

# 전국 커브스 클럽 주1회 자유이용 가능!

커브스 회원카드만 있으면 어디서든 OK!

## |전국 커브스 현황|

### 서울지역

가락클럽 개미클럽 개재클럽 강일클럽 광흥클럽 개봉클럽  
 개포클럽 거여클럽 공파클럽 공릉클럽 구로클럽 구의클럽  
 군자클럽 금호클럽 김동클럽 길음클럽 노원클럽 당산클럽  
 대치클럽 도화클럽 독립문클럽 돈암클럽 동부이촌클럽 동촌클럽  
 동촌클럽 마곡클럽 마들클럽 면목클럽 명일클럽 목동클럽  
 문래클럽 문정클럽 미아클럽 반포클럽 방배클럽 방화클럽  
 보라매클럽 봉천클럽 불광클럽 사당클럽 삼성클럽 상도클럽  
 상봉클럽 상암클럽 서초클럽 석계클럽 송파클럽 수락신클럽  
 수유클럽 신내클럽 신도림클럽 신원클럽 신정클럽 쌍문클럽  
 아현클럽 암사클럽 약수클럽 양재클럽 여의도클럽 연신내클럽  
 영창클럽 오금클럽 왕십리클럽 우정산클럽 양재대안클럽 응암클럽  
 월곡클럽 월계클럽 자양클럽 잠실클럽 장안클럽 장수클럽  
 장안클럽 장지클럽 전농클럽 중앙클럽 중계클럽 중계안클럽  
 창동클럽 천왕클럽 천호클럽 풍납클럽 합정클럽 행당클럽  
 홍제클럽 휘경클럽

### 인천지역

검단클럽 구월클럽 노현클럽 동춘클럽 만수클럽  
 산곡클럽 상남클럽 송도클럽 작전클럽 청라클럽

### 경기지역

경안클럽 고읍클럽 고잔클럽 구래클럽 권선클럽  
 금곡클럽 금오클럽 금촌클럽 광교클럽 남성송클럽  
 능동클럽 연안클럽 대원클럽 덕소클럽 덕정클럽  
 도농클럽 동백클럽 동탄클럽 동탄고교클럽 마두클럽  
 매안클럽 미금클럽 마사당클럽 민락클럽 범계클럽  
 별내클럽 별양클럽 보정클럽 분오클럽 봉양클럽  
 비산클럽 비전클럽 사우클럽 산본클럽 상송클럽  
 상동클럽 상현클럽 서현클럽 선부클럽 소사클럽  
 소사별클럽 송우클럽 수내클럽 수택클럽 식사클럽  
 신곡클럽 신봉클럽 신명클럽 신장클럽 신중동클럽  
 아람클럽 영통클럽 와동클럽 운양클럽 운정클럽  
 원흥클럽 은행클럽 이매클럽 이충클럽 인덕원클럽  
 인창클럽 장기클럽 장양클럽 정자클럽 조원클럽  
 주엽클럽 죽전클럽 중동클럽 지행클럽 진접클럽  
 정계클럽 청학클럽 철산클럽 조치클럽 탄현클럽  
 퇴계원클럽 평촌클럽 풍덕천클럽 풍동클럽 풍우클럽  
 하안클럽 행신클럽 향남클럽 현화클럽 호원클럽  
 호평클럽 화정클럽 흥덕클럽

### 세종지역

도담클럽 종촌클럽 한솔클럽

### 대전지역

가수원클럽 가오클럽 갈마클럽 관저클럽  
 관평클럽 괴정클럽 노은클럽 도안클럽  
 둔산클럽 둔산인클럽 목암클럽 문화클럽  
 반석클럽 복수클럽 송강클럽 송촌클럽  
 신탄지클럽 어은클럽 월평클럽 장대클럽  
 전인클럽 태평클럽

### 광주지역

금호아카데미 봉선클럽 상우클럽 수안클럽  
 침단클럽

### 제주지역

노형클럽 사정클럽 일도클럽  
 외도클럽 한라클럽

## 세계 최대 피트니스 체인

### 강원지역

교동클럽 단구클럽 동송클럽 무실클럽  
 석사클럽 후평클럽

### 충북지역

강서클럽 가경클럽 금천클럽 내수클럽  
 복대클럽 봉영클럽 분평클럽 산남클럽  
 오송클럽 오창클럽 옥암클럽 옥량클럽  
 주중클럽 증평클럽 진천클럽 청리클럽  
 흥덕시클럽

### 충남지역

모종클럽 배방클럽 성정클럽 신관클럽  
 신방클럽 신부클럽 쌍용클럽 염사클럽  
 청수클럽

### 경북지역

구평클럽 두호클럽 옥계클럽 이동클럽  
 장량클럽 포항역클럽 효자클럽 황성클럽

### 대구지역

상인클럽 성서클럽 수성클럽 신내클럽  
 월배시클럽 침산클럽

### 울산지역

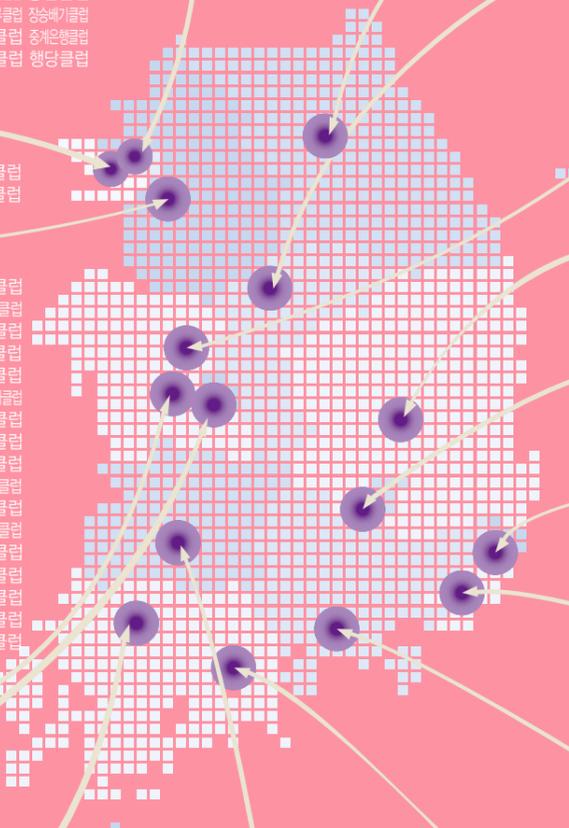
구영클럽 공화클럽 매곡클럽 무거클럽  
 삼산클럽 수암클럽 약사클럽 옥동클럽  
 우정클럽 전하클럽 천곡클럽

### 부산지역

구서클럽 남천클럽 다대클럽 명륜클럽  
 명지클럽 반여클럽 사직클럽 연산클럽  
 용호클럽 우동클럽 장산클럽 재송클럽  
 정관클럽 좌동클럽 화명클럽

### 경남지역

고현클럽 관동클럽 남양클럽 내서클럽  
 내외클럽 도계클럽 무전클럽 물금클럽  
 반송클럽 북면클럽 사천클럽 삼계클럽  
 삼문클럽 상남클럽 석동클럽 성주클럽  
 수월클럽 신안클럽 양덕클럽 월영클럽  
 용원클럽 율하클럽 장사클럽 주악클럽  
 진영클럽 초전클럽 팔용클럽 평거클럽  
 풍호클럽 하대클럽 호계클럽 호탄클럽



# Curves

세계최대 여성전용 피트니스 프랜차이즈

2016 SPRING MAGAZINE  
 당신을 변화시키는 힘, 커브스

vol.26  
 가격 : 2,500원



**Special: 다시, 봄**  
 cover story  
 신영통클럽 전지영(49) 회원  
 curves shopping  
 커비스트 런칭 신제품 출시  
 hot issue  
 SBS <마녀의 성> 제작 지원



가격 : 2,500원

# 커브스 뉴트리션 프로그램

체형에 맞는 상품 제안!

나는 어떤 체형?(인바디 측정 결과)



## 나에게 맞는 상품은?

커브스 영양 프로그램		구분	curves nutrition program	구성(1개월 분)
A군 비만형	목표 달성 프로그램	방법	아침/저녁 대신 <b>슬림원</b> 으로 체지방 관리 (프로틴으로 단백질 보충 권장 / 하루 2잔)	슬림원 2통 프로틴 2통 196,000원
		목적	단기간에 체중 감량과 탄력있는 몸매를 원하는 회원	
B군 과체중형	체중 감량 프로그램	방법	아침 대신 <b>슬림원</b> 으로 체지방 관리 (프로틴으로 단백질 보충 권장)	슬림원 1통 프로틴 1통 98,000원
		목적	체중 감량을 원하는 모든 커브스 회원	
표준형	예쁜 몸매 만들기 프로그램	방법	아침 대신 <b>슬림원</b> 으로 체지방 관리	슬림원 1통 39,000원
		목적	탄력있고 건강한 몸매(근육형 날씬) 유지를 원하는 회원	
C군 마른 비만형	근육 만들기 프로그램	방법	<b>프로틴</b> 으로 단백질 보충	프로틴 1통 59,000원
		목적	근육량이 부족한 모든 커브스 회원	
D군 허약 체질형	튼튼한 몸 만들기 프로그램	방법	<b>프로틴</b> 으로 단백질 보충 (균형 잡힌 3끼 식사 + 슬림원으로 체지방 관리 권장)	슬림원 1통 프로틴 1통 98,000원
		목적	허약하고 마른 체질을 튼튼하고 건강한 몸으로 바꾸길 원하는 회원	

Curves

# NEW 프로틴 커피맛 출시!

“프로틴에 커피를 담다”



분리유청단백질(WPI)

치커리뿌리추출물 (부원료)

비타민 혼합제제 (부원료)

커피분말 (부원료)



권장소비자가 70,800원

커브스 회원 특별가 59,000원

# Curvest Brand Launching



Curvest

커비스트는  
전세계 커브스 회원을 위하여  
과학적으로 설계된  
제품만을 개발합니다.

커비스트는  
커브스의 헬스케어&뷰티  
브랜드 입니다.

신한카드 \* KB국민카드 LOTTECARD 와 함께하는

# 2016 커브스 프렌즈!

신한/국민/롯데카드 회원이라면 누구나 누릴 수 있는 커브스 3개월 무이자 혜택!

신한/국민/롯데카드 전 회원

5만원 이상 결제 시, 커브스 3개월 무이자 할부

**신한카드**

자세히보기  
및  
신용카드  
신청

**KB국민카드**

자세히보기  
및  
신용카드  
신청

**LOTTECARD**

자세히보기  
및  
신용카드  
신청

커브스코리아 홈페이지, 모바일페이지를 통해서도 신청할 수 있습니다.

**3개월  
무이자**

전국 커브스 클럽에서  
신한/국민/롯데카드로  
5만원 이상 결제 회원  
(개인 신용카드에 한함)

※ BC카드 계열/법인카드 제외

**Curves**

**커브스 프렌즈  
3개월 무이자 혜택!**

Curves

커비스트는 커브스 회원님들의 건강을 응원합니다

# 이달의 베스트회원 선발



**4월 1일 ~ 6월 30일**

매달 15일 커브스 커뮤니티에서 확인하세요!  
(2016년 5월 ~ 7월 선발된 베스트회원 증정)

**젤리린 2통 + 스틱형 프로틴 4통**

커브스 퀸 - 체중감량 전국 1위  
커브스 히어로 - 질병극복 전국 1위  
커브스 홍보대사 - 친구추천 전국 1위  
커브스 매니아 - 운동횟수 전국 1위



**젤리린 1통 + 퓨어 레스팅 크림 1개**

커브스 이달의 베스트 회원 26명  
각 클럽 커브스 퀸, 히어로, 홍보대사, 매니아



**커브스에서 주3회 이상 열심히 운동하고  
이달의 베스트 회원에 도전하세요!**

**매월 30명을 선발하여 다양한 선물을 드립니다.**

# Reader's Choice



피부 관리에 신경을 부쩍 신경 쓰고 있던 터라 '목마른 피부관리 secret' 기사가 눈에 쏙 들어왔어요. 그리고 열심히 운동하는 회원들과 열정적으로 회원들을 지도해주는 트레이너 선생님들의 인터뷰 기사도 매번 빼먹지 않고 읽는 기사인데요. 다른 지역의 커브스는 어떤 모습인지 엿볼 수도 있고, 같이 커브스 운동을 하는 입장이다 보니 공감되는 이야기가 많아서 참 좋아요.

**-여니쭈니찌니맘**



겨울호 매거진의 '미국의 피닉스 시티 클럽' 기사가 재미있었어요. 커브스가 전세계에 있다고 하더라도 한국의 커브스와 기구는 같은지, 연령대와 분위기는 어떨지 궁금해하던 차였는데 너무도 다른 분위기에 놀랐고, 신선했습니다. 나중에 한국을 인터뷰해서 해외 매거진에 보여 주는 것도 재미있을 것 같다는 생각도 들었어요. 여행을 좋아하는데 기회가 된다면 다른 나라 여행 다니면서 세계 곳곳의 커브스를 돌아볼 수 있었으면 좋겠습니다.

**-목표가있어요**



커브스 매거진 재미있게 보고 있는데요. 겨울호에서는 '장안클럽 김미경 회원'의 이야기가 좋았어요. 두 아이의 엄마라는 점과 출산 후 불어난 몸 때문에 고민했던 점에 너무나 큰 공감을 하였기에 이 기사가 가장 기억에 남더라고요. 처녀적 몸매보다 훨씬 좋아졌다는 그 밝은 인터뷰 내용이 저에게 힘을 실어주었습니다. 한편으로는 이렇게 커브스 표지 모델을 꾸준히 뽑아주시는 커브스에게도 감사합니다!

**-효자뽕남매마밍**



캔들 & 디퓨저 DIY기사가 좋았습니다. 요즘 캔들과 디퓨저에 관심이 많아서 문화강좌에 다니면서 직접 만들어 보고 있거든요. 소개된 내용을 보니 집에서 손쉽게 만들 수 있도록 디테일하게 잘 설명되어 있더라고요. 이번 기회에 꼭 따라서 만들어 보려고 합니다. 이 외에도 겨울의 맛 레시피는 바로 해먹어 보고 싶을 만큼 군침 도는 기사였어요. 좋은 정보 많이 담아주셔서 감사합니다.

**-삼근냥**



커브스 매거진 겨울호



\*커브스 커뮤니티(<http://cafe.naver.com/curves>)에 방문해 애독자 이벤트에 참여해주세요. 참가자를 선정하여 '박준뷰티랩 헤어 케어 세트'를 선물로 드립니다. (자세한 내용은 p.88)

## Contents

### CURVES

- 13 <마녀의 성> 제작 지원 현장 공개
- 14 Special guest  
배우 데니안을 만나다
- 16 Curves guide  
커브스 초보자 가이드
- 18 Cover story  
신영통클럽 전지영 회원
- 22 Curves sketch I  
커브스 은평뉴타운클럽
- 24 Curves sketch II  
커브스 자양클럽
- 26 Best member I  
퀸 · 히어로 · 홍보대사 · 매니아
- 30 Best member II  
커브스의 위대한 탄생(12/1/2월)
- 32 Only curves  
커브스 신제품 출시

### CURVES FAMILY

- 36 New club  
오픈 클럽(1/2/3월)
- 40 Rising star  
커브스 보라매클럽
- 42 Jump up 30  
커브스 팔용클럽
- 44 Best staff  
커브스 석동클럽 - 조은주 매니저
- 46 Curves of the world  
우크라이나의 빈니차(Vinnytsia) 3·4클럽
- 48 Shopping  
커브스 쇼핑 MUST HAVE ITEM

### SPECIAL \_ 다시, 봄

- 54 Intro
- 56 Place  
봄날의 여행을 좋아하세요?
- 60 Food  
봄나물 밥상
- 62 Living  
나도 플로리스트
- 64 Trend  
봄 컬러 스타일링
- 66 Info  
셀프 염색법
- 68 DIY  
선물 포장 아이디어
- 70 Book  
봄맞이 컬러 테라피

### HEALTH

- 72 Doctor space I  
춘곤증을 날리는 건강 생활
- 74 Doctor space II  
비타민 D를 충전하자!
- 76 Doctor space III  
유방에 통증, 혹시 유방암?
- 78 Healthy life  
쌀뜨물 200% 활용 하기
- 79 Stretching  
커브스 맨손 스트레칭
- 80 Taping  
커비스트 테이핑 회원 생생 리뷰

### CURVES NEWS

- 82 Essay  
<2016 응원 에세이 공모전> 선정작 발표
- 86 Talk  
커브스 커뮤니티 자유게시판
- 87 Event  
사랑방이 시골벽적 파티 현장
- 88 Event  
매거진 애독자 이벤트
- 89 Press  
언론보도

#### About Cover

봄호 커브스 매거진의 표지 모델은 신영통클럽 전지영 회원님이 선정되었습니다. 하루 30분 투자로 건강을 회복하고 생활에 활력을 더해 몇 배의 시너지 효과를 경험하고 있다는 화사한 미소의 소유자 전지영 회원님의 이야기를 소개합니다.



Curves

커브스가 '마녀의 성'을 응원합니다

SBS



SBS 일일드라마

# 마녀의 성

2015. 12. 14 [월] PM 7:20 첫방송

극본 박예경 | 연출 정효 ✨ 최정원 | 서지석 | 이해인 유지인 신동미 데니안 나문희 정한용 최일화 김선경 김승환 김민희 정욱 손화령 이슬비 최원명 | 아역 정령컨 이수현 | 특별출연 김정훈 | 매주 월~금 저녁 7:20 방송 |

기획 SBS

제작 리무레이  
(주)RaemongRain

Curves

여성 전용 30분 순환운동  
커브스

# <마녀의 성> 본방사수 이벤트 3차!

SBS 일일드라마 <마녀의 성> 본방사수하고  
 커브스 방송 장면의 인증샷을 촬영하여 시청 소감과 함께  
 커브스 커뮤니티 <마녀의 성 이벤트> 게시판에 올려주세요!

커브스가 방송에 노출된 당일 올려주신 게시글을 선발하여  
**커브스 스틱형 프로틴**을 총 다섯분께 드립니다!

**이벤트 기간:** 2016년 4월 4일(월) ~ 2016년 6월 3일(금)

**상품:** 커브스 스틱형 프로틴 5박스

**당첨자 발표:** 2016년 6월 8일(수)

**방송 시간:** 매주 평일 오후 7시 20분



## SBS 일일드라마 마녀의성

SBS <마녀의 성> 속에 등장하는 커브스!  
 어떻게 촬영이 진행되는지 궁금하셨나요?  
 데니안(은용)과 신동미(세실) 두 배우가  
 커브스 클럽에서 그려나가는 알콩달콩 스토리,  
 그 촬영 현장을 공개합니다.

① 늦은 밤 진행되는 촬영에도 불구하고 언제나 에너지 넘치는 모습으로 촬영장의 분위기를 이끌어가는 신동미 씨. 이어지는 촬영 일정 속에서도 반짝이는 피부와 동안 미모가 빛을 발하네요!

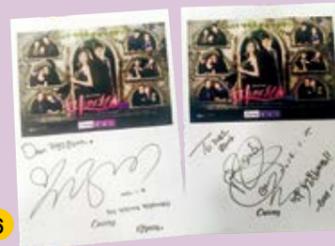
② 본격적인 촬영이 시작되면 배우를 제외한 많은 스태프들이 모두 숨을 죽인답니다. 배우의 감정 몰입을 방해하지 않을까, 배우 이외의 소리가 들어가지는 않을까 긴장감 속에서 촬영이 진행되고 있어요.

③ 조각 같은 외모의 데니안 씨. 본격적인 촬영 전 진지하게 감정 몰입하며 리허설에 임하는 모습입니다. 수 많은 소녀들의 마음을 설레게 했던 god 리즈 시절의 모습은 여전하네요~

④ 멋진 씬을 만들어가는 일등 공신! 비록 얼굴이 비춰지지는 않지만 드라마 촬영을 위해서 이렇게 많은 스태프분들께서 열정을 쏟아주고 계시답니다. 짹짹!

⑤ 커브스 클럽 장면엔 활기를 더해주는 보조출연자들의 모습인 데요. 늦은 시간까지 이어지는 촬영에도 불구하고 환한 미소를 보여주어서 언제나 큰 힘이 되고 있습니다.

⑥ 드라마 속에서 커브스를 빛내 주고 계신 데니안 씨와 신동미 씨. 커브스코리아를 응원하는 친필 사인을 남겨 주셨습니다.



6





SBS <마녀의 성> 속  
커브스 점주 백은웅  
**배우 데니안을  
만, 나, 다**

많은 소녀들의 마음을 설레게 했던 가수 god에서 이제는 배우로 거듭나 <마녀의 성>에서 또 다른 매력을 선보이고 있는 배우 데니안을 만났습니다. <마녀의 성>에서 데니안은 커브스 클럽의 점주로 등장하고 있는데요. 극중에서 은웅(데니안)이 커브스 클럽을 오픈하던 날 기구에 상처라도 날까, 때라도 탈까 째돌이의 모습을 재미있게 선보였고, 커브스 클럽에서 세실(신동미)과 알콩달콩 러브스토리를 펼치며 결혼에 성공하게 되었죠. 극중 은웅의 모습이 아닌 진솔한 데니안의 이야기를 지금 들려드립니다.

**커브스** | 인터뷰에 흔쾌히 응해주셔서 감사합니다. 커브스 회원들에게 인사 한마디 해주세요.

**데니안** | 안녕하세요, 데니안입니다. 커브스 회원님들. 드라마 재미있게 시청하고 계신가요? 작년 연말 god 전국 투어 콘서트를 마치고 <마녀의 성>에서 은웅 역을 맡아 열심히, 즐겁게 촬영을 하고 있습니다.

**커브스** | <마녀의 성>은 어떤 내용이고, 데니안 씨가 맡고 계신 백은웅은 어떤 인물인지 말씀해 주세요.

**데니안** | 인생의 벼랑 끝에 몰려 돌성이 된 시어머니, 며느리, 시누이 세 여자가 한 집에서 좌충우돌 생활하며 갈등과 상처를 극복해 나가는 이야기인데요. 백은웅은 권투 선수 출신으로 굉장히 까칠한 성격의 째돌이입니다. 악착같이 돈을 모아서 주인공 단별이가 살고 있는 옥탑 건물의 주인이 되었고, 그 건물 2층에서 커브스를 운영하고 있죠. 극의 초에는 만나기만 하면 으르렁대던 세실과 이제는 알콩달콩한 부부가 되어서 다양한 이야기를 펼쳐가고 있습니다.

**커브스** | 연기하면서 보람을 느끼고 행복한 순간은 언제인가요?

**데니안** | 여러 배우들과 스태프들이 같이 촬영하는 현장에서 큰 행복을 느낍니다. 배우, 스태프 모두 같은 작품, 같은 목표를 향해서 열심히 하는 거잖아요. 이른 새벽 촬영부터 늦은 밤 촬영까지 밤낮없이 촬영이 진행되는데 열정이 없으면 정말 힘든 일거든요. 매 순간 열정을 다하고 화기애애한 분위기를 이끌어 갈 수 있도록 각자의 자리에서 노력하는 좋은 분들과 같이 작업을 하게 되어서 큰 행운인 것 같습니다.



**커브스** | 평소 건강 관리와 몸매 관리는 어떻게 하고 계신지 궁금합니다.

**데니안** | 운동을 좋아하는데 워낙 마른 체형이라 살이 잘 안 찌요. 그래서 근력 운동을 통해 근육량을 높여서 몸무게를 늘리기 때문에 웨이트 운동을 많이 합니다. 시간 날 때마다 운동하러 가려고 노력하고 있고요. 적어도 일주일에 3번은 꼭 운동하려고 합니다. 근육 운동은 지속적으로 유지하지 못하면 노력에 비해 금세 근육이 빠져버리거든요.

**커브스** | 현장에서 직접 커브스 운동을 해보신 소감은 어떠셨나요?

**데니안** | 커브스 운동 기구를 보니 웨이트에 활용하는 근력 운동 기구들이 포함되어 있더군요. 많이 경험했던 기구들이라 전혀 낯설지가 않았고 무게를 따로 조절하는 것이 아니라 본인의 힘을 활용한 유압식 운동 기구여서 여성들이 운동하기에 좋겠다고 생각했습니다. 운동은 혼자 하는 것보다 여러 사람들과 함께 운동하는 게 큰 도움이 되는데 커브스는 많은 사람들이 동그랗게 둘러 있는 공간에서 함께 운동하고 짧은 시간 안에 운동할 수 있기 때문에 지루함 없이 재미있게 할 수 있을 것 같아요.

**커브스** | 마지막으로 커브스 회원들에게 한 말씀해주세요.

**데니안** | 운동은 억지로 하면 오히려 독이 될 수 있습니다. 재미있게 꾸준히 운동하는 게 최고인데 커브스에서는 그게 가능할 것 같아요. 커브스에서 재미있게 운동 열심히 하셔서 자신감 넘치게 하루하루 행복한 생활하시길 바랍니다. <마녀의 성> 끝까지 많이 사랑해 주시고요. 본방사수! 잊지 마세요.C

**커브스는 어떤 곳인가요?**

커브스는 세계최대 여성전용 피트니스 프랜차이즈로 주 3회, 하루 30분 부담 없이 즐겁게 운동할 수 있도록 디자인되어 있습니다. 저렴한 가격으로 완벽한 운동 프로그램 및 영양 정보를 제공하여 효과적인 체중 감량 및 질병 완화를 돕습니다.



**커브스만의 특별한 프로그램이 있나요?**

커브스가 독자적으로 개발한 30분 순환운동은 근력 운동과 유산소 운동, 스트레칭까지 30분이면 가능한 똑똑한 프로그램입니다. 30분 순환운동에는 여성의 체형 관리에 필요한 모든 운동 요소가 포함되어 있습니다. 8분에 1회 심박수를 체크하고 자신의 건강 상태에 맞춰 목표 심박수를 설정하여 운동하므로 효과적인 운동이 가능합니다.



30초간 상반신 근력 운동    30초간 음악에 맞춰 근육 휴식    30초간 하반신 근력 운동    30초간 음악에 맞춰 근육 휴식

24스테이션 x 2회 + 스트레칭  
= 30분이면 OK!



스트레칭 머신으로 운동 마무리  
(관절 통증 완화, 자세 교정에 효과적)



Curves



**전세계 여성들이 선택한 커브스! 장점은 무엇인가요?**

- No Man! No Make-up! No Mirror! 남자, 화장, 거울을 신경 쓰지 않고 운동에만 전념 할 수 있어요.
- 자신의 스케줄에 맞춰서 편한 시간에 예약 없이 이용할 수 있어요.
- 전문 트레이너의 철저한 지도를 받으면서 운동할 수 있어요.
- 회원들을 위한 다양한 이벤트와 게임을 진행하기 때문에 운동을 싫어하거나 못하는 여성도 즐겁게 운동할 수 있어요.

**커브스로 당신을 초대합니다!**

- 가까운 커브스에 전화해서 상담을 예약합니다.
- 약속한 시간에 클럽을 방문하여 건강 상담을 받습니다.
- 체형 분석을 하고 운동 목표를 정합니다.
- 커브스 30분 순환운동을 체험합니다. c



“특별한 당신이 주인공이 되는 곳 커브스”

서울과 경기, 제주까지 전국 345호 가맹점을 돌파한 커브스! 커브스를 처음 접하는 초보자를 위해 준비했습니다. 여성들의 신나는 운동놀이터, 커브스에 대해 하나씩 알려드립니다. 하루 30분, 주 3회 운동으로 건강한 삶을 되찾으세요.



신영통클럽 전지영(49)  
운동 기간 1년 6개월

# “하루 30분 운동이었지만 효과는 몇 배로 돌아오기 시작했어요!”

20대는 꾸미지 않아도 예쁘다는 이야기를 듣는 나이다. 늘어가는 주름을 가리려 화장을 하고 화려한 액세서리와 옷으로 치장을 하다 보면 오히려 역효과가 날 때가 있다. 이럴 때일수록 일상의 즐거움이 절실해진다. 커브스에서 신나게 운동하며 일상의 무료함이 달래질 때쯤 이전보다 웃음이 늘고 자연스러운 아름다움이 묻어나는 자신을 발견하게 될 것이다.

전지영 회원에게도 꾸미지 않아도 예쁘다는 이야기를 들었던 20대가 있었다. 그녀는 그때를 그리워할 뿐 돌아갈 수 없다는 걸 알지만 신체는 그렇지 않다고 생각했다. 운동이라고는 고작 동네 공원 산책 정도였고, 몸매에 자신 있는 건 아니었지만 그냥 이정도 몸매면 사는데 지장은 없다는 생각을 하면서 최면을 걸 듯 살았던 평범한 주부였다. 그러나 누구든 한번쯤은 건강에 이상을 느낄 때가 있을 것이다. 그녀에게도 불현듯 건강에 이상이 찾아왔고 이런저런 증상들이 정신 없이 몰려오자 몸이 바닥 나는 듯한 느낌을 절감했다고 한다. 그렇게 병원과 약국을 오가면서 집 안에는 약 봉투만 쌓여갔고 약을 먹어야 잠에 들고, 일을 할 수 있었다고 한다. 그러다 보니 모든 집안일이며 주변 사람들이 다 귀찮아지기도 했다. 그럴 수 없다는 것을 뻔히 알면서도 현실에서 벗어나고 싶다는 생각만으로 가득했다.

전지영 회원은 어느 파스한 봄날 친구와 오랜만에 약속을 해서 보기로 했다. 나름 예쁘게 차려 입고 나간다고 나갔는데 친구가 깜짝 놀라며 던진 첫 마디는 ‘너 왜 이리 몸이 야위었어? 혈색도 없고 옛 모습은 어디 갔어!’ 라는 참 슬픈 말이었다.

그녀는 그날 저녁 집으로 돌아와 거울 앞에서 모처럼 자신의 얼굴을 자세히 들여다 보았다. 옛 모습은 어디로 가고 영혼 없는 여자가 자신을 바라 보고 있는 듯 했다고 전지영 회원은 이야기 했다. 한참을 울고 나서야 ‘나 지금 뭐하고 있는거야! 왜 이렇게 살고 있는 거지?’ 하는 생각에 자신을 위해서 무엇이든 해야 할 것 같아 운동을 시작하기로 마음을 먹었다고 한다.



인터넷도 찾아 보고 헬스, 요가 등 여러 가지 운동을 알아보았지만 운동을 좋아하지 않는 터라 자신이 없었다. 그러던 중에 버스를 타고 지나가는데 보라색 간판에 '여성전용 30분 순환운동 커브스'란 문구가 눈에 확 들어왔다. 한 번 마음먹으면 바로 해결을 봐야 하는 성격이기에 버스에서 곧장 내려서 커브스로 달려 들어갔다. 운동 상담을 받았고, 무료 체험까지 받아보니 바로 이 운동이 내가 해야 할 운동이라는 생각이 들었고 다음날부터 바로 운동을 시작했다. 하루하루 참 즐거웠고, 운동을 끝나고 집으로 가는 길은 마음이 가볍고 행복했다.

커브스 운동을 통해 마음의 안정만을 찾은 게 아니었다. 하루 30분 투자가 전지영 회원에게는 몇 배의 효과로 돌아왔다. 저질 체력이란 말을 듣고 살았던 그녀이지만 인바디 측정을 하면 근육량도 많이 늘었고, 건강해져 병원도, 약도 끊게 된 스스로의 모습에 놀랐다. 신영통클럽에서 운동을 할 때면 회원분들께서 커브스에서 오래 운동했냐며, 몸매도 좋고 건강해 보인다는 이야기까지 듣게 되었다. 그런 이야기를 들을 때면 더욱 열심히 운동하고 싶다는 생각이 들었고, 즐겁게 운동을 하다 보니 신영통클럽의 대표님으로부터 커브스 매거진 표지 모델에 지원해보라는 추천까지 받게 되었다. 49세, 내년이면 50을 바라보는 나이. 커브스 표지 모델이라는 도전이 조금은 망설여졌지만 호주에서

*커브스에서의  
하루하루가 참 즐거웠고,  
운동을 끝내고 집으로 가는 길은  
마음이 가볍고 행복했다!*

아르바이트하면서 열심히 공부하고 있는 두 아이들의 얼굴이 떠올랐다. 이 도전에 멋지게 성공해서 딸 수민이와 아들 남석이에게 이야기 하고 싶었다. "엄마의 당당한 모습을 너희들에게 보여 줄게, 너희도 뭐든 열심히 하고, 최선을 다하자. 그리고 사랑한다." 라고.

그뿐만이 아니었다. 건강을 회복하고 생활에 활력을 찾은 딸의 모습을 지켜보시던 70세가 넘는 친정 어머니께서도 커브스 운동을 시작하셨다고 한다. 어머니께서는 현재 커브스 신매클럽에서 운동을 하고 계신데 운동을 가는 것이 힘들게 느껴질 때도 있지만 커브스에서 활력 넘치는 회원들과 함께 운동하고 집으로 돌아오면 에너지를 받은 것 같아서 행복하시다고 한다.

생각은 하지만 미처 실천하지 못하고 있는 많은 여성들에게 용기가 되고 싶었다는 그녀. 앞으로도 커브스에서 즐겁게 운동하며 탄탄한 몸매를 유지하고 자신감을 더해 많은 회원들에게 긍정적인 영향을 전할 수 있기를 기대해본다.c



**비포원스튜디오**  
비포원스튜디오는 따뜻함과 중후함을 아날로그적인 감성으로 표현. 배경과 인물의 적절한 조화를 이룬 프리미엄스튜디오이다.  
문의 02-541-9030/ 서울시 논현동 251번지 M.plus B.D 지하 1층

**박준뷰티랩**  
아름다움(Beauty)과 연구소(Lab: Laboratory)의 합성어로 아름다움을 연구하는 사람들이 있는 곳을 의미한다. 1981년 최초로 프랜차이즈를 설립하고, 고객의 아름다움은 새로운 스타일과 트렌디한 라이프스타일 속에서 이루어진다는 것을 실천하고 있다.  
문의 02-518-9233/ 서울시 강남구 청담동 31-12





## 커브스 은평뉴타운클럽 활력 넘치는 은평뉴타운클럽의 리얼 성공 스토리

수백 개에 달하는 커브스 클럽은 각각의 특색을 가지고 회원들과 '여성들의 신나는 운동놀이터'를 만들어 가고 있다. 이번 봄호에서는 스태프들의 가득한 열정과 회원들의 적극적인 참여로 베스트클럽을 유지하며 여성들에게 건강과 희망을 선물하는 은평뉴타운클럽을 소개한다.

긴 설 연휴가 지나고 부슬부슬 비가 내리는 어느 날 커브스 은평뉴타운클럽을 찾았다. 연휴의 끝자락, 대표는 회원들이 많이 나오지 않아서 서킷을 채우지 못하면 어쩌나 염려했지만 내리는 비가 무색할 만큼 서킷은 회원들로 가득 채워졌고, 그 속에는 활력이 흘렀다.

커브스 은평뉴타운클럽은 2014년 한 해 동안 열정적이고 헌신적으로 클럽을 운영하여 우수클럽으로 선정되었고, 2015년에는 신규 오픈 클럽으로 우수한 성과를 도출하며 라이징스타 클럽 상을 수상하기도 한 베스트 클럽이기도 하다. 커브스 흥제클럽 오픈 경험을 바탕으로 두 번째 커브스 클럽을 이끌어가고 있는 김소영 대표는 그동안의 노하우를 매니저에게 고스란히 전해주며 차근차근 성공적으로 은평뉴타운클럽을 운영하고 있다.

오른 때부터 함께 한 최효주 매니저는 회원 한 사람 한 사람에게 일상의 이야기를 나누며 친근하게 다가갔고, 트레이너는 리커버리에서 신나게 따라 할 수 있는 에어로빅을 알려주며 흥겨운 분위기를 이끌어 갔다. 이렇게 클럽 매니저와 트레이너는 환상의 공합을 자랑하며 여성들의 신나는 운동놀이터, 커브스 은평뉴타운클럽을 만들어 가고 있었다.

은평뉴타운클럽의 외부 벽면에는 커브스 회원들의 성공 스토리가 채워져 있어 지나가는 사람들의 호기심을 일으켰다. 내부에는 회원들에게 운동 동기를 부여할 수 있는 다양한 이벤트가 진행되고 있었고, 유난히 주렁주렁 달린 포도알 그림이 눈에 띄었다. 서킷 가운데에서는 다트판을 돌려 포도알 스티커를 나눠 주는 서킷편이 한창이었는데 회원들의 참여가 대단했다.

커브스 본사에서 진행하는 이벤트와 프로모션에서도 빠짐없이 상위 포지션을 차지하며 수상 명단에 오르는 은평뉴타운클럽. 회원들의 높은 참여율을 달성하는 홍보 비법이 궁금해 매니저에게 노하우를 묻자 그녀는 "하루 중일 회원 한 사람 한 사람에게 끊임없이 떠든다."라는 표현을 했다. 보통 이벤트를 시작하기 전 3주 정도의 시간을 가지고 홍보를 시작하는데 그렇게 하루 중일 회원들에게 이야기를 하다 보니 목이 다 쉴 정도라고. 하지만 그만큼 참여율은 언제나 성공적이었다. 또한, 회원의 많은 비중을 차지하는 주부들의 의견을 반영하여 주방 세제, 세탁 세제, 에코백 등 실생활에서 활용도 높은 선물을 마련하고 참여를 유도할 수 있는 풍성한 선물을 준비하는 것도 한 가지 방법이라고 귀띔해 주었다.

열정을 다하는 커브스 스태프들과 적극적으로 운동하고 이벤트에 참여하는 회원들의 모습을 보면서 신나는 여성들의 운동놀이터, 커브스를 다시 한 번 실감할 수 있었다.C

Eunpyeong  
New Town



### curves member's mini interview

오슬기(34)



강은영(42)



이연희(57)



오늘 아이 졸업식이 있는 날인데 제가 커브스 매니아거든요. 은평뉴타운클럽 취재가 있다가에 졸업식 참석하기 전에 인터뷰하려 들렀어요. 남편의 지원으로 커브스 운동을 시작하게 되었는데 1년 가까이 커브스에서 운동하면서 체지방을 13kg이나 감량했어요. 의지가 약한 타입인데 트레이너 선생님들이 매일 같이 운동하고 싶어지는 활력 넘치는 분위기를 만들어 주니까 빠지지 않고 운동하고 있어요.

작년 3월 운동을 시작해서 커브스 다닌 지 이제 1년 되었어요. 운동을 싫어하는 성격이었는데 커브스는 쉽고 재미있게 할 수 있어서 즐겁게 운동하다 보니 어느덧 1년이 되었네요. 친절한 트레이너 선생님들이 건강 정보 이벤트 정보도 꼼꼼하게 잘 챙겨주니 고맙고요. 여러 가지 이벤트도 많이 해서 적극적으로 참여하고 있어요. 커브스 상품 모으는 재미도 쏠쏠하거든요. 직년에 30 days 챌린지에 도전해서 15kg 감량하며 독특한 커브스 효과를 봤습니다.

화기애애한 분위기 속에서 트레이너 선생님들과 언니, 동생하며 가족처럼 지내고 있어요. 스트레스를 날려 버리기엔 커브스 운동이 그만이지요. 트레이너 선생님이 매일 같이 리커버리에서는 에어로빅 동작을 알려주는데 얼마나 신나고 재미있는지 몰라요. 커브스 운동이 처음에는 쉬워 보였지만 운동이 될까 싶었는데 1년 동안 운동하면서 5kg 감량에 성공하고부터 친구들에게 커브스를 추천하는 홍보대사가 되었답니다.

### 커브스 자양클럽

# 회원들과 공감하며 신뢰를 더하고 싶어요!

수백 개에 달하는 커브스 클럽은 각각의 특색을 가지고 회원들과 '여성들의 신나는 운동놀이터'를 만들어 가고 있다. 활력 넘치는 분위기 속에서 회원 한 사람 한 사람에게 정성을 쏟으며 베스트클럽을 향해가는 자양클럽을 찾았다.

커브스 자양클럽의 송석진 대표는 커브스 클럽을 창업하기 전 모델 에이전시에서 체형을 교정하는 일을 했다. 다른 사람의 체형 교정을 담당했지만 미처 자신의 건강을 돌보지 못했던 그는 허리디스크로 쓰러져 병원에 입원하게 되었고, 6개월 간 고생을 하며 재활 치료를 받았다. 지금 생각해보면 그 당시 재활 치료에 사용했던 운동 기구는 커브스의 스트레칭 머신과 흡사했다. 그러던 중 새로운 일을 시작하고자 아이템을 찾던 중 커브스에서 운동을 하고 있던 아내 친구의 소개로 커브스를 처음 접하게 되었고, 한 건물에서 우연히 보게 된 커브스의 '여성전용'이라는 문구에 더욱 관심을 갖게 되어 창업을 문의하게 되었다.



커브스를 오픈하고 성공적으로 클럽을 운영하고 있는 송석진 대표는 오픈 전 캠프 교육을 통해 체계적인 운영 매뉴얼을 배울 수 있었다며 다시 한 번 감사를 표했다. 커브스는 본사에서 제시하는 가이드라인에 클럽만의 색깔을 더해 시기와 이슈를 반영한 이벤트와 홍보를 진행한다면 분명 승산 있는 사업이라고 그는 이야기했다.

커브스 자양클럽을 찾은 날, 자양클럽의 커브스 TV에는 '응답하라 1988'이라는 컨셉으로 회원들의 젊었을 적 사진이 슬라이드로 돌아가고 있었다. 그 시절, 그 모습을 보며 코끝이 찡해지기도, 가슴 뭉클해지기도 하고, 회원들은 아름다웠던 그 시절의 모습을 회복하고자 더욱 열심히 운동을 하게 된다고 한다. 자양클럽은 유난히 사진과 영상을 활용한 클럽 홍보물이 많은 클럽이다. 땀 범벅에 맨 얼굴 촬영을 기피할 만한 여성들이 운동하는 곳임에도 불구하고 회원들은 자연스럽게 사진도, 영상도 찍으며 분위기를 즐기고 있었다. 대표는 평소에도 회원들에게 친근하게 다가가 사진과 영상을 촬영하다 보니 회원들의 거부감도 사라지게 되었고, 이벤트에 참여하는 것도 자연스럽게 되었다고 한다.

송석진 대표는 클럽 운영에 있어서 선생님들과의 관계를 중요하게 생각한다고 이야기했다. "처음에는 선생님들에게 원하는 게 참 많았습니다. 직원 모두가 모든 업무를 잘해야 된다고 생각했던 거 같아요. 이제는 선생님들 각자 가장 잘하는 것에 집중할 수 있도록 하고 있어요. 그러면 자신이 맡고 있는 업무에 더욱 책임감을 가지고 임하게 되더라고요. 선생님들과 오랫동안 함께 일 할 수 있도록 노력하고 있습니다. 이렇게 좋은 관계가 유지되면 덩달아 회원들의 해지도 줄어들고 함께 하는 회원들이 늘어나게 되더라고요." 회원들에게 있어서 가장 중요한 것은 무엇보다 커브스에 대한 신뢰를 쌓는 것이라고 했다. 다이어트 효과와 근력 향상 등 건강상의 변화를 직접 경험할 수 있도록 도와주고, 이를 통해 회원들의 자존감을 높여주고 싶다는 커브스 자양클럽. 엄마와 딸, 자매 회원, 초등학교 회원, 76세의 최고령 회원까지 전 연령의 여성들이 운동하고 있는 커브스 자양클럽의 빛나는 2016년 한 해를 기대해본다.C



커브스 클럽에 원 샷자냐구요? 커브스 본사에서 자양클럽을 찾은 날, 송석진 대표는 대바침 월간<창업&프랜차이즈>의 인터뷰를 진 행하고 계셨습니다~



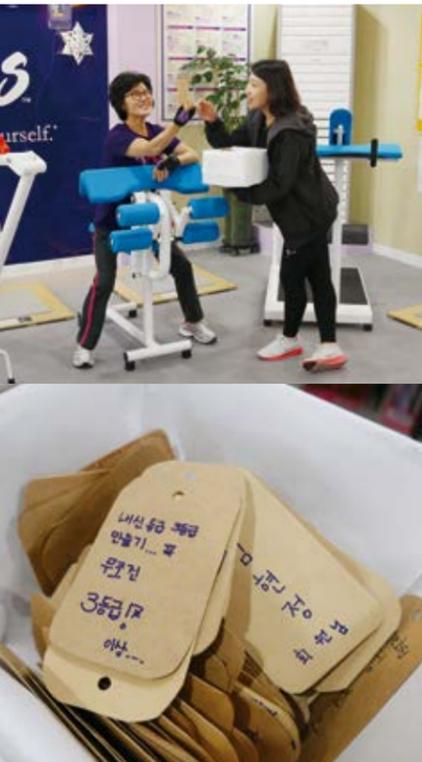
## curves member's mini interview



**김유진(40)**  
꾸준히 운동하고 싶어서 다양한 운동을 시도해 봤지만 커브스만큼 효과적이고 재미있는 운동을 만나지 못했어요. 커브스는 처음 체험했을 때 딱 나에게 맞는 운동이라는 생각이 들었습니다. 1년 동안 운동하면서 10kg를 감량했는데 운동 지도뿐만 아니라 식단 조절에 필요한 정보까지 제공해 주셨어요. 제가 오늘 감기 몸살로 많이 아팠지만 자양클럽 취재한다는 소식을 아픈 몸을 이끌고 인터뷰에 참여하기 위해 나왔습니다.

**정백교(63)**  
트레이너 선생님들의 유쾌하고 재미있는 운동 지도 덕분에 항상 분위기가 업되어 있어요. 대표님의 성격이 반영되어서 클럽이 항상 청결한 상태가 유지되는 것도 꾸준히 자양클럽에서 운동하는데 한 몫하고 있습니다. 제가 목 디스크로 고생을 많이 했는데 커브스 운동을 시작하고 나서는 물리치료를 받지 않아도 될 정도로 완화되었어요. 남편은 이렇게 건강해진 제 모습을 보면서 하루라도 운동에 빠지면 열심히 운동해야 한다면 더욱 성화예요.

**박슬아(33)**  
직장 생활하면서 꾸준히 운동하려면 노력이 필요한데 커브스는 30분이라는 시간이 부담스럽지 않고, 운동 후 샤워를 할 정도는 아니지만 굉장히 효과가 있는 운동이잖아요. 그래서 점심시간을 활용해서 운동하고 있어요. 다른 클럽에 가보지는 않았지만 분명 자양클럽은 분위기가 좋다는 느낌이 들어요. 회원 개인에 맞춰서 운동 지도도 해주고, 날씨가 좋지 않거나 주말을 보낸 월요일이면 빠지지 말고 운동 나오라는 문자도 보내주시거든요.



최대 체중 감량에 성공한  
**CURVES  
QUEEN**

**사우클럽 김은정(47)**  
운동기간 16개월  
운동효과 체중 -25.2kg  
체지방 -14.5%  
사이즈 -67.8cm

“눈에 띄게 변화되는 자신을 보면서 운동에 대한 즐거움을 가지게 되었습니다.”



내 자신을 이겨냈다는  
생각에 뿌듯했어요



**커브스를 다니게 된 동기**

10년 넘게 과체중으로 살면서 운동은 걷기만 하고 음식으로만 조절하면서 이대로는 안되겠다 는 생각이 들던 차에 우연히 커브스가 집 근처에 생긴걸 알게 되었습니다. 그런데 예전에 KBS 생로병사 프로그램에서 커브스를 보았던 기억이 났습니다. 여성들을 위해 만들어졌다는 점과 유산소 운동과 근력 운동을 같이 할 수 있다는 생각에 사우클럽에 등록하게 되었습니다.

**30분 순환운동 후 달라진 점**

16개월 동안 중간 중간 식이조절에 실패할 때도 있었지만 커브스 운동은 거의 빠지지 않고 매일 해왔더니 25kg이나 감량하게 되었네요. 더욱 좋은 건 꾸준히 프롤틴을 섭취하면서 운동했더니 근육량이 감소하지 않고 오히려 늘었다는 것이 자랑스럽더라고요. 체중이 감량되니 여러 가지로 긍정적인 변화가 생기더군요. 먼저, 처음 운동 시작할 때 혈압이 142/82였는데 이번 달에는 117/74로 완전 정상치로 돌아와서 너무 기쁘답니다.

**커브스의 장점을 꼽는다면**

30분이라는 짧은 시간에 운동을 극대화 할 수 있는 점이 가장 큰 매력이고요. 칼로리 소모가 많은 것 또한 장점입니다. 그리고 선생님이 항상 지도를 해주시니 나태해질 틈 없이 운동할 수 있다는 것이 저처럼 의지력이 약한 사람에게는 더할 나위 없이 좋은 것 같습니다. 운동만 하면 지루할 수 있는데 여러 가지 다양한 프로모션으로 포인트 모으는 재미도 쏠쏠합니다. 즐겁게 운동을 하게끔 해주는 요인 중에 하나인 것 같습니다.

**커브스권이 되기까지 고마웠던 분**

처음에 6개월이 다 되어 갈 즈음에 잠깐 쉬었다가 선선히지면 다시 시작하려고 했는데 대표님이 탄력 받을 때 꾸준히 운동 해야 한다며 격려해 주셔서 목표에 달성 할 수 있었어요. 감사 드려요! 그리고 매일 매일 운동가는 것을 독려해주며 응원해준 사랑하는 남편에게도 이 자리를 빌어 고맙다고 전해주고 싶습니다.

**커브스 회원들께 한마디**

대표님이 꾸준히 커브스 운동을 하면서 식이조절 조금만 하면 베스트 회원이 될 수 있다고, 함께 하자고 하는 말에 자신감을 가졌고, 베스트 회원을 언젠가는 해보고 싶다는 목표가 생겼습니다. 다이어트에 왕도는 없다고 생각해요. 16개월 동안 꾸준히 해온 결과가 몸으로 나타나니 뿌듯하고 내 자신을 이겨냈구나 하는 생각이 큼니다. 제가 했는데 여러분이 못 할 이유 없지요? 베스트 회원에 지금 도전해보세요. 저는 여기가 끝이 아니라 올 한 해 20kg 감량을 목표로 운동하려 합니다. 우리 함께 목표 달성을 위해 파이팅!

씩씩하게 질병을 이겨내는  
**CURVES  
HERO**

**마두클럽 이정숙(63)**  
운동기간 59개월  
운동효과 어깨/등 근육 뭉침 완화, 팔 저림 호전, 소화불량 완화

“커브스를 시작하면서 4년 동안 독감 예방 주사를 한번도 맞지 않았습니다.”



커브스는 내게  
네잎클로버 같은 행운



**커브스를 다니게 된 동기**

병원을 기다리는 시간이 너무 지루해서 같은 층을 이 곳 저 곳 기웃거리다 커브스 마두클럽이 있는 것을 알게 되었고, 2~3번 살짝 엿보다가 시작하게 되었습니다. 그렇게 시작한지 벌써 4년이 지났네요.

**30분 순환운동 후 달라진 점**

처음에는 커브스 운동이 별로 도움이 안 되는 듯 했습니다. 하지만 저는 무엇을 시작하면 끝을 보는 성격이라 꾸준히 해서 체중만 유지하자는 마음이었습니다. 꾸준히 해보니 감사한 것이 많더군요. 제 나이에 어딜 가든 균형 잡힌 몸매에 주위 사람들이 부러워하고, 면역력이 높아져 피로도 다른 사람보다 빨리 풀리고 일주일씩 여행을 다녀도 피곤 없었습니다. 무엇보다 감사한 것은 커브스를 시작하면서 4년 동안 독감 예방 주사를 한번도 맞지 않았다는 것입니다.

**커브스의 장점을 꼽는다면**

지금처럼 바쁜 일상 속에서 커브스 운동은 30분이라는 짧은 시간에 근력 운동과 유산소 운동을 동시에 할 수 있다는 것이 장점입니다. 게다가 여성전용 공간이라는 것이 가장 특장점이라 생각됩니다. 여성만 있어 무엇을 하든 눈치 보지 않고 할 수 있어 좋습니다. 또, 20대에서 80대까지 신체에 무리 없이 자기 체력 조건에 맞는 운동을 할 수 있어서 좋습니다.

**질병 완화 후 새롭게 생긴 목표**

4년이 넘는 시간 동안 커브스를 꾸준히 해오면서 많은 변화가 있었습니다. 많이 좋아지고 몰라보게 달라진 현재의 내 몸 상태를 꾸준히 유지 하는 것이 제 목표입니다. 내가 하고 싶은 것이 생겼을 때, 체력이 받쳐주지 않아서 못하는 일이 생기지 않도록 커브스 운동을 하며 건강한 몸을 유지하는 것 같습니다.

**커브스 회원들께 한마디**

커브스와 저와의 만남은 네잎 클로버를 찾고 기뻐하는 것처럼 행운이었습니다. 젊은 사람들은 운동의 강도가 낮다고 하는데 이 운동은 짧은 기간을 두고 큰 변화를 기대하는 것보다 지구력을 가지고 꾸준히 해야 하는 운동이라 말하고 싶습니다. 내 미래의 행복한 삶을 위해, 아름다운 노후를 위하여 또 활력 넘치는 건강한 생활을 위해서 말입니다. 짧은 시간에 할 수 있는 운동이라 더욱 좋고 정말 권하고 싶은 운동입니다. 망설이고 있다면 고민하지 마시고, 당장 시작해 보세요. 나이는 숫자에 불과하답니다!

친구 추천을 실천하는  
**CURVES  
AMBASSADOR**

**도계클럽 김묘순(38)**  
운동기간 9개월  
친구 추천 수 41명

“커브스의 운동 효과로 몸, 마음, 정신까지 바뀔 수 있어요. 파이팅!”



## 몸과 마음, 정신까지 바뀔 수 있어요



### 커브스를 다니게 된 동기

남들보다 결혼을 일찍 하기도 했지만, 아이도 둘이나 낳고 키우면서 내 몸 하나 관리 한다는 게 쉽지않은 않았어요. 우울증을 많이 겪기도 했고, 삶이 즐겁지가 않아 힘든 시기가 많았습니다. 어느 정도 아이들이 크고 나니 나를 보게 되더라고요. 피곤이 항상 누적 되어 있었고, 몸이 무겁다는 느낌도 있었고, 즐겁지 않았어요. 다른 동네에서 도계동으로 이사 오면서 커브스를 알게 되었는데 여성들이 함께하는 공간에서 즐겁게 운동할 수 있으리라는 기대에 커브스를 시작하게 되었습니다.

### 30분 순환운동 후 달라진 점

몸이 가벼워졌다는 것과 피로감이 운동 전과 확실히 달라졌습니다. 몸이 가벼워지니 어떤 일이든 즐겁게 생각하고, 소화력도 좋아졌어요. 그리고 배에 가스가 생기는 것이 많이 줄었습니다. 나른함을 느끼는 횟수가 눈에 띄게 줄었어요.

### 커브스를 추천한 이유

우리 집에 딸이 저까지 해서 셋입니다. 세 자매 모두 커브스 도계클럽 회원입니다. 저의 첫 친구 추천은 동생들부터였습니다. 가장 가까운 가족들이 먼저 저의 변화를 보고 같이 다니기 시작했답니다. 이처럼 어떤 것이든 남들에게 추천한다는 게 쉽지 않지만, 직접 경험한 일이고, 몸에 몇 가지 변화들이 눈에 띄게 드러나기 시작하니 보는 사람들도 있는 그대로 나를 평가해주어 자신있게 커브스를 추천할 수 있었던 것 같습니다. 앞으로도 저의 친구 추천은 계속 될 거예요.

### 커브스의 장점을 꼽는다면

개운하게 운동할 수 있다는 점이 좋았습니다. 커브스 선생님들이 신나게 지도해 주시니 더 즐겁게 운동할 수 있어서 좋았습니다. 그리고 단계별, 부위별, 설명도 꼼꼼히 너무 잘 체크를 해주시니 이보다 더 좋은 건 없었습니다. 그리고 근육 운동하면 힘들고 위험하다는 선입견을 가지고 있었는데 커브스 운동은 빠른 속도로 운동을 하지만 위험하지 않게 할 수 있습니다. 더욱 좋은 것은 체력이 좋아졌다는 것입니다.

### 커브스 회원들께 한마디

홍보라는 게 쉬운 일은 절대 아니에요. 하지만 우리가 직접 체험해보고, 있는 그대로를 경험하고 변화된 과정과 결과를 진실하게 설명한다면 더 좋은 홍보가 될 것 같습니다. 믿음과 신뢰만 있다면 커브스로 충분히 운동 효과와 몸과 마음, 정신까지 바뀔 수 있어요. 우리 모두 파이팅 하자고요!

최고의 운동 횟수를 기록중인  
**CURVES  
MANIA**

**오금클럽 장미순(59)**  
운동기간 68개월  
운동횟수 1,355회

“다른 운동도 많이 해봤지만 커브스만한 운동은 없는 것 같습니다.”



## 커브스에서 몸과 마음의 좋은 변화를 느껴보세요



### 커브스를 다니게 된 동기

15년이 넘게 꾸준히 남한산성 등산 및 성내천 길을 따라 한강까지 걸으며 건강유지를 하였습니다. 허나, 딸 아이가 말하길 중년이 지나서는 근육이 퇴화하고 줄어드기 때문에 근력 운동이 무엇보다 중요하고, 그래야 기초대사량이 높아져 피로를 덜 느낀다고 하더라고요. ‘평소에 그만큼 운동 열심히 하는 사람도 드문데...’ 라는 생각을 하면서도 반신반의 하며 커브스 오금클럽을 다니게 되었습니다.

### 30분 순환운동 후 달라진 점

어떤 운동이건 1~2시간 이상은 해야 하는데 30여분 밖에 안하고 낯선 기구들을 다루려다 보니 어색하기 그지 없었습니다. 하지만 점차 올바른 운동법을 터득하기 시작하니 ‘몸이 땀긴다!’ 는 기분이 들기 시작했습니다. 체중 변화는 많지 않았지만 매달 인바디 측정 시 근육량이 점차 늘어나고 서서히 몸이 가벼워짐을 느낄 수 있었습니다. 5년 넘게 꾸준히 다닌 결과, 허리 통증도 많이 완화되었습니다. 또한, 최근에 방문한 한의원에서는 근력이 잘 받쳐줘 무릎 상태가 나이에 비해 좋다는 말을 들었습니다.

### 꾸준히 다닐 수 있었던 비결

젊은 시절과는 달리 다이어트는 점점 힘들어지고 굶어서 빼는 다이어트는 상상조차 할 수 없습니다. 오금클럽의 매달 새로운 소소한 이벤트는 회원들이 재미있게 참여할 수 있도록 해주고, 일상생활 속 활력소 같은 존재이기 때문에 꾸준히 다닐 수 있게 된 비결인 것 같습니다. 다른 운동도 많이 해 보았지만 커브스만한 운동은 없는 것 같습니다. 주변 사람들이 변함없는 저의 모습을 칭찬해 주기에 앞으로도 꾸준히 다닐 것입니다.

### 커브스의 매니아가 되기까지 고마웠던 분

가끔 운동을 가기 싫은 날에 억지로 방문하였을 때에도 오금클럽의 선생님들이 변함없이 활기찬 모습으로 맞이 해 주시기에 꾸준히 다닐 수 있었어요. 감사합니다. 올바른 운동 자세를 끊임없이 코치해 주시는 선생님들 늘 고마워요. 또한, 눈, 비가 오는 곳은 날에도 차로 데려다 주고 열심히 운동 하라며 격려해주는 남편에게 고마움을 전하고 싶습니다.

### 커브스 회원들께 한마디

꾸준한 노력으로 건강함을 유지하고자 한다면 커브스 운동을 늘 곁에 두고 하시길 바랍니다. 뭐든지 한 번에 단시간에 되는 것은 없다고 생각합니다. 꾸준히 하신다면 몸과 마음에 좋은 변화가 있을 거라고 생각하며 앞으로도 주변, 지인들에게 추천할 것입니다. c

12, 1, 2월 “퀸 / 히어로 / 홍보대사 / 매니아 모여라!”

# 커브스의 위대한 탄생

커브스 순환운동으로 체중 감량에 성공한 커브스 퀸부터 운동으로 씩씩하게 질병을 이겨낸 커브스 히어로, 체험을 바탕으로 커브스 추천을 실천하고 있는 커브스 홍보대사, 운동 횟수 1,000회를 가뿐이 넘긴 커브스 매니아까지. 더욱 건강하고 아름다워진 모습으로 명예의 전당에 오른 회원님들을 소개합니다.



### 커브스 퀸 1월

**노원클럽 김선미(37)**  
운동기간 10개월  
체중 -21kg  
체지방 -27.8%  
함께 커브스에서 운동하시는 여러분을 응원합니다.



### 커브스 히어로 2월

**분당정자클럽 임소연(46)**  
운동기간 19개월  
운동효과 어깨통증 완화, 유방암 수술 후유증 극복  
즐겁고 신나게 운동하며 건강해지세요.



### 커브스 홍보대사 2월

**덕정클럽 이차연(40)**  
운동기간 8개월  
친구추천 19명  
망설이지 말고 커브스에 발을 내딛어 보세요.



### 커브스 매니아 2월

**풍납클럽 이윤숙(67)**  
운동기간 53개월  
운동횟수 1,036회  
커브스를 생활화 하시길 응원합니다.

**커브스 퀸 12월**  
**은평뉴타운클럽 김신숙(55)**  
운동기간 9개월  
체중 -19.4kg  
체지방 -20.1%  
소중한 투자라고 생각하고 즐기면서 운동하세요.



### 커브스 히어로 1월

**마들클럽 박금자(54)**  
운동기간 27개월  
운동효과 콜레스테롤 수치 정상화, 간수치 정상화  
30분 투자로 일상을 아름답게!



**커브스 홍보대사 12월**  
**서현클럽 고란주(49)**  
운동기간 12개월  
친구추천 29명  
나 자신을 사랑하세요!



**커브스 매니아 1월**  
**수내클럽 강명자(74)**  
운동기간 47개월  
운동횟수 906회  
뒤편지 시작이 반입니다. 지금 바로 시작하세요!



커브스 프로틴 · 슬림원  
**건강하고 확실한 변화!**  
커브스 회원들이 직접 체험했습니다.

**커브스 프로틴**

평균 골격근 증가량(kg)

시점	평균 골격근 증가량(kg)
전	20.53
후	21.67

프로틴 섭취 기간: 2개월  
참여 클럽: 11개 클럽  
참여 대상: 평균 나이 43세, 평균 커브스 출석횟수 29회(주 3회 이상), 골격근량 표준 이하인 회원

프로틴 섭취 회원 평균 골격근 증가량 +1.14kg / 최대+2.9kg  
평균 체중 감소량 -0.1kg, 최대 -2.1kg / 평균 기초대사량 증가 +32.4kcal, 최대 +76kcal

**커브스 슬림원**

평균 체지방 감소율(%)

시점	평균 체지방 감소율(%)
전	34.4
후	30.9

슬림원 섭취 기간: 2개월  
참여 클럽: 9개 클럽  
참여 대상: 평균 나이 39세, 평균 커브스 출석횟수 32회(주 3회 이상), 평균 BMI 24.6(표준 이상)인 회원

슬림원 섭취 회원 평균 체지방 감소율 : -3.5% / 최대-7.4%  
평균 체중 감소량 -1.5kg, 최대 -3.8kg / 평균 체지방량 감소 -2.4kg, 최대 -4.2kg / 평균 기초대사량 증가 +14.4kcal, 최대 +43kcal

2016년 Must have ITEM! 커브스 프로틴, 슬림원 놀라운 변화를 직접 경험하세요!  
\* 제품 구매는 전국 커브스 클럽에서 가능합니다.

워크아웃에서 일상까지  
**가성비의 갑!**  
다운에이징 슬림 · 베이직 커버 레깅스

**다운에이징 슬림 커버 레깅스**

라인은 슬림하고, 두 다리는 자유롭게!

곡선의 미학을 살린 여성스럽고 세련된 디자인  
스커트 정면에 절개된 라인을 넣어 세련되고 영(young)한 이미지를 연출할 수 있습니다.

시즌에 맞는 원단 사용으로 기능성 강조  
쿨링감 있는 원단을 사용해 시원함을 제공하고, 원단의 특성인 흡습, 속건, 통기성이 우수하여 쾌적하고 부드러운 착용감을 제공합니다.

통 밴드 추가로 복부 서포트 기능  
허리부분 4cm 통밴드를 넣음으로써 뱃살을 잡아주고 몸매 보정까지 가능한 디자인입니다.

라이프 스타일의 디자인으로 야외 활동 시 착용 가능  
커브스 운동 이외에 레저활동은 물론 일상 속 하나의 아이템으로 여러 가지 코디가 가능한 실용적인 레깅스입니다.

레깅스 - 폴리80% / 스판20%  
스커트 - 동일원단 함유

**다운에이징 베이직 커버 레깅스**

기능성과 스타일을 한번에 잡자!

랩스타일의 디자인으로 높은 활동성 제공  
팬츠에 S곡선형 트임을 가미해 활동범위를 넓혀 불편함 없이 커브스 워크아웃이 가능합니다.

우븐소재 사용으로 뛰어난 속건성 제공  
발수, 방수 기능이 뛰어난 우븐 소재를 사용하여, 끈적임 없는 쾌적함을 유지할 수 있습니다.

엉덩이를 커버하여 몸매 보완 가능  
2 in 1 스타일의 우븐 팬츠로 엉덩이의 라인을 여성적으로 표현하며, 몸매의 결점을 커버할 수 있습니다.

라이프 스타일의 디자인으로 야외 활동도 가능  
우븐 절단 디테일을 살려 일상생활에도 활용 가능한 디자인으로 시크하고 액티브하게 연출할 수 있습니다.

레깅스 - 폴리80% / 스판20%  
팬츠 - 나일론86% / 폴리14%

체형의 결점을 커버하여 자신감 UP! 짱짱한 신축성과 부드러운 착용감!  
땀을 많이 흘려도 속건 가능! 워크아웃뿐만 아니라 일상에서도 코디 가능!  
\* 제품 구매는 전국 커브스 클럽에서 가능합니다.

다이어트도 맛있게 할 수 있다는 생각?

## 커비스트 젤리린



### 와일드망고종자 추출물의 인체시험확인 내용

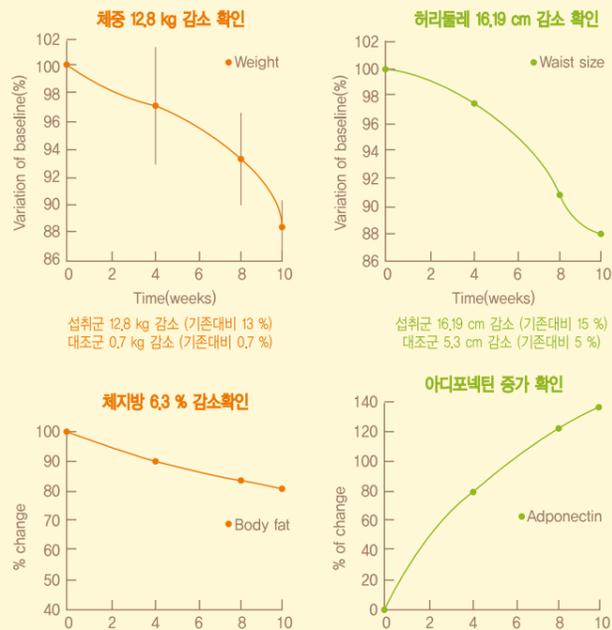


Table 1: Changes in body weight, waist, leg fat, total cholesterol, LDL cholesterol, glucose and adiponectin measurements in the course of the study.

Variables	Group	Time (weeks)				Over change
		Baseline	4	8	10	
Weight (kg)	Placebo	64.4 ± 12.3	65.8 ± 8.3	65.1 ± 10.6	65.7 ± 15.2	+0.7
	IGOB131	57.9 ± 9.1	54.2 ± 5.3	59.7 ± 9.7	55.1 ± 3.0*	-12.6
Waist (cm)	Placebo	106.4 ± 15.8	102.7 ± 18.6	101.1 ± 15.8	101.8 ± 15.8	-3.3
	IGOB131	103.1 ± 6.7	98.0 ± 6.4*	98.0 ± 6.4*	98.0 ± 6.4*	-16.19
Leg fat (g)	Placebo	31.3 ± 1.8	29.4 ± 1.8	29.4 ± 1.8	29.4 ± 1.8	-1.9
	IGOB131	31.9 ± 1.6	28.1 ± 1.6*	28.1 ± 1.6*	28.1 ± 1.6*	-3.8
Fat (%)	Placebo	34.7 ± 8.6	34.7 ± 8.6	34.7 ± 8.6	34.7 ± 8.6	0
	IGOB131	29.2 ± 7.9	29.2 ± 7.9	29.2 ± 7.9	29.2 ± 7.9	-5.5
LDL cholesterol (mg/dL)	Placebo	77.6 ± 9.2	77.6 ± 9.2	77.6 ± 9.2	77.6 ± 9.2	0
	IGOB131	83.2 ± 8.1	83.2 ± 8.1	83.2 ± 8.1	83.2 ± 8.1	0
Total cholesterol (mg/dL)	Placebo	143.2 ± 11.7	143.2 ± 11.7	143.2 ± 11.7	143.2 ± 11.7	0
	IGOB131	131.7 ± 11.7	131.7 ± 11.7	131.7 ± 11.7	131.7 ± 11.7	-11.5
C-reactive protein (mg/L)	Placebo	1.46 ± 0.49	1.46 ± 0.49	1.46 ± 0.49	1.46 ± 0.49	0
	IGOB131	1.49 ± 0.49	1.49 ± 0.49	1.49 ± 0.49	1.49 ± 0.49	0
Glucose (mg/dL)	Placebo	81.4 ± 1.4	81.4 ± 1.4	81.4 ± 1.4	81.4 ± 1.4	0
	IGOB131	85.3 ± 1.4	85.3 ± 1.4	85.3 ± 1.4	85.3 ± 1.4	0
Adiponectin (ng/L)	Placebo	13.1 ± 1.1	13.1 ± 1.1	13.1 ± 1.1	13.1 ± 1.1	0
	IGOB131	32.5 ± 1.1	32.5 ± 1.1	32.5 ± 1.1	32.5 ± 1.1	+19.4

\*P < 0.05, \*\*P < 0.01 compared with Placebo

### 섭취 10주후 변화

체중 -12.8 kg 감소(기준대비 13%)  
 대조군 0.7 kg 감소(기준대비 0.7%)  
 허리둘레 -6.37인치 감소(기준대비 15%)  
 대조군 5.3 cm 감소(기준대비 5%)  
 렙틴 -16 ng/ml 감소 체지방 6.3% 감소(기준대비 18%)  
 대조군 1.99% 감소(기준대비 6%)  
 아디포넥틴 +19.4 mg/L

BMI 지수가 25~40 kg/m<sup>2</sup> 남자 173.0cm 기준 79 kg~120 kg, 여자 161.3 기준 68 kg~104 kg인 건강한 카메룬의 남녀 102명(남 62, 여 40명) 중 18명 중도포기, 평균 34세, 평균 97.15 kg) 섭취군 평균 남녀 97.9 kg, 대조군 평균 남녀 86.4 kg 섭취군 5명, 대조군 50명 대상 1주간 식이조절 이후 10주간 와일드망고 종자추출물 섭취, 출처: Lipids in Health and Disease(2009) 8(10): 17~13  
 \* 위 내용은 와일드망고종자추출물의 시험확인 내용임, 인체시험시험결과가 모든 사람에게 동일하게 적용되는 것은 아님.  
 \* 아디포넥틴: 지방을 태워 지방 세포 사이로를 감소시키는 지방분해호르몬입니다.  
 출처: Endocrin Reviews(2005), 26(3): 439~451

하루 2번, 퓨어 레스팅 크림으로 지친 내 몸에 날개를 달아보세요!

## 커비스트 퓨어 레스팅 크림



두호클럽 오주영 회원(47)

회원 직업: 약사  
 운동 기간: 1년 4개월

### 커브스 회원님들에게 인사 한마디해주세요!

2014년 10월부터 포항에 있는 두호클럽을 다니고 있는 오주영입니다! 저는 어렸을 때부터 자세가 좋지 않아 척추가 튀어나왔고, 후에는 거북목 증상까지 있어 목 통증과 두통을 달고 살다시피 했습니다. 통증이 심해지며 건강도 걱정 됐고 운동의 필요성을 느껴 커브스 운동을 시작하게 되었습니다!

### 거북목이 생기고 가장 불편한 점은 어떤 것인가요?

거북목 증상이 통증으로 이어져 2년 반 전부터 근육 경직 증후군, 긴장성 두통이 심해졌습니다. 이런 통증의 빈도와 정도가 심해져 저도 모르게 신경질적인 면이 생겼고, 이런 제 모습에 우울한 마음까지 생기곤 했습니다.

### 불편함을 해소하기 위해 어떤 것들을 해보셨나요?

통증 완화를 위해 물리치료, 수영 등 여러 가지로 시도를 많이 해봤지만 별 효과가 없었습니다. 그래서 자가 운동과 자세 교정이 중요하다는 생각을 하게 되어 커브스 운동을 시작하게 되었고, 운동의 효과도 많이 보았습니다. 그리고 가끔씩 뒷목이 아파 힘들 때면 파스를 붙여보기도 했지만 저에게는 파스 알러지가 일어나 큰 도움이 되지는 못했습니다.

### 퓨어 레스팅 크림을 사용하고, 변환 점이 있다면 무엇인가요?

한 달 동안은 커브스, 회사, 집 등 항상 가방 속에 넣어 가지고 다니며 통증이 심할 때 발라줬는데 통증이 완화되고 근육 이완에 효과를 보니 자연스럽게 손이 자주 가더라고요! 동시에 두통도 없어지고 삶의 질이 높아진 것 같아 웃는 날이 많아졌습니다!

### 퓨어 레스팅 크림의 장점은 무엇인가요?

먼저 손등에 덜지마자 강한 멘톨향이 아닌 아로마 오일 향이 너무 좋았습니다! 발림성도 좋고 흡수도 잘돼서 옷에 묻을 걱정도 없었습니다. 처음에는 차가운 느낌이 들다가 시간이 지난 후 나타나는 온열감이 찜질하듯 지속되어 통증에 대해 즉각적으로 반응하는 느낌을 받았고, 실제로도 통증 완화 효과를 느끼게 되었습니다. 관절과 근육에 좋은 글루코사민, 항염증 효과가 있는 식이유황이 들어있고, 커브스에서 직접 연구개발한 제품이라 신뢰가 가는 안전한 제품이라 생각합니다.

### 어떤 분들에게 추천 하고 싶으신가요?

고질적인 근육의 통증을 느끼시는 분, 근육 긴장을 많이 하시는 분, 평소 무릎 통증을 느끼셨던 분들에게 추천하고 싶습니다. 제가 느끼고 효과를 본 제품이기여 여러분들에게 열심히 소개 해서 함께 통증으로부터 해방되고 싶습니다! 정말 별 다섯 개 주고 싶은 제품입니다.c

우리 동네에 새로운 커브스가 생겼다?!  
**1,2,3월**  
**오픈 클럽을 소개합니다!**

전국 커브스 345호를 달성한 커브스 코리아!  
1, 2, 3월에는 어느 지역에 새로운 커브스가 생겼을까요? 서울, 경기는 물론 제주까지.  
대한민국 구석구석 뜨거운 커브스의 인기를 느껴보세요.



커브스  
신관클럽

충청남도 공주시 번영1로 126, 2층 (신관동)  
041-856-4030  
공주님들의 운동놀이터 신관클럽에서  
자신감을 되찾아드립니다.  
지금 바로 도전하세요!



커브스  
신봉클럽

경기도 용인시 수지구 신봉1로 175,  
진성프라자 8층 (신봉동)  
031-276-3130

한 번이라도 신봉클럽을 방문 하신 회원님은  
영원히 신봉클럽을 사랑하게 만들겠습니다!  
밝은 미소와 즐거움이 가득한 신봉클럽에서  
신나게 운동해봐요!



커브스  
비산클럽

경기도 안양시 동안구 관악대로 133,  
3층 (비산동)  
031-447-7330

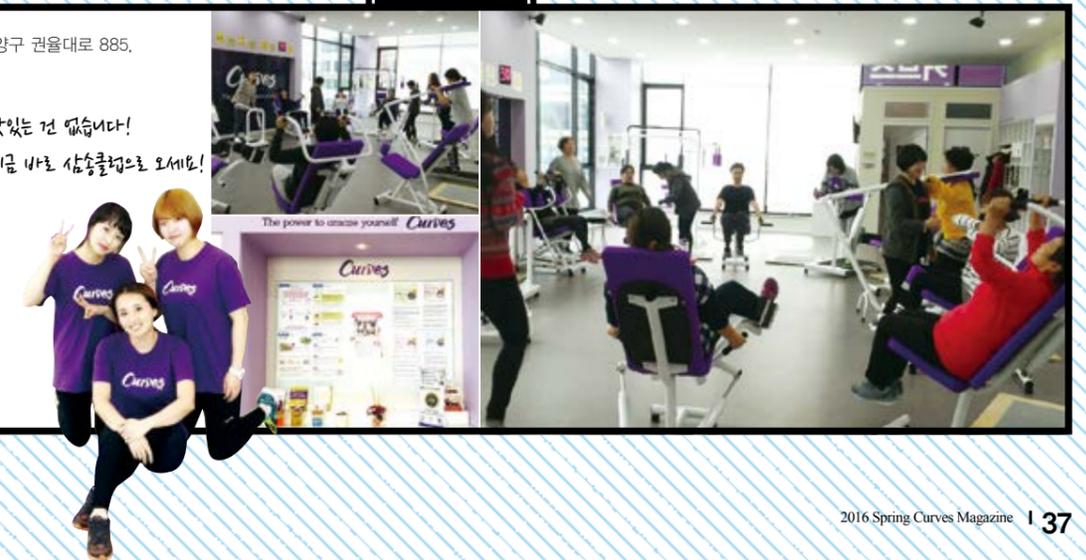
드디어 비산동에도 커브스가 생겼습니다.  
실제 나이는 되돌릴 수 없어도 신체 나이는  
되돌릴 수 있습니다.  
운동은 배신하지 않는다!  
커브스 비산클럽과 함께  
운동하세요!



커브스  
삼송클럽

경기도 고양시 덕양구 권율대로 885,  
태웅프라자 6층  
02-381-8230

날씬한 것만큼 맛있는 건 없습니다!  
하루 30분 투자! 지금 바로 삼송클럽으로 오세요!





**커브스 단대오거리클럽**

경기도 성남시 산성대로 380, 3층 (금광동)  
031-744-7030

기다리고 기다리던 커브스!  
드디어 성남 단대오거리에 입성!  
회원님들~ 하루 딱 30분 즐겁고 신나게 운동해볼까요?





**커브스 배방클럽**





충남 아산시 배방읍 모산로 124, 중무빌딩 3층 (공수리)  
041-547-7330

남편은 회사에! 아이들은 학교에! 나는 커브스로!  
하루 30분, 나에게 주는 선물! 여러분의 건강과 아름다움을 책임질 커브스 배방클럽입니다~



**커브스 상봉클럽**

서울시 중랑구 망우로 305, 6층 (상봉동)  
02-435-8230

드디어 상봉에도 커브스가 생겼습니다!  
하루 30분 투자로 바뀔아가는 회원님의 모습을 기대하세요.





**커브스 경안클럽**

경기도 광주시 광주대로 53, 7층 (경안동)  
031-769-0338

도자기의 고장 경기도 광주에 드디어 커브스가 오픈 하였습니다! 회원님들의 다이어트와 건강관리 경안클럽이 확실하게 책임지겠습니다.






**커브스 천호클럽**

서울시 강동구 천호대로 997, 5층 (천호동, 신라빌딩)  
02-477-0030

강동의 메카~! 천호역 2번출구 앞에 커브스가 찾아왔습니다.  
천호클럽에 오시는 모든 분들을 탄력적인 S라인으로 만들어 드릴게요!





**커브스 천왕클럽**

서울시 구로구 천왕로 106, 2층 (오류동)  
02-2060-5330

짜잔~ 드디어 천왕동에도 커브스 상륙!  
신나는 여성운동들이터에서 지긋지긋한 셀룰라이트 뺀개주세요!







# 건강과 행복을 모두 챙겨갈 수 있는 보라매클럽을 만들고 싶어요!

커브스 오픈을 준비하면서 소위 월급쟁이에서 첫 번째 자신의 사업을 시작하는 것이기에 애착도 많이 가고 그만큼 고생도 많았다고 이야기하는 송재영 대표. 그에게 커브스는 인생의 전환점으로 더 높이 비상할 수 있는 계기가 되었다. 회원들에게 건강과 행복, 웃음을 제공하며 평생 함께할 수 있는 커브스를 만들고 싶다는 소박하지만 원대한 꿈을 향해 나아가는 커브스 보라매클럽의 이야기를 소개한다.

### 커브스 보라매클럽

대표 : 송재영 (39)

오픈 : 2015년 6월 17일



### 축하합니다. 커브스 라이징스타에 선정되었습니다!

한 번의 기회밖에 주어지지 않는 신인상과 같은 라이징스타! 너무 기쁘고 감사하게 생각하고 있습니다. 사실 오픈 전부터 내심 라이징스타에 대한 생각과 욕심이 있었지만 큰 기대는 안하고 있었거든요. 오픈 후 하루 하루 정신 없는 나날들을 보내면서 그런 생각들마저 잊혀 가고 있을 즈음 라이징스타 선정 소식을 들었습니다. 클럽 오픈 전과 오픈하고 나서 고생했던 생각들이 스쳐 지나가더군요. 그래도 '나를 열심히 했구나' 라는 생각이 들었고, 열심히 같이 고생해준 선생님들에게도 라이징스타 선정이 노력에 대한 보상이 되었으리라 생각합니다.

### 커브스 창업을 하게 된 계기가 궁금합니다.

저는 체육전공자입니다. 체육학과와 체육교육대학원을 졸업하였고, 피트니스 센터에서 13년간 근무를 하였습니다. 오랜 직장 생활에 매너리즘을 느끼고 미래에 대한 불투명함에 고민과 걱정을 하고 있었죠. 요즘 같은 시대에 평생 직장이란 없잖아요? 나이드 점점 들어가고 제 일을 해야 할 시기가 왔는데, 배운 게 도둑질이라고 피트니스 업종 중에서 고민을 하게 되었습니다. 일반 피트니스 센터는 센터간의 너무 치열한 경쟁으로 인해 메리트가 느껴지지 않았고 그러던 와중 예전부터 알고 있었던 커브스에 대해 다시 한번 알아보게 되었습니다. 자세하게 조사해보니 여러모로 시스템 구축이 잘 되어 있고 다른 피트니스 업종에 비해 차별화되어 있어 충분히 경쟁력이 있을 것 같다는 결론이 나왔습니다. 생각이 정리된 후론 빠른 속도로 일 처리를 진행하게 되었고 불과 두달만에 오픈을 하게 되었습니다.

### 성공적인 클럽 운영을 위한 요인은?

'회원의 입장에서 생각하자' 라는 마음가짐으로 클럽을 운영하고 있습니다. 하지만 아직 부족한 점이 많기에 하나 하나 배워가는 중이고 시행착오를 겪으면서 좋아질 거라고 생각합니다. 그리고 성공의 가장 큰 요인은 열심히 일해준 우리 보라매클럽 선생님들 아닐까요? 오픈 후 짧지 않은 시간 동안 별 탈 없이 묵묵히 일해준 두 선생님들! 이 자리를 통해서 진심으로 고맙다는 이야기를 해주고 싶네요. 요구 사항이 적지 않았는데 잘 따라준 우리 선생님들 고생 많았습니다.

### 오픈을 준비하면서 기억에 남는 에피소드가 있다면?

모든 순간이 에피소드라고 할 수 있을 정도로 우여곡절이 많았습니다. 클럽캠프 기간, 그리고 홍보 기간 중 직원이 계속해서 교체되고 그만두는 일이 발생되었습니다. 이러다 오픈은 할 수 있는 건가 싶을 정도였으니까요. 다행히 홍보 기간에 생각보다 많은 예약이 잡히게 되어서 약간의 기대감을 가지고 있었지만 오픈 일주일 전 직원 한 명이 하차하는 바람에 남은 일주일일은 저와 선생님 한 명 그렇게 돌아서 홍보도 나가지 못하고 클럽에서 쓸쓸하게 연습과 클럽 꾸미기만 하고 있었답니다. 게다가 얽힌 데 덮친 격으로 때마침 뺑하고 터진 메르스. 메르스의 여파로 예약 인원 중 많은 분들이 방문하지 않았습니다. 다행히 오픈 직전 직원 충원이 되었고, 주변 지인들의 도움과 멘토 선생님의 도움으로 조금씩 해체나가다 보니 어느 정도 안정을 되찾게 되었습니다.

회원님들께서 이제는  
운동은 당연하고 클럽에 즐기러  
온다는 느낌이 들어요!

다. 대표와 돌이켜 일하느라 불편했을 텐데 고생 많이 한 도연 선생님, 오픈 전 기적적으로 합류한 소중한 인연 혜숙 선생님, 다들 너무 감사합니다.

### 클럽을 운영하면서 보람을 느꼈던 순간은 언제인가요?

열심히 운동을 지도해서 회원님들이 운동 효과를 나타낼 때 보람을 느낍니다. 개인적으로는 체중 감량이나 체지방 감소, 근육량이 증가하신 회원님들보다는 몸이 안 좋으셨는데 커브스를 통해서 질병을 극복하시고 개선되신 회원님들을 보면 가장 큰 보람을 느끼게 됩니다. 커브스 운동을 하고 나서 안 좋았던 곳들이 좋아져서 지금은 이전보다 무척 좋아졌다며 친昵한말로 말씀하시는 회원님들을 보면 그렇게 뿌듯할 수 없네요. 회원님들께서 이제는 운동은 당연하고 클럽에 즐기러 온다는 느낌이 들면서 회원님들도, 스태프들도 즐겁게 운동하고 일을 할 수 있는 분위기가 조성되어서 행복합니다. 앞으로 더욱 친근하고 재미있는 보라매클럽을 만들어가고 싶습니다.

### 라이징스타 클럽으로서 앞으로의 포부는 무엇인가요?

저의 목표 및 포부는 소박합니다. 그냥 지금처럼 조금 더 좋은 클럽이 되기 위해서 차근차근 노력해서 긴 시간 동안 굴곡 없이 커브스를 운영해 나가는 게 목표입니다. 회원님들이 커브스란 공간에 오면 건강과 행복을 모두 챙겨갈 수 있는 클럽을 만들고 싶습니다.

### 회원님들께 응원의 메시지

보라매클럽을 사랑해주시고 아껴주시는 회원님들께 진심으로 감사의 말씀드립니다. 회원님들이 있었기에 보라매클럽이 이 자리까지 올 수 있었습니다. 앞으로도 회원님들의 건강과 행복, 웃음을 위해서 더욱 노력하겠습니다. 보라매클럽의 진면목은 지금부터 시작입니다. 앞으로도 평생 함께해요!

### 송재영 대표님에게 커브스란?

첫 번째는 '터닝포인트' 입니다. 사실 두려움과 막막함도 컸지만 '일단 저지르고 보자' 라는 심정으로 시작했는데 만만치 않은 건 확실하네요. 커브스 보라매클럽이 인생의 전환점이 되어서 개인적으로 더 높이 비상할 수 있는 계기가 되길 바랍니다. 두 번째는 '애증' 입니다. 커브스는 저에게 사랑과 미움이 공존합니다. 정말 고맙고 좋으면서도 가끔은 미울 때가 있는 커브스라고 해야 할까요? 그래도 사랑하는 감정이 더 크다는 건 확실합니다. C



# 커브스 팔용클럽이 존재함에 행복을 느낀다면 바랄게 없을 거예요

커브스 팔용클럽의 김윤서 대표는 이번 기회를 빌어 어려운 시기에 서로를 의지하며 함께 팔용클럽을 이끌어 준 선생님들과 많은 도움과 격려로 응원해 준 경남 창원 지역의 커브스 대표님께 무한 감사를 전했다. 그녀는 운동하러 나오는 회원, 함께 일하는 선생님 모두 커브스 라는 공간에서 행복을 느낄 수 있도록 만들고 싶다며 진심을 담아 이야기했다.

커브스 팔용클럽 대표: 김윤서(40) 오픈: 2013년 2월 25일



### 많은 창업 아이템 중 커브스를 선택하신 이유가 궁금합니다

커브스 회원으로 3개월쯤 운동하던 어느 날 사뭇을 하면서 변화된 몸을 보며 운동이 여성의 몸을 이렇게 바꿔놓을 수 있구나 깨닫게 되었어요. 이렇게 좋은 운동을 혼자만 알고 있을 수는 없는 거라며 여기저기 말을 하고 다녔어요. 그러던 중 꽤 시장이 좋다고 생각했던 창원 팔용동에 커브스 클럽이 없다는 것을 알았고 운동 자체에 대한 확신 하나로 커브스를 선택하게 되었습니다. 내 몸이 변한다면 세상 여자들 다 변화시킬 수 있다는 그런 확신이 들었죠.

### 점프업 30에 참여하게 된 이유

클럽을 오픈하고 1년 5개월가량은 투잡을 하고 있어서 클럽은 신은희 매니저 선생님과 송지홍 트레이너 선생님에게 거의 맡겨 놓고 운영을 했습니다. 인복이 많아서인지 선생님 2명 다 최고의 자질을 갖춘 분들이었기에 투잡이 가능했습니다. 하지만 시간이 길어질수록 대표라는 자리의 공백이 드러나기 시작했고 매니저 선생님이 퇴사를 하면서 비워두었던 공백을 채워야 하는 시기가 왔음을 실감하게 되었습니다. 모든 면에서 현실 감각이 떨어져 있던 저는 본사의 점프업 30 프로그램을 신청하였고 영광스럽게도 지원 클럽으로 선정되었습니다. 점프업 30에 참여하면서 인사, 운동 지도, 세일즈, 홍보 등 여러 가지 면에서 더욱 커브스를 하고 있다는 것이 자랑스러워졌습니다. 커브스를 운영하는 동안 매 순간이 고비로 다가올 수 있을 겁니다. 하지만 매 순간을 고비라고 느끼면 견뎌 낼 수 없겠죠? 그래서 저는 매 순간을 기회라고 생각합니다. 지금이 바로 팔용클럽이 좀 더 알차질 수 있는 기회라고 말입니다.

### 점프업 30에 참여하면서 가장 중점을 두었던 부분은?

한동안 진행하지 못 했던 홍보에 중점을 두었어요. 매일, 매주, 매월 매출 목표에 따라 홍보 목표를 세워 그동안 등한시했던 블리츠, 상가 화장실, 벽보, 족자 현수막, 시청 현수막, 인터넷 검색 광고, 가가호호, 안내판 제작 등 가리지 않고 무엇이든 홍보가 되겠다 싶은 것은 다 시도했어요. 팔용클럽을 운영하면서 가장 큰 행운은 오픈 이후 한 번도 선생님들과의 관계에서 문제가 생긴 적이 없다는 겁니다. 썩 잘해주는 것도 없는데 좋은 선생님들을 만나서 최선을 다해주는 모습을 볼 때면 항상 감사하는 마음입니다.

### 점프업 30 이후 달라진 점이 있다면?

이제는 홍보하러 나가지 않으면 뭔가 빼먹은 듯하고 하루를 마감하기가 찝찝하기까지 할 만큼 홍보가 답이라는 생각을 하고 있다는 점입니다.



커브스 '점프업 30' 이란? '점프업 30' 은 지속적인 교육과 클럽 방문 지원을 통하여 클럽의 매출 향상을 돕는 1:1 과외식 밀착 교육 프로그램이다. 지원 클럽을 선정하여 인사, 운동 지도, 세일즈, 마케팅 등 부진 사유를 분석하고 문제점을 개선해 매출 신장을 돕는 커브스 클럽 지원 프로그램이다.

또 하나 큰 변화는 사람 얼굴과 이름을 잘 기억하지 못 해서 밖에서 회원님을 만나도 먼저 인사 못했었는데 이제는 회원님들 성함을 일일이 기억하고 불러 드릴 수 있게 되어 회원님 한 분 한 분이 관리받고 있다고 느끼시는 것 같아요. 그래서인지 클럽 분위기가 많이 좋아졌어요.

### 기억에 남는 에피소드와 보람을 느꼈던 순간은?

회원님들에게 즐거움을 드리하고자 당시 유행하던 가루상 의상을 입고 서킷 트레이닝을 한 적이 있었는데, 깜짝 놀라며 즐거워하시는 회원님들의 표정이 아직도 선명합니다. 또 한 번은 핑크데일로 지정한 날 직장에서 핑크색 스템플러를 빌려 운동하러 오신 회원님과 빙고 게임을 완성하고자 한 시간이 넘게 토론하며 즐거워했던 모습도 떠오릅니다. 회원님들과 운동하는 것뿐만 아니라, 함께 웃고 즐기는 매 순간이 행복한 순간이에요.

### 점프업 30을 위해 노력해 주셨던 분들께 한마디

점프업 30을 시행하는 동안 본사의 박미진 멘토의 도움과 격려가 컸어요, 감사합니다. 또한, 어려운 시기에 함께 홍보에 힘써준 송지홍, 최서우, 김수란 선생님께 감사함을 전합니다. 낙담과 좌절을 겪을 때마다 커

회원들과 운동하는 것뿐만 아니라, 함께 웃고 즐기는 매 순간이 행복합니다!

브스에 이렇게 좋은 사람들이 있다는 것을 깨닫게 해준 주변 클럽의 대표님들에게도 이 기회를 빌어 다시 한번 감사함을 전하고 싶습니다.

### 커브스 클럽을 운영하는 대표님들께

얼마 전 점주 카페에 커브스를 사랑할 수밖에 없는 이유에 대해 브레이크 타임, 늦은 출근, 이른 퇴근, 공휴일 휴일, 사회의 공헌, 점주 협회, 가맹본부 등에 대해 글을 올렸었는데, 그 글에서도 말씀드렸지만 커브스를 운영하는 대표는 다른 자영업자는 꿈도 꾸지 못하는 장점을 갖춘 '최고로 행복한 직업' 입니다. 만약 지금 어려운 시기에 있으시다면 우선은 전단지 휴지나 물티슈를 붙여서 홍보부터 해보세요. 곧 저와 같은 시선으로 커브스를 바라보실 수 있으리라 확신합니다.

### 대표님에게 커브스란 어떤 의미인가요?

하루 종일 클럽에만 있으면 어떤 날은 50평 남짓 감옥에 갇힌 느낌이 들기도 했어요. (꽤 넓은 감옥이죠?) 그러다가 웃으며 들어 오시는 회원님들을 만나면 '이 공간이 회원님들에게는 그 어떤 곳보다 자유롭고 즐거운 공간이지!' 라는 생각이 들어 곧 정신을 차리고는 한답니다. 커브스는 미운 자식 같은 존재입니다. 밉다고 말하지만 미워할 수 없는 자식이에요. C



# 다양한 연령대의 여성들이 신나게 운동할 수 있는 석동클럽을 만들고 싶습니다

두 아이의 엄마, 남편의 아내가 아닌 '조은주'라는 자신의 이름을 찾기 위해 용기를 냈고, 커브스 석동클럽의 매니저로 근무를 시작한 지 4년 차. 작년 연말에는 커브스 본사에서 수여하는 커브스 베스트 스태프로 선정되며 그녀의 능력을 인정받았다. 조은주 매니저에게 커브스 석동클럽은 에너지 충전소이자 일하는 놀이터와 같은 곳이다.



커브스 석동클럽 매니저: 조은주(39) 입사: 2012월 5월 11일



### 축하합니다. 2015년 컨벤션 베스트 스태프로 선정되었습니다

연말 컨벤션에서 베스트 스태프상 수상자로 호명되었을 때 무척 놀랐습니다. 정말 믿기지 않았는데 이렇게 매거진에까지 소개된다니 정말 놀라울 뿐이네요. 매년 매거진을 보면서 베스트 스태프로 선정된 매니저 글만 읽다 과연 나도 될 수 있을까라는 의문도 들었지만 저에게 그저 꿈같은 일이었습니다. 지금도 꿈을 꾸고 있는 건 아닌지, 잘못 들은 건 아닌지, 커브스가 좋아서 꾸준히 일은 하고 있지만 이런 기회까지 주시니 너무나 감사할 뿐이고 이런 기회를 통해 더욱 더 열심히 해야겠다 다시 한 번 다짐하며 앞으로도 즐겁게 일하고 싶습니다.

### 커브스에 입사하게 된 동기가 궁금합니다.

집에만 있는 주부로서 다시 사회로 나오기까진 정말 큰 용기가 필요합니다. 저도 마찬가지로 두려움이 먼저 앞섰고요. 하지만 아이들이 어느 정도 성장하고 나니 엄마가 아닌, 아내가 아닌 '조은주' 라는 이름을 되찾고 싶었습니다. 열심히 일해야겠다는 생각으로 가득 차 있을 때 커브스 직원 공고를 찾았고, 이력서를 넣고 대표님과의 첫 면접에서 설명을 듣고 결정하기까지 약간의 어려움도 있었습니다. 두 아이의 엄마이자, 아내이기에 2주간의 서울 본사 교육이 망설여졌기 때문입니다. 하지만 든든한 남편의 지원 덕분에 본사 교육까지 무사히 마칠 수 있었고, 그 선택은 분명히 저의 인생에서 큰 전환점이 될 수 있었습니다.

### 일하면서 보람을 느낄 때는 언제인가요?

커브스를 통해 각자의 목표를 달성하는 순간 가장 큰 보람을 느낍니다. 더불어 회원님들께서 저의 모습을 보면서 에너지가 충전이 되는 것 같다고 말씀해 주실 때 덕분에 자신감도 얻을 수 있었습니다. 석동클럽을 찾아왔을 때, 출산 후 다시 석동클럽을 찾아와서 " 쌤~ 계속 있네요" 라고 밝은 웃음으로 즐겁게 커브스에서 운동하는 회원들을 만날 때면 그렇게 행복할 수 없습니다.

### 기억에 남는 회원이 있다면 말씀해 주세요

현재 함께 운동하고 있는 모든 회원님들 모두 저에게는 특별합니다. 한 분 한 분 다 기억에 남아 있지만 굳이 꼽아보자면 출석을 잘하시는 회원님들, 미션이나 서킷편을 적극적으로 재미있게 참여하는 회원님들, 석동클럽 1,000회 운동을 향해 가고 있는 윤옥선 회원님, 체중 감량에 성공하신 권

미영, 박경아 회원님, 웃음 전도사 김현정, 양금순, 이백경, 정명선 회원님, 석동클럽의 회원님들 모두 영원히 잊지 못할 분들일 것 같습니다.

### 일하면서 힘들었던 점과 극복 방법은?

힘들었던 순간을 꼽자면 클럽 오픈 준비 때입니다. 예약복에 150명 남짓 되었고 과연 상담은 성공적으로 마무리할 수 있을까 이런저런 걱정과 고민들이 계속 이어졌습니다. 첫 운동이 시작되고 서킷 지도를 할 무렵에는 목소리가 나오질 않아서 많은 약을 복용하며 고생했던 일들도 생각나네요. 지금 애야 웃으면서 얘기하지만 그 당시에는 힘들어서 몇 번이나 포기할까 생각하기도 했습니다. 그때마다 본사 교육 수료식이 생각이 나더라고요. 내가 선택한 일이라는 사실과 책임감을 떠올리며 앞을 보고 향하게 되었습니다.

### 베스트 스태프로 선정된 특별한 노하우가 있다면?

단점이자 장점이 목소리 라고 할까요? 저는 엄청 큰 목소리의 소유자로 "회원님 안녕하세요! 반갑습니다." 하고 큰소리 인사로 회원님들을 맞이합니다. 처음에는 회원님들이 깜짝 놀라기도 했지만 이제는 기분 좋게 하루를 시작하거나 마무리할 수 있어서 좋다고들 말씀하세요. 운동 효과와 재미가 회원님들에게 전달되자 지인 추천으로 이어져서 더 많은 회원들이 운동을 등록하게 되었고, 회원님들의 칭찬과 격려 덕분에 이 자리에 오를 수 있게 된 것 같아요. 옆에서 늘 도와주는 김귀열 선생님, 김선영 선생님, 김은지 선생님 모두 감사합니다. 저를 믿고 따라와 주는 손발이 잘 맞는 선생님들과 함께 하기에 베스트 스태프로 선정될 수 있었다고 생각합니다.

### 이번 기회를 빌어 대표님께 하고 싶은 이야기

먼저 처음 석동클럽을 오픈하고 만나게 된 박명란 대표님 감사하고 사랑합니다. 대표님과의 만남은 운명이 아닌 필연인 것 같아요. 힘들고 즐거운 일들 모두 좋은 추억으로 간직하겠습니다. 그리고 지금 현재 석동클럽의 대표 김영애 대표님, 열심히 해서 그동안의 노하우를 대표님

회원님들께서 저의 모습을 보면서 에너지가 충전이 되는 것 같다고 말씀해 주실 때 자신감을 얻을 수 있었습니다!

께 보여드리고 싶습니다. 신뢰와 칭찬으로 응원해 주고 계신 대표님! 더욱 열심히해서 전국 베스트 클럽으로 다시 매거진에 도전하겠습니다. 석동클럽 화이팅!

### 앞으로의 계획이나 바람은 무엇인가요?

운동을 하기 싫어하는 회원이 운동을 시작하면 지루해하는 모습을 적잖이 보게 됩니다. 그런 분들을 위해 재미있고 즐겁게 운동하실 수 있도록 더 나은 서비스와 운동 지도가 가능하도록 배우며 회원님들의 이야기에 귀 기울이는 석동클럽이 되도록 노력할 겁니다. 앞으로의 바람은 회원님들의 건강에 도움을 주며 석동클럽이 베스트 클럽이 되고자 하는 거예요.

### 커브스는 매니저님께 어떤 의미인가요?

저에게는 커브스란 에너지 충전소이자 일하는 놀이터입니다. 회원님 한 분 한 분이 저에게 웃음과 기쁨을 전해주고 계십니다. 일하기 싫을 때도 한 번쯤 있었지만 목표에 다가가며 건강을 되찾는 회원님들을 볼 때마다 다시 에너지를 얻고 나이에 제한받지 않고 능력을 인정받는 곳이 바로 커브스라고 생각합니다. 앞으로도 여성전용이라는 이름에 맞게 다양한 연령대의 여성들이 신나게 운동할 수 있는 석동클럽을 만들고 싶습니다. C





세계의 커브스 21편

# 우크라이나의 빈니차(Vinnytsia)

## 3·4클럽

'김태희가 밭을 갈고 한가인이 소를 모는 나라' 라는 우스갯소리를 할 만큼 아름다운 여성들이 많은 동유럽 국가 우크라이나. 아름다움은 자신감에서부터 시작되며, 활동적이고 배움에 적극적인 자세가 아름다움을 완성한다며 우크라이나 여성의 뷰티시크릿을 알려준 옥사나(Oksana) 대표의 빈니차 3·4 클럽을 소개한다.



### 클럽 소개와 커브스를 오픈하게 된 동기를 들려주세요.

안녕하세요 빈니차3 그리고 빈니차4 클럽의 대표 옥사나(Oksana)입니다. 9년 전 어느 날, 집 근처에 우크라이나에서 첫 번째로 오픈한 커브스 클럽을 발견했습니다. 먼저 저는 그곳의 회원이 되었습니다. 한 달 뒤 클럽에서는 저에게 트레이너로 함께 일해보자고 권유했어, 그 순간이 바로 삶의 전환점이 되었지요. 2008년 말, 클럽 매니저가 되었고 커브스가 모든 연령대의 여성들에게 알맞은 체중 관리 프로그램임을 배울 수 있었습니다. 2009년부터 2년간은 남편이 암투병을 하게 되었어요. 그 때 저희 가족은 무척 힘든 시간을 보냈습니다. 다행히 그 기간 동안 제가 몸 담았던 클럽의 운영이 잘되었고, 그 사실이 무엇이든 잘 될 거라는 긍정적인 기운과 기도하는 힘을 주었습니다. 2013년, 친구 빅토리아(Viktorija)와 함께 커브스 클럽을 오픈해보자고 마음 먹었습니다. 그 당시 제가 사는 빈니차 시티에는 2개의 커브스 클럽이 운영되었고, 남편의 후원으로 빈니차 3클럽과 빈니차 4클럽을 오픈 할 수 있었습니다. 우리 클럽은 이제 각각 450명 그리고 630명의 회원을 보유한 클럽으로 성

장했습니다. 총 15명의 트레이너들과 함께 우크라이나 여성들의 삶을 개선한다는 사실에 무척 자부심을 느낍니다.

### 클럽을 운영하면서 인상에 남는 회원이 있다면?

동업자이자 커브스의 열렬 회원인 친구 빅토리아가 먼저 생각이 나네요. 커브스의 모토인 'Stronger together-함께 건강해져요' 는 저희의 모토가 되기도 했습니다. 우리는 서로가 갖고 있는 아이디어를 합쳐 더 나은 미래를 꿈꿉니다. 지금 동 우크라이나의 전쟁과 불황에도 불구하고 우리는 세 번째 클럽을 오픈 하는 것을 구상하고 있습니다.

### 함께 일했던 스텝 중 가장 기억에 남는 분을 소개해주세요.

스베타(Sveta)를 소개하고 싶습니다. 스베타는 제가 매니저로 근무하던 클럽의 회원이자 오랜 세월 주부로 살아왔어요. 커브스를 통해 20kg를 감량한 커브스 효과의 산증인이기도 하죠. 저희 클럽을 오픈할 당시에 스베타는 경제적으로 어려워졌고, 더 이상 커브스에 다닐 수가 없었습니다. 저는 그녀에게 스텝으로 근무해보는 것을 제안했습니다. 스베타는 기뻐했지만, 스스로 잘 할 수 있을지에 대해서 의심했죠. 주부에서 벗어나 사회로 뛰어든다는 것은 큰 모험이었을 것이라 생각합니다.

하지만 스베타는 이제 그 모험을 즐기며 이제는 자격증을 갖춘 커브스의 트레이너로 일하고 있습니다. 뿐만 아니라 '행복의 예술'이라는 주제로 회원들에게 강연도 제공합니다. 이렇게 여성의 삶에 동기를 부여하고, 그녀들이 갖고 있는 능력을 더욱 값지게 발전시켜 행복해지도록 도와주는 것이 커브스의 임무라고 생각합니다.

### 빈니차3·4 클럽만의 이벤트가 있다면 말씀해주세요.

'행복한 여성들의 모임' 이 있어요. 회원들과의 모임을 그렇게 부르답니다. 저희는 종종 모여 커브스를 통해 얻은 신체적 성과나 건강하게 사는 방법에 대해 토론을 합니다. 가끔은 우아한 모자를 쓰고 라이브 음악과 함께 파티를 즐기거나, 마라톤에 도전하기도 합니다. '행복한 여성들의 모임' 은 우리 지역사회를 강하게 하는 핵심역할을 한다고 생각해요.

### 커브스를 운영하고 나서 어떤 변화를 겪으셨나요?

커브스 클럽을 오픈하고 많은 여성들과 함께 일하면서 행복은 누구나 가지고 있다는 것을 깨달았어요. 가장 행복한 사람은 타인을 행복하게 만드는 사람이라고 하죠. 저를 비롯한 커브스 스텝들과 커브스의 30분이 당신의 행복을 이룰 수 있게 도와줄 것입니다.

### 한국의 커브스 회원과 스텝에게 한 마디 부탁드립니다.

커브스가 전세계적으로 분포되어 있다는 사실을 생각하면 정말 기분이 좋습니다. 건강과 행복한 삶이라는 같은 목표를 가지고 서로 다른 국가의 사람들이 하나가 되는 일이 멋지지 않나요? 한국의 커브스 클럽에도 건강하고 행복한 여성들이 가득하길 바랍니다. 행복한 여성들은 행복한 가족을 만들고, 행복한 가족은 행복한 국가를 만드는 것을 기억하고 커브스의 일원으로서 파이팅해봐요! C



# MUST HAVE ITEM Curves Shopping



1. **커브스 슬림원** : 체지방 감소를 원한다면 하루 한 잔! 건강한 다이어트, 커브스 슬림원으로 하세요. (39,000원/통)
2. **커브스 프로틴** : 한잔에 80kcal! 칼로리 걱정 없이 언제 어디서나 간편하게 고급 유청 단백질을 섭취하세요. (59,000원/통)
3. **젤리린** : 다이어트도 맛있게 할 수 있다는 생각, 젤리린으로 건강한 와일드망고 다이어트하세요!
4. **퓨어 레스팅 크림** : 아로마 릴랙싱 스포츠마사지 크림, 퓨어 레스팅 크림! 하루에 두 번 날아 오르세요!
5. **로고 티셔츠** : 예쁜 핑크, 블랙, 보라 커브스 로고 티셔츠입니다.
6. **다운에이징 슬림 커버 레깅스** : 7부 길이의 치마 레깅스, 곡선 절개가 추가되어 여성스럽고 영(Young)한 디자인! 부드러운 착용감을 제공합니다.
7. **다운에이징 베이직 커버 레깅스** : 7부 길이의 2 in 1 램스타일 반바지 레깅스, 우븐 소재를 사용하여 쾌적한 착용감을 느껴보세요.
8. **커브스 에코백** : 보라, 연두 2가지 색 포로 포인트 디자인의 친환경 에코백! 데일리 백으로 코디 해보세요.
9. **장바구니** : 비닐봉지 NO! 친환경적, 경제적인 에코장바구니입니다.
10. **헬스장갑** : 실리콘 코팅으로 미끄럼 방지는 기본! 착용감과 실용성을 모두 갖춘 커브스 헬스장갑으로 굳은살 걱정 없이 운동하세요.
11. **파우치** : 에나멜 소재의 파우치, 한 손에 쏙 들어와요.
12. **손목보호대** : 디자인과 실용성을 더한 손목보호대로 운동 중 손목의 무리를 막아줍니다.
13. **스니커즈양말** : 운동할 때도 평상시에도 신을 수 있어요, 착용감 GOOD!

문의 상품기획팀 Tel. 02-3463-4242 / E-mail, md@curveskorea.co.kr / 서울시 서초구 논현로 145, 6층 (양재동)





2016년 새로운 변신. 나만의 스타일.  
박준뷰티랩이 정답입니다.



서울 강남점 02-558-1414 개봉역점 2611-2828 광나루역점 3436-3436 광장점 457-3383 구암점 837-7776 답십리점 996-1966 대치점 3453-6260 독성유원지역점 467-3332 롯데송파점 546-1255 영등포점 316-7555 사당점 584-3591 상도점 817-0226 신봉점 491-8880 서울역점 364-1415 서울중앙대점 812-5999 선릉점 552-5502 수서점 445-0160 신포럼테크노마트점 2111-1010 수유점 992-1222 시흥점 805-2558 신대방역점 817-9936 신림점 883-2020 신반포역점 592-6886 영선내점 353-0847/8 영등포점 6228-0066 영등포점 빌딩 2685-1596 왕십리점 755-5505 용산역점 2012-0406 2001아울렛천호점 475-4994/5 잠안점 2212-7888 청담본점 511-1414 충신대1호점 532-3591 충신대2호점 534-3591 인천 유수점 032-427-5484 신공항점 032-752-8261 연수점 032-818-1232 인천검단점 032-569-2770 인천직전점 032-555-9193 경기도 광명점 2619-3391 광주경안점 031-763-3387 구리역점 031-551-3183 뉴코아아울렛광명점 02-899-8251~2 동탄반송점 031-8003-3555 분산당동점 031-954-0454 부천뉴코아소풍점 032-624-8440 부천북부역점 032-652-0440 산본점 031-397-7674 송내점 032-324-0500 수원망포점 031-205-3636 수원아주대점 031-211-3436 수원영통2호점 031-204-8685 시화점 031-498-8842 안산교산점 031-486-3096 안산삼북수점 031-409-4090 안산원곡점 031-414-3353 역곡점 032-343-4938 일산풍동점 031-903-5142 파주점 031-943-1888 호평점 031-594-3723 경남 김해삼계점 055-313-6598 김해어방점 055-325-1170 김해올하점 055-322-6598 김해정유점 055-314-6598 창원상남점 055-267-2697 창원신세계점 055-314-6598 강원 원주해운호텔점 033-742-8484 울산 울산삼산점 052-269-3340 울산업스퀘어점 052-990-8300 충남 천안아산점 041-585-8548 충북 충주점 043-845-8680 대전 대전가오점 042-286-7600 대전권리지점 042-546-2929 대전노은점 042-477-5153~4 대전도안점 042-826-5156 대전비래점 042-622-8887 대전테크노점 042-933-3407 전남 순천조례점 061-723-4455 부산 부산개금점 051-895-1165 부산경성대점 051-622-3363 부산대산점 051-254-6323 부산대연점 051-628-3479 부산대점 051-515-4233 부산대2호점 070-4224-4233 부산동래점 051-555-1716 부산서면점 051-807-1009 부산서면2호점 051-807-1170 부산양정점 051-866-7600 부산정전점 051-583-6511 부산하단점 051-294-1171 해운대반여점 051-526-5322 해운대세이브존점 051-717-4155

해외 미국(Assi Plaza점) 847-966-1777 미국(Illinois 1호점) 847-759-1717 미국(Illinois 2호점) 630-637-1717 미국(Illinois 3호점) 847-465-1717 미국(NEWYORK) 203-624-5544 미국달라스(Dallas) 미국산호세(San Jose) 408-489-1148 미국샌디에고점(SANDIEGO) 858-560-1212/1616 미국애틀랜타점(Atlanta) 770-476-0600 미국앨라배마점(ALA) 213-368-0000 캐나다 밴쿠버(Vancouver) 604-451-1236 필리핀 마카티점(MAKATI) 1호점 001-63-2-819-3001~3 필리핀 알라방점 (ALABANG) 2호점 011-63-2-511-8148

www.curveskorea.co.kr

## 커브스 앱 활용법

★커브스 앱 로그인 하기

- ① 커브스 앱 다운로드 후 회원가입 하기
- ② 커브스 홈페이지 회원의 경우 신규 가입 없이 동일한 아이디로 커브스 앱 접속 가능

**주의** 클럽에 등록된 전화번호와 홈페이지에 등록된 전화번호가 일치되어야 정회원 인증 가능

플레이 스토어    앱 스토어    커브스 검색하시고, 커브스 앱을 설치하세요!    Curves

★커브스 앱 활용법

회원카드	나의건강기록	▶ 회원 카드 커브스 앱으로 출석 체크 가능!
칼로리 계산기	생리 주기표	▶ 나의 건강기록 매 달 측정된 체형 결과 실시간 확인!
맨손 스트레칭	소식/이벤트	▶ 칼로리 계산기 섭취한 음식물의 칼로리 계산!
		▶ 생리 주기표 나만의 생리 주기표 만들기 가능!
		▶ 맨손 스트레칭 집에서 커브스 스트레칭!
		▶ 소식 & 이벤트 커브스의 소식과 이벤트 확인!!

SMART GUIDE

아로마 릴랙싱 퓨어 레스팅 크림

# Pure Resting Cream

하루 2번  
지친 내 몸이 날아오르는 시간...



~~정상가 39,000원~~  
회원특별가 25,000원

퓨어 레스팅 크림 Pure Resting Cream

프리미엄 스포츠 크림(100ml)

과도한 업무로 스트레스가 심한 분들 / 운동 후 근육 통증이 심한 분들 / 많은 가사일로 관절이 불편한 분들에게 강력 추천!

**글루코사민&식이유황(MSM) 함유**

스포츠 크림 최초 스위스 나린의 천연아로마오일 Plus Oil 사용!

# Diet-Stress?

# Diet-Delicious!

다이어트도 맛있게 할 수 있다는 생각?



~~권장소비자가 33,000원~~

커브스 회원 특별가 19,800원

## 다시, 봄

나이를 더할수록 시간이 빠르게 흘러간다고 느끼는 것은 경험의 누적 때문이라고 합니다.

어린이들에게는 다가오는 모든 것들이 새롭고, 자신의 경험으로 받아들이기까지

시간이 필요하지만 어른들에게는 다가오는 경험들은 이미 알고 있는 것,

혹은 예상 가능한 경험들이기에 받아들이는 속도가 빠르다는 것입니다.

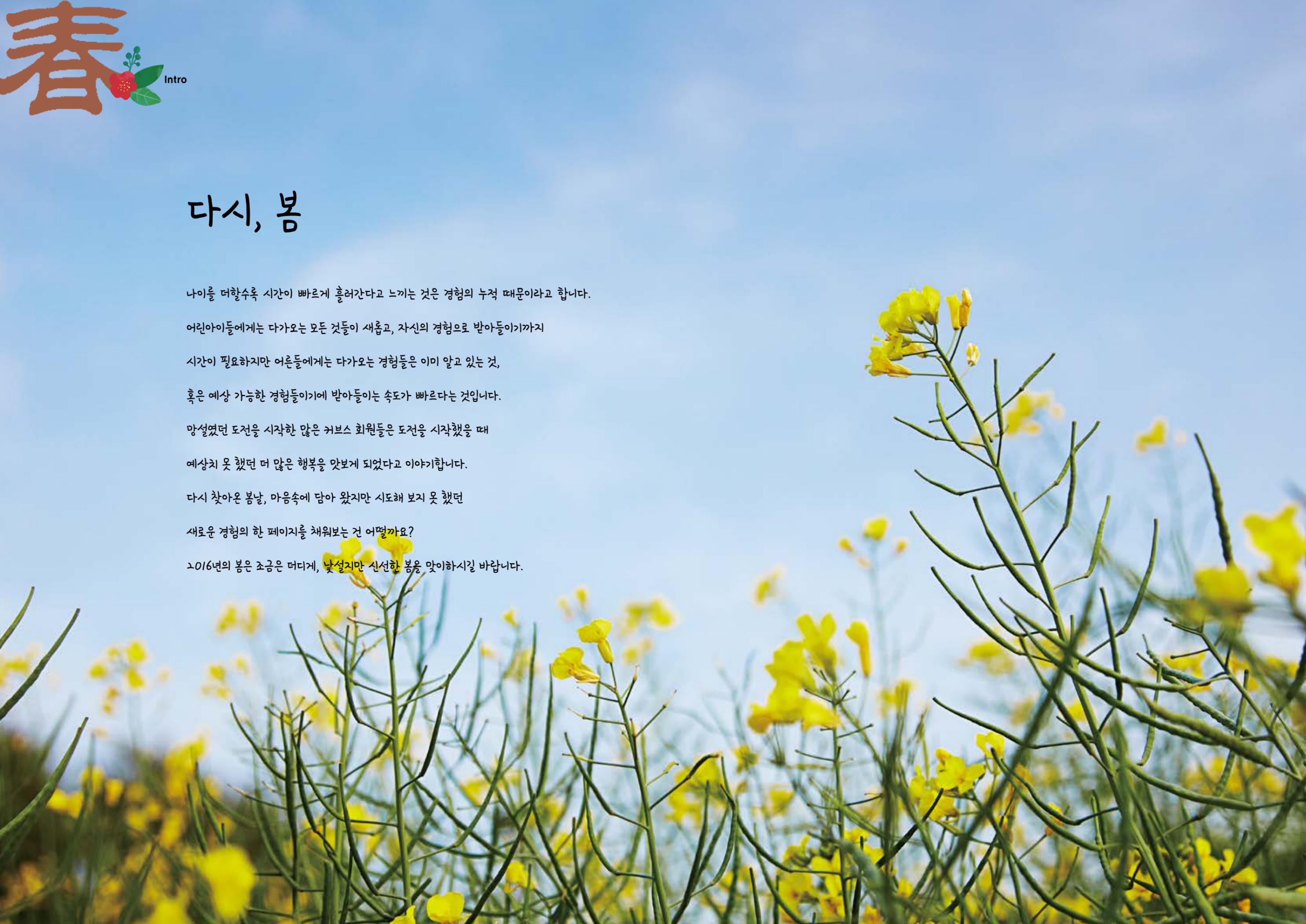
망설였던 도전을 시작한 많은 커브스 회원들은 도전을 시작했을 때

예상치 못 했던 더 많은 행복을 맛보게 되었다고 이야기합니다.

다시 찾아온 봄날, 마음속에 담아 왔지만 시도해 보지 못 했던

새로운 경험의 한 페이지를 채워보는 건 어떨까요?

2016년의 봄은 조금은 더디게, 낯설지만 신선한 봄을 맞이하시길 바랍니다.



오롯이 봄을 담은 여행

## 봄날의 여행을 좋아하세요?

코끝에 전해지는 꽃 향기에 봄이 왔음이 느껴지는 봄날이 찾아왔다. 싹이 움트는 풋풋한 초록, 능선을 뒤덮은 꽃의 붉은 물결, 흐드러진 벚꽃, 흠날리는 꽃눈 등 봄은 눈을 즐겁게 하는 싱그러움이 가득한 계절이다. 지역의 정취가 오롯이 묻어나는 봄날의 여행지를 소개한다.

에디터 · 김정미 **참고한 책** · <주말여행 버킷리스트 99>(시공사)



### 강화 고려산

산 정상에 핀 진달래 꽃밭 걷기

주소 인천시 강화군 강화읍 고려산  
문의 www.ganghwa.go.kr, 032-930-3114

매년 4월이면 여수 영취산, 창녕 화왕산, 달성 비슬산, 강화 고려산 등에 연분홍 진달래가 만발한다. 그 중에서도 고려산은 수도권 제일의 진달래 명산으로 손꼽힌다. 산에 오르내리기도 수월해서 가족과 함께 떠나는 꽃구경 산행 코스로 안성맞춤이다. 4월 말 경 진달래가 만개하면 고려산 능선은 연분홍 화관을 머리에 쓴 새색시처럼 곱게 단장한다. 따사로운 봄 별 아래 봄치녀와 같은 설렘을 안고 꽃길을 걸어보자. 산행 코스의 출발지는 백련사, 청련사, 적석사 등 여러 곳이 있는데 이 중 진달래 군락지와 가장 가까운 곳은 백련사이다.



### 통영 매물도

한려해상국립공원의 꽃섬

주소 경상남도 통영시 한산면  
문의 www.tongyeong.go.kr, 1577-0557

매물도는 보통 대매물도를 말하지만, 대매물도·소매물도·등대섬을 통칭하기도 한다. 소매물도는 사람이 사는 통영의 100여 개 섬 중에서 가장 인기가 좋다. 하지만 매물도를 찾는 사람은 드물었다. 바다백리길에 매물도가 포함되면서 탐방객이 부쩍 늘고 있다. 매물도는 섬 곳곳에 동백나무가 울창하다. 다른 지역 보다 나무의 발육 상태가 좋아 탐스러운 꽃이 주렁주렁 열리는데 붉은 동백과 푸른 바다가 어우러진 절경 속을 원 없이 걸을 수 있다.



### 거제도 내도

비밀의 동백숲에서 주인공 되어 보기

주소 경상남도 거제시 일운면 구조라로  
49 구조라 선착장  
문의 055-681-1624

수백 년 된 동백나무들이 밀림을 이루며 사는 동백섬 내도는 발을 딛는 순간 흐릿한 동백숲 길의 주인공이 될 수 있다. 내도는 얼마 전까지만 해도 미지의 섬이었지만 아름다운 동백숲이 알음알음 소문나면서 관광객이 점차 늘고 있는 추세다. 내도는 구조라 선착장에서 뱃길로 10여 분 떨어진 곳에 있다. 배에 올라타서 한 숨 돌리는 사이 모자처럼 생긴 내도에 도착한다. 아홉구구가 모여 사는 마을 앞을 지나 해변 모퉁이를 돌면 동백숲 탐방로 입구가 나타난다. 탐방로를 따라 걷다 보면 자연스레 섬 한 바퀴를 돌 수 있는데 쉬엄쉬엄 걸어도 1시간 반이면 충분하다.





**포천 국립수목원**  
**치유의 전나무 숲길 느리게 걷기**

**주소** 경기도 포천시 소흘읍 광릉수목원로 415  
**문의** www.kna.go.kr, 031-540-2000

전국에 있는 100여 개의 수목원 중 딱 한 곳만 추천한다면 고민 없이 국립수목원을 꼽을 수 있을 것이다. 500여 년의 역사를 지닌 광릉수에 조성된 만큼 숲이 울창하고 싱그럽다. 왕릉이 있는 곳이라 약 500년 동안 사람의 출입이 금지되었기에 생태계가 잘 보전되어 있어 우리나라에서 단위면적 당 가장 많은 동식물이 서식하고 있다고 한다. 봄에는 조팝나무, 명자나무, 수국, 진달래, 철쭉, 수수꽃다리, 산딸나무 등의 꽃을 피워 꽃 잔치를 이룬다.



**화개 십리벚꽃길**  
**눈부신 꽃길 거닐기**

**주소** 경상남도 하동시 화개면  
**문의** tour.hadong.go.kr, 1588-3186

꽃피는 산골 화개는 4월 초순이면 활짝 핀다. 고려시대 때 쌍계사 근처에 벚나무가 많아 화개라는 명칭이 붙었다고 한다. 화개는 지리산 주능선에서 갈라지는 불무장동(1,446m) 능선과 남부능선 사이에 자리하고 있어 지리산과 함께 감상해야 제 맛이다. 흰 벚꽃과 녹차의 연둛빛, 그리고 푸른 섬진강이 어우러진 화개는 눈부시게 아름답다. 십리벚꽃길 트레킹을 원한다면 천년고찰 국사암과 쌍계사를 묶어서 걷는 것을 추천한다.



**고창 고창읍성**  
**철쭉 만발한 고창읍성 한 바퀴 돌기**

**주소** 전라북도 고창군 고창읍 읍내리 126  
**문의** culture.gochang.go.kr  
063-560-2710



고창읍성, 해미읍성, 낙안읍성을 우리나라 3대 읍성으로 꼽는다. 숲이 우거져 산책하기 좋은 곳은 단연코 고창읍성이다. 성곽과 이웃한 벚꽃 길, 철쭉 길, 솔 숲, 맹종 숲 등이 계절마다 발길을 잡아끈다. 고창읍성의 정문인 공북루(북문)를 통과하여 성곽에 오르면 부드러운 곡선을 그리는 성곽 길이 펼쳐진다. 오른쪽을 바라보면 아름다리 벚나무들이 가지를 늘어뜨려 성곽을 감싸고 있는데 4월 중순 경에는 벚꽃 터널을 거닐 수 있다. 5월 초순에는 벚꽃 대신 다홍빛 철쭉이 성곽 밖의 산책로 주변을 붉게 물들인다. 5월 초순 경에만 볼 수 있는 화려한 꽃 잔치다.



**대전 계족산**  
**온가족 맨발 축제에 참가하기**

**주소** 대전시 대덕구 장동 59-25, 장동산림욕장  
**문의** www.barefootfesta.com, 042-530-1836

계족산 맨발 축제의 주요 행사는 맨발로 황톳길을 걷는 것이다. 매 해 5월 계족산 장동산림욕장에서 열리는 맨발 축제는 이색 축제로 자리매김하면서 전국적인 인기를 끌고 있다. 황톳길은 장동산림욕장 입구 공원 관리소에서부터 절고개까지 약 14.5km 구간에 조성돼 있으며, 등산로 오른쪽에 황토가 깔려 있다. 서늘한 기운을 품은 황토가 신발 속에 갇혀 있던 발을 시원하게 식혀 준다. 일 년에 한 번, 양말과 신발로부터 발을 해방시켜 주자. c

## 봄바람 살랑 불어올 때 생각나는 봄나물 요리 봄나물 밥상



### 봄나물지라시초밥

누구나 좋아하는 초밥에 봄 내음 나는 나물을 더해보자. 푸짐하고 나누어 먹기도 편해 주말 별식이나 손님 초대상에도 손색이 없는 요리가 된다.

1. 쌀은 씻어서 30분간 불려 고슬고슬하게 밥을 짓는다. 작은 냄비에 식촛물 재료를 넣고 약한 불에서 설탕과 소금이 녹을 정도로 데운다. 넓은 그릇에 밥을 담고 식촛물을 부어 골고루 섞는다. 밥과 식촛물이 섞이면 넓게 펼쳐 부채로 부치며 빨리 식힌다.
2. 돌나물을 씻어서 물기를 털어두고 죽순, 두릅, 셀러리는 각각 소금을 넣은 끓는 물에 데쳐 먹기 좋게 썬다. 래디시도 먹기 좋은 크기로 썬는데, 없으면 생략해도 된다.
3. 달걀은 소금을 1/4작은술 넣고 얇게 부쳐 돌돌 말아 채 썬다. 훈제연어도 먹기 좋게 자른다.
4. ①의 초밥에 준비한 각종 나물과 달걀지단, 훈제연어를 골고루 얹는다. 먹을 때는 기호에 따라 고추냉이를 푼 간장을 초밥에 뿌린다.

**TIP.** 식촛물은 밥이 뜨거울 때 섞어 바로 식혀야 반짝반짝 윤기가 나고 맛도 좋다.



**재료** 쌀 1+1/3컵, 물 1+1/4컵, 돌나물 1컵(40g), 죽순(달걀 크기) 1토막(60g), 두릅 3~4개(40g), 셀러리 1/2줄기(100g), 래디시 1개, 훈제연어 150g, 진간장·고추냉이 기호대로, 소금(데침용) 1/3작은술  
**달걀지단** 달걀 1개, 소금 1/4작은술  
**식촛물** 식초 2큰술, 설탕 1큰술, 소금 1/2큰술

봄나물 반찬이 하나 돌씩 식탁에 올라올 때 비로소 봄이 왔음을 깨닫는다. 봄은 나물 고유의 향과 맛이 그 어느 때보다 살아있는 시기이다. 제철 봄나물을 이용해 신뜻하고 향긋한 식탁을 만들어보자. 봄의 에너지가 온몸으로 퍼지는 것을 느낄 수 있을 것이다.

**에디터** · 박미령 **참고한 책** · <영숙씨의 친절한 나물 밥상>(조선앤북)



### 이미지 제공

**<영숙씨의 친절한 나물 밥상>** 안영숙 지음 [조선앤북]  
365일 내내 맛있고 건강하게 즐길 수 있는 나물 반찬 184가지를 담았다. 나물을 고르고, 다듬고, 보관하는 요령은 물론 특성에 맞는 조리법과 칼로리, 염도까지 담고 있는 제목만큼이나 '세상에서 가장 친절한 나물 요리책'



### 숙버무리

간식으로도 좋고 식사 대용으로도 좋은 숙버무리. 데치지 않고 살짝 찌낸 숙은 씹으면 씹을수록 살캉살캉 입안에 향긋함이 퍼진다.

1. 쌀가루와 물을 섞는다. 손으로 비빈 후 한 움큼 쥐어보았을 때 부서지지 않고 그대로 있는 정도가 되면 체에 내린다.
2. 체에 친 쌀가루와 설탕을 손으로 슬슬 뒤집어주듯 섞는다.
3. ②에 깨끗하게 다듬은 숙을 넣고 짓무르지 않을 정도로 잘 섞는다.
4. 대나무 찜통에 면 보를 간 다음 ③을 부어 넣고 다시 면 보로 덮는다. 이를 김이 오른 찜통에 올리고 센 불에서 15~20분간 찜다. 떡이 익으면(날가루가 안 보이는 정도) 찜통에서 꺼내 그릇에 옮겨 담은 후 한 김 식힌다.

**TIP.** 쌀은 맑은 물이 나올 때까지 씻어 넉넉한 물에 12시간 이상(여름철에는 상하지 않도록 냉장고에 넣고) 불려야 떡이 식었을 때도 말랑말랑하다. c



**재료** 쌀가루 6컵, 숙 1줌(60g), 설탕 4큰술, 물 5~7큰술

봄꽃의 향연

## 나도 플로리스트!

초록과 햇살 가득한 봄날, 향기로운 꽃을 한 아름 골라 꽃 장식 만들기에 도전해 보자. 꽃 향기 가득한 공간에서 직접 꽃을 만지고 다루는 사이 있고 있던 감수성 또한 회사하게 꽃을 피운다.

에디터 · 김정미



### 햇살 머금은 유리병꽃이

**재료** 유리병, 꽃과 그린, 리본 끈, 가위

- ①유리병에 물을 반쯤 채운다.
- ②꽃은 유리병 길이를 고려하여 적당한 길이를 자르고 사선으로 잘라 유리병에 꽂는다.
- ③꽃이 채워지면 색이 어우러지도록 꽃 사이 사이에 그린 소재를 꽂는다.
- ④유리병에 꽂은 꽃이 모두 물에 잠겨 있는지 확인한다.
- ⑤꽃과 어울리는 색의 리본 끈을 골라 유리병 앞쪽으로 리본을 묶는다.

**Check** 유리병 길이를 고려하여 꽃의 길이를 잘라야 꽃이 모두 잠겨서 싱싱한 상태를 오랫동안 유지할 수 있다.



### 봄의 색을 입은 미니 바구니

**재료** 바구니, 포장지, 플로랄폼, 꽃과 그린, 가위

- ①플로랄폼은 물을 흠뻑 적시고 포장지에 감싸서 바구니 중앙에 올려 놓는다.
- ②그린 소재는 플로랄폼 바깥쪽 전체가 가려지도록 꽂는다.
- ③꽃은 플로랄폼을 중심으로 바구니 형태와 크기에 맞춰 채운다.
- ④사방으로 예쁘게 꽃혔는지 확인한다.

**Check** 플로랄폼에 꽂는 모든 꽃대의 끝은 바구니의 밑부분 중심 방향을 향하게 꽂는다.



### 천연 방향제 허브 화분 포장

**재료** 허브 화분, 포장지, 소포지, 마형겂, 리본 끈

- ①허브 화분을 돌려 보면서 가장 예쁜 부분을 앞면으로 정하고 표시한다.
- ②포장지로 화분을 한 번 감싸고 테이프로 고정한다.
- ③소포지는 화분 뒤쪽부터 반 정도 감싸고 테이프로 고정한다.
- ④마형겂은 화분 앞으로 자연스러운 모양을 살려 감싼다.
- ⑤포장지, 소포지, 마형겂 모양을 정리하고 리본 끈을 한 번 돌려 단단하게 묶고 화분 앞쪽으로 리본을 만든다. C

**Check** 화분을 포장할 때는 조심스럽게 다루어야 식물이 스트레스 받지 않는다.



나를 빛내 줄

## 봄 컬러 스타일링

봄은 실랑실랑 부는 바람과 따스하게 비치는 햇살 때문인지 왠지 모를 설렘이 일어나는 계절이다. 많은 여성들이 봄 기분을 만끽하기 위해 연출하는 아이템은 핑크와 노란색의 꽃무늬나 부드러운 파스텔 톤의 스카프, 머리핀 정도. TV 속 연예인들이 멋스럽게 두르고 나오는 스카프는 어려운 아이템으로 느껴지곤 한다. 자신에게 어울리는 컬러를 찾고 있는 여성들을 위해 화창한 봄날, 자신감을 한층 높여줄 봄의 컬러를 소개한다.

에디터 · 김정미

참고한 책 · <에베지는 퍼스널 컬러 스타일링>(책밥)



### 베이지와 골드

베이지는 봄의 색이다. 탁하지 않고 맑은 베이지는 봄 뜬 열기를 부드럽고 우아한 에너지로 전환하여 차분한 이미지를 만들어준다. 태양이 이글거리기 전의 아침 햇살을 받아 조금씩 말라 가는 해변의 금빛 모래알을 상상했을 때 떠오르는 곱고 밝은 모래알의 베이지 톤을 연상하면 된다. 거친 질감이 느껴지는 사금의 금빛이나 진한 커피색은 봄의 우아한 멋을 떨어뜨리므로 피해야 한다.

### 토마토, 파프리카의 투명한 레드

토마토처럼 선명하고 깨끗한 빨강이나 주황빛이 감도는 산호색은 싱그러움 봄의 매력을 잘 표현해 준다. 밝은 주황색은 생기가 느껴지고 투명함을 전해주는 색이다. 검은빛이 섞여 있는 탁한 빨강이나 로맨틱한 느낌이 묻어나는 깊은 빨강은 절대 피해야 한다.



### 여리고 부드러운 복숭아의 분홍색

봄 하면 떠오르는 컬러는 바로 핑크빛이다. 그러나 핑크는 순수함과 천진함부터 관능적이고 도발적인 에너지까지 다양한 느낌으로 표현이 가능한 색이므로 핑크를 봄 또는 모든 여성을 상징하는 색이라고 단순하게 생각해서는 안 된다. 살구색이나 코랄핑크와 같은 여린 분홍색은 화사한 피부톤을 만들어 주어 얼굴빛에 생기를 준다. 채도가 낮은 인디언핑크나 밝은 파스텔 핑크의 경우 역효과를 낼 수 있으니 주의한다.



### 따스하게 부서지는 햇살의 노란색

봄의 노란색은 선명하고 깨끗한 개나리와 수선화의 색 그리고 복숭아 속살의 색과 같은 따듯한 노란색이다. 같은 노란색이라도 레몬의 노란색은 차가운 느낌을 준다. 소녀 같은 느낌보다 성숙함을 표현하고 싶다면 황금색이 섞인 갈색을 선택한다. 소녀의 순수함을 간직한 채 지혜로움까지 갖춘 봄의 매력을 보여 줄 수 있다.



### 봄을 상징하는 초록

봄의 상징은 햇살과 어린 새싹이다. 죽은 듯 생명이 느껴지지 않던 마른 나뭇가지에 보드랍게 돌아난 새순의 색은 탄성이 터지게 한다. 연초록은 봄의 생명력을 생생하게 전달하는 봄의 색이다. 노란 빛이 섞인 청사과의 초록이나 어린 잔디의 초록을 떠올린다면 적절한 컬러 선택을 할 수 있다. 반면 청량음료가 들어 있는 병의 진한 초록색이나 크리스마스 트리로 쓰는 전나무 잎의 색은 피하도록 한다.



### 맑고 깨끗한 아쿠아마린의 블루

깨끗하고 밝은 물색은 봄의 신선하고 시원한 기운을 전해준다. 옥색과 아쿠아마린의 파란색은 피부톤을 깨끗하고 정돈되어 보일 수 있도록 도와준다. 단, 파란색이 어두워지면 봄의 풋풋함이 시들기 때문에 나이 들어 보일 수 있으므로 주의한다.



### 이미지 제공

<에베지는 퍼스널 컬러 스타일링>

이윤경 지음 [책밥]

이학박사이자 뷰티 전문가 이윤경의 저서로, 매력을 극대화 시켜주는 개인의 퍼스널 컬러를 진단할 수 있도록 도와주고 T.P.O에 어울리는 의상, 메이크업, 헤어 스타일을 제안한다.



### 따뜻하고 투명한 보라

보라색은 다양한 메시지를 담고 있어 다소 어려운 컬러이지만 분명 보라색에는 봄의 기운이 묻어났다. 광택이 없고 물이 빠진 보라색은 따듯한 이미지를 만들어 주는 봄의 컬러이다.C

## 집에서도 간단히! 셀프 염색법

이미지 변화를 시도하고 싶다면 헤어 컬러를 바꾸는 것만으로도 이미 반은 성공이다. 모발 손상, 값비싼 비용, 번거로움에 염색을 망설였다면 이제 집에서 간단하게 따라 할 수 있는 셀프 염색에 도전해 보자.

에디터 · 김정미



### Check! 염색 전 준비하기

염색 전날부터 당일까지 샴푸와 트리트먼트는 삼간다. 피지나 먼지가 어느 정도 머리카락에 묻어 있을 때 색이 잘 나오고 염색약으로 인한 두피 자극이 적다. 엉킨 머리카락을 빗어 정리하고 자신에게 어울리는 색상을 체크해서 염색약을 결정한다. 가장 편리한 염색약은 1제와 2제를 같이 짜서 쓰는 크림타입, 소프트한 무스타입이나 브러시에 염색약을 넣어 사용하는 것. 샴푸타입으로 거품을 내고 헹구면 염색이 되는 제품도 있다.

### Let's try! 따라해 봐요

- ① 일회용 비닐장갑을 끼고 염색용 브러쉬로 마른 머리카락을 이마 중앙부터 뒤통수까지 반으로 가른다.
- ② 반으로 가른 머리카락을 정수리에서 귀까지 다시 가른다. 왼쪽도 같은 방법으로 갈라 4부분으로 나눈다.
- ③ 나눈 머리카락을 핀이나 고무줄로 묶어 고정 시킨 뒤 열이 없는 뒤통수부터 염색을 시작한다.
- ④ 1제와 2제를 충분히 섞어 준 다음 염색 브러쉬의 뾰족한 부분을 이용해 1~2cm 정도의 두께로 머리카락을 잡는다 (염색약을 섞을 때 헤어에센스 제품을 한 두 방울 떨어뜨려 섞어주면 머리카락 손상이 적다. 너무 많은 양의 머리카락을 잡으면 염색이 잘 안될 수 있으므로 주의한다.)
- ⑤ 모근에서 1cm정도 떨어진 부분에 염색약을 충분히 도포한다. 머리카락 전체에 염색약을 고르게 바른 뒤 전체 빗질을 한다.
- ⑥ 비닐캡을 씌우고 40분 정도 방치 후 염색약을 헹구고 샴푸한다.

### Tip. 염색 시 주의하세요!

- 1 집에서 염색을 할 때 실패하는 대부분의 이유는 염색약을 머리 뿌리부터 바르기 때문이다. 뿌리 부분은 모발 끝보다 온도가 높아 염색이 빨리 되기 때문에 뿌리에서 1/3 정도 떨어진 부분부터 염색하고 20분이 지난 다음 뿌리 부분을 염색한다. 새로 자란 머리는 염색된 머리보다 염색이 늦게 된다. 새로 자란 머리에 먼저 염색을 하고 10~20분이 지난 후 염색이 된 머리를 염색한다. 즉, 새로 자란 머리, 이미 염색된 머리, 뿌리 쪽 머리 순으로 염색한다.
- 2 염색은 절대 머리 앞부분부터 해서는 안 된다. 얼굴 앞쪽과 귀밑은 온도가 높아 다른 부위보다 염색이 빨리 되기 때문이다.
- 3 콜드크림이나 영양크림을 콧바퀴와 목덜미, 이마 라인 등에 바르고 염색을 시작하면 묻은 염색약을 쉽게 씻어낼 수 있다.



### After care! 염색 후 관리하기

원하는 컬러의 발색을 원한다면 염색 직후에는 태양광선을 피하고, 햇볕에 오래 서 있지 않는다. 색상을 잘 유지하기 위해서는 염색 헤어 전용 샴푸를 사용하고 손상된 머릿결을 위해서 트리트먼트와 보습제를 꾸준히 발라준다. 염색하고 난 후 일주일 동안 2~3회 헤어팩을 해주는 것이 좋다. 지성 모발은 달걀흰자를 거품 낸 다음 우유와 섞어서 머리카락에 바르고 비닐캡을 덮어 20분 간 방치 뒤 미지근한 물에 머리카락을 헹군다. 건성 모발은 달걀노른자 1개와 식용유 2큰술을 섞어 바른 후 20분 정도 지나면 헹군다.c

## 손 끝으로 전하는 감사의 마음 선물포장 아이디어



신중하게 준비한 선물에 정성의 손길을 더하면 받는 사람의 기쁨은 두 배. 알아두면 다양하게 응용이 가능한 기본적인 상자 포장법과 리본 매는 방법을 소개한다. 축하와 감사의 인사를 전할 일들이 많은 3~5월, 정성이 깃든 선물 포장으로 그 마음을 전해보자.

에디터 · 이현주 **참고한 책** · 《황인자의 선물포장 131》(비엔씨월드)

### 저고리 앞섶 포장



- 준비** 비닐 코팅지, 리본, 말린 열매, 라피아 끈 두 가지 색상, 양면테이프, 글루건
- 만들기**
- ①포장지의 가로 중앙에 상자를 올리고 높이 시접을 제외한 아랫부분이 상자의 2/3을 덮도록 접어 올린다.
  - ②왼쪽 면의 밑부분을 아래로 접어 넣어 상자에 밀착하고 오른쪽도 같은 방법으로 접어 양쪽에 날개를 만든다.
  - ③왼쪽 윗 날개를 상자위로 접어 올린다.
  - ④오른쪽 날개를 왼쪽 날개 위로 접어 올린다.
  - ⑤같은 방법으로 왼쪽, 그 다음 오른쪽을 접어 올려 교차 되도록 한다.
  - ⑥시접선이 중앙에 모아지도록 마지막 날개 시접을 밖으로 접어 자국을 낸 후 다시 안으로 접어 양면테이프로 붙인다.
  - ⑦리본을 한 바퀴 두르고 묶는다.
  - ⑧싱글 나비 리본을 묶은 후 오른쪽 다리를 위로 올린다.
  - ⑨라피아를 두 겹으로 겹쳐 외 리본을 만들고 리본 가운데를 글루건으로 붙인다.
  - ⑩가운데에 말린 열매를 붙여 마무리한다.

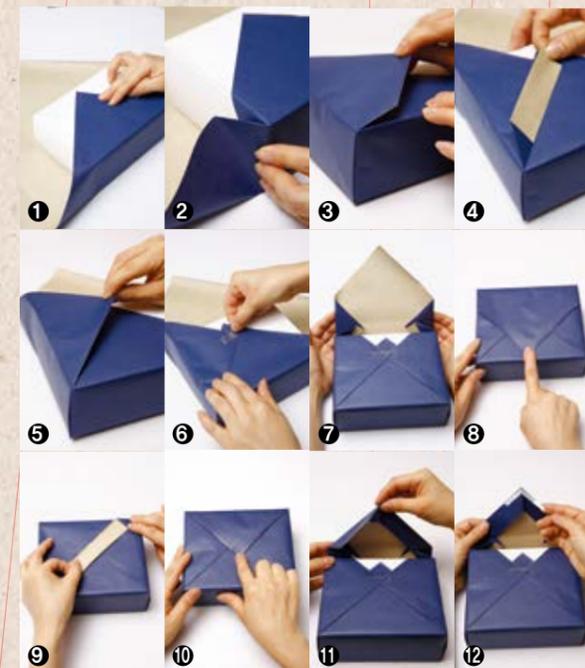
**Tip**

- 접힌 부분의 느낌을 잘 살릴 수 있도록 도톰한 포장지를 이용하는 것이 좋다.
- 리본 다리를 자를 때는 사선으로 자르는 것이 예쁘다.



### 기본 스퀘어 포장

- 준비** 상자, 포장지, 양면테이프, 셀로판테이프
- 만들기**
- ①포장지를 마름모꼴로 놓고 상자를 정 중앙에 올린 후 포장지의 한 쪽 모서리를 상자 위로 올린다.
  - ②왼쪽 시접을 상자 모서리에 맞춰 접어 넣는다.
  - ③②의 포장지를 끌어 올려 상자의 높이와 수직이 되도록 접는다.
  - ④접어 올린 포장지가 상자의 꼭지점과 45°가 되도록 시접을 밖으로 접어 자국을 낸다.
  - ⑤자국 낸 시접을 반으로 접어 넣는다.
  - ⑥포장지가 움직이지 않도록 가운데 부분을 셀로판테이프로 붙여 고정한다.
  - ⑦오른쪽도 같은 방법으로 처리한 후 나머지 포장지를 접어 올린다.
  - ⑧⑦의 포장지를 밀착해 상자를 덮는다.
  - ⑨오른쪽 시접을 ④~⑤와 같은 방법으로 접어서 처리한다.
  - ⑩왼쪽 시접도 같은 방법으로 접는다.
  - ⑪중심 부분에 빠져 나오는 시접을 안으로 접어 라인을 정리한다.
  - ⑫양면테이프를 모양에 맞게 붙인다.



**참고한 책** 《황인자의 선물포장 131》  
황인자 지음 (비엔씨월드)

선물포장 입문서로 기본 포장법에서부터 실용 포장, 특별한 날에 사용하는 응용 포장법에 이르기까지 131가지 포장법을 보여준다.



### 두 줄 더블 나비 리본



- 준비** 상자, 리본
- 만들기**
- ①상자에 기본 리본을 매준다.
  - ②새로운 리본을 ①의 리본 아래에 끼운다.
  - ③②의 리본으로 기본 리본을 한 번 더 묶은 후 보우에 손가락을 걸어 잡아당기며 모양을 잡는다.
  - ④오른쪽 다리를 왼쪽 위로 올린다.
- Tip**
- 두 줄 더블 나비 리본은 십자매기와 잘 어울리는 기법이다.
  - 두 번째 리본을 다른 컬러로 하여 포인트를 주면 한층 멋을 낼 수 있다.

## 봄맛이 컬러 테라피

무채색이었던 거리가 하나 둘씩 컬러로 채워지는 봄이 왔다. 하지만 바쁜 것 없이 지나가는 일상으로 인해 봄을 만끽하지 못하고 있다면 봄맛이 컬러 테라피에 도전해 보는 건 어떨까? 올 봄의 대표 컬러는 무엇인지, 나에게 필요한 컬러는 무엇인지 알아보고 고운 색의 색연필 한 다스와 함께 아직 색이 입혀지지 않은 스케치에 나만의 봄을 컬러링해보자.  
**에디터 · 박미령 참고한 책 · <당신을 위한 컬러링북-정원의 속삭임>(달리홈)**

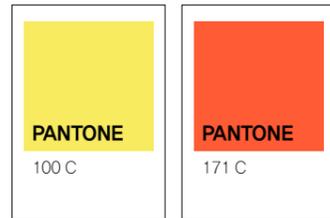


**이미지 제공**  
**<당신을 위한 컬러링북-정원의 속삭임>**  
 달리 편집부 지음 [달리Home(달리홈)]  
 유명 일러스트레이터들의 다양한 디자인 패턴을 색칠하는 컬러링 북. 색칠놀이로 재미를 붙인 아이, 고민 많은 청소년, 삶에 지친 중년과 무료한 노년까지 모든 연령을 아우르며 누구든지 색칠을 하며 힐링 할 수 있다.



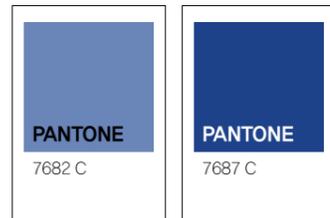
### 2016년의 색, 로즈쿼츠와 세레니티

색채 전문연구소 '팬톤(Pantone)' 이 올해 선택한 색은 연분홍 계열의 로즈쿼츠(rosequartz)와 고요함을 뜻하는 하늘색 계열의 세레니티(serenity)다. 팬톤은 현대인들이 스트레스를 해소하길 바라면서 심리적 안정을 줄 수 있는 이 두 가지 색을 올해의 색으로 선택했다. 두 색이 하나로 만나면 그 조화가 마음을 더욱 평온하게 한다고 한다.



### 우울한 마음에 도움이 되는, 난색

빨간색은 활력, 주황색은 따뜻함 그리고 노란색은 생기를 전달하는 색이다. 이러한 붉은색 계열은 자율신경계를 활성화시키고 행복함, 안정감을 주는 신경전달물질인 세로토닌 분비를 활성화시킨다.



### 다이어트에 좋은, 파란색

파란색은 진정 효과가 있어 이성적인 생각을 하는데 도움이 되고 식욕을 자제시킬 수 있다. 접시, 테이블 매트 등을 청색 계열로 사용하면 식욕 조절에 도움이 된다.



### 마음을 차분하게 만드는데 도움이 되는, 녹색

자연의 색을 닮은 녹색은 마음을 차분하게, 안정적이게 만드는 효과가 있다. 긴장을 이완시키고 감정의 균형을 회복하도록 돕는다. 또한, 눈의 피로를 풀어주고 숙면을 취하게 해주는 녹색 계열의 소품을 포인트로 배치하는 것이 도움이 된다.

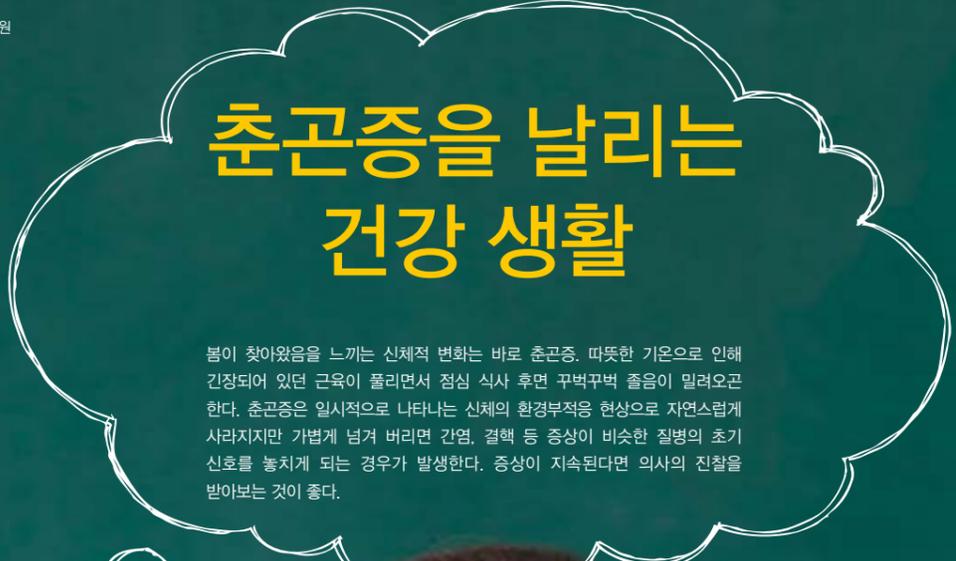


★자유롭게 색칠해 보세요.



# 춘곤증을 날리는 건강 생활

봄이 찾아왔음을 느끼는 신체적 변화는 바로 춘곤증. 따뜻한 기온으로 인해 긴장되어 있던 근육이 풀리면서 점심 식사 후면 꾸벅꾸벅 졸음이 밀려오곤 한다. 춘곤증은 일시적으로 나타나는 신체의 환경부적응 현상으로 자연스럽게 사라지지만 가볍게 넘겨 버리면 간염, 결핵 등 증상이 비슷한 질병의 초기 신호를 놓치게 되는 경우가 발생한다. 증상이 지속된다면 의사의 진찰을 받아보는 것이 좋다.



## 춘곤증의 원인

춘곤증의 원인은 아직 과학적으로 명확히 밝혀지지 않았지만 우리 몸에서 나타나는 생리적 불균형을 춘곤증의 첫 번째 원인으로 꼽는다. 겨울철에는 추위라는 스트레스를 이겨내기 위해 인체에서 항스트레스 호르몬인 부신피질 호르몬이 왕성하게 분비되고 각종 비타민들이 소비된다. 하지만 봄철에는 일조 시간이 길어지고 기온이 따뜻해지면서 추위에 적응하던 생리적 변화가 새로운 환경에 익숙해지기 위해서는 또 다시 많은 부신피질 호르몬을 필요로 한다. 체내에 각종 비타민이 모자라는 상태에서 호르몬이 충분히 분비될 수 없어 적응력이 떨어지게 되는 것이다. 물론 요즘처럼 겨울철에도 신선한 채소 등이 풍부해 각종 비타민을 비롯한 영양분 섭취가 충분하다면 별 문제가 되지 않을 수도 있다. 두 번째 원인으로는 신체 기능 부조화를 꼽을 수 있다. 겨우내 추운 날씨 탓에 신체 운동량이 부족하고 결과적으로 몸의 각 부위 근육이 균형을 이루지 못한 상태에서 봄 활동량이 많아지면 신체 기능의 부조화로 인해 쉽게 피로를 느끼게 되는 것이다.

세 번째 원인은 일상 생활에서 오는 스트레스이다. 봄이 되면 졸업, 취직, 이직, 새로운 사업의 시작 등 생활 변화가 많기 마련이다. 이것이 스트레스 요인으로 작용할 수 있다.

춘곤증은 특히 운동이 부족한 사람, 과로가 쌓인 사람에게 심하게 나타난다. 대표적인 증상으로는 피로감, 졸음 외에도 식욕 부진, 소화 불량, 현기증의 증상을 보이기도 한다. 갑자기 식욕이 없고 기운이 없으며 가슴이 뛰고 얼굴이 달아오르는 등 마치 갱년기 증상과 비슷한 신체적인 변화를 경험하는 경우도 있다. C



규칙적인 생활로  
나른나른한  
춘곤증을 이겨내자!!



## 춘곤증을 이기는 생활

춘곤증을 이기기 위해서는 규칙적인 생활을 통해 피로감을 회복하는 것이 중요하다. 적절한 운동, 숙면, 단백질, 비타민, 무기질 등의 영양소 섭취가 필요하며, 과음이나 지나친 흡연을 피해야 한다.

- 1. 커피, 음주, 흡연을 피한다.**  
졸린다고 커피를 자주 마시거나 스트레스를 풀기 위해 음주, 흡연을 한다면 몸의 피곤이 심해져 더 졸음이 올 수 있다.
- 2. 아침을 거르지 않는다.**  
오전 동안 뇌가 필요로 하는 영양소를 공급해 주고 점심 식사 때 과식을 피한다.
- 3. 가벼운 운동을 하여 근육을 풀어준다.**  
갑자기 심한 운동은 하지 않는다. 겨울 동안 움츠리고 긴장되어있던 근육을 먼저 풀어주어야 한다. 하루 30분씩 규칙적인 운동, 스트레칭은 숙면에 도움이 된다. 하루 중에도 수시로 스트레칭을 해서 근육의 피로와 경직된 자세를 풀어주는 시간을 갖도록 한다.
- 4. 비타민 B1, 비타민 C가 많고 입맛을 돋구는 음식을 섭취한다.**  
비타민 B1이 풍부한 식재료 : 보리, 콩, 계란, 시금치, 돼지고기, 붉은 팔, 강낭콩, 땅콩, 잡곡밥  
비타민 C가 풍부한 식재료 : 과일, 야채, 냉이, 달래, 숙갓, 미나리, 썬바귀

**Caution! 봄철의 춘곤증, 졸음 운전 조심하세요~**

운전 중에 춘곤증이 나타나면 주의 집중이 안되고 졸음 운전자로 이어져 사고를 일으키기 쉽다. 이런 경우 대형사고인 경우가 많기 때문에 음주 운전보다 위험이 높다. 춘곤증으로 인한 사고를 예방하려면 장거리 운전을 할 때 2시간 간격으로 휴식을 취해야 한다. 차 밖으로 나와서 체조를 하거나 자동차의 이상유무를 점검하는 것이 좋다. 창문을 열어서 외부의 신선한 공기와 실내공기를 자주 순환 시켜주어야 한다.



# 나도 비타민 D 부족? 비타민 D를 충전하자!

비타민 D는 농사를 짓거나 야외에서 많은 시간을 보냈던 과거에는 결핍이 일어나지 않았지만, 현대에는 실내에서 생활하는 시간이 많아지면서 비타민 D 부족을 토로하는 이들이 부쩍 늘었다. 추위가 한풀 꺾이고 야외 활동을 즐기 좋아하는 날씨가 찾아오는 봄날, 일상생활 속 비타민 D 충전 방법을 소개한다.

**도움말 구진남** / 한국건강관리협회 강남지부 의원  
한국건강관리협회는 전국 16개 시·도 지부 건강증진위원을 중심으로 질병의 조기발견을 위한 건강검진, 질병예방을 위한 건강생활실천상담 및 보건교육 등 다양한 건강증진 서비스를 제공한다. 구진남 과장은 가정의학과 의원으로, 경희대학교 의과대학, 한림대 보건대학원을 졸업했다.

## '비타민 D' 왜 중요한가

비타민 D가 처음 알려진 것은 흔히 '곰추병'이라고 부르는 '구루병' 때문이었다. 비타민 D는 장에서 칼슘의 흡수를 도와 뼈를 성장시키고 튼튼하게 해주는 역할을 하는데, 아주 어려서부터 비타민 D가 부족하면 뼈가 잘 자라지 않고 자라도 충분히 딱딱해지지 않기 때문에 휘게 된다.

프랑스의 대문호 빅토르 위고의 소설 '파리의 노트담'의 주인공 곰추 과지모토의 비극은 아기 때 부모로부터 버림받고 성당의 뒷방에서 태양을 보지 못하고 자란 것에서 시작된다. 태어날 때 너무나 흉측하게 생긴 외모를 가졌던 그는 다른 아이들처럼 밖에서 뛰어 놀지 못하고, 충분히 태양을 볼 수 없었다. 빅토르 위고는 과지모토를 키가 작고 등뼈가 활처럼 휘었으며 가슴뼈가 앞으로 툭 볼거리고 두 다리는 제멋대로 뒤틀렸다고 묘사하고 있는데, 이는 전형적인 비타민 D 부족으로 인한 구루병의 증상이다. 심지어 과지모토는 애꾸눈에 귀도 멀었는데, 이 역시 비타민 D 부족 때문이었다.

현대에는 영양이 좋아지면서 구루병은 사라졌다. 그러나 비타민 D의 부족은 사라지지 않았다. 우리나라만 하더라도 국민건강영양조사 자료에 따르면 전 인구의 72%가 비타민 D 농도가 20ng/ml도 안 되는 비타민 D 부족에 해당된다.

한국건강관리협회 서울강남지부 건강증진의원 구진남 과장은 "비타민 D는 단순히 뼈의 대사에만 관여하는 것이 아니라 눈이나 귀와 같은 감각 기관, 피부, 근육의 건강을 유지해주고, 혈당과 혈압을 낮추어 혈관을 튼튼하게 한다. 면역력을 높여 고혈압, 당뇨병, 심혈관계 질환, 세균과 바이러스 감염을 예방하고, 알레르기성 비염이나 류마티스성 관절염과 같은 질환의 면역력을 향상시키며, 염증을 줄여 파킨슨병과 같은 퇴행성 질환을 예방하고, 암을 예방하는데도 효과가 있다."고 말했다.



## '비타민 D'의 결핍 · 과잉 증상

비타민 D가 결핍되면 혈액의 칼슘과 인의 농도가 낮아져 골격이 약해지고 휘어져 구루병, 골연화증이 나타날 수 있으며, 골다공증으로 인해 뼈가 약해져 골절이 되기 쉽다. 더불어 우울증, 현기증, 저칼슘혈증, 갑상선기능부전증, 심혈관질환 등 여러 증상을 초래할 수 있다.

반대로 비타민 D가 과다하면 고칼슘혈증과 고칼슘뇨증을 야기하고 신장과 심혈관계에 손상을 일으킨다. 비타민 D의 장기간 과잉은 식욕부진, 권태, 메스꺼움, 두통, 관절염, 신장결석, 고혈압, 동맥경화 등 중독증상을 일으킬 수 있다.

## '비타민 D' 합성을 위해 태양을 피하지 말자

비타민 D는 전체 필요량의 95% 이상을 피부에서 햇빛을 받아 합성한다. 따라서 햇빛을 피고 야외 활동을 하는 것이 비타민 D 형성에 중요하다. 하지만 아파트·사무실 등 실내 활동 증가와 야외 활동 감소, 자외선 차단제의 사용 증가, 비타민 D가 풍부한 식품의 섭취 부족 등의 생활 습관으로 인해 비타민 D 부족이 많아지고 있다.

비타민 D 합성을 위해서는 매일 20분 정도 햇빛을 쬐는 것이 좋다. 자외선 차단제는 비타민 D 합성을 감소시키는데 자외선 차단지수 SPF 15만 되어도 피부에서는 비타민 D를 합성하지 못하므로 야외 활동을 할 때는 얼굴은 화장을 하고 모자로 자외선을 차단하더라도 팔, 다리는 자외선에 노출시키는 것이 좋다.



## '비타민 D'를 충전하는 음식

햇빛에 충분히 노출되지 못할 경우 식품을 통해 비타민 D를 섭취해야 한다. 비타민 D 함유 식품에는 버섯, 달걀, 간, 치즈, 우유, 마가린, 버터, 등푸른 생선, 연어 등이 있다. 비타민 D는 지용성 비타민이기 때문에 지방이나 기름과 함께 섭취해야 체내 흡수율을 높일 수 있다. 하지만, 식사만으로는 비타민 D를 제대로 섭취하기 어려울 수 있기 때문에 햇빛을 충분히 쬐어주고, 중년층 이상은 비타민 D 영양제를 복용하는 것이 좋다. C



# 유방에 통증, 혹시 유방암?

유방통은 40~50대 여성들이 가장 불편해 하는 증상이며, '혹시 유방암이 아닐까' 하는 두려움으로 스트레스를 주는 증상 중 하나이다. 강남차병원 유방외과 박해린 교수의 도움말로 유방통과 유방암의 상관관계에 대해 알아본다.



**도움말 박해린** / 강남차병원 유방외과 교수  
강남차병원은 산모와 환자에게 정확한 진단과 치료를 제공 하는 국내 최고의 여성종합병원이다. 14개의 전문 진료과와 난임 및 시술관아기센터, 고위험산모클리닉 등 39개 특수 센터와 클리닉으로 구성되어 있다. 박해린 교수는 유방암, 양성유방질환, 맘모툰유방생검 진료 전문의이다.



## 유방외과 찾는 환자의 2/3가 유방통

유방통은 유방클리닉을 찾는 여성 환자의 2/3가 호소할 정도로 흔한 증상 중 하나로 40~50대 여성들이 가장 불편해하는 증상이다. 최근에는 호르몬 대체요법이 많이 이용되면서 폐경 후의 여성에서도 점차 늘어나고 있는 추세이다. 대부분의 환자들은 유방통이 유방암의 증상이 아닌가 하는 두려움 때문에 병원을 찾게 된다. 그러나 실제로 대부분의 유방통은 정상 생리현상의 일부로 나타나며, 유방암 환자가 유방통을 주 증상으로 호소하는 경우는 5% 이하인 것으로 알려져 있다. 유방암과 관련된 유방통은 폐경 후의 증상과 함께 좌우 어느 한 쪽에 국한되며 지속적이고 심할 땐 의심할 수 있지만 확률 상으로 적다. 하지만 유방통을 가진 환자는 의사의 진찰 및 영상학적 검사를 통해 유방암 감별을 하고 추적 관찰하는 것이 필요하다.

## 주기적 유방통, 20대에서 잘 나타나

유방통은 주기적인 유방통과 비주기적인 유방통 등 두 종류의 유방통으로 구분할 수 있다. 전체 유방통의 70%에 해당하는 주기적 유방통은 통증이 월경에 이르러 나타나거나 월경 때 가장 심하다. 아직 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 월경 주기에 따른 호르몬의 영향이 가장 큰 것으로 알려져 있다. 호르몬 불균형을 심화시킬 수 있는 원인으로는 수분 축적, 스트레스, 여성호르몬 과다 분비, 프로락틴(유즙 분비 호르몬) 과다 분비, 카페인 섭취, 과도한 동물성 지방 섭취, 필수 지방산 섭취 부족 등이 있다. 주기적 유방통은 유방이 무거운 느낌, 충만감 또는 압통 등 불편감이 월경이 시작되기 수일 전부터 발생해 월경이 끝나면서 소실되는 경우 정상적인 현상으로 볼 수 있다. 그러나 이런 불편감이 1주일 이상 지속되거나 일상생활에 지장이 있을 정도라면 의사의 도움을 받는 것이 좋다. 주기적 유방통은 주로 20대에 나타나고 22%의 환자에서는 치료를 하지 않아도 호전되지만 나머지는 폐경 전까지 지속된다. 또한, 자궁적출술을 받아 월경이 없는 경우라도 난소 기능이 남아 있다면 주기적 유방통이 나타날 수 있다.

## 심리적 안정으로 85%는 호전

치료를 위해서는 의사의 진찰 및 영상학적 검사로 유방암을 감별하다 보면 심리적 안정만으로도 85%는 호전되기도 한다. 지속되는 통증이 있는 경우 유방의 움직임을 줄이기 위한 견고한 브라지어 착용, 국소적 온열 요법, 진통제 복용 등이 사용될 수 있다. 식이요법으로는 카페인이 포함된 차, 커피, 초콜릿, 코코아, 콜라 등의 섭취를 줄이며, 지방질 섭취를 줄이는 것이 좋다. 여러 보존적 요법으로 호전되지 않는 주기적 유방통의 경우 호르몬 제제 및 비호르몬 제제로서의 약제를 복용하여 효과를 볼 수 있는데, 비호르몬 제제로서는 필수 지방산인 감마리놀렌산, 달맞이꽃 종자유가 있다. 달맞이꽃 종자유를 성분으로 하는 여러 약제가 시판되고 있으나 사용할 때에는 반드시 전문가의 처방에 따라 사용해야 한다. 항우울제를 복용하는 사람에서는 간질을 유발할 수 있으므로 간질 환자나 유방암 환자, 임신 중의 여성에서는 투여해서는 안된다.



## 비주기적 유방통

월경 주기와 상관없이 시도 때도 없이 나타나거나 통증이 지속적으로 있는 비주기적 유방통은 대개 한쪽의 유방에서만 발생하고 칼로 베거나 타는 듯한 날카로운 통증을 보인다. 30대 여성에서 잘 나타나는 이 유방통은 50%에서는 자연 소멸되며 주기적 유방통처럼 오래가지 않고 수년 안에 소멸된다. 비주기적 유방통은 대부분이 유방 자체의 문제에 의해 발생하는데 가장 흔한 원인으로 부딪히거나 수술을 받는 타박상 등을 들 수 있으며, 이 밖에도 유관확장증, 유방염, 유방 낭종, 늑연골염 등이 있다. 일반적으로 비주기적 유방통은 약물 요법으로는 치료 효과를 얻기 어렵지만, 호르몬 제제나 달맞이꽃 종자유를 섭취할 경우 20~30%정도에서 효과를 보인다고 알려져 있다.

## 유방암이란?

정상 유방조직은 유선과 유선조직을 지지하는 지방, 결합조직, 림프관으로 이뤄진다. 유선조직은 유즙을 생성하는 유엽, 유엽과 유두를 연결하는 유관으로 구성된다. 유방암은 유방 구성조직 어디에서든 발생할 수 있는 암으로 다른 암에 비해 종류가 다양하다. 유방암 대부분은 유관과 유엽에 있는 세포, 그중에서도 유관세포의 상피세포에서 기원한다. 유방암도 다른 암과 마찬가지로 치료하지 않을 경우 혈류와 림프관을 따라 전신으로 전이돼 심각한 결과를 초래한다.C



### TIP

#### 유방통을 줄이고 유방암을 예방하는 건강 생활법

현재까지 유방암 발병 원인이 명확하게 규명된 상태는 아니기 때문에 이에 대한 완전한 예방법을 제시하기는 어렵다. 그러나 유방암 위험도를 증가시킨다고 알려진 위험인자를 피하는 생활 습관이 어느 정도 발병을 예방하는 효과는 있을 것이다. 실생활에서 많이 언급되는 몇 가지 유방암 관련 인자들의 위험도를 살펴보자.

#### ▶에스트로겐 노출 기간

이른 초경, 늦은 폐경, 출산을 하지 않았거나 30세 이후 고령의 출산, 모유 수유를 하지 않은 경우는 유방암의 고위험인자로 알려져 있다. 그러므로 반대의 경우인 늦은 초경, 이른 폐경, 다출산, 젊은 나이의 임신, 모유 수유는 유방암의 위험성을 줄이는 예방인자이다.

#### ▶비만

비만은 폐경 후 여성의 유방암 위험도를 증가시킨다. 폐경 여성의 경우 에스트로겐의 주된 공급원은 지방 조직인데, 비만 여성일수록 지방 조직이 많고 따라서 에스트로겐의 수치도 높아져 유방암 발생을 증가시킨다는 것이다.

#### ▶운동

운동과 같은 신체적 활동은 유방암, 특히 폐경 후 유방암 발생을 억제한다고 많은 문헌에서 보고하고 있다. 정확한 원인은 규명되지 않았지만 운동 자체가 체내 호르몬과 에너지 균형에 긍정적인 역할을 하기 때문이라는 보고가 최근 발표되었다. 일주일에 5회 이상 45~60분 정도 운동을 지속하면 유방암의 발생률을 줄일 수 있다는 보고가 많다.

#### ▶음주

어떤 주종이든 하루 알코올 10g (40% 위스키 25ml, 25% 소주 40ml, 12% 포도주 85ml, 맥주 250ml)을 섭취하면 폐경 여부에 관계 없이 7~10%정도 유방암 발생을 증가시킨다. 최근 보고에 따르면 알코올은 체내에 에스트로겐과 인드로겐의 분비를 증가시키는데 이것이 유방암 발생을 증가시키는 기전 중의 하나라고 여겨진다.

#### ▶호르몬대체요법 · 경구피임약

장기간 에스트로겐과 프로게스틴을 병합한 호르몬 대체요법을 받은 여성에서 유방암 발생률이 증가했다. 그러나 이런 위험성은 복용 중단 후 수년이 지나면 사라진다. 에스트로겐과 프로게스틴을 함유한 경구피임약을 복용하는 경우나 현재 사용 중이거나 첫 아이 출산 이전에 20세 이하부터 사용한 경우 유방암 발생 위험을 증가시키며, 이런 위험성은 복용 중단 후 사라진다.

# 주부 9단 쌀뜨물 200% 활용법

쌀을 씻은 뒤 나오는 쌀뜨물은 그냥 버리기에는 아까운 물이다. 쌀뜨물에는 다양한 영양분이 고스란히 남아 있어 여러모로 활용도가 높기 때문이다. 쌀뜨물을 알차게 활용하는 방법을 알아 둔다면 자연스레 쌀뜨물을 모으는 자신을 발견하게 될 것이다.



### 화분 또는 식물에 주기

쌀뜨물로 만든 EM 발효액은 식물 성장을 촉진시키기 때문에 화초와 채소를 기르는데 효과적으로 활용할 수 있다. 재료는 EM 원액 50ml, 당밀(설탕) 50ml, 천일염 작은 한 스푼, 쌀뜨물 800ml. 모든 재료를 빈 페트병에 담은 뒤 잘 흔들어 섞는다. 1일 1회 이상 뚜껑을 열어 가스를 빼고 직사광선이 비치지 않는 따뜻한 장소에서 7~14일 발효한 뒤 사용한다.

### 세안하기

쌀뜨물에는 비타민 B1, B2가 풍부하게 함유되어 있기 때문에 피부를 밝고 깨끗하게 만들어주는데 좋다. 쌀뜨물로 세안하면 피부 깊숙한 곳에 있는 노폐물을 제거하는데 도움이 된다. 또한, 뽀루지, 트러블 여드름 치료에 좋으며 미백 효과도 뛰어나다. 쌀뜨물에 가라앉은 전분질도 피부 미백에 탁월한 효능을 가지고 있어 천연 미백화장품이라고 불린다. 쌀뜨물 세안법은 간단하다. 쌀을 씻은 첫 번째 물은 버리고 두 번째 씻어낸 쌀뜨물을 사용하면 된다. 세안 마지막 단계에서 쌀뜨물을 사용한 뒤 마지막 행굼은 차가운 물로 마무리한다. 쌀뜨물 세안은 일주일에 최대 2번 정도가 적당하다.

### 생선을 맛있게

쌀뜨물에 생선을 삼십분 정도 담궈 놓으면 염도를 낮추는데 효과적이다. 또한, 비릿한 냄새도 잡아주고 살을 연하게 만들기 때문에 생선 맛도 좋아진다. 냉동 상태의 생선이라면 해동하는데 쌀뜨물을 부어 사용하면 된다.

### 찌개나 국에 넣기

쌀뜨물은 맹물 대신 찌개나 국의 육수로 사용하면 더 진하고 깊은 맛을 낼 수 있다. 김치찌개나 된장찌개에 활용하면 좋는데 쌀뜨물은 전분질이 섞인 물이어서 국물을 걸쭉하게도 하지만 국물 안에서 여러 가지 맛을 잡아 더욱 깊은 맛을 낸다.

### 설거지, 청소 활용하기

유리창에 먼지나 이물질이 많아 닦기 어렵다면 쌀뜨물을 활용해 보자. 분무기에 쌀뜨물을 담아 유리창에 뿌린 후 신문지로 닦아내면 힘들이지 않고 간편하고 깔끔하게 찌든 때를 닦아낼 수 있다. 설거지를 할 때 문제가 되는 기름때를 제거하는데도 효과적이며 기름때는 물론 냄새도 없어진다. 밀폐용기에 쌀뜨물을 붓고 이틀 동안 두면 냄새를 싹 잡을 수 있다. c

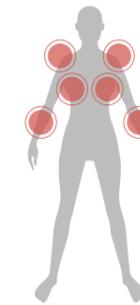


# 커브스와 함께하는 맨손 스트레칭



커브스의 맨손 스트레칭을 활용한 운동법을 소개합니다. 각 스트레칭 자세는 7~15초간 유지하고 고관절이 바르게 유지되어야 합니다. 편안한 자세를 유지하고 과신전 되지 않도록 주의하세요.

### 팔, 가슴, 어깨 스트레칭

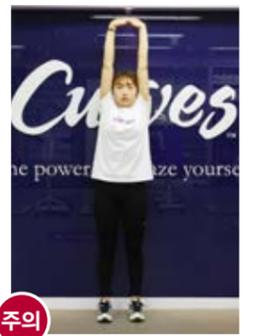


- ① 편안하게 서고 양손은 머리 위에서 꼭지 낀다.
- ② 깍지 긴 손바닥이 하늘을 향하게 한다.
- ③ 팔을 최대한 위로 뻗어준다.



주의

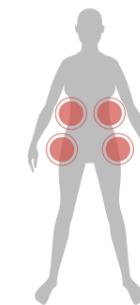
① 상체가 앞으로 숙여지지 않도록 한다. 몸통을 일직선 상태로 유지하지 않으면 정확하지 않은 자세로 인해 스트레칭 효과가 떨어진다.



주의

② 팔을 과도하게 올리지 않도록 한다. 과도한 스트레칭으로 어깨와 팔에 무리가 갈 수 있다.

### 옆구리, 엉덩이 스트레칭

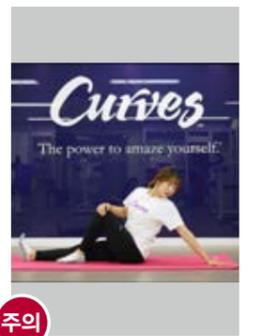


- ① 바닥에 다리를 쭉 펴고 앉아 발끝이 하늘을 향하게 놓고 팔은 어깨 뒤쪽으로 뻗은 뒤 손가락 끝이 몸의 바깥쪽을 향하게 뻗는다.
- ② 한 쪽다리를 굽혀 세운다. 유연한 경우, 굽힌 다리를 반대편으로 넘긴다.
- ③ 넘긴 다리를 반대편 손으로 잡고 상체를 돌려 준다.



주의

① 척추가 굽어지지 않게 한다. 척추를 바르게 세우지 못하면 정확하지 않은 자세로 스트레칭 효과가 떨어진다.



주의

② 체중이 과도하게 뒤로 실리지 않도록 주의한다. 체중이 과도하게 뒤로 실리게 되면 손목에 무리가 갈 수 있다. c

나의 운동 파트너!

# 커비스트 테이핑 회원 생생 리뷰



행당클럽  
이미숙 회원(56)  
운동 기간: 3년 8개월



행당클럽  
이순애 회원(58)  
운동 기간: 3년

4월 출시 예정!



## 커비스트 테이핑이란?

약물 처리가 전혀 되어있지 않은, 접착성 있는 테이프를 신체의 해부학적 특성, 운동의 기능적 특성, 각 부위의 크기와 형태 등을 고려하여 피부에 부착 시킴으로써 근육과 인대의 긴장과 이완을 조절하고 인체의 균형을 바로잡아 주는 요법이다. 부상 예방, 부상 재발 방지, 재활치료 또는 응급처치 등을 위한 목적으로 사용된다.

## Q. 커브스 운동을 시작한 계기와 운동 시 불편 사항이 있다면?

**이미숙 회원** 친구 소개로 처음 커브스를 시작하게 되었습니다. 허리가 아파서 운동이 절실했거든요. 생활 속에서 지속적으로 통증이 느껴지다 보니 불편함이 많았습니다. 통증이 심해서 커브스 기구 중 허리를 움직이는 운동을 할 때면 많이 힘들었어요. 그래서 천천히 움직이거나 가동 범위를 좁혀서 운동했습니다. 통증이 심할 때는 건너 뛰기도 했고요.

**이순애 회원** 저도 친구 소개로 커브스를 시작하게 되었습니다. 평소 무릎과 어깨 통증이 느껴지고, 특히 계단을 올라갈 때 무릎이 많이 아팠어요. 커브스 기구 중에는 스쿼트를 할 때 무리가 많이 가서 힘들었습니다. 그러다 보니 제대로 운동을 할 수 없어서 강도를 낮춰서 운동하거나 통증이 심한 날에는 건너 뛰기도 했습니다.

## Q. 통증 개선을 위해 어떤 노력을 해보셨나요?

**이미숙 회원** 허리 통증 개선을 위해서 양방, 한방 치료는 물론이고 교정 치료까지 받아 보았습니다. 이렇게 다양한 치료를 받으면서 테이핑을 경험해 보기도 했습니다.

**이순애 회원** 병원을 가려다가도 굳이 병원을 갈 정도는 아닌 것 같아서 그냥 참거나 통증이 심하게 느껴질 때면 약을 복용하거나 파스를 붙였습니다.

## Q. 테이핑 부착 후 변화된 점이 있다면?

**이미숙 회원** 테이핑 부착 전에는 움직이면 통증이 느껴져서 운동하는데 불편함이 많았지만 테이핑을 부착하고 운동을 하니 확실히 통증이 줄어들어서 운동 할 때뿐만 아니라 생활하는데도 통증 없이 지낼 수 있어서 좋습니다. 테이핑을 통해 통증이 줄어들면 지금보다 조금 더 열심히 운동 할 수 있을테고, 열심히 운동하다 보면 저도 몸짱이 될 수 있겠죠?

## Q. 커비스트 테이핑의 장점은 무엇인가요?

**이순애 회원** 색상이 산뜻해서 여성들이 운동하는 공간인 커브스와 잘 어울린다고 생각했어요. 물론, 아파서 부착하는 거지만 여성들이 좋아할 만한 색상이어서 기분도 좋아지고요. 사용법 또한 간단해서 그림을 보면서 쉽게 따라 할 수 있고, 설명도 상세히 나와 있어서 쉽게 이해가 되었습니다. 테이핑이 출시되면 구매하고 싶어서더라고요~!

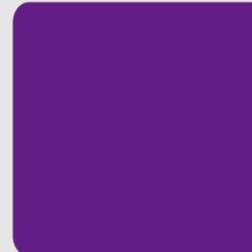
## Q. 어떤 분들에게 커비스트 테이핑을 추천하고 싶으신가요?

**이미숙 회원** 특별한 부상을 당한 게 아니라 세월 때문에 생긴 고질적인 통증은 아무리 병원 치료를 받아도 그때뿐이고 통증이 지속적으로 따라다녀서 생활 속에서도 고생이 많아요. 병원까지 가지 않아도 되고, 금액적인 부담도 덜어주는 커비스트 테이핑이 출시된다고 하니 고질적인 통증을 가지고 있는 회원님들에게 추천하고 싶어요.

**이순애 회원** 통증 때문에 편하게 움직이지 못해서 운동을 제대로 하지 못하거나 통증을 참고만 있는 회원들이 분명 많을 것이라고 생각합니다. 이젠 참지 말고 커비스트 테이핑을 활용해서 편하게 운동하면서 건강해지셨으면 좋겠습니다. 집에 두고 사용하면 온 가족이 유용하게 쓸 수 있을 것 같아요.C

# 커브스와 함께 할 인재를 모집합니다

커브스클럽 매니저 / 파트타임



# Curves

The power to amaze yourself.

The power to amaze yourself.

|대상 : 커브스에 열정 있는 누구나(기혼자 지원 가능)

|근무시간 : 면접시 조정 가능(최소 1시간 ~ 최대 8시간)

|근무내용 : 커브스 운동 지도 및 회원 관리

|급여조건 : 면접 후 결정

|직원복지 : 커브스클럽 무료 이용 / 커브스 교육 기회 제공

|모집분야 : 매니저 / 정직원 / 파트타임

|지원방법 : 이메일 job@curveskorea.co.kr 로 입사지원서 제출

|문의 : 본사 교육지원부 인사담당 T. 070-8676-8359

# 당신을 변화시키는 힘, 커브스

## 2016 응원 에세이 공모전

커브스는 단순히 운동만을 위한 곳이 아닙니다.  
지치고 늘어진 일상에서 즐거움을 더하고  
마음의 상처를 위로 받는 쉼터입니다.



2016년 새해 1월부터 3월까지 커브스 응원 에세이 공모전이 진행되었습니다.  
커브스에서 즐겁게 운동하며 신체와 마음의 변화, 더불어 활력 넘치는 생활까지  
긍정적인 변화를 경험하신 회원님들의 이야기가 전해졌는데요,  
마음을 울리는 이야기로 공감대를 형성하며 1분기 에세이에 선정되신  
회원님들의 이야기를 소개합니다.  
당신에게 건강과 희망을 전합니다!



일상 같은  
커브스

커브스 운동을 처음 시작했을 때의 수줍음은 간데 없고, 팔꿈치로 하늘을 찌르듯 치켜 들며 걸어 봤다.  
통쾌함이 느껴지는 순간이었다!



나는 천성적으로 움직이는 걸 좋아하지 않는, 좋게는 정적이고, 나쁘게는 게으른 사람이다. 그런 나의 성격은 30대 초반까지는 생활을 하는데 나쁜 결과를 준 적이 없기에 괜찮다고 생각했다. 하지만 출산을 하고 예전 보다 먹는 양이 부쩍 늘자 군살이 불기 시작했다. 유산소 운동의 필요성을 느껴 에어로빅을 18개월 정도 다녔다. 정적인 성격에 적합한 저강도가 느껴지는 운동이었고, 다녀와서는 허기지고 힘들어 몇 시간을 누워 지내기도 했다. 그리고 굶는 다이어트를 반복하다 보니 근육은 줄어 더욱 통통해졌고, 저질 체력으로 변화되어 갔다.

그런 생활이 몇 년간 지속 되었고, 불현듯 근력 운동의 필요성을 느껴 헬스 클럽에 다니기 시작했는데 지루함을 이기기 위해서는 자신과의 싸움이 필요했다. 운동을 좋아하지도 않는 나로서는 런닝머신과 바벨을 얹고 하는 근력 운동은 하루 하루 그저 해야 하는 의무감으로 버티는 시간이었고, 6개월을 해내지 못하고 끝이 났다. 정적인 성격을 타하면서... 그러다 보니 40대가 되었고, 군살은 여전히 나와 함께 했으며, 혈압수치도 조금 올랐다.

커브스 주업클럽 이정남(45)



'아, 내게 맞는 운동은 없는 걸까'  
그러던 중 친구가 커브스를 소개시켜 주었는데 친구는 내게 근력을 키울 수 있으며, 혼자 하는 운동이지만 여러 명이 같이 하는 느낌이 있다고 소개했는데 도무지 그 느낌이 무엇을 말하는지 알 수 없었다. 뭐, 운동은 해야 하기에 친구의 운동을 하루 구경 해 볼 참으로 주업클럽을 찾았다. 깜짝 놀라는 순간이었다. 이렇게 여성들만 운동하는 곳도 것도 활기 칠 수 있구나! 회전하는 것이 바로 같이 운동하는 느낌이구나!  
또한, 약속 어기는 것을 싫어하는 나는 몇 시 몇 분에 정확히 시작하는 운동에 스트레스를 받는다. 그리고 보니, 늘 그 시간에 시작하는 운동에 부담을 느끼곤 했다. 누군가와 같이 운동을 한다는 건 시간 약속 없이는 불가능 하다고 보면 된다. 그런데 커브스는 신기했다. 어느 기구에서 시작해도 시계 방향으로 이동할 수 있으니, 언제 가도 즐겁게 운동을 할 수 있는 것이다. 커브스를 직접 경험하고 나서야 지루하지 않으면서 쉽고 강하게 근력 운동을 할 수 있겠다고 생각했다.

그날 난 바로 등록을 했다. 친구와 함께하니 운동의 지루함도 없었다. 리커버리보드에서 팔을 휘휘 저으시는 분, 춤을 추듯 몸을 흔드시는 분, 전력 질주를 하듯 뛰시는 분. 모두들 열심히 하시는 모습에 나 역시 처음의 수줍음은 간데 없고, 팔꿈치로 하늘을 찌르듯 치켜 들며 걸어 봤다. 통쾌함이 느껴지는 순간이었다. 회원들과 함께 운동하니 즐겁다고 느끼며 하루 하루 다니다 보니 어느새 700회가 넘게 다니고 있는 우수회원이 되어 있었다.

근력은 6년 전 보다 특별히 오르지 않았지만, 40대 중반에도 줄어들지 않고 있는 근육은 분명 커브스 덕이라 생각하고 있다. 무슨 운동을 하든 꾸준히 할 수 있는 게 좋은 운동이란 생각을 하는데, 바로 커브스가 딱이다. 아침밥을 먹고, 차 한잔을 마시는 것처럼 커브스는 내가 아침에 습관처럼 하고 있는 즐거운 일상이 되었다. 하루에 30분 운동으로 생활의 활력을 찾을 수 있는 운동이 커브스 말고 있으려나? 기초 체력을 기르고 꾸준히 할 수 있는 운동을 찾으시는 분들께 커브스를 추천 하고 싶다.

# 내 인생의 전환점이 된 커브스



활기차고 새로운 삶을 살게 해준 커브스 덕분에 남편 또한 그런 내 모습에 흐뭇해하며 커브스 1년 회원권을 선물해 주었다. 운동은 한번에 등록하는 게 아니라는 남편의 철칙이 운동하는 나의 모습에 깨지게 된 것이다.



수락산역 근처를 지나가다가 커브스라는 생소한 피트니스 클럽이 오픈한다는 전단지 받았다. 호기심에 설명을 들었는데 듣자마자 '아! 이 운동이야말로 내가 할 수 있는 적합한 운동이겠구나.' 라는 강한 확신이 들었다.

평생 운동이라는 것은 흔히 말하는 숨쉬기 운동만이 전부였고, 운동을 위하여 재즈댄스, 헬스, 복싱, 요가 등 다양한 운동을 시도해 보았으나 한 두 달이 전부. 살이 빠지기는 커녕 힘들어서 더 먹었고, 결혼 전 최후의 수단으로 다이어트 한약을 복용하기도 했다. 어쩔 이렇게 살이 안 빠지는지, 돈은 돈대로 나가고 결국 나는 60kg으로 결혼식을 하고 말았다. 그렇게 결혼 후에도 운동을 멀리하던 난 임신을 하게 되었는데 세상에 이렇게 충격적인 일은 처음이었다. 남의 일로만 생각했던 임신성 당뇨가 찾아 온 것이었다. 아이에게 악영향을 미칠까 봐 너무 걱정이 되었지만 다행히 건강한 딸을 출산할 수 있었다. 하지만 출산 후에도 내당능으로 당뇨의 흔적은 남아있었고, 살을 빼는 것만이 정상으로 돌리기 위한 유일한 방법이라는 전문의의 의견을 들었다. 그렇게 둘째까지 낳고 빠지지 않는 살들을 보며 이대로는 정말 안되겠구나 싶었다. 둘째 아이 돌잔치의 가족 사진 속 나의 모습은 객관적으로 나를 볼 수 있는 계기가 되었다.

커브스 수락산클럽 박지영(36)



그러다 커브스를 만났다. 처음에는 커브스가 그다지 힘들지도 않았고 살이 빠지려나 싶었다. 그렇게 나름 열심히 한다고 몇 개월을 보내며 운동을 한다는 위안을 삼으며 다녔지 솔직히 고백하자면 열심히 운동하지 않았다. 그러다가 어느 날 심한 고통이 찾아왔다. 심각한 고통으로 인하여 기절까지 하는 나의 고통. 쓸개에 돌이 있는 담석증이다. 결국 커브스를 정지시켜놓고 수술대에 올랐고 그 후에는 운동이 더 귀찮아져서 정지를 시켜놓고 거의 한 달을 하는 등 마는 등하며 지내고 있었다. 그러던 나에게 드디어 인생의 큰 전환점이 찾아 왔다. 무언가 모르게 이끌린 2015년의 여름의 7월, 나는 마음을 강하게 먹고 운동에 집중하기 시작했다. 커브스에서 열심히 운동하고 종량천을 한 시간씩 파워 워킹으로 걸었다. 69kg가 넘어가던 몸무게에서 63kg까지 만들었다. 그리고 커브스 수락클럽에서 시작한 45일 프로젝트에 참여하면서 운동은 제대로 탄력을 받아 열을 올리기 시작했다. 지금 몸무게도 체지방률도 앞자리가 모두 바뀌었다. 그렇게 한다고 해도 안되던 앞자리 바꾸기를 커브스가 이루게 해주었다. 커브스에 폭 빠진 나는 동네에서도 홍보대사로 유명해졌고, 딸의 유치원 선생님, 아들의 어린이집 선생님들도 살이 많이 빠진 나의 모습에 감탄하며 함께 기뻐해 주었다.

내가 이토록 커브스를 사랑하게 된 이유는 첫 번째, 열정적으로 지도해주는 대표님과 코치님들 덕분이다. 이렇게 온 몸과 마음을 다하여 회원들에게 조금이라도 도움이 되려고 하는 분들은 못 봤다. 두 번째로는 좋은 팀원들을 만나 최고의 팀워크로 운동할 수 있었고, 서로 도움이 되어 시너지를 더해 주었기 때문이다. 활기차고 새로운 삶을 살게 해준 커브스 덕분에 남편 또한 그런 내 모습에 흐뭇해하며 커브스 1년 회원권을 선물해 주었다. 운동은 한번에 등록하는 게 아니라는 남편의 철칙이 운동하는 나의 모습에 깨지게 된 것이다.

인생의 큰 전환점이 되고 운동을 사랑할 수 있게 해준 커브스, 우리동네에 와줘서 정말 고마워!

# 내 삶의 이력서



나는 몸짱도, S라인 몸매의 소유자도 아니지만 내 마음은 커브스 운동할 때마다 몸짱이고, 멋진 몸매의 소유자가 된다. 운동에 재미를 느낀 경험이 처음이라 첫사랑 같은 설렘과 떨림이 있다.



커브스 이층클럽 김미아(44)



40대 중반이 되고 보니 뭘 해야겠다는 생각보다 하지 못할 것들이 많다. 이래저래 걸리는 게 너무 많은 나이. 그래서 2016년 새해가 밝아오자 난 다짐을 했다.

"무엇이든 도전해보자."

뭘 할까 고민하던 중 커브스 표지 모델이 눈에 띄어 신청하게 되었다. 안 될 줄 알면서도 새해 첫 번째 도전으로 표지 모델을 지원하게 된 동기는 간단하다. 커브스 운동을 통해 자신을 더 사랑하게 되었고, 내 몸매에도 자신감을 찾게 되었으니 이보다 더 큰 지원동기가 있겠는가! 사람이 변하기는 쉽지 않지만 내 몸매 변하기는 열심히 하면 마음 먹은대로 이뤄짐을 경험하게 되었으니 정말 만족도 100%이다. 2월 한 달 내내 표지모델을 신청해 놓고 많이 설레었다.

'표지 모델로 사진 찍으러 가려면 더 열심히 운동해야지. 서울에 있는 촬영 스튜디오까지는 어떻게 가지? 아, 그날 스케줄을 비워야겠지?' 혼자서 소설을 쓰기도 했고, 나의 즐거운 커브스 운동은 재미를 더해갔다. 지인들에게 나의 도전을 자랑을 하면 다들 멋진 도전이라고 박수를 쳐주지만 정작 나의 가족들은 내 몸매의 실체를 알기 때문인지 반응이 영 좋지 않았다.

"엄마 진짜 표지 모델에 지원할거야? 진짜?"

"그래! 진짜로 할거야. 꼭 몸매가 좋아야 되는 건 아닐거야."

저녁 식사 중 나의 도전기를 듣던 남편이 날 위 아래 쳐다보며 그냥 웃기만 하길래

"왜? 그런 눈으로 보는데? 나 정도면 표준이야. 딱 예쁘잖아."

자신 있게 말해 놓고도 움찔 기가 죽었지만 이런 자신감은 어디서 샘솟았는지 난 당당했다. 나의 도전은 온 동네에 소문이 났다. 그리고 좀처럼 줄지 않던 체지방이 줄고 근육량이 늘었다. 빠져라 빠져라 주문을 외웠던 몸무게도 조금씩 빠져갔다. 이층클럽에 다니는 사람들에게 표지 모델 신청했다고 자랑하니 곁에서 많은 사람들이 이층클럽을 빛내줄 거라며 희망의 메시지를 건네 주었다. 떨어져도 좋을 만큼 행복한 하루 하루를 보냈다. 운동 할 때마다 들뜬 기분을 감출 수 없었다. 나보다 몸매가 뛰어난 사람들의 지원을 보고 살짝 기가 죽긴 했지만 그래도 나의 도전은 멋졌다.

그리고 난 표지 모델에서 탈락했다. 라디오 방송국에 나의 첫 번째 도전 실패 이야기를 올렸는데 다들 내가 엄청 멋진 몸매의 몸짱인 줄 알고 부러워했다. 방송에서도 도전 그 자체로 빛난다는 격려의 말을 많이 들었다. 나는 몸짱도, S라인 몸매의 소유자도 아니지만 내 마음은 커브스 운동할 때마다 몸짱이고, 멋진 몸매의 소유자가 된다. 운동에 재미를 느낀 경험이 처음이라 첫사랑 같은 설렘과 떨림이 있다.

이제 내 삶의 이력서에 커브스 표지 모델 지원이라는 경력이 생겼다. 언제든 다시 도전할 수 있는 용기가 생겼고, 내 삶의 주인공이 '나'라는 사실을 느끼는 이 순간이 내 삶의 최고의 순간이 되었다. 그리고 다시 꿈꾼다. 내 삶의 이력서에 무엇을 써 넣을지름. c

# 커브스 Talk

★커브스 Talk은 커브스 커뮤니티에 등록된 회원의 글을 바탕으로 재구성됩니다.

♪ 커브스 커뮤니티에 새로운 글이 등록되었습니다.

부끄럽지만~~~ - 커브스 수락클럽 수락클럽앨선(52ss\*\*\*\*)

45일 다이어트 3기 하고 있습니다. ^^  
 1기에 이어 3기 도전! 체지방률 5% 감량 목표로 하고 열심히 운동 중 입니다.  
 같이 운동하시고 체중 감량 원하시는 분들께 작게나마 도움되리라 일주일 동안 먹은 식단 사진 공유 하려구요. ^o^  
 아침엔 과일과 탄수화물 섭취하고 점심은 제한적이겠지만 그 안에서 먹고 싶은 거 먹고 저녁은 슬림원과 우유 또는 두유, 중간 중간 간식은 단백질과 야채로 채웠고요.  
 하루에 물도 2L 마시려고 노력 중 입니다.  
 운동은 서킷 돌고 혼자 복근, 팔 근육 만들기 하고 있어요.  
 사진 보여 드리기 전에 너무 말이 길었네요. ^^  
 자 그럼 부끄럽지만 제 식단 공유 할게요.c



♪ 수락클럽앨선님 게시글에 댓글이 등록되었습니다.

수락클럽박지영  
진짜 최고의 식단! 운동도 열심히 음식도 넘 이쁘고 진짜 짱! 짱! 짱!

서원엄마  
모름 이 핑계 저 핑계로 의지가 약해지고 있었는데 열심히 하는 언니 모습 보니~ 확팅 하게 되네요. ^^

수락클럽앨선  
헤헤~ 대표님이 코칭 잘 해주셔서 할 수 있었어요~ ^^

세화수락반점  
간동입니다.

di31202  
멋져요! 다이어트 음식에 참 넘어가는 건 몰까요? 보는 즐거움도 주시는 최선님 멋져요 다이어트 성공하길 바래요~

박주바리  
우와아 ♡-♡ 멋지세요!!

수락클럽앨선  
헤헤~ 다이어트 음식도 예쁘게 먹으니 맛있다는 걸 알았어요~ ^^

## 랭킹배틀

# 사랑방이 시끌벅적

2015년 11월, 12월, 커뮤니티에 마련되어 있는 각 지역 사랑방 게시판에는 새글 알림이 쉴 틈 없이 반짝였습니다. 바로 상큼한 글을 차지하기 위해 전국의 커브스 클럽 회원과 스태프들이 열심히 게시글과 댓글을 남겨주셨기 때문인데요. 그 시끌벅적했던 이벤트 현장을 소개합니다.

지난 여름, 수박을 차지하기 위해 전국의 클럽 회원들과 스태프 모두가 열심히 커브스 커뮤니티에 클럽 자랑글을 올렸던 '수박이 팡팡! 우리 클럽 자랑 배틀' 이벤트를 기억하시나요? 겨울 버전으로 기획한 이벤트가 바로 '사랑방이 시끌벅적'이었습니다.

커브스에서 운동하고, 커브스에서 있었던 이야기들을 커브스 커뮤니티 내 각 클럽 게시판에서 공유하고자 했던 '사랑방이 시끌벅적' 이벤트를 통해 게시물이 가장 많은 5개 클럽을 선정하여 비타민 C가 가득한 귤 20kg을 선물했습니다. 또한 게시글과 댓글을 가장 많이 작성한 20명의 개인에게도 각각 스틱형 슬림원과 프로틴이 선물되어

더욱 뜨거운 참여가 일어났죠. 그 결과 전달 대비 게시글 수는 193% 그리고 댓글 수는 무려 276%나 증가했습니다!

586개의 글을 작성해 전국 1등을 차지한 클럽은 바로 서울시 노원구에 위치한 마들클럽이었습니다. 꿀 같이 달콤한 꿀이 도착한 날, 많은 회원님께서 출석하셔서 뜻 깊은 단체 사진을 촬영했습니다. 사진에서 승리의 기쁨이 진하게 느껴지네요! 모두가 즐겁게 그리고 치열하게 이벤트에 참여했기에 더욱 즐거웠던 두 달이 커브스 회원님들께 잊지 못할 추억으로 남길 바랍니다.c



# 애독자 이벤트 참여하고 '박준뷰티랩 헤어케어 세트' 선물 받자!

2016년 봄호 매거진이 발행 되었습니다. 커브스 매거진 봄호를 유용하게 보셨다면 1) 2016년 봄호에서 가장 좋았던 기사와 이유 2) 여름호에서 보고 싶은 기사를 커브스 커뮤니티 애독자 이벤트 코너에 댓글로 남겨주세요. 댓글을 선정하여 찡찡찰랑~ 윤기 넘치는 모발을 위한 '박준뷰티랩 헤어케어 세트'를 선물합니다.



**기간** 2016년 4월 ~ 5월

**자격** 커브스 회원이라면 누구나

**방법** 커브스 커뮤니티 '애독자 이벤트' 코너에 댓글 남기기

- 1) 봄호에서 가장 좋았던 기사와 이유
- 2) 여름호에서 보고 싶은 기사

**선물** 박준뷰티랩 헤어케어 세트 (10명)

**박준뷰티랩 헤어케어 세트**

티트리 삼푸와 마카다미아 헤어팩으로 구성.  
자연모발에 가장 유사한 PH 4.5~5.5 사이의 산성 비울 발란스를 유지시켜주고  
저자극 세정력, 모발의 오일감을 최대한 맞춰 두피 중심의 세정을 도와주는 제품이다.



1, 2, 3월 커브스가 소개된 곳은?

## 언론이 주목하는 화제의 중심 '커브스'

- [머니위크 03.12] 커브스코리아, 커비스트 신제품 3종 새로 나왔어요
- [창업&프랜차이즈 3월] 공감의 저력을 보이다 <커브스> 자양클럽
- [창업경영신문 03.08] 커브스코리아의 새로운 시작 '커비스트 (Curvest)' 런칭
- [일간스포츠 03.08] 커브스코리아의 새로운 시작 '커비스트 (Curvest)' 런칭
- [한국창업경제신문 03.07] 커브스코리아의 새로운 시작 '커비스트 (Curvest)' 런칭
- [머니위크 03.03] 3월 8일 세계 여성의 날 '커브스' 무료로 개방합니다.
- [충북일보 03.01] '3·8 세계여성의 날' 기념행사 풍성
- [한국창업경제신문 02.29] 전국 커브스 1일 무료 개방 - 커브스, '3월 8일 세계 여성의 날' 체험 이벤트 진행
- [일간스포츠 02.29] 커브스 무료개방 '세계 여성의 날 기념 - 함께 건강해져요!'
- [창업&프랜차이즈 02.29] <커브스> 3월 8일 여성의 날 '무료개방'
- [헤럴드POP 02.19] '마녀의 성' 데니안, 신동미와 헬스장서 묘한 분위기
- [브릿지경제 02.16] 30분 운동으로 재미와 건강을 동시에 잡자, 대전 '커브스 태평클럽'

- [다이어트데일리 02.11] 담백한 맛으로 땀내! 커브스 슬림원
- [창업경영신문 02.04] 커브스코리아, 창업 오디션 최종 합격자 발표
- [헤럴드경제 02.04] 커브스코리아, 창업 오디션 최종 합격자 발표
- [한국창업경제신문 02.03] 커브스코리아, 창업 오디션 최종 합격자 발표
- [창업&프랜차이즈 01.21] <커브스>를 이끌고 있는 그들
- [세계다이어트엑스포 01.09] 커브스가 '통큰 BACK 프로모션' 진행한다 전해라~
- [다이어트데일리 2월] STORY - SMART PEOPLE 커브스코리아 김재영 대표
- [창업&프랜차이즈 1월] '커브스-건강다이어리' 앱/실시간 체형분석, 건강정보 제공
- [머니위크 01.18] 커브스 무료체험하고 선물받자
- [일간스포츠 01.13] 2016 새마음 새각오, 커브스 무료체험하고 선물받자
- [아이티데일리 01.07] 커브스가 통크게 쓴다! 통큰 BACK 프로모션
- [이투뉴스 01.07] 커브스가 통크게 쓴다! 통큰 BACK 프로모션
- [서울경제 01.06] '커브스가 통크게 쓴다' 통큰 BACK 프로모션
- [머니위크 12.19] 커브스코리아, SBS 일일드라마 '마녀의 성' 제작 지원에 나서



## CURVES MAGAZINE

유용하고 즐거운 정보가 한가득!  
회원들과 소통하고 공감하며  
여성을 행복하게 하는 커브스 매거진

2016년 커브스 매거진 봉호 (통권 제26호)  
등록번호 서초 바 00082

**홍보**  
컨텐츠 기획  
김정미 JEONG-MI KIM / pr@curveskorea.co.kr

**디자인**  
총괄 디자이너  
김지선 JI-SUN KIM / baerial@curveskorea.co.kr  
디자이너  
정혜린 HYE-LIN JUNG / luv2hl@curveskorea.co.kr

**제휴**  
박영환 YOUNG-HWAN PARK / mkt@curveskorea.co.kr

**온라인 마케팅**  
박미령 MI-RYEONG PARK / mrpark@curveskorea.co.kr  
이현주 HYUN-JU LEE / borabora@curveskorea.co.kr

**발행일** 2016년 3월 25일  
**발행인** (주)커브스코리아 대표 김재영  
**발행처** 서울시 서초구 논현로 145, 6 (양재동)  
**문의** 02-3463-4242  
**팩스** 02-3463-4248  
**홈페이지** www.curveskorea.co.kr

6F PungGuk Bldg.  
145, Nonhyeon-ro, Seocho-gu, Seoul, Korea

사외보 <커브스 매거진>은 한국간행물윤리위원회의  
도서잡지윤리강령 및 실천요강을 준수합니다.  
이 책에 실린 어떤 내용도 무단 복제 및 사용을 금합니다.



# Curves®

The power to amaze yourself.

## 커브스 창업시 공적자금 최대 7,000만원 지원

성공창업의 종결자! **커브스의 신화**는 계속됩니다.

- 투자대비 안전성, 고수익성**  
전세계 폐업률 1% 미만, 연평균 수익률 80%
- 철저한 가맹지원 시스템**  
사전사후 관리 철저, 지속적인 영업 지원
- 블루오션 핵심 아이템**  
브랜드 파워 NO.1 경쟁자 전무
- 입소문마케팅의 핵심**  
신규가입: 기존회원 추천 60%  
신규창업: 커브스 회원 70%

## Curves

여성전용 30분 순환운동 커브스!  
가까운 커브스 클럽으로  
전화 예약 후 방문하세요

세계최대 피트니스 프랜차이즈  
**커브스 무료체험권**  
건강상담 + 체형분석 + 커브스 순환운동 무료체험의 기회  
대표번호 T.1666-3330

★QR코드를 찍어보세요!  
전화 예약 후 사용 가능합니다.

- 2015 **대상** 한국프랜차이즈대상 국무총리 표창
- 2015 한국능률협회인증 100개의 혁신아이디어 이노스타 선정
- 2015·2014·2013·2012·2011 프랜차이즈 수준평가 5년 연속 우수 프랜차이즈 인증
- 2014·2013 대한민국 피트니스산업대상 대상 수상
- 2012 대한민국 우수 기업 선정
- 2015·2014·2013·2012·2011 매일경제 선정 5년 연속 100대 프랜차이즈
- 2011 대한민국 프랜차이즈대상 서비스부문 수상
- 2011 지식서비스 최우수 기업 선정 중소기업청 진흥원 표창 수상
- 2011 대한민국 프랜차이즈 사업경쟁력 조사 커브스 최우수 브랜드 선정
- 2014 대한민국 올해를 빛낸 히트상품 수상

창업문의: 02)3463-4242(ARS.1) 대표번호: 1666-3330