SPOANY MAGAZINE

스포애니 매거진

2018.11월호

COVER STORY /
표지모델 박성실 트레이너 인터뷰

spoany focus/
ACSM 교육 시작!

partnership spoany /
스포애니 제휴업체

spoaner interview /
이수역점 김명봉 트레이너 인터뷰

member interview /
등촌점 황재훈 회원 인터뷰

training tips /
밴드를 이용한 상체 운동
TRX를 이용한 하체운동

branch focus /
스포애니 굽은다리역점 소개



표지모델 스포애니 구로디지털점 박성실 트레이너

Subway Linemap

스포애니 지하철 노선도

스포애니 전 지점을 편리하게 찾으실 수 있도록 지하철역 이용안내 약도를 준비하였습니다.
정확한 지점 이전의 경우 이용안내 약도를 참고하시어 이용하실 수 있습니다.

2018년 10월 기준
50개 지점

spoany

COVER STORY / 표지모델 인터뷰

스포애니 구로디지털점 박성실 트레이너





▶ 안녕하세요? 먼저 회원님들께 간단한 소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 11월 매거진 표지모델로 인사드리는 스포애니 구로디지털점 박성실 트레이너입니다.

▶ 스포애니 매거진 표지모델로 선정되신 소감 한 말씀 부탁드립니다.

스포애니 또 하나의 묘미인 매거진 표지모델로 선정되어 스스로의 뿌듯함과 자랑스러움을 느끼고, 스포애너로서 뜻깊은 마음으로 일에 임할 수 있을것 같습니다. 그리고 저희 스포애니 구로디지털점 회원님들께 폭넓은 소통이 된다는 점에 매우 만족스럽습니다.
매거진이라는 소통의 기회를 통해 회원님들께 좀 더 다가갈 수 있는 좋은 계기를 만들어 주셔서 감사합니다.

▶ 스포애니에 입사한 계기는 무엇인가요?

처음 스포애니 입사 하였을때 F.C로 입사하였습니다.
그 전부터 트레이너라는 직업을 꿈꾸고 있긴 했으나, 새로운 일에 대한 두려움과 맡은 일을 잘해내야 한다는 저 자신에 대한 자신감이 부족했던 것 같습니다. 그러나 스포애니에서 F.C로 입사를 하고 보니 스포애니의 체계적인 시스템과 단단한 팀워크를 보고 다시금 트레이너라는 직업에 대해 자신감이 생기기 시작했습니다. 그렇게 스포애니에서 성장한 저의 모습을 토대로 지금은 회원님들께 자신감을 전해줄 수 있는 스포애너가 될 수 있었습니다

▶ 스포애니에 근무하면서 기억에 남는 에피소드가 있을까요?

네! 저에게 있어 많은 발전을 보여 주셨던 P.T회원님이 생각납니다.
처음 저와 상담을 하실 때는 간단한 다이어트를 목적으로 힘든 운동은 기피하고 싶으시다던 회원님이 있었습니다. 회원님께서는 매 수업마다 제가 준비해온 운동 프로세스를 최선을 다해 임해주셨고, 처음에 회원님께 제시해 드렸던 운동 방향성은 어느새 함께 성장해 가는 운동 파트너가 되었습니다. 이 처럼 운동이란 그저 힘든 노동이라고 생각 할 수 있는 회원님들의 처음 마음가짐을 진정성 있는 운동 프로세스를 통해서 회원님들께서 흥미가 높아지시는 모습을 볼 때면 가장 설레이는 순간입니다. 지금 함께하는 모든 회원님들을 보고 있으면 처음 보았을 때 모습보다 많이 달라진 모습으로 저에게 있어 뿌듯함과 보람참을 느끼게 하고 그러한 보람참이 오늘도 저에게 더 발전된 수업 프로세스를 고민하게 만드는 힘이 됩니다. 앞으로도 누군가 이 일을 함에 있어 기억에 남는 일을 물어본다면 회원님과의 추억을 회상하며 또 다시 저의 뿌듯한 에피소드를 말해 드릴 수 있을 것 같습니다.

▶ 롤모델이나 앞으로의 목표가 있으시다면?

저의 롤모델은 스포애니 구로디지털점 김주희 매니저님 이십니다.
항상 밝은 미소로 회원님은 물론 직원분들께도 긍정적인 에너지를 주신다는 점에서 제가 존경하는 분 중에 한 분이십니다. 제가 나태해지고 있을때 매니저님을 보게 되면 많은 반성을 하게 됩니다. 누구나 항상 밝은 이미지를 유지하기란 힘이 들지만, 저희 매니저님은 많은 업무량과 직책이 있으심에도 불구하고 상대방을 먼저 걱정해 주시고 이해해 주시며 한결같은 모습으로 회원님들과 직원분들을 대해 주십니다.
이렇게 한 사람의 긍정적인 마인드가 저희 구로디지털점의 대표적인 마인드로 보여지게 될 수 있다는 것을 알게 되었고, 그렇게 저 또한 힘이 들고 지치는 날이 있어도 항상 밝은 모습과 긍정적인 마인드를 가지려고 노력하고 있습니다. 그런 저의 밝은 에너지로 하여금 저를 만나는 모든 분들께 긍정적이고 밝은 에너지를 전해 드리고 싶습니다.

▶ 마지막으로 전하고 싶은 말씀이 있다면 말해주세요.

이제 추운 계절이 시작되고 있습니다. 스포애니 구로디지털점을 찾아주시는 모든 회원님들께 따듯한 미소와 저의 밝은 에너지로 몸과 마음까지 훈훈하게 만들어 드리겠습니다! 추운 계절이지만 저와 함께 따듯한 겨울을 보내요!

PROMOTION SPOANY / 스포애니 핫 프로모션



스포애니에서 드리는 기간 추가 혜택을 받을 수 있는 방법 !

네이버 **지점정보** 평가란 **댓글** 작성!	각종 **SNS**에 스포애니 로고가 보이는 **셀카 업로드!**	스포애니 카카오톡 **Yellow ID 친구 추가!**	친구, 가족 동료, 지인 **동반 가입!**	기존회원이 신규회원 **소개 가입!**	등록기간 종료 이전에 **미리 재등록!** (중복 적용 불가)

스포애니가 준비한 파격 프레스티지(18개월) 회원권 !

550,000원

가입비 면제 / 1일 2회 이용 / 운동복, 라커 무료

스포애니 전 트레이너 ACSM 자격 인증교육 실시!

ACSM은 미국 스포츠 의학회에서 인증한 세계 최고 권위의 퍼스널 트레이너 자격증으로 ACSM 자격을 취득한다는 것은 앞으로 세계 어느나라에서도 공인받을 수 있는 트레이너 자격을 취득했다는 것을 의미합니다. 스포애니는 앞으로 소속된 모든 트레이너가 ACSM 자격을 취득할 수 있게 하여 회원님들께 보다 높은 퀄리티의 트레이닝을 제공해 드리고자 합니다.

스포애니에는 지난 2018년 7월 27일에 ACSM(미국 스포츠의학회) 공식 자격 연수기관인 웰니스 아카데미와 국내 기업 최초로 공식 교육인증기관으로서 계약을 체결한 이후, 10월 6일부터 12월 8일까지 총 220여명의 트레이너가 체계적이고 전문화된 트레이닝 지도법을 숙달하기 위해서 ACSM CPT 교육에 참여할 예정입니다.
이번 교육은 스포애니와 함께 성장하기를 원하는 스포애니 트레이너라면 누구나 무료로 교육에 참석할 수 있도록 회사에서 교육비용을 전액을 지원하고 있는데, 많은 스포애니 트레이너들이 교육비에 대한 부담 없이 교육을 신청을 해주셨습니다.
스포애니 본사에서 총 35시간 동안 매주 토요일 5주씩 2차수의 교육이 진행될 예정인데, 10월 6일 교육 첫 날부터 스포애니 김경덕 대표님을 비롯하여 배움을 갈망하는 스포애니 트레이너들의 뜨거운 열기로 강의장을 가득 채웠습니다.
ACSM CPT 교육은 트레이너로 업무를 하는 데 도움이 될 수 있는 교육 프로그램으로 구성되어 있는데, 주요 내용으로는 해부학과 트레이닝 관련 기본 이론 및 Functional Anatomy Training(상지&하지), Behavior Modification(행동수정이론) , Nutrition(영양학), 인지형 트레이닝 방법, Exercise Physiology(운동생리학), Cardiorespiratory Fitness(심폐체력) 및 Weight Management (체중관리), 특수계층을 위한 운동처방 등에 대해서 다루고 있습니다.

ACSM 교육 일정

- 1회차
  - Opening
  - Behavior Modification
  - Functional Anatomy / Training (하지)
- 2회차
  - Functional Anatomy / Training (상지)
  - Nutrition
- 3회차
  - 해부학과 트레이닝 관련 기본 이론
  - 특강 〉 운동 프로그램의 실제 (인지형 트레이닝 방법)
- 4회차
  - Exercise Physiology
  - Cardiorespiratory Fitness / Weight Management
- 5회차
  - 특수계층을 위한 운동처방
  - Review





첫 시작으로 스포애니 김경덕 대표님께서 센터와 자기발전을 위해 주말에 나와서 교육에 참여하는 교육생에게 격려의 말씀을 해주셨습니다.
이어서 ACSM의 공인 자격 연수기관인 웰니스 아카데미 손진홍 대표님께서 전 지점장과 트레이너가 ACSM이라는 전문성 있는 교육을 추진하는 스포애니의 놀라운 방향성과 대담함에 감탄하며 교육의 기대감과 함께 교육 후 이어질 현장 서비스에 대한 당부의 말씀이 있었습니다.



1회 교육 (10월 6일)

Behavior Modification(행동수정이론) / Functional Anatomy Training(하지)

첫 번째 교육은 고대구로병원 스포츠의학센터 박세현 강사님의 Behavior Modification (행동수정이론) 수업으로 행동수정의 이론적 배경, 임상에서 쓰는 실질적 사례들, 문제풀이 등의 교육이 진행되었습니다.
두 번째 교육은 서울백병원 스포츠메디컬센터 최문영 강사님의 Functional Anatomy Training(기능적 해부_하지) 수업으로 하지(고관절, 무릎, 발목)의 해부학적, 역학적, 기능적인 원리와 특성 그리고 이를 고려한 평가 Tool 및 효과적인 트레이닝 방법을 제시하였습니다. 또한 통증을 유발하는 흔한 질환에 대한 기본적인 이해와 사례 그리고 근거 기반 운동법을 제시해 주었습니다.

2회 교육 (10월 13일)

Functional Anatomy Training(상지) / Nutrition(영양)

첫 번째 교육은 더 클래식500 메디컬 헬스케어센터 김유성 강사님의 Functional Anatomy Training (기능적 해부_상지) 수업으로 상지(어깨와 경추 및 흉추, 요-골반)를 중점적으로 효과적인 트레이닝 방법과 운동법을 제시해 주셨습니다.
두 번째 교육은 서울성모병원 메디칼 엑셀런스 김신애 강사님의 Nutrition(영양) 수업으로 운동 영양학에 대한 설명과 흔한 만성질환인 비만, 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 지방간 등에 대한 식사 관리 팁 그리고 근육량 증가에 유리한 단백질 섭취 등에 대한 수업이 진행되었습니다.





3회 교육 (10월 20일)

해부학과 트레이닝 관련 기본 이론 / 운동 프로그램의 실제: 인지형 트레이닝 방법

첫 번째 교육은 서울아산병원 스포츠건강의학센터 김지은 강사님의 해부학과 트레이닝 관련 기본 이론 수업으로 골격 이름과 근육 이름 등을 파악하고 해부학적으로 트레이닝 프로그램을 설계하기 쉽도록 제시해 주는 수업이 진행되었습니다.
두 번째 교육은 PAF GYM 신승환 강사님의 인지형 트레이닝 방법 관련하여 바로 현장에서 적용 가능한 실용적인 수업으로 진행되었습니다. 골격 등 체형에 대한 측정을 통해 탐색과 그에 알맞은 트레이닝 그리고 체형불균형일 때 적합한 트레이닝 방법 등을 알려주었습니다

* 4회, 5회 교육에 대해서는 다음 매거진을 통해서 소개해 드리도록 하겠습니다.
회원님들께 더 나은 트레이닝을 제공해드리기 위해서 항상 노력하는 스포애니가 되겠습니다.

SPOANER INTERVIEW / 스포애너 인터뷰

이 달의 베스트 스포애너
스포애니 이수역점 김명봉 트레이너



▶ 안녕하세요. 이달의 베스트 스포애너로 선정된 소감을 말해주세요.
안녕하세요. 이수역점 트레이너 김명봉입니다. 먼저 베스트 스포애너로 선정해주셔서 감사드리며, 앞으로도 항상 겸손하고 최선을 다하는 트레이너가 되겠습니다.

▶ 자신만의 특별한 노하우가 있으신가요?
특별함이 있는것은 아니고 항상 자기관리에 소홀하지 않고 꾸준히 관리하는 모습을 회원님들께 보여드리며, 저의 시간이 중요하듯이 회원님들의 시간도 중요하기 때문에 한 분 한 분 시간을 맞춰드리려고 노력하고 있습니다. 때문에 월화수목금토는 평일로 생각하고 특별한 일이 없으면 휴일없이 아침부터 저녁까지 센터에 출근하는 편입니다.

▶ 업무를 하며 가장 보람을 느꼈던 적은 언제인가요?
이제 입사한지 2년이 조금 넘었지만 가장 보람을 느끼는 순간은 베스트 스포애너로 선정된 바로 지금입니다. 또 한번 더 베스트 스포애너로 선정될 수 있게 최선을 다하겠습니다.

▶ 스포애니에서 가장 기억에 남았던 에피소드를 들려주세요.
처음 입사하고 얼마 후 만난 회원님 중 운동을 전혀 모르고 기본적인 동작도 않나오던 20대초반 회원님이 꾸준한 수업을 통해 몸과 외모에 많은 변화를 경험하여 삶에 운동이 빠질 수 없는 중요한 요소가 되었고, 현재 출근전 매일 함께 운동하는 파트너 동생으로 연을 맺어 즐겁게 운동하고 있습니다.

▶ 일상 속 슬럼프를 극복할 수 있는 방법을 추천해줄 수 있나요.
저는 아직 슬럼프를 겪지 않았습니다. 이유라면 너무나도 좋아하는 일이자 하고 싶은 일이고, 어렸을때부터 사람을 많이 좋아하는 성격을 가지고 있어서 그런 것 같습니다. 언젠가 슬럼프가 오겠지만 그때는 제가 좋아하는 모든 회원님들과 즐겁게 수업하면 알아서 극복되지 않을까? 라고 생각합니다.

▶ 롤모델과 앞으로의 목표는 무엇인가요.
저의 롤모델은 조금 오글거리지만 아버지입니다. 저는 학창시절 태권도 선수 생활을 했습니다. 그때 저를 최선을 다해 케어해 주시고 지원해 주시기 위해 열심히 일하시는 아버지를 보며 항상 나도 어른이 되면 아버지처럼 자식에게 최선을 다하는 멋진 아빠가 되어야겠다고 다짐하곤 했습니다. 부모님 사랑해요! 앞으로의 목표는 지금에 멈춰있지 않고 꾸준히 발전하는 트레이너가 되는 것입니다.

▶ 마지막으로 스포애너가 되고자 하는 친구들에게 한마디 해주세요.
저는 항상 트레이너를 꿈꿔 왔지만 어디서 어떻게 시작을 해야 할지 항상 고민했습니다. 그러던 중 스포애니에서 제 인생의 첫 트레이너라는 직업을 가지게 되었고 부족함 없이 트레이너로서 성공을 꿈꿀 수 있는 안정적인 기업이라고 생각합니다. 본인이 트레이너를 꿈꾸고 있다면 지금바로 세계 최고의 피트니스 브랜드 스포애니로 오십시오.



MEMBER INTERVIEW / 스포애니 회원 인터뷰

스포애니 등촌점
황재훈 회원님과 김진용 트레이너



▶ 안녕하세요. 먼저 회원님들께 간단한 소개 부탁드립니다.
안녕하세요. 스포애니 등촌점을 다니고 있는 황재훈이라고 합니다.

▶ 어떻게 스포애니에 오게 되었나요?
SNS 웹서핑을 하던 찰나에 김진용 트레이너님 SNS를 우연히 보게되었습니다. 거리도 가깝고 기존에 스포애니에 대해서 알고 있어서 이것저것 궁금한 점을 여쭤봤는데 늦은 시간임에도 불구하고 친절하고 다정하게 답변을 해주셨고, 운동을 하면서 어려웠던 점을 알려주셔서 김진용 트레이너님 이라면 믿고 수업을 받아도 될 것 같아서 고민끝에 스포애니에 등록하게 되었습니다.

▶ 운동을 하게 된 목적은 무엇인가요?
직업이 회사원이다 보니 하체가 약해졌고 뱃살은 늘어가는게 느껴졌습니다.
평소에 유튜브를 즐겨보는 편인데, 운동영상도 자주 보는 편입니다. 유튜버분들의 몸을 보고 '나도 저런 몸이 될 수 있을까?' 라는 마음을 가지고 집에서 쉽게 따라할 수 있는 맨몸운동 위주의 운동을 따라했는데 홈트레이닝의 한계를 느껴서 웨이트 트레이닝 기구를 이용할 수 있는 휘트니스를 찾아 운동을 시작하게 되었습니다.

▶ 스포애니를 다니면서 느낀점은 무엇인가요?
기존에는 개인적으로 운동을 해왔는데, 김진용 트레이너님과 함께 운동을 하면서 근육의 움직임 자극법을 알게 되었고, 운동하면서 좋지 않은 습관들을 많이 느꼈습니다. 스포애니에 다니면서 몸 좋은 회원님들을 보면서 자극도 많이 받고 있습니다. 기존에 다녔던 다른 헬스장은 트레이너에게 질문을 할때 부족하다고 느낀 티칭이 간혹 있었는데, 스포애니 등촌점에서는 수업 개인운동 시간에도 담당 트레이너가 아닌 선생님들께 질문을 해도 친절하게 설명해주셔서 어려움 없이 운동을 하고 있어서 더욱 좋았습니다.

▶ 나만의 운동비법을 알려주세요.
지금 막 시작하는 입장이라서 아직 노하우는 없습니다.
또 회사를 다니고 있어 따로 식단을 챙기기가 어렵더라고요. 김진용 트레이너님은 회원의 상황에 맞춰서 식단을 짜줍니다. 저 같은 경우에는 회사밥을 먹되 어떻게 먹으며 특정반찬은 조금만 먹으라는 등의 실행 가능한 조언을 해주었습니다.

▶ 나만의 슬럼프 극복법이 있으신가요?
스포애니 가서 운동하는 겁니다. 회사일로 피곤해 집에서 쉬고 싶은 마음이 생기기 마련이죠. 하지만 저는 집에서 쉬는것 보다 오히려 운동을 해야 몸이 더 가뿐해지더라고요.

▶ 앞으로의 다짐이나 각오는 무엇인가요?
계속 혼자서 운동을 했지만 제 몸은 제자리 걸음이였죠. 이번에 처음 피티를 받아보게 되었습니다. 김진용 트레이너님의 말씀을 잘듣고, 식단조절을 할 것입니다. 결론적으로는 제 몸의 변화를 느끼며 제 워너비 몸매를 만들어 다시 운동에 재미를 느끼는 게 저의 각오입니다.



불면증 해소! 잠들 수 있게 해주는
마법의 차!



01 캐모마일차

캐모마일에는 다양한 효능이 있기 때문에
유럽에서는 유명한 한방 약재로도
많이 사용되고 있는데요
플랍 노이드라는 성분이 함유되어 있어
스트레스를 완화하여 심신을 안정시켜주어
편하게 잠들 수 있도록 도움을 줍니다



02 라벤더차

라벤더는 향이 좋고
심신을 편안하게 해줍니다
라벤더 향기의 주성분은
리날올, 피넨, 아세트산리날릴 등으로
심리적 안정, 진정 효과가 있습니다



03 오미자차

오미자는 칼슘, 철, 단백질과 사과산, 주석산 등
유기산이 풍부하게 함유되어 있어 피로회복에도
도움이 되며 뇌 건강에도 효과적입니다.
그래서 오미자를 차로 마실 경우 기억력에도 좋으며
심신을 안정시켜 불면증 예방에도 좋습니다.



04 대추차

대추씨에는
신경을 안정시켜주는 성분이
풍부해서 스트레스, 우울증, 긴장을
완화시키는데 도움을 준다고 합니다.
그렇기 때문에 긴장이 풀려 잠에도 스르륵
빠질 수 있겠지요.

스트레스에 좋은 간식 먹고
스트레스 날려보내기!



01 초콜릿

인간은 스트레스를 받게 되면 코르티솔 호르몬이
분비되는데 초콜릿은 이 코르티솔 호르몬의
분비를 억제해 준다고 합니다.



02 유산균 제품

요구르트에는 프로바이오틱스라는
유익균이 풍부한데요. 이 프로바이오틱스가
감정을 다루는 뇌 영역의 활동을
감소시킨다는 연구결과도 있다고 합니다.



03 연어, 참치

참치나 연어와 같이
빨간 살 생선에는 오메가-3가 풍부한데요
이 오메가-3의 자방산은 호르몬의 부정적인
효과를 상쇄시키는데 효과적인
항염증 성분이 들어 있다고 합니다.
그렇기 때문에 참치나 연어를 섭취하면
스트레스 감소를 도와줍니다.



04 캐모마일

불면증 예방에도 좋은 캐모마일은
불안, 우울증과 스트레스 해소에도
효과적이라고 합니다.
캐모마일이 심신 안정과 수면을 유도해주는
효능이 있기 때문에 불안 증상을 크게
감소시키는 결과가 나왔습니다.

밴드 하나로 할 수 있는
밴드를 이용한 상체운동!



스포애니
강남역 1호점
정수진 트레이너

벤트 오버 와이레이즈



01 양손으로 각각 밴드의 가장자리를 잡고 등을 곧게 편 자세로 준비한다.



02 어깨너비로 다리를 벌리고 무릎을 살짝 구부려 허리를 숙인다.



03 밴드를 잡은 팔을 곧게 핀 상태로 유지하고 들어 올려 Y자 형태로 만들어준다.

벤트 오버 밴드로우



01 밴드의 중앙을 발로 밟고 다리는 어깨너비로 벌려 줍니다
양손은 각각 밴드의 양쪽 끝을 잡고 허리는 곧게 펴 준비합니다.



02 준비자세에서 무릎을 굽히고 엉덩이를 뒤로 빼며 시선은 정면을 향하며 허리를 살짝 구부려 숙인다.



03 상체를 고정시킨 자세에서 밴드를 잡은 손의 팔꿈치를 등 쪽으로 올리는 느낌으로 밴드를 잡아 당겨줍니다.

TRX를 이용한 하체운동
초보자도 쉽게 따라 할 수 있어요!



스포애니
구로디지털점
강인구 P.T팀장

TRX 스쿼트



TIP! TRX는 !
"Totally body, Resistance exercise"의 줄임말이며 전신 저항 운동이란 뜻으로 다른 중량 도구 없이 본인의 체중을 이용해 할 수 있는 운동입니다.



01 TRX의 그립을 잡고 어깨너비로 발을 벌리고 선다.



02 매달린 상태로 상체는 가능한 바로 세우고 무릎이 앞으로 나가지 않게 뒤꿈치에 체중을 싣고 무릎을 굽힌다.

TRX 런지



01 TRX를 한쪽 발목에 걸어 주고 다른 한쪽 발로 균형을 잡고 선다.



02 TRX에 걸린 발목을 움직이지 않도록 중심을 잡고 다른 한쪽 다리를 구부려 앉는다.



03 무릎이 앞으로 나가지 않게 펴주며 다시 시작자세로 돌아간다.

READING REVIEW / 이달의 독서경영 책 소개



최고가 되라

저자_ 에릭 라르센

생각만으로는 변화할 수 없다.
최고가 되려면 감정을 폭발시켜라!

노르웨이 출간 즉시 1위, 현재 77주간 베스트셀러를 기록하고 있는, 북유럽 최고 멘탈 트레이너의 화제작. 인간 본연의 욕구와 감정을 극대화 하는 저자만의 차별화된 멘탈 트레이닝 기법이 담겨 있는 이 책은 노르웨이에서 출간된 직후 비즈니스 리더, 스포츠 선수, 예술가 등 직종과 분야에 상관없이 하나의 현상이 되었고 최고의 동기부여 자기계발서로 자리매김했다. 현재는 노르웨이, 스웨덴, 핀란드, 일본에 이어 미국에서 출간이 진행되고 있다.

한 번 강하다고 느낀 적이 있으면 다시 강하다고 느낄 수 있다. 한 가지 영역에 강하면 그 경험을 다른 영역으로 옮길 수 있다. 내가 더 강해지고 싶어 하는 고객들에게 낙하산을 메고 뛰어내려 보라거나 냉수로 목욕을 해보라거나 길에서 낯선 사람에게 그의 인생 이야기를 들려달라고 부탁해 보라고 권하는 이유도 이것이다. 여러 사람 앞에서 말을 하거나 낯선 사람들과 어울리는 상황만 되면 마음이 불안해지는 사람들한테도 이 방법이 효과적이다. 전혀 다른 영역에서 자신의 한계를 밀어붙여 거기서 얻은 자신감을 자기가 가장 두려워하는 영역으로 옮기는 방법이다.

[예스24 제공]

스포애니만의 독서경영

스포애니는 회사에서 지정한 도서를 전 직원이 읽고 본 것, 깨달은 것, 적용할 것을 나누는 스포애니만의 독특한 독서문화가 정착되어 있습니다. 2014년 11월에 지점 관리자를 중심으로 시작되어, 2015년 8월 부터는 전 지점원이 매월 참여하고 있습니다. 독서를 통해서 스포애너 모두가 긍정적으로 변화되어 회원님들께 긍정적인 영향력을 전해드리고자 합니다. 회원님께 보다 나은 서비스를 제공해 드리기 위해 열심히 배우고 성장하는 스포애니가 되도록 꾸준히 노력하겠습니다.



이달의 독서리뷰 우수자 본.깨.적 (본것/깨달은것/적용할것)

_스포애니 구로디지털점 김주희 F.C



어느 웹툰에서 읽었던 글귀가 있다. '오늘은 남은 생의 가장 젊은 날이다.'
우리는 누구나 익숙함이 주는 편안함을 좋아하고, 그 편안함에서 안주하길 바란다. 그러나 그렇게 안주하게 될 때 우리는 우리가 가지고 있는 에너지가 퇴색하고 있음을 깨닫지 못한다. 우리들이 가지고 있는 능력의 끝은 어디까지일까? 끝날 때까지 끝난 것이 아님을 알면서도 마침내 끝까지 전력을 다한 적이 있던가? 내 안에 있는 내면의 가능성에 귀기울여 나의 발전을 위한 변화를 주고 싶다면 진정 쓰러질 때까지 무엇이건 끝까지 해보아야 할 것이다. 우리는 어쩌면 우리가 아는 우리들의 모습보다 더 괴력적인 면모를 알게 될 수도 있으니 말이다.
대학을 졸업하고 첫 직장에서의 내 목표는 어머니의 수술비를 벌기 위한 적금이었다. 한 달에 세금을 뗀 후 120만원 남짓 벌었던 벌이로 집안의 생활비를 대며 일 년에 꼬박 천만원이라는 적금을 만들었을 때, 그 때의 그 기분을 잊지 못한다. 그 적금을 만들기 위해 매 달 월급을 쪼개서 계획을 세우고, 매일 매일 내 지갑에서 나가는 백 원 하나도 빠짐 없이 기록했다. 사고 싶은 것도, 먹고 싶은 것도, 친구들과 놀고 싶은 것도 제대로 할 수 없었던 형편이었지만 목표를 가지고 있는 그 마음만으로 나는 누구보다 뿌듯하고 열심히 살 수 있었던 것 같다. 비록 집안 사정이 나빠지면서 목표대로 결과를 만들진 못했지만 빠듯한 살림에도 목표를 이루었던 나는 지금도 어떤 목표든 이루고자 하는 목표가 생기면 그 마음가짐 하나는 자신있게 정비할 수 있다. 하지만 생각해 보면 어느 순간 목표를 세우는 것 조차 번거롭다 생각해 오지 않았나 라는 생각을 해본다. 내 일터에서, 내 인생에서 진정 내가 이루고자 하는 목표는 무엇이었을까? 생활에 지친다는 이유로 정작 중요한 걸 잊고 살았던 것 같은 기분이 들었다. 내가 진짜 원하는 것. 누구도 대신 할 수 없는 나의 목표. 그 것부터 다시 시작해야겠다.

내 몸에 있는 신경의 끝을 건드리는 기분. 어쩌면 익숙한 생활의 편안함이 주었던 안락함을 불편함으로 만들어 준 책이 아닌가 싶다.
알아야 하는 변화의 필요성과 알고 싶지 않았던 내면의 가능성에 대해 말해주는 '최고가 되라' 는 나의 일상 생활을 조금씩 이롭게 비틀고, 나는 그 불편함에 대해 다시금 깊이 생각하게 되었다. 무엇을 위해 노력하는가? 진정 끝까지 숨이 끊어지도록 노력하고 있는가? 지금 이 순간도 우리는 언젠가 다가올 끝을 향해 가고 있음을 잊지말자.

PRESS COVERAGE / 보도자료

스포애니 보도자료

스포애니를 소개한 많은 매체를 회원님들께 소개해드립니다.

보도자료 매체 뉴스투데이 / news2day.co.kr



㈜케이디스포츠(대표 김경덕)의 피트니스브랜드 스포애니(spoAny)가 미국스포츠의학회(ACSM) 공인 자격연수기관 웰니스아카데미(대표 손진홍)와 공식교육인증기관 계약을 체결, 전 지점 트레이너들을 대상으로 ACSM 교육을 실시한다고 11일 전했다. ACSM(미국 스포츠의학회)은 전 세계 어디서든 통용되는 퍼스널 트레이닝 자격증으로, 3대 국제 퍼스널 트레이닝 자격 기관인 NASM, NSCA 중에서도 최고 권위의 자격증으로 알려졌다. 먼저, 1회차 교육은 ACSM 자격증 중 체력과 건강의 증진을 위한 건강운동프로그램 지도자 'CPT(Certified Personal Trainer)' 과정으로 총 200여 명의 트레이너가 교육에 참가, 1, 2차로 나뉘어 매주 토요일 각 차수마다 총 5회에 걸쳐 실시될 예정이다. 주요 교육 내용으로는 인체의 해부학적, 역학적, 기능적인 원리와 특성을 이용한 효과적인 트레이닝 방법을 비롯해 수면, 영양 등 고객의 라이프 스타일 관리 팁 등이 있다. 커리큘럼과 수업의 전반적인 내용은 트레이너로 업무를 하는 데 있어 많은 도움을 받을 수 있도록 구성돼 있다. 지난 10월 6일 진행된 1차 교육은 총 2교시로 나뉘어 진행됐다. 오후 12~2시까지 고대구로병원 스포츠의학센터 박세현 강사의 Behavior Modification(행동수정이론)이 진행됐으며, 이후 오후 2~7시까지는 서울백병원 스포츠메디컬센터 최문영 강사의 Functional Anatomy/ Training(하지) 교육이 이어졌다. 특히, 최문영 강사의 Functional Anatomy/ Training(하지) 교육의 경우, 기능적 해부(Functional Anatomy)가 강의의 주제인 만큼, 수업 중간 트레이너 한 명을 모델로 해 더욱 자세한 근육과 하지 관절의 상세 부위를 알려주는 등 수강생들의 이해도를 높이는 데 주력했다. 뒷자리에 앉은 트레이너들을 배려해 듀얼 모니터를 활용, 실시간으로 영상을 전송하기도 했다. 이 날 교육에는 스포애니 김경덕 대표를 비롯해 트레이너 104명이 참여했다. 쉽게 받을 수 없는 교육인 만큼, 많은 트레이너들이 적극적으로 수업을 참여하는 등 현장 분위기는 학구열에 불타올랐다는 후문이다. 특히, 교육을 시작하기에 앞서 ACSM CPT 교육의 주최자이자 스포애니의 중심인 김경덕 대표는 센터와 자기발전을 위해 참석한 트레이너들을 격려하며 훈훈한 분위기를 자아내기도 했다. ACSM의 공인 자격 연수기관인 웰니스 아카데미 대표도 "지점장과 트레이너를 비롯한 전 인원이 ACSM이라는 전문성 있는 교육을 추진하는 스포애니의 방향성과 대담함에 감탄했다" 라며 스포애니와의 계약 체결에 따른 교육의 기대감을 전했으며, 교육 후 이어질 현장 서비스에 대한 당부의 말도 잊지 않았다. 스포애니 김경덕 대표는 "이번 ACSM 교육은 전 세계적인 명성과 권위를 자랑하는 자격증인만큼 ACSM 교육 내용을 스포애니 트레이닝 표준으로 삼아 트레이너들의 역량 향상을 통해 회원 분들께 더 나은 운동법을 제공할 예정이다" 라고 전했다.
한편, 스포애니는 현재 총 50개 지점을 운영중이며 55호점 문정법조타운점 오픈을 앞두고 있다.

BRANCH FOCUS / 지점 소개



▶ 스포애니 굽은다리역점을 소개합니다.

굽은다리역점 스포애니짐은 18년 9월에 오픈하여 깔끔하고, 세련된 감각의 최신식 인테리어를 자랑하고 있습니다.
굽은다리역 근방에 위치하여 24시간, 365일 연중무휴로 운영되고, 총 200평 규모의 피트니스센터로 회원님들에게 쾌적한 운동환경을 제공하고 누구나 자유롭게 이용하실 수 있는 피트니스센터입니다. 기존의 스포애니 중에서도 특히 헬스 및 1:1 Personal Training에 특화된 지점이며, 유산소존과 웨이트존이 2개 층으로 분리되어 보다 더 여유있는 운동공간에서 개인 운동 목적에 맞도록 편리하게 운동하실 수 있습니다. 운동이 처음이거나 몰라서 흥미가 없으신 분, 체형교정이 필요하신 분, 등등 굽은다리역점 스포애니 짐에서 즐거운 분위기와 열성적인 지도로 회원님의 건강을 책임지겠습니다.
굽은다리역점을 이용해주시는 회원님들께 진심으로 감사드리며 더 좋은 서비스를 제공하는 굽은다리역점 스포애니 짐이 되기 위해 노력하겠습니다.





▶ 스포애니 굽은다리역점 스포애너 일동입니다.

안녕하세요 굽은다리역점 스포애니짐 지점장 나현민입니다.
범계역점 트레이너로 시작하여 길동역점, 명일역점을 거쳐 굽은다리역점 점장을 맡게되었습니다.
처음 시작한 마음가짐을 잃지 않고 매 순간 회원들에게 긍정적으로 다가갈 수 있는 지점장이 되기 위해 더 노력하겠습니다.

현재 굽은다리역점 스포애니 GYM은 총괄팀장 이은환, P.T 팀장 안성용, 트레이너 박성진, 박상일, F.C팀장 김승률, 박효진, 인포메이션 김찬미 선생님들이 오랜 단합력으로 뭉쳐 끈끈하게 일하고 있습니다. 앞으로도 굽은다리 최고의 센터가 되기 위해서 더 밝고, 더 열심히 뛰는 굽은다리역점이 되도록 노력하겠습니다.
감사합니다.

스포애니 굽은다리역점 GYM 주소 서울 강동구 명일동 346-4 4,5층
연락처 02-428-7567

COMMERCIAL ADS / 이 면은 광고페이지입니다.



▶ 스포애니 본사 (주)KD스포츠 채용공고

스포애니 매거진 광고 문의 1544-9618









▶ 지금 스포애니 홈페이지에 방문하셔서 스포애니와 함께한 **행복한 사연**을 올려주세요!
사연을 적어주신 분들에겐 추첨을 통하여 소정의 사은품을 드리겠습니다.