

건강 + 행복 | vol. 04

공단 풍향계

내년엔 더 열심히 뛰겠습니다

공단 포커스

저출생 위기극복,
우리가 앞장선다

자랑스러운 공단

'비즈니스연속성경영
시스템' 인증 신규 획득

2025

겨울

2025.12

건강

Health + Happiness

행복



창원시설공단

Changwon City Facilities Management Corporation

2025.12

건강 + 행복

Health + Happiness

건강 + 행복 | vol. 04

발행인 이경균

편집장 정해동

발행처 창원시설공단

기획 및 편집 기획예산팀

편집위원 성해봉, 정은경, 남지예, 정미란,

구영혁, 황혜란, 손석민

발행일 2025년 12월

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

겨울나무

05 공단 풍향계

내년엔 더 열심히 뛰겠습니다

06 특집 / 체육시설 운영 선진화 방안 '안착'

신규 회원 확대 · 서비스 획기적 개선

공단, 공단人

08 공단 포커스

저출생 위기극복, 우리가 앞장선다

09 자랑스러운 공단

'비즈니스연속성경영시스템' 인증 신규 획득

10 자랑스러운 공단

4년 연속 '노사관계우수기업' 인증

11 시설 & 이슈

진해국민체육센터, '우수공공체육시설' 선정

12 화제의 인물

이영주 계장, 중기부장관상 수상

13 화제의 인물

김기로 팀장, 과기부장관상 수상

Communication + 소통 · 공감

14 해외 선진지 견학 후기

소중한 동료들과 함께 했던 빛나는 추억

16 공단 화제

퀴즈로 배우는 청렴 ... '청렴오락실' 성료

17 문화 공감 - Book

치열하게 살아가다 문득 위안이 필요할 때

19 청소년 마당

산청 수해복구 현장을 다녀와서

20 회원 수기

진동종합복지관에 보내는 감사의 편지

건강 & NEWS 공유

21 Food story

겨울철 감기 예방에 좋은 음식

26 고객의 칭찬

잊지 못할 추억, 진해청소년야영장! 외

22 공단 뉴스라이프

경남대와 산학협력 업무협약 외

24 따뜻한 공단

공단 노사, 단감수확 농촌일손돕기 외

겨울나무

도종환

잎새 다 떨구고 양상해진 저 나무를 보고
누가 헛살았다 말하는가
열매 다 빼앗기고 냉랭한 바람 앞에 서 있는 나무를 보고
누가 잘못 살았다 하는가
저 헐벗은 나무들이 산을 지키고 숲을 이루어내지 않았는가
하찮은 언덕도 산맥의 큰 줄기도
그들이 젊은 날 다 바쳐 지켜오지 않았는가
빈 가지에 새 없는 둥지 하나 매달고 있어도
끝났다 끝났다고 함부로 말하지 말라
실패하였다고 쉽게 말하지 말라
이웃 산들이 하나씩 허물어지는 걸 보면서도
자린 자리가 더 많다고 믿으며 물러서지 않고 버텨 온 청춘
아프고 눈물겹게 지켜낸 한 시대를 빼놓고.

도종환 시인(1955~)

- * 충청북도 청주시 출생
- * 충남대학교 대학원 문학박사
- * 1984년 동인지 '분단시대' 등단
- * 2009년 정지용 문학상
- * 2010년 윤동주 문학상
- * 2012년 공초문학상
- * 대표작《담쟁이》,《접시꽃 당신》,《당신은 누구십니까》,《내가 사랑하는 당신은》 등



“시민 행복위해 더 열심히 뛰겠습니다!”

‘2026년 주요업무계획 보고회’ 개최
중장기 경영전략 연계 분야별 과제 추진

우리 공단은 지난 10월 16일과 17일 이틀간 각 부서별로 ‘2026년도 주요업무계획 보고회’를 개최했다. 이번 보고회는 7개 실·처별로 차장급 이상 간부가 참석한 가운데 올해 업무수행에 대한 평가에 이어 내년도 지속가능발전을 위한 세부실천계획에 대해 토론을 가졌다. 공단의 내년도 주요업무는 급변하는 사회·경제적 환경변화에 선제적으로 대응하고 공단의 경쟁력 강화를 위한 도전적·전략적 계획 수립에 초점을 맞췄다. 특히, 공단의 중장기 경영전략을 바탕으로 경영효율화 방안과 함께 저출생 및

지방소멸 극복을 위한 방안들도 논의했다. 구체적으로 공단은 내년에 △ AI·디지털 기술 기반의 스마트 혁신경영 △재정건전성 강화를 통한 지속가능경영 △고객소통과 지역상생을 위한 사회적 가치 실현 △저출생 극복을 위한 일·가정 양립 제도 확대 △산업안전관리 역량 및 대응체계 강화 등을 중점 추진할 계획이다. 이경균 이사장 직무대행은 “공단의 지속성장과 시민들의 건강과 행복을 위해 내년도 계획한 사업이 차질 없이 추진될 수 있도록 만전을 기해 달라”고 당부했다.



체육시설 운영 선진화 최종 보고회

'체육시설 운영 선진화 방안' 성공적 만착

6개월 등록상한제 · 요금현실화 등 획기적 개선

우리 공단이 고객 중심 및 효율적인 체육시설 운영을 위해 추진한 '체육시설 운영 선진화 방안'이 성공적으로 안착한 것으로 나타났다.

공단은 지난 10월 이경균 이사장 직무대행 주재로 '체육시설 운영 선진화 방안' 최종 보고회를 열고, 지난 1년 간의 성과를 공유했다.

공단은 지난해 5월 '체육시설 혁신 리뉴얼추진단'을 발족하고, 6개월 등록상한제와 이용요금 현실화 등 체육시설 운영시스템 개편안을 마련해 시행해 왔다.

대표적인 실행과제는 △ 6개월 등록 상한제 도입 △수강신청 대기예약 시스템 구축 △수영·헬스·생활체육 요금 현실화 △수영장 주말 브레이크 타임 도입 등이다.

특히, 신규 회원들의 진입장벽을 없애기 위해 올 1월부터 시행하고 있는 체육시설 '6개월 등록 상한제'는 취지에 맞게 신규 회원들의 유입이 두드러져 성공적으로 안착한 것으로 나타났다.



온라인 접수방법 교육



등록 상한제 설명회



청소년 체육 프로그램



이용고객 간담회



신규회원 유입 확대 및 프로그램 정원 조정

공단은 지난해까지 기존회원 우선 지원으로 운영되던 것을 개선, 수영·헬스 등 생활체육 강습반의 신규 등록 어려움을 해소하기 위해 이 제도를 도입했다.

6개월 등록 상한제에 따라 회원은 최대 6개월까지만 자격이 유지된다. 6개월이 지나면 신규회원과 기존회원이 동등한 위치에서 수강 신청을 할 수 있게 됐다.

공단이 6개월 등록 상한제가 첫 도래한 지난 7월 창원실내수영장 등 공단 산하 13개 대상 체육시설의 회원등록 현황을 조사한 결과 전체 등록인원 4만2040명 중 2만7077명(64.4%)이 신규 등록한 것으로 나타났다. 지난해 7월 신규 등록인원이 7306명에 그친 것과 비교하면 3배 이상 늘어난 규모다.

이밖에 고객 니즈를 반영한 소그룹 프로그램 확대하고, 수영과 아쿠아로빅 등 인기 프로그램은 정원을 확대 조정하는 등 운영시스템을 보완해 고객들로부터 큰 호응을 얻고 있다. 또한 디지털 취약계층을 위한 회원등록 도우미존을 운영해 회원등록을 돋고 있다. 공단은 현재 시행되고 있는 운영시스템 개선안을 통해 시민들이 더욱 편리하고 합리적으로 체육시설을 이용할 수 있도록 서비스 향상에 최선을 다한다는 방침이다.





⚠ 저출생 위기극복 우리가 앞장선다

거니어보드, 체험형 플리마켓 행사 성료

우리 공단이 저출생 문제를 극복하고 지역사회 인구 감소 문제에 대응하기 위한 다양한 활동을 추진하고 있다. 특히 MZ세대가 중심이 된 거니어보드는 지난 10월 24일 진해구 충장로 일원에서 저출생 극복과 가족친화문화 확산을 위한 체험형 플리마켓 행사를 성황리에 개최했다.

이번 행사는 공단의 거니어보드와 창원시상권활성화재단이 연계해 AI챗봇 체험 등 다양한 체험존을 비롯해 육아 및 아이용품 판매 플리마켓을 운영해 시민들의 발길을 불러들였다.

특히, 아이들과 가족들을 위한 할로윈 무드등 만들기, 긍정의 말 키링 만들기 등 특별한 체험존을 운영해 인기를 끌었으며, 저출생 극복 인식개선을 위한 캠페인도 진행되었다. 이날 플리마켓 운영 수익금은 지역 단체에 기부해 저소득층과 온기를 나누었다. 한편, 거니어보드는 지난해 '저출생 대응 추진단'을 구성, 창원시 담당부서와 소통하면서 저출생 극복을 위한 다양한 방안을 발굴해왔다. 공단은 앞으로도 창원특례시 인구증가 시책에 부응하고, 저출생이 가져오는 사회적·경제적 문제에 선제적으로 대응하기 위해 가족친화문화를 확산할 수 있는 다양한 활동을 전개해 나갈 계획이다.



재난·재해 등 상황에서 체계적 대응능력 확보

우리 공단이 ‘비즈니스연속성경영시스템’ 인증을 신규 획득한데 이어 3회 연속 ‘한국서비스품질 우수기업’ 인증을 받아 업무프로세스를 한층 업그레이드하게 됐다. 공단은 지난 10월 한국경영인증원(KMR)으로부터 비즈니스연속성경영시스템(ISO 22301) 인증을 신규 획득했다.

ISO 22301은 국제표준화기구(ISO)가 정한 표준규격으로 재난·재해 등 비상 상황으로 인한 업무중단 위험 발생 시에도, 복구 목표시간 내에 정상화할 수 있는 체계적인 시스템이 구축되어 있는지 심사를 통해 부여한다. 공단은 각종 재난에 대한 안전경영 강화를 위해 올해 1월부터 감사안전실 주관으로 기능연속성계획(BCP)을 수립하고 전사적인 재난안전 대응체계를 구축해 왔다. 공단은 이번 시스템 인증을 계기로 재난·재해 등 어떠한 위기 상황에서도 체계적인 대응능력을 확보할 수 있을 것으로 기대하고 있다.

3회 연속 ‘한국서비스품질 우수기업(SQ)’ 인증도

공단은 지난 10월 산업통상자원부가 주관하는 ‘한국서비스 품질 우수기업(SQ)’ 인증 평가에서 3회 연속 인증을 획득했다. 공단은 지난 2019년 최초 인증 후 지난 2022년 재인증에 이어 이번 평가에서도 서비스 향상을 위한 체계적인 품질관리, 조직체계, 성과관리 등 전 평가항목에서 높은 점수를 얻었다. 특히 CS리더제도 운영과 연구모임 활동을 통한 현장중심의 서비스품질 관리 및 DX 기반 스마트 환경 구축 노력 등에서 좋은 평가를 받았다.



상생과 화합의 선진 노사문화 구현 '앞장'

4년 연속 '노사관계우수기업' 인증 획득
노사 간 상생 및 협력에 대한 성과 인정받아



우리 공단이 노사 간 상생 및 협력에 대한 성과를 인정받아 한국경영인증원(KMR)으로부터 4년 연속 '노사관계우수기업' 인증을 획득했다. '노사관계우수기업' 인증은 노사 대표자의 리더십과 노사관계 성숙도 및 성과, 현장 인터뷰와 전 직원 설문조사 등을 종합적으로 평가하여 인증하는 제도이다. 공단은 지난 2022년부터 4년 연속 인증을 획득했다. 공단은 노사 간 상호신뢰 및 소통을 바탕으로 비정규직 쳐우개선, 일·가정 양립 지원제도 운영, 노사합동 ESG경영, 노사합동 농촌일손돕기 등 선진 노사문화 구현을 위한 활동이 높은 평가를 받았다. 또한 가정의 날 운영, 유연근무제, 출산장려 등 가족친화시책에서도 높은 점수를 받았다. 공단 노사는 매년 연말연시에 저소득 계층을 위한 '사랑의김장나눔 행사'와 '사랑의연탄나눔행사'를 실시해 따뜻한 온기를 전하고 있다. 매년 봄과 가을이면 노사합동으로 감자수확 및 단감수확 등 지역 내 농촌봉사활동을 꾸준히 전개해 호평을 받고 있다. 이밖에 근로자들의 안전한 근로환경 조성을 위해 노사가 함께 '안전근로협의체'를 구성·운영하고 있다. 이 '안전근로협의체'는 협력업체의 현장책임자와 근로자 대표를 참석시켜 근로자의 유해환경을 개선하기 위한 다양한 노력을 전개하고 있다. 이성우 노조위원장은 "앞으로 성숙한 노사관계를 바탕으로 더욱 건강한 일터를 조성해 일류 공기업으로 성장할 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다"고 밝혔다.



진해국민체육센터



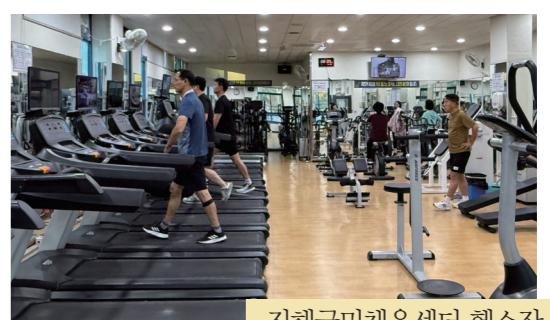
진해국민체육센터, '2025년 우수공공체육시설' 선정

시설 · 고객서비스 개선 및 체계적 운영관리 호평



진해국민체육센터가 지난 11월 '2025년도 우수공공체육시설'에 선정돼 국민체육진흥공단이사장상을 수상했다.

우수공공체육시설은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단이 주최·주관해 전국의 공공체육시설을 대상으로 △경영관리 △운영 활성화 △시설관리 △안전관리 분야의 평가지표를 심사해 선정한다. 올해는 전국 총 248개 공공체육시설을 대상으로 심사한 결과 진해국민체육센터를 비롯해 총 15개 시설이 최종 선정되었다.



진해국민체육센터 헬스장

연 인원 83만 여 명이 이용하는 진해국민체육센터는 이용자들이 쾌적하고 편리하게 시설을 이용할 수 있도록 지속적으로 시설물을 개선하고, 고객 니즈에 맞는 다양한 프로그램 운영을 통해 생활체육 활성화에 이바지하고 있다는 평가를 받았다. 특히 시설 및 고객 서비스 개선을 비롯해 프로그램 운영 인력의 전문성, 시설물 안전관리 강화 등 체계적인 운영 관리로 높은 점수를 받았다.

문효진 진해국민체육센터 팀장은 "이번 우수공공체육시설 선정을 계기로 앞으로 더욱 많은 주민들이 즐겁고 쾌적하게 시설을 이용할 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다"고 말했다.

이영주 계장 '공공구매 촉진대회' 중기부장관 표창

- 공공구매 전문성 바탕 현신적 업무수행 공로 정부 정책목표 상회 · 중기제품 활성화 기여



재무회계팀 이영주 계장이 지난 11월 26일 '2025 공공구매 촉진대회'에서 중소벤처기업부 장관 표창을 수상했다.

'공공구매 촉진대회'는 중소기업제품 등 공공구매 활성화에 기여한 우수 공공기관 및 소속 직원을 포상하기 위해 중소벤처기업부와 한국 중소벤처기업유통원이 매년 개최하는 행사다. 이영주 계장은 15년 6개월간 공공구매 분야 업무를 담당하면서 전문성을 바탕으로 현신적인 업무수행으로 중소기업 공공구매 활성화에 기여한 공로를 인정받았다. 이 계장의 노력 등으로 공단은 중소기업제품 구매 비율 96.9%를 비롯해 기술개발제품 구매 15.2%, 기술시험구매

17.6%, 창업기업제품 구매 11.9% 등 정부 정책목표를 크게 상회하는 성과를 달성했다.

특히 이같은 실적은 내부 관리 제도를 체계적으로 정비하고 구매절차를 고도화한 결과로, 중소기업 판로 확대와 혁신제품 구매에 앞장서는 공단의 의지를 보여주는 지표로 평가되고 있다.

이영주 계장은 "이번 수상은 단순한 개인 표창을 넘어 공단 구성원이 중소기업 지원과 공공구매 활성화를 위해 노력해온 결과"라며 "앞으로도 중소기업의 경쟁력 강화를 위한 구매정책을 적극 펼쳐나가겠다"고 말했다.

2025 전력기술진흥대회 전기인 한마음 대회



김기로 팀장, 전력기술발전 유공 과기부장관 표창

전기시설물 안전관리 및 재능기부 봉사 등 인정

교통사업팀 김기로 팀장은 지난 10월 일산 캠퍼스 제2전시장에서 열린 '2025 전력기술진흥대회'에서 '과학기술정보통신부 장관상'을 받았다.

김 팀장은 지난 2000년 전기기술사(발송배전) 자격을 취득한 후 공단의 전기 안전사고 예방과 각종 시설물의 안전 관리를 위해 노력해왔다. 또한 전기기술인협회 자문위원으로 후배들을 위한 기술교육 및 지도를 통해 우수 전력기술인 양성과 함께 다양한 재능기부 봉사활동을 펼쳐왔다.

김기로 팀장은 "이번 표창 수상은 맡은 바 업무에 더욱 매진하라는 뜻으로 생각하며, 앞으로도 지속적인 봉사활동을 통해 기술인으로서 사회적 책임을 다해 나가겠다"고 말했다.

한편, 전기기술진흥대회는 전력기술과 국가 산업·경제 발전에 기여한 전기인에게 정부포상을 수여해 기술 발전과 국민 안전을 도모하는 법정 행사로, 한국전기기술인협회가 주최하고 기후에너지환경부가 후원하고 있다.



주거환경정비 봉사활동



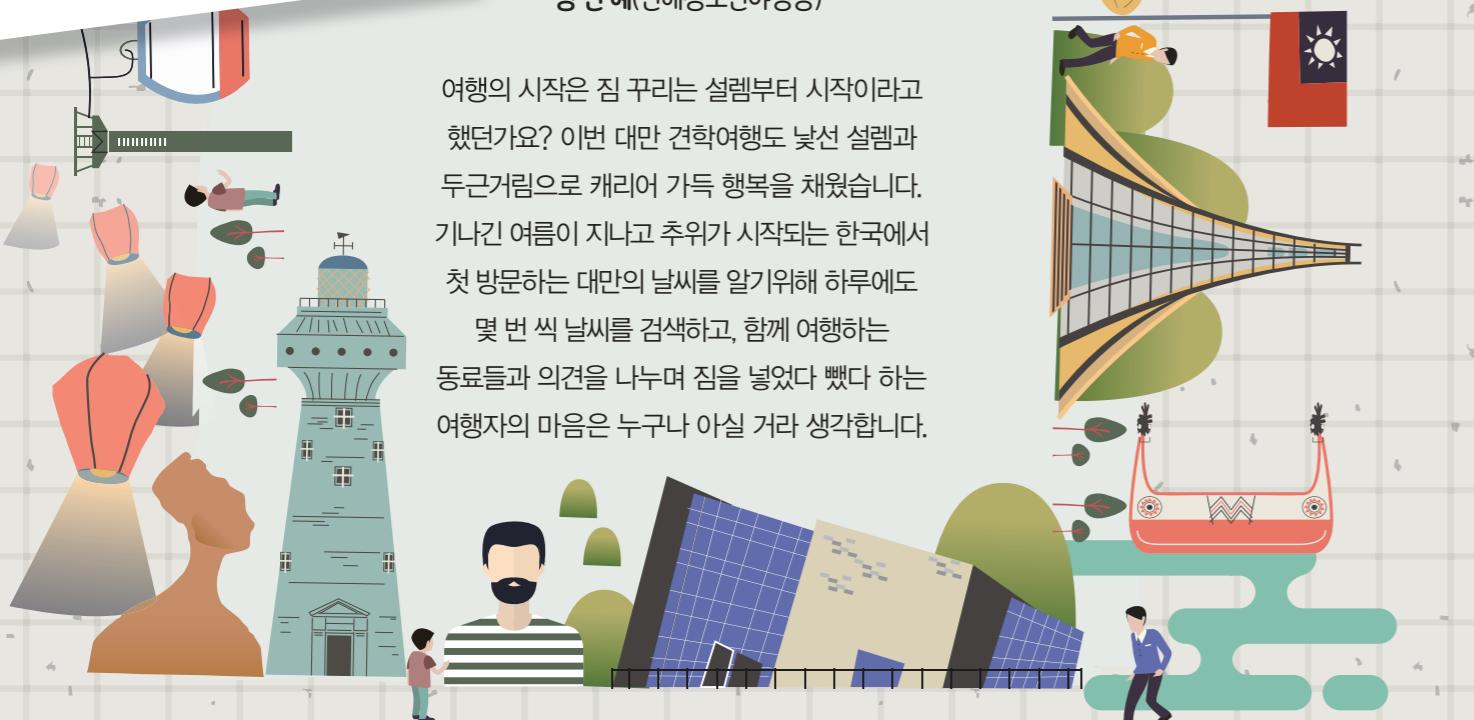
소중한 동료들과 함께 했던 빛나는 추억

대만 견학을 다녀와서



팽선혜(진해청소년야영장)

여행의 시작은 짐 꾸리는 설렘부터 시작이라고 했던가요? 이번 대만 견학여행도 낯선 설렘과 두근거림으로 캐리어 가득 행복을 채웠습니다. 기나긴 여름이 지나고 추위가 시작되는 한국에서 첫 방문하는 대만의 날씨를 알기 위해 하루에도 몇 번씩 날씨를 검색하고, 함께 여행하는 동료들과 의견을 나누며 짐을 넣었다 뺏다 하는 여행자의 마음은 누구나 아실 거라 생각합니다.



드디어 대만 도착. 우리나라의 늦여름 정도의 날씨에 한 명 한 명 직원들의 옷도 가벼워지기 시작했습니다. 첫 번째 목적지인 국립고궁박물관에서 많은 유물들을 볼 수 있었습니다. 그 중 지금 봄도 촌스러움 없이 아름다웠던 보석과 장신구 앞에 오래 머물렀던 여직원들도 있었습니다. 이어 도착한 타이베이101타워에서는 규모와 관객의 행렬에 압도당했습니다.

둘째 날의 첫 일정은 호텔 앞 야류해양국립공원. 수천 만년 전부터 파도의 침식과 풍화작용으로 만들어진 특이한 모양의 바위에 신기해하며 많은 사진을 남겼습니다. 다음은 '센과 치히로의 행방불명'의 배경지인 지우펀을 방문하였습니다. 끝도 없을 거 같던 기나긴 계단을 오르니 정말 영화에서 봤던 배경이 펼쳐졌습니다. 다음은 진짜 기대했던, 소원을 적은 천등을 띠우러 갔습니다. 직원들의 소원 1위는 건강, 2위는 로또당첨이 아니었나 생각합니다. 그리고 적절한 타이밍에 받게 된 발마사지 또한 여행의 피로를 풀기에 매우 적절했습니다. 저녁시간은 모든 관광객이 모이는 곳, 우리나라의 명동과 같은 서문정거리에서 쇼핑타임을 즐기며 하루를 마무리 했습니다.

셋째 날, 대만의 영웅 장개석을 기념하기 위한 조성한 기념당의 크기와 위엄에 놀라고 위병교대식의 절도 있음에 매료되었습니다. 이어 베이터우 스포츠센터 시설 및 다안숲공원 지하주차장을 견학했습니다. 직원들은 우리가 도입할 수 있는 우수시설들을 찾으며 서로 '100분 토론' 못지 않은 열정을 보여주기도 했습니다. 마지막 날은 '말할 수

없는 비밀'의 배경이 된 진리대학을 둘러보면서 영화 못지 않은 사진도 남겼습니다. 진리대학을 내려와 단수이 강변을 걸으며 아름다운 배경으로 수채화를 그리고 있는 동호회 회원들을 보며 '나도 저런 멋진 취미를 가지고 싶다'는 생각을 했습니다. 강변 산책의 끝에는 우리나라에서 더 유명한 대만카스테라 가게들이 줄지어 있었습니다. 그렇게 폭신하고 달콤한 카스테라를 마지막으로 공항으로 향하는 모두의 마음은 같았을 거라 생각합니다. '시원 섭섭' 그런 마음을 뒤로하고 우리는 한국으로 돌아와 각자의 자리에서 자신의 업무에 매진하고 있습니다. 이번 견학여행은 힐링과 에너지 가득한 시간들이었습니다. 함께했던 소중한 동료들에게도 오래도록 빛나는 추억이자 활력소가 되었기를 진심으로 바라겠습니다. 그렇게 따뜻한 기억으로 가득 채워진 2025년, 참으로 행복했고. 우리 모두에게 다가올 2026년은 더 반짝이고 아름다운 일들로 채워지길, 온 마음 다해 응원하겠습니다.



#국립고궁박물관

START

‘즐겁게 배우는 청렴’ ...

‘청렴오락실’ 눈길

퀴즈와 미션게임 등 공강형 교육 호응
청소년체육처 ‘최우수상’ 영예 안아



또한 창의성과 팀워크를 발휘하는 과정에서 조직 내부의 소통과 공감대도 확산시켰다는 평가를 받으며, 기존 교육보다 실용적이고 유익하는 반응을 보였다.

이날 경쟁에서는 퀴즈와 게임에서 가장 많은 점수(메달)를 획득한 청소년체육처가 최우수상의 영예를 안았다.

공단은 이번 교육을 계기로 향후에도 참여와 공감 중심의 청렴교육을 지속적으로 확대할 방침이다. 이를 통해 공단업무 전반에 청렴 문화가 뿌리내리고, 투명하고 신뢰받는 행정이 실현될 수 있도록 노력할 예정이다.



일시 | 2025. 11. 19.(수) 15:00
장소 | 창원국제사격장 결선장

2025년 청렴오락실

김영하의 <단 한번의 삶>을 읽고



황은진 (창원축구센터)

치열하게 살아가다 문득 위안이 필요할 때

단 한번의 삶

김영하



‘여행의 이유’ 이후
6년 만의 신작 산문
김영하의 인생 사용법

福

한 장 한 장 책 페이지를 넘기다 보면 유독 눈이 멈추는 부분이 있다. 숨은 뜻이 있나 한 번 더 읽어보고, 내 상황과 비슷한 것 같아 다시 한번 읽어보고, 시간이 지나 다시 한 번 꺼내보고 싶어 구절에 밑줄을 치거나 스티커를 붙여 둔다. 이 책은 유독 '그런 책'이었다.

김영하 작가의 어린 시절, 혹은 젊은 시절 이야기를 소설처럼 읽어 내려가다 자꾸만 멈추게 되는 그런 책. 200페이지가 안 되는 책에 덕지덕지 스티커를 붙여두었다. 정리 해 두고 보면 대단한 구절은 없다. 웅장한 울림이나 인생에 대한 위로도 없다. 성공한 작가의 특별한 경험담이나 조언도 없다. 하지만 나의 '단 한번의 삶'을 돌아보게 된다. 그것만으로도 충분한 작품이라 생각된다.

이 책을 읽으면서 저자의 일상생활이나 생각, 삶에 대한 철학적인 이야기 등 오히려 나에게는 혼란을 준다고 느꼈다. 때로는 죄책감을 느낄 때도 있었다. 김영하 작가는 ‘인생이 일회용인 것도 힘든데 그 인생은 애초에 공평하지도 않게, 아니 최소한 공평의 시늉조차 없이 주어졌다.’라고 인생을 표현했다.

공평하지 않은 인생에 극히 불공평한 쪽인 내 삶에

는 성공한(적어도 내 눈에는 성공한) 사람들의 경험담이 참으로 불편했다. 그들의 생각에 동의하지 못하는 게 많았다. 어쩌면 운이 좋은 그들이 살아온 삶과 나의 삶은 너무 다르기 때문에 나와는 다른 세상을 사는 사람들이라 선을 긋고 생각했던 것 이지 않을까.

<단 한번의 삶>은 특별하지 않았다. 우월함도 없었다. '삶을 이렇게 살아라' 하는 가르침도 조언도 없었다. 채찍질 하지도 않았다. 삶을 유려하게 미화 하지도 않았다. 단지 내 삶을 되돌아보게 했다. 나는 왜 지금의 내가 되었나? 내가 선택할 수 없는, 어쩔 수 없는 삶의 조건도 있지만, 내가 선택할 수 있었던 수천 개의 삶을 살아갈 조건이 있었음에도 나는 왜 지금의 나일까?

살아가며 후회가 아닌 왜 지금의 '나'인지 스스로에게 질문을 해본 적이 없다. 이 질문은 후회도 아니고 신세 한탄도 아니다. 그저 본질적인 질문이라 느낀다. 어제의 나를 돌아보고 내일을 살아갈 나를 위해 내 자신에게 솔직해져야겠다는 생각을 해본다. 그렇게 또 치열하게 살다 문득 위안이 필요할 때 <단 한번의 삶> 펼쳐보고 싶다.

늘푸른전당 · 우리누리청소년문화센터

2025년 경남청소년자원봉사대회 ★다수 수상 쾌거!



늘재미봉사단, 성평등가족부 장관상 수상 영예

늘푸른전당과 우리누리청소년문화센터 소속 청소년들이 '2025 경상남도청소년자원봉사대회'에서 장관상을 포함해 주요 상을 휩쓸며 청소년활동의 우수성을 널리 알렸다.

늘푸른전당 소속 '늘재미봉사단'은 지난 11월 19일 우리누리청소년문화센터에서 열린 '2025 경상남도청소년자원봉사대회'에서 성평등가족부 장관상을 수상하는 영예를 안았다.

또한 늘푸른전당 소속 동아리 '청소년 ESG 봉사단'이 경상남도지사상을 받은 것을 비롯해 청소년우리누리청소년문화센터 소속 동아리 '1분 히어로'와 늘푸른전당 소속 김상우 학생(능동초·5)이 경상남도교육감상을 각각 수상했다.

이밖에 우리누리청소년문화센터 소속 동아리 '누리어스'가 경상남도의회의장상을 받는 등 총 5개 상을 수상하는 쾌거를 이루었다. 이번 수상은 늘푸른전당과 우리누리청소년문화센터가 지역사회 청소년 활동의 중심으로서 그 역할을 공고히 하고, 청소년들의 자율성과 봉사 정신을 함양하는 데 기여하고 있음을 보여주는 사례로 평가받고 있다.

특히 장관상을 수상한 '늘재미봉사단'은 환경과 봉사활동 등 다양한 프로그램 기획 및 운영을 통해 지역사회와 활발히 소통함으로써 찬사를 받고 있다.



수해 현장에서 보낸 따뜻한 하루

산청 수해복구 현장을 다녀와서

중학교 3학년을 마무리하면서 '뭔가 의미 있는 마침표를 찍고 싶다'는 생각에 늘푸른전당에서 진행하는 산청군 수해지역 봉사활동에 참여하게 되었습니다. 사실 토일요일이면 집에서 늘어지게 쉬고 싶은 마음이 컸는데, 막상 다녀온 후에는 오히려 '이 선택, 신의 한 수였다!'는 말이 절로 나옵니다. 돌아보면 그 시간들이 꽤나 즐겁고, 이상하게도 행복했습니다.

현장에서 가장 강력했던 순간은 딸기 비닐하우스 바닥에 쌓여 있던 모래 산(山)과의 전투였습니다. '비닐하우스인데 뭐 힘들겠어?'라고 생각했던 초반의 저를, 지금의 제가 살짝 혼내주고 싶을 정도로 모래치우기는 끝도 없이 반복됐습니다. 하지만 모래를 퍼는 그 작업이 농가가 다시 일어서는 데 보탬이 된다는 걸 생각하니, 팔은 아파도 마음은 묘하게 든든해지더군요. 함께 땀 흘리며 바닥을 조금씩 원래의 비닐하우스 모습으로 되돌려 가는 그 순간은 정말 감사하기도 기쁘기도 하고 뭉클하기도 하였습니다.

그리고 봉사활동 중간 중간 제공되는 간식과 음료수는 비닐하우스 안의 더위를 날려버릴 만큼 시원하고 힘이 되기도 했습니다. 아마도 딸기 농가 어르신들에게도 저희는 그런 의미였지 않았을까 생각합니다. 농가 어르신들의 따뜻한 말과 고마움이 더해지니 그 순간이 오래오래 기억 속에 남을 것 같습니다.

활동이 끝난 뒤 머물렀던 숙소도 기대 이상이었습니다. 깨끗하고 포근한 방에서 피곤한 몸을 기절하듯 눕히니 온몸의 근육들이 '살 것 같다'고 말하는 것 같았습니다. 또한 머물렀던 숙소가 생각보다 좋아서 하루의 피로를 충분히 풀 수 있었습니다. 편안한 환경에서 함께 참여한 사람들과 이야기를 나누며 하루를 마무리했던 시간도 소중한 추억으로 남았습니다.

이번 봉사활동은 단순한 수해복구 체험이 아니라, 자연의 거대한 힘 앞에서 사람이 할 수 있는 작은 손길이 얼마나 소중한지, 그리고 그 작은 손길들이 모이면 다시 삶이 움직인다는 사실을 눈으로 확인한 시간이었습니다. 이제는 누가 "다음 봉사활동 갈 사람?"하고 물는다면, 망설이지 않을 것 같습니다. 작지만 확실한 도움, 그 힘을 다시 나누고 싶어졌으니까요.



함께 가꾸어 가야 할 지역 공동체의 중심

» 진동종합복지관에 보내는 감사의 편지



장 재 환(마산합포구 진북면 · 수영회원)

진동종합복지관을 이용하고 있는 한 주민이자 이용객입니다. 깊어가는 계절, 우리 지역 사회에 큰 활력소가 되어주고 있는 복지관에 대한 진심 어린 감사와 애정을 전하고자 편지를 들었습니다. 우리 진동면에 이토록 훌륭하고 다채로운 시설을 갖춘 종합복지관이 존재한다는 것은 정말 특별한 축복입니다. 특히, 수영장, 헬스장과 같은 전문 체육 시설부터 질 높은 평생교육 프로그램까지, 면 지역에서는 좀처럼 누리기 어려운 혜택을 이곳에서 마음껏 누리고 있습니다. 이 복지관이 세워지게 된 배경에는 인곡리 소각장 설치에 따른 혜택이 있었다는 사실을 우리는 잠시 도 잊어서는 안 될 것입니다. 이는 우리 지역 주민들의 삶의 질 향상을 위해 마련된 귀한 결실이며, 어려운 결정 속에서 피어난 상생과 배려의 상징입니다.

따라서 우리는 이 시설을 이용하는 매 순간마다 이 근본적인 사실에 대해 깊이 감사해야 하며, 이 소중한 혜택을 후대에도 물려줄 수 있도록 아끼고 가꾸어 나가야 할 것입니다.

저는 특히 수영장을 꾸준히 이용하고 있습니다. 물속에서 건강과 즐거움을 얻는 것은 물론, 복지관 직원들의 따뜻한 마음 덕분에 매번 기분 좋은 시간을 보내고 있습니다. 이 자리를 빌려 수영장의 모든 관계자들께 감사를 전합니다. 안내실 직원들은 언제나 밝은 미소와 친절함으로 이용객을 맞이해 주셔서 감사합니다. 여러분의 따뜻한 응대가 복지관의 첫인상을 긍정적으로 만들어 줍니다. 수영 강사님들의 수준 높은 강의와 열정적인지도 덕분에 수영 실력이 늘고 건강도 좋아졌습니다. 저희에게 물속의 즐거움을 알려주셔서 고맙습니다. 또한, 안심하고 수영에 집중할 수 있도록 묵묵히 안전을 책임져 주시는 안전요원 여러분의 헌신적인 노고에도 깊이 감사드립니다. 이처럼 좋은 시설과 친절한 서비스를 제공받는 만큼, 우리 이용객들 역시 서로를 배려하는 태도로 이 공간을 채워나갔으면 좋겠습니다. 복지관은 단순히 시설을 이용하는 곳을 넘어, 우리가 함께 어울리는 지역 공동체의 중심입니다. 우리 이용객들도 만날 때마다 밝게 웃으며 인사하고, 서로를 존중하며 아름다운 모습을 만들어 나간다면, 진동종합복지관은 더욱 활기차고 행복한 곳이 될 것입니다. 다시 한번 진동종합복지관의 모든 분께 감사드리며, 복지관의 무궁한 발전과 모든 분들의 건강과 행복을 기원합니다.

겨울철 감기 예방에 좋은 음식



박국희
(장사시설팀·영양사)

겨울은 일년 중 가장 감기에 걸리기 쉬운 계절이다. 특히 겨울철 감기는 단순한 콧물과 기침에서 끝나는 것이 아니라 폐렴, 기관지염 같은 합병증으로 이어질 수 있어 주의가 필요하다. 건강을 지키기 위해서는 예방이 무엇보다 중요하며, 올바른 음식 섭취가 필수다. 겨울철 감기 예방에 도움이 되는 음식에 대해 알아본다.



감귤류 과일

감귤, 오렌지, 레몬 같은 감귤류 과일은 겨울철 면역력 강화에 필수적인 비타민 C가 풍부하다. 비타민 C는 항산화 작용을 통해 몸속 활성산소를 제거하고 감기 바이러스에 대한 저항력을 높여준다.



생강

생강은 몸을 따뜻하게 해주는 대표적인 식재료이다. 겨울철 차가운 기운으로 인해 몸이 냉해지면 면역력이 떨어지는데, 생강차는 몸을 덥히고 혈액순환을 원활하게 도와 감기 예방에 좋다.



버섯

버섯에는 베타글루칸이라는 성분이 들어 있어 면역세포를 활성화한다. 표고버섯, 새송이버섯, 양송이버섯 등 다양한 버섯을 요리에 활용하면 감기 예방과 체력 강화에 도움을 준다.



김치와 발효식품

김치, 된장, 요구르트 같은 발효식품은 장내 유익균을 늘려 면역력 향상에 도움을 준다. 장 건강이 튼튼해야 면역 체계도 건강하게 유지되기 때문에 겨울철에는 발효식품을 자주 섭취하는 것이 좋다.



꿀

꿀은 천연 감기 예방법으로 잘 알려져 있다. 꿀에는 항균 작용과 진정 효과가 있어 목의 염증을 완화하고 면역력을 강화한다. 따뜻한 물이나 레몬과 함께 섭취하면 감기 예방과 증상 완화에 더욱 효과적이다.



따뜻한 국물 음식

겨울철에는 차가운 음식보다는 따뜻한 국물 음식이 좋다. 닭고기 수프나 미역국 같은 음식은 소화가 잘되고 몸을 따뜻하게 유지해 면역력 강화에 도움이 된다. 특히 닭고기에는 단백질과 아미노산이 풍부해 감기 증상 완화에도 효과적이다.

•NEWS LIFE•



01

경남대와 산학협력 업무협약 체결

공단과 경남대학교는 지난 11월 5일 공단 회의실에서 지속 가능한 경영체계 확립과 지역 맞춤형 인재양성 목적으로 산학협력 업무협약을 체결했다. 협약식에서 양 기관은 ▲일학습병행 특화대학 사업 공동추진 ▲공단 ESG경영 강화를 위한 정책 지원 ▲상호 발전에 필요한 사항 등에 협력하기로 했다.



02

2025년 하반기 수질관리협의회 개최

공단은 지난 11월 25일 2층 회의실에서 안전하고 쾌적한 수영장 환경조성을 위해 '2025년 하반기 수질관리협의회'를 개최했다. 이날 협의회에서는 수영장 여과설비 정비사항을 비롯해 수질관리 특별기간 확대운영, 수질관리 시설 선진지 견학 등 하반기 수질관리 추진사항 및 안전관리 방안 등을 논의했다.



03

'AI 활용 실무역량 강화교육' 실시

공단은 지난 11월 17일 창원컨벤션센터 6층 강의실에서 30여 명의 직원이 참여한 가운데 'AI 활용 실무역량 강화교육'을 실시했다. 이날 교육은 공공기관 보고서 작성 방법을 비롯해 편집 디자인, 데이터 기반 보고서 작성 및 시각화, AI 및 디자인 툴 활용 등으로 진행되었다.



04

늘푸른전당, 진로체험 공모전 '최우수상'

늘푸른전당이 창원진로교육지원센터가 주최한 2025년 학교급 별 진로체험 프로그램 공모전에서 최우수상을 수상하는 영예를 안았다. 늘푸른전당은 6차 산업 분야를 주제로 한 진로체험 개발 프로그램 등 콘텐츠가 폭넓은 아이디어는 물론 창의성과 현장 적합성 면에서 높은 평가를 받았다.



05

하반기 안전보건경영위원회 개최

공단은 지난 11월 21일 2층 회의실에서 안전관련 내·외부 전문 위원이 참석한 가운데 '2025년 하반기 안전보건경영위원회'를 개최했다. 위원회는 이날 회의에서 25년도 하반기 업무수행 결과에 대한 평가 및 자문과 시설 이용자 및 종사자의 안전사고 분석 및 예방대책 등을 논의했다.



06

2025년 청렴아카데미 교육 실시

공단이 청렴문화 확산을 위해 직원들을 대상으로 지난 10월부터 11월까지 3차례로 나누어 '2025년 청렴아카데미 교육'을 실시했다. 이번 교육에서는 청탁금지법과 이해충돌 방지법을 비롯해 공직자 행동강령 및 직장 내 갑질문화와 관련된 주요 사례와 예방법 등에 대한 교육을 진행했다.



07

경남 혁신우수사례 경진대회 '장려상'

우리 공단이 지난 10월 22일 경상남도가 주최한 '2025 혁신 우수사례 경진대회'에서 장려상을 수상했다. 공단은 디지털기획팀 김동규 직원이 AI를 중심으로 민원 서비스 체계 전면 개편을 통한 품질 개선을 주제로 한 'AX 전면화를 통한 민원 체계 대전환'을 발표해 수상의 영예를 안았다.



08

진해국민체육센터, 수상안전 협약

진해국민체육센터와 서울YMCA시민안전본부는 지난 10월 수상 안전과 시민교육을 강화하기 위해 업무협약을 체결했다. 이번 협약을 통해 양 기관은 △수상안전교육 및 특별자문 △ 수상안전 자격 교육 장소 제공 △직원 및 시민 대상 안전교육 지원 등에 대해 상호 협력하기로 했다.

“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.

공단 노사, 단감수확 농촌일손돕기



공단 노사는 지난 10월 31일 의창구 북면 마산리 일원의 단감농가를 찾아 가을철 농촌일손돕기 봉사활동을 펼쳤다. 이날 이경균 이사장 직무대행과 이성우 노조위원장 등 임직원 40여명은 인력부족으로 어려움을 겪고 있는 단감농가에서 단감 수확과 선별 작업을 벌였다.

감계복지센터, 푸드뱅크로 이웃사랑



감계복지센터는 지난 11월 로비에 ‘푸드뱅크 부스(감계점빵)’를 설치해 기부받은 물품을 저소득 계층에 전달했다. 센터에서는 지난 10월부터 직원들과 이용객들이 푸드뱅크 부스에 기부한 라면, 음료, 통조림, 레트로트 식품 등 1,000여 점을 인근 지역아동센터에 전달했다.

의창스포츠센터, 어린이 빙상 무료체험



성산스포츠센터는 지난 11월 22일 창원시지역아동센터 연합회 소속 어린이 50여명을 초청해 스케이트 기초강습 등 빙상 무료체험행사를 가졌다.

진동종합복지관, 지역주민 건강증진서비스



진동종합복지관 직원들은 지난 10월과 11월 진전면 등 관내 경로당을 찾아 혈압·혈당체크 및 건강상담, 테이핑 등 건강증진 서비스를 펼쳤다.

마산합포스포츠센터, 청소년 학습활동 지원



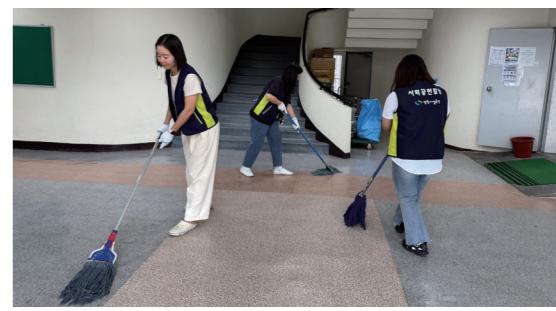
마산합포스포츠센터 직원들은 지난 10월 관내 가온지 역아동센터를 찾아 후원금을 전달하고, 아동들의 학습 활동 지원 및 환경정비활동을 벌였다.

시민생활체육관, 취약계층 체력측정서비스



시민생활체육관은 지난 10월과 11월 온누리주간보호센터 등 어르신을 대상으로 체력측정서비스를 펼치고, 지역아동센터에 후원금을 전달했다.

창원스포츠파크, 복지회관서 환경정비활동



시민생활체육관 직원들은 지난 9월과 10월 사파복지회관에서 배식봉사 및 환경정비 활동을 펼치고, 독거노인 도시락 배달 봉사활동을 펼쳤다.

내서스포츠센터, 급식봉사 및 후원금 기탁



내서스포츠센터는 지난 10월과 11월 관내 마산합포노인 종합복지관에서 경로식당 급식봉사 활동을 펼치고, 지역 아동센터에 후원금을 기부했다.

진해해양공원, 민·관·군 합동 환경정화활동



진해해양공원 직원들은 지난 9월부터 10월까지 해군과 시민봉사자 등 100여명과 함께 해양공원 인근 바닷가에서 쓰레기 수거 봉사활동을 펼쳤다.

고객의 칭찬이 감동의 공단을 만듭니다



잊지 못할 추억 만들어준 진해청소년야영장!

안준미

진해청소년야영장에서 진행된 1박 2일 가족캠프에 참가했던 채채가 족입니다. 가족들과 함께 즐겁고 뜻깊은 시간을 보낼 수 있도록 기획에 힘써주신 관계자 모든 분들께 감사드린다는 말씀 전합니다. 캠프를 하는 1박2일 동안 정말 다양한 활동으로 구성 되어 있어 모두가 적극적으로 참여하며 즐길 수 있었습니다. 미취학 아동도 있고 연령대가 다양한 자녀들이 있어 어려움도 있었을 텐데 행사를 준비하고 운영하는 직원분들의 친절함과 배려가 정말 둔보였습니다. 덕분에 가족 모두가 안전하고 편안하게 캠프를 즐길 수 있었습니다. 2025년 잊지 못할 추억 남길 수 있게 해주셔서 감사합니다. 아! 그리고 팽선혜 담당자님께서 아이들 한 명 한 명 챙겨봐 주시고 참가자 편의를 위해 애써주셔서 감사의 말씀을 꼭 전하고 싶었습니다. 다음에도 이런 캠프가 있다면 꼭 초대해 주세용.



시민생활체육관 댄스스포츠 선생님 감사합니다

오로라

우리누리 필라테스실 시설 개선 칭찬합니다

전임순

필라테스 저녁수업을 듣고 있습니다. 강의실을 확장하면서 바닥 공사를 했었는데 처음에는 많이 미끄러운 매트라 수업하기 불편했습니다. 그런데 이번에 보수공사를 쾌적하게 수업 하고 있습니다. 확장공사로 인해 탈의실과 신발장 옷걸이도 생겨서 사용하기 편리합니다. 그리고 수업에 더욱 집중할 수 있어서 좋네요. 앞으로도 회원들이 편리하게 이용할 수 있도록 잘 부탁드립니다.

창원스포츠파크 달리기 성지로 추천합니다!

이상미

창원스포츠파크 보조경기장에서 훈련하는 크루입니다. 시즌을 대비해서 보조경기장에서 훈련을 하는데 러닝붐으로 많은 사람들이 이용해 무질서하기도 했습니다. 그런데 언제부터인지 야광봉을 든 창원스포츠파크 직원분들께서 질서유지에 나서 주셔서 이용이 한층 수월했습니다. 트랙에 달리기와 걷기 레인을 구분해 안내해 주시니 혼선없이 운동에 전념할 수 있게 되었습니다. 창원스포츠파크 보조경기장 달리기 성지로 추천합니다.



진해국민체육센터 M댄스 선생님 감사합니다

for life

제 생애 운동이라고는 20여 년 전에 헬스 1개월 했던 게 전부였습니다. 당시 절실히 없었던 데다 흥미를 못 느껴 그만 둔 기억이 납니다. 생활하면서 건강의 중요성과 체력유지를 위해 운동은 필수조건이라 여기고 여러가지 알아보던 중 집과 가깝고 음악만 좋아한다는 이유로 M댄스를 만나게 되었습니다. 자타가 인정하는 몸치이나 스트레스 받지 않고 세련된 동작과 다양한 음악 장르가 좋아서 지금까지 인연으로 이어지고 있습니다.

지금 수업해주시는 유신자 선생님의 열정과 멋진 춤선이 제 발목을 잡았습니다. 늘 격려해주시고, 비가 오나 눈이 오나 선생님의 몸도 돌보지 않고 회원들 한 분 한 분 일일이 챙겨주시면서 성실하게 수업해주시는 선생님께 늘 감사하고 죄송한 마음입니다. 얼마 전에 제가 힘든 일을 겪었는데 선생님께서 회원분들과 함께 위로해주시고, 토닥토닥 어루만져 주셔서 눈물 날 정도로 감동이었어요. M댄스 히어로 유신자 선생님, 그리고 가족 같은 회원님들 사랑하고 고맙습니다.

새단장애쓰신 늘푸른전당 관계자님 칭찬합니다

전태희

1개월의 휴식 기간을 거쳐 새롭게 단장하시느라 고생하신 늘푸른전당 관계자 여러분들 모두 모두 칭찬합니다. 샤워장이 매일 미끄럼과 경사진 부분이 항상 위험하고 했는데 새롭게 리모델링해서 깔끔하니 샤워실에 들어가자마자 엄청 기분이 좋았습니다.

또 헬스장 에어컨이 있던 부분도 깔끔하게 철거하고 기구배치도 새로 하시고 녹이 슨 아령이나 기구들도 깨끗하게 닦아주신 헬스장 강사님들도 고생 많으셨습니다. 더 좋은 환경에서 운동하게 만들어 주셔서 늘푸른전당 관계자분들을 칭찬합니다.

그리고 화이팅입니다.

성산스포츠센터 발레 선생님, 감사드립니다

발레 수강생

성산스포츠센터에서 이렇게 수준 높은 발레 강좌를 들을 수 있어서 너무 감사드립니다. 50분 수업이 아쉬울 정도로 시간이 빠르게 지나 간답니다. 정은혜 선생님께서는 자세히 설명해 주시고, 예시도 보여주면서 수강생들의 눈높이에 맞춰 강의해 주셔서 너무 즐겁게 발레 수업을 듣고 있습니다. 몸의 라인도 정리가 되고 무엇보다도 삶의 활기가 많이 생겼습니다. 발레 수업이 늘 기다려집니다.

열정적인 선생님 덕분에 저를 포함한 수강생 모두 즐겁게 수강하고 있습니다. 앞으로도 선생님 수업 더욱 열심히 경청하겠습니다.

선생님 감사합니다!

마산합포포츠센터 직원을 칭찬합니다

김영순

등록에 실패하여 운동을 못하는 줄 알았습니다. 아쉬운 마음에 김가희 직원에게 물어보니 등록이 가능하다하여 신청을 도와주었습니다. 덕분에 계속 스포츠센터에 다닐 수 있게 되어 정말 좋습니다. 나이가 많아 느린데도 힘든 티를 내지 않고 귀찮아하지도 않았습니다. 너무 친절합니다. 정말 고맙습니다.





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