



Neck Up!

직장인 목 건강 프로젝트

넥업 서비스 제안서



국내 최초 직장인 목 건강 프로젝트

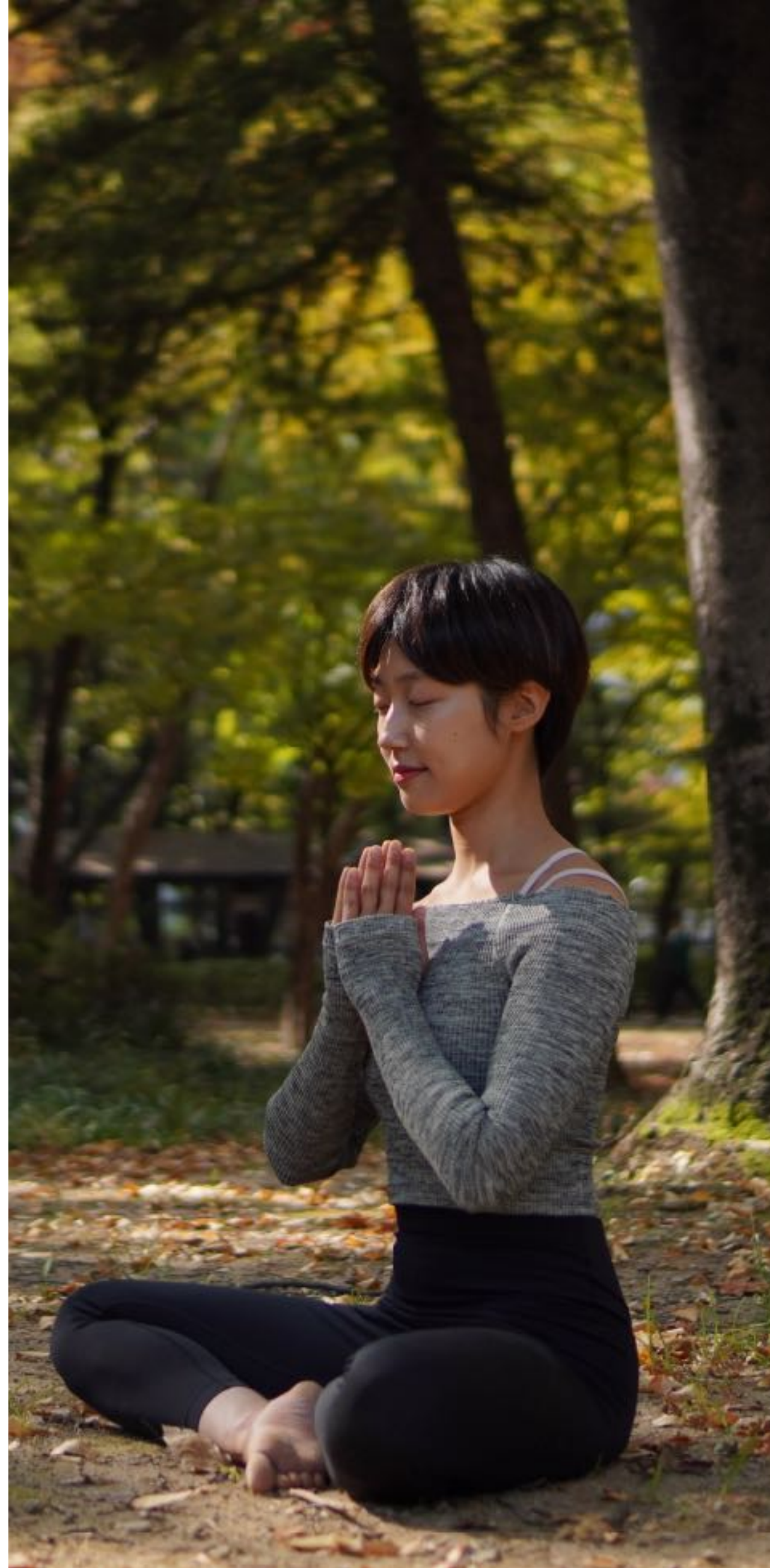
제휴 고객사 평균 VOC:

97% 이상 압도적 만족 & 서비스 지속 요청

업무 만족도 & 생산성 증가

* VOC: Voice of Customer

Neck Up!은 건강한 문화를 통해
기업의 **성장 동력**을 고도화 시키는데 집중합니다.



집중 근무 시간 증대를 통한
임직원 업무 생산성 증대

건강한 트렌드 조성을 통한
사내 조직문화 기여

몰입의 방해 기업 성장률 하락 ↓

직장인 일 평균 근무 시간

약 10시간

* 출처: 시프티 - 13,100개의 기업 조사

직장인 일 평균 집중 근무 시간

약 2.5시간

* 출처: 잡코리아 2022년 5월 통계

무엇이 우리의 **몰입**을 방해하는가?

우리가 몰입을 지속할 수 없는 이유

스트레스

외부 물리적 요소



장 시간 앉아서 근무하며 발생하는 **척추 신경계 통증**



성별, 체격에 비례한 **체력**



사고 등 예상 외 상황을 통한 **신체적 부상**

개인 심리적 요소



개인사를 통한 우울감, 불안감 등 심리적 안정성



불안정한 재무관리 상태



회사의 업무량, 책임 등의 **업무상 피로감**



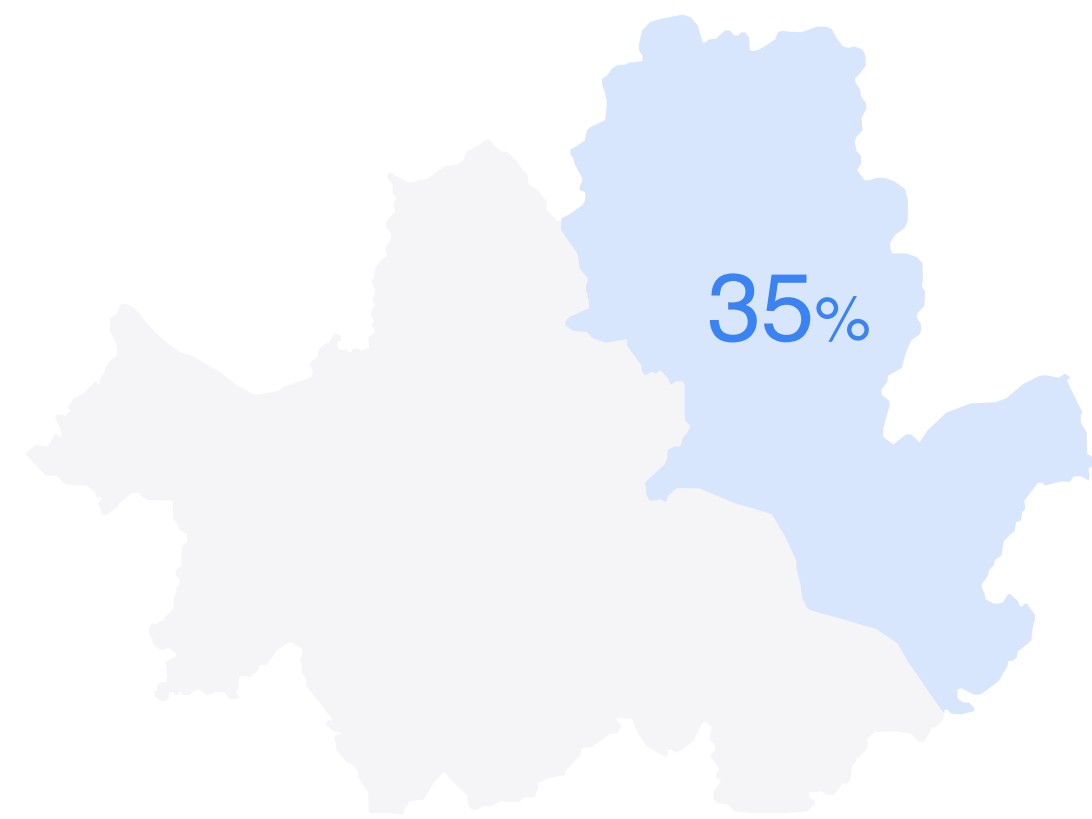
성향 별 대인관계 유지 스트레스



식곤증, 불면증 등 수면 장애

가장 많은 인력의 가장 높은 이탈률

사내 복지는 임직원의 이탈률을 낮춰주는 결정적인 요소 중 하나입니다



35%

서울 인구의 35%

MZ세대

* 출처: 서울시

MZ세대 조기 퇴사 비율

비율이 높다

49.2%

비율이 높지 않다

50.8%

* 출처: 사람인 - 기업 500개 사 설문조사

기업 구성원의 가장 큰 주류인 **MZ세대**가
가장 높은 **스트레스 인지율**을 보이고 있으며,
이를 **복지**로 풀어낼 수 있어야만 합니다.



우리가 몰입 상태를 지속할 수 없는 이유 1

개인 심리적 요소

그러나!

개인 심리적 문제의 다수가

회사가 해결 해줄 수 없는 문제들..

워라벨 등 회사의 업무량 조절 외 심리적인 부문에서는
회사가 구성원에게 해줄 수 있는 심리적 불안 해결이 적다

회사 업무량, 책임 등 업무상 피로감 ○

대인 관계 유지를 위한 스트레스 ✕

식곤증, 불면증 등 수면 장애 ✕

개인 재무 관련 ✕

개인사 기반 불안감, 우울감 등 심리적 요소 ✕

...

✕ 회사가 해결 할 수 없는 요소

○ 회사가 해결 할 수 있는 요소

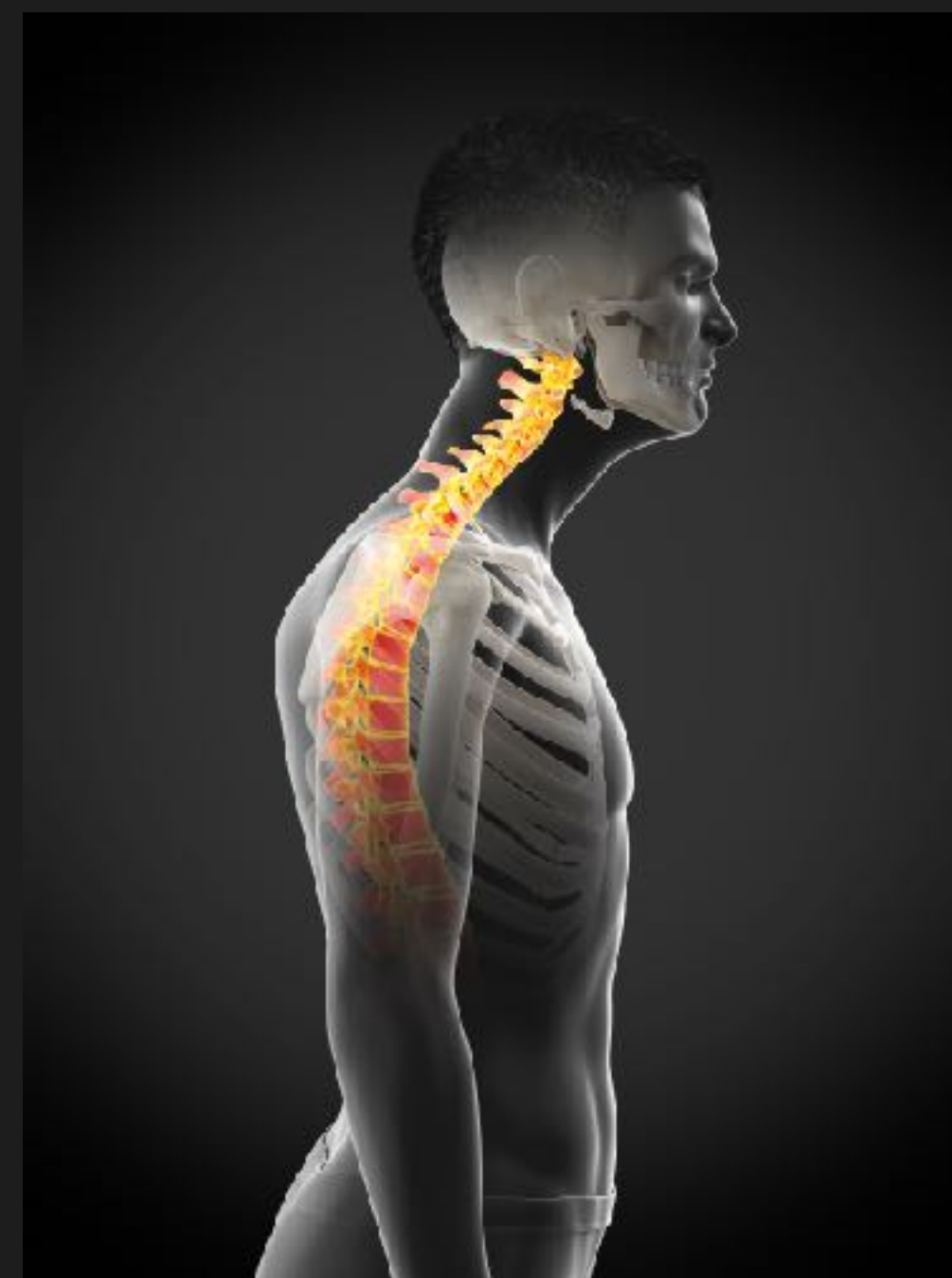
우리가 몰입 상태를 지속할 수 없는 이유 2

목 · 허리 기반 통증

경추가 머리 무게를 분산하지 못하며, 척추까지 압박이 전달되는 현상 지속



끊임없이 지속되는 압박을 통한
등과 허리의 부담



고개 30° ~ 60° 숙일 경우
경추에 가해지는 하중 압박

18 ~ 30kg

모두가 겪지만 모두가 참는 목 통증

우리는 문제가 언제 시작한지조차 모른채 막연히 참는다

목 통증 지속 시

목뼈가 굳고 좁아지며 머리로 가는 혈액과 산소 공급 방해

성별 환자 비율

남성

43.5%

여성

56.5%

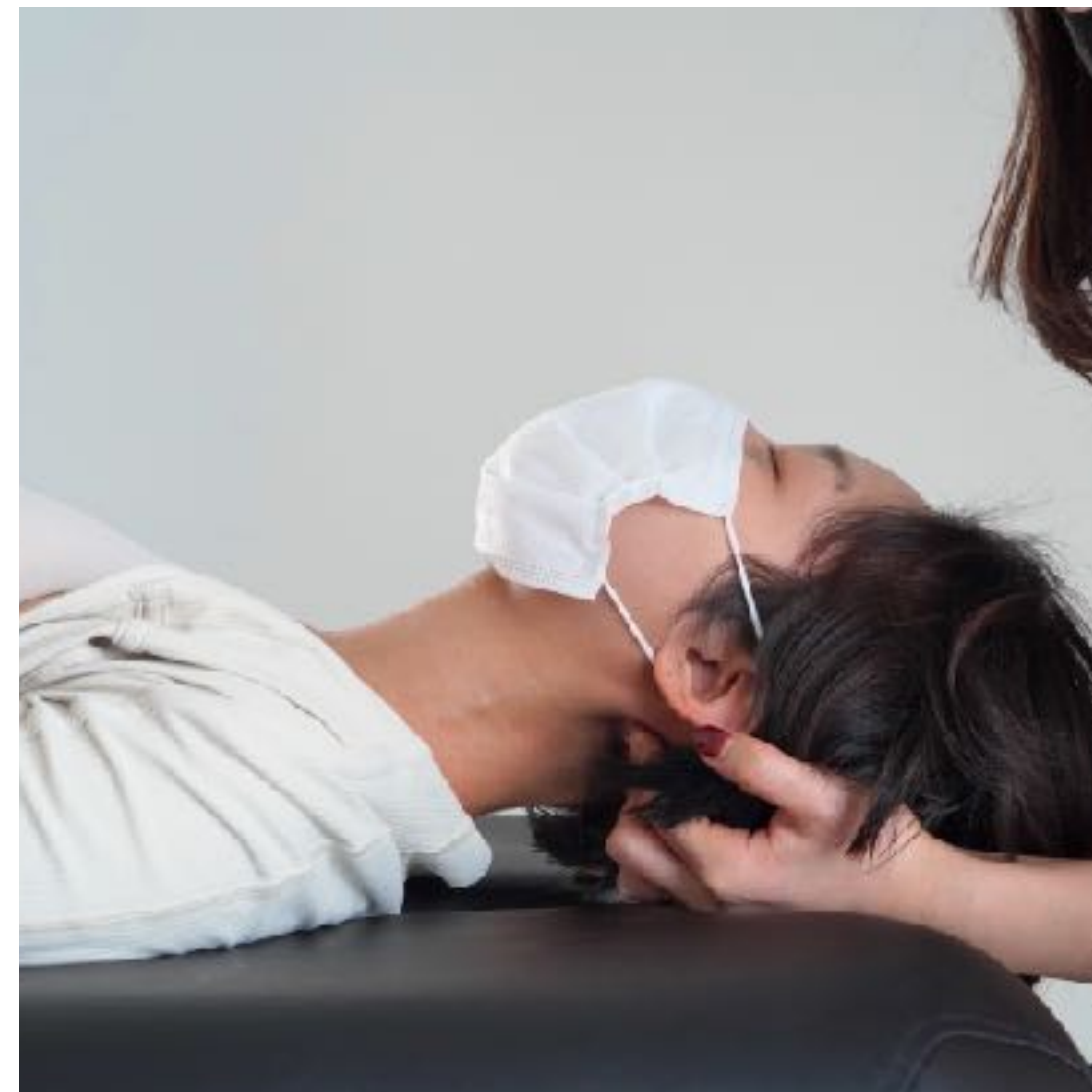
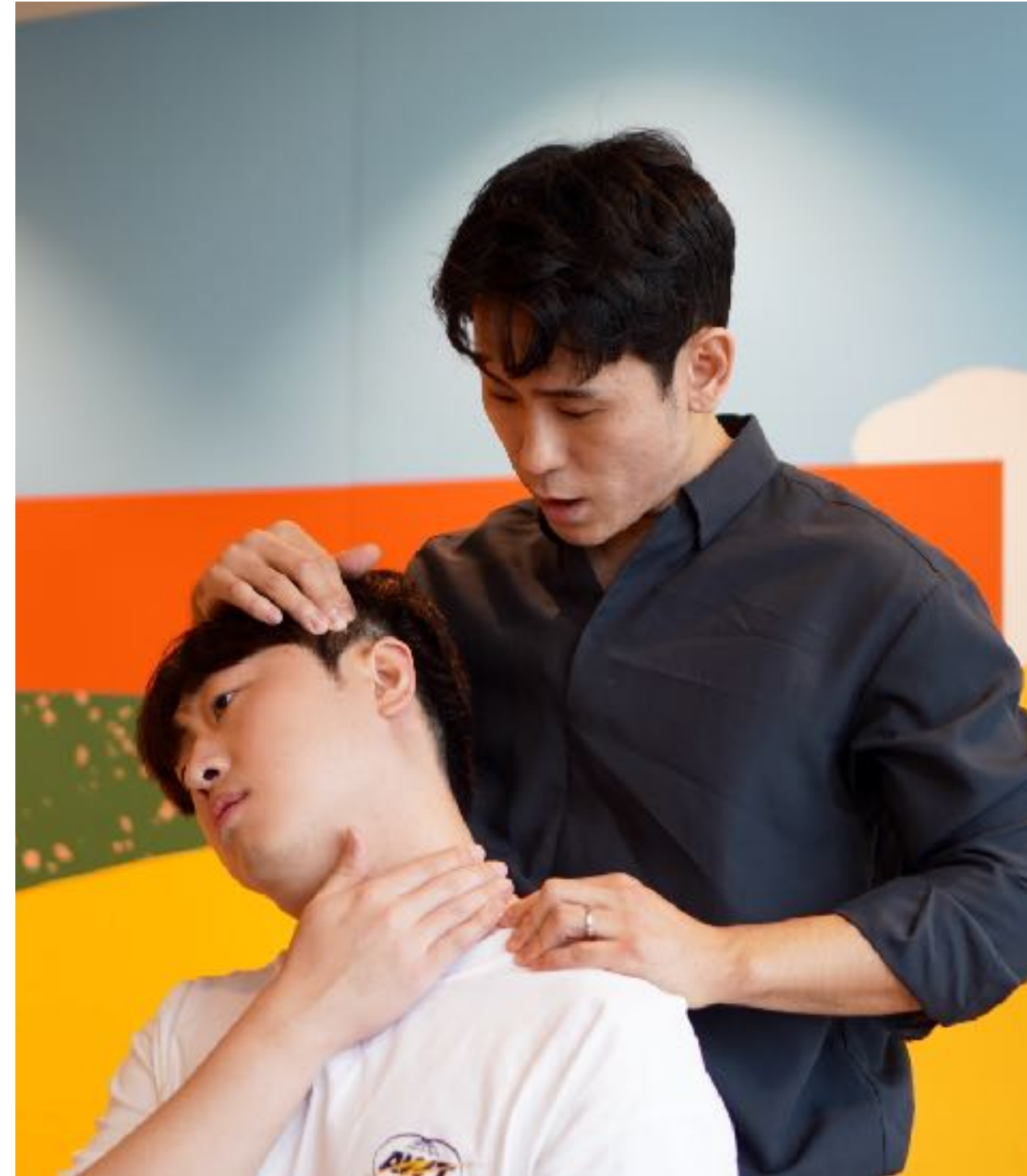
* 출처: 국민건강보험공단 - 경추통 환자 중 여성이 남성보다 1.6배 많다

목·허리로 병원 방문 인구 수 연 평균 12% 증가 ↑

2019년 약 191만 명 · 2022년 약 350만 명
(통증을 막연히 참는 잠재적 환자 수 제외)

그러나 방문 인원의 약 74%가 MZ세대가 아닌,
40대 중반 이후 방문 · 치료를 시작

20대부터 40대까지
대부분 우리 모두 막연하게 **아파도 참으며** 산다.



국내 최초
피트니스 전문가의 정기 방문,
임직원 목·척추 건강 관리 서비스

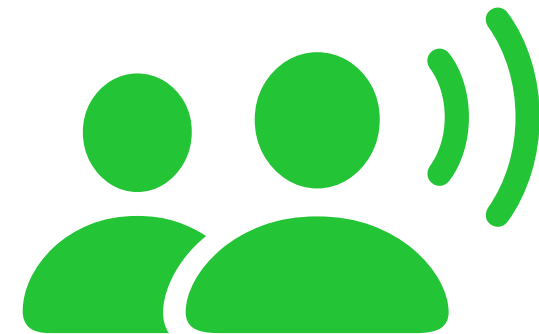
공간을 뛰어넘는 서비스
여러분의 사무 공간으로 **찾아갑니다.**



넥업은 직장인이 막연하게 참고 있는 통증을
체계적이고 전문적으로 케어 합니다.



서비스 지속 연구



피트니스 전문가와
개별 상담 진행



컨디셔닝 케어 진행

엄격한 강사 선발 과정



넥업의 활동 강사는 **경력 · 지식 · 인성** 등을 기반하여,
엄격한 선별 과정을 통해 채용됩니다.

지속적인 서비스 연구



효과적인 서비스 품질과 **만족도**를 위해,
다양한 접근 방식의 피트니스 프로그램을 연구하는
건강한 기업 문화를 만들고 있습니다.

👤 피트니스 전문가와 개별 상담 진행 (상담을 통해 자신이 몰랐던 신체 건강 사실 인지)

전문가와 개별 상담



전문가와 임직원이 간단한 상담을 진행합니다.
첫 상담 시 통증을 파악하기 위한 **세심한 상담**이 이뤄집니다.

통증 부위 파악



통증 부위를 파악하는 과정에서
많은 분들이 **막연하게 참고 있던 통증**이나,
반복되는 동작을 통한 신체적 고충을 이야기 합니다.

☞ 컨디셔닝 케어 진행

효과적인 전문 케어 진행



개인의 통증 근원지를 파악하여,
근육의 기시점 · 정지점 힘줄 · 근막 · 근육의 이완을 통해,
가장 효과적이고 빠른 신체 회복을 도와줍니다.

도구를 활용한 피트니스 케어



요가 매트 · 폼롤러 · 소도구 등을 통해,
개인에 맞는 다양한 컨디션 케어를 진행합니다.

넥업은 파트너사에게
새로운 건강 복지문화 트렌드를 제시합니다.



넥업의 서비스 핵심 가치



시간 절약: 특정 장소로 이동할 필요가 없습니다

특정 장소로 이동할 필요가 없으며, 원하시는 공간으로 전문가가 직접 방문하기 때문에 손실되는 시간을 최소화 시킵니다.



직장인의 목·척추 건강에 집중

케어를 통한 즉각적인 통증 완화로 구성원들의 생산성을 향상 시킵니다.



다양한 개별 맞춤 운동케어 프로그램

단순 서비스 도입 만으로도
높은 수준의 건강한 사내 문화를 조성합니다.



원하는 공간에서 서비스: 다양한 피트니스 장비 무료대여

고급 마사지 베드, 요가매트, 목/전신 폼롤러 등 필요 장비를 무상으로 임대 해드립니다.
(약 3평 정도 공간 필요)

실제 건강과 업무에 도움이 되는 **복지**는?

기업과 구성원이 함께 발전하는 **투자**는? 복지 예산 비례, 실제 **효과**는?



먹는 것에 편향된 복지



어디에나 있는 기본적 복지

넥업은 **1차적 욕구 충족성** 복지가 아닌,
임직원의 실제 건강과 업무 생산성에 직결되는 **복지 서비스**를 제공합니다.



다양한 **케어 프로그램** 운영

- 넥업 표준 넥 케어 프로그램 운영
- VIP 등 특정 인물을 위한 프리미엄 컨디셔닝 케어 제공
- 1대 N으로 진행되는 요가 · 명상 · 매트 필라테스 그룹 수업 운영
- 공유 오피스 입주사 대상 웰니스 프로그램 운영

해외 사례

참고 링크:

<https://massageatworkusa.com/>

<https://nivati.com/blog/what-is-office-massage/>

<https://walkinbackrub.co.uk/office-massage/>

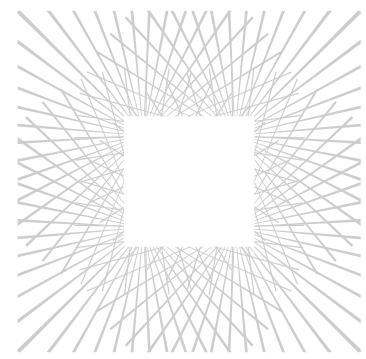
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20160311025200075>

방문형 웰니스 케어는 이미 미국에 보편화 된 서비스이며
수 많은 **글로벌 기업**이 이용 중인 서비스입니다.

Johnson & Johnson



PRADA



The BANK
of NEW YORK



Adobe

talkback
THAMES

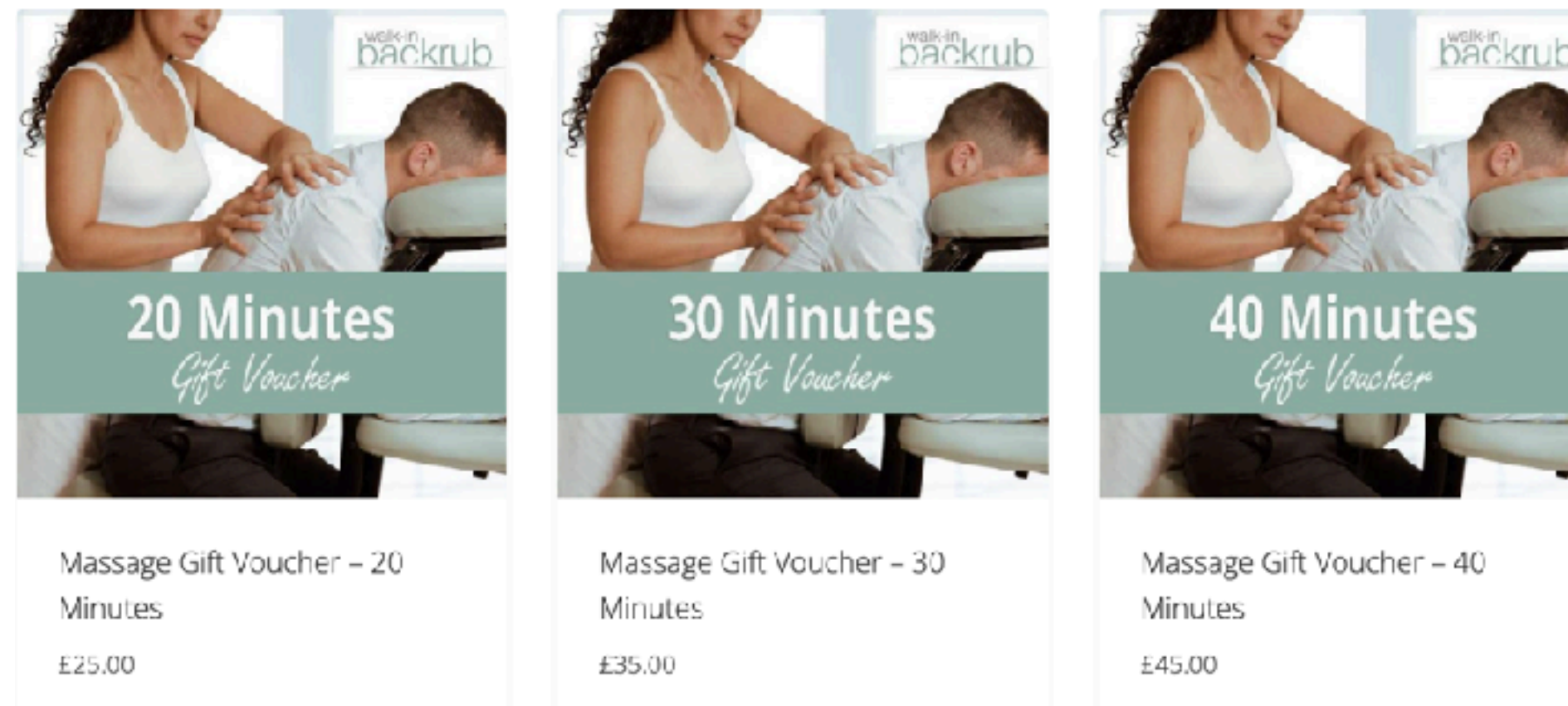


orangeTM

Cadbury

서비스는 더 **전문적**이게,
가격은 더 **합리적**이게

해외 사례



단순 경락 마사지 서비스

30분 기준 = **4.6만원**/인

넥업



넥업 컨디셔닝 케어 서비스

30분 기준 = **2.5만원**/인

Neural Engine

생각의 가속도, 넥업



무료 체험을 신청하세요.

T. 010-7310-2206

E. derek@neckup.fitness

W. <https://neckup.fitness>

A. 서울특별시 강남구 선릉로 818, WeWork 디자이너클럽 6층