

건강 + 행복 | vol. 01

특집

디지털 전환 가속화

공단 풍향계

고객만족도 '최우수'

공단 화제

파크골프 초보자 기초교육 '호응'

2025



2025.03

건강

Health + Happiness

+ 행복



2025.03

건강 + 행복

Health + Happiness

건강 + 행복 | vol. 01

발행인 이경균

편집장 정해동

발행처 창원시설공단

기획 및 편집 기획예산팀

편집위원 성해봉, 정은경, 남지예, 정미란,
구영혁, 황혜란, 손석민

발행일 2025년 3월

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

봄

05 공단 풍향계

고객만족도 '최우수 기관' 선정

06 특집 / 디지털 전환 가속화

업무효율 향상 및 서비스 개선

공단, 공단人

08 공단 포커스

진해군항제 대비 손님맞이 준비 '만전'

10 자랑스러운 공단

공단 누리집 '웹 접근성 품질인증' 획득

11 자랑스러운 공단

'교육기부 진로체험 인증기관' 선정

12 공단 화제

파크골프 초보자 기초교육 '호응'

13 안전한 공단

창원소방본부와 수영장 안전강화 '맞손'

14 시설 & 이슈

의창스포츠센터, 쇼트트랙 특별강습 '호응'

Communication + 소통 · 공감

15 함께하는 공단

고객 건강증진서비스 '엄지 책!'

18 문화 공감 - Book

내 삶의 주인공은 나

16 청소년마당

청년 로컬크리에이터 양성과정 '인기'

19 화제의 인물

경상남도 한마음 인류애상 받은 김문협 대리

17 프로그램 참여 후기

창원의 미래와 함께 성장한다

건강 & NEWS 공유

20 건강 플러스

봄철 호흡기 질환 예방법

24 따뜻한 공단

'1/4분기 사랑의 현혈' 동참 외

21 Food story

내장 지방을 줄이는데 좋은 음식

26 고객의 칭찬

시립테니스장 직원을 칭찬합니다 외

22 공단 뉴스라이프

전국소년체전 대비 사전점검 회의 개최 외

봄

이성부

기다리지 않아도 오고
기다림마저 잃었을 때에도 너는 온다
어디 뻘밭 구석이거나
썩은 물웅덩이 같은 데를 기웃거리다가
한눈 즐 팔고, 싸움도 한판 하고,
지쳐 나자빠져 있다가
다급한 사연 듣고 달려간 바람이
흔들어 깨우면
눈 비비며 너는 더디게 온다
더디게 더디게 마침내 올 것이 온다
너를 보면 눈부셔
일어나 맞이할 수가 없다
입을 열어 와치지만 소리는 굳어
나는 아무것도 미리 알릴 수가 없다
까마스로 두 팔을 벌려 껴안아 보는
너, 먼 데서 이기고 돌아온 사람아

이성부 시인(1942~2012)

- * 광주광역시 출생
- * 1959 전남일보 신춘문예 시 당선
- * 2010년 제18회 공조문학상
- * 2011년 제24회 경희문학상
- * 시집 <우리 앞이 모두 길이다>, <지리산>, <작은 산이 큰 산을 가린다> 등

행안부 고객만족도 조사 '최우수 기관' 선정

역대 최고 점수 92.7점 획득해 경남 1위 차지
고객안전·시설개선 등 서비스 품질 향상 노력



우리 공단이 행정안전부가 주관한 '2024년 지방공기업 고객만족도 조사'에서 역대 최고 점수를 받으며 고객만족도 '최우수기관'으로 선정되었다.

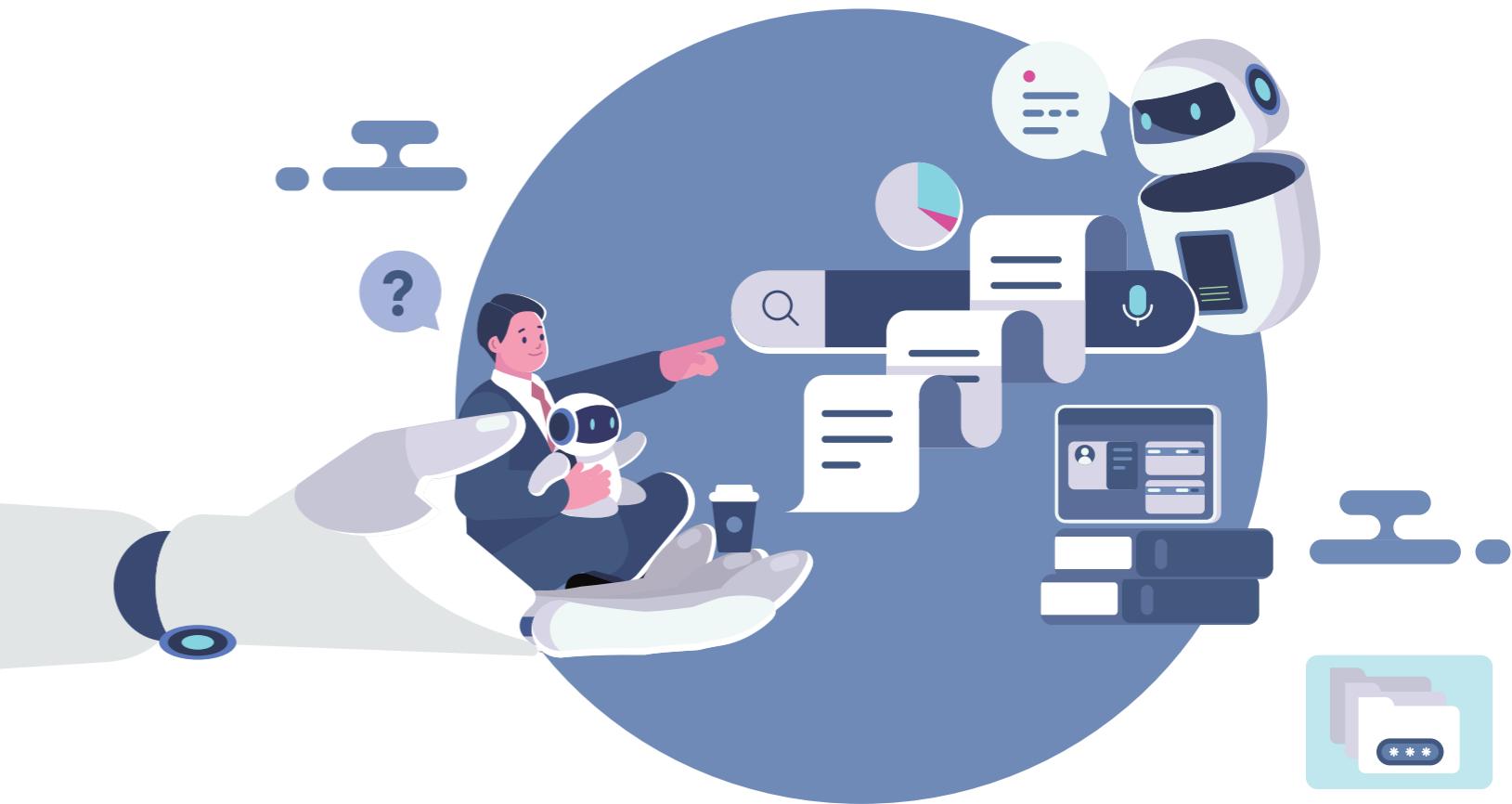
지방공기업 고객만족도 조사는 행안부가 전국 384개 지방 공기업을 대상으로 서비스 환경·과정·결과와 사회적 만족도 등을 종합적으로 평가한다. 이번 조사에서 공단은 전년대비 5.6점 상승한 92.7점을 획득, 90점 이상 고득점 최우수기관으로 선정되는 결과를 얻었다. 역대 최고 점수이며, 경남의 36개 대상 기관 중 1위를 차지했다.

공단은 그동안 고객만족경영시스템과 한국서비스품질우수기업(SQ) 인증을 바탕으로 고객안전과 시설개선 등 서비스 품질향상을 위해 지속적으로 노력한 결과라고 자평하고 있다.

또한 다양한 고객의 소리를 청취하고 CS교육 강화, 고객의 경영참여 확대 등 수준 높은 서비스로 고객만족 향상을 위해 총력을 기울여 왔다.

이경균 이사장 직무대행은 "앞으로 끊임없는 혁신과 아이디어로 고객서비스를 업그레이드해 감동으로 다가가는 공단이 될 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다.





우리 공단이 미래기술을 선도하는 혁신 공기업으로 거듭나기 위해 디지털 전환을 가속화한다.

‘디지털 전환’이란 인공지능, 빅데이터, IoT 등 디지털 기술을 기반으로 기업의 조직 문화를 혁신하고, 고객과 시장의 변화에 대응해 새로운 가치를 창출할 수 있는 기업으로 변환하는 과정을 말한다.

공단은 지난해 10월 ‘디지털 전환 선포식’을 계기로 스마트·디지털 업무환경 조성과 인공지능(AI) 활용 서비스 제공 등 5대 전략 93개 과제를 추진해 왔다.

전사적인 디지털 전환으로 업무효율 향상은 물론 시설과 고객 서비스를 더욱 개선해 나가기 위한 전략이다.

특히, 각 시설마다 스마트·디지털 기술을 접목한 다양한 안전관리시스템을 구축해 고객들과 직원들의 일상 속 안전을 확보해 왔다.

공단은 올해 디지털 전환을 가속화하기 위해 경영지원실 내 ‘기획예산팀’ 명칭을 ‘디지털기획팀’으로 변경하고 AI 접목 업무 발굴 및 시스템 운영 등 시대적 과제에 대응해 나가기로 했다.

이밖에 올 주요 추진과제로는 인공지능 추론서버 도입을 통한 ‘생성형 AI시스템’ 구축을 비롯해 행정업무자동화(RPA) 확대, IoT 계측장비를 활용한 스마트 점검시스템 구축 등이다.

이경균 이사장 직무대행은 “올해도 디지털 혁신을 가속화 해 업무 효율성을 극대화하고, 시민에게 더 나은 서비스를 제공해 나가겠다”고 말했다.

대한민국 최대 벚꽃축제

진해군항제 대비 손님맞이 준비 '만전'

안전관리 · 고객편의 최우선 ... 종합상황실 운영
진해해양공원 등 시설물 안전점검 및 환경정비 철저

우리 공단이 3월 28일부터 진해구 일원에서 열리는 대한민국 최대의 벚꽃축제 '제63회 진해군항제'를 앞두고 손님맞이 준비에 만전을 기하고 있다.

공단은 군항제 기간 동안 진해해양공원과 제황산모노레일, 해양레포츠센터, 창원시티투어버스 산하 시설에 많은 관광객들이 몰릴 것으로 예상하고 있다.

이에 안전하고 편안한 관광여건 조성을 위해 각 시설별로 '안전종합관리대책'을 마련하고 지난 2월부터 시설물 안전점검에 나서고 있다.

주요 점검분야는 인파사고 대비 고객 이동 동선, 건축물·편의시설 및 기계설비 등에 대한 안전점검과 함께 긴급상황 발생 시 대응태세 등도 살피고 있다.

지난 3월 12일에는 진해해양공원 회의실에서 '제63회 진해군항제 대비 사전점검 회의'를 갖고 성공적인 축제 개최 지원을 위한 세부사항을 점검했다.

이경균 이사장 주재로 열린 이번 회의에서는 각 부서별 자체 수립한 안전 및 준비사항을 보고하고, 문제점에 대한 보완대책들을 논의했다.

공단은 이번 군항제 행사와 관련해 안전관리와 고객편의를 최우선으로 3월 29일부터 4월 6일까지 종합상황실을 운영, 군항제 기간 발생하는 각종 긴급상황에 신속하게 대처할 계획이다.



“ 시티투어버스 타고 벚꽃 향기 즐기세요~ ”

시티투어 특별노선 · 대죽도 야간요트 운영

공단은 전국적 벚꽃 축제인 진해군항제를 맞아 시티투어버스 특별노선을 비롯해 쿠루즈요트 체험 등을 통해 관광객들에게 특별한 추억을 선사할 계획이다.

시티투어버스는 3월 28일부터 4월 6일까지 10일간 진해구 주요 벚꽃 명소를 순회하는 특별노선을 운영한다. 특별노선은 시티투어버스 3대로 운영되며 약 50여분 동안 ▲진해역을 출발해 ▲진해루 ▲경화역 ▲진해문화센터에 도착하게 된다.

또한 진해해양레포츠센터에서는 3월 29일부터 4월 6일까지 대죽도 야간요트투어 프로그램도 운영한다. 오후 7시30분부터 오후 10시까지 매일 3차례 진해만의 대죽도를 돌아오는 코스로 운영되는데 관광객들에게 새로운 경험을 선물한다.

진해 시가지 한 눈에... 제황산 모노레일카도 인기

진해군항제 기간에는 벚꽃 만발한 진해 시가지를 보기위해 제황산 모노레일카를 이용해 진해탑까지 오르는 관광객들로 큰 인기를 누리고 있다. 모노레일카는 제황산공원 정상 진해탑까지 185m를 운행하며 한량에 20명이 탈 수 있는 레일카 2량이 설치돼 있다. 공단은 3월 24일부터 4월 11일까지 19일 간 특별 운행기간으로 오전 9시부터 오후 10시까지 연장 운행한다.

진해해양공원, 벚꽃음악회 등 다양한 행사 진행

진해해양공원에서는 이번 군항제와 연계해 3월 28일부터 4월 6일까지 다양한 이벤트 행사를 진행한다. 군항제 기간 공원에서는 벚꽃음악회를 비롯해 미술작품전시회, 인생샷 포토존 운영, 민속놀이 한마당 행사, 가족체험 만들기 행사 등 관광객들에게 추억과 낭만을 제공한다.





과학기술정보통신부 '웹 접근성 품질인증' 획득

정보 접근 약자 편의제공 등 품질 개선 노력 인정

The screenshot shows the Changwon City Hall website's homepage. A prominent banner at the top left reads "Changwon City Hall 시민과 함께하는 시설위험요인 찾기 운동" (A campaign for finding facility risk factors together with citizens). Below the banner, there is a QR code for participation. To the right of the banner, there are several service icons: "Public Transport", "Facility Information", "Location", "Feedback", "Event Information", and "SNS". On the far right, there is a sidebar with various service links like "Facility Management", "Facility Reservation", "Facility Application", "Facility Report", "Facility Inquiry", "Facility Application", "Facility Report", and "SNS". A large white arrow points from the right side of the screenshot towards the text below.

우리 공단의 대표 누리집(<https://cwsisul.or.kr>)이 웹 접근성 품질인증 심사에서 우수 사이트에 부여하는 품질인증 마크를 획득했다. 웹 접근성 품질인증은 장애인과 고령자 등 정보 취약계층이 웹사이트를 쉽고 편하게 이용할 수 있도록 접근성 지침을 준수한 사이트 품질을 과학기술정보통신부가 공식 지정한 심사기관에서 인증하는 제도다. 공단은 그동안 정보 접근 약자의 편의를 위해 꾸준한 콘텐츠 개발과 개선 작업을 벌여왔다.

특히 웹 접근성 품질인증 획득을 위해 △그림이나 사진에 대한 대체 텍스트 △동영상에 대한 자막 △자동 변경 콘텐츠에 대한 정지 기능 등의 제공 △키보드만을 사용하는 홈페이지 이용 등 전문가 심사 기준 24가지 평가 항목을 모두 만족했다. 공단은 앞으로도 대표 누리집이 모든 이용자에게 차별 없는 서비스를 제공하고, 고객 편의성 향상을 위해 지속적으로 품질을 개선해 나가기로 했다.



늘푸른전당 '교육기부 진로체험 인증기관' 선정

다양한 체험형 프로그램 청소년 진로탐색 기회제공

늘푸른전당이 교육부의 '교육기부 진로체험 인증기관'에 선정됐다.

진로체험 인증기관은 교육부가 초·중·고 학생들에게 무료로 양질의 진로체험 기회를 제공하는 기관을 심사하여 인증하는 제도다.

늘푸른전당은 지난해 하반기 공모에 참여해 서면 심사와 현장 실사를 거쳐 인증기관으로 최종 확정 됐다. 인증 기간은 오는 2027년 12월 23일까지 3년 간이다.

늘푸른전당은 다양한 체험형 프로그램을 통해 학생들에게 창의적 사고와 진로 탐색의 기회를 제공해온 점이 높은 평가를 받았다.

전당 측은 이번 인증을 통해 진로체험 프로그램 개발 및 운영에 관한 컨설팅 등 혜택을 받을 수 있어 더욱 질 높은 진로체험 기회를 제공할 수 있을 것으로 기대하고 있다.

김윤옥 늘푸른전당 팀장은 "앞으로도 학생들이 폭넓은 꿈과 진로를 탐색할 수 있도록 다양한 지원 프로그램을 개발하고 운영해 나가겠다"고 말했다.



늘푸른전당

파크골프 초보자 무료 기초교육 ‘호응’

이론·실기 및 안전교육, 건전 생활체육문화 정착 기대



이론교육



실습교육



우리 공단이 건전한 파크골프문화 확산과 안전사고 예방을 위해 파크골프 초보자를 대상으로 무료 기초교육을 실시해 큰 호응을 얻고 있다. 지난해 10월부터 2개월마다 열고 있는 교육은 의창구 대산농협 대회의실(이론교육)과 대산파크골프장(실기)에서 각각 진행한다. 공단은 전문적이고 체계적인 교육을 위해 파크골프 전문자격증을 보유한 전문강사를 활용하고 있다. 교육은 매월 셋째 주 화요일(오전 10시~12시)과 수요일(오전 9시~오후 1시) 이틀에 걸쳐 진행된다. 화요일은 파크골프의 기본 개념과 규칙, 장비 사용법 등

이론교육과 심폐소생술 등 안전교육을 실시한다. 수요일은 실제 그라운드에서 기본자세와 스윙 연습, 코스별 전략 및 실전 경기체험 등 실기교육을 진행하는데 매 교육 시 60여명 이상의 초보자들이 몰려 성황을 이루고 있다. 교육에 참가한 한 수강생은 “파크골프 입문자로서 기본적인 이론교육은 물론 그라운드에서 실제 경기체험을 할 수 있어 매우 유익한 시간인 것 같다”고 말했다. 교육은 파크골프장 이용 고객이면 누구나 신청 가능하며, 공단홈페이지 또는 현장에서 선착순 접수를 받는다. 수강료는 무료이다.



창원소방본부와 수영장 안전강화 ‘맞손’

수영장 안전사고 예방·시민 안전교육 강화 협력



우리 공단이 지난 2월 25일 창원소방본부와 수상

안전과 시민교육을 강화하기 위해 업무협

약을 체결했다.

협약식에는 이상기 창원소방본부
장과 소방정책과장, 대응예방과
장 등 소방관계자와 이경균 공
단 이사장 직무대행, 체육사업
처장, 창원실내수영 팀장 등 10
여명이 참석했다.

이번 협약을 통해 양 기관은 수영장
의 수상 안전사고 예방과 시민들의 안전
교육 강화 등 다양한 활동을 공동으로 추진한다.

협약의 주요 내용은 △수상 안전사고 예방 합동훈련
실시 △ 직원 및 시민 대상 심폐소생술교육

및 소방안전교육 △ 구조훈련을 위한 다
이빙풀 이용 지원 등이다. 특히 양 기
관은 공동으로 주최하는 행사 및
프로그램을 통해 지역사회의 안전
의식을 높이는데 집중할 계획이다.
이경균 공단 이사장 직무대행은
“창원소방본부와 긴밀히 협력하여 안
전한 수영장 환경을 조성하고, 체계적인
교육을 통해 시민들이 안심하고 시설을 이용
할 수 있도록 최선을 다하겠다”고 밝혔다.





의창스포츠센터, 쇼트트랙 특별강습 ‘호응’



전지훈련 서울시청 선수단, 회원 대상 일일 코칭



원포인트 레슨

의창스포츠센터 빙상장에서 전지훈련 중인 쇼트트랙 엘리트 선수들이 빙상장을 이용하는 회원들을 대상으로 재능기부 강습회를 열어 큰 호응을 얻었다.

지난 2월 10일부터 22일까지 13일 일정으로 의창스포츠센터 빙상장에서 전지훈련을 진행하고 있는 서울시청 쇼트트랙 선수단 3명은 지난 19일 재능기부 강습행사를 가졌다. 이날 강습에서는 쇼트트랙 프로그램 회원 10여명이 서울시청 선수단 코치와 선수들로부터 원포인트 강습을 받았다.

강습은 △기본자세 교정 △시범 활주 및 원포인트 레슨 △개별 피드백 순으로 진행되었으며, 회원들은 진지하게 강습에 임했다.

강습을 받은 한 회원은 “기준 강습시간에 배울 수 없던 코너링과 스케이트 엣지 사용법 등 실전 노하우를 배울 수 있어 유익한 시간이었다”고 말했다.

의창스포츠센터는 앞으로도 이같은 특별 강습을 통해 빙상 저변확대와 시설활성화를 도모할 수 있도록 해나갈 방침이다.



Changwon City Facilities Management Corporation

고객 건강증진 서비스 ‘엄지 퍽!’



내서스포츠센터, 대사증후군 예방 검진서비스

체성분 검사 및 맞춤형 운동지도 서비스 제공

내서스포츠센터는 지난 2월 26일 고객들의 건강증진을 위해 ‘대사증후군 예방 검진서비스’를 실시했다.

150여명의 고객들이 참여한 이번 검진서비스는 마산보건소의 지원을 받아 대사증후군 예방교육과 함께 혈압·혈당·콜레스테롤 측정 및 상담을 진행했다. 특히 센터 내 간호사와 체육지도자들도 참여해 체성분 검사 및 맞춤형 운동지도 서비스를 제공해 호응을 얻었다. 내서스포츠센터는 앞으로도 이같은 맞춤형 건강검진 프로그램을 활성화해 고객들과 지역주민들의 건강증진에 기여해 나갈 계획이다.

의창스포츠센터 ‘스마트 헬스케어 시스템’ 운영

ICT 활용 자가 건강체크 및 맞춤형 정보 제공

의창스포츠센터가 올 1월부터 정보통신기술(ICT)을 활용한 ‘스마트 헬스케어 시스템’을 운영해 호응을 얻고 있다. 창원보건소의 지원을 받아 센터 1층 로비에 마련된 이 시스템은 헬스 키오스크를 통한 자가 건강체크와 생체인증(지정맥) 기술을 활용한 측정장비로 자신의 신체 상태에 맞는 운동·식이법 등 맞춤형 건강관련 정보를 모바일로 제공받을 수 있다.

특히 측정된 데이터를 통해 당뇨, 혈압, 심혈관질환 등 위험요인을 꾸준히 자가관리할 수 있어 만성질환의 조기발견 및 체계적 관리가 가능할 것으로 기대하고 있다.

청년 로컬크리에이터 양성과정 '인기 꽝!'



지역문화와 지역경제 활성화 위한 콘텐츠 제작

창원 알리기 이모티콘·스톱모션 제작 등 구성



늘푸른전당이 지역소멸 극복을 주제로 지역문화와 지역경제 활성화를 위하여 '청년 로컬크리에이터 양성과정'을 운영해 호응을 얻었다.

'로컬크리에이터는'는 지역을 뜻하는 '로컬'과 콘텐츠를 제작하는 사람을 의미하는 '크리에이터'의 합성어이다.

늘푸른전당은 창원에 거주하는 만 19세~39세 청년 15명을 모집해 지난 2월 '제1기 청년 로컬크리에이터 양성과정'을 진행했다.

교육과정은 로컬크리에이터의 개념과 창원알기 등

기본교육에서부터 이모티콘 및 스톱모션 제작 등 전문교육과 콘텐츠 제작과 브랜딩 기술 등 심화과정으로 구성되어 있다.

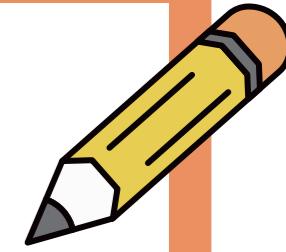
교육 이후 후에는 청소년 활동 및 학교연계사업 강사 활동과 창원시 관련 굿즈 제작 및 홍보, 전시, 체험활동을 진행할 계획이다.

공단은 청년 로컬크리에이터 양성과정을 더욱 활성화 해 청년들의 역량을 강화함으로써 지역사회에 새로운 가치를 창출하고 지역경제를 활성화하는 데 보탬이 될 수 있도록 할 방침이다.



창원의 매력에 흠뻑 빠졌다

장아진 (로컬크리에이터 1기)



로컬크리에이터 양성과정 청년 참가자 모집 안내문을 보고 무슨 활동인지 궁금하기도 하고, 무엇보다 지방소멸과 관련한 정책인 것 참여하게 되었다. 창원시의 특산물을 주제로 이모티콘을 제작하는 로컬 크리에이터 활동을 하였다. 단순히 이모티콘을 만드는 작업이 아니라, 창원의 문화와 특산물에 대해 알 수 있는 기회가 되어 정말 의미 있었던 시간이었다. 창원에는 유명한 농수산물은 물론 다양한 볼거리가 있다. 감, 미더덕, 아귀, 벚꽃 등의 특산물을 활용하여 이모티콘을 제작하면서 창원의 매력에 흠뻑 빠지게 되었다. 이모티콘을 제작하면서 어떻게 하면 창원을 조금 더 재밌고 효율적으로 알릴 수 있을지에 대해 깊이 생각을 했다. 이모티콘을 완성한 후, 이를 다양한 플랫폼에서 활용할 수 있는 방안도 찾아보았다. 예를 들어 지역축제와 연계하여 이모티콘을 활용한 이벤트를 개최한다면 창원의 특산물에 대한 인식을 높이고, 관광객을 유치하는 데 기여할 수 있을 것이라고 생각되었다. 앞으로 창원시의 특산물을 주제로 창원시를 알릴 기회가 주어진다면 게시글에 로컬 이모티콘을 사용하거나 이모티콘을 스티커로 제작 판매하는 등 일상에서 사용할 수 있는 MD 제작도 고려하고 있다. 이를 통해 지역 경제 활성화에도 기여하고자 한다. 이번 프로그램 참여를 통해 단순한 디자인 작업을 넘어 새로운 기술습득과 지역에 대한 이해 등 다양한 측면에서 새롭게 성장하는 계기가 되었다.

창원의 미래와 함께 성장할 것이다

김승지 (로컬크리에이터 1기)



평소 우리 지역에 대해 잘 알지도 못하고, 관심이 많은 것도 아니어서 교육에 참여하기가 망설여졌다. 그러나 막상 교육에 참여하니 선생님께서 이해하기 쉽게 알려주었고, 어렵게만 받아들이던 로컬크리에이터라는 것에도 익숙하게 되었다. 또한 지역의 특산물은 물론 지역의 가치와 우리 지역에 머무르는 동물, 문화재 등을 배우면서 우리 주변을 폭넓은 시선으로 바라볼 수 있게 되었다. 지역은 알게 되었지만, 크리에이터 작업은 쉽지 않았다. 그림을 그리는 것에 재능이 없다고 생각했기 때문이다. 하지만 그림은 잘 그리는 것만이 좋은 그림은 아니며, 지역의 특색을 잘 반영하는 것이 중요하다는 말에 자신감을 얻었다. 그러다 웬걸, 오만등이를 그리다가 생각지도 못한 귀여움의 결정체 '등이'를 완성할 수 있었다. 나의 그림을 다른 사람이 이해하고, 알아봐주는 것에 재미를 느끼며 이모티콘과 스톱모션까지 열심히 제작할 수 있었다. 영상으로 창원을 표현하는 것도 꽤 흥미로웠다. 이해하기 어렵고 도전하기 쉽지 않은 분야라 생각하고, 또 나와 관련이 없을 것이라고 여겼는데 나만의 창작물이 나오자 뿌듯함을 느낄 수 있었다. 나의 새로운 능력을 개발하고, 새로운 취미를 만들 수 있어서 보람차고 즐거운 시간이었다. 앞으로도 지속적으로 창작물을 만들어 작가로 활동하고, 새로운 것들을 배우며 더욱 도전하고 싶다.

최리나의 <나는 왜 남의 눈치만 보고 살았을까?>를 읽고



**내 삶의 주인공은
나로 나**

허영림 (마산야구센터)

이 책의 작가는 자기 자신이 치유되기 위해 글을 썼다고 한다. 자신의 아픔을 글로 쓰면서 스스로 치유하는 과정을 거치는 것이다. 실제로 글쓰기에는 자기 치유의 힘이 있다. 누군가에게 굳이 내 이야기를 하지 않아도, 글을 쓰는 과정에서 스스로 치유된다. 글을 쓰면서 나에 대해 되돌아보고, 과거의 일을 떠올리며 힘들었지만, 그때에는 말하지 못한 이야기들을 글로 쓰면서 마음 속 응어리가 조금은 풀어진 느낌이 아닐까 한다. 외로움과 두려움, 수많은 시련 속에서도 절망하지 않고, 포기하지 않고, 힘든 시간을 견뎌내고 버텨서, 지금의 현재를 멋지게 살아가는 모습이 대단한 것 같다. 그래서 "우리에게 고통이란, 한층 더 나를 견고하게 만들어주는 두꺼운 층인 것 같다. 굳이 겪지 않았다면 더 좋았겠지만, 지금 생각해보면 이 특별한 경험들이 지금의 나를 만들어 준 것 같다."는 작가의 말이 좀 더 마음에 와 닿았다.

살다 보면 내 인생에서 나보다 남이 더 우선 시 되는 경우가 있다. 내 인생, 내가 주인공인데, 남의 시선이나 생각이 나의 삶을 주고 흔들었던 날들이 있다. 다른 사람이 나를 어떻게 생각 할지를 신경 쓰느라 정작 나를 신경 쓰지 못했고, 다른 사람을 배려하느라 정작 나는 늘 뒷전이었다. 지금 돌이켜보면 왜 그랬을까 싶다. 아마도 나는 남에게 피해를 주고 싶지 않고, 좋은 사람이고 싶어서 그랬을지도 모르겠다.

남을 신경 쓰고 배려하느라 나를 돌보지 못했고, 나를

더 신경 쓰고, 배려하지 못한 것 같다. 그래서 늘 인간 관계가 조금은 벼겁고, 무섭고, 두려웠던 것이 아닐까. 상대방의 시선을 의식해서, 지레 겁을 먹고 걱정하지 않았을까.

인간의 겪은 타고난 유전적 기질과 양육 환경에 의해 일차적으로 형성되며, 그 기질은 쉽게 변하지 않는다. "있는 그대로의 나를 받아들이는 순간, 새로운 인생이 시작되었다." 그대로의 나를 사랑하지 않으면, 다른 사람도 있는 그대로 받아들이기 힘들다. 부족한 내 모습 까지도 있는 그대로 인정 할 때, 진정한 '가치적 자존감'이 우뚝 서는 게 아닐까 싶다.

내가 사는 이유를 모르는 이유는 여태껏 자기 자신이 아닌 남을 위해 살았기 때문이라고 한다. 내 내면이 하고 싶은 말, 이것을 캐치하기가 처음부터 쉽지 않다. 그래서 나는 현재 내 머리 속에 떠오르는 생각들을 중요도에 따라 4가지로 나누어 보았다. 첫째, 시급하고 아주 중요한 것. 둘째, 나중에 해도 되지만 중요한 것. 셋째, 지금 당장 해야 하지만 중요하지 않은 것. 넷째, 시급하지도 중요하지도 않은 것이다. 머리 속에 떠다니던 생각들을 정리하고 나니 내가 하고 싶은 것에 대해 좀 더 쉽게 접근 할 수 있었다. 누군가 '인생은 나를 찾아가는 여행'이라고 했는데, 지금부터라도 남보다는 나에 더 집중해서 내가 무엇을 좋아하고, 무엇을 잘하는지. 하나씩 하나씩 발견하고, 찾아가는 하루가 되었으면 한다.

'제1회 경상남도 한마음인류애상' 우수상 수상

나눔과 배려의 정신을 실천해 온 '진심 봉사맨'

교통편의팀 김문협 대리가 지난 3월 14일 그랜드마리어앰버서더창원 호텔에서 개최된 '제1회 경상남도 한마음인류애상' 우수상을 수상했다. 경상남도 한마음인류애상은 창원한마음병원이 경남 지역에서 인류애를 실천한 개인과 단체를 선별하여 예우하는 취지에서 올해 처음 제정한 상으로 대상, 최우수상, 우수상 등 총 10명이 선정됐다.

우수상에 선정된 김문협 대리는 고등학교 때부터 시작한 헌혈 횟수만 233회에 이르고, 2020년에는 혈액암 환자를 위해 조혈모세포를 기증하는 등 생명나눔을 실천해왔다.

뿐만 아니라 (사)한국아마추어무선연맹 경남본부 사무국장을 비롯해 경남적십자사 경남현혈봉사회 간사, 마창진사랑나누미 회장 등을 역임하면서 건전한 지역사회 조성을 위해 힘써 왔다.

평소 노인·장애인 급식봉사 및 목욕봉사는 물론 지역아동센터 재능 기부 봉사와 재해·재난 대비 응급구호 봉사 등을 하고 있으며, 거기에 매달 일정금액을 취약계층에 기부하고 있다.

교통약자콜택시 운전원으로 근무하고 있는 김 대리는 평소 투철한 사명감과 함께 친절과 봉사의 정신으로 고객들을 대하며, 특히 상대방을 배려하는 자세로 업무를 처리해 동료 직원들로부터 칭찬이 자자하다. 김문협 대리는 "이렇게 큰 상을 받게 돼 감사하게 생각한다"며 "앞으로도 우리 이웃과 사회에 보탬이 될 수 있도록 나눔과 봉사의 정신을 실천해 나가겠다"고 말했다.

교통편의팀 김문협 대리



봄철 미세먼지로 인한 호흡기 질환 예방법

김수진
(시설안전팀·간호사)

봄철 미세먼지가 심해지면서 호흡기 질환에 빨간불이 켜지고 있다. 기관지에 미세먼지가 쌓이면 가래와 기침이 잦아지고 기관지 점막이 건조해지면서 세균이 쉽게 침투할 수 있어 호흡기 질환의 발병률이 증가한다. 미세먼지나 황사로 인해 생길 수 있는 호흡기 질환의 증상과 예방법을 알아본다.

증상
미세먼지가 심한 날, 잦은 기침이나 목소리 변성 등이 나타났다면 급성 인후두염을 의심해볼 수 있다. 인후두염이란 인두염과 후두염이 동시에 나타나는 질환을 말한다. 호흡을 할 때 공기 중의 세균이나 바이러스가 입속으로 들어와 목에 염증을 일으켜 나타나는 질환이다. 미세먼지가 인두를 비롯해 목 안쪽에 있는 후두까지 침투하면 인후두염에 걸리기 쉽다. 인후두염의 주요증상은 음식물과 침을 삼킬 때의 심한 통증, 잦은 기침과 가래, 두통, 전신 무기력감 등이 있다.

▶ 실내 환기 자주 하기 = 손을 통한 호흡기 질환 전파도 많지만 공기를 통한 전파도 많다. 환기를 자주해 신선한 공기를 실내로 순환시켜 호흡기 질환의 전파를 막아야 한다. 주의할 점은 미세먼지 등이 심한 날에는 외부 환경이 더 좋지 않으므로 오히려 창문을 닫아놓는 경우가 많은데, 이때에도 5분 정도는 환기를 시켜 공기를 순환시켜 줘야 한다는 것이다.

▶ 수분 충분히 섭취하기 = 봄철에는 입과 코 등 호흡기의 점막이 건조해지기 쉬워 물을 자주 마셔야 한다. 호흡기 점막이 건조해지면 외부로부터 유입되는 각종 이물질에 대한 방어 능력이 감소하고 병에 걸리기 쉽게 된다. 성인은 하루 최소 8잔 이상의 수분 섭취가 필요하고 음료수보다는 생수를 마시는 것이 좋다. 또한 휴식을 충분히 취하고 과일이나 채소 등을 많이 섭취해야 한다.

▶ 외출 후엔 꼭 손 씻기 = 문 손잡이나 공동으로 사용하는 물건에 묻은 세균과 바이러스는 손에 옮겨지고, 그 오염된 손으로 눈, 코, 입 등을 만지면 바이러스나 세균들이 전파되기 쉽다. 따라서 사람들이 많은 곳을 다녀왔다면 반드시 물과 비누를 이용해 손을 깨끗이 씻어야 호흡기 질환을 예방할 수 있다.

▶ 얇은 옷 겹쳐 입기 = 봄철에는 일교차가 크기 때문에 외출 시에는 두꺼운 옷보다 얇은 옷을 여러 개 겹쳐 입어 신체가 느끼는 온도 변화에 따라 입고 있는 옷의 개수를 조절해줘야 한다.

▶ 실내 습도 조절하기 = 실내 습도가 낮으면 기도가 건조해져 바이러스를 잘 걸러내지 못해 감기에 걸리기 쉽다. 실내 온도는 20~22도가 적당하며 습도는 25~50%를 유지하는 것이 좋다. 보통 가습기나 식물 키우기, 젖은 빨래 말리기 등의 방법을 이용해 습도를 조절할 수 있다.



내장 지방을 줄이는 데 좋은 식품은?



김다희
(진해청소년야영장·영양사)



통곡물



귀리



브로콜리



케일



늙은 호박



내장 지방은 복강(배안)의 장기 내부나 장기와 장기 사이 빈 공간에 축적된 지방을 말한다. 내장 지방은 콜레스테롤과 중성 지방의 원료가 돼 혈액의 지질 수치를 올린다. 내장 지방이 많아지면 복부 비만이 나타나고 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 등 각종 질병 위험이 증가한다. 내장 지방을 줄이는 식품에 대해 알아본다.

통곡물은 정제하지 않고 곡물의 겉껍질만을 벗긴 것이다. 이런 식품은 내장 지방을 줄이는 데 효과적이다. 밀가루에는 흰쌀보다 식이섬유가 3배, 칼슘이 5배, 비타민이 5배 더 들어있다. 몸속에서 내장 지방을 줄이는 데 도움이 되는 성분들이다. 통곡물 보리에는 베타글루칸 성분이 8% 정도 들어 있다. 베타글루칸은 몸속에서 포도당의 흡수를 늦춰 식후 혈당 상승을 억제하고 콜레스테롤 수치를 낮추는 작용을 한다.

귀리(오트밀)에는 몸에 좋은 불포화 지방산이 많다. 몸속에서 중성 지방과 콜레스테롤을 낮추고 염증 예방을 돋는다. 귀리는 베타글루칸이 핵심 성분이다. 귀리는 혈중 콜레스테롤을 낮춰 고지혈증, 동맥경화를 거쳐 심장병, 뇌졸중으로 악화되는 것을 막는데 좋다. 당뇨병이나 대장암의 발생을 예방하고 면역력을 높이는 데 도움을 준다.

식이 섬유가 풍부하다. 중성 지방과 콜레스테롤을 줄여 내장 지방 감소에 도움을 준다. 몸의 산화를 늦추는 비타민C가 많은 채소 중 하나다. 루테인, 제아잔틴, 베타카로틴 등 강력한 항산화제는 몸이 유해 산소로 인해 산화되는 것을 막는다. 셀포라판 성분은 염증 퇴치를 도와 혈관 내벽이 손상되는 것을 막는 데 도움을 준다.

녹색 잎채소에는 식이 섬유와 비타민C가 많이 들어 있다. 이는 중성 지방과 콜레스테롤이 쌓여 생기는 내장 지방을 줄이는 데 도움을 준다. 구이 고기를 먹을 때 곁들이면 탄 성분의 유해 성분을 줄이는 데에도 좋다. 특히 케일에는 베타카로틴이 가장 많이 들어 있다. 우리 몸에 나쁜 활성 산소를 억제하는 항산화 작용을 하는 성분이다. 중성 지방과 콜레스테롤이 쌓여 생기는 내장 지방을 줄이는데 도움을 준다.

늙은 호박에는 몸의 에너지를 내는 '질 좋은' 탄수화물이 많다. 소화가 잘 되고 흡수력이 뛰어나 위장이 약한 사람, 노약자들에게 권장된다. 과육, 씨에 있는 불포화 지방산은 혈중 콜레스테롤 농도를 낮춘다. 식이 섬유도 풍부해 장에 이로운 미생물의 성장을 돋고 식감을 부드럽게 한다. 몸속 내장 지방을 빼는데 도움을 준다.

•NEWS LIFE•



01

전국소년(장애학생) 대비 사전점검 회의

공단은 오는 5월 열리는 전국소년체전의 성공적인 개최를 위해 지난 2월 14일 사전점검 회의를 가졌다. 김동환 시설본부장 주재로 열린 이날 회의에서는 현재 진행되고 있는 시설개선 사항을 점검하고 현안 및 안전대책 등을 논의했다. 한편, 공단에서는 6개 시설에서 6개 종목의 경기가 펼쳐진다.



02

AI(인공지능) 활용 직원 역량강화 교육

공단은 지난 3월 10일과 19일 두 차례에 걸쳐 AI(인공지능)를 활용한 직원 역량강화 교육을 실시했다. 직원 50여명이 참여한 이번 교육에서는 생성형 AI의 기본 개념을 비롯해 챗GPT를 활용한 행정업무 자동화, 프롬프트 설정법, 기획서(보고서) 작성하기, 최신 AI기술 동향 등에 대한 교육이 진행되었다.



03

진동종합복지관, 지역아동센터 후원협약

진동종합복지관은 지난 2월 4일 관내 새봄지역아동센터와 소외계층 아동돕기 재능기부 후원협약을 체결했다. 이번 협약에 따라 진동종합복지관은 앞으로 지역아동센터 아동들을 대상으로 축구교실 무료운영(재능기부)과 시설 이용 및 체험 프로그램 참여기회를 제공하기로 했다.



04

국제사격장 총기관리 및 안전교육 실시

창원국제사격장은 지난 1월 20일 전 직원을 대상으로 안전수칙 준수 등을 통해 안전사고를 방지하기 위한 안전관리 교육을 실시했다. 이번 교육은 사격장 법령 및 안전수칙을 비롯해 총기 입·출고 요령, 시스템관리 등 이론교육과 총기 조작법 및 총기 정비, 실제 사격 시 안전교육 등 체험교육으로 진행됐다.

•NEWS LIFE•



05

수질관리 매뉴얼 개선 보고회 개최

공단은 지난 2월 18일 공단 상황실에서 '수질관리 매뉴얼 개선 보고회'를 개최했다. 이경균 이사장 직무대행 주재로 열린 이번 보고회에는 각 부서 실·처장 등이 참석한 가운데 그간 수영장 유충 유입 원인분석 및 매뉴얼 개선(안)에 대한 보고에 이어 수질관리 관련 개선방안에 대해 토론을 벌였다.



06

내서스포츠센터·마산합포노인복지관 협약

내서스포츠센터와 창원복지재단 마산합포노인복지관은 지난 1월 사회적 약자 배려 및 공공성 증진을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약에 따라 양 기관은 사회적 약자 고용을 위한 일자리사업 지원과 노인복지관 경로식당 정기 급식봉사 등 사회적 약자를 위한 사회공헌활동을 공동 추진키로 했다.



07

늘푸른전당, 새해 서각 작품전시회 개최

늘푸른전당은 지난 1월부터 2월까지 전당 1층 로비에서 서각 작품전시회를 개최했다. 전시회에서는 '희망을 새기다'라는 주제로 서각 명장 태천 노태상 작가의 작품 14점이 전시되었다. 또한 작가와의 대화를 통해 작품에 대한 이해를 돋우고, 직접 책갈피를 만들어보는 서각 체험의 시간도 마련되었다.



08

해빙기 안전사고 예방 시설물 점검 실시

창원시설공단은 해빙기를 맞아 지난 2월 말부터 인명·재난사고 예방을 위해 안전관리실태 점검반을 편성해 시설물 안전관리 일제점검을 실시했다. 주요 점검사항은 각 시설 절개지와 옹벽 등 이상 유무, 소방시설 정상 작동 여부, 전기·가스시설관리 실태는 물론 직원들의 안전교육 실태 등도 살핀다.

“사랑은 관심과 실천입니다.”

사회공헌 활동

Social contribution activities

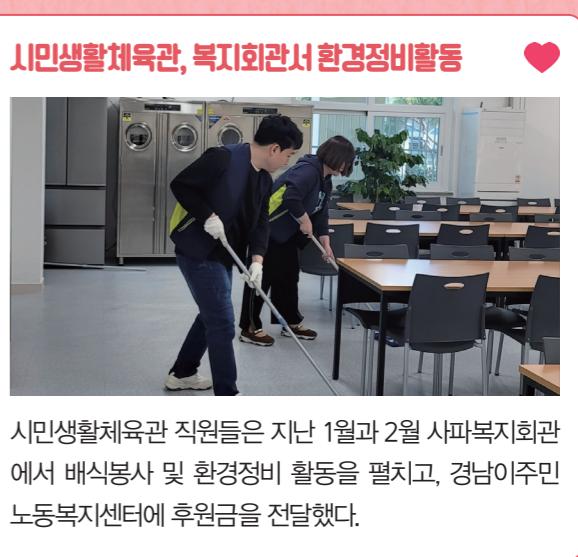
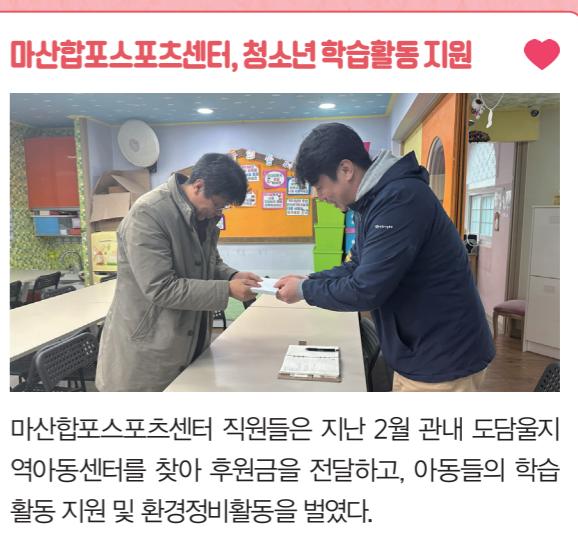
창원시립공단은 저소득층 및 소외계층을 대상으로 더불어 살아가는 사회를 만들기 위해 다양한 사회공헌 프로그램을 시행하고 있습니다. 사회복지시설 일손돕기 봉사를 비롯해 소외계층 교육기부, 독거노인 도시락배달, 급식 자원봉사, 불우청소년 후원 등 지역사회문제 해결을 위한 다양한 사회공헌활동을 실천하고 있습니다.



창원국제사격장 직원들은 지난 1월과 2월 사파복지회관(자비공양의 집)에서 어르신을 대상으로 배식봉사 및 환경정비 봉사활동을 펼쳤다.



디지털기획팀 직원들은 지난 1월과 2월 성산구 일대 독거노인 세대를 방문해 사랑의 도시락 배달 및 환경정비 봉사활동을 펼쳤다.



고객의 칭찬이 감동의 공단을 만듭니다



시립테니스장 직원을 칭찬합니다

사공복

안녕하세요. 창원시립테니스장에서 레슨을 받고 있는 수강생입니다. 시립테니스장에 근무하는 김지영 직원의 한결같이 친절한 고객응대와 면밀한 시설관리에 감사함을 표하고자 합니다. 바쁜 업무로 힘드신 게 느껴지지만 방문하는 고객들에게 항상 상세한 설명을 해주십니다. 또한 주기적으로 시설을 체크하면서 수강생 및 일반 고객들이 즐겁게 스포츠 활동을 할 수 있도록 많은 도움을 주고 있습니다. 이 점을 다른 분들도 아셨으면 하는 바람으로 칭찬의 글을 남기며, 다들 좋은 하루 보내셨으면 좋겠습니다.



시민생활체육관 필라테스 수업 최고입니다!

이귀옥

20년 가까이 동네에서 요가를 하다가 우연히 시민생활체육관 필라테스 저녁 7시 반 수업을 받게 되었습니다. 기간은 7개월 정도 되었는데, 최애란 선생님께서 동작 하나하나마다 너무 정확하고 쉽게 잘 알 아들을 수 있도록 설명과 동작 및 호흡법을 가르쳐 줘 운동하는 시간이 기다려집니다. 그래서 매일 빠짐없이 퇴근하고 수업에 참여하고 있습니다. 앞으로도 계속적으로 최애란 강사님의 수업을 받으면서 더욱 열심히 해 더 예쁜 몸매를 만들어 볼까 합니다. 최애란 강사님, 감사하고, 사랑하고 칭찬합니다.

내서의 전천후 민원해결사 직원을 칭찬합니다

하정우

지난해 1월 내서스포츠센터에 부임한 김정복 차장님은 제가 민원을 넣는 부분에 대해 친절하고 자세하게 설명해 주시고, 즉시 해결해 주시는 부분에 많은 감동을 받고 있습니다. 앞으로도 저를 비롯해 내서스포츠센터를 이용하는 고객들이 더욱 안전하고, 이용하는데 불편이 없도록 잘 부탁드립니다. 내서스포츠센터의 전천후 민원해결사 김정복 차장님 화이팅입니다. 내서스포츠센터 환경이 바뀌고 있어 운동이 즐거워지고 있습니다. 감사하고 고맙습니다.

진해해양공원 직원님을 칭찬합니다

한라산

저는 광주 금호고속 직원입니다. 얼마 전 광주에서 답사 차 진해해양공원을 방문했습니다. 관광지 휴무일인 월요일이어서 많은 정보를 제대로 알지 못하고 돌아갈 뻔 했는데 먼저 다가와 “어쩐 일로 왔는지?” 여쭤봐 주시고, 퇴근시간이 되도록 동행해 친절하고 자세하게 설명해 주신 덕에 좋은 정보 얻어 갈 수 있었습니다. 친절하게 안내해 주신 박종범 대리님이 계셔서 해양공원의 이미지가 더 좋아질 것 같아요. 박종범 직원님을 칭찬합니다!



의창스포츠센터 헬스장 선생님 칭찬합니다

전성배

저는 헬스장을 이용한지 4년 차 접어드는 회원입니다. 제가 이용하는 헬스장의 이선용 선생님을 칭찬하고 합니다. 선생님은 너무 부지런하시고 이용 고객에 대한 배려심과 관심이 많으셔서 회원들 한 분 한 분 운동자세 교정도 잘 해 주시고 참으로 친절하셔서 글을 올립니다. 이선용 선생님과 한지민 선생님 같은 분이 헬스장에 근무해 주시면 계속 이용할 수 있는 마음이 생깁니다. 선생님께 감사드리며, 의창스포츠센터가 더 크게 발전하기를 기원합니다.

교통약자특별교통수단 기사님, 감동입니다!

김시연

얼마전 저희 할아버지와 할머니께서 진해에서 합천까지 장애인콜택시를 이용하셨는데, 신유진 기사님의 따뜻한 배려 덕분에 정말 편안한 이동이 되었다고 하셔서 감사의 마음을 전합니다. 이동 중 불편한 점은 없는지 계속 살펴봐 주셨고, 목적지에 도착했을 때도 좀은 골목길이라 큰 길에 그냥 세워달라고 했는데도 끝까지 집 앞까지 가서 안전하게 모셔다드리고, 무거운 짐까지 개의치 않고 내려주셨다고 합니다. 그동안 여러 번 서비스를 이용해 보셨지만, 이렇게 세심하게 챙겨주신 기사님은 처음이었다며 정말 감동하셨다고 해요. 항상 안전 운전하시고, 기사님의 친절함과 따뜻함이 더 많은 이용자들에게도 전해지길 바랍니다. 다시 한 번 감사드립니다.

마산합포스포츠센터 수영 선생님, 감사합니다

이재혁

초등학교 다니는 아이들이 하경미 선생님 덕분에 수영을 재밌어하게 되었습니다. 그리고 무엇보다 꾸준히 하면 할 수 있다는 성취감과 자신감도 얻은 것 같아요. 수영실력도 중요하지만 그것보다 더 소중한 걸 얻었습니다. 전에 사립 수영학원에 오래 다녔었는데 애들이 별로 흥미도 느끼지 못했거든요. 합포에서 하경미 선생님을 만나게 된 것은 정말 행운이라고 생각합니다. 합포스포츠센터 하경미 선생님 정말 감사합니다!

성산스포츠센터 빙상장 선생님을 칭찬합니다

송기영

친절하고 열정이 많으신 성산스포츠센터 빙상장 이경진 선생님을 칭찬합니다. 항상 밝은 미소로 먼저 인사해 주시고 하나님과 더 가르쳐 주시기 위하여 단 1분이라도 허투로 시간을 허비하지 않는 알뜰함 까지 보이시는 그 모습을 칭찬합니다. 부족하고 다소 어색한 자세 하나님과 더 가르쳐 주시려는 그 열정을 칭찬합니다. 다소 귀찮을 정도로 애정어린 잔소리, 들을 땐 다소 듣기 싫은 잔소리, 듣고 나면 피가 되고 살이 되는 그 잔소리도 칭찬 합니다.



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