

# COVER STORY / 표지모델 인터뷰

**스포애니 구로디지털점 양근모** 트레이너



### ▶ 안녕하세요? 먼저 회원님들께 간단한 소개 부탁드립니다.

안녕하세요. 2월 매거진 표지모델로 인사드리는 스포애니 구로디지털 점 양근모 트레이너입니다.

#### ▶ 스포애니 매거진 표지모델로 선정되신 소감 한 말씀 부탁드립니다

스포애니 트레이너로 입사하고 매거진을 보고나서 '아 나도 꼭 스포애 니 매거진 표지모델이 돼야지' 생각을 하고 대회를 준비하며 프로필 촬영도 했습니다. 열심히 만든 몸으로 대회에서 좋은 성적을 거두었 고, 그것을 기념하려고 촬영한 바디프로필도 굉장히 만족스러웠습니 다. 그러한 바디프로필이 스포애니 2월 매거진의 표지를 장식하게 되 어 정말 기쁩니다. 이 기회를 통하여 스포애니 전 지점 회원님들과 폭 넓게 소통할 수 있어서 정말 감사드립니다.

### ▶ 스포애니에 입사한 계기는 무엇인가요?

일단, 스포애니는 우리나라 헬스장에서 제일 크고 많은 지점을 보유하 고 있으며, 경험 많은 트레이너들도 많다고 들었습니다. 그래서 저는 스포애니의 체계적인 시스템과 경험 많은 트레이너들의 트레이닝의 방법. 그리고 노하우를 배우고 싶어서 입시하게 되었습니다.

### ▶ 스포애니에 근무하면서 기억에 남는 에피소드가 있으신가요?

스포애니에 근무하면서 많은 에피소드가 있었지만, 제 P.T 회원님 중 에 운동을 정말 열심히 하시는 분의 에피소드입니다. 그 회원님과 첫 만남은 회원님께서 먼저 다가오셔서 저에게 운동을 알려달라고 하셨 고. 운동 중에 그분의 고충을 듣게 되었습니다. 예전에 다른 트레이 너와 P.T를 등록한 적이 있고, 다이어트에 실패하여 다이어트가 두렵 다고 말씀해 주셨습니다. 저는 그분과 P.T 수업을 통해서 그 문제점을 찾으려고 노력하였고, 식단과 운동의 문제점이 아니라 스트레스 관리 와 부족한 수면에 원인을 두었습니다. 그 원인을 극복했더니, 살이 빠 지기 시작하였고, 다이어트에 성공하여 프로필까지 찍었던 회원님의 에피소드가 제일 기억에 남습니다. 회원님께서 P.T를 통해서 다이어

트를 극복하고 프로필까지 찍게 된 후 도전하면 '해낼 수 있다' 는 자 신감을 가지게 되면서, 저에게 감사하다고 표현해주셨습니다. 저는 이 회원님을 통해서 한 사람의 몸은 물론, 마음까지도 변화를 줄 수 있는 트레이너라는 직업에 자부심을 한 번 더 갖게 되었습니다.

#### ▶ 앞으로의 목표가 있으시다면?

저는 재활운동에 대한 배움의 욕심이 있습니다. 재활운동을 공부하다 보니, 운동 부족으로 인해 여러 가지 신체적인 불편함이 오는 것을 알 게 되었습니다. 현장에서 일을 하다 보니 그런 회원님들이 많이 있다 는 것을 알게 되었습니다. 그런 분들이 저와 함께 운동을 하면서 일 상 속에서 느껴졌던 통증들이 완화되었다고 하는 것에 많은 뿌듯함 을 느끼며 트레이너로서의 자부심이 높아지는 것 같습니다. 운동 부 족으로 힘들어하는 다양한 회원님들에게 도움을 줄 수 있는 트레이 너가 되고 싶습니다. 그러기 위해서 더 많이 배우고 공부하는 양근모 가 되겠습니다.

#### ▶ 마지막으로 전하고 싶은 말씀이 있으시다면?

스포애니에 입사하여 회원님들과 지금의 만족스러운 트레이너 생활 을 하는 것에 대해서 정말 감사드리고, 앞으로도 배움과 열정으로 회 원님의 대한 노력이 헛되이 되지 않도록 노력하는 트레이너가 되겠 습니다.



# PROVOTION SPOANY / 스포애니 핫 프로모션



### 대한민국 1등 피트니스 센터 스포애니는?

- 🦋 헬스는 기본! 요가, 다이어트댄스, 필라테스, 줌바 등 다양한 GX 수업이 모두 무료
- 어디서 등록하시는 53개 직영점을 모두 이용!
- 24시간 연중무휴 운영으로 휴일은 물론 명절 당일에도 전지점 오픈
- 1천여명의 전문 트레이너들의 수준 높은 트레이닝!
- ₩ 국내 최다 12만 유효 회원님들이 선택해주신 국내 최고의 피트니스 브랜드
- ₩ 이 모든 서비스가 믿을 수 없는 가격 3개월 9만원

### 스포애니에서 드리는 기간 추가 혜택을 받을 수 있는 방법!

네이버 지점정보 평가란 댓글 작성!

각종 SNS에 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!

660,000원

가입비 면제 / 1일 2회 이용 / 운동복, 라커 무료

# SPOANY FOCUS / 스포애니 포커스

### 지점 방문 서비스 교육 실시



스포애니 교육팀 서비스 교육 담당 강다윤 코치

스포애니는 스포애니를 방문해 주시는 모든 고객님과 회원님께서 만족하고 감동을 느끼실 수 있는 서비스를 제공해드리기 위해서 체계적 인 서비스 교육을 실시하고 있습니다.

스포애너들은 서비스 교육을 통하여 서비스 마인드와 태도를 습득하여 센터를 방문하는 회원님들이 기분좋고 편안하게 이용할 수 있는 분위기 조성에 힘쓰고 있습니다. 또한 회원님과의 원활한 소통을 위해서 다양한 서비스 스킬을 배우고 훈련하여 회원님의 니즈를 정확하게 파악하고 빠르게 피드백하고자 노력하고 있습니다.

스포애니 서비스 교육의 특징으로는 스포애니 서비스 전문강사가 현장과 유기적으로 협력하여 지점에 필요한 교육내용을 개발하고, 지점에 직접 방문하여 지점 상황에 필요한 교육과 코칭함으로써 서비스 향상에 실질적인 도움을 줄 수 있는 교육으로 진행되고 있습니다.







2019년 1월~2월에는 서비스 화법 교육이 진행되고 있습니다.

이 과정도 스포애니에 특화되어 있는 교육으로 현장의 다양한 사례에 맞는 주요 화법 스킬을 학습할 수 있는 과정입니다.

스포애너로서 회원님들께 전달해야 할 전문성과 신뢰성을 기본 바탕으로하여, 회원님들의 소리에 적극 귀 기울일 수 있도록 경청의 중요성과 체계적인 경청 방법들을 지도하고 있으며 스스로의 직업적 가치를 높일 수 있는 방안들을 다양하게 모색할 수 있도록 코칭하고 있습니다.

스포애니는 지속적으로 지점 방문 서비스 교육을 진행하여 최상의 서비스를 제공할 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 스포애니의 멋진 발전을 기대하셔도 좋습니다.

스포애니는 가족의 건강을 생각하듯 항상 회원님의 건강을 최우선으로 생각하면서 서비스하겠습니다.

### 서비스 화법교육 구조







▶ **스킬 습득** 화법 스킬업



▶ 현장 적용
고객응대 현장 적용

# BRANCH FOCUS / NA AM















### ▶ 스포애니 문정법조타운점을 소개합니다.

문정법조타운점은 55호점으로 가까운 역으로는 문정역과 장지역이 있으며 서울 중심인 법조단지안에서 약 500여 평의 최고 시설을 자랑하고 분당과 서울을 이어주는 도로가 인근에 위치하고 있습니다. 저희 문법조타운점은 회원님에게 주차장 무료이용 서비스를 기본 제공하고 있으며 헬스, 요가, 댄스, 필라테스 등 각종 GX 프로그램이 준비되어 있고 헬스의 본고장이 미국인 만큼 미국브랜드중 가장으뜸하는 Cybex(싸이벡스) 머신 기구 50여 종 그리고 싸이벡스 머신기구를 버금 가는 유산소기구 50여종의 배치로 최적화된 시설을 자랑하고 있습니다.

또한 P.T 전용공간을 확보하여 나만의 운동공간을 최대한 느끼실 수 있도록 영역을 나눠놨습니다.

특장점으로는 1:1 Personal Training의 특화된 공간속에서 재활 및 체형교정의 준비된 트레이너가 항시 대기 중이며 재활 및 체형교정을 마친 후 그리고 개인 운동을 마무리하고 난 뒤 스트레칭을 하실 수 있는 스트레칭 존이 따로 마련되어 있습니다. 힐링 존이라는 산소방(O2 Room)에서 지친 몸을 릴렉스 할 수 있는 장소가 구비되어 있고 운동이 끝난 후 고객님들의 각자의 프라이버시를 존중하여 샤워장은 개인부스 7개로 이루어져 있으며 1400여 개의 개인락커와 남, 여 90개의 공용락커가 준비되어 있습니다. 항상 합리적인 금액의 이용권으로 쾌적한 환경에서 최고의 시설을 이용하실 수 있도록 노력하는 문정법조타운점이 되겠습니다.





### ▶ 스포애니 문정법조타운점 스포애너 일동입니다.

안녕하세요 문정법조타운점 정지훈 지점장입니다. 암사점(15호점)에 입시하여 문정법조타운점 지점장까지 고객님들이 언제 어디서나 누구와도 함께 운동하실 수 있는 환경을 만들어 드리려 노력하고 더 나은 서비스 제공을 할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

고객님 한 분 한 분 맞춤형으로 최적화된 운동프로그램으로 지도를 도와드리는 저희 직원들을 소개하겠습니다.

이상민 총괄팀장, 김정호 P.T 팀장 외 방상준, 성민기, 이슬비, 박두령, 서지원, 이미숙, 유동연 트레이너 그리고 오전 인포데스크 임소희직원 오후 인포데스크 박예지 직원입니다. 항상 밝은 웃음과 질 높은 트레이닝으로 보답해드리는 문정법조타운점이 되겠습니다.

스포애니 문정법조타운점

**주소** 서울 송파구 문정동 652-2 문정오벨리스크 B2층 **연락처** 02-448-9618

SPOANY MAGAZINE 2월호 U4

2018년 MVP

스포애니 염창역점 정심결 지점장

#### ▶ 안녕하세요, 2018년 MVP로 선정된 소감을 말해주세요.

스포애니가 많이 성장한 가운데 2018 MVP라는 의미 있는 상을 받게 되어 매우 감격스럽습니다. 먼저 많이 부족한 저를 이끌어주시고 상을 주신 대표님과 도와주신 많은 분들께 감사드리며, 지금까지도 앞으로도 현장에서 고생하는 염창역점 전 직원들에게 영광을 돌립니다. 이상을 받고 진심으로 축하해주신 많은 분들께도 정말 감사드립니다. 그리고 무엇보다 상대적으로 남성 지점장의 비율이 높은 업계에서 많은여성 지점장이 배출되어 함께 경쟁하고 더욱 성장하는 계기가 되었으면 좋겠습니다. 저 또한 앞으로도 더욱 스포애니 발전에 기여하는 인재가 되도록 노력하겠습니다.

### ▶ 자신만의 특별한 노하우가 있으신가요?

특별한 노하우가 있다기 보다는 제가 가장 중요하게 생각하는 것은 인재, 바로 '팀' 입니다. 저는 일이 아무리 고되고 힘들어도 함께 일하는 사람들이 어떻게 '같이' 하느냐에 따라 업무의 지속성이 달라진다고 생각합니다. 그래서 팀워크를 위해 앞으로 함께 나아가야 할 방향에 대해 자주 함께 이야기하는 편입니다. 또 팀원들의 성취감을 극대화하기 위해 개개인의 목표에 대해서 자주 1:1 피드백을 해주고 있습니다.

### ▶ 업무를 하며 가장 보람을 느꼈던 적은 언제인가요?

스포애니의 지점장으로서 가장 의미 있는 일은 아무래도 염창역점 오 픈이 아닐까 합니다. 저도 서울대입구점에서 지점장이 된 후 3년간 염원했던 오픈을 하게 되었을 때 가슴이 뜨거워지는 느낌이었습니다. 그런 마음을 가지고 전력을 다해서 오픈 준비를 하였고 성공적으로 오픈하게 되어 저에게는 매우 큰 보람이었습니다. 오픈을 위해 고생한 모든 사람들의 노력이 만들어낸 결과물이니까요...

#### ▶ 일상 속 슬럼프를 극복할 수 있는 방법을 추천해줄 수 있나요?

슬럼프가 오면 저는 제가 믿고 의지할 수 있는 사람들과 소통하며 극 복하는 편입니다. 저와 방향성이 같은 사람들과 소통하면서 제가 가 고 있는 길에 대한 확신을 얻고 저 또한 그들에게 슬럼프가 왔을 때 버팀목이 되어줍니다.

### ▶ 앞으로의 목표는 무엇인가요?

앞으로의 목표는 성과를 내는 지점장이 되어 경쟁력 있는 리더들을 양성하는 것입니다. 지점은 지점장이 누가 되는지, 어떤 목표를 가지는지에 따라 성과가 크게 바뀔 수 있다고 생각합니다. 그래서 높은 목표를 설정하고 그것을 달성할 수 있도록 이끌어주는 멘토가 필요합니다. 저는 그러한 멘토가 되어 그들에게 기회가 왔을 때 언제든지 준비가 되어 있을 수 있도록 돕고 싶고, 선한 목표를 가진 리더들을 많이 양성하여 스포애니를 더욱 성장시키는데 일조하고 싶습니다.

#### ▶ 마지막으로 스포애너가 되고자 하는 친구들에게 한마디 해주세요.

요즘은 어떤 분야든 자신을 상품화하는 것이 트렌드라고 생각합니다. 남들과 똑같이 해서는 경쟁력을 갖출 수 없고 평범한 노력은 낮은 성 취감을 줄 뿐입니다. 현재 본인이 어떤 환경에 있는지 파악해서 높은 목표를 가지고 현재의 위치에서 더 나아가야 합니다. 누구도 따라올 수 없을 만한 노력을 하여 자신을 어필하고 항상 준비되어 있는 인재 가 되었으면 좋겠습니다.

기회는 언제 갑자기 찾아올지 모르고 많은 인내심을 요구할지도 모릅니다. 그렇지만 도중에 포기하지만 않는다면 본인의 경쟁력을 보여줄 기회는 반드시 찾아 온다고 전하고 싶습니다. 그러니까 순간의 좌절감에 절대 포기하지 마시고 본인이 지금 어디쯤에 서있는지, 앞으로 어느 방향으로 나아갈지 방향성을 잃었다면 혼자 고민하는 것보다는 동료들이나 상사에게 고민을 털어놓고 함께 생각해보는 시간을 갖는 것도 좋을 것 같습니다. 그렇게 모든 스포애너들이 스포애니에서의 기회를 꼭 잡으시기를 진심으로 응원합니다.



# WEVBER INTERVIEW / 스포에니 회원 인터뷰

**스포애니 범계역점** 김수정 회원님



### ▶ 안녕하세요, 먼저 회원님들께 간단한 소개 부탁드립니다.

안녕하세요, 스포애니 범계역점에서 Any time , Any where 즐겁게 운동하고 있는 김수정입니다. 반갑습니다.

### ▶ 스포애니 첫 인상은 어떠셨나요?

처음 방문 했을때, 넓은 공간에 빈틈없이 채워진 머신들이 먼저 반겨 주더군요! 그리고 밝게 인사해주시는 트레이너 선생님들이 인상적이 었고, 전문적이고 체계적인 포스가 느껴져서 맘에 들었습니다.

#### ▶ 많은 헬스장 중에서 스포애니를 선택하신 이유는 무엇인가요?

저보다 일 년 먼저 운동을 시작한 남편한테 국내에서 규모가 젤 크고 괜찮은 곳이라며 추천받아서 선택하게 되었습니다.

#### ▶ 스포애니에서 얼마나 운동하셨나요?

운동을 시작한 게 엊그제 같은데 벌써 만 1년이 되어가네요.

### ▶ 스포애니에서 운동하면서 느끼셨던 장점은 무엇이 있나요?

시간과 장소에 구애받지 않고, 운동할 수 있다는 게 가장 큰 장점이라고 느꼈습니다. 그 이유는 작년 연말에 범계점역점이 만 4년이 되어리모델링을 진행하였는데요, 가장 가까운 안양점에서 운동할 수 있어서 성말 다행이었고, 운동을 쉬지 않고 할 수 있어서 너무 좋았던 것같습니다. 또 한가지 고객 불편사항을 빠르게 응대해주는 부분도 놀라웠습니다. 센터 한편에 회원들이 지나다니면서 불편사항을 글로 쓰면 즉문 즉답으로 댓글도 달아주시고, 시정해주시는 것을 보고 좋은센터라 생각했습니다. 사소한 것 하나라도 놓치지 않고, 회원들 의견에 적극 반영해주시는 곳은 스포애니밖에 없을 것 같아요!

### ▶ 운동을 하면서 바뀐 점이 있나요?

가장 크게 바뀐 건 삶의 자세가 달라진 것 같습니다. 사람이 살면서 가장 기본적으로 하는 것이지만 크게 생각 없이 진행하고 있는 먹고, 자고, 움직이는 일상적인 일들을 운동을 시작하면서부터는 내 몸에 변화를 위해 노력하며 운동을 열심히 규칙적으로 하고, 필요한 영양 을 섭취하고, 보충해주며 휴식을 잘 취하고 성의 있게 임하는 자세로 바뀌었습니다.

#### ▶ 운동을 하면서 가장 뿌듯했던 점이 있나요?

처음 P.T를 받던 날이 생각납니다. 스쿼트를 진행하면서도 어찌나 힘이 들던지요! 어디에 자극이 가는지 알 수도 없고, 무조건 숨차고 힘들더라고요. 그런데 어느 순간부터는 워밍업으로 4kg 덤벨을 들고 워킹런지를 3회 반복하고도 호흡이 빠르게 돌아오는 걸 느끼고 너무 뿌듯했습니다. 그리고 몸의 자극점을 정확하게 찾아서 운동한다는 것도 많이 발전된 모습이라서 좋습니다. 이렇게 운동하고 난 후 몸에 통증이 오면 "내가 제대로 운동했구나" 싶고, 기분이 매우 좋아요!

#### ▶ 나만의 운동비법을 알려주세요.

저는 지금 11개월간 월, 수, 금 꾸준하게 P.T를 받으며 느슨해지지 않도록 노력 중입니다. 시작한 지 만 1년을 채워가는 이 시점에서 돌아보면 트레이너 선생님께 식단, 운동 루틴뿐 아니라 내 컨디션을 항상말씀드리고, 피드백 받았던 것 같습니다.

#### ▶ 나만의 슬럼프 극복법이 있으신가요?

1년 전 무기력했던 내 모습을 떠올립니다. 내가 여기까지 열심히 해 왔던 모든 것을 떠올리며 나 자신에게 칭찬도 해주고, 마음을 다잡으 며 슬럼프를 극복하고 있습니다.

#### ▶ 앞으로의 각오나 다짐은 무엇인가요?

저는 두 아이를 키우는 엄마로서 현실을 반영하여 식단 조절과 P.T를 꾸준히 유지하면서 체지방 10% 미만에 도전하고자 올해 목표로 세웠습니다. 그리고 요요 없이 꾸준히 관리하고자 앞으로도 스포애니에서 꾸준하게 운동하며 관리 잘하는 운동인이 되겠습니다.



# HEALTH HABITS / 건강한 생활습관

### 살이 술술 빠지는

### 생활 속 다이어트 습관



### 01 따뜻한 물 마시기

운동으로 인해 배출된 땀은 수분으로 채워줘야 합니다. 따뜻한 물을 마시면 체온이 상승해서 땀이 나는데 이때 몸의 독소가 배출됩니다. 신진대시를 원 활하게 하는 미지근한 물, 차가운 물보다는 미지근한 물에 익숙해지시는 게 몸에 좋습니다.



### 03 발목 돌리기 : 하체비만 탈출

오래 앉아있다 보면 발과 종이리가 붓게 되는데 이를 풀어주지 않으면 하체 비만의 지름길이 되죠. 서혜부(넓적다리 부위의 위쪽)는 혈관, 림프관이 가 장 많이 분포되어 있어 장시간 움직이지 않고 앉아있으면 발목이나 발바닥 의 기능이 떨어집니다. 평소 발목 돌리기와 스트레칭을 통해 하체비만 탈출!



### 05 족욕

손발이 차갑다면 그만큼 혈액 순환이 원활하지 못하다는 것이에요. 평소 따뜻한 물로 손과 발을 씻는 습관을 갖고 사워 후에 간단하게라도 대야 에 따뜻한 물을 받아 발만 담가도 몸의 혈액순환과 더불어 다리에 쌓인 피 로를 줄여줍니다.



### 02 배에 힘주고 걷기

숨을 크게 들이쉬며 배에 힘을 주면 자연스럽게 배 근육에 긴장감이 형성되는데요. 지속된 긴장은 칼로리 소모랑을 늘려줍니다. 출퇴근길이나 평소 걸을 시 아님 장시간 서서 이동할 때에도 배에 힘을 줬다 풀었다를 반복하면 좋겠죠?



### 04 샤워할 땐 적절한 냉온수로

운동 전 스트레칭을 하며 워밍업을 하듯이 다이어트를 할 때에도 충분한 혈 액순환으로 몸을 준비 시켜놔야 하는데요. 냉온수를 번갈아 사용할 때 신진 대사가 높아집니다.



# EATING WELL / 건강한 식이요법

### 굶는 다이어트 이제 그만! **다이어트에 좋은 음식 5**



01 달걀

달걀은 고단백 영양 식품으로 이미 다이어터 분들 사이에서는 닭 가슴살과 함께 유명한 다이어트 식품인데요, 단백질과 칼슘, 비타민D까지 함유되어 있을 뿐 아니라 삶은 달걀 하나만 먹어도 그 포만감이 3시간 정도 유지됩니다.



### 02 당근

당근은 90%가량이 수분으로 이루어진 채소로 100g당 34kcal로 바나나의 1/2 칼로리인데요, 단백질, 무기질, 지방 등 몸에 좋은 성분이 가득한 음식입니다. 특히 비타민B가 풍부하여 피로회복에도 좋답니다.



### 03 두부

두부는 당근과 같이 수분이 많은 음식으로 두부가 가진 사포닌이라는 성분은 지방을 분해하는 효능을 지니고 있는데요, 생으로 먹어도 좋고 찌개나 부침, 샐러드 등 다양한 요리로 섭취할 수 있어 다이어트 음식으로 제격입니다.



### 04 검은콩

단백질과 지방이 매우 풍부한 음식 검은콩 다이어트에 지방은 적이라고 하지만 검은콩에 들은 지방은 식물성지방으로 건강한 다이어트를 원하는 분들께는 적합한 재료이죠.



### 05 양배추

양배추에는 식이섬유가 풍부해 장운동을 활발하게 해주어 변비로 고생하시는 분들에게 제격인 식품입니다. 양배추를 요리할 때는 생으로 먹거나 살짝 데쳐 드시는 것을 추천드리는데요. 양배추에 열이 가해지면 주요 영양소가 파괴될 위험이 있기 때문입니다.

# HEALTH COMMON SENSE / 건강상식365

### 달걀이 우리몸에 미치는 8가지 효과!



### 01 면역체계 강화

달걀 한 개에는 신체 면역체계를 지원 하고 갑상선 호르몬을 조절하는 데 도 움이 되는 '셀레늄' 영양소가 하루 섭취 권장량의 22%가 들어있어요. 어린이 나 사춘기 때 셀레늄을 충분히 섭취하 지 못하면 심장근육병증인 케샨병이나 풍토성 골관절염인 키신-베크병에 걸 릴 수 있어 어린이는 달걀을 꼭 먹는 것



### 02 콜레스테롤 수치 조절

달걀 한 개에는 보통 212mg의 콜레스테 롤이 들어있지만, 달걀 속 레시틴이라는 성분이 콜레스테롤 흡수를 방해하여 문 제가 없고 좋은 콜레스테롤(HDL) 수치를 높여줘 건강에 좋은 작용을 합니다.



### 03 피부와 탈모 개선

비타민B 복합체는 피부와 머리털, 눈, 간 건강을 위해 꼭 필요한 영양소입니 다. 또한 신경계가 적절하게 기능하도 록 돕는데 달걀에는 이런 비타민B 군이 풍부하게 들어있습니다.



### 04 활력 충전

비타민B2가 하루 섭취 권장량의 15%나 들어있는데, '리보플라빈' 으로도 불리는 비타민B2는 신체가 음식을 연료로 전환 시키는 것을 도와줍니다. 즉. 에너지를 생산하는 데 도움을 줘 활력 넘치는 생 활을 할 수 있습니다.



### 05 두뇌 건강 개선

달걀에는 세포막의 구성 요소이자 정 보를 선별하는 기능을 담당하는 해마에 좋은 영향을 미치는 '콜린' 이라는 성 분이 들어있어요. '콜린' 은 아세티콜린 요소를 활성화해 기억력과 집중력을 향 상하는 데 도움이 됩니다.



### 06 스트레스 감소

달걀에 들어있는 아미노산의 일종인 '라 이신'을 섭취하면 신경기관에서 세로토 닌 수치를 조절함으로써 불안과 스트레 스를 감소시킨다고 합니다. 임신부와 태 아 건강에 으뜸 달걀의 높은 단백질과 칼슘, 철분, 엽산 등의 미네랄 요소는 태 어날 아이에게 유익한 성분일 뿐만 아니 라 태아에게 영양분을 공급하는 엄마의 건강에도 매우 좋은 영향을 줍니다.



### 07 숙취 해소에 도움

달걀에는 체내 알코올 분해를 도와주는 '메티오닌' 성분이 숙취 해소와 간의 회복 능력을 증진해 간 건강과 기능 개 선에 도움을 줍니다.



### 08 다이어트 효과

달걀같이 양질의 단백질이 들어있는 고 단백 식품은 조금만 먹어도 포만감을 오 래 지속시켜 식욕을 억제하고, 1개당 칼 로리는 78kcal에 불과하죠. 주 5일 이상 달걀 두 개를 섭취한 사 람은 베이글을 섭취한 사람보다 체중 65%, 체지방은 16%, 체질량지수 61%, 허리둘레 34%가 더 줄어든 것으로 나타

# TRANNG TIPS / 건강한 운동 방법

### 찬바람 쌩쌩~

### 겨울철 실내에서 하기 좋은 운동!



강예린 트레이너

### 스트레칭 1 / 복부 강화 운동



01 바닥에 등을 대고 누워 다리는 그저로 올 리고 양손은 귀 옆으로 모자를 벗듯이 올

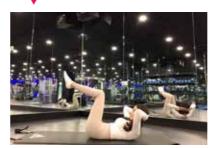


02 굽혀있던 양팔과 다리를 모두 쭉 펴줍니



03 다리는 다시 ㄱ자로 돌아오고 복부에 힘 을 준 상태에서 상체를 살짝 들어 올려 쭉 폈던 팔은 무릎까지 내려줍니다.

### 스트레칭 2 / 복부 강화 운동



등을 대고 누워 복부에 힘을 주고 날개뼈 가 바닥에서 떨어지기 전까지 상체를 들 어줍니다. 다리는 ㄱ자로 유지하고 양손 은 깍지 낀 상태로 머리를 받쳐줍니다.



02 상체를 비틀며 반대쪽 다리는 사선으로 길게 뻗어 올려줍니다.



03 반대편 역시 2번과 동일하게 진행해주

### 스트레칭 3 / 엉덩이 강화 운동



01 바닥에 등을 대고 눕고 무릎은 올려줍 니다.



02 엉덩이에 힘을 주고 들어 올려 시선을 만들고 양손은 바닥에 놓아주세요. 이때 어깨 쪽으로 무게가 실리지 않도록 주



03 한쪽 다리를 접어 올리고 접혀있던 다리 를 천장 쪽으로 쭉 뻗어 올려줍니다. 이때 엉덩이가 아래로 떨어지지 않도록 주의하며 진행해주세요.

19 SPOANY MAGAZINE 2월호

# READING REVIEW / 이달의 독서경영 책 소개



### 피드백

저자\_ 김경민, 이정란

### 성과를 내는 프로들의 숨겨진 비밀. 피드백! 그 비밀이 밝혀진다.

같은 일을 반복하면서도 전문가의 영역에 도달하 지 못하는 이유는 무엇인가? 하던 일에서 실력을 쌓고 프로페셔널로 거듭나기 위한 피드백의 방법 을 밝혀냄으로써 성공 비밀의 새로운 패러다임을 제시하고 있다. 본문은 소설 형식으로 꾸며져 있 다. 브랜드를 되살리기 위해 노력하는 에스더와 피 드백 컨설팅 코치 로빈과의 만남을 통해 피드백의 숨겨진 비밀이 밝혀진다. 로빈의 강의와 워크숍을 따라가는 동안 에스더는 문제의 실마리와 실행의 방법을 찾아간다.

"이 책을 읽지 않고 직장생활을 하는 것은 난센스 이다. 프로가 되고자 하는 모든 직장인과 예비 직장 인들을 위한 실행 지침서이다. 책이 쉽게 쓰여져 있 어서 시간이 없는 우리 직원들에게 소설처럼 쉽게 읽도록 했다. 재미있는 책이다. 특별히 그냥 문제만 지적하는 다른 책과는 달리 구체적인 실천방법을 알려주는 책이다."

이 책은 평범함에서 탁월함으로 변화하고 싶은 욕 구가 있는 모든 사람들에게 지식근로자가 되고 경 영자가 되는 길잡이의 역할을 할 것이다.

[예스24 제공]

### 스포애니만의 독서경영

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



### 이달의 독서리뷰 우수자 본.깨.적 (본것/깨달은것/적용할것)

스포애니 하남신장점 박성하 지점장

피드백이라고 하면 교육학 용어로서의 긍정적, 부정적, 교정적 피드백이 생각 난다. 아직 임용고시의 틀에서 벗어나지 못한 나의 지식의 한계이지만 책을 읽 으면서 우리가 살고 있는 것은 수많은 피드백에서 나오는 것이라는 것을 느끼 고 또 이 피드백은 스스로 보다 같이할 때 더 발생된다는 것을 느꼈다. 피드백 은 비난하는 것이 아니다. 잘못된 것은 파악하고 나아지기 위해 어떻게 해야 하는 것에 대해 집중하는 것이다. 따라서 피드백이 정확하고 조직을 통해 강점 은 더 강해지고 약점은 보완하는 것이 피드백의 힘이라는 것을 크게 느꼈다.



특별히 월간회의를 준비하면서 지점장으로서 (지점장 준비 기간에도) AAR AAP를 써왔다. 단순히 매주 혹은 매달 반복하는 것일 수도 있겠지만 매달 쓸 때마다 나는 무엇을 했고 무엇을 이루었는지, 그리고 그 원인을 찾고 더 나은 점을 찾는다. 다시 계획하고 실천해보는 것은 내가 매너리즘에 절대 빠질 수 없 는 작업을 하는 것이다. 이 업계에서 수년을 있어보지 못했지만 1년을 있으면 서 상황과 환경 그리고 변화하는 시대 속에서 내가 대처해야 하는 점들이 조금 씩 계속 보인다. 본질적이지 않은 것에 스트레스받지 않고 조급해하지 않으면 서도 중요한 것에는 더 집중하고 투자해야 하는 것이 조금씩 보인다는 것이다. 특히 피트니스 사업은 사람이 하는 일이다. 지역과 자리, 여건들도 분명히 작용 하겠지만 그것을 망치거나 더 올리는 것은 사람이 하는 일이다.

혼자서는 할 수 없음을 인정하고 사람들을 믿는 것, 그것이 진정한 피드백이 시 작이 될 것이고 피드백이 건강해야 우리 조직이 건강할 수 있는 것이다. 내게 피드백 해주는 것에 충분히 감사하고 잘못된 점을 반복하지 않기 위해 열심히 하는 것, 그리고 칭찬받은 것에 더 날개를 달 수 있는 것이 나와 우리 센터 그리 고 스포애니의 브랜드 가치를 높이는 일이 될 것이다.

피드백을 정확히 해주고 조직을 통해 해결할 것 피드백을 통한 계획, 그리고 계획 후 피드백의 선순환을 실천할 것 피드백을 두려워하지 말고 더 나은 자신의 모습이 될 것

## PRESS COVERAGE / 보도자료

### 스포애니 보도자료

스포애니를 소개한 많은 매체를 회원님들께 소개해드립니다.

보도자료 매체 뉴스투데이 / news2dav.co.kr

### 아시아투데이

### 스포애니 피트니스센터 "명절증후군, 운동으로 날려버려요"

기사업력 2019-01-24 10:00 기사원문





2019년 황금돼지 해의 첫 명절 설날이 2주 앞으로 다가오면서 벌써부터 장거리 운전, 명절 음식 준비 등 명절증후군에 시달리는 이들이 많다.

실제로 많은 이들이 연휴기간 내내 이어지는 가사노동으로 관절 통증을 호소하는 등의 다양한 증세를 보이기도 한다. 이 때 명절증후군을 하루라 도 빨리 털어내기 위해서는 스트레칭과 운동 등을 통해 근육을 풀어주고, 스트레스 해소를 하는 것이 도움이 된다. 하지만 명절에 운영하는 헬스 장을 찾기란 쉽지 않은 일이다.

피트니스센터 스포애니는 연휴에도 운동을 통해 명절 스트레스를 풀려는 이들을 위해 쉬는 날 없이 연휴기간 동안 문을 활짝 열어놓을 예정이다. 스포애니는 넓고 쾌적한 샤워시설, 휴게실, 찜질방 등 다양한 부대시설을 제공하며 전문 강사진이 과학적으로 운동지도를 하고 있다.

김경덕 스포애니 대표는 "많은 사람들이 새해가 되면 결심하는 것 중 하나가 건강관리이다. 요즘처럼 추운 날씨와 미세먼지 가득한 날에는 실외 운동보다 실내 운동이 외부환경으로부터 안전하고 쾌적한 환경에서 운동할 수 있기에 스포애니는 설 연휴에도 운동을 놓지 못하는 분들을 위해 전 지점 운영할 예정이다"고 전했다.

한편, 국내 최다 피트니스 브랜드 스포애니는 최근 기존 스포애니 브랜드 밸류에 프리미엄급 서비스를 더한 스포애니 프리미엄 지점인 56호점 광 화문역점 오픈을 시작으로 57호점 공릉동점, 58호점 신설동역점을 오픈했다고 밝혔다.

11 SPNANY MAGAZINE 2월호 SPOANY MAGAZINE 2월호 12

# SPOANY APPLICATION / 교육생 모집

# 스포츠지도사 2급(필기+실기/구술)

### 교육비 전액 스포애니 지원

"2018년 스포애니 주관 스포츠 지도사 2급 참가 교육생 시험 합격률 100%!" 전문강사가 핵심 이론과 족보를 중심으로 출제 포인트를 콕콕 짚어드립니다.

### 현직 대학교수 및 국가대표 출신의 유능한 강사진이 여러분 합격률을 높여드립니다.





















### [교육 일정]

■ 교육 일정

필기: 2019, 3, 9~5, 4(9일), 매주 토요일 \* 1차 : 9시~16시 (식사 1시간 포함) 실기/구술: 2019. 5. 25~6. 22(5일), 매주 토요일 \* 1차 : 9시~13시 / 2차 : 14시~18시

■ 교육 장소 : 스포애니 본사 1층 (이매역1번출구, 도보3분) ※ 주소: 경기도 성남시 분당구 이매동 87-10 스포애니

■ 교육 대상: 2019년 스포츠 지도사 2급 보디빌딩 시험 응시 예정자

■ 교육 비용 : 전액 무료

■ 모집 기간: ~2019.2.28(목) 까지

■ 모집 인원: 선착순 50명 모집

※50명 초과시 100% 출석예정자 우선 선정

### [교육생을 위한 혜택]

· 80만원 상당의 교육비 전액 지원

· 스포츠지도사 2급 합격자는 스포애니 취업 우대

### [ 신청 방법 ]

■ 교육 신청 : 이메일 접수 kd-job@spoany.co.kr

※작성 내용: 교육참석자 성명 / 핸드폰번호 / 불참예정일 \*\*교육대상자 선정 후 사전 통보 없이 불참한 경우 스포애니

모든 교육 참가 불가, 스포애니 채용 시 불이익

■ 교육 문의: 070-4353-4485(교육담당자)

### [교육내용]

■ 필기과목:총5과목

운동생리학, 스포츠 사회학, 스포츠 교육학, 스포츠 윤리, 한국체육사

■ 교재: 생활스포츠 지도사 (출판사: 비엠컴퍼니)

※교육생 개별 구입 후 교육당일 지참 (교육장에서 할인가로 구입 가능) ※교재는 추가될 수 있음 (추후 공지예정)

### 생활스포츠지도사 (체육지도자) 정보

#### 체육지도자란?

학교 · 직장 · 지역사회 또는 체육단체 등에서 체육을 지도할 수 있도록 국민체육진홍법에 따라 해당 자격을 취득한 사람을 말한다.

■ 필기검정기관: 국민체육진흥공단

■ 자격 종목: 생활스포츠지도사 - 보디빌딩 외 53개 종목

■ 시험 절차 : 필기 → 실기&구술 → 연수

- 1단계: 필기시험 (매년 4~5월경 접수 및 시험 실시)
  - ※7과목 중 5과목 선택
  - 스포츠심리학, 운동생리학, 스포츠사회학, 운동역학, 스포츠 교육학, 스포츠윤리, 한국체육사
- 2단계: 구술 & 실기시험 (매년 6~7월경 접수 및 시험 실시)
- 3단계: 연수 (매년 7~10월경 등록 및 수업&실습 진행)

※ 세부정보는 KSPO 체육지도자 자격검정 · 연수원 사이트를 확인해주세요(www.insports.or.kr)

# CONVERCIAL ADS / 이 면은 광고페이지입니다.



### ▶ 스포애니 본사 (주)KD스포츠 채용공고

### 스포애니 점포개발 담당자 채용 공고

스포애니 본사에서 정포개발 담당자를 모집합니다.

- 분 야 신규지점 입점지 개발 / 상권개발 및 분석 / 매물분석
- 자 격 성별/나이/학력 무관/유관업무 경력자(인턴 알바) 차량소지자 - 우대

가맹개설 경험자 - 역대급 환영

제출사류 이력서, 자기소개서 (kd-job@spoany.co.kr)

본사 채용담당자 070-4353-4890



매월 1만5천부 발행되는 스포애니 매거진에 광고하세요~

### 스포애니 트레이너 채용 공고

스포애니에서 신입 및 경력 트레이너를 모집합니다.

- 분 야 신입 및 경력 트레이너
- 긍정적인 에너지, 꿈과 열정,성공에 대한 목마름, 짐승같은 성실함 중 한 가지 이상을 가진 자

제출서류 이력서 자기소개서

(kd-job@spoany.co.kr)

본사 채용담당자 070-4353-4890



스포애니 매거진 광고 문의 070-8885-9618

13 SPOANY MAGAZINE 2월호 SPOANY MAGAZINE 2월호 14