차안전점검



## 올 여름 재해·재난·안전사고 '이상무'

시민안전 최우선 … ‘하절기 종합대책’ 추진  
장마·태풍 대비 및 폭염예방 대책 등 만전

우리 공단이 시민과 고객들의 안전한 여름나기를 위해 6월부터 오는 9월까지 ‘하절기 종합대책’을 추진한다.

공단은 이 기간 동안 시설물 안전 및 안전사고 예방활동을 비롯해 철저한 보건·위생 대책, 폭염 피해방지 대책 등을 중점 추진할 계획이다. 특히 여름철 장마와 태풍에 대비해 각 사업장의 재해취약 시설 등에 대한 사전점검과 재해발생시 구조 및 구호체계 확립 등에도 만전을 기하기로 했다. 이에 따라 6월 초부터 우수기 집중호우에 대비한 준비상황과 시설물 관리상태에 대한 특별안전점검을 실시하고 있다. 특별점검에서는 △수방자재 장비확보 및 작동 유무 △배수로 퇴적물 제거 상태 △절개지 토석류 등 붕괴위험여부 등을 중점 점검하고 있다.

또한, 폭염 상황 관리와 온열 질환자 발생 현황을 상시 모니터링해 폭염 피해를 최소화한다는 계획이다. 폭염주의보 또는 폭염경보 등 폭염특보가 발령될 경우 각 시설마다 이용객들의 실외·야외활동 자체 홍보 등 폭염 정보가 신속히 전달될 수 있도록 조치한다.

공단은 이밖에 변압기와 냉방기기 등 폭염에 취약한 시설물에 대해서도 수시점검을 통해 폭염피해 대비에 총력을 기울이기로 했다. 공단은 이번 여름철 종합대책을 철저히 추진해 시설을 이용하는 시민과 고객들이 안전하고 건강한 여름을 보낼 수 있도록 만전을 기한다는 방침이다.



## 대학생 진로 및 자격취득 무료특강 '호응'

창원대·경남대서 생활스포츠·청소년지도사 관련 강의

경남대학교 창원대학교

우리 공단이 다양한 인적자원을 활용해 지역대학을 찾아 대학생들을 대상으로 진로 및 자격취득 무료특강을 실시해 호응을 얻었다. 공단은 지역소멸 극복 대책의 일환으로 청년층의 지역에 대한 긍정적 인식을 확산하기 위해 지역대학과 연계한 무료특강을 추진하고 있다.

이에 따라 지난 4월 21일과 24일 두 차례 국립창원대 8호관 컨퍼런스룸에서 재학생 120여명을 대상으로 생활스포츠지도사와 청소년지도사 자격증 취득 및 진로 방향 등에 대한 특강을 진행했다.

이번 특강에는 우리누리청소년문화센터에 근무하는 오왕택

과장(생활스포츠지도사)와 안지혜 과장(청소년지도사), 정현미 계장(생활스포츠지도사)가 강사로 참여해 관련 분야에 대한 강의를 펼쳤다. 이어 지난 5월 22일에는 경남대학교 디자인관에서 재학생 100여명을 대상으로 체육지도자 관련 자격증 취득 및 진로 방향 등에 대한 특강을 진행했다. 또한 강의 후에는 영상매체를 활용한 체육지도 기법 전수 및 운동상담도 실시해 눈길을 끌었다.

공단은 이러한 무료특강 행사를 통해 지역의 청년들이 자신의 진로를 찾는데 도움을 얻고, 지역에서 터전을 잡는데 도움이 될 것으로 기대하고 있다.

## 의창·성산스포츠센터 빙상장 '무더위 쉼터' 개방



빠른 무더위에 예년보다 1달 앞당겨 6월부터 운영  
오는 9월 4개월간 관람석 무료 · 겉옷 준비 필수

우리 공단이 여름철 시민 건강관리를 위해 의창스포츠센터와 성산스포츠센터 빙상장 관람석을 '무더위 쉼터'로 무료 개방한다. 올여름 빠른 무더위에 역대급 폭염이 예고되면서 예년보다 한 달 앞당겨 6월부터 운영에 들어갔다.

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

무더위 쉼터 운영기간은 지난 6월부터 오는 9월말까지 4개월 간이며, 운영시간은 평일 오전 9시~오후 6시까지, 주말 및 공휴일은 오전 10시~오후 5시 까지이다. 빙상장 관람석은 의창스포츠센터에 376석, 성산스포츠센터에 205석이 있으며 평균 기온이 6~8도 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 말아한다. 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.



## 신속한 구호조치로 소중한 생명 구한 임대원 대리

창원해양경찰서로부터 감사장 받아



신속한 해상 인명 구호조치로 소중한 생명을 구한 진해해양레포츠센터 임대원 대리가 창원해양경찰서로부터 감사장을 받았다.

임대원 대리는 지난 7일 오후 1시 30분경 진해해양레포츠센터 인근 소죽도 공원 산책로 앞바다에 50대 여성이 물에 빠져 표류중이라는 제보를 받았다.

이에 임 대리는 경찰과 119에 신고한 후, 해양레포츠센터의 구조정을 타고 신속히 사고 장소로 이동해 익수자를 구조한 뒤 119에 인계했다.

구조된 여성은 타박상과 저체온증 증세가 있었으나 생명에는 지장이 없어 병원에서 응급처치 후 귀가한 것으로 알려졌다.

진해해양레포츠센터에서 해양프로그램 강습을 담당하고 있는 임대원 대리는 “생사가 오가는 위급한 상황에서 익수자를 구할 수 있어 다행으로 생각하며, 앞으로도 업무에 있어 고객과 시민의 안전을 위해 최선을 다하겠다”고 말했다.



## 이성우 공단 노조위원장 '국무총리 표창'

신뢰와 상생의 노사관계 발전 공로 인정

이성우 공단 노조위원장이 노사관계 발전에 이바지한 공로를 인정받아 국무총리 표창을 받았다.

이 위원장은 지난 5월 8일 고용노동부 창원지청에서 열린 ‘2025년 근로자의 날 정부포상 전수식’에서 국무총리 표창을 받았다.

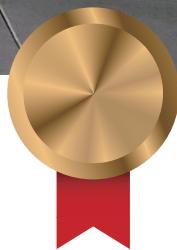
이성우 위원장은 대화와 소통으로 노사 간 화합을 유도하고 근로자의 권리 제고, 직원 복리후생 향상 및 상생의 노사관계 정립 등에 이바지한 공로를 인정받았다.

이 위원장은 “앞으로도 대화와 협력을 바탕으로 상생의 노사문화를 이어가도록 힘쓰겠다”며 “조합원 처우 개선과 공단 발전에도 최선을 다하겠다”고 말했다.

한편, 창원시설공단은 노사 간 상생 및 협력에 대한 성과를 인정받아 한국경영인증원(KMR)으로부터 지난 2022년부

터 3년 연속 ‘노사관계우수기업’ 인증을 획득했다.

공단은 노사 간 상호신뢰 및 소통을 바탕으로 비정규직 처우개선, 일·가정 양립 지원제도 운영, 노사합동 ESG경영, 노사합동 농촌일손돕기 등 선진 노사문화 구현을 위한 활동이 높은 평가를 받고 있다.



제21회  
대한민국 청소년박람회  
대한민국 청소년, 역사 품고 미래를 연다  
2025. 5. 22.(목) ~ 26.(토)  
국립현대미술관  
'늘푸른전당'  
**'청소년인증제 디지털 선도기관' 선정**

청소년을 위한  
AI 윤리의 나침반!  
K-WA 한국수력원자력  
청소년수련활동인증제  
청소년수련활동인증제  
'늘푸른전당'  
**디지털 문해력 및 AI 윤리의식 함양 역할 수행**

늘푸른전당이 한국청소년활동진흥원이 주관하는  
'2025년 청소년수련활동인증제 디지털 선도기관'  
에 선정되었다.  
늘푸른전당은 지난 5월 22일 안동국제컨벤션센터  
에서 열린 '청소년 AI 윤리현장 선포식'에 참여해 디  
지털 중심의 청소년활동 활성화 사업에 시동을 걸  
었다.  
'청소년수련활동인증제 디지털 선도기관'은 청소년  
활동의 질적 향상과 미래세대를 위한 디지털 전환  
을 선도할 수 있는 기관을 선정, 청소년이 안전하고  
유익하게 참여할 수 있는 디지털 기반 활동 환경을  
조성하고자 마련된 제도이다.  
특히, 올해부터는 AI 윤리 교육 및 디지털 활용 프  
로그램의 중요성이 강조됨에 따라, 선도기관은 청  
소년 디지털 문해력 및 인공지능 윤리의식 함양을  
위한 다양한 역할을 수행하게 된다.



늘푸른전당

cwsisul

## 고객 건강관리 서비스 “좋아요!”

고혈압·비만 상담 및 건강검진 · 운동코칭 '호평'



① - 우울증 검사



② - 건강상담



③ - 운동코칭

공단은 지난 5월 가정의 달을 맞아 이용 고객들의 신체균형 향상 및 건강증진을 위해 고객 건강관리 이벤트를 운영해 호응을 얻었다.

의창스포츠센터에서는 지난 5월 21일 가정의 달을 기념해 '고객과 함께하는 건강챙기기' 행사를 개최했다. 창원보건소 건강증진과와 연계해 진행된 이번 행사는 1백여명의 고객들을 대상으로 바이오그램을 활용한 고혈압·비만·스트레스 등 맞춤형 상담을 해 큰 호응을 얻었다.

이에 앞서 지난 5월 4일 성산스포츠센터에서 대한물리치료사 협회 경남지부와 업무협약을 맺고 고객들을 대상으로 '물리치료사와 함께하는 내 몸 지키기' 행사를 진행했다.

이번 행사는 협회 소속 물리치료사 10여명이 참여해 이용 고객들을 대상으로 신체밸런스검사를 비롯해 운동기능검사, 관절가동범위 측정, 근골격계 통증 및 자세 상담 등 신체균형 운동코칭과 운동 부상 예방서비스를 실시해 호응을 얻었다.

또한 진동종합복지관은 이용객들과 관내 어르신 등 200여명을 대상으로 기초 건강검진 및 건강상담, 우울증 검사, 건강물품 배부 등 행사를 진행했다.

공단은 앞으로도 전문 인력 및 장비 등을 통해 차원 높은 운동 프로그램을 제공함으로써 고객들의 건강증진에 기여한다는 방침이다.



“이제 물이 두렵지 않아요!”

## 우리누리, 가족과 함께하는 생존수영교실

생존영법 · 심폐소생술 · 모의 이함·승합 훈련 등 다채

우리누리청소년문화센터에서는 어린이와 부모 등 가족이 참여하는 생존수영 무료 체험교실을 운영해 호응을 얻었다. 지난 6월 8일 20여명의 가족이 참여한 이번 생존수영교실은 여름철 물놀이 안전사고 예방과 재난 사고 발생 시 위기에 대처할 수 있는 생존 전략을 터득하기 위해 마련됐다. 이번 교육에선 구명조끼 착용법과 생존영법(배영) 익히기, 구명정보트를 모의 이함·승합 훈련을 비롯해심정지 등 위급 상황 시 대처 요령, 심폐소생술 등을 참가자들이 직접 실습하는 방법으로 진행됐다.

교육에 참여한 학부형들은 “물놀이 사고 발생 시 생존을 위한 생존수영과 심정지 환자 발생 시 응급 조치 등을 배우는 유익한 시간이 되었다.”며 “이러한 교육이 지속적으로 이루어지길 기대한다.”고 말했다.

공단은 교육 참가자들의 호응이 좋아 생존수영 무료교육을 수영장이 있는 타 체육시설로 확대해 나갈 계획이다. 최서인 우리청소년문화센터 팀장은 “생존수영 교육의 주된 목적은 긴급 상황에 대처하는 법을 배워 스스로 생명을 지키는데 있다”며 “앞으로도 체험 위주의 다양한 교육을 실시해 나가겠다”고 말했다.



## “민·관·군 함께 청정한 바다 만들어요!”

바다의 날 기념 해양 환경정화활동 ‘구슬땀’  
유관기관·기업체·군인 등 참여 쓰레기 수거

공단은 지난 5월 30일 제30회 바다의 날을 맞아 진해해양공원 일원 해안에서 유관기관 및 기업체, 군인, 지역주민 등이 함께 환경정화활동을 펼쳤다. 이번 정화활동은 지역사회와 공감을 통한 청정한 연안환경 조성을 위해 창원시와 경남교육청, 진해경찰서, 가축위생방역지원본부, 근로복지공단, (주)풀리코리아, (주)GE Vernova, 해군교육사, 지역 주민 등 200여명이 참여했다. 참여자들은 이날 해안에 유입된 스티로폼과 플라스틱병, 비닐, 합성수지 등 바다환경을 파괴하는 각종 쓰레기와 폐기물을 다량 수거했다.

이경균 이사장 직무대행은 “바다의 날을 맞아 민관군 합동으로 추진한 정화활동으로 해양쓰레기의 심각성을 알리고 우리 후손에게 물려주어야 할 바다의 소중함을 다시 일깨울 수 있는 계기가 되길 바란다”고 말했다. 한편, 바다의 날은 해양국가로서 국제환경의 변화에 적극적으로 대처하는 능력을 기르고 바다 및 해양개발의 중요성을 강조하기 위해 제정한 날로 올해로 30주년을 맞는다.



# 쓰레기 수거



# 환경 정화활동 참가자들



우리 공단은 지난 5월 청소년의 달'을 맞아 청소년과 가족이 함께 참여하고 즐길 수 있는 다양한 행사를 개최해 성황을 이루었다.

늘푸른전당에서는 청소년의 달을 기념해 지난 5월 10일 창원레포츠파크를 비롯해 창원시공예협회, 창원청소년상담복지센터 등 지역 유관기관이 참여해 'YOUTH토피아 나눔의 체험부스'를 운영했다.

이번 나눔의 체험부스는 먹거리, 기관홍보, 환경, 놀이, 나눔공예를 비롯해 소상공인 지원을 위한 플리마켓 등 20여개의 체험부스를 운영해 호응을 얻었다.

특히 창원레포츠파크는 청소년 도박중독 예방캠페인을 벌였고, 창원시청소년문화센터에서는 올바른 성문화 알기 및 신생아 체험 행사를 실시해 눈길을 끌었다.

이에 앞서 우리누리청소년문화센터에서는 지난 5월 1일부터 10일까지 '잼월드! 우리누리 페스타' 행사를 열어 '퀴즈 이벤트'를 비롯해 보드게임, 디포블럭, 키링, 가족쿠폰 만들기 등 다양한 체험행사를 진행했다.

공단은 앞으로도 이같은 청소년의 달 행사를 통해 청소년들과 가족이 함께 일상에서 건강한 활력을 되찾게 할 계획이다.

## "해양레포츠 체험으로 무더위를 싸~악"



진해 · 마산 해양레포츠센터 체험 · 강습 프로그램 마련  
크루즈요트 · 원드서핑카약 · 모터보트·래프팅 등 다양

숨 막히는 폭염과 참기 힘든 불쾌지수에 지치고 힘든 여름. 푸른 파도를 가르며 더위를 날릴 수 있는 해양레포츠로 올 여름 무더위를 통쾌하게 날려보자.

공단 산하 진해·마산해양레포츠센터에서는 다양한 해양레포츠를 즐길 수 있다. 이곳 해양레포츠센터에는 크루즈요트와 원드서핑, 카약, 딩기요트 등 평소 체험하기 힘든 다양한 해양레포츠 프로그램이 준비되어 있다.

원드서핑은 보드(판자) 안으로 파도를 타던 서핑에 마스트를 달고 세일(돛)로 바람의 힘을 이용해 물살을 헤치며 나아가는 수상스포츠다. 딩기요트는 배안에 세워진 돛대와 고물(돛 부분)에 달린 키를 조종하면서 바람을 타고 물살을 가르며 나아간다.

이 두 가지 프로그램은 중심잡기와 바람을 읽는 요령을 강습을 통해 터득한다면 파도를 자유자재로 가를 수 있다.

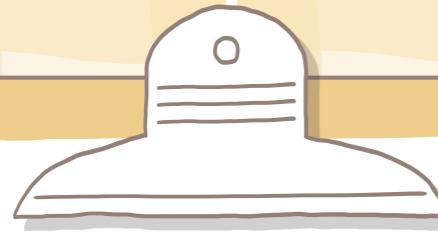
이 밖에 노를 저어 원하는 방향으로 나이가게 하는 카약은 비교적 중심잡기가 쉬어 초보자들과 어린이들이 쉽게 배우고 즐길 수 있다. 8인승으로 양쪽 고물에 앉아 구호에 맞춰 노를 젓는 래프팅과 스피드를 즐길 수 있는 모트보트와 밴드웨건도 인기가 높다. 특히, 크루즈요트 체험은 요트의 원리에 대한 교육과 함께 해상안전교육을 받은 뒤 구명조끼를 입고 강사의 지시만 따르면 두어 시간 세일링이 가능하다. 마산과 진해만의 파도를 가르며 잊지 못할 추억과 짜릿한 쾌감을 만끽할 수 있다. 해양레포츠 체험을 원하는 사람은 레포츠센터에서 레포츠의 원리와 해상안전교육을 받고나면 바로 바다로 나설 수 있다.

### 이용문의

진해해양레포츠센터(☎ 712-0445)

마산해양레포츠센터(☎ 712-0454)





## 작은 손길로 지키는 지구, 그린리더가 된 나



김선우(용호초 5)

늘푸른전당 '그린리더 에코캠프' 참여 후기

저는 평소 환경에 관심이 많아 다양한 활동에 참여해 오던 중, 늘푸른전당에서 환경교육주간을 맞아 '그린리더 에코캠프'를 한다는 것을 알고 참가하게 되었습니다. 이번 캠프는 생활 속에서 만날 수 있는 환경을 직접 체험하며 실천할 수 있는 방법을 알게 되어 매우 뜻깊은 시간이었습니다. 늘푸른전당에서 진행된 에코캠프에서는 배우며 즐기는 환경 놀이, 멸종위기 동물 이야기를 시작으로, 폐목재를 활용한 키링 만들기 직접 만들어 먹는 비건 요리인 '템페 또띠아를', 지구마켓 등의 프로그램이 운영되었습니다. 그中最 가장 인상 깊었던 활동은 폐목재 키링 만들기였습니다. 벼려질 뻔한 나무 조각이 제 손을 거쳐 멋진 키링으로 재탄생했고 제가 만든 키링을 아동센터에 기부한다고 하니 더욱 특별한 시간이었던 것 같습니다. 단순한 재활용을 넘어 나눔의 기쁨과 자원의 소중함을 느낄 수 있었습니다. 또한 식물성 단백질인 '템페'로 직접 만든 또띠아를은 생각보다 맛도 좋았고, 육류 소비를 줄이는 것이 환경보호에 도움이 된다는 사실도 자연스럽게 배울 수 있었습니다. 사향노루, 산양, 반달가슴곰 같은 멸종위기 동물에 대해 알게 되면서 생물 다양성 보전의 중요성도 깊이 느꼈습니다. 이번 에코캠프는 즐거움과 배움이 함께한 소중한 시간이었습니다. 그리고 가정에서 누구나 실천할 수 있는 환경 빙고 이벤트에도 참여하였습니다. 지구를 지키는 아홉 가지 미션(텀블러 사용하기, 양치할 때 물컵 사용하기, 손수건 사용하기, 장바구니 이용하기, 분리 배출 등)을 수행한 후, 늘푸른전당에서 직접 제작한 탄소 나무 큐브를 기념으로 나누어주어 보람을 느꼈습니다.



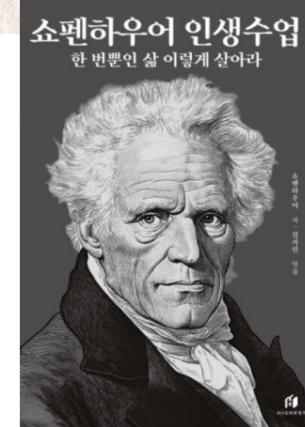
그린리더 김선우의 늘푸른 환경 빙고 미션 모음

〈쇼펜하우어 인생수업〉을 읽고



정미란(교통사업팀)

내 고유한 삶의  
조건은 무엇인가?



쇼펜하우어는 인생은 본질적으로 고통과 결핍의 연속이라고 보았습니다. 쾌락은 일시적이며, 욕망이 충족된 뒤에도 또 다른 욕망이 생겨 고통이 반복된다고 설명합니다. 여기서 명상과 수양으로 고통과 욕망을 객관적으로 바라보는 훈련을 통해 집착에서 벗어날 수 있으며, 미니멀리즘 실천을 통해서 물질적 욕망을 줄여 심리적 평화를 추구할 수 있다고 했습니다.

그게 나를 불편하게 했는가'를 구체적으로 써봅니다. 그리고 마지막엔 '그 비교가 정말 유의미했는가?'라는 질문으로 마무리합니다. 이렇게 남보다 자기에게 집중하는 시간을 가져 봄으로서 자기 자신을 더 잘 알게 되고, 자기 자신을 더 사랑하게 되지 않을까 싶습니다.

그리고 남과 비교하여 자존감을 세우는 것은 허상이며, 진정한 가치는 내면의 충실히에 있다고 말합니다. 그러기 위해서는 자기 수용 훈련을 통해 SNS나 사회적 기준에 의한 비교를 줄이고, 자신만의 속도와 가치에 집중하는 연습이 필요하다고 합니다. 특히 자기 인식의 심화는 더욱 중요한 거 같습니다. 자기를 안다는 것은 고통에서 벗어나는 첫 걸음이며, 외부가 아닌 내부 세계를 보는 것이 중요하다는 점을 강조하고 있습니다.

자기를 알기 위한 효과적인 심화 훈련은 자기중심의 삶을 회복하는 훈련으로 자기 인식 일기 쓰기가 있습니다. 비교적 일어나는 순간을 자각하고 그 감정과 생각을 정리함으로써 무의식적 비교를 의식화하는 것입니다. 하루 중 '질투', '열등감', '불안'이 느껴졌던 순간을 기록합니다. 나는 누구와 무엇을 비교했는가, '왜

길다면 길고 짧다면 짧은 삶에서 자기를 제대로 알아보고 나아간다는 것은 정말 소중한 가치가 있다고 생각합니다. 또한, '성장 저널'로 자기만의 기준 만들기입니다. 남이 아니라 과거의 나와 비교하며 성장 중심으로 자기의 기준을 세웁니다. 어제보다 나아진 점 한 가지 만 매일 적어봅니다. 매주 1회 자신이 성취한 점을 요약하여 스스로를 인정합니다. 남과의 외적 성취 대신 자신의 과정과 내면적 성장에 집중하게 됩니다. 마지막으로 매일 5분간 눈을 감고 '나의 존재는 누구와도 대체 불가능하다'는 문장을 반복 명상하면서, 남과 다른 내 고유한 삶의 조건은 무엇인가'를 스스로 묻고 마음속으로 되립니다.

이렇게 하루하루를 쌓아가다 보면 자기를 사랑하는 자신을 발견할 수 있을 것입니다. 참 쉽지만 잘 안 되는 훈련을 통해 좀 더 나아진 나를 발견하고 싶습니다. 지금부터라도 노력해 보려합니다.

## 제대로 걸어야 운동 효과 낼 수 있다

김동은  
(진동종합복지관·헬스강사)



바쁜 일상에서 실천할 수 있는 가장 쉬운 운동법이 바로 '걷기'이다. 걷기는 직장인들도 출퇴근 시간과 점심시간을 활용해 시도할 수 있는 간단한 유산소 운동이기 때문이다. 하지만 무작정 오래 걷는다고 능사는 아니다. 잘못된 걷기 자세는 오히려 건강을 해칠 수 있기 때문이다. 걷기는 팔다리를 비롯해 머리까지 온 몸의 뼈와 근육을 사용하는 전신운동이다. 하지만 잘못된 걷기 자세가 굳어져버리면 체형도 변형될 수 있다. 무엇보다 바른 걷기 자세를 유지하는 것이 중요하다. 실제로 30분 정도씩 바르게 걷기만 해도, 살도 빠지고 체형 교정 운동효과를 볼 수 있다.

### # 팔자 · 안짱 걸음은 관절 디스크 손상 유발

걷기로 운동 효과를 내려면 무엇보다 바른 걷기 자세가 중요하다. 잘못된 걷기 자세는 바로 팔자 걸음이나 안짱 걸음, 넓은 보폭으로 걷거나 아랫배를 내밀고 걷는 습관 등이 대표적이다. 이런 걸음걸이는 발목과 무릎, 고관절에 무리를 주게 된다. 흰 다리, 골반 불균형과 같은 체형의 변화로 이어지면서 통증과 비만 등의 질환이 동반되기도 한다. 장기간 방치하면 관절과 디스크 손상을 유발할 수도 있다. 잘못된 걷기 자세는 오히려 부작용이 심해진다.

### # 걷는 자세가 정상인지, 신발 뒷굽 체크

걷는 자세가 정상인지 파악하기 어렵다면 신발 뒷굽부터 살펴보면 된다. 한쪽 신발 굽만 유난히 뒷굽이 높아 있거나, 앞 볼 부위가 뒷굽보다 많이 뒷굽보다 많이 뒷굽이 높았다면 걷는 자세에 문제가 있다고 할 수 있다. 또한 눈을 감고 걸었을 때 일직선상에서 많이 멀어져 있거나, 두 발의 각도가 벌어져 있을 경우에도 걷는 자세를 고쳐줄 필요가 있다. 자신의 신발 뒷굽부터 살펴보고 걷기 자세를 체크해보자.

### # 허리 세우고 시선은 정면, 양발은 11자

바르게 걷기 위해선 걷기 전 자세부터 걸을 때 자세, 시선 처리, 어깨 균형, 발목 상태 등을 모두 염두에 둬야 한다. 우선 척추를 세워준다는 느낌으로 허리를 먼저 세우고, 시선은 바닥이 아닌 정면을 응시한다. 양 발은 약간 넓은 평균대에서 걷는 느낌으로 11자가 되도록 해 발뒤꿈치부터 발바닥, 엄지발가락 순으로 발 전체를 땅에 누르듯 걷는 것이 좋다. 30분 정도 씩 바르게 걷기만 해도 체형교정운동효과를 볼 수 있다.

### 걷기운동의 효능

- ① 우울증 완화
- ② 심장병 예방
- ③ 다이어트
- ④ 노화로 인한 기억장애 개선
- ⑤ 성인병 예방
- ⑥ 스트레스 해소
- ⑦ 골다공증 예방

## 콜레스테롤 수치 관리에 도움 되는 음식

보통 우리가 알고 있는 몸에 나쁜 콜레스테롤은 LDL 콜레스테롤과 중성지방이다. 이 둘은 과다 생성되면 동맥경화, 심장병, 뇌졸중 등 다양한 심혈관계 질환을 유발할 수 있다. 반대로 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤은 혈관을 깨끗하게 만들어주는 청소부 역할을 한다. 콜레스테롤 수치를 관리하는 데에는 평소 섭취하는 음식이 큰 영향을 미친다. 콜레스테롤 관리에 도움이 되는 음식을 알아보자.



박 국희  
(장사사설팅·영양사)



**# 귀리** – 귀리가 포함된 음식을 먹으면 입 안에서 죽처럼 끈적거리는 성분이 느껴지는데 이것 바로 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 수용성 식이섬유다. 또한 귀리에 포함된 아르기닌도 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는데 도움을 준다.



**# 보리와 오트밀** – 보리와 오트밀도 콜레스테롤 개선에 효과적이다. 수용성 식이섬유인 베타글루칸이 풍부하기 때문이다. 베타글루칸은 심근경색 등 심혈관 질환과 관련해 주목받는 성분이다.



**# 감귤류** – 오렌지, 자몽, 레몬 등이 속하는 감귤류는 식이섬유가 풍부한 과일이다. 감귤류도 수용성 식이섬유인 펙틴을 많이 함유하고 있어 LDL 콜레스테롤을 줄여주는 역할을 한다.



**# 아보카도** – 아보카도는 수용성 식이섬유와 단일불포화 지방산이 풍부하게 함유되어 있다. 이 두 가지 성분의 시너지 효과로 인해 아보카도는 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추는데 탁월한 효과를 보인다.



**# 등푸른 생선** – 고등어·정어리·참치를 비롯한 '등푸른 생선'에 함유된 DHA(오메가-3)도 혈중 HDL 콜레스테롤 수치를 높이고 LDL 콜레스테롤과 중성지방의 수치를 낮추는데 큰 도움을 준다.



**# 콩류** – 콩은 HDL 콜레스테롤을 높이고 LDL 콜레스테롤을 낮추는 효과가 있는데 식이섬유와 레시틴 외에 여성호르몬인 에스트로겐과 유사한 효과를 내는 아이소플라본이 풍부하기 때문이다.

# •NEWS LIFE•



01

## ‘제1차 반부패·청렴협의체 회의’ 개최

공단은 지난 5월 22일 1층 상황실에서 ‘2025년 제1차 반부패·청렴협의체 회의’를 개최했다. 협의체는 공단의 청렴도 향상을 위해 기관장 주도로 반부패·청렴 정책 이행사항을 점검하고 개선사항을 협의하는 역할을 수행한다. 이날 1차 회의에서는 2025년도 윤리경영 추진방향과 중점 추진과제를 공유했다.



05

## 대한장애인수영연맹과 업무협약 체결

공단과 대한장애인수영연맹은 지난 5월 13일 창원실내수영장 회의실에서 장애인 수영 활성화를 위한 업무협약을 체결했다. 주요 협약 내용은 △장애인 수영 저변확대를 위한 상호 협력 △장애인 수영선수 인력 양성 및 안전관리 협력체계 구축 △장애인 수영 프로그램 운영 확대 등이다.

## 경남은행장학회, 공단에 장학금 전달

경남은행장학회는 지난 5월 23일 공단에 장학금 200만원을 전달했다. 이날 장학금은 경남은행장을 대신해 경남은행 창원 시설공단 정용석 지점장이 총 200만원의 장학금을 전달했다. 공단은 이 장학금을 다자녀 직원 자녀 4명에게 각각 50만원씩 수여했다.



02



03

## 진동종합복지관, 건강증진 업무협약

진동종합복지관은 지난 5월 마산합포구 진동면 소재 더편한요양병원과 지역사회 건강증진을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약에 따라 두 기관은 지역사회 건강프로그램 및 의료서비스 지원, 사회공헌활동 참여 등 지역주민들을 위한 건강증진사업 등 상호협력을 약속했다.



04

## 환경교육주간 다양한 환경프로그램 개최

늘푸른전당이 환경교육주간을 맞아 지난 6월 2일부터 8일까지 전당과 온라인플랫폼 등을 통해 다양한 환경 행사를 운영해 성황을 이루었다. 이 기간 지역 청소년들과 함께 그린리더 에코 캠프를 개최해 환경놀이, 폐목재의 변신, 비건 요리 체험, 환경 미션 빙고 이벤트 등 다양한 환경 프로그램을 진행했다.



07

## 투르 드 경남 대회 ‘건강홍보부스’ 운영

공단은 지난 6월 8일 투르 드 경남 2025 창원경기 현장에서 건강홍보부스를 운영해 호응을 얻었다. 경남도청 광장에서 운영한 홍보부스는 운동처방사와 헬스강사, 간호사 등 직원들이 배치돼 총 200여명의 시민을 대상으로 혈압·혈당 체크, 체성분검사, 순발력 게임 등 건강검진과 운동처방 서비스를 제공했다.



08

## 가정의 달, 1~3세대 생활과학 체험교실 운영

진동종합복지관은 지난 5월 가정의 달을 기념해 1~3세대가 함께하는 생활과학 체험교실을 운영해 눈길을 끌었다. 창원시아동보호전문기관과 창원대 지역과학기술진흥센터가 참여해 어르신과 어린이가 함께한 이번 행사에는 재미있는 놀이 체험과 아동권익증진 그림 전시회를 진행했다.

# “사랑은 관심과 실천입니다.”

## 사회공헌 활동

Social contribution activities

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

### 2/4분기 생명나눔 실천 '사랑의 헌혈'



공단 직원 40여명은 지난 4월 4일 생명나눔을 실천하기 위해 2/4분기 '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



의창스포츠센터는 지난 5월 31일 성원지역아동센터 등 2개 지역아동센터 소속 어린이 30여명을 초청해 빙상 무료체험 행사를 열었다. 이번 행사에 참여한 어린이들은 스케이트 강사의 지도 아래 안전교육과 기본교육을 받은 뒤 빙상장에서 얼음을 지치며 즐거운 시간을 보냈다.

### 창원국제사격장, 어르신 배식봉사·환경정비



창원국제사격장 직원들은 지난 4월과 5월 사파복지회관 (자비공양의 집)에서 어르신을 대상으로 배식봉사 및 환경정비 봉사활동을 펼쳤다.

### 내서스포츠센터, 어린이 스포츠행사 지원



내서스포츠센터는 지난 5월 관내 4개 지역아동센터 어린이 30여명을 초청해 풋살과 게임 등 스포츠 이벤트 행사를 진행했다.

### 진동종합복지관, 지역주민 건강증진서비스



진동종합복지관 직원들은 지난 4월과 5월 진동면 등 관내 경로당을 찾아 혈압·혈당체크 및 건강상담, 테이핑 등 건강증진 서비스를 펼쳤다.

### 성산스포츠센터, 소외아동 무료 수영체험



성산스포츠센터는 지난 5월 24일 저소득층 아동 30여 명을 초청해 수영 무료체험 등 스포츠 이벤트 행사를 실시했다.

### 시민생활체육관, 복지회관서 환경정비활동



시민생활체육관 직원들은 지난 4월과 5월 사파복지회관에서 배식봉사 및 환경정비 활동을 펼치고, 경남이주민 노동복지센터에 후원금을 전달했다.

### 마산합포스포츠센터, 지역아동센터 환경정비



마산합포스포츠센터 직원들은 지난 5월 관내 느티나무 지역아동센터를 찾아 후원금을 전달하고, 전등 교체 등 환경정비활동을 벌였다.

### 진해청소년야영장, 급식봉사 및 후원금 전달



진해청소년야영장 직원들은 지난 5월 진해서부노인복지관에서 어르신 배식봉사 및 환경정비 봉사활동을 펼치고, 꿈나무 지역아동센터에 후원금을 전달했다.

### 해양시설팀, 복지관 어르신 배식봉사



해양시설팀 직원들은 지난 5월 7일 진해서부노인복지관에서 어르신 식사 배식 및 식당 청소 등 환경정비활동을 펼쳤다.

# 고객의 칭찬이 감동의 공단을 만듭니다



## 환하게 빛나는 감계복지센터 수영장!

상큼이

이번에 물기 가득한 수영장 바닥에 깔려 있던 매트를 싹 걷어내고 나니 전혀 다른 세상이 펼쳐졌어요. 마치 꽁꽁 싸매고 있던 공간이 숨을 쉬기 시작한 느낌이랄까요. 매트를 걷어낸 바닥은 너무나 깨끗했고, 환하게 빛났어요. 덕분에 수영장 전체 분위기까지 훨씬 더 산뜻하고 위생적으로 느껴졌고, 관리가 정말 잘 되고 있다는 신뢰감도 들었어요. 보다 더 나은 환경으로 만들기 위해 수고해주신 모든 분들께 진심으로 감사드리고, 앞으로도 이런 세심한 관리와 관심이 계속 이어지길 바랍니다.



## 의창 빙상장 락커룸 선반 설치 고맙습니다

심종복

## 친절히 안내해준 해양공원 직원님 감사합니다!

이정원

얼마 전 어머니와 함께 진해해양공원을 어머니와 함께 방문하였습니다. 타지에서 온 터라 매표소 앞에서 서성이며 고민하고 있었는데, 박종범 직원이 먼저 다가오더니 너무 친절하고 자세하게 공원 시설에 대해 안내해 주시고, 무인 발권 기에서 매표하는 것까지 손수 도와주셨습니다. 공원 구경을 마치고 다시 진해 시기지로 택시를 타고 나가려 하니 박종범 직원이 직접 콜택시 회사로 여려차례 전화를 걸어 택시를 잡아 주었습니다. 박종범 직원을 비롯한 공원 직원분들께서 정말 친절하시고 시원시원하게 안내를 해 주셔서 진해에 대한 좋은 기억을 가지고 집에 무사히 돌아올 수 있었습니다. 짧은 순간이었지만 정말 감사했습니다.

그동안 지하 빙상장 남자 락커룸 공간이 다소 협소해서 가방 등 사물 정리에 불편했는데 좋은 아이디어로 공간에 선반을 설치해 주셔서 편리하게 사용할 수 있게 되었습니다. 의창스포츠센터 직원들의 친의적인 노력에 박수를 보냅니다. 잘 이용하겠습니다.

## 창원축구센터 헬스장 직원님 칭찬합니다

이지영

창원축구센터 헬스장을 이용하는 회원으로서 황은진 직원님을 칭찬해 드리고 싶습니다. 기구 정리정돈은 늘 기본이며, 친절한 고객응대로 운동을 때마다 기분이 좋습니다. 특히 이번에 러닝머신 등 여러가지 기구들이 바뀌어 그동안 선생님의 노력이 얼마나 들어갔는지를 몸소 느끼고 있습니다. 바쁘신 가운데에서도 늘 회원들의 안전에 신경쓰셔서 안전하게 운동하고 있습니다. 다시한번 황은진 직원님의 수고로움에 칭찬을 드립니다.



## 선생님들 덕분에 스쿼시가 너무 재밌어요!

박하영

마산합포스포츠센터에서 운동하고 있는 1년 조금 넘은 스린이입니다. 스쿼시 선생님 세분이 계신데요. 간단히 소개하겠습니다. 초급반에 기초와 자세 스쿼시의 재미를 느끼게 알려주시는 박도영 선생님. 중급반에 깃털 같은 부드러움과 우아함이 깃든 유머러스하고 다재다능 천하석선생님. 중급반에 엄청난 실력과 코칭으로 인기 많은 스타강사 김용진 선생님. 이렇게 우수하고 실력 좋으신 3명의 스쿼시 선생님 칭찬합니다. 합포스포츠센터는 창원시에 있는 스쿼시장 중에 제일 시설도 좋고 쾌적하고 스쿼시 배우기에도 좋은 곳입니다. 스쿼시 해볼까 고민하시는 분들께 강력하게 추천합니다. 스쿼시 배우실거라면 합포스포츠센터로 찾아가세요.



## 해양레포츠센터 크루저 요트 체험 '짱'입니다!

요트최고

지난 4월에 3살 아이와 함께 진해해양레포츠센터에서 크루저 요트 체험을 했습니다. 사실 별 기대 안했었는데, 요트도 크고 멋지고 한 시간 가까이 진행되는 행사가 정말 즐거웠습니다. 요트는 처음 탔는데 가슴이 뻥 뚫리는 것처럼 시원하더라고요. 해군사관학교를 비롯해 망망대해에 떠 있는 섬도 자세하게 설명해주시고, 멋진 풍경을 만났을 때는 사진촬영도 할 수 있게 천천히 운행해주셨습니다. 아이 귀엽다고 즉석사진도 찍어주시고 간식도 많이 주셨어요. 친절한 진해해양레포츠센터 직원분들 감사합니다. 부모님도 신청해드리려고 합니다.

## 성산스포츠센터 사물함 개선 칭찬합니다

초급반

매번 온 가족이 즐겁게 이용하고 있습니다. 얼마 전에 사물함 열쇠가 안 돌아가서 짐을 못 빼는 분을 보았는데요. 5월 연휴 쉬고 오니 사물함 문짝들이 반짝반짝 해졌네요. 필름도 일어나고 문도 잘 안 닫히는 곳도 있었는데 말이죠. 대기실 앞쪽에 보니 부족했던 개인 사물함도 많이 생겼는데, 아이들과 매번 가져가는 짐을 조금 덜 수 있을 것 같습니다. 불편한 부분을 소홀히 지나치지 않고 개선 해주셔서 감사합니다. 그리고 열정적으로 가르쳐 주시는 모든 선생님께 감사드립니다.

## 안전사고 예방 위해 노력하는 진해국민체육센터!

류해원

진해국민체육센터 샤워실 바닥을 미끄럼방지 타일로 바꿔주셔서 감사합니다. 물이 항상 많은 곳이라 사고가 많은 곳인데 이렇게 신경써서 교체를 해주시니 너무 좋네요. 어르신들도 그렇고 아무 생각없이 뛰어다니는 아이들이 이용하는 곳이라 걱정이 많았는데, 이렇게 바뀌니 안심이 되네요. 사고예방을 위해 사전에 교체해 주셔서 감사합니다. 항상 체육센터 발전을 위해서 애써주시는 선생님들께 감사드립니다.



시민중심 공기업 창원시설공단



Changwon City Facilities Management Corporation



공정거래위원회 | 한국소비자원



창원시설공단 유튜브

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

[www.cwsisul.or.kr](http://www.cwsisul.or.kr)