

# 건강 + 행복 | vol. 03

특집

'청렴도 최우수 공단' 실현 총력

공단 포커스

소상공인 응원 프로젝트 '호평'

공단 화제

수영 기록측정 행사 성황

2025

가을



2025.10

# 건강 + 행복

Health + Happiness

건강 + 행복 | vol. 03

발행인 이경균

편집장 정해동

발행처 창원시설공단

기획 및 편집 기획예산팀

편집위원 성해봉, 정은경, 남지예, 정미란,

구영혁, 황혜란, 손석민

발행일 2025년 10월

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



## Special Thema

---

### 04 명시 산책

가을 엽서

### 05 공단 풍향계

지방공기업 경영평가 '우수기관' 선정

### 06 특집 / 청렴한 공단

'청렴도 최우수 공단' 실현 총력

## 공단, 공단人

---

### 08 공단 포커스

소상공인 응원 프로젝트 '호평'

### 13 자랑스러운 공단

'저탄소 우수기관 인증' 획득

### 09 함께하는 공단

호우피해 주민 아픔, 함께 나눕니다

### 14 시설 & 이슈

화장·봉안증명서 온라인 발급 서비스 시행

### 10 공단 화제

수영 기록측정 행사 성황

### 12 자랑스러운 공단

'중증장애인생산품 우선구매 우수기관' 선정

## Communication + 소통 · 공감

---

### 15 안전한 공단

재밌고 신나는 안전체험 행사

### 18 고객만족 이벤트

건강한 몸 만들기 이벤트 '호응'

### 16 청소년마당

그린·디지털 창업 경진대회 수상 영예

### 19 문화 공감 - Book

현재에 충실하고 최선을 다하는 삶

### 17 수상 소감문

작은 실천에서 시작한 도전과 배움

## 건강 & NEWS 공유

---

### 20 건강 플러스

환절기, 면역력 높이는 건강 관리법

### 24 따뜻한 공단

공단 노사, '사랑의 선풍기' 기탁 외

### 21 Food story

간(肝) 건강에 좋은 음식

### 26 고객의 칭찬

수영강사양성 아카데미 개설 외

### 22 공단 뉴스라이프

창원국제사격장 활성화 업무협약 외

# 가을 엽서

안도현

한 잎 두 잎 나뭇잎이

낮은 곳으로

자꾸 내려 앉습니다.

세상에 나누어 줄 것이 많다는 듯이

나도 그대에게 무엇을 좀 나눠주고 싶습니다.

내가 가진 게 너무 없다 할지라도

그대여

가을 저녁 한때

낙엽이 지거든 물어보십시오.

사랑은 왜

낮은 곳에 있는지를

안도현 시인(1961~)

- \* 경상북도 예천군 출생
- \* 1981년 신춘문예 시 당선
- \* 1998년 소월시문학상
- \* 2005년 이수문학상
- \* 2007년 윤동주문학상
- \* 대표작 〈너에게 묻는다〉, 〈연어〉, 〈연탄 한 장〉, 〈외로울 때는 외로워하라〉, 〈스며드는 것〉 등





인권경영시스템 인증서 수여식

## 행정안전부 주관 경영평가 '우수기관' 선정

정부정책 이행 · AI기반 디지털 행정 강화 등 높은 점수

5년 연속 '인권경영시스템 인증' 획득도



우리 공단이 행정안전부 주관 '2025년도 지방공기업 경영 실적 평가'에서 '나'등급을 획득하며 '우수기관'에 선정됐다. 지방공기업 경영평가는 행안부가 159개 전국 지방공사·공단을 대상으로 경영관리 및 경영성과 2개 분야 총 20여 개 세부 지표에 대해 평가를 진행했다.

공단은 이번 평가에서 경영효율성 분야를 비롯해 정부정책의 적극 이행을 위한 일자리 나눔, 지역사회 지원활동 강화 등에 높은 점수를 받았다. 특히 공단은 AI 기반 디지털 행정시스템 구축과 지속 가능한 ESG 경영 체계 확립, 조직 유연화를 통한 경영개선 등 다각적인 노력을 인정받았다.

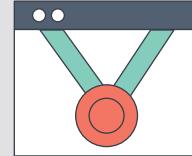
이에 앞서 공단은 인권존중문화 확산을 위한 노력을 인정 받아 한국경영인증원(KMR)으로부터 5년 연속 '인권경영 시스템 인증'을 획득했다.

공단은 이번 심사에서 인권성숙도 향상 및 외부 이해관계자 인권인식 제고, 인권교육 강화, 부서별 인권담당자 지정 교육·캠페인 전개 등 인권 감수성 향상을 위해 노력한 점이 좋은 평가를 받았다. 공단은 이러한 성과를 바탕으로 지속 가능한 성장을 위한 중장기 경영 전략을 더욱 고도화하고, ESG 우수사례 확산, 지역사회 참여 확대 등을 통해 공공기관의 책임과 역할을 강화할 계획이다.



# 청렴도 최우수 공단 목표, 다양한 청렴시책 추진

청렴실천 결의대회 등 '청렴공단' 조성 총력



우리 공단이 '청렴도 최우수 공기업 달성을 목표로 내·외부 청렴도 향상과 부패·비리 방지를 위한 예방적 관리 강화 등 청렴한 조직문화 조성을 위해 총력을 기울이고 했다.

특히 공단은 그동안 청렴도 향상 종합대책을 마련하고, 부패·비리 방지를 위한 예방적 관리와 상시 교육 강화 등 다양한 청렴시책을 추진해 왔다.

공단은 지난 9월 23일 공단 상황실에서 임원 및 간부직원이 참석한 가운데 '2025년 청렴실천 결의대회'를 가졌다.

이날 결의대회는 강력한 부패방지 의지 표명과 함께 청렴한 조직문화를 조성하자는 취지에서 마련됐으며, 간부 직원들이 솔선수범을 다짐하는 청렴서약서 낭독이 있었다.

또한 반부패·청렴 실천에 동참하기 위해 전 직원이 청렴 서약서를 제출해 청렴실천 의지를 다지기로 했다.

청렴서약서에는 ▲반부패 청렴실천 앞장 ▲불공정 행위 거부 및 공직기강 확립 ▲공정하고 투명한 업무 수행 ▲외부의 부당한 간섭 배제 등의 내용이 담겨 있다.





## 청렴한 조직문화 조성 · 청렴문화 확산 노력

이밖에 공단은 윤리경영 실천을 위해 ‘반부패 청렴협의체 회의’를 비롯해 ‘찾아가는 청렴아카데미’, ‘청렴문화 콘서트’, ‘청렴 골든벨’ 등을 개최하여 부패방지 및 청렴문화 확산에 노력을 기울여 왔다. 또한 청렴한 조직문화 조성을 위해 청렴자가학습시스템 운영과 지속적인 청렴교육 실시, 청렴문자 발송 등 다양한 시책을 추진하고 있다.

지난해에는 한국경영인증원으로부터 ‘부패방지경영시스템(ISO 37001)’ 인증을 획득했다.

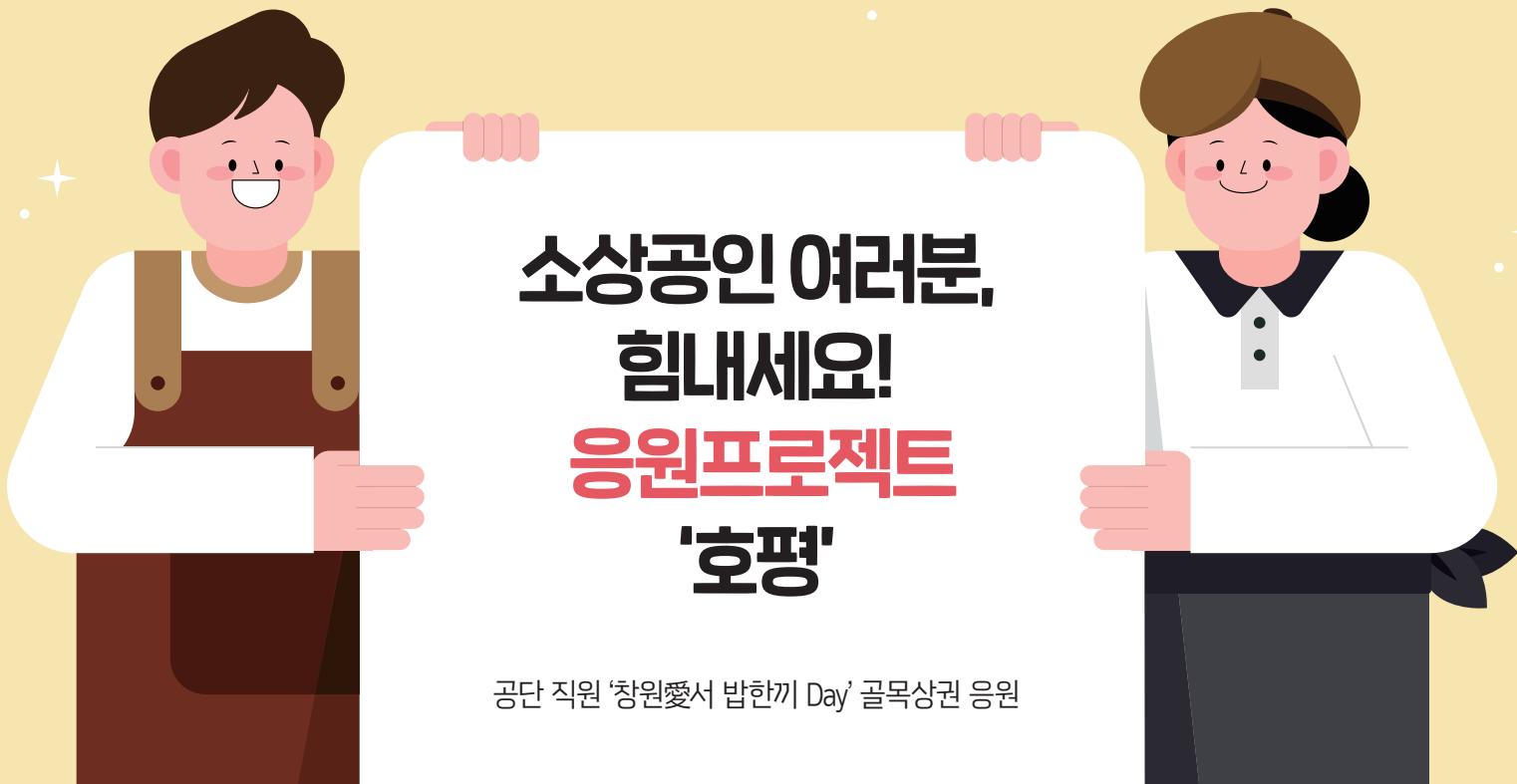
‘ISO 37001’은 조직 내 반부패를 위한 관련 시스템의 계획

수립, 실행, 유지, 개선 등과 관련하여 제정한 글로벌 표준 가이드라인이다.

공단은 그동안 부패방지 경영매뉴얼 및 지침을 수립하고 부패방지 목표 실행, 부패방지 성과 모니터링, 내부 심사, 직원 교육 등을 통해 부패 위험을 체계적으로 관리·통제 할 수 있는 환경조성에 노력한 공로를 인정받았다.

이경균 이사장 직무대행은 “앞으로도 투명하고 청렴한 조직문화를 조성해 시민들로부터 더욱 신뢰받는 공기업이 될 수 있도록 하겠다”고 강조했다.





공단 직원 '창원愛서 밥한끼 Day' 골목상권 응원



소상공인 응원 캠페인



내서스포츠센터



마산합포스포츠센터



진동종합복지관

우리 공단이 정부의 민생회복 소비쿠폰 지급에 맞춰 소상공인들을 응원하기 위해 '힘내요! '소상공인 응원 프로젝트'를 추진해 호평을 받고 있다.

소상공인 응원 프로젝트는 지역 상권 활성화와 지역상생 분위기를 조성하기 위해 직원 참여형 이벤트(창원愛서 밥한끼 Day)와 시민 참여형 이벤트(경품 지급)로 나눠 진행하고 있다.

'창원愛서 밥한끼 Day'는 8월부터 10월말까지 각 부서별로 매월 1차례 이상 전통시장이나 골목상가 등의 소상공인 식당을 찾아 점심식사와 장보기 등으로 상인들을 응원한다.

#### 소상공인 매장 이용 시민 추첨, 상품권 지급도

이에 앞서 지난 7월부터 9월까지 창원 소재 소상공인 매장을 이용하는 시민을 대상으로 경품 지급(누비전 모바일 상품권) 이벤트를 진행했다. 이벤트 결과, 소상공인 운영 매장에서 2만원 이상 결제한 시민을 대상으로 선착순 70명에게 누비전 모바일 상품권 1만원을 제공했으며, 추첨을 통해 10명에게는 상품권 3만원을 지급했다. 이번 이벤트에는 총 1천여명의 시민이 참여해 뜨거운 열기를 반영했다. 이경균 이사장 직무대행은 "이번 이벤트를 통해 소상공인에게 따뜻한 메시지를 전하고 지역경제 활성화에 기여할 수 있기를 바란다"고 말했다.



# 호우 피해 주민의 아픔, 함께 나눕니다

## 임직원 모금 성금 500만원 적십자사에 기탁

우리 공단이 지난 7월 집중호우로 큰 피해를 입은 주민들을 돋기 위해 성금 5백1만원을 대한적십자사에 기탁했다.

공단 임직원 대부분이 참여해 모금한 성금은 호우피해 현장 복구와 수재민을 위한 긴급 구호 활동, 생필품 지원 등에 사용된다.

이경균 이사장 직무대행은 “집중호우로 삶의 터전과 일상을 잃은 이재민들에게 깊은 위로의 말씀을 드린다”며 “공단의 정성이 조금이나마 피해 복구에 도움이 되길 바란다”고 말했다.

## 경기도 가평 수해복구 현장 찾아 ‘구슬땀’

우리 공단 직원 5명은 지난 7월 30일 경기도 가평군 상면에서 산장관광지를 중심으로 하천 정비, 잔해 제거 등 수해 복구 활동을 펼쳤다.

이날 봉사 활동은 전국지방공기업발전협의회 주관으로 진행됐으며, 10개 회원 기관 소속 직원 총 40명이 참여했다.

협의회는 수해복구 성금 200만 원을 기부하고, 지역 자원봉사센터와 연계해 수해 복구 활동을 지원했다. 가평 지역은 지난 7월 16일부터 20일까지 집중호우로 큰 피해를 입어 특별재난지역으로 지정됐다.



# 17금 전달식



# 수해복구활동 참여자들





## 창원실내수영장 ‘수영 기록측정 행사’ 성황

우리 공단이 전국의 일반인을 대상으로 ‘수영 기록측정 행사’를 진행해 성황을 이루었다.

이번 행사는 지난해 2급 공인 인증을 취득한 창원실내 수영장의 우수한 시설을 널리 알리고, 개인 기록측정을 통해 수영에 대한 동기부여와 성취감을 높이기 위해 마련됐다. 지난해까지는 창원실내수영장 이용 회원들을 대상으로 무료로 진행했으나 올해부터는 유료로 확대 운영했다.

지난 9월 28일 전국의 중학생 이상 성인을 대상으로 실시한 이번 행사는 대구, 부산, 울산 등 전국 각지에서 500여명이 몰렸다. 방법은 자유형, 배영, 평형, 접영 중 2개 종목을 선택해 50m 기록을 실제 수영대회에서 사용하는 계측장비로 측정했다.

참가자 전원에게는 기록인증서를 발급하고, 기록은 창원실내수영장 누리집 ‘기록정보방’에 게시해 관심도를 끌어 올렸다.



# 기록측정



# 참가자들



## ‘수영 기록측정 행사’ 참가 후기



### 즐겁고 의미있는 경험이었습니다

오늘 창원실내수영장에서 실시한 수영 개인 기록측정 행사에 참가한 사람입니다. 행사에 참가하면서 제 실력을 확인할 수 있는 좋은 기회였습니다. 평소 연습한 결과를 실제로 기록으로 남기니 성취감도 느껴졌고, 앞으로 더 발전해야 할 부분도 알게 되었습니다. 그리고 이번 개인 기록측정 행사를 마련해 주신 창원실내수영장 측에 깊이 감사드립니다. 덕분에 즐겁고 의미있는 경험을 할 수 있었습니다. 세심한 진행과 따듯한 분위기 덕분에 끝까지 힘내서 도전할 수 있었습니다. 앞으로도 이런 기회가 자주 있었으면 좋겠습니다. 행사도 즐거웠지만, 뜻깊은 사은품까지 챙겨주셔서 정말 감사드립니다.

〈윤희〉



### 수영장 시설과 규모에 깜짝 놀랐습니다

저는 대구에서 가족들과 함께 달려왔습니다. 수영에 진심인 우리 아빠는 창원실내수영장에서 시행하는 개인 기록측정에 참여하기 위해 저희들을 이끌고 창원까지 왔습니다. 대구의 수영장에서는 보지 못한 크기와 규모, 최신 시설 등 역시 전국 최고의 수영장인 것 같습니다. 아빠가 기록에 만족하시는 모습을 보고 저도 뿌듯합니다. 가족과 좋은 경험하고 너무 만족합니다. 준비하느라 애쓰신 관계자분들 감사합니다. 내년에 또 아빠가 나가신다는데 참여할 수 있도록 부탁드립니다.

〈김나영〉



### 나만의 기록깨기, 좋은 추억이었습니다

수영에 입문한 지 약 20년이 지났지만, 기록측정은 선수들만의 특권이라 생각했는데 생애 처음 기록측정에 참가하게 되었습니다. 수영 선생님의 권유와 ‘나만의 기록깨기’라는 말에 부담없이 신청할 수 있었습니다. 큰 기대없이 참여했는데 나만의 싸움이라 설렜고, 응원해주는 언니들이 있어 힘이 났습니다.

수업시간에 0.1초라도 당겨보라며 발차기만 열심히 시키시던 선생님의 말도 귓전에 맴돌고 내 기록을 보며 내년에는 조금 더 잘해보자며 맘을 다잡아 봅니다. 공휴일인데도 안전과 원만한 진행을 위해 수고하신 직원님들 감사합니다. 일등을 위한 경기가 아닌 우리들의 축제로 만들어 주신 수영장 직원님들 감사합니다. 좋은 추억 남긴 하루였습니다.

〈유재원〉





## '중증장애인생산품 우선구매 우수기관' 선정

구매 확대 통해 사회적 약자 고용안정 노력 인정

우리 공단은 지난 9월 보건복지부 주관 '2025년 중증장애인생산품 우선구매 유공 포상'에서 우수기관으로 선정돼 보건복지부 장관상을 수상했다고 10일 밝혔다.

유공 포상 수여식은 지난 9월 9일 서울 aT센터에서 열린 '2025 중증장애인생산품 박람회' 행사장에서 진행됐다.

중증장애인생산품 우선구매 유공 포상은 중증장애인생산품 구매 실적이 우수하거나, 구매 비율·금액 등을 늘려서 구매 촉진에 이바지한 기관과 개인을 선정해 수여한다.

공단은 중증장애인생산품 구매를 확대하기 위해 노력해왔으며, 법정 의무구매 비율을 지속적으로 초과 달성하고 제도개선에 기여한 점을 인정받았다. 지난해 총구매액 91억1천7백만 원 중 4억4천1백만 원(4.83%)을 중증장애인 생산품을 구매하는 데 사용했다.

김민관 공단 경영지원실장은 "앞으로도 중증장애인생산품 우선구매를 확대해 사회적 약자의 자립기반 강화와 고용안정에 기여할 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.





## 온실가스 저감 노력... '저탄소 우수기관 인증' 획득

지속적인 친환경 활동 추진해 탄소중립 실현 앞장



저탄소 우수기관 인증서 수여식

우리 공단이 지난 7월 도시재생안전협회가 주관하는 '저탄소 우수기관' 인증을 획득했다. 저탄소 우수기관 인증은 공공기관, 기업, 지방자치단체를 대상으로 온실가스 감축 노력과 환경·사회·지배구조(ESG) 경영활동의 성과를 평가해 부여하는 인증제도다.

공단은 △탄소중립 선포식 개최(중장기 계획 수립) △탄소중립추진위원회 구성·운영 △전기설비 전력 피크차 추진 △시설별 에너지지킴이 운영 등을 통한 탄소 저감 노력을 인정받았다. 이밖에 태양광 발전설비 확대, 공기열 히트펌프 및 폐열 회수장치 설치, 폐국화 조경수 퇴비 재활용 등 온실가스 저감 활동도 높은 평가를 받았다.

한편, 인증서 수여식은 지난 7월 19일 공단 2층 회의실에서 도시재생안전협회 오세기 상근부회장 등 관계자들이 참석한 가운데 열렸다.

공단은 지난 2023년 탄소중립 공단을 선포한 이후 지속적인 친환경 경영활동을 추진해 왔다.

특히 매년 상·하반기 CEO 주재로 '탄소중립추진위원회'를 개최해 탄소중립 및 온실가스 배출 저감 계획을 공유하고 에너지이용 합리화 추진 방안 등을 논의하고 있다.

공단은 이번 저탄소 인증을 계기로 지속적인 친환경 활동을 통해 탄소중립 실현에 앞장서나갈 방침이다.

마산봉안당

# 장사시설 화장·봉안증명서 온라인 발급 서비스 실시

공단 홈페이지서 무료 발급… 유족 불편 해소



시립상복공원

The screenshot shows the homepage of the Changwon Cemetery website. At the top, there's a banner with an aerial view of the cemetery grounds. Below the banner, the main navigation menu includes '증명서발급' (Death Certificate Issuance), '증명서보관함' (Archive Box), '원본대조' (Original Comparison), and '고객센터' (Customer Service). On the right side, there's a search bar and a login section. A sidebar on the left lists '프로그램 설치 및 테스트 인쇄' (Program Installation and Test Print) and '주요서비스' (Main Services). Under '주요서비스', there are several icons and links: '증명서발급안내' (Death Certificate Issuance Guide), '출력증명서' (Output Proof), '전자증명서' (Electronic Certificate), '정부전자문서지갑' (Government e-Purse), '국내우편' (Domestic Mail), '이메일발송' (Email Send); '챗봇상담' (Chatbot Consultation), '번역공종' (Translation), and '해외학위인증' (Overseas Degree Certification). The footer contains various logos and links, including 'itech' and a contact number '1544-4536'.



우리 공단이 지난 9월부터 화장·봉안시설을 이용하는 유족들의 불편을 덜기 위해 이달부터 화장·봉안증명서 온라인 발급 서비스를 시작했다.

이에 따라 창원 상복공원과 마산 영생원, 진해 천자원 등 시립 장사시설을 이용하는 유족들은 화장·봉안 증명서를 온라인으로 간편하게 받을 수 있게 되었다.

온라인 발급 서비스는 창원시설공단이나 상복공원 누리집을 통해 이용할 수 있으며, 간편 인증 후 즉시 출력 또는 카카오톡, 이메일, 팩스 등으로 무료로 발급 받을 수 있다.

그동안 고인의 화장 및 봉안 사실을 증빙하기 위해서는 시

설을 직접 방문해 관련 증명서를 발급받아야 했기 때문에 유족이 불편을 감수해야 했다.

이경균 이사장 직무대행은 “간편하고 손쉽게 증명서를 발급받을 수 있게 돼 고객 편의가 높아질 것으로 기대한다”며 “앞으로도 지속적인 서비스 개선을 위해 노력하겠다”고 말했다.

한편, 공단은 지난 추석 연휴 기간 상복공원 인근에 임시주차장을 조성해 상복공원을 순환하는 25인승 셔틀버스 2대를 운행해 참배객들의 편의를 제공하는 등 장사시설 이용객들을 위한 서비스에 만전을 기하고 있다.

# ‘안전’은 아무리 강조해도 지나치지 않아요!

재밌고 신나는 청소년을 위한 안전체험 행사



우리 공단은 최근 어린이 등 청소년들에게 안전에 대한 경각심을 일깨우기 위해 안전체험 행사를 실시해 호응을 얻었다.

내서스포츠센터는 지난 8월 어린이들을 초청하여 수상안전 체험행사를 가졌다. 관내 어린이집 아동 40여명이 참여한 가운데 진행된 이 체험행사는 여름철 물놀이 사고 예방과 안전에 대한 경각심을 높이기 위해 진행되었다. 체험내용은 안전교육에 이어 입수 전 준비운동과 구명조끼 착용법, 구조수영, 구명장비 활용법 등 물에 대한 두려움을 극복하고 안전하게 물놀이 할 수 있는 방법으로 이루어졌다.

내서스포츠센터는 앞으로도 물놀이 사고 예방 등 안전체험 행사를 확대해 어린이들의 사고대처 능력을 향상시키는데 힘쓸 계획이다.

우리누리청소년문화센터에서는 지난 7월 여름방학을 맞아 청소년과 가족 등 400여명이 참여한 가운데 안전체험 행사 ‘잼월드! 썸마가드’를 실시했다. 이번 행사에서는 안전 서약서 작성률 비롯해 안전 잇템 만들기, 소방안전 디浑身 블록 키링 만들기, 온가족 안전룰렛 퀴즈, 아동학대예방 캠페인 등이 진행되었다. 행사에 참여한 청소년들은 “다양한 만들기 체험과 퀴즈를 통해 안전에 대한 경각심을 깨우치는 계기가 됐다”고 소감을 밝혔다.





## 늘푸른전당 동아리, 그린·디지털 경진대회 수상 영예

‘에코메이커’·‘늘재미’ 2개 팀 ‘아이디어상’ 수상

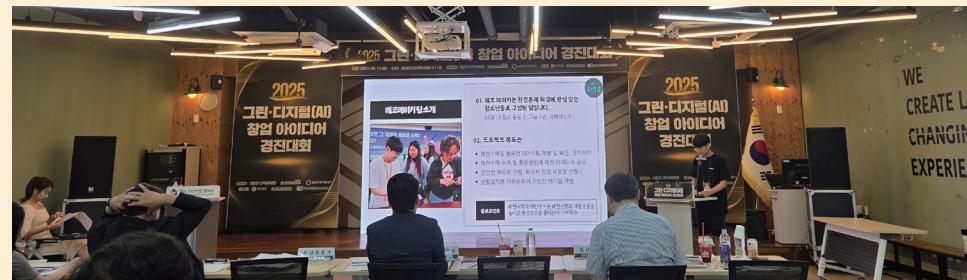
늘푸른전당의 청소년동아리 2개 팀이 ‘2025 그린·디지털 창업 아이디어 경진대회’에서 아이디어상(경남창조경제혁신센터장상)을 각각 수상했다.

늘푸른전당 동아리 ‘에코메이커’와 ‘늘재미’ 2개 팀은 지난 9월 13일 경남창조경제혁신센터에서 열린 대회에 참가해 이같이 수상했다.

이 대회는 (주)한국남동발전이 주최하고, 경상남도청소년지원재단과 (재)경남창조경제혁신센터 주관으로 진행됐으며, 1차 서류평가에 통과한 30개팀이 발표평가에 참가해 열띤 경쟁을 펼쳤다.

‘에코메이커’는 폐현수막 수거방법 시스템 구축 및 폐현수막 활용방안 관련 아이템을, ‘늘재미’는 AI 기술을 활용해 지역 캐릭터 굿즈를 기획하고 제작하는 아이템을 발표해 수상의 영예를 안았다.

늘푸른전당은 앞으로도 우리 청소년들이 다양한 아이디어로 세상과 호흡할 수 있도록 청소년 동아리 활동 지원에 최선을 다할 방침이다.





## 작은 실천에서 시작한 도전과 소중한 배움

김태완 (능동중 2학년)

저는 늘푸른전당 봉사동아리 ‘에코메이커’, ‘늘재미’, ‘늘가족봉사단’에 참여하고 있습니다. 이러한 봉사활동을 통해 자연스럽게 환경에 대한 관심을 가지게 되었고, 늘푸른전당 선생님의 권유로 이번 그린디지털 창업 경진 대회에 참가하게 되었습니다. 제가 선택한 주제는 폐현수막을 활용한 그린 아이디어(폐현수막의 재탄생, 2.0프로젝트)였는데 처음에는 단순히 아이디어만 내는 정도로 별거 아니라 생각했습니다. 그러나 주제를 정하고 계획서에 맞춰 정리하는 과정이 생각보다 어려웠습니다. 다행히 선생님의 도움으로 생각 키워드를 적고 마인드맵, 토론과 피드백을 통해 아이디어를 계획서에 맞춰 정리해 볼 수 있었습니다. 발표회에서 긴장되긴 했지만, 전당 선생님과 동료들의 응원에 힘입어 무사히 마칠 수 있었습니다.

이번 경험을 통해 저는 몇 가지 사실을 배울 수 있었습니다. 미래를 준비하는 것은 멀리 있는 거창하고 멋진 일이 아니라, 우리 생활 속 작은 실천에서 시작된다는 것입니다. 무엇보다 이 대회는 나에게 성장이라는 기회가 되었습니다. 단순히 상을 받은 것 이상의 경험을 해볼 수 있었고, 제 삶에서 이번 경험을 바탕으로 꾸준히 참여하고 노력하며 더욱 자신 있게 도전해 나가고 싶습니다.

## 생활 속 작은 경험이 변화의 씨앗이 되다

김상우 (능동초 5학년)

저는 이번 그린디지털 창업 아이디어 경진대회에 참가하면서 주제를 고민하다 ‘스마트 의류수거함’과 ‘AI기반 로컬크리에터 이모티콘 제작’이라는 아이디어를 내게 되었습니다. 봉사활동을 하면서 버려지는 옷들이 지구 환경에 큰 부담이 된다는 사실을 알았습니다. 그래서 버려지는 옷을 재활용하고, 더 많은 사람들이 환경 보호에 참여할 수 있도록 하자는 생각을 했습니다. 팀원들과 함께 머릿속 생각을 다른 사람들이 이해할 수 있도록 정리하는 일은 쉽지 않았습니다. 미처 고려하지 못한 문제도 있었고, 때로는 어려워 포기하고 싶을 때도 있었습니다. 그러나 선생님들의 격려와 조언 덕분에 생각을 다시 다듬고, 아이디어를 구체적으로 발전시킬 수 있었습니다. 이번 경험을 통해 깨달은 것은 봉사활동이나 학교생활 속 작은 경험도 변화의 씨앗이 될 수 있다는 점이었습니다. 단순히 봉사에 참여한다고만 생각했는데, 그 안에서 얻은 배움이 새로운 도전을 가능케 한다는 사실을 알게 되었습니다. 앞으로도 주변의 친구와 가족, 그리고 우리 마을의 어려움을 함께 고민하고 해결해 나가면 모두가 함께 성장하는 변화가 될 수 있을 것이라 생각합니다.

# 고객 위한 건강한 몸 만들기 이벤트 '호응'

'린매스업-100day' · '퍼펙트 바디 콘테스트'

공단 산하 체육시설에서 고객만족 향상을 위한 건강한 몸 만들기 이벤트를 실시해 호응을 얻었다. 늘푸른전당은 고객들의 기초체력 향상과 린매스업 효과를 위하여 '린매스업-100day'이벤트를 실시했다.

'린매스업(Lean Mass Up)'은 '군살이 없는' Lean과 '증량'의 Mass Up이 합쳐진 용어로, 체지방을 줄이거나 유지하면서 근육을 키우는 방법을 뜻 한다.

지난 7월부터 9월까지 헬스장 이용 고객 10여명을 대상으로 실시한 이벤트 결과 대부분이 근육의 선명도와 체형 개선의 효과를 본 것으로 나타났다. 늘푸른전당은 최다 체지방 감량 여성 2명과 최다 근육량 상승 2명에게 각각 소정의 상품을 증정했다. 의창스포츠센터의 경우 헬스 프로그램 저변화 및 고객만족 향상을 위해 실시한 '퍼펙트 바디 콘테스트'가 큰 호응을 얻었다. 의창스포츠센터는 지난 4월부터 7월까지 헬스 프로그램 등록 회원들을 대상으로 '퍼펙트 바디 콘테스트'를 진행했다.

총 50명이 참여한 이번 이벤트는 사전 인바디 검사 후 약 4개월 간 체력관리 프로그램을 통해 근육량과 체지방량의 전·후 변화 결과를 평가해 순위를 가리는 방식으로 진행됐다. 지난 7월 열린 콘테스트 시상식에서 1위 회원에게는 바디프로필 촬영권을, 2,3위 회원에게는 헬스 용품을 수여했으며, 참가자 전원에게는 기념품을 지급하고 격려했다.



# '퍼펙트 바디 콘테스트' 시상식



# 린매스업-100day 참가자들



# 근력강화 운동

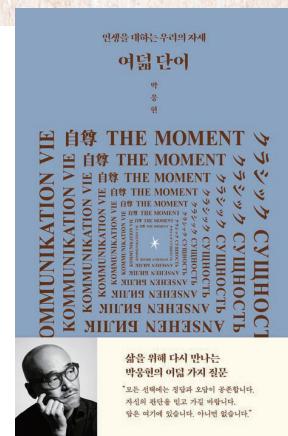


박용현의 <여덟 단어>를 읽고



김창일 (늘푸른전당)

# 현재에 충실하고 최선을 다하는 삶



인문학 책에 이렇게 휩쓸려 빠르게 읽었던 적이 드물었다. 그만큼 이 책은 흡입력이 있었다. 여덟 가지 단어를 가지고 이야기를 풀어내는데 본인이 겪었던 이야기를 강연으로 독자에게 이야기하는 방식이다. 그렇다고 강압적으로 이야기하지 않으면서 인생을 어떻게 대해야하는지를 알려준다.

자존, 본질, 고전, 견(見), 현재, 권위, 소통, 인생. 이렇게 8가지 단어이다. 모두 읽어보니 이 단어가 따로 놀지 않고 결국 한가지로 정리된다. 마지막에 인생이라는 챕터에서 통합되는 느낌이었다. 자존, 본질, 고전, 견 부분에서 '인생을 맛깔나게 살아내기 위해서는 남이 기준이 아니고 내가 기준이어야 한다.', '내가 추구하는 바가 수단이 되면 안 되고 목적이어야 한다.' 등등 구절구절 와닿았다.

특히 운동을 좋아하는 나로서는 이 부분이 지금 기억에 남는다. 수영을 배우는 이유가 수영을 잘하고 100m를 몇 초에 달성하겠다는 것이 아니라 수영을 함으로써 땀을 흘리는 것에 목적을 두어야한다. 우리가 인생을 살아가면서 어떤 목표치를 두고 그 목표를 달성하지 못하면 참 허무하고 '내가 뭐하고 있는 거지?'라는 생각이 들게 마련이다. 그런데 이 부분을 읽고 보니, 우리가 지금 삶을 살면서 무언가를 하는 행위는 그 행위로써 목적이 있는 것이다. 내가 요

리를 하는 게 맛있는 것을 만드는 게 목적이 아니라, 내가 가족을 위해 하는 것이 목적이라면 더 행복해진다. 지금 책을 읽는 것이 좋은 글을 써서 독후감을 써내려가는 게 목적이라면 글을 못 쓰거나 독후감 쓸거리가 없다면 불행할 텐데, 이 글을 읽고 내가 그냥 느끼는 것이 목적이라면 읽는 행위 자체만으로도 행복한 것이다. 그 글귀 하나만으로도 참 종만했다.

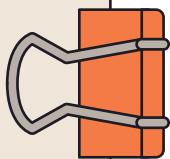
그리고 뒷부분의 현재, 권위, 소통, 인생에서는 현재에 만족하고 이 모든 것은 우리가 원하는 대로 되지 않으니 받아들이라는 메시지였다. 인생은 우리가 바라는 대로 흘러가지 않는다. 나의 재능과 노력에 더 해져서 시대의 흐름, 시대정신, 그리고 운이라는 것이 합쳐져서 인생이 만들어지는 것이다. 모든 인생이 나의 재능과 노력만으로 이루어진다 생각하고 인생을 대한다면 우린 매일매일 좌절에 빠질 것이다. 우리에게 일어나는 일들은 일어 날 수 있는 것이며, 내가 원하는 바든 아니든 그냥 내 인생이라고 생각한다면 행복이든 불행이든 수월하게 받아들일 수 있을 것이다. 그냥 인생을 방조라 하는 것이 아니라, 주어진 것에 감사하며 열심히 살라는 거다. 알고는 있지만 이렇게 좋은 책으로 또 만나 가르침을 받으면 다시 한번 살아갈 힘을 얻는 것 같다. 오랜만에 좋은 책을 만나서 또 즐겁게 살아갈 힘을 얻었다.



# 환절기, 면역력 높이는 건강 관리법



김 수진 (안전시설팀)



무더운 여름이 지나고 선선한 바람이 부는 가을이 찾아왔습니다. 가을에는 아침과 저녁의 일교차가 커져 우리 몸이 쉽게 피로감을 느끼고 면역 능력이 떨어지기 마련입니다. 이러한 가을 환절기를 건강하게 나기 위해서는 외부환경에 대한 면역력을 기르는 것이 무엇보다 중요합니다. 환절기를 건강하게 나고 면역력을 높이는 건강 관리법에 대해 알아보겠습니다.

## # 건조한 계절, 수분 섭취는 필수



건조한 계절 가을에는 하루에 1.5~2리터 정도의 수분 섭취를 통해 체내의 수분을 충분히 유지하는 것이 중요합니다. 가을 환절기의 대표 질환인 호흡기 질환의 경우, 공기 감염보다 주로 손을 통해 감염되는 경우가 많아 철저한 개인위생 관리가 요구됩니다. 따라서 외출하고 난 뒤에는 반드시 비누나 세정제로 깨끗하게 손을 씻어줘야 합니다.

## # 적절한 운동과 수면 관리



가을철에는 격렬한 운동보다 가벼운 산책이나 스트레칭이 면역력 향상에 더 효과적입니다. 하루 30분 정도 햇볕을 쬐며 걷기만 해도 비타민D 합성과 혈액순환 개선 효과를 동시에 얻을 수 있습니다. 실내에서는 요가나 맨손체조로 몸의 긴장을 풀어주세요. 충분한 수면은 면역력의 핵심입니다. 밤 11시 이전에 잠자리에 들어 7~8시간의 질 좋은 잠을 자면 면역 세포가 활발하게 재생됩니다.

## # 스트레스 관리와 정신 건강



일조시간이 짧아지는 가을에는 세로토닌 분비가 줄어들어 우울감을 느끼기 쉽습니다. 의식적으로 밝은 곳에서 시간을 보내고, 좋아하는 음악을 듣거나 독서를 통해 마음의 안정을 찾으세요. 복식호흡이나 명상을 통해 스트레스를 해소하면 코르티솔 수치가 낮아져 면역력이 향상됩니다. 가족이나 친구들과 소통하면 긍정적인 에너지를 나누는 것도 정신적 면역력을 기르는 좋은 방법입니다.

## # 환절기 몸 ‘뻣뻣’ 실내운동 제격



환절기 관절이 뻣뻣해지면 근력이 떨어진 노인은 낙상위험이 더 높아집니다. 낙상예방을 위해서는 평소 꾸준한 실내운동을 통해 근력을 강화하는 것이 좋습니다. 전문가들은 실내에서 스트레칭으로 어깨의 유연성을 회복하고 무릎을 구부렸다가 펴는 스쾃운동을 하면 걸을 때 통증을 줄이고 근력을 키울 수 있다고 합니다. 또한 고관절 골절 예방과 하지근력을 키우기 위해 실내자전거와 런지운동(한쪽 다리를 앞으로 내밀고 바닥에 닿지 않게 무릎을 굽히는 운동)을 추천하기도 합니다.



# 간(肝) 건강에 좋은 음식

우리 몸의 건강을 지탱하는 중요한 장기 중 하나가 '침묵의 장기'라고도 불리는 바로 간입니다. 간은 해독과 대사, 영양소 저장 등 다양한 역할을 수행함으로 평소 관리가 필수입니다. 특히 식습관은 간 건강과 직결되며 어떤 음식을 섭취하느냐에 따라 간의 기능이 달라질 수 있습니다.

간 건강에 좋은 음식에 대해 알아보도록 하겠습니다.



김다희  
(진해청소년야영장·영양사)



**# 녹황색 채소** - 시금치, 브로콜리, 케일과 같은 녹황색 채소는 간 건강을 지키는데 큰 도움을 줍니다. 이들 채소에는 풍부한 클로로필이 들어 있어 혈액 속 독소를 제거하고, 간의 해독 작용을 도와줍니다.



**# 마늘** - 마늘은 천연 해독제라고 불릴 정도로 간에 유익한 성분이 많습니다. 알리신과 셀레늄이 간의 효소 활동을 촉진하여 독소 배출을 원활하게 하고 지방이 과도하게 축적되는 것을 방지합니다.



**# 녹차** - 녹차에는 항산화 물질인 카테킨이 풍부하게 들어있는데요, 이것이 각종 유해 요소로부터 간세포를 보호하고 염증을 줄이는 데 도움을 줍니다. 또한 체내의 지방 대사를 촉진하여 간에 지방이 잘 쌓이지 않게 해줍니다.



**# 비트** - 비트는 붉은 색을 띠는 뿌리채소로 베타인이라는 성분이 간세포의 지방 축적을 억제합니다. 또 혈류를 개선해 간으로 가는 산소와 영양소 공급을 원활하게 하고 해독 작용을 촉진해 간의 부담을 줄입니다.



**# 귀리** - 귀리는 통곡물의 일종으로서 수용성 식이섬유인 베타글루칸이 풍부하게 들어있습니다. 이 베타글루칸은 간에 쌓여있는 지방을 줄여 지방간의 위험성을 낮춰줍니다. 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈당을 조절하는데도 도움을 줍니다.



**# 강황** - 강황의 주성분인 커큐민은 간의 대표적인 보호 성분입니다. 커큐민은 강력한 항산화 효과와 항염 효과를 지녀 간세포의 손상을 막고, 독성 물질로부터 간을 보호합니다. 또한 담즙 분비를 촉진해 지방간을 예방하는데도 효과적입니다.



**# 등푸른 생선** - 고등어, 연어, 정어리와 같은 등푸른 생선은 오메가3 지방이 풍부합니다. 오메가3는 간 내 염증을 완화하고 중성지방 수치를 낮추는 데 효과적입니다. 꾸준히 섭취하면 지방간 예방은 물론 간 건강에 도움이 됩니다.

# •NEWS LIFE•



01

## 유관기관과 사격장 활성화 업무협약

공단은 지난 9월 창원시사격연맹과 창원시 마산합포·회원구 재향군인회 등 유관기관과 사격장 활성화를 위한 업무협약을 체결했다. 주요 협약 내용은 △사격체험 프로그램 지원 및 할인혜택 △사격장 홍보 및 사격체험 기회 제공 △사격장 운영과 이용 편의성 향상을 위한 공동사업 추진 등이다.

## 인구위기 대응 인식개선 교육 실시

공단은 지난 7월 창원축구센터 대강당에서 임직원을 대상으로 저출산·고령화 등 인구위기 대응을 위한 인식개선 교육을 실시했다. 이번 교육은 전문강사가 '저출산·고령사회에서의 인구 구조 변화와 정책적 대응'을, 창원시 인구정책담당관이 '생애주기별 창원시 인구시책'을 주제로 각각 강의를 진행했다.



02

## 파크골프 초보자 기초·안전교육 실시

공단은 지난 9월 건전한 파크골프문화 확산과 안전사고 예방을 위해 파크골프 초보자를 대상으로 안전교육 등 무료 기초교육을 실시했다. 1일차에는 파크골프의 기본 개념 등 이론교육과 심폐소생술 등 안전교육을, 2일차에는 그라운드에서 스윙 연습, 코스별 전략 및 실전 경기체험 등 실기교육을 진행했다.



03

## 전문기관과 '아동권리증진 그림전시회'

감계복지센터에서는 지난 8월 1일부터 지난 1일부터 16일까지 창원시아동보호전문기관과 함께 아동권리증진 그림전시회를 개최했다. 센터 로비에서 개최된 이번 전시회에서는 아이들이 바라본 가족을 주제로 한 아동들의 작품 30여점이 전시돼 큰 호응을 얻었다.



04

# •NEWS LIFE•



05

## 6급 직원 브릿지 리더십 향상 교육 실시

공단은 지난 7월 6급 직원 40여 명을 대상으로 창원축구센터 강의실에서 '브릿지 리더십 향상교육'을 실시했다. 교육 과정은 △주도적 팔로워를 위한 강·약점 파악 △효과적인 성과관리 △관계 관리를 위한 대화법 등 중추 직원들의 원활한 커뮤니케이션과 업무수행 능력 강화를 위해 마련됐다.

## 창원축구센터-창원소방본부, 안전협약

창원축구센터는 지난 8월 창원소방본부와 안전관리 강화를 위한 업무협약을 체결했다. 협약의 주요 내용은 △경기장 및 부대 시설 화재예방 점검 및 안전관리 지원 △대형 스포츠 행사 등 주요 행사 시 안전관리 협력 등 화재예방 및 시설안전 대응 역량 강화 등 다양한 활동을 공동으로 추진할 예정이다.



06

## 임직원 대상 '영화로 배우는 인권교육'

공단은 지난 9월 인권감수성 향상과 가치관 확립을 위해 '영화로 배우는 인권교육'을 실시했다. 이번 인권교육은 이경균 이사장 직무대행과 각 부서 인권경영 담당자 30여명이 '제13회 창원여성인권영화제'에 참여해 이뤄졌다. 참가자들은 이날 '가(家)해자'와 '나침반 위에 꽃' 등 두 작품을 관람했다.



07

## 청소년활동 전문강사 역량강화 워크숍

공단은 지난 7월 늘푸른전당 중강당에서 청소년활동 전문강사 역량강화를 위한 워크숍을 실시했다. 늘푸른전당과 우리누리 등에서 활동하는 청소년활동 전문강사 30여명이 참석해 경남 대 교육학과 정은희 교수가 '나만의 브랜드 찾기, 스팟 및 교수 기법'을 주제로 강의를 듣고 소통의 시간을 가졌다.



08

“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 자원봉사, 불우청소년 후원 등 지역사회문제 해결을 위한 다양한 사회공헌활동을 실천하고 있습니다.

#### 공단노사, 취약계층 '사랑의 선풍기' 기탁



공단 노사는 지난 7월 마산합포구 관내 취약계층에 '사랑의 선풍기' 60대(300만원 상당)를 기탁했다. 공단 이경균 이사장 직무대행과 이성우 노조위원장 등 임직원들은 마산합포구 소재 지역아동센터를 찾아 박선애 창원시의회 기획행정위원장이 참석한 가운데 기탁식을 가졌다.

#### 3/4분기 생명나눔 실천 '사랑의 헌혈' 실시



공단 직원 40여명은 지난 8월 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.

#### 내서스포츠센터, 급식봉사 및 후원금 기탁



내서스포츠센터는 지난 8월과 9월 관내 마산합포노인 종합복지관에서 경로식당 급식봉사 활동을 펼치고, 안영 지역다동센터에 후원금을 기부했다.

#### 성산스포츠센터, 어린이 빙상 무료체험



성산스포츠센터는 지난 9월 20일 관내 저소득층 어린이 30여명을 초청해 빙상 무료체험 행사를 가지고, 아동권리증진 캠페인을 실시했다.

## 감계복지센터, '푸드뱅크'로 이웃사랑 실천 ❤



감계복지센타팀은 지난 8월 직원들이 푸드뱅크 부스 기부한 라면, 음료, 통조림, 레트로트 식품 등 800여 점을 인근 지역아동센터에 전달했다.

## 진해해양공원, 민·관·군 합동 환경정화활동 ❤



진해해양공원 직원들은 지난 9월 해군과 현대로템, 시민봉사자 등 100여명과 함께 해양공원 인근 바닷가에서 쓰레기 수거 봉사활동을 펼쳤다.

## 창원국제사격장, 어르신 배식봉사·환경정비 ❤



창원국제사격장 직원들은 지난 8월과 9월 사파복지회관(자비공양의 집)에서 어르신을 대상으로 배식봉사 및 환경정비 봉사활동을 펼쳤다.

## 마산합포스포츠센터, 지역아동센터 환경정비 ❤



마산합포스포츠센터 직원들은 지난 9월 25일 관내 새봄 지역아동센터를 찾아 후원금을 전달하고, 사무실 청소 등 환경정비활동을 벌였다.

## 해양시설팀, 어린이 무료 해양레포츠체험 ❤



해양시설팀은 지난 8월 복지관 이용 어르신 배식봉사와 관내 지역아동센터 어린이 20여명을 초청해 무료 해양 레포츠체험 행사를 진행했다.

## 진동종합복지관, 지역주민 건강증진서비스 ❤



진동종합복지관 직원들은 지난 8월과 9월 진동면 등 관내 경로당을 찾아 혈압·혈당체크 및 건강상담, 테이핑 등 건강증진 서비스를 펼쳤다.



# 고객의 칭찬이 감동의 공단을 만듭니다

## 진해국민체육센터 '관장배 탁구대회' 칭찬합니다!

김부식

얼마 전 제1회 진해국민체육센터 탁구 관장배 시합이 열렸다. 처음 개최하는 대회였지만, 대회 준비를 너무 잘해 칭찬을 드리고자 합니다. 단 한건의 사고도 없이 무사히 마무리 된 것은 물론이고 참가자들의 만족도, 원활한 대회진행 등 부족함 없는 행사로 너무나 즐겁고 행복한 하루였습니다. 관계자 여러분들의 노고에 감사드리며, 이 대회가 일회성 행사가 아니가 지속적으로 열려 100세 시대, 진해구민의 건강과 행복에 보탬이 되었으면 합니다.



## 상복공원 화장장 직원님을 칭찬합니다

정찬섭

어머님을 모시고 화장장을 찾았을 때, 저희 가족은 무거운 마음과 함께 큰 긴장 속에 있었습니다. 마지막 길을 준비하는 자리이기에 작은 부분 하나하나에 예민할 수밖에 없었는데, 김성곤 직원의 배려와 친절한 응대로 마지막까지 어머님을 잘 모실 수 있었습니다. 처음 접하는 장례라 모든 게 낯설고 해서 화장하는 동안 보일 때마다 질문을 계속 하였는데도 짜증 한번 내지 않고 친절하게 답변해 주셨습니다. 김성곤님 덕분에 마지막까지 어머님을 잘 보내드릴 수 있어 감사한 마음에 짧게나마 마음을 전합니다. 저뿐만 아니라 화장장을 찾는 유가족들이 마지막 위로를 받을 수 있도록 변함없는 모습 바라겠습니다.

## 의창스포츠센터 시설 개·보수 직원을 칭찬합니다

심복종

의창스포츠센터 빙상장 남자 라커룸 샤워장 출입문 고장으로 샤워장 이용 시 수증기가 밖으로 새어 나왔는데 고친 후 아주 편리합니다. 그리고 천장 결로현상으로 의자와 바닥에 물이 떨어져 곰팡이가 슬어 환경이 불결하고 사용에 불편했는데 직원들이 신속하게 개선해 주셔서 감사합니다. 신속하게 수리와 개선을 해주신 직원들을 칭찬합니다.

## 우리누리 '수영강사양성 아카데미' 개설 감사합니다

김은정

10년 넘게 수영을 취미로만 생각했었습니다. 그런데 이러한 특성화 수업이 생김으로써 수영에 대해 다른 관점에서 알아가게 되고, 수영강사라는 직업에 도전할 수 있는 기회까지 생겨서 참으로 좋은 배움이었다고 생각됩니다. 수영을 오랜 기간 했어도 일반인이 강사라는 직업에 입문하기에는 어려움이 많은데요. 이 과정이 생김으로써 강사라는 직업에 대해 배울 수 있었고 회원 응대, 마인드, 지도법 등 새로운 지식도 쌓을 수 있는 기회가 되었습니다. 앞으로도 이런 특성화교육이 더욱 활성화되었으면 좋겠습니다.



## 창원국제사격장에 감사의 마음 전합니다

**박미정**

생활체육 동호인으로 창원사격장에서 클레이사격을 15년 여 해오고 있습니다. 감사한 마음을 전하고자 합니다. 사격장에 행사가 있을 때 관리동 작은 회의실에 벽시계가 있으면 좋겠다고 생각한 적이 많았거든요. 어느 날 우연히 팀장님을 뵙고 인사드리면서 지나가는 말로 ‘벽시계’ 말씀을 드렸는데 이틀 후 와보니 벽시계가 붙어 있어서 참 감사했고 다른 분들도 좋아하셨습니다. 그 후 여러 건의사항들과 함께 총기 케이스를 정리할 수 있는 선반 설치를 말씀드렸더니 며칠 후 보기 좋게 설치가 되어 방문객들 모두가 만족하였습니다. 이 자리를 빌려 창원국제사격장 팀장님과 수고해 주셨던 직원분들께 감사한 마음을 전합니다. 편의를 봐 주셔서 고맙고 또 감사합니다.

## 성산스포츠센터 빙상장 직원님 최고입니다!

**박정원**

한 사람 한 사람 자세 교정해 주시는 선생님 덕분에 스케이트 탈 맛이 납니다. 감사한 마음 한마음입니다.

수업 전 시간을 내어 체력 훈련을 해주시는 것이 쉬운 일이 아닌데, 저녁 식사 시간도 줄여가며 지상 훈련을 해주시니 감사하기도 하고 미안하기도 합니다.

지구력 향상, 자세 교정, 균형, 스타트 등 등 수업도 다양하게 잘 이끌어 주셔서 매번 재미있게 그리고 감사하게 수업을 잘 받고 있습니다.

단계 단계 체계적으로 하나씩 잘 짊어 주셔서 몸이 뻣뻣하여 가망이 없어 보이던 저도 조금씩 자세가 업그레이드되고 있음을 느낍니다. 선생님 덕분입니다.

다른 곳으로 가시지 말고 이대로 쭉~~ 20년만 가르쳐 주세요!



## 대산파크골프장 직원의 친절함에 감사드립니다

**조0판**

얼마 전 대산파크골프장에 일행과 함께 라운딩 하던 중 레이저 시술 받은 손가락에 출혈이 심해 안내실 직원에게 일회용 반창고를 부탁했습니다. 고객들 안내와 상담 등 바쁜데도 불구하고 그 직원은 구급함 까지 챙겨 나와 치료를 해 주었습니다. 그런데 다시 일행과 라운딩 도중 또 출혈이 나서 안내실로 가니 또다시 구급함을 들고 나와 치료를 해 주셨습니다. 덕분에 즐겁게 라운딩 마치고 귀가했습니다.

정말 고마웠습니다. 집에 와서도 근무자님의 친절함과 고마웠던 여운이 가시질 않습니다. 정말 감사합니다.

## 시립테니스장 담당자님 감사합니다.

**강찬우**

제가 <고객의 소리>에 건의사항을 올렸음에도 불구하고, 연락을 주셔서 앞으로 개선될 사안들을 하나하나 설명해주고 말씀해주셔서 감사하다는 말을 전하고 싶습니다. 사실 민원이란 게 기분이 나쁠 수도 있지만 잘 설명해주시고 잘 응대해주시는 모습을 보며 건의한 제가 조금 미안한 마음이 들었습니다. 물론 당연한 권리긴 하지만 그렇게 느끼는 부분이 있습니다. 예산이 확보되면 실내테니스장도 더 좋아질 것이라 생각되니 기분이 좋습니다. 시립테니스장 담당자님을 칭찬합니다.



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