

Curves

대표전화 : ☎1666-3330

전국 커브스 클럽 주1회 자유이용가능!

커브스 회원카드만 있으면 어디서든 OK!

|전국 커브스 현황|

서울지역

가락클럽 개신대클럽 가재울클럽 강일클럽 광흥창클럽 개봉클럽
 개포클럽 거여클럽 고덕클럽 공평대클럽 공릉클럽 구로클럽
 구의클럽 군자클럽 금호클럽 길동클럽 길음클럽 까치산클럽
 노원클럽 낙성대클럽 당산클럽 대치클럽 도화클럽 독림문클럽
 돈암클럽 둔촌클럽 등촌클럽 마곡클럽 마들클럽 망원클럽
 면목클럽 명일클럽 목동클럽 문래클럽 문정클럽 미아클럽
 반포클럽 방배클럽 방화클럽 보라매클럽 봉천클럽 불광클럽
 사당클럽 삼성클럽 상도클럽 상봉클럽 상암클럽 서초클럽
 석계클럽 송파클럽 수락산클럽 수서클럽 수유클럽 신내클럽
 신도림클럽 신월클럽 신정클럽 쌍문클럽 아현클럽 암사클럽
 약수클럽 양재클럽 여의도클럽 연신내클럽 영창클럽 오금클럽
 왕십리클럽 우장산클럽 은행대클럽 응암클럽 월곡클럽 월계클럽
 자양클럽 잠실클럽 잠실내클럽 장성배기클럽 장안클럽 장지클럽
 전농클럽 중암클럽 중계클럽 중계은행클럽 창동클럽 천왕클럽
 천호클럽 중남클럽 행당클럽 홍제클럽 옥석클럽 휘경클럽

인천지역

검단클럽 구월클럽 논현클럽 동춘클럽 만수클럽
 산곡클럽 삼산월드클럽 송도클럽 직전클럽 청라클럽

경기지역

경안클럽 고읍클럽 고잔클럽 구래클럽 권선클럽
 금곡클럽 금오클럽 금촌클럽 광고클럽 낙양클럽
 남산송림클럽 능동클럽 대안클럽 대원클럽 덕소클럽
 덕정클럽 도농클럽 동백클럽 동탄클럽 동탄교클럽
 마두클럽 매탄클럽 미금클럽 민락클럽 범계클럽
 별내클럽 별양클럽 보정클럽 본오클럽 봉담장클럽
 비산클럽 비전클럽 사우클럽 산본클럽 상송클럽
 상동클럽 상현클럽 서현클럽 선부클럽 소사클럽
 소사별클럽 송우클럽 수내클럽 수택클럽 식사클럽
 신곡클럽 신봉클럽 신명동클럽 신장클럽 신중동클럽
 아탑클럽 영통클럽 와동클럽 운양클럽 운정클럽
 원흥클럽 은행클럽 이매클럽 이충클럽 인덕원클럽
 인창클럽 장기클럽 정왕클럽 정자클럽 조원클럽
 주엽클럽 죽전클럽 중동클럽 지행클럽 진접클럽
 정계클럽 정학클럽 철산클럽 조치클럽 탄현클럽
 퇴계원클럽 평촌클럽 풍덕천클럽 풍동클럽 풍무클럽
 하안클럽 행신클럽 향남클럽 현화클럽 호매실클럽
 호원클럽 호평클럽 화정클럽 흥덕클럽

세종지역

도담클럽 종촌클럽 한솔클럽

대전지역

가수원클럽 가오클럽 갈마클럽 관저클럽
 관평클럽 과정클럽 노은클럽 도안클럽
 둔산클럽 둔산비원클럽 목양클럽 문화클럽
 반석클럽 복수클럽 송강클럽 송촌클럽
 신탄진클럽 어은클럽 월평클럽 장대클럽
 전민클럽 태평클럽

광주지역

금호제원클럽 봉선클럽 상우클럽 수안클럽
 첨단클럽

제주지역

노형클럽 시청클럽 심화클럽
 일도클럽 외도클럽 한라클럽

전북지역

영동클럽 서신클럽 송천클럽

전남지역

여서클럽 왕조클럽 학동클럽

세계 최대 피트니스 체인

강원지역

교동클럽 단구클럽 동송클럽 무실클럽
 석사클럽 후평클럽

충북지역

강서클럽 가경클럽 금천클럽 내수클럽
 복대클럽 봉명클럽 분평클럽 산남클럽
 오송클럽 오창클럽 용암클럽 울랑클럽
 주종클럽 증평클럽 진천클럽 창리클럽
 홍익사원클럽

충남지역

모종클럽 배방클럽 성정클럽 신관클럽
 신방클럽 신부클럽 쌍용클럽 업사클럽
 청수클럽

경북지역

구평클럽 두호클럽 옥계클럽 이동클럽
 장량클럽 포항덕림클럽 효자클럽 황성클럽

대구지역

상인클럽 성서클럽 수성클럽 신매클럽
 율하천수클럽 침산클럽

울산지역

구영클럽 굴화클럽 매곡클럽 무거클럽
 삼산클럽 수암클럽 약사클럽 옥동클럽
 우정클럽 전하클럽 천곡클럽

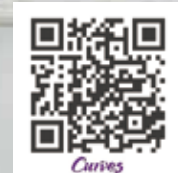
부산지역

구서클럽 남천클럽 대대클럽 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 율영클럽
 옥계클럽 용원클럽 율하클럽 장사클럽
 주악클럽 진영클럽 초전클럽 추우곡클럽
 팔용클럽 평거클럽 풍호클럽 하대클럽
 호계클럽 호탄클럽

2016 SUMMER MAGAZINE



가격 : 2,500원

Curves

세계최대 여성전용 피트니스 프랜차이즈

Curves

2016 SUMMER MAGAZINE
당신을 변화시키는 힘, 커브스



vol.27
가격 : 2,500원



Special: Festival

Cover story
효자클럽 정미진(40) 회원

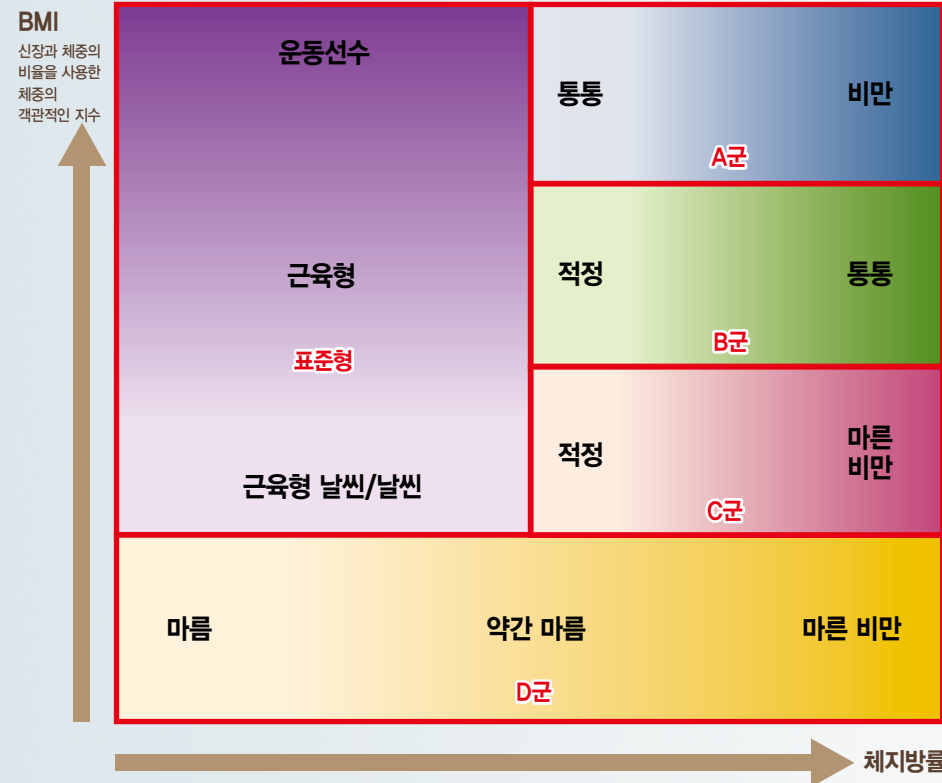
Curves 10th anniversary
2016 커브스 상생협약

Health
고개 숙인 내 남자, 남성 갱년기

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 슬림원 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 슬림원 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 슬림원 으로 체지방 관리	슬림원 1통 39,000원
		목적	탄력있고 건강한 몸매(근육형 날씬) 유지를 원하는 회원	
C군 마른 비만형	근육 만들기 프로그램	방법	프로틴 으로 단백질 보충	프로틴 1통 59,000원
		목적	근육량이 부족한 모든 커브스 회원	
D군 허약 체질형	튼튼한 몸 만들기 프로그램	방법	프로틴 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

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%

2015 한국프랜차이즈대상 국무총리 표창

2015·2014·2013·2012·2011 프랜차이즈 수준평가
5년 연속 우수 프랜차이즈 인증

2015 한국능률협회인증
100개의 혁신아이디어 이노스타 선정

2014·2013 대한민국 피트니스산업대상 대상 수상

2012 대한민국 우수 기업 선정

2015·2014·2013·2012·2011 매일경제 선정
5년 연속100대 프랜차이즈

2011 한국프랜차이즈대상 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

Curves®

Best Awards

2016



1 근육 탄탄 커브스 프로틴

100% 분리 유청 단백질을 사용하여
양질의 단백질을 쏙쏙 채워주는
커브스 프로틴 4종사



2 지방이 쏙쏙 커브스 슬림원

가르시니아 캄보지아 추출물을 함유하여
체지방 감소에 도움을 주고 이눌린 추출물이
배변활동에 도움을 주는 건강 기능 식품



3 다이어트의 신흥강자 젤리린

와일드 망고 종자 추출물은 체지방 감소에
효과를 주고 난소화성 말토덱스트린 성분이
원활한 배변활동을 도와주는 다이어트 도우미



4 커브스만의 힐링 타임 퓨어레스팅 크림

글루코사민 & 식이유황을 함유하여 운동 후 지친
근육을 이완하고 천연 아로마 오일이 심신 안정에
도움을 주는 프리미엄 스포츠 크림



커버스토리 ‘신영통클럽 전지영 회원’님의 이야기가 인상 깊었어요. 20대를 보내고, 결혼을 하고, 아이를 낳고 엄마가 되어보니 ‘20대 때 나도 이런 적이 있었지’라는 생각이 들더라고요. 전지영 회원님이 운동을 통해 활력 넘치게 사는 모습을 보니 저 또한 도전하고 싶은 마음이 불끈 생겼고요. 앞으로 더 꾸준히 운동해 가족들뿐 아니라 나 자신도 더 당당한 사람이 되고 싶네요.

-빵 순이



아무래도 날씬한 몸매가 목표인 저는 ‘커브스 에세이’가 와닿더라고요. 글들을 쭉 보면서 감동도 받고, 동기부여도 되었습니다. 특히 살아가는 모습은 다르지만 커브스로 인해 건강과 아름다움도 찾으면서 삶의 활력을 얻었다는 문구에 격한 공감을 표합니다. 저도 열심히 커브스 해서 다음 에세이에 도전하고 싶네요.

-BBQ



저는 ‘봄날의 여행을 좋아하세요?’ 기사가 참 좋았습니다. 제가 워낙 여행을 좋아해서 국내외 상관 않고 여기저기 많이 돌아다녔는데, 기사 속 여행지들 중에서는 안 가본 곳이 꽤 많더라고요. 그래서 얼마 전 국립수목원에 예약해 다녀왔습니다. 또 화개 십리벚꽃길도 갔다 왔는데 정말 아름답더라고요. 좋은 여행지 소개해주셔서 너무 감사해요. 앞으로도 좋은 기사 많이 부탁드립니다.

-뷰티간호



지난 봄호 매거진 기사 중 ‘주부 9단 쌀뜨물 200% 활용법’이 가장 유익했습니다. 저는 항상 쌀뜨물을 버렸었는데 그 기사를 보고 그대로 따라 해봤어요. 사실 찌개나 국에 넣는 건 이미 알고 있었지만 생선에 담가 놓으면 염도를 낮춰주고, 비린내도 잡아준다는 건 처음 알게 됐습니다. 또 설거지할 때도 써보니까 정말 잘 닦이더라고요. 앞으로도 쌀뜨물 버리지 말고 잘 모아두려고요. 꿀팁 감사해요.

-제이제이제이



커브스 매거진 봄호

*커브스 커뮤니티(<http://cafe.naver.com/curves>)에 방문해 애독자 이벤트에 참여해주세요. 참가자를 선정하여 ‘복음자리 블랜딩티’를 선물로 드립니다. (자세한 내용은 p.88)



Contents

CURVES

- 6 Curves guide
커브스 초보자 가이드
- 8 Cover story
효자클럽 정미진 회원
- 12 Curves sketch I
서초클럽 김소영 회원
- 14 Curves sketch II
주엽클럽
- 16 Curves sketch III
커브스 홍보모델 비하인드
- 18 Best member I
퀸 · 히어로 · 홍보대사 · 매니아
- 22 Best member II
커브스의 위대한 탄생 (3/4/5월)
- 26 Only curves
커브스 제품 소개

CURVES FAMILY

- 30 New club
오픈 클럽 (4/5/6월)
- 34 Rising star
수유클럽
- 36 Jump up 30
잠실나루클럽
- 38 Best staff
갈마클럽 김미정 매니저
- 40 Curves of the world
캐나다의 레지나(Regina South Albert) 클럽
- 42 Curves shopping
MUST HAVE ITEM

SPECIAL _ Festival

- 50 Intro
- 52 Beauty I
자외선 차단제의 모든 것
- 54 Beauty II
‘마의 영역’, 하체 다이어트 솔루션
- 56 Beauty III
건강하고 아름다운 여름을 맞이하는 방법
- 58 Travel
여름 사용법
- 62 Living
정리 원칙 3가지
- 64 Tip
여행을 도와주는 똑똑한 앱
- 66 Food
나의 완벽한 와인 페어링

HEALTH

- 68 Doctor space I
여름철 여성 감기, 질염
- 70 Doctor space II
매너가 사람을 만든다
- 72 Doctor space III
불면증, 한 여름밤의 고민거리
- 74 Doctor space IV
고개 숙인 내 남자, 남성 갱년기
- 76 Stretching
커브스 맨손 스트레칭
- 77 Taping
커브스 교육지원부 허빛나 과장 추천사

CURVES NEWS

- 82 Talk
커브스 커뮤니티 자유게시판
- 84 커브스 10주년
모두의 축제, 커브스 10주년
- 85 커브스 10주년
2016 커브스 상생협약
- 86 커브스 10주년
커브스코리아, 10년의 발자취
- 88 Event
매거진·애독자 이벤트
- 89 Press
언론보도



About Cover
효자클럽 정미진 회원



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 근력운동과 유산소운동, 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
근력운동

30초간 음악에
맞춰 근육 휴식

30초간 하반신
근력운동

30초간 음악에
맞춰 근육 휴식



24스테이션 x 2회 + 스트레칭
= 30분이면 OK!

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

“특별한 당신이 주인공이 되는 곳 커브스”



전세계 여성들이 선택한 커브스! 장점은 무엇인가요?

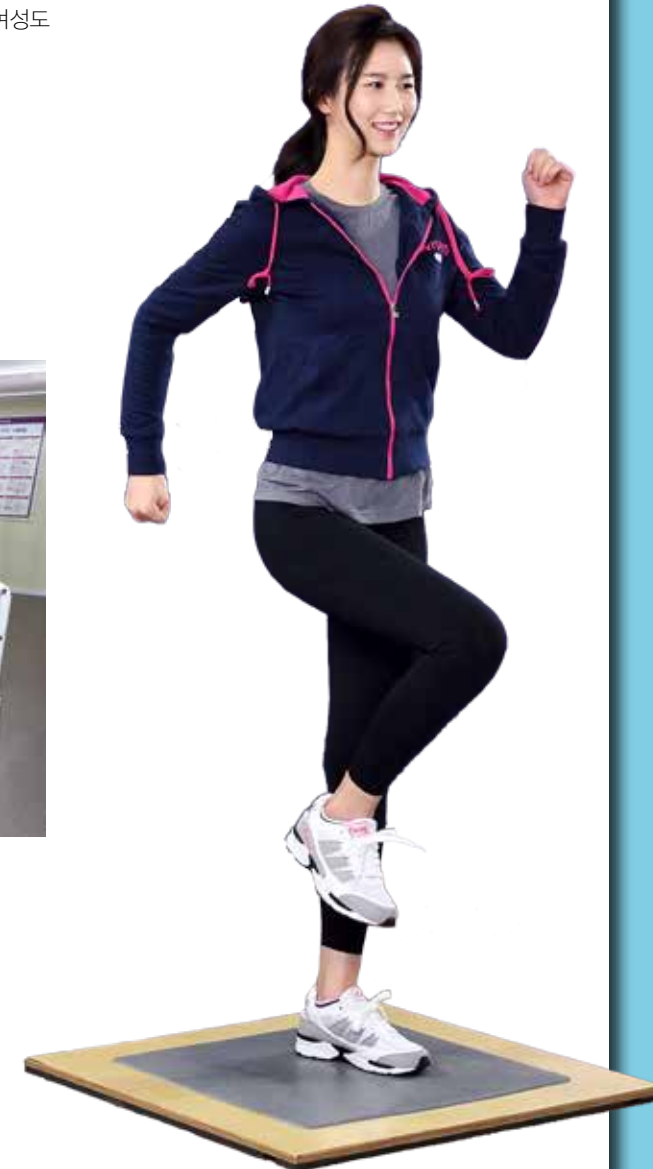
- No Man! No Make-up! No Mirror! 남자, 화장, 거울을 신경 쓰지 않고 운동에만 전념 할 수 있어요.
- 자신의 스케줄에 맞춰서 편한 시간에 예약 없이 이용할 수 있어요.
- 전문 트레이너의 철저한 지도를 받으면서 운동할 수 있어요.
- 회원들을 위한 다양한 이벤트와 게임을 진행하기 때문에 운동을 싫어하거나 못하는 여성도 즐겁게 운동할 수 있어요.

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



서울과 경기, 제주까지 전국 357호 가맹점을 돌파한 커브스! 커브스를 처음 접하는 초보자를 위해 준비했습니다. 여성들의 신나는 운동놀이터, 커브스에 대해 하나씩 알려드립니다. 하루 30분, 주 3회 운동으로 건강한 삶을 되찾으세요.



지금, 이 순간

10년 만에 다시 운동을 시작한 정미진 회원. 그녀는 커브스를 시작하면서 삶의 활력을 얻고 있다. 거기에 근육까지 붙으니 체력도 절로 좋아졌다. 평소 환절기만 되면 찾아오던 감기도 감감무소식. 그녀에겐 지금이 가장 건강하고 행복한 순간이다.

사진 · 비포원스튜디오 지호

헤어 · 박준뷰티랩 청담본점 애슬

메이크업 · 박준뷰티랩 청담본점 양현주

오늘 촬영 어떠셨어요? 오랜만에 받는 풀메이크업과 헤어가 무척 어색했어요. 포즈도 어떻게 해야 될지 막막했구요, 그래도 사진작가님이 옆에서 친근하게 웃어주시고 많이 가르쳐주셔서 즐겁게 촬영했어요. 또 스튜디오에서 다양한 콘셉트로 색다른 분위기를 연출할 수 있다는 게 신기하기도 했구요. 아무튼 잊지 못할 추억 만들어주셔서 감사합니다.

처음에 표지모델 댔다는 이야기 듣고 기분이 어떠셨어요? 신청하고 될 거라 생각하지는 않았어요. 솔직히 후보 분들이 쟁쟁했잖아요. 어찌나 예쁘시고 몸매 좋으신 분들이 많으신지. 저는 대표님이 신청해보라고 해서 하긴 했지만, 정말 기대는 안 했거든요. 표지모델 댔다는 소식을 들었을 때 기쁘면서도 믿기지 않아 어안이 병병했죠. 서울 오면서부터 실감나더라고요.

대표님이 추천한 이유는 뭐라고 생각하세요? 제가 커브스를 주 5회 정도는 꼭 가려고 하거든요. 또 열심히 하려 하고요. 그 모습을 보고 대표님이 추천하신 거 같아요.

주변 분들의 반응은 어땠나요? 뭐 친구들은 우스갯소리로 사인받아야 되는 거 아니냐고 하더라고요. 하하. 옆에서 더 신났어요. 남편은 시큰둥한데 애들은 자기들도 따라가고 싶다고 난리였구요. 지난 봄호 매거진 표지 모델 사진 보여주니 “우와 엄마도 이렇게 나와요?” 하면서 흥분하더라고요.

포항에서 KTX 타고 오셨는데, 힘들지는 않으셨어요? 사실 이번에 KTX를 처음 타봤어요. 너무 신기해서 사진도 찍었네요. (웃음) 새벽에 일찍 일어나서 오느라 처음엔 KTX 안에서 자려고 했는데 긴장되니까 잠이 안 오더라고요. 서울역 가면 본사 직원분이 픽업 오신다고 했는데 사진만 보고 저를 잘 찾을 수 있으실까 걱정도 됐고요.



이제는 제 삶의 일부분이 된 커브스라
하루라도 안 가면
그날 일정을 덜 끝낸 느낌이에요.



커브스는 어떻게 알게 되신 건가요? 지나가다가 우연히 간판을 봤어요. '30분 순환운동 커브스'라는 텍스트를 보고 너무 궁금하더라고요. 보통 헬스, 필라테스 이런 식으로 간단하게 쓰여 있는데 커브스는 호기심을 유발했어요. 그래서 전화를 했더니 안 받아서 2번을 방문했어요. 그런데 그때도 안 계시더라고요. 알고보니 그 시간이 다 브레이크타임이었어요. 시간 맞춰 전화해 방문했는데 처음에 서킷을 보니 아주 정신 없더라고요. 제 혼을 쏙 빼놓는 느낌? 신나는 음악에 30초마다 재빠르게 이동하는 회원들을 보며 놀랐죠.

그럼에도 커브스를 선택하신 이유는요? 제가 아이가 둘인데 둘 다 방과 후에 학원을 다녀요. 저는 오후 6시 퇴근인데 아이들은 다 하면 8시에 끝나요. 그럼 저에게 1~2시간이 비죠. 그때 할 수 있는 운동을 찾았어요. 찾다 보니 커브스가 딱이더라고요. 오히려 커브스는 하고 나면 커피 한 잔 마실 여유까지 있어서 최고죠.

사실 일 끝나고 운동하기 쉽지 않잖아요. 운동할 시간이 없다고 하는 건 핑계 같아요. 30분만 투자하면 되는데. 솔직히 그 시간에 뭐 먹으면 먹을 수 있는 시간이잖아요. 내 몸에 투자하는 건데 아깝게 생각해서도 안되고 꼭 해야죠.

커브스의 장점은 뭐라고 생각하세요? 시간을 오래 들이지 않아도 복근이 생기는 운동이에요. 정말 기구를 잘 만들었어요. 제가 운



동 두 달만에 복근이 생겼거든요. 그 짧은 시간 안에 그렇게 몸이 만들어지는 게 너무 뿌듯하고 좋았어요. 서킷 가운데 트레이너 선생님들이 봐주는 것도 도움 되고요. 요즘엔 운동강도를 높여서 조금 힘들긴 하지만요.(웃음)

커브스를 하고 달라진 점이 있다면요? 제가 커브스 전 셀카와 200회 때 찍은 셀카를 비교했는데요. 확실히 달라졌어요. 불필요한 살이 정리됐고요. 몸이 탄탄해 보여요. 또 제가 환절기 때는 꼭 감기에 걸리는데 커브스 하고 나서 병원 갈 일이 없어졌어요. 아아. 또 있어요. 제가 허리에 산후통이 있어서 오랫동안 한의원에 다녔는데 요즘엔 전혀 안가요.

변한 모습을 보면 어떠세요? 진짜 좋죠. 계속 옷 벗으면서 확인하고 싶어요. 복근 잘 있나.

요즘 가장 큰 고민은 뭐가요? 야식요. 운동 끝나고 집에 오면 저녁 8~9시쯤 되는데 그때마다 아이들이 배고프다고 해요. 그러면 밥을 해 먹거나 뭘 시켜 먹게 돼요. 안 먹어야지 하는데 옆에서 저도 같이 먹고 있어요. 야식의 유혹을 끊기가 너무 어렵네요. 이럴수록

더 열심히 운동해야겠죠?

매거진 나오면 가장 먼저 하실 일은? 주변에 다 뿌리려고요. 저를 알아보는지 못 알아보는지. 솔직히 이런 기회 흔치 않으니까 여가 지시기 보여줄 것 같아요.

커브스코리아가 올해 창립 10주년이네요. 축하 멘트 부탁드립니다. 10주년인지 모르고 촬영 갔는데, 알고 나니 표지모델의 영광이 수십배로 몰려오더라고요. 이제는 제 삶의 일부분이 된 커브스라 하루라도 안 가면 그날 일정을 덜 끝낸 느낌이에요. 얼마 전에 6개월 연장했는데 다시 또 첫 마음으로 돌아가 열심히 운동하려고요. 커브스 10주년 진심으로 축하드리고요. 앞으로도 더욱 번창하길 바랄게요. C

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 서초클럽 김소영

NEVER ENDING CURVES

강산도 변한다는 10년 동안 외길만 걸어온 여인이 있다. 지난 2007년부터 지금까지 햇수로 10년째 커브스를 다닌 김소영 회원을 만났다. 커브스 최장기 회원이었다. 서초클럽에서 만난 그녀는 누구보다 서킷을 날렵하게 돌며 클럽을 압도했다. 눈빛은 살아 있었고 에너지는 넘쳐 보였다. 그녀에게 커브스는 어떤 의미일까. 무척이나 궁금했다.

커브스 서초클럽 김소영(47)
첫운동 : 2007.10.16
출석수 : 2070회



Q 먼저 축하드립니다. 커브스 최장기 회원님으로 선발되었어요. 소감이 어떠세요?

저는 저번 주에 그 소식을 들었는데 듣자마자 웃었어요. 벌써 10년이나 됐다니 놀랍네요.

Q 가족들의 반응은 어땠나요?

특별한 건 없었어요. 가족들은 제가 워낙 운동을 좋아하고 커브스 열심히 다니는 걸 아니까 큰 반응은 없더라고요. 남편은 늘 제가 점점 젊어지는 것 같다고 부러워해요. 세월을 거꾸로 간다나 뭐라나. 하하.

Q 어떤 계기로 커브스를 시작하셨나요?

사실 제가 처음에 커브스를 시작했을 때만 해도 크게 인지도가 없었어요. 저는 그전부터 헬스하고 수영을 매일 2시간씩 해왔는데 그 시간이 참 아깝더라고요. 제가 회사와 집이 서초동인데요. 매일 여기를 지나다니다 서초클럽이 생긴 걸 알고 와봤죠. 설명을 듣는데 하루에 30분만 운동해도 충분하다는 거예요. 한 번 등록해봤죠. 그런데 투자한 시간 대비

운동이 너무 되는 거예요. 그때부터 지금까지 쭉 하게 됐어요.

Q 일주일에 몇 번 운동하세요?

별일 없으면 6번? 시간 날 때마다 오는 편이에요. 솔직히 직장생활하면서 운동하기가 만만치 않거든요. 회사가 가까우니까 왔다 갔다 하기 좋아서 자주 와요. 그게 커브스 장점 아닐까요?

Q 정말 대단하세요. 그동안 운동 효과 좀 특별히 보셨겠어요.

10년 전이나 지금이나 몸무게는 똑같아요. 그런데 확실히 달라진 건 예전보다 지금이 더 에너지가 넘쳐요. 생각해보니까 커브스 하면서 크게 아픈 적이 없어요. 그 흔한 감기도 안 걸렸고요. 저는 따로 인바디를 재진 않는데 건강검진 해보면 토래보다 건강하더라고요.

Q 요즘 운동 종류 참 많잖아요. 헬스, 스피닝, 요가 등 그럼에도 커브스만 하신 이유가 궁금해요.

저는 시간이 정말 소중한 사람이에요. 현재 3개 업체를 운영하고 있는데

운동에 너무 많은 시간을 투자할 수 없어요. 정말 바쁘거든요. 그런데 커브스는 제 생활패턴에 딱 맞아요. 제가 언제든 잠깐이라도 할 수 있잖아요. 얼마나 효율적이에요.

Q 슬럼프는 없으셨나요?

저는 어떤 목표를 두고 운동을 하기보다 제 일상의 한 부분이라고 생각하고 다녔어요. 그러니까 전혀 슬럼프는 없었죠. 당연히 가야 하는 곳이니깐.

Q 그동안 커브스에서 추억도 많을 것 같아요. 기억에 남는 에피소드가 있으신가요?

지금 사장님이 3번째예요. 하하하하. 그동안 이곳 역사를 꿰뚫고 있죠. 동네 회원분들도 다 알고 친하고요. 사람들 오고 가는 것만 봐도 재미있어요. 서초클럽에 70대분들도 꽤 계시는데 그분들 사이에서는 제가 해피바이러스로 불린대요.

Q 회원님이 생각하는 커브스의 최대 장점은 무엇일까요?

저는 여기 오면 스트레스가 없어져요. 운동하고 사람들 만나니까 너무 좋아요. 음악도 신나고요. 특히 살림만 하는 주부들에겐 최고의 장소 같아요. 보면 일부러 사람들 사귀려고 커브스 다니시는 분들도 많아요. 그 부분이 참 좋은 거 같아요. 저도 가끔 사람들이랑 오전 11시에 운동하고 12시에 같이 점심 먹으러 가요. 몇 년째 그렇게 하고 있어요.

Q 지금까지 받으신 커브스 제품도 어마어마할 거 같아요.

하하. 맞아요. 이제 다 받아서 더 받을 것도 없어요.(웃음)

Q 자기관리가 대단하신 거 같아요. 아니 피부가 어쩔 이리 좋으세요?

확실히 꾸준히 운동을 하니까 피부가 좋아져요. 얼굴은 마사지로 관리하는데 몸 피부는 확실히 운동해서 좋은 것 같아요. 사실 제가 주당이거든요. 별명이 '서초동 알코올녀' 예요. 일주일에 4번 정도 술을 마시는데 운동으로 바로 회복하니까 늘 이 몸매가 유지돼요. 저는 먹고 마시기 위해 운동하거든요.

Q 아까 보니까 서킷을 3번 도시던데. 안 힘드세요?

아무래도 오래 하다 보니까 운동 강도가 점점 높아지더라고요. 지금은 서킷 2번 돌면 워밍업 느낌? 3~4번은 돌아야 운동하는 것 같아요. 처음에는 커브스가 운동이 안 된다고 생각했어요. 그래서 헬스랑 겸했거든요. 그런데 제가 기구를 제대로 사용하고 속도를 올리니까 확실히 커브스가 운동이 더 되더라고요. 그래서 바로 헬스 정지하고 커브스에 집중했죠.

Q 삶의 만족도가 굉장히 높으실 것 같아요.

네. 너무나요. 제 애가 고3이에요. 신경 써줘야 할 시기지만 크게 뭘 해주는 건 없어요. 알아서 잘 하게끔 분위기를 조성했죠. 아이도 저의 직업, 삶을 존중해줘요. 그만큼 저는 다 자신 있어요. 운동하면서 파이팅이 넘

치니까 다 할 수 있는 것 같아요. 지금 삶은 너무 만족해요. 앞으로도 쭉 이렇게 살 거예요.

Q 앞으로의 목표가 있다면요?

70, 80대되도 이 정도 몸매만 유지했으면 좋겠어요. 그렇게 되기 위해선 더 열심히 해야겠죠?

Q 혹시 커브스에 바라는 점이 있으신가요?

좀 빨리 열었으면 좋겠어요. 제 바람이지만. 하하하.C



커브스 주엽클럽 원칙의 미학

2016년 5월 기준, 전국 커브스 클럽수 357개. 그중 가장 많은 회원수를 보유한 주엽클럽을 찾았다. 주엽클럽은 2007년 2번째 가맹점으로 오픈해, 지금까지 성황리에 운영 중이다. 여러 시행착오를 거치며 이제야 안정기에 접어들었다는 주엽클럽의 대표, 스태프들과 이야기를 나눴다.



좌측부터 김청원 매니저(이하 김), 박영희 대표(박), 장소현 매니저(장).



Q 주엽클럽이 가장 많은 회원을 보유하고 있는 클럽 중 하나더라. 박_부끄럽다. 장_에이 이게 뭐 참 대단한 거라고.(웃음)

Q 주엽클럽 대표는 중간에 바뀐 거라고 들었다. 박_맞다. 나도 2010년까지는 원래 회원이었다. 운동한 지 6개월 즈음에 커브스 창업을 해보고 싶더라. 그래서 그 전 대표님께 물어보기도 하고 본사도 방문해봤다. 그러고 있다가 전 대표님이 운영해 볼 생각이 없냐고 전화가 왔다. 덩석 물었다.



Q 혹시 이 전에도 비슷한 일을 해본 적 있나? 박_전혀. 나는 살림하는 평범한 주부였다. 정말 겁없이 뛰어들었다. 막연히 커브스의 이미지와 취치가 좋아서.

Q 초반에는 많이 힘들었다고. 박_솔직히 쉬울 줄 알았다. 그런데 막상 해보니 정말 어렵더라. 1년 간 매출이 마이너스였다. 거기에 얹친데 댄치 격으로 매니저들도 한 번에 그만뒀다. 매일 아침에 일어나면 내가 이걸 계속 해야되나 이 생각만 들더라.

Q 언제부터 매출이 나아지기 시작한 건가. 박_시점을 단정지를 수는 없다. 조금씩 조금씩 성장했다. 이게 마음가짐이 중요하다. 나는 이걸 평생해야된다고 생각하니까 마음이 조금 편해지더라.

Q 좋다. 이제 가장 중요한 질문. 지금까지 잘 운영되고 있는 비결이 궁금하다. 특히 많은 회원을 유지하는 팁도 알려달라. 박_특별한 팁은 없다. 진심으로. 솔직히 위치가 좋다. 역세권이고, 주변 단지도 크다. 내가 한 건 단지 매뉴얼을 잘 지켰을 뿐. 왜 수능 만점 받은 학생 인터뷰 하면 교과서에 충실했다고 하지 않나. 그런 맥락이다. 경영 원칙도 확고하게 지켰고 초반부터 직원들에게도 좋은 복지를 주려고 노력했다. 김_이건 진짜 맞는 말이다.

Q 좋은 복지라, 구체적으로 설명해달라. 김_기본적으로 근무 시간을 잘 분배해주신다. 인센티브도 잘 챙겨주시고, 대표님까지 여기 직원이 3명이다. 각자 스트레칭 존, 서킷, 데스크에서 일을 보면 좋겠지만 우리는 굳이 그렇게 하지 않는다. 많이 쉬게 해주시고, 체력 보충 시간을 주신다. 그러다 보니 하루종일 활력이 넘치고, 분위기도 좋다. 장_대표님은 성격이 늘 한결같다. 내가 왜 5년이나 다녔겠나.

Q 클럽을 운영하는 데 있어 특별한 홍보 비법이 있나? 박_나도 처음 인수받고 3년 동안은 가가호호도 하고, 전단지도 뿌렸다. 그런데 지금은

안한다. 아무래도 사람을 써서 하는 마케팅은 한계가 있고 힘들더라. 그래서 나는 다른 쪽으로 생각해봤다. 혹시 우리 간판 보셨나? 기존에는 굉장히 작고 'curves' 단어만 딱 써있었다. 위치가 역세권이라 좋은데 간판의 효과를 전혀 볼 수 없더라. 그래서 '여성전용 30분 피트니스 커브스'가 쓰인 큼지막한 간판으로 바꿨다. 그 덕을 좀 본 것 같다. 장_특별한 건 없다. 단지 주엽클럽이 굉장히 오래돼 작년에 벽과 조명을 교체했다.

Q 아까보니 세분 호흡이 좋더라. 보이지 않는 끈끈한 무언가가 느껴진달까? 김_셋다 성격이 디테일하다. 막 시끄러운 스타일도 아니고 요란한 분위기도 아니다. 그럼에도 우리가 지키려는 건 '선'이다. 회원분들에게도 개인적인 사생활에 대한 질문은 절대 금물이다. 적정선에서 최대한 좋은 서비스를 보여주려고 노력한다. 장_말이 많으면 꼭 문제가 생긴다. 그래서 깊이 안들어가려고 한다. 회원분들도 우리 스타일에 적응하신 것 같고.(웃음)

Q 그래도 대부분 회원들은 자신에게 관심가져주고, 신경써주는 걸 좋아하지 않나. 장_이게 클럽마다 성격이 다 다른 것 같다. 우리 클럽 회원분들은 노출되는 걸 좋아하지 않지 않는다. 커브스 퀸 모집할 때, 지원 좀 하라고 해도 잘 안하시더라. 우리도 얼마나 데이터가 많겠나. 그런데 부담스러워하시니까 그냥 우리끼리 열심히 축하해준다. 김_물론 회원분들 얼굴과 이름은 거의 외웠다. 그건 기본적인 거니까. 딱 거기까지다.

Q 클럽을 운영하면서 가장 보람찼던 순간은? 박_돈 많이 벌 때? 하하. 이걸 우스갯소리고, 커브스는 긍정적인 사업이다. 다른 사람들에게 좋은 걸 나눠주면서 돈을 버는 게 얼마나 있겠나. 내겐 기본 좋은 사업이다. 또 자부심도 넘친다. 위치가 좋아서든, 운이 좋아서든 남들이 볼 때 베스트 클럽이 되어서 경제적으로 부유해지고 여자로서 어느정도 성공한 것 같아 뿌듯하다. 장_셀 수 없다. 흠. 그중 가장 인상 깊었던 건 내가 입사 초에 상담해서 가입한 분 중에 지금까지 다니시는 분이 있다. 그 분이 300회만 더하면 1,000회인데 며칠 전에 나에게 자신의 1,000회를 같이 맞이하자고 하더라. 순간 울컥했다. 그 말 한마디가 어찌나 가슴을 울리던지.

Q 반대로 힘든 점은? 장_회원이 많으니까 늘 서킷도 팍 찬다. 내가 볼 때는 하루 180명이 적당한데 200명이 넘으면 과부하가 된다. 회원분들 끼리도 신경전을 펼치는 것 같고, 나를 조절해드리긴 하는데, 마음 편히 운동 못하실까봐 그게 걱정이다.

Q 마지막으로 하고 싶은 말이 있다면? 박_회원수 1위 클럽이라고 하지만, 주엽클럽은 막상 별 거 없다. 가장 중요한 건 그 주변 분위기 파악이 중요하다. 나도 많은 시행착오를 겪고 여기까지 왔다. 노력은 절대 배신하지 않는다. 꾸준히 분석하고 한결같이 열심히 하다 보면 좋은 날이 올 거다. ㄷ

커브스 홍보모델 촬영 비하인드 그녀는 예뻐다



커브스코리아가 창립 10주년을 기념해 홍보모델을 선발했다. 모집 대상은 회원, 점주, 스태프, 사실 이번 행사 기획 전, 지원자가 없을 거라 생각했다. 30분 운동하기도 바쁘는데 누가 시간을 내서 카메라 앞에 서줄까 싶었다. 하지만 걱정과 달리 커브스인들의 파워는 대단했다. 지원 인원만 해도 총 91명. 본사는 꼼꼼히 지원자들의 이야기를 읽고 선발에 신중을 기했다. 자 지금부터 소개한다. 전국 커브스를 대표하는 아리따운 홍보모델 17인을.



화창한 봄 햇살이 눈부셨던, 지난 5월 7일 오후 1시. 커브스 홍보모델 17명이 양재동 본사로 도착했다. 연령대는 다양했다. 앳된 얼굴의 최연소 문형 회원(25)부터 최연장자 박옥자 회원(66)까지 모두 준비 완료. 각자 트레이닝복을 입고 서킷장으로 입장했다. 그러나 다들 주변을 두리번 두리번, 낯설어 보였다. 하긴 가족이나 다들 서로 초면이라 불편한데, 내부를 꽉 채운 촬영 장비에 덩치 좋은 남성네들까지 있으니 충분히 그럴만 했다.

간단한 인사말을 시작으로 촬영이 시작됐고 회원, 스태프, 점주들은 서킷에 배치됐다. 뻣뻣한 모션과 어색한 분위기를 풀기 위해 신나는 음악을 틀었다. 그러니 한결 여유로워졌다. 그 이후로 술술, 특별한 디렉팅도 필요 없이 순탄하게 진행됐다. 모두 카메라를 의식하지 않고 늘 하던 대로 서킷을 돌았다. 그걸 본 포토그래퍼는 빠르게 셔터를 눌렀다.

단체샷을 찍은 후 콘셉트 별로 3~4명씩 짝을 지어 촬영했다. 자기 차례가 아닌 사람들은 삼삼오오 모여 이야기 꽃을 피웠다. 여자들의 수다가 시작된 것이다. “어디 사세요?”, “몇 살이세요?” 등의 자기 소개서부터 “언제부터 커브스 다니셨어요?”의 대화까지 클럽 내부가 소란스러워지기 시작했다. 처음 얼음장같던 그곳은 생기가 돌고, 활력이 넘쳤다. 살짝 엿듣다가 나도 모르게 그 옆에 앉았다.

그중 인상 깊었던 분은 조원클럽에 이명희 회원이다. 교정을 하고 있던 나에게 다가가 질문을 던졌다. “교정하신지 얼마나 되셨어요?” 뜬금없는 질문이었다. 나는 내 치아의 철사가 거슬린 줄 알고 황급히 입을 가렸다. 그러나 이명희 회원은 웃으며 이렇게 말했다. “사실 제가 오늘 교정기를 끼우는 첫 날인데, 취소하고 여기에 왔어요. 회사 때문에 예약을 다시 잡기 힘든데 언제 다시 날짜를 잡아야 될지 모르겠네요. 하하” 그 말을 듣는데 순간 괜히 미안하면서 고마웠다. 자신의 인생에서 중요한 약속을 포기하고 커브스에 왔으니 말이다.

훈훈한 광경도 목격됐다. 이번 홍보모델에는 모녀 회원 두 팀을 모셨다. 누가 봐도 모녀였다. 이목구비를 복사·붙여 넣기 한 듯 똑 닮았다. 사이는 어찌나 좋은지 촬영 내내 껴안고, 휴대폰으로 셀카를 찍고, 다정하게 음식을 서로 먹여주기 바빴다. 노현클럽의 현명자(54)·유상아(28) 모녀는 같이 운동을 하면 사이가 더 좋아진다고 적극 추천했다. 촬영 다음날이 어버이날이었는데, 집에 계신 어머니가 생각나는 풍경이었다.

촬영은 총 5시간이 지나서야 마무리됐다. 다들 긴 촬영 시간에 지칠법한데 웃음을 잃지 않았다. 오히려 촬영장을 리드하는 분위기였다. 결과물은 역시나 엄지척! 포토그래퍼와 모든 스태프들은 사진을 보며 감탄을 금치 못했다. 미모며 몸매며 웬만한 연예인 저리가라 할 정도였으니, 현장에 있던 모든 이들은 마지막 컷소리와 함께 오랫동안 진심 어린 박수를 보냈다.

마지막으로 그녀들을 배웅하며, 한 분 한 분 감사의 인사를 전하는 시간. 오늘 너무 즐거웠으며 내 두 손을 꼭 잡던 회원들의 얼굴이 지금도 아른거린다. 정말 행복해 보였다. 다음엔 어떤 분들을 모실까. 벌써부터 설렌다. C

참여해주신 홍보모델들

공릉과기대클럽 박옥자 회원 / 광흥창클럽 장혜진 대표 / 권선클럽 이선미 매니저 / 노현클럽 현명자, 유상아 회원 / 마들클럽 조세라 회원 / 석계클럽 노리꼬 회원 / 수내클럽 이영란 회원 / 신곡클럽 임예슬 대표 / 월곡클럽 오희정 회원 / 월곡클럽 이오레 회원 / 자양클럽 문형 매니저 / 장기클럽 최미현, 정재영 회원 / 조원클럽 이명희 회원 / 탄현클럽 박도운 회원 / 홍제클럽 한민정 회원





건강해지고 있어서 너무 감사한 마음입니다

단구클럽 이승은(44)

운동기간 11개월

운동효과 체중 -27.2kg

체지방 -17.2%

사이즈 -84.6cm

“커브스로 예쁜 엄마, 맛있는 아내, 능력 있는 여성으로 돌아가겠습니다.”



커브스를 다니게 된 동기 2015년의 목표는 다이어트였습니다. 저는 지루하지 않고 신나게 할 수 있는 운동을 찾고 있었습니다. 그러던 중 다니던 한의원 건물에 커브스가 오픈을 하였습니다. 한의원을 갈 때마다 도대체 무엇을 하는 곳인가? 하고 호기심이 생겨 창문 너머로 보다가 우리 동네에도 있었으면 좋겠다고 생각했었는데, 간절한 마음이 닿았던지 정말 커브스가 있었습니다. 상담을 통해 체형분석과 함께 친절할 상담을 받았고, 코치 선생님이 초고도 비만이었던 저에게 할 수 있다고 용기를 주신 것에 힘입어 커브스를 시작하게 되었습니다.

30분 순환운동 후 달라진 점 가장 큰 변화는 체중 감량과 이로 인해 생긴 자신감, 그리고 질병 극복입니다. 커브스를 처음 등록할 때는 체중이 거의 100kg에 육박했었는데, 커브스 시작한 지 11개월 정도된 지금 26kg 정도를 감량했습니다. 체형 변화를 통한 주위 사람들의 많은 관심으로 인해 뿌듯함과 자신감이 생겼습니다. 또 저의 오랜 친구, 당뇨로부터 회복되었습니다. 이제는 인슐린도 맞지 않고 약도 줄여가고 있습니다. 스스로 건강해지고 있어서 너무 감사한 마음입니다.

커브스의 장점을 꼽는다면 클럽의 분위기가 밝고 편안하고, 화기애애한 분위기 속에서 신나는 음악을 들으며 운동할 수 있어서 좋습니다. 모두가 여성이다 보니 편하고 자주 마주치는 회원님들과 인사를 나누며, 다이어트와 식단에 대한 정보를 나눕니다. 서로 응원하고, 격려와 위로를 받으며 운동 슬럼프도 극복할 수 있는 분위기가 참 좋습니다. 무엇보다 하루 30분 투자인데 비해 유산소운동, 근력운동, 스트레칭까지 할 수 있어서 참 좋은 운동입니다.

커브스원이 되기까지 고마웠던 분 단구클럽 코치 선생님들께 가장 감사 드립니다. 늘 할 수 있다고 격려와 용기를 주셔서 감사합니다. 그리고 다이어트의 해를 선언하고 식단 관리하는 저를 위해 간식과 야식의 유혹을 잘 참아주는 우리 가족, 남편과 딸에게 항상 고맙고 감사하며 사랑합니다. 예쁜 엄마, 맛있는 아내, 능력 있는 여성으로 돌아가겠습니다.

커브스 회원들께 한마디 여러분! 저를 보면서 용기를 내세요. 하루에 30분만 꾸준히 하면 목표를 이룰 수 있고, 건강해질 수 있습니다. 우리 모두 파이팅!

최대 체중 감량에 성공한
**CURVES
QUEEN**



활력이 넘치고 환한 미소가 있는 곳, 커브스

월영클럽 김희숙(60)

운동기간 12개월

운동효과 다리 통증 완화, 골밀도 수치 향상, 활력 회복

“급하게 생각하지 말고 꾸준히 운동하다보면 저처럼 분명히 좋아집니다.”



커브스를 다니게 된 동기 딸의 권유로 무료체험을 신청하고 월영클럽에 방문하게 되었어요. 입구를 들어섰을 때 보았던 활력이 넘치고 건강한 대표님의 환한 미소에 반해서 그 길로 커브스에 가입하게 되었습니다.

30분 순환운동 후 달라진 점 골다공증이 있어 꾸준히 약을 복용하고 있었습니다. 제가 한 것이라고는 작년부터 커브스 운동을 꾸준히 다닌 것 밖에 없는데 최근 골다공증 검사 결과, 의사선생님으로부터 골밀도가 아주 좋아졌다는 말을 들었습니다. 몸이 가벼워지는 느낌이 들어 자꾸자꾸 운동을 하고 싶은 마음도 생깁니다. 더불어 예전에는 잦았던 감기도 이제 잘 걸리지 않아 좋습니다.

커브스의 장점을 꼽는다면 신나는 음악과 다양한 연령의 여성들이 함께 운동할 수 있다는 점입니다. 젊은 분들과 함께 운동하니 저도 젊어지는 기분이 들어요. 또한 근력운동이 어렵지 않다고 느끼게 해주고 유산소운동과 스트레칭까지 모두 30분이면 할 수 있다는 점, 다양한 연령대의 회원들이 부담스럽지 않게 운동할 수 있어서 참 좋은 것 같습니다. 또한 회원들끼리도 서로 친해져서 지루하지 않게 운동을 할 수 있어 좋습니다.

질병 완화 후 새롭게 생긴 목표 앞으로 더 열심히 운동해서 탄력 없이 처진 살을 탄탄하게 만들고 싶고, 근력도 더 키워 넘어져도 뼈를 다칠까봐 걱정하지 않는 건강한 몸이 되고 싶습니다. 건강함을 달성한 후 올해의 목표는 뱃살을 조금 줄여보는 것입니다.

커브스 회원들께 한마디 좋은 옷을 입고 외모를 관리해 가꾸는 것도 좋지만 커브스에서 근력을 키워 평생 건강하게 살아보면 어떨까 합니다. 활력이 넘치고 환한 미소가 있는 곳에서 운동해 보시길 권하고 싶어요. 급하게 생각하지 말고 꾸준히 운동하다 보면 저처럼 분명히 좋아지실 겁니다. 파이팅! 저도 여러분의 미소가 되어 드릴게요.

씩씩하게 질병을 이겨내는
**CURVES
HERO**



매일 오기 힘들다고 중간에 포기하지 마세요!

봉명클럽 이혜정(50)

운동기간 10개월

친구 추천 수 25명

“커브스를 추천해드렸는데 즐겁게 운동하시면 보람을 느낍니다”

커브스를 다니게 된 동기 커브스를 시작하기 전에는 헬스, 요가, 수영 등의 운동만 찾아 다녔어요. 열심히 다녀도 살은 안 빠지고 몸은 아프고 하던 차에 친구에게 커브스를 소개받았습니다. 근력운동을 통해 몸에 탄력이 생기고 체지방이 감소되며 스트레칭까지 하는데 30분이면 S라인이 될 수 있다는 이야기를 듣고 커브스를 시작하게 되었습니다.

30분 순환운동 후 달라진 점 가장 먼저 체력이 향상되기 시작했고 그 이후 몸무게의 변화, 그 다음으로는 눈에 띄는 체형의 변화가 드러나기 시작했어요. 커브스에 재미가 붙어 다이어트 효과를 극대화시키는 다양한 방법을 시도해보기 시작했습니다. 꾸준히 프로틴도 섭취했더니 더 많은 신체의 변화를 느낄 수 있었습니다. 하지만 가장 달라진 점은 게을렀던 습관을 변화시키는 힘이 생겼다는 것입니다.

커브스를 추천한 이유 많은 변화들을 나 혼자 느낄게 아니라 주변 지인들한테도 느끼게 해주고 싶었습니다. 한 사람, 한 사람 추천해주고 그 사람이 좋아하는 걸 보면서 보람을 느껴 더욱 더 커브스를 알리고 싶었습니다. 분명 즐겁게 운동할 수 있으면서 내 건강과 행복을 모두 챙길 수 있는 삶이 됩니다.

커브스의 장점을 꼽는다면 여성들만의 공간이라 기구를 중심으로 여러 사람들과 웃고 이야기하면서 운동하다 보면 지루할 틈이 없죠. 그리고 운동이 끝나고 회원들과도 친분이 생겨 친구처럼 지낼 수 있게 되었습니다. 순환운동은 정말 오래하면 할수록 몸이 더 좋아진다는 걸 느껴요. 특히 등산을 하고, 여행을 다니면서 체력이 많이 늘었다는 것을 깨달았습니다. 커브스 덕분에 삶이 즐겁고 행복해졌습니다.

커브스 회원들께 한마디 매일 오기 힘들다고 중간에 포기하지 마세요. 시간을 낼 수 있는 날에 와서 꾸준히 운동을 하면 천천히 내 몸의 변화를 느끼게 될 겁니다. 열심히, 즐겁게 운동하며 스트레스를 날려버리고 몸의 건강과 정신의 건강도 함께 챙길 수 있었으면 좋겠습니다. 모두 사랑하고 축복합니다. 감사합니다.

친구 추천을 실천하는
**CURVES
AMBASSADOR**



꾸준함을 가장 큰 목표로

서현클럽 심혜숙(59)

운동기간 85개월

운동횟수 1,600회

“노력하는 자 앞에는 당할 사람이 없다고 생각합니다.”

커브스를 다니게 된 동기 2009년 초 딸이 먼저 커브스에 다니기 시작했고 곧 저에게 권해주었어요. 시간도 자유롭고 운동이라곤 모르던 엄마에게 큰 부담도 없을 듯 하다고 말입니다. 용기를 내서 서현클럽의 문을 두드리고 체험도 하지 않은 채 바로 등록했어요. 집에서 다니기에 거리도 적당하고 시간이 정해져 있지 않아 자유롭다는 게 좋아 보였거든요.

30분 순환운동 후 달라진 점 저의 경우에는 금방 어떤 가시적인 효과가 있었던 건 아니에요. 과제중이었던 것도 아니고 좀 기운이 없는 체질이었는데 기운이 생겨 더 생기있게 생활하고픈 바람이 있었어요. 신체적으로 체중이 늘고 줄어든 나이에도 큰 변화 없이 유지하고 있고 특히 최근 해외 여행도 잦았는데 덜 지치고 바로 일상으로 복귀하는 제 모습을 보며 꾸준한 커브스와의 교감 덕분이라 생각하게 되었습니다.

꾸준히 다닐 수 있었던 비결 무엇보다 큰 욕심 안내고 꾸준함을 가장 큰 목표로 삼았던 게 아닐까 싶습니다. 이것이 가장 중요한 포인트라는 확신이 있었어요. 다니던 분들 중에는 신체, 정신적 변화들이 저절로 오는 것처럼 착각하고 불만을 이야기하는 분도 있었지만 전 그건 아니라고 설득한 적도 있었으니까요. 운동은 내가 하는데 자꾸 남 탓, 환경 탓하는 사람을 볼 때 안쓰럽기도 했어요. 노력하는 자 앞에는 당할 사람이 없다고 생각합니다.

커브스의 매니아가 되기까지 고마웠던 분 처음 커브스 운동을 만나게 해준 제 딸에게도 고맙고 무엇보다 서현클럽의 분위기를 밝게, 한 가족처럼 신경 써주시는 대표님, 실장님께 감사합니다. 다들 열린 마음으로 만족하는 회원들이 되어 활기찬 서현클럽이 되기를 기원합니다.

커브스 회원들께 한마디 계속 강조했듯이 꾸준함, 인내심, 쉽게 접근할 수 있는 목표 설정이 중요하다고 생각합니다. 우리는 너무 급하고, 너무 어렵게 목표를 잡아 놓고는 포기하는 경우가 많은 것 같아요. 커브스를 내 생활의 일부분으로 받아들여 노력하다 보면 반드시 좋은 성과가 있으리라 확신합니다. 그러면 커브스 매니아는 저절로 될 것입니다.c

최고의 운동 횟수를 기록중인
**CURVES
MANIA**



3, 4, 5월 “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 기쁘히 넘긴 커브스 매니아까지. 더욱 건강하고 아름다워진 모습으로 명예의 전당에 오른 회원님들을 소개합니다.



커브스 퀸 3월

수내클럽 신미옥(35)

운동기간 19개월

체중 -17.8kg

체지방 -16.6%

커브스로 새인생을 사세요!
정말 꿀맛입니다



커브스 히어로 3월

분당정자클럽 안영미(53)

운동기간 47개월

운동효과 손목, 팔꿈치 및
관절 통증 완화

여성을 위한 운동,
절로 굼게 하는 운동, 커브스



커브스 퀸 5월

호탄클럽 이은지(31)

운동기간 11개월

체중 -32.2kg

체지방 -21.8%

스스로 응원해요 '넌 할 수 있고
소중한 사람이라고'



커브스 히어로 5월

덕정클럽 강옥형(88)

운동기간 10개월

운동효과 소화불량 해소, 식욕 개선,
무릎 통증 완화

나이가 많다고
운동을 포기하지 마세요



커브스 홍보대사 4월

마들클럽 전윤희(53)

운동기간 47개월

친구추천 5명

30분만 투자하면
노후가 달라집니다!



커브스 홍보대사 5월

성정클럽 김선화(34)

운동기간 19개월

친구추천 16명

커브스에서 곧 다가올
여름을 준비해요



커브스 매니아 5월

오금클럽 김지혜(35)

운동기간 64개월

운동횟수 1,096회

꾸준히 운동하세요! 모두
커브스매니아가 되시길 바랍니다



커브스 매니아 3월

오금클럽 김종희(65)

운동기간 84개월

운동횟수 1,112회

꾸준히 하면
확실히 좋은 결과가 있어요

Curves



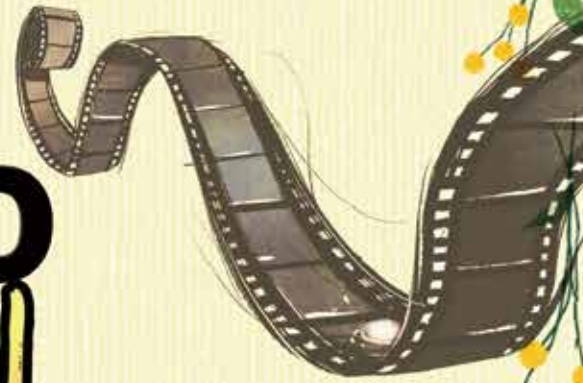
Photo Festival

건강한 아름다움에 대하여

기간 : 2016년 7월 1일 ~ 8월 31일

여성들의 신나는 운동놀이터 커브스!

여성의 건강함을 담은 아름다운 사진들을 보내주세요.



♥ 공모주제 ♥

- 주제1 건강한 아름다움
- 주제2 여성들의 신나는 운동 놀이터
- 주제3 커브스만의 특별함

♥ 공모요강 ♥

- 대상** 커브스 회원, 스태프, 점주
- 접수기간** 2016년 7월 1일(금) ~ 8월 31일(수)
- 접수방법** 커브스 커뮤니티 '포토 페스티벌' 게시판에 접수 (커브스 커뮤니티, 홈페이지에서 상세 요강 확인)
- 작품규격** 8MB 이상
- 발표** 2016년 9월 5일(월)
커브스 커뮤니티, 홈페이지에서 확인

♥ 시상 ♥

- 대상 1명** 상금 100만원
- 최우수상 1명** 상금 50만원
- 우수상 1명** 상금 30만원
- 입선 7명** 상금 10만원
- *당선작 일부는 커뮤니티, 홈페이지에 게재되며, 커브스 매거진 가을호에 수록될 예정입니다.
*제세공과금은 본인부담입니다.



문의 mkt@curveskorea.co.kr

Curves



Essay Festival

우리가 함께 걸어온 10년의 이야기

기간 : 2016년 7월 1일 ~ 8월 31일

엄마, 딸, 아내, 며느리... 참 많은 역할을 소화하며 살았습니다.

커브스는 당신이 어떤 삶을 살도록 하였나요?

커브스를 만난 후 더욱 건강하고 아름다워진 당신의 이야기를 들려주세요.



♥ 공모주제 ♥

- 주제1 커브스를 시작한 뒤 달라진 일상, 삶
- 주제2 커브스 클럽에서 있었던 잊지 못할 순간들

♥ 공모요강 ♥

- 대상** 커브스 회원, 스태프, 점주
- 접수기간** 2016년 7월 1일(금) ~ 8월 31일(수)
- 접수방법** 커브스 커뮤니티 '에세이 페스티벌' 게시판에 접수 (커브스 커뮤니티, 홈페이지에서 상세 요강 확인)
- 작품규격** 글자 11포인트, A4 사이즈 2매 이상
- 발표** 2016년 9월 5일(월)
커브스 커뮤니티, 홈페이지에서 확인

♥ 시상 ♥

- 대상 1명** 상금 100만원
- 최우수상 1명** 상금 50만원
- 우수상 1명** 상금 30만원
- 입선 7명** 상금 10만원
- *당선작 일부는 커뮤니티, 홈페이지에 게재되며, 커브스 매거진 가을호에 수록될 예정입니다.
*제세공과금은 본인부담입니다.



문의 mkt@curveskorea.co.kr

입기만 해도 시원해지는 커브스의 필수 아이템!

Your Complete Summer Look

커브스 씨킷 윈드 아이스티

- **흡한속건 원단 사용**
탁월한 땀 흡수력과 빠른 건조 가능!
- **메쉬 처리로 통풍 강화**
등판 및 겨드랑이를 메쉬 처리해 쾌적한 착용감 제공!
- **S곡선을 살린 오드람프 라인**
여성미를 살린 세련된 뒷 라인!

커브스 투인원 쇼츠

- **바디를 감싸는 길이의 비밀 : 7cm**
허벅지를 감싸주는 최적의 길이로 운동 시 안정감 제공!
- **이너 레깅스에 거셋 추가**
거셋(Gusset) 처리 방식을 적용해 피부 쓸림 현상 방지, 높은 활동성 제공
- **시즌에 어울리는 포인트 컬러**
여름 시즌에 어울리는 트렌드 컬러로 팬츠에 포인트를!



프로틴 똑똑하게 선택하기

탄탄한 몸매와 건강을 위해 오늘도 커브스를 찾는 그녀들. 여름은 찾아오고 마음은 급한데 더딘 효과가 고민될 때, 근육 형성에 도움을 준다는 프로틴이 눈에 들어온다. 하지만 종류가 다양한 프로틴을 선택하기엔 혼란이 오기 마련. 그래서 준비했다! 지금부터 프로틴을 올바르게 선택하는 방법에 대해 알아보자.

1 어떤 단백질을 사용하였는지 확인하라!

단백질 보충제에 사용되는 단백질은 크게 공에서 추출한 대두단백질과 우유에서 추출한 유청단백질, 카제인으로 나눌 수 있다. 이 단백질 중에 어떤 단백질을 먹어야 할까. 단백질을 선택할 때는 사용된 원료의 단백질 및 필수아미노산의 함유량을 고려하여야 한다. 특히 필수 아미노산 중에서 **류신**의 함량이 굉장히 중요하다. 류신은 근육에 직접 작용하여 '단백질 합성을 유도하는 신호분자'로 근육의 질과 생성을 결정하는 주요 성분이다. 류신의 함량은 대두단백질은 8%, 유청단백질은 14%로 유청단백질이 류신의 함량이 높게 나타난다. 또한 필수아미노산의 함량, 섭취된 단백질의 이용률 또한 대두단백질보다 유청단백질이 높다.



Lntil J Sport Nutr Exerc Metab 11(3): 349-64,2001/ Nutrition 20: 689-695,2004
Adapted from U.S Dairy Export Council, Reference Manual for U.S. Whey Products, 2nd edition, 1994 and Sarwar 1997 Journal of Sports Science and Medicine, 2004



2 믿고 먹을 수 있는 안전한 식품인지 확인하라!

먹거리에 대한 불안감이 팽배한 요즘, 제품을 선택할 때 정말 믿고 먹을 수 있는 제품인지 의문이 든다. 신뢰할 수 있는 제품인지 어떻게 확인할까? 그 방법 중에 하나가 바로 건강기능식품 마크가 있는지 확인하는 것이다. 건강기능식품은 특정 기능성을 가진 원료, 성분으로 만들어진 제품으로 안정성과 기능성에 대해 식약처에서 승인하여 안심하고 섭취할 수 있다. 또한 건강기능식품이 아닌 일반식품, 기타가공품은 기능성에 대해 입증하기 어려우므로 기능적인 면에서도 건강기능식품을 섭취할 것을 권장한다.



3 맛있다고 다가 아니다! 합성 감미료 첨가 여부와 칼로리를 확인하라!

단백질 보충제의 맛을 위해 합성 감미료 및 당 성분을 첨가하는 제품들이 있다. 건강을 위해서 단백질 보충제를 섭취하기로 결정했다면 합성 감미료가 함유된 제품인지 꼼꼼히 확인하자. 또한 시중에 판매하는 단백질 보충제의 칼로리가 생각보다 높은 경우가 있으므로 다이어트를 생각하고 있는 여성이라면 단백질 보충제 1회 섭취량의 칼로리를 확인하자.



커브스 프로틴



WPI
건강기능식품
80kcal
당 & 지방 0g

H사 단백질 웨이크



대두단백질 & WPC
건강기능식품
45kcal
당 & 지방 0g

S사 단백질 웨이크



대두단백질 & WPC
건강기능식품
90kcal
당 7g, 지방 0g

O사 단백질 보충제



WPI, WPH, WPC
건강기능식품
140kcal
당 1g, 지방 2g

여름을 준비하는 당신의 **똑똑한 다이어트****슬림원****가르시니아 캄보지아 추출물**

: 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제

치커리 추출물(이눌린)

: 배변활동 원활, 식후혈당상승 억제

아침 or 저녁에 섭취

체중 감량기

칼로리 제한이 필요한 회원
불규칙한 식사를 반복하는 회원
탄수화물 섭취가 많은 회원

VS**젤리린****와일드망고종자추출물**

: 지방분해호르몬 증가, 식욕조절호르몬 변화

난소화성말토덱스트린

: 배변활동 원활, 식후혈당상승 억제

식사 30분 전에 섭취

체중 유지기

식이제한이 어려운 회원
간식처럼 편하게 섭취할 수
있는 다이어트 제품이 필요한 회원

**슬림원 vs 젤리린
다이어트 프로그램****1. 단기집중 기본 프로그램 (진행 기간 14day) 구성: 슬림원 1통 + 젤리린**

아침



점심



젤리린



슬림원

2. 유지, 관리 기본 프로그램 (진행 기간 28day) 구성: 젤리린 2통

아침



점심



젤리린



저녁

내 인생의 필수아이템!
퓨어레스팅 크림

Q 간단한 자기소개 먼저 부탁드립니다 안녕하세요. 수성클럽 매니저 문수경입니다. 퓨어레스팅 크림을 사용한 지는 한 달 정도 됐고요. 퓨어레스팅 크림의 효과를 톡톡히 보고 여기저기 소문내다보니 이런 인터뷰까지 하게 됐네요.

Q 퓨어레스팅 크림을 처음 보았을 때, 어떠셨나요? 먼저 흰색과 연보라색으로 제품의 패키지 색감이 좋았습니다. 또 포스터에 깃털이 있길래 상징하는 의미가 무엇일까 생각했는데 제품을 사용해보니 왜 깃털이 있는지 알겠더라고요. 사용해보니 근육이 이완되어 깃털같이 가벼운 느낌이 들었습니다.

Q 퓨어레스팅 크림을 구매하여 사용하게 된 이유는 무엇인가요? 저는 제가 써보고 만족한 제품을 저희 커브스 회원님들에게도 적극적으로 권하는 편입니다. 새롭게 출시된 신제품이기도 하며, 평소 제가 좋아하던 류의 제품이기 때문에 관심이 가더라고요. 또 온열 찜질 효과에도 큰 호기심을 느껴 구입했습니다.

Q 퓨어레스팅 크림의 향과 발림성은 어떠셨나요? 크림을 바른 후 끈적임 없이 빠르게 피부에 흡수되는 점이 좋았습니다. 가장 크게 놀란 점은 타사 글루코사민 & 근육이완크림 같은 것들과 비교해봤을 때 향이 자극적이지 않았다는 점입니다. 더불어 의약품이 아닌 화장품이라서 더욱 편하게 바를 수 있었습니다.



수성클럽 문수경 매니저

**Q 퓨어레스팅 크림을 사용해보니**

어떤 점이 좋았나요? 만성통증이 있는 무릎과 팔꿈치에 발랐을 때 통증이 약해지는 것에 대하여 신기하고 만족감이 높아졌습니다. 그래서 어깨 근육에도 같은 효과를 기대하며 발라봤는데 잠들기 전 깃털 같은 가벼움을 느끼며 굉장히 기분 좋게 잠들 수 있었습니다. 그래서 특별한 근육통이 없더라도 빠근하거나 불편한 부위에 수시로 바르게 되더라고요. 특히 저는 운동 후 보다 샤워 후의 사용감이 더 만족스러워 바디로션처럼 바르고 있습니다. 일하고 와서 샤워 후 침대에 누웠을 때 열감과 함께 근육이 스르르 풀리는 느낌은 스트레스가 해소되는 효과까지 봤습니다. 얼마 전 일하는 도중 허리에 근육통이 있었는데 머릿속에 맴도는 건 '열린 샤워하고 퓨어레스팅 크림 바르고 싶다.' 라는 생각뿐이었습니다. 퓨어레스팅 크림을 바른 후 다음날 통증과 근육이완의 정도가 80% 호전되는 효과를 보고 더욱 퓨어레스팅 크림에 집착(?)하게 됐습니다. 앞으로 근육통에는 퓨어레스팅 크림을 지속적으로 사용하려고요.

Q 퓨어레스팅 크림은 별 5개 만점에 몇 개입니까? 사람마다 차이가 있을 것 같지만 제 점수는 5점 만점에 5점을 주고 싶습니다. 벌써 개인적으로 구입해서 저희 엄마는 물론 주변 분들께 선물해드리고 있습니다. 좋은 건 같이 공유해야 한다고 생각합니다. 그리고 비오고 날씨가 흐린 날과 추운 계절에는 6점 주고 싶어요. 퓨어레스팅 크림 너무 좋아요. *c*



우리 동네에 새로운 커브스가 생겼다?!

4, 5, 6월

오픈 클럽을 소개합니다!

전국 가맹점 357호를 달성한 커브스코리아!
4, 5, 6월에는 어느 지역에 새로운 커브스가 생겼을까요? 서울, 경기는 물론 제주까지.
대한민국 구석구석 뜨거운 커브스의 인기를 느껴보세요.

커브스 금곡클럽

국내 최대 금곡클럽에서 활기찬 여성들을
기다립니다.
확 트인 넓은 공간에서 건강한 아름다움을
만들어 보아요.

경기도 남양주시 사릉로 14, 3층 (금곡동)
031-591-4730



커브스 성서클럽

운동하면 커브스! 커브스하면 성서클럽.
언제나 열정이 넘치는 커브스 성서클럽.
성서 롯데시네마 3층으로 오세요.

대구광역시 달서구 달구벌대로251안길 17,
301호 (이곡동)
053-586-4030



커브스 신부클럽

긴 다이어트와의 전쟁에서 지친 여러분.
건강을 다시 되찾고 싶은 여러분.
저희가 해방시켜 드릴게요.
바로 지금, 신부클럽으로 오세요.

충청남도 천안시 동남구 터미널2로 8, 3층
(신부동)
041-522-1330



커브스 창리클럽

건강을 찾고 싶은 여성들을 위해 커브스 창리클럽이 함께하겠습니다.

충북 청주시 오창읍 2산단로 134, 3층 301호 (주성리)
043-241-1330



커브스 청계클럽



두둥!! 드디어 동탄2신도시에 커브스가 오픈했습니다.
건강하고 탄력있는 몸매 만들기 어렵지 않아요.
소중한 나를 위해, S라인을 위해, 커브스 청계클럽과 함께
시작하세요.

경기도 화성시 동탄대로시범길 148-54, 4층 (청계동)
031-372-6630

커브스 왕십리클럽



**운동, 꾸준히 하기 쉽지 않죠?
저희가 도와드리겠습니다.
주저 말고 왕십리클럽으로 오세요.**

서울특별시 성동구 마장로 137, 1층 141호
(상왕십리동)
02-2281-0333

커브스 까치산클럽

**드디어 까치산역에도 커브스가 생겼어요.
재미있고 신나게 운동해 보아요.**

서울시 강서구 강서로 36, 3층 (화곡동)
02-2065-3360



커브스 방배클럽



**드디어 기다리시던 커브스가 방배동에 찾아왔습니다. 저희와
함께 신나게 운동하며 변화하는 모습을 기대하세요.**

서울시 서초구 방배로 118, 3층 (방배동)
02-585-1330

커브스 만수클럽



**인천 만수동에 커브스 상륙. 아직도 망설이시나요? 하루 30분
저희와 같이 운동 시작하세요.**

인천시 남동구 장승남로 48, 202호 (만수동)
032-461-3010

커브스 금호마재클럽

**드디어 광주 금호지구에도 커브스 상륙. 30분만 움직이세요. 인생이
바뀔수 있습니다. 저희 커브스 금호마재클럽이 도와드리겠습니다.**

광주광역시 서구 금화로 88, 203호 (금호동)
062-671-0130



커브스 삼화클럽



**건강은 회원님의 의지.
회원님의 즐거움은 삼화클럽의 의지.
당신의 의지, 삼화클럽의 의지 크로스.
건강과 즐거움을 동시에.
각양각색의 선생님 준비완료.
드루와 드루와.**

제주특별자치도 제주시 화삼북로 59, 2층
(삼양2동)
064-757-8259

Rising Star Suiyu Club

앞만 보고 달린다

지난 라이징 스타 발표 전화 당시, 수유클럽 대표는 계속해서 물었다. “저희한테 전화하신 거 맞죠?” 에디터는 연신 맞다고 말했지만 믿지 않는 눈치였다. 작년 여름에 문을 연 유미숙 대표는 1년간 쉼 없이 달려왔다. 라이징 스타고 뭐고 아직까지는 관심이 없어 보였다. 그녀의 머릿속엔 오로지 커브스 그리고 자신을 믿고 따라주는 회원들 뿐이었다.



커브스 수유클럽
대표 : 유미숙 (59)
오픈 : 2015년 7월 8일

먼저 축하드립니다. 커브스 패밀리 라이징 스타에 선정되었어요.

하하. 감사합니다. 라이징 스타 연락 받고 제 첫 질문 기억하세요? “수유 클럽으로 전화하신 거 맞으신가요” 라고 계속 물었잖아요.(웃음) 사실 열심히 하고 있지만 라이징 스타로 선정될 만큼은 아니라고 생각했거든요. 지금도 아직 부족한 클럽에 대한 격려와 응원이라고 느끼고 있습니다. 앞으로 조금 어깨가 무거워질 것 같아요. 이 타이틀에 걸맞게 빛나는 클럽이 되도록 더욱 파이팅 하겠습니다.

커브스 창업은 어떤 계기로 시작하게 된 건가요?

부끄러운 말이지만, 저는 큰 기대 없이 커브스를 열었어요. 타 브랜드 프랜차이즈를 장기간 운영하면서 건강도 나빠지고 체중도 늘어 커브스 회원으로 시작했어요. 그 즈음에 일에 대한 타성이 생겨 뭐 신나는 일 없나 고민하던 중 커브스가 눈에 딱 들어오더라고요. 그래서 사업설명회를 들어봤어요. 그때 저를 상담해주시던 차장님이 아직도 생각나는데요. 과하지도 부족하지도 않은 기대감이 결정타였죠. 지금 생각해보면 지역 확정과 계약 등 중요 일정이 일주일 만에 모두 성사됐는데요. 이렇게 일사천리로 진행될 수 있었던 건 아무래도 커브스라는 브랜드에 대한 믿음과 확신이 있었기에 가능했다고 봅니다.

1년간 운영해보신 소감이 어떠세요?

일단 제 자신에게는 정신과 육체에 활력을 주고 있고요. 회원분들께는 몸과 마음에 자신감을 심어주는 귀한 일을 하고 있는 것 같아요. 한마디로 제 선택이 ‘신의 한수’가 아닐까 싶네요.



성공적인 클럽 운영을 위한 요인은 무엇일까요?

당연히 선생님들이죠. 정말 고생 많이 했어요. 한여름 땀벌에서 4시간씩 블리츠하면서 단합된 모습으로 저를 지치지 않게 해줬고요. 하루 목표를 세워 예약 인원이 채워질 때까지 밤늦도록 예약을 잡았어요. 오픈 성공의 주역은 선생님들이예요. 또 망망대해에 있는 듯 두렵고 떨리는 마음을 다잡아 주셨던 멘토님들께도 감사하다고 전하고 싶네요. 운영 노하우를 전수해주신 인근 클럽 대표님들도요. 정말 많은 분들의 도움을 받고 여기까지 올라왔어요.

오픈을 준비하면서 기억에 남는 에피소드가 있나요?

오픈 첫 주 때 많은 상담을 했는데, 저만 세일이 안되는 거예요. 적게는 10% 많게는 20%? 집에 오자마자 남편 앞에서 “나는 소질이 없나봐”라고 말하며 엉엉 울었어요. 그때가 제일 기억에 남아요. 하하. 그 이후에 멘토 분들의 포인트 교육으로 자신감 회복해서 세일률을 높여 무사히 오픈하긴 했지만 어쨌든 그때 생각하면 끔찍해요.

클럽을 운영하면서 보람을 느꼈던 순간은 언제인가요?

회원님들의 필요조건이 채워질 때 보람을 느껴요. 저에게 해주신 멘트들이 다 기억에 남는데요. 지금 생각나는 것만 말해보면요.

윤옥란 회원님-“의사선생님이 나더러 요즘 뭘 하냐고 물어요. 골밀도도 높아지고 근력이 좋아졌다고 했어요”

김연옥 회원님-“하루 종일 일하고 지쳐 있다가도 커브스만 오면 기분이 좋아진단 말이야”

권지영 회원님-“옷 사이즈가 두치수나 줄었어요”



이뿐만 아니라 열정을 담아 지도하시는 선생님들의 눈빛과 성실하게 출석해 운동하시는 회원님들의 땀이 저에게 보람이고 기쁨입니다.

라이징 스타 클럽으로서 앞으로의 포부는 무엇인가요?

어떤 무용수가 공연 때 느낌을 이렇게 표현한 적이 있어요. “그때의 집중력은 실로 완전합니다. 마음은 방황하지 않고 다른 것을 생각하지 않습니다. 하고 있는 일에 완전히 몰입합니다. 에너지는 물 흐르듯이 흘러가며 여유롭고 편안하며 활력이 넘칩니다” 그녀가 말했듯이 서킷 회원관리에 집중하고 몰입해 저희 클럽 회원들이 커브스를 통해 몸과 마음에 에너지를 얻을 수 있었으면 좋겠어요.

회원님들께 응원의 메시지를 남겨주세요.

선물 같은 수유클럽 회원님들~. 덕분에 수유클럽이 라이징 스타로 선정됐습니다. 회원님들이 더 건강해질 수 있도록 더욱 열심히 지도하겠습니다. 아울러 커브스 최고의 클럽이 될 수 있도록 변함없이 노력할게요. 열심히 운동하시는 한 분 한 분을 떠올려보니 모두 너무 특별하고 소중해서 코끝이 찡해지네요. 벌써 회원님들을 뵈 수 있는 날이 기다려집니다.

유미숙 대표님에게 커브스란?

마술 같아요. 신기하게 몸 어느 부위에 통증이 있다가도 서킷에만 서면 괜찮아져요. 가슴 아픈 일이 떠오르다가도 회원님들만 보면 잊혀지고요. 그래서 참 고마운 커브스입니다. C

Jump Up 30

Zamsilnaru Club

Begin again

새 출발은 설레기도 하지만 무거운 짐이기도 하다. 다시 말하면 기존 것들을 잃고, 독한 의지로 새로운 것을 창출해야 한다. 누구에게나 이 과정은 고되고 힘들다. 하지만 이를 독하게 견디고 또 견뎌낸 이가 있으니 초심으로 돌아가, 다시 한 번 일어난 잠실나루클럽 박정영 대표다.



커브스 잠실나루클럽
대표: 박정영(46)
오픈: 2011년 8월 29일

점프업 30은 어떤 계기로 신청하신 거예요?

일단 저는 잠실나루클럽 대표이기 전 오금클럽과 거여클럽의 대표이기도 합니다. 사실 오금, 거여클럽 경우에는 신규 오픈부터 참여해 차근차근 저만의 색깔을 입히면서 지금까지 성장할 수 있었어요. 하지만 잠실나루클럽은 양도양수로 진행돼 전 대표님의 색이 많이 남았었어요. 그래서인지 괜히 저는 굴러온 돌 같더라고요. 그때 클럽에 전반적으로 뭔가 전환점이 필요하다고 판단됐어요. 그래서 신청 해봤죠. 다시 한번 초심으로 돌아가 새 출발 하려고요.

잠실나루클럽의 고비의 순간은 언제였나요?

저는 기본에 충실한 스타일이예요. 하지만 기존 잠실나루클럽은 기본에서 조금 많이 벗어나 운영되고 있었어요. 그래서 운동 지도서부터 회원 응대까지 다시 기본으로 되돌리려 했죠. 이 과정 속에서 많은 저항들이 있었어요. 하지만 이를 악물고 견뎌냈어요. 저는 이제 클럽은 물론 회원님들을 위한 것이라는 확신이 있었거든요. 정말 해지도 불사한다는 각오로 임했어요. 그런데 몇몇 장기회원님들께서 해지하시더라고요. 충격이었어요. 그때 힘들었죠.

점프업 30에 참여하면서 어떤 부분에 가장 중점을 두셨나요?

사실 직원들과의 관계, 서킷 지도는 점프업 30 이전에 어느 정도 다져져 있다고 생각했어요. 하지만 판단ミス였죠. 저희는 본사 권고는 슈퍼바이저님의 교육을 받았는데요. 무언가 새롭더라고요. 그로 인해 팀워크, 운동 지도가 더욱 강화됐어요. 제가 놓친 부분이 꽤 있더라고요.

그렇다면 점프업 30 참여 이후 가장 달라진 점은 무엇인가요?

사실 제가 상대적으로 FOC를 제외한 외부 홍보에 취약한 편이었는데 그 중요성을 많이 깨달았어요. 노하우도 배웠고요. 그래서 지금은 더욱더 체계적으로 외부 홍보를 진행하고 있어요.

잠실나루클럽은 회원들과 유대관계가 좋은 클럽 중 하나예요. 혹시 기억에 남는 회원님이 있으신가요?

그럼요. 저희는 이벤트를 많이 하는 편이예요. 레크레이션, 네일아트 강사 초빙, 와인 파티, 쌍쌍 파티, 유명 트레이너 강연, 월드컵 일일호프, 막걸리 파티, 찬밥 파티, 포트락 파티, 출장 뷔페 송년회, 온 가족 농촌체험, 단체 얼음낚시, 등반대회 등 정말 이루 다 열거하기 어려울 정도로 많았어요. 그중에 기억에 남는 분은, 작년에 회원님 50여 분과 함께 '아차산 등반'을 한 적이 있는데요. 하산 후 뒤풀이 때 60대 회원님께서 눈물을 글썽하시더라고요. 왜 그러시냐고 물으니, 이렇게 행복해도 되냐고 답하시더라고요. 사실 저희는 그 회원님이 자제분들도 안팎으로 다 성공해 누가 봐도 행복한 삶처럼 보였거든요. 그런데 저렇게 말씀하시니 울컥하더라고요. 인생의 주인공은 당신이라는 걸 느끼신 거 같아서 뿌듯했어요.

향후 목표 및 계획 등 앞으로의 포부는 무엇인가요?

인터뷰라 멋있게 말하고 싶지만, 그냥 솔직하게 해볼게요. 일단 잠실나루클럽은 베스트 클럽이 목표예요. 거여클럽은 점프업 수상이고요. 오금클럽은 지금처럼 꾸준히 사랑받는 게 솔직한 제 소망입니다.

점프업 30을 위해 노력해 주셨던 분들(본사 직원, 클럽 직원, 회원)께 한마디 부탁드립니다.

먼저 권고는 슈퍼바이저님. 정말 감사하고 또 감사합니다. 백미희 전 매니저님. 감사하다는 말로는 부족하네요. 너무 그리워요. 홍향순 매니저님. 앞으로도 더 발전하는 모습 기대하겠습니다. 민영화 선생님. 항상 기대 이상의 모습에 든든합니다. 장슬기 선생님. 우리클럽의 마스코트로서 영원히 함께해요.

점프업 30에 참여했던 클럽으로서 커브스 클럽을 운영하는 대표님들께 한 말씀해주세요.

예전에 제가 우연히 라디오방송에서 들은 강연 내용이 있어요. 그때 그 강연에서 자영업의 3대요소를 브랜드, 상권, 인력이라고 칭했는데요. 그중에 다른 요소들은 이미 정해져 있는 것이기에 어찌해 보기가 어렵고, 인력도 대표, 직원으로 나뉘는데 이 또한 제 힘으로 어찌할 수 없잖아요. 결국 저만 바뀌면 되더라고요. 그러면 직원이 바뀌기 시작하고 브랜드와 상권까지 변화한다는 전래동화 같은 이야기를 저는 아직도 믿고 있습니다.

마지막 질문입니다. 대표님에게 커브스란?

학교 같아요. 무엇보다 여기서 만난 대표님들은 그 어떤 동문보다도 끈끈해요. 선생님들은 제자 같은 느낌이고요. 또 회원님들께는 계속해서 많은 것을 배우고 있죠. 여기서 저는 돈을 받고 학교를 다니는 거잖아요. 적성에 맞는 전공을 택해 장학생이 된 기분입니다. 하하. C

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.



Best Staff Galma Club

나를 움직이는 힘

막연히 운동이 좋아 꿈과 대학도 운동을 선택한 김미정 매니저. 우연히 친구를 통해 알게 된 커브스는 지금의 소중한 일터가 됐다. 입사 4년 차인 그녀. 여전히 욕심도 많고 열정도 넘친다. 무엇이 그녀를 이렇게 움직이게 하는 걸까?



커브스 갈마클럽
매니저: 김미정(32)
입사: 2013년 4월 30일

2016 여름호 매거진 베스트 스태프로 선정되었습니다. 축하드립니다.

아직도 어안이 병병해요. 처음에 전화받고 굉장히 얼떨떨하더라고요. 남의 일이라고만 생각했는데, 제가 이렇게 뽐히다니. 더 열심히 하라고 주신 상이라 생각하겠습니다. 감사해요.

커브스에는 어떻게 입사하게 되신 거예요?

어렸을 때부터 운동을 무척 좋아했어요. 장래희망도 운동선수였어요. 대학에서 사회체육학과를 졸업하고 헬스트레이너 일을 시작했어요. 5년간 근무를 하다가, 대학 동기를 통해 우연히 커브스를 알게 됐는데요. 처음엔 생소했어요. 운동방법도 독특했고요. 그때부터 어떤 운동인지 자세히 알아보기 시작했죠. 일단 유산소운동+근력운동+스트레칭이 모두 30분 안에 끝난다는 게 참 가치있게 느껴지더라고요. 또 운동을 싫어하는 여성분들에게 운동효과의 기대와 재미를 채워줄 수 있을 것 같았어요. 그런 모습을 보여 일하는 제 모습이 꽤 멋있을 것 같았어요. 그래서 시작하게 됐죠.

일하면서 보람을 느낄 때는 언제인가요?

저 같은 경우는 몸이 편찮으신 회원님들을 통해 보람을 느껴요. 암 투병을 하시고 오신 분, 큰 사고를 당해서 몸이 많이 불편하신 분, 우울증이 있으신 분들은 처음에 운동하기 두려워하시고 자신 없어하세요. 하지만 커브스를 하고 나서 밝아지고 자신감도 생기고 건강해지시는 모습을 보면 괜히 제가 뿌듯하더라고요. 또 운동이 재미있다고 말씀해주시면 그게 그렇게 행복해요. 이전에 운동 효과를 보지 못한 분들이 커브스를 통해 효과를 보면 제가 해낸 기분이 들어 힘을 얻고요.

기억에 남는 회원이 있다면 말씀해 주세요.

갈마클럽 오픈 때부터 다니신 한 회원분이에요. 수영을 17년간 하시다가 제가 전해드린 전단지 받고 등록하신 분인데요. 처음에 오셨을 때는 무릎도 안 좋으셨고 팔과 어깨가 올라가지 않을 정도로 몸이 불편하셨어요. 근육량은 적고 지방량은 표준 이상 수치였어요. 하지만 커브스를 통해 무릎 통증도 많이 완화되고 이제는 팔이 완전히 올라가 샤워할 때 너무 편해졌다고 아이처럼 기뻐하세요. 더 대박인 건 인바디 측정하잖아요. 그럼 거의 운동선수 급이세요. 회원님의 결단력과 실행력에 정말 감탄했습니다. 많은 걸 배웠고요. 거기에 저희 반찬까지 챙겨주시는 엄마같은 분이세요. 이 회원님뿐 아니라 많이 건강해진 회원님, 밝아지신 회원님, 운동이 재미있다고 말씀해주신 회원님, 항상 웃는 얼굴로 대해주시는 회원님, 모든 회원님들이 추억이고 기억에 남습니다.

일하면서 힘들었던 점과 극복 방법은요?

물론 힘든 일 참 많았죠. 그런데 저는 항상 '힘들다' 라고 생각하기보다는 경험을 토대로 더 성장한다 생각하며 긍정적인 마인드로 근무했어요. 스트레스 받으면 바로 운동으로 풀었고요. 솔직히 저 같은 경우에는 대표님, 동료 선생님들 또 저를 믿고 따라주는 회원님들 때문에 잘 버텼던 거 같아요.

베스트 스태프로 선정된 특별한 노하우가 있나요?

다른 스태프들도 마찬가지겠지만, 저는 꾸준히 개인 운동을 하고 있어요. 회원님들께 본보기가 되기 위해서요. 또 커브스 식품을 섭취하거나 음식을



재능보다는 노력을

칭찬해야 한다고 생각해요.

그것이 우리를 변화시키니까요.



조절해 신체 변화도 체크하고 있어요. 이 변화를 통해 회원님들께 저만의 노하우를 알려드려요. 또 웬만하면 항상 웃는 얼굴로 다가가려고 해요. 개인적으로는 회원님들께 칭찬을 많이 하는 편이에요. 칭찬은 고래를 춤추게 한다는 말도 있잖아요. 재능보다는 노력을 칭찬해야 한다고 생각해요. 그것이 우리를 변화 시키니까요.

대표님께 하고 싶은 말이 있다면요?

갈마클럽 오픈 때부터 대표님과 함께 했는데요. 이제는 가족 같아요. 항상 저의 일, 커브스 일이라면 발 벗고 나서며, 배려도 많이 해주셔서 항상 감사하게 생각하고 있습니다. 오래 일을 해왔지만 아직 부족한 점이 많고 배울 점도 많습니다. 대표님만 믿고 잘 따라갈테니 앞으로도 잘 이끌어주세요. 우리의 목표인 베스트 클럽이 되는 그날까지 쉬지 않고 열심히 달려요.

앞으로의 계획이나 바램은 무엇인가요?

지금은 매니저로 일하고 있지만 언젠가는 클럽의 대표가 되는 날을 만들 거예요. 하지만 우리 갈마클럽의 회원님들과 헤어지고 싶지 않아요. 그래서 제가 여기 있는 한 회원님들의 건강을 책임지며 앞으로 갈마클럽이 지금보다 더 성장해 베스트 클럽이 되는 게 제 바람입니다. 또 꾸준한 운동으로 머슬대회도 나가 커브스를 알리고 싶어요. 갈마클럽의 자랑스러운 매니저가 되고 싶네요.

매니저님에게 커브스란?

가족요. 커브스는 마음이 편해지는 곳, 웃음이 피어나는 곳이에요. 힘든 일 있으면 오히려 회원님들께서 걱정해주시고 위로받을 수 있는 마음이 따뜻해지는 일터랍니다. 커브스 감사하고 사랑합니다. C

세계의 커브스 22편 캐나다의 레지나(R Regina South Alberta)클럽

청정한 자연을 자랑하는 세계에서 두 번째로 너른 땅, 캐나다. 캐나다를 닮은 듯 너른 마음을 가진 레지나클럽의 대표 트레이시와의 인터뷰는 무척이나 유쾌했다. 열심히 운동하고, 열심히 파티를 즐기는 그녀는 인생에 충실하다. 커브스에서 하루 30분 덕분에 더 좋은 엄마, 더 좋은 아내로 살 수 있어서 행복하다는 트레이시 대표의 레지나 클럽을 소개한다.

클럽 소개와 커브스를 오픈하게 된 동기를 들려주세요.

안녕하세요. 캐나다 Regina South Alberta클럽(이하 레지나클럽)의 대표 트레이시(Tracy Thompson)입니다. 5년째 커브스 클럽을 운영 중입니다. 커브스 운영을 시작하게 된 동기를 이야기하자면 어릴 적부터 겪었던 체중 문제를 꺼내야겠네요. 학창시절의 저는 발리볼과 피겨스케이팅 등 여러 운동 팀에서 활약하던 그야말로 슈퍼 활발한 학생이었지만 항상 체중이 문제였어요. 팀에서도 항상 '살집 있는 애'로 불렸죠. 하지만 시어머니, 셰릴(Cheryl)이 커브스에 같이 가자고 말한 그날부터 변화가 시작되었습니다. 처음엔 셰릴의 운동을 돕기 위해 커브스에 갔어요. 하지만 커브스에 금방 흥미를 느꼈고, 건강한 삶을 위해 열심히 운동하고 싶어졌습니다. 즐거운 운동을 마친 후 집으로 돌아가던 어느 날, 2개의 커브스 클럽을 양도한다는 광고를 보았습니다. 그 날은 시부 모님과의 저녁 약속이 있던 날이었어요. 저녁을 먹으면서 저는 커브스 클럽을 양수할 것이라고 공표했어요. 항상 협조적이던 남편은 단박에 'No'라고 말했죠. 하지만 저는 '아니! 난 하고 말 거야'라고 대답했어요. 그렇게 커브스 대표로서의 삶을 시작하게 되었습니다. 저도 아직은 원하는 체형에 도달하지 못했습니다. 하지만 커브스를 통해 목표를 향해 달려가고 있다는 것이 행복합니다.

클럽을 운영하면서 인상에 남는 회원이 있다면?

데비(Debbie Jahnke)를 소개하고 싶네요. 데비는 제가 레지나클럽을 운영하기 전부터인 2006년부터 커브스에서 운동하던 회원입니다. 저희 클럽에서 30분 정도 떨어진 곳에서 살고 계시지만 일주일에 3번 이상은 꼭 운동하러 오시죠. 세 아이의 어머니이자, 두 손주들의 할머니라고 말하면 모두가 놀랄 정도로 자기관리에 철저하시죠. 데비는 커브스가 즐거움의 원천이라고 말합니다. 원하는 시간에 마음껏 운동을 할 수



있고 여러 지역의 커브스 클럽을 사용할 수 있다는 것에 만족하신답니다. 특히 저희 클럽에서는 복싱 수업 같은 재미있는 수업들이 있는데 커브스에서 만난 친구들과 어울려 즐겁게 운동하시는 모습을 보면 감사하답니다. 평생 커브스에서 함께 하고 싶네요.

함께 일했던 스태프 중 가장 기억에 남는 분을 소개해주세요.

진(Jean Thibeault)을 빼놓을 수 없죠. 진은 제가 지금까지 클럽을 운영할 수 있도록 도와준 원동력입니다. 진은 2002년부터 커브스에서 운동한 회원이었습니다. 그리고 2004년, 스태프로 근무하며 저보다도 먼저 레지나 클럽을 보살피기 시작했죠. 많은 회원들의 고민인 체중조절에 대한 이해가 필요해 체중조절에 대한 수업에 참가했고, 스스로가 체중조절에 성공한 경험에 있어야 자신 있게 코칭할 수 있다고 생각했다고 합니다. 수업에서 배운 대로 식사조절과 커브스 운동을 통해 14kg를 감량했습니다. 놀라운 일이지요. 6년이 지난 지금도 그 당시 구매했던 핫팬츠를 즐겨 입습니다. 진은 커브스 운동 효과의 증인입니다. 운동하는 사람들은 모두 부지런하고 진실함이 느껴지죠. 열심히 운동하는 회원들, 그리고 열정적으로 운동을 가르치는 코치들을 보면 저도 막 운동이 하고 싶어집니다. 진은 바로 그런 사람입니다. 좋은 기분으로 운동하러 와서는 더욱 기분이 좋아지죠. 진이 주인의식을 가지고 레지나클럽을 사랑해주는 것이 너무 감사합니다.

레지나클럽만의 이벤트가 있다면 말씀해주세요.

1년에 3번 유방암 예방을 위한 모금을 하고 있어요. 레지나클럽의 회원 뿐만 아니라 같은 지역 여성들이 모두 모이죠. 12명이 팀을 이루어 커다란 트럭 끌기 대회에 참여합니다. 목표 거리에 트럭이 가까워질수록 모금액은 커지죠. 여성을 위해 많은 사람들이 모여 모금 행사를 한다는 것은 정말 뜻 깊은 일이라고 생각해요. 팀에서 가장 연세가 많은 분은 80세입니다. 이게 바로 함께 건강해지는 커브스의 진정한 모습 아닐까요?

커브스를 운영하고 나서 어떤 변화를 겪으셨나요?

커브스는 정말 제 인생을 완벽히 바꿔놓았어요. 매일 아침에 일어나 커브스처럼 멋진 일터로 출근할 수 있다는 것은 축복받은 일입니다. 물론 매일 좋은 일만 일어날 수는 없겠지만, 레지나클럽은 회원과 근무하는 스태프들에게 놀라운 변화를 가져다 주는 좋은 기운이 있어요. 지금도 저는 일주일에 4번, 하루 30분씩 커브스에서 운동 하면서 더 좋은 엄마, 그리고 더 좋은 아내로서 살 수 있는 힘을 기르고 있습니다. 가끔은 파티에 참석해 맛있는 음식을 마음껏 즐기기도 하지만 걱정하지 않아요. 커브스가 제가 원하던 균형 있는 삶을 찾아주었거든요.

한국의 커브스 회원과 스태프에게 한마디 부탁드립니다.

커브스코리아와의 인터뷰는 정말 의미 있는 일입니다. 이 기회를 통해 커브스로 인해 제가 가지게 된 열정을 마음껏 표현할 수 있고, 여러분과 공유할 수 있어서 기쁩니다. 더 이상 핑계는 말고 오늘 당장 변화를 시도하세요! 그리고 매일 최선을 다해보세요. 인생은 무척이나 짧습니다. 커브스와 함께 달콤한 인생을 즐겨보세요. C



MUST HAVE ITEM

Curves Shopping

Curves 10th Anniversary



1. **커브스 프로틴** : 한잔에 80kcal! 칼로리 걱정 없이 언제 어디서나 간편하게 고급 유청 단백질을 섭취하세요. (59,000원)
2. **커브스 슬림원** : 체지방 감소를 원한다면 하루 한 잔. 건강한 다이어트, 커브스 슬림원으로 하세요. (39,000원)
3. **젤리린** : 다이어트도 맛있게 할 수 있다는 생각, 젤리린으로 건강한 와일드망고 다이어트하세요. (19,800원)
4. **퓨어레스팅 크림** : 아로마 릴렉싱 스포츠마사지 크림, 퓨어레스팅 크림. 하루에 두 번 날아 오르세요. (25,000원)
5. **장바구니** : 비닐봉지 NO. 친환경적, 경제적인 에코장바구니입니다. (5,000원)
6. **파우치** : 에나멜 소재의 파우치, 한 손에 쏙 들어와요. (10,000원)
7. **커브스 에코백** : 보라, 연두 2가지 색 포인트 디자인의 친환경 에코백! 데일리 백으로 코디 해보세요. (8,000원)
8. **손목보호대** : 디자인과 실용성을 더한 손목보호대로 운동 중 손목의 무리를 막아줍니다. (5,000원)
9. **스포츠타올** : 빠른 흡수, 부드러운 촉감, 밝고 화사한 색상으로 더욱더 스포티 하게 사용하세요. (6,000원)



10. **커브스 셔킷 윈드 아이스티(민트/그레이)** : 빠른 흡수, 빠른 건조, 이보다 쾌적할 순 없다. 입기만 해도 시원해지는 아이스티 입고 시원하게 운동하세요. (46,000원)
11. **투인원 쇼츠 (민트라이트/핑크라이트)** : 옆 라인 메쉬 삽입으로 높은 활동성 제공, 핑크라인을 포인트로 둔 여름용 투인원 우븐 팬츠로 커브스 운동은 물론, 여름 휴가 코디 완성. (49,000원)
12. **로고 티셔츠(핑크/화이트/퍼플)** : 예쁜 핑크, 화이트, 보라색상의 커브스 로고 티셔츠입니다. (10,000원)
13. **스니커즈양말** : 운동할 때도 평상시에도 신을 수 있어요, 착용감 GOOD. (2,000원)
14. **헬스장갑** : 실리콘 코팅으로 미끄럼 방지는 기본, 착용감과 실용성을 모두 갖춘 커브스 헬스장갑으로 굳은살 걱정 없이 운동하세요. (19,000원)

상품관련 사항은 가까운 클럽에 문의하세요.

아로마 릴랙싱 퓨어레스팅 크림

Pure Resting Cream

하루 2번
지친 내 몸이 날아오르는 시간...



~~정상가 39,000원~~

회원특별가 25,000원

퓨어레스팅 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!

CHIFFA MEDIA
VIT BEHN LAKE

Diet-Stress?

Diet-Delicious!

다이어트도 맛있게 할 수 있다는 생각?



~~권장소비자가 33,000원~~

커브스 회원 특별가 19,800원

잃어버린
가쁜함
을
되찾자!



“ 매일 매일 가쁜함을 위해
국산 100% 볶은 우엉 식품첨가물 ”

매일매일 가뿐하게!
광동 우엉차와
함께하는 이벤트

01 EVENT

가쁜한 ‘광동우엉차’ 마시고
프로스펙스 워킹화
할인받자!



프로스펙스 공식몰

프로스펙스 공식 온라인몰(www.LSNmall.com)에서
우엉차 라벨 안쪽의 난수를 입력하시면
20% 할인을 받으실 수 있습니다.

행사기간 5월 20일~11월 30일

20%
OFF

PROSPECTS



02 EVENT

광동우엉차를 마시고
잃어버린 가쁜함을 되찾는 그 날까지
1,070명에게 선물을 팡팡!



매일매일 가뿐하게 라는 슬로건으로 국산 100% 볶은 우엉,
無식품첨가물 차 음료의 제품명은 무엇일까요?



이벤트 바로 응모

응모 페이지(<http://www.ekdp.com/event>)에서 퀴즈에 대한 정답을 맞춰주세요.
정답을 맞추신 분 중 추첨을 통해 푸짐한 상품을 드립니다.

응모기간 5월 20일 ~ 7월 31일



2016년 새로운 변신. 나만의 스타일. 박준뷰티랩이 정답입니다.

서울 강남점 3468-1414 개봉역점 2611-2828 광나루역점 3436-3436 망장점 457-3383 구월점 837-7776 답십리점 896-1966 대치점 3453-6260 독성유원지역점 467-3332 롯데송파점 546-1255 명동점 316-7555 서당점 584-3591 상도점 817-0226 상봉점 491-8880 서울역점 364-1415 서울중앙대점 812-6999 선릉점 552-5502 수서점 445-0160 신로점테크노마트점 2111-1010 수유점 992-1222 시흥점 805-2558 신대방역점 817-9336 신림점 883-2020 신반포역점 592-6886 연신내점 353-0847/8 영등포점 6228-0061 영등포점점점점 2635-1596 왕십리점 755-5505 용산역점 2012-0406 2001아울렛천로점 475-2994/5 장안점 2212-7888 청담본점 511-1414 종신대1호점 532-3591 종신대2호점 534-3591 인천 구월점 (032)427-5484 신공황점 (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)8003-3595 문산당동점 (031)954-0454 부천뉴코아소풍점 (032)624-8440 부천북부역점 (032)652-0440 산본점 (031)397-7674 송내점 (032)324-0600 수원망포점 (031)205-3636 수원아주대점 (031)211-3436 수원영통2호점 (031)204-8685 시화점 (031)498-8842 안사고산점 (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 김해여방점 (055)325-1170 김해율하점 (055)322-6598 김해정유점 (055)314-6598 창원신세계점 (055)314-6598 강원 원주하네라클럽점 (033)742-8484 울산 울산삼산점 (052)269-3340 울산업스퀘어점 (052)990-8000 충남 천안아산점 (041)585-8548 충북 충주점 (043)845-8680 대전 대전가오점 (042)286-7600 대전관저점 (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 부산대신점 (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 미국엘헤이징(LA) 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



청정한 공기와 맑고 시원한 물, 조록의 숲으로 가득찬

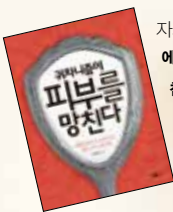
일탈의 계절, 여름

여름은 어디로 떠나도 축제를 즐기는 기분이죠

올해, 당신의 여름은 준비됐나요?



자외선 차단제의 모든 것



자외선 차단제라고 다 같은 것은 아니다. 지피지기면 백전백승. 제대로 알고 써야 확실히 막는다.

에디터 · 김소정

참고한 책 <귀차니즘이 피부를 망친다> 저자 이윤경 펴낸 곳 성인당

‘귀차니즘이 피부를 망친다’는 여성의 피부에 관한 모든 것을 차근차근 알기 쉽게 설명한 책이다. 또한 아쿠아푸 세안법, 셀프 피부 마사지, 피부 나이 자가 테스트 등 쉽게 따라 할 수 있는 피부 관리 비법도 담겨있다.

UVA와 UVB



지구에 직접 도달하는 자외선은 **UVA**와 **UVB**로 나뉘는데, 피부를 노화시키는 **UVA**는 이른 아침부터 해가 지기 전까지 우리의 피부에 깊이 침투한다. 붉게 화상을 입히지는 않지만 피부를 눈에 보이지 않게 노화시킨다. **UVA**는 일 년 365일 거의 비슷한 강도이므로 이른 아침이나 늦은 오후의 햇살에도 결코 방심하면 안된다. **UVB**는 피부에 화상을 입히는 자외선. 강한 햇살 아래서 무방비로 태닝을 하고 나면 어깨나 등, 콧잔등의 꺼풀이 벗겨지는데 이것은 화상을 입은 것으로 심하면 수포가 생기기도 한다. 정도에 따라 흉터가 생기고 눈가나 뺨에 기미로 그 흔적을 남긴다. 오전 10시부터 오후 2시까지가 가장 강하니 이 시간에는 외출을 자제하는 것이 좋다.

뜨거운 모래밭에 작열하는 태양만이 자외선이라고 여긴다면 잘못된 생각이다. 영하 10도가 넘는 스키장의 눈밭에 반사되는 자외선은 훨씬 강한 영향력을 내뿜는다. 눈 덮인 영하의 히말라야나 에베레스트를 등정한 산악인들의 피부가 검게 탄 것은 바로 강한 자외선 때문. 그들의 피부는 강렬한 **UVA**가 피부 진피층의 콜라겐을 파괴하고 노화시켜 피부 두께가 매우 얇고 약한 상태로 변한다. 이처럼 자외선은 냉선이기 때문에 온도로 그 강도를 측정해서는 안된다.

SPF 지수를 보고 차단제를 고르지 말 것

자외선 차단제의 SPF 지수는 화장품을 과학적으로 보이게 하는 멋진 숫자다. 하지만 어떤 화장품도 숫자를 사용해서 화장품이 채워 줄 수 있는 주름의 깊이를 보여 주거나 몇 살을 젊게 해줄 수 있다고 수치화할 수 없

다. SPF 지수는 막연한 느낌의 화장품에 논리적인 숫자를 사용해 “두 시간은 자외선을 차단할 수 있어” 혹은 “10시간은 끄떡없어”라는 생각을 하게 한다.

사실 SPF의 숫자 ‘40’은 일상생활에서 큰 의미가 없다. SPF 100이든 SPF 500이든 어차피 한두 시간마다 덧바르거나 다시 발라야 한다면 허울 좋은 숫자에 속지 말고, 어떤 성분이 들어 있는지를 확인해 보는 것이 좋다. 자외선 차단제는 피부 트러블을 일으키기 쉬우니 자극이 심한 성분이 들어 있지는 않은지 살펴봐야 한다. 더구나 SPF의 지수를 높이기 위해서는 다양한 화학 성분을 첨가해야 하기 때문에 무조건 지수가 높은 것을 선호하는 것은 잘못된 생각이다.

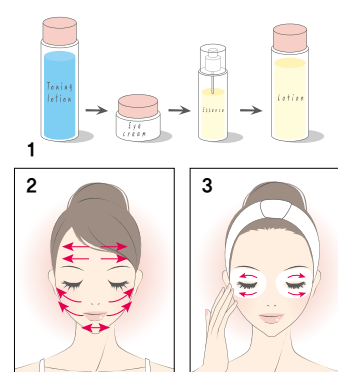
Q 자외선 차단제, 덧바를수록 좋은가요? 또 무조건 차단 지수가 센 것이 좋은 건가요?

A SPF 15 데이 로션 + SPF 30 자외선 차단제 + SPF 20 파운데이션 = SPF 65가 될까? 안타깝게도 SPF 기능이 있는 제품을 아무리 덧발라도 차단 지수가 덧셈이 되는 것은 아니다. 하지만 땀과 물에 쉽게 지워지는 차단제를 서로 보완하여 차단력을 강화하는 기능은 있으니 여러 번 덧바르는 것은 좋은 방법이다.

SPF 15까지는 자외선 차단율이 상승하지만, SPF 30이 되면 SPF 15와 비교해서 그쳐 3.3% 정도 더 차단될 뿐이다. 그래서 미국과 호주에서는 SPF 30 이상은 차이를 두지 않고 같다고 보고 SPF 30 이상을 SPF 30+로 표시한다. 즉 SPF 40이나 SPF 50을 SPF 30+로 표기해 판매하고 있다. 하지만 우리나라에서는 SPF 50 이상은 SPF 50+로 표시한다. 물론 화장품 회사의 입장에서는 0.1%의 차단력 상승을 위해 많은 연구를 하여 더 완벽한 차단제를 만드는 것이 목표겠지만, 민감하고 예민한 피부는 0.1%의 상승을 위해 피부 염증을 유발하기 쉬운 화학 성분을 두 배로 바르는 것이 부담될 것이다. SPF 15보다 SPF 30이 두 배로 보호되는 것이 아니고 SPF 50이 세 배로 보호되는 것이 아니라는 사실을 잊지 말아야 한다.

자외선 차단제 바르는 방법

- ① 먼저 스킨 → 아이 제품 → 에센스 → 로션 or 크림의 기초 스킨 케어를 한다.
- ② 자외선 차단제를 얼굴에 고르게 펴 바른다.
- ③ 자외선은 눈가에 주름과 기미를 만들고 눈꺼풀과 눈 아래 피부를 처지게 하므로 눈가에도 꼭 바른다.



땀이 나거나 외부에서 활동한다면 SPF 지수에 관계없이 한두 시간마다 덧발라야한다. 화장을 했을 경우에는 제품을 덧바르기 어려우므로 SPF 기능이 있는 트윈 케이크와 같은 메이크업으로 피부 톤을 고치면서 차단력을 높여주면 된다.

자외선 차단제를 바르게 사용하는 5가지 방법

1. UVA와 UVB로부터 피부를 보호하라

UVB는 일 년 중 봄철에 급격히 강해지고 가을이 되면서 그 강도가 약해진다. 그런데 우리는 추위를 막느라 겨우내 온몸을 공공 싸매고 있었던 탓에 봄이 되면 햇빛을 거부감 없이 받기 쉬운데 겨울 동안 피부는 멜라노솜을 만들지 못해 햇빛을 막을 준비를 하지 않은 상태라 치명적이다. 또한 UVB가 가장 센 시간인 오전 10시~오후 2시 사이에는 노출을 삼가는 것이 기미와 잡티가 생기지 않게 하는 방법이다.

그러면 UVA에는 어떻게 대처하는 것이 좋을까? UVA는 UVB와 달리 일 년 열두 달 그리고 일출부터 일몰까지 고르게 피부 표면에 침투하기 때문에 겨울철이나 새벽, 초저녁이라도 방심해서는 안 된다. 자외선 지수가 특히 센 날은 기상청에서 경보를 발령하기도 하는데, 이것은 UVB의 강도다. UVA는 언급하지 않아도 스스로 늘 보호하는 것이 젊고 건강한 피부를 만드는 방법이다.

2. 햇볕에 노출되기 30분 전에 바르기

자외선 차단제는 햇볕에 노출되기 30분 전에 미리 발라야 한다. 자외선 차단제는 말 그대로 차단제라서 에센스처럼 피부 속 깊이 흡수되는 것이 아니다. 기초화장 맨 마지막 단계에서 문지르지 말고 피부 결을 따라 부드럽게 펴 발라 보호막으로 남아 있게 해야한다.

3. 예쁘게 태닝을 하고 싶다면 피부의 젊음은 일단 포기하라

가끔 사람들에게 태닝을 하고 싶은데 피부도 건강하고 좋아지게 하는 차단제는 없느냐는 질문을 받곤 하는데, 안타깝게도 대답은 ‘No’다. 태닝 제품에는 UVB 차단 성분이 들어 있고 UVA 차단 성분은 적게 들어 있어 태닝을 일으키는 UVA만 침투해서 매력적인 피부색을 얻게 하지만, 그와 동시에 피부의 콜라겐은 파괴되고 각질층은 비후돼 건조해지고 민감해진다. 자외선이 강한 시간대를 피해 조금씩 태닝을 한다면 최대한 피부를 덜 상하게 하면서 건강하고 아름다운 피부색을 얻을 수 있다.

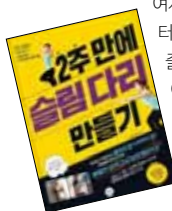
4. UVA와 UVB를 모두 차단할 수 있는 제품을 고르자

SPF의 지수만 보고 차단제를 선택하지 말고 UVA, UVB를 둘 다 차단하는지 성분을 보고 선택해야한다. SPF 지수는 일본의 화장품 회사에서 만든 것으로 아직 국제 공인을 받지 못해 글로벌 제품에는 표기가 되어 있지 않다. UVA까지 차단되는지 상품의 설명서를 확인해야 한다. 민감한 피부나 차단제로 인해 트러블이 났던 경험이 있다면 다시 재발할 수 있으므로 자외선 흡수제보다는 산란제를 선택하는 것이 적합하다.

5. 데콜테와 어깨, 목 뒤까지 바르기

어깨와 팔이 드러난 옷을 입고 외출한다면 반드시 데콜테와 어깨, 목, 팔, 손에도 차단제를 발라야 한다. 목과 데콜테의 피부는 매우 얇고 피지 분비량이 적기 때문에 자외선의 공격에 약하다. 어깨와 등, 팔뚝 그리고 데콜테에 자외선 차단제를 충분히 발라야 주름과 기미, 검버섯을 막을 수 있다. **C**

올여름도 이렇게 보내실 겁니까? ‘마의 영역’, 하체 다이어트 솔루션



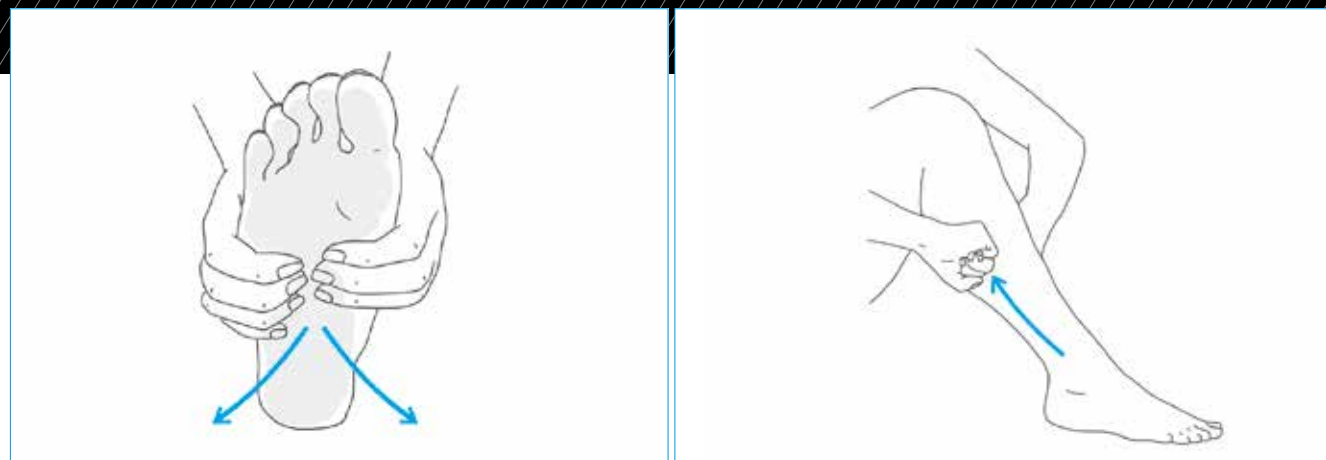
여자들의 평생 숙제인 다이어트, 날이 더워질수록, 옷차림이 가벼워질수록 조금해진다. 특히 통통한 하체가 콤플렉스인 '하비족'에게 여름은 더욱 스트레스일 터. 하지만 그 빠기 어렵다는 하체비만에도 해답은 있었다. 허리 아래 엉덩이부터 허벅지, 종아리에 이르기까지 고민되는 하체를 더욱 가볍고 날씬하게 가꿔 줄 방법을 준비했다.

에디터 · 김소정

참고한 책 <2주 만에 슬림다리 만들기> 저자 박지은 퍼낸 곳 미호

네이버 블로그 '제이제이S 다이어트 일기', '청담동 트레이너'로 크게 화제를 불러일으켰던 제이제이 박지은, '2주 만에 슬림다리 만들기' 책은 그녀만의 10년 다이어트 노하우가 담겨있다.

하체미인 만드는 홈 마사지



1. 10~15분 정도 따뜻한 물로 족욕을 해 혈액순환을 원활하게 한 후 다리 마사지 크림(세이크업 크림)을 이용해 발바닥 중앙에서 바깥쪽으로 밀어준다. (5분)
2. 주먹을 쥔 상태에서 복숭아뼈부터 무릎 뒤쪽까지 힘 있게 쓸어올린다. (10분)



3. 무릎을 지그시 감싸주면서 발등까지 쓸어 내린다. (10분)
4. 허벅지를 움켜쥐고 주무르듯 마사지한다. (10분)
5. 무릎뼈부터 허벅지 안쪽까지 지그시 눌러 쓸어올린다. (10분) 하체비만을 탈피하기 위해서는 다리마사지 크림을 이용해 마사지를 해주는 것이 좋다.

하체미인 만드는 홈 스트레칭

허벅지 앞쪽 스트레칭

- 1 오른쪽 발을 뒤로 굽힌 채 오른손으로 잡아 고정한다. 앞무릎을 붙인 상태에서 오른쪽 허벅지 전면부를 눌러준다. 20~30초간 호흡을 한다. 좌우를 번갈아 1회씩 수행한다.

허벅지 안쪽 스트레칭

- 1 양발을 골반 너비의 2배로 넓게 벌린다. 발끝은 45도 각도로 열어 준다.
- 2 양쪽 무릎을 잡은 채 상체를 숙여 넓게 벌린다. 우측 무릎을 깊게 밀어준다. 20~30초간 호흡을 한다. 좌우 번갈아 1회씩 수행한다.



종아리 스트레칭 1

- 1 앉은 상태에서 오른쪽 다리를 복부와 맞닿게 세우고 왼다리를 오른다리 아래에 놓는다. 이때 손은 각지를 껴서 오른다리의 발바닥을 감싼다.
- 2 숨을 내쉬면서 오른쪽 무릎을 쪽 펴면서 앞으로 내밀며 위로 끌어올린다. 오른다리가 구부러지지 않게 최대한 펴준다. 20~30초간 자세를 유지하여 호흡을 한다.
- 3 호흡을 내쉬며 천천히 다리를 내린다. 좌우 번갈아 1회씩 수행한다.

종아리 스트레칭 2

- 1 선 상태에서 숨을 들이마시며 두 팔을 손바닥이 정면을 향하도록 쪽 뻗는다.
- 2 숨을 내쉬며 몸을 굽혀 손을 발 앞에 어깨 너비로 벌려 댄다. 이때 다리는 완전히 편 상태를 유지한다.
- 3 무릎을 굽히면서 단번에 두 발을 1m 정도 뒤로 내딛는다. 팔과 다리를 고르게 쪽 펴고 완전히 긴장되게 한다. 자세를 유지하며 30~50초간 호흡을 한다.
- 4 숨을 들이마시면서 서서히 두 발을 두 손 쪽으로 옮겨서 똑바로 서는 자세로 돌아간다.



건강하고 아름다운 여름을 맞이하는 방법

커브스 한방 주치의 김상훈 원장에 물었다



연일 무더위가 기승을 부리는 요즘, 더위를 피해 산으로 바다로 떠나는 사람들이 하나둘씩 늘고 있다. 아직 피서를 다녀오지 못한 사람들도 저마다의 더위 탈출을 꿈꾸며 휴가 계획을 짜는 모습이 그저 행복해 보이지만, 여름이 마냥 반갑지만은 않은 사람들도 있다. 비 오듯 쏟아지는 땀, 뜨거운 햇살, 높아져만 가는 불쾌지수와 더불어 방심할 수 없는 또 한 가지가 있으니 바로 '살'이다. 옷차림이 알아질수록 내 살을 드러내야 한다는 사실에 많은 사람들은 유쾌하지 않을 것이다. 여름철 성공적인 다이어트에 관한 모든 것을 커브스 한방주치의 김상훈 원장님께 들어봤다.

에디터 · 임재은

다이어트를 해야 하는 이유는 무엇일까?

비만을 단순히 미용의 측면으로만 생각해서는 안된다. 비만은 당뇨병 및 고지혈증, 심혈관계 질환, 뇌졸중 등의 발병 위험을 높이는 심각한 문제다. 우리나라뿐만 아니라 전 세계적으로 비만에 대한 위험성이 강조되고 있다.

인류 최대의 적으로 꼽히고 있는 비만을 극복하려면 과연 어떻게 해야 할까?

방법은 간단하다. "적당히 먹고 되도록 많이 움직여라" 이 단순 명료한 정답은 누구나 알고 있지만, 좀처럼 지키기가 쉽지만은 않은 것이 현실. 그러나 좀 더 건강하고 아름다운 여름을 나기 위해 아래와 같은 생활 속의 작은 습관 개선을 통해 올여름 비만으로부터 벗어나자.

TIP

첫째, 천천히 음식을 먹도록 하자

우리 몸에는 포만 중추가 있다. 이 포만 중추는 우리에게 배부름을 느끼게 하고, 음식을 그만 먹도록 신호를 보낸다. 같은 양의 음식을 빠르게 섭취했을 때보다 천천히 섭취했을 경우에 포만 중추가 우리에게 배부르다는 신호를 잘 전달하여 과식을 막아준다. 음식을 꼭꼭 씹어먹는 것 역시 포만 중추가 잘 활동할 수 있는 조건이다. 입안에 음식이 있을 때에는 수저를 밥상에 내려놓고, 씹는 데 집중해보자. 음식 고유의 맛도 느끼고, 더 적은 양을 먹고도 배가 부를 것이다.

둘째, 근력운동을 하자

주위를 살펴보면 먹는 양에 비해 살이 덜 찌는 사람이 있지 않은가? 이런 사람들의 비밀은 바로 기초대사량이 높기 때문이다. 기초대사량이란, 생명 유지에 필요한 최소한의 대사량을 말한다. 즉 우리가 잠을 자거나 가만히 누워있지만 해도 우리 몸은 체온을 유지하고 심장 박동을 하기 때문에 에너지를 쓰게 된다. 이 때문에 기초대사량이 높은 사람은 똑같은 음식을 먹어도 몸에서 사용하는 에너지가 많고 살이 찌지 않는다. 근력 운동은 이러한 기초대사량을 높이는 데 가장 효율적인 방법이다. 가벼운 무게일지라도 규칙적인 근력운동은 요요현상을 방지하고 탄력 있는 몸매를 만들어 줄 것이다.

셋째, 숙면을 취하는 습관을 기르자

콜로라도 대학교의 한 연구결과에 따르면 5일간 꾸준히 9시간의 숙면을 취한 참가자들은 체중 증가 억제 효과를 경험했다고 한다. 실제로 수면 부족이나, 질 낮은 수면은 스트레스 호르몬인 코르티솔을 분비하게 한다. 또한 코르티솔은 식욕과 관련된 호르몬인 그렐린, 렙틴에도 영향을 주어 체중 증가를 유발한다. 게다가 우리 몸은 자는 동안 노폐물을 밖으로 배출하는데, 수면 부족에 시달릴 경우 노폐물이 제대로 배출되지 못하여 우리 몸에 악영향을 끼친다. 오늘 밤부터 당장 질 높은 수면에 힘쓰자. 숙면이 곧 다이어트다.

자신과의 싸움이 외롭고 힘들다면 전문가에게 도움을 요청해도 좋다. 한의 학적으로 비만은 체내에 습(濕), 담(痰) 등의 물질이 쌓이고, 오장육부가 불균형하게 되어 발생한다고 볼 수 있다. 결과적으로 내 몸 안에 지방이 쌓이면서 여러 가지 문제를 일으킨다. 식욕을 억제하고 지방을 분해할 수 있는 침 치료, 한약 치료를 통해 각종 성인병 및 합병증을 예방할 수 있다. 또한 일상생활 속에서 체중감량에 도움이 되는 차를 틈틈이 복용하면 좀 더 효과적인 다이어트가 될 수 있을 것이다.

[다이어트에 도움이 되는 차]

1. 진피차

굴껍질을 진피라고 하는데 이 진피에 들어 있는 '히스페리틴'이라는 성분이 지방분해 효과가 있고 비타민C를 함유하고 있어 피로회복, 피부미용에도 좋다.

2. 연비차

감비차라고도 하는데 연잎을 끓여서 차로 마시면 지방 제거 효과가 있으며, 살이 빠지면서 피부도 좋아지는 일석이조의 효과.

3. 오매 산수유차

시고 단맛을 내는 산수유는 지방산이 풍부해 지방분해를 촉진하고 소화 흡수를 돕는다. 또한 오매는 장의 운동을 도와 변비와 피부미용에 좋다.

4. 맥아차

맥아는 보리 이삭 가운데 싹이 난 부분을 말린 것으로 소화를 돕고 지방을 제거해 주는 효과가 있으며, 복부팽만감을 없애주어 변비 해소에 효과적이다.

5. 상지차

뽕나무 가지를 말린 것으로 동의보감에 소개될 만큼 비만에 좋은 한방 차다. 그러나 탄수화물 흡수 억제 효과가 떨어지니 공복에는 섭취하지 않는 것이 좋다. C



김상훈 원장

김상훈 원장은 경희대학교 한의과대학을 졸업 후 25년간 한의사로서 수많은 환자를 진료해오신 김한의원 원장이자 커브스코리아 건강주치의이다.

여름 사용법

특별한 여름휴가 계획이 없다면, 당일치기 축제는 어떨까?
생각보다 솔깃한 곳들이 꽤 많다.
에디터 · 김소정



보령머드축제
2016년 7월 15일~24일
충청남도 보령시 대천해수욕장 머드광장
충남 보령의 야심작, '보령머드축제'가 올해도 어김없이 대천해수욕장에서 개막된다. 19회째를 맞는 이 축제는 높은 퀄리티와 화려한 스케일로 무장해 매년 외국인 관광객들의 눈길을 사로잡고 있다. 머드 체험행사로는 대형머드탕, 머드씨름대회, 머드슬라이딩, 머드교도소, 갯벌스키 대회 등이 있다. 어린 자녀와 가도 좋다. 안전한 머드 키즈랜드와 안전요원들이 곳곳에 배치돼 있으니 걱정 말길.
041-930-3882
사진제공 · 보령머드축제



대구치맥페스티벌

2016년 7월 27일~31일

대구광역시 달서구 두류3동 두류공원 일원

여름 하면 빼먹을 수 없는 '잇템' 치맥(치킨+맥주). '2016 치맥페스티벌'이 대구에서 펼쳐진다. 다양한 프랜차이즈 치킨을 맛볼 수 있는 이 축제는 해를 거듭할 수록 규모가 점점 커진다. 두류공원 전체를 행사장으로 구성해 세대별, 콘셉트별로 다양한 볼거리와 체험기회를 준비했다. 또한 EDM, K-POP, 재즈, 팝송, 포크송까지 본인 입맛에 맞는 음악과 치맥을 즐길 수 있다. 올해는 특별히 여름과 어울리는 쿨썬머풀파티도 함께 열려 축제 열기를 더욱 고조시킬 예정. 여기에 수제 생맥주도 저렴한 가격에 판매한다. 시원한 여름밤 치킨, 맥주, 음악이라니. 상상만으로도 행복하지 않은가.

053-248-9998

사진제공 · 대구치맥페스티벌

부산바다축제

2016년 8월 1일~7일

부산광역시 해운대 · 광안리 · 송도 · 송정해수욕장 등

'부산바다축제'는 1996년 1회를 시작으로 올해 20회째 개최하는 역사 깊은 축제다. 세계적인 관광지 해운대해수욕장을 포함해 절경을 자랑하는 부산의 해수욕장에서 문화 예술행사와 이색적인 체험행사를 함께 즐길 수 있다. 전국 최대 규모의 여름 해변 콘서트 개막행사와 풍성한 문화공연, 불꽃놀이, 이벤트 등이 가득해 부산시민뿐만 아니라 국내외 관광객들에게 부산바다축제에서만 느낄 수 있는 즐거움을 선사한다.

051-888-4137

사진제공 · 부산바다축제

무주반딧불축제

2016년 8월 27일~9월 4일

전라북도 무주군 지남공원, 반디랜드 등

천연기념물 제322호로 지정돼 있는 '반딧불이'와 그 먹이 '다슬기'의 서식지로 유명한 전라북도 무주. 그곳에선 매년 '무주반딧불축제'가 열린다. 특히 이 축제는 한국지방자치브랜드 대상 축제, 코페스타가 선정한 가장 가보고 싶은 여름 축제, 미국 CNNgo가 선정한 꼭 가봐야 할 아름다운 곳 50선(썬다리)으로 꼽히며 국내 최고 축제로서 명성을 쌓고 있는 중이다. 백문이 불여일견. 가서 눈으로 보자. 시원한 강바람을 맞으며 감상하는 반딧불 야경은 절대 잊을 수 없는 추억이 될 것이다.

063-324-2440

사진제공 · 무주반딧불축제

신촌물총축제

2016년 7월 9일~10일

서울시 서대문구 신촌 연세로

지방도 싫고 근교도 싫다면 서울 신촌으로 가보자. 이곳에서 남녀노소 구분 없이 즐길 수 있는 도심 속 이색 피서 물총축제가 개최된다. 페이스북이 시초가 된 이 축제는 소셜 페스티벌의 완성형으로 벌써 4회를 맞이했다. 문화와 젊음의 거리 신촌에서 펼쳐지는 물총싸움, 자신을 뽐낼 수 있는 퍼레이드와 피날레를 장식하는 콘서트까지 시끌벅적하고 익사이팅한 휴가를 원한다면 여기다.

02-2156-3056



정남진장흥물축제

2016년 7월 29일~8월 4일

전라남도 장흥군 탐진강 및 편백숲 우드랜드 일원

'정남진장흥물축제'는 한정된 공간의 워터파크나 타 물놀이장과는 차원이 다르다. 길게 늘어진 탐진강을 모두 물놀이터로 제작했다. 강 다리 사이는 독특한 프로그램이 진행될 공연 부스로 채웠다. 탐진강에서는 사전행사인 치어방류를 시작으로 메인 이벤트인 지상 최대 물싸움이 펼쳐진다. 여기엔 물풍선, 물 바가지, 물총 등 각종 도구가 등장하는데 멀리서 구경하는 것만으로도 짜릿하다. 이 외에도 각종 수상, 육상프로그램, 레이저 및 불꽃놀이, 전통놀이 체험 등의 알찬 부대행사들이 준비돼 있다.

061-863-7071

사진제공 · 정남진장흥물축제

태백 해바라기축제

2016년 7월 29일~8월 16일

강원도 태백시 구와우마을

전국 최대의 해바라기 꽃밭과 각양각색의 아름다운 야생화와 함께하는 '해바라기축제'가 강원도 태백에서 피어 오른다. 이번 축제는 해바라기 꽃밭 탐방로를 비롯해 야생화와 함께하는 다양한 체험 프로그램이 꾸며진다. '자연과 예술의 만남'이라는 화두를 갖고 해바라기, 바다와 태초의 숲길, 그리고 300여 종이 넘는 야생화가 20만평이 넘는 축제장을 가득 메운다. 시끄러운 도시를 벗어나 한적하고 조용한 곳에서 힐링하고 싶다면, 이곳을 강력 추천한다.C

033-553-9707

사진제공 · 태백 해바라기축제



정리 원칙 3가지



물건이 적지 않은데도 의외로 깔끔해 보이는 집이 있다. 이러한 집에는 공통된 규칙이 있다. 스타일리스트 도키와이 씨에게 그 비밀을 물어봤다. 물건을 줄이지도 못하고 수납공간을 새로 만들지 못하는 사람이라면 주목하자.

에디터 · 김소정 **참고한 책** 〈정리와 수납 아이디어 343〉

저자 오렌지페이지 **옮긴이** 이예린 **펴낸 곳** 리스컴

이 책은 집 안 구석구석을 활용해 정리와 수납을 완성하도록 도와준다. 각 분야의 전문가들이 실생활에 적용할 수 있는 수많은 노하우도 담겨있다.

RULE 1

면 또는 직선을 만든다.
선이 모여 정리된 느낌을 준다.

idea 1 그릇

세로줄을 맞춰 진열한다

유리컵이나 밥그릇은 앞뒤로 줄을 맞춰 진열하면 종류가 다른 그릇들이 섞여있어도 깔끔해 보인다. 그릇 밑에 줄무늬 천을 깔면 줄을 세우기도 쉽고, 선이 강조돼 더 깔끔해 보이는 효과가 있다.

idea 2 바구니

크기나 깊이가 다른 바구니는 앞면을 일치시킨다

네모난 바구니와 상자는 정리장에 올려두기 좋다. 높이나 깊이, 소재가 달라도 앞에서 보이는 면을 일치시키면 그것만으로 깔끔해 보인다. 보이고 싶지 않은 물건은 바구니 뒤쪽에 보관한다.



idea 3

서류나 잡지는 서류함에 넣는다

색이나 크기가 제각각이라 정리를 해도 영 지저분해 보이는 잡지, 카탈로그, 서류 등은 서류함에 넣으면 깨끗하다. 디자인과 크기가 같은 서류함을 준비해서 막힌 쪽이 앞으로 오게 꽂아두면 깔끔하고 정돈된 인상을 준다.

RULE 2

색과 소재를 맞춘다.
통일감이 들어 깔끔해 보인다.



idea 4 양념

양념을 유리병에 옮기고 라벨을 붙여 통일감을 준다

양념병은 색과 디자인이 다양하고 종류도 많아 부엌이 복잡해 보이게 한다. 양념을 투명한 병에 옮겨 담으면 분위기가 한결 깔끔해진다. 병 모양이 제각각 이더라도 같은 디자인의 라벨을 붙이면 통일감을 줄 수 있다.

idea 5 그릇

문이 없거나 유리문이 달린 그릇장은 안이 그대로 보여서 지저분해 보일 수 있다. 이처럼 눈에 바로 들어오는 곳에는 비슷한 색의 그릇을 보관한다. 문 안쪽까지 통일하기 어렵다면 유리문 뒷면에 천을 댈다. 인테리어에 어울리는 천을 대면 포인트 효과도 있다.

RULE 3

프레임 안에 정리한다.
공간이 정돈된다.



idea 7 테이블 위

자주 쓰는 물건들은 쟁반에 모아둔다

리모컨, 펜, 가위 등 거실에서 자주 쓰는 물건들은 밖에 꺼내놓는 쪽이 편할 때가 많다. 이러한 물건들을 모아 쟁반에 담아두면 보기에도 깔끔하고 물건을 잃어버릴 염려도 줄어든다.

idea 8 냉장고

보드를 붙여 메모지를 붙일 범위를 정한다

냉장고 문이 영수증이나 장 볼 목록 등으로 덮여있으면, 답답해 보일 뿐 아니라 정작 중요한 메모를 놓칠 수도 있다. 보드 등으로 프레임을 만들어서 그 안에만 붙이면 정리가 한결 잘된다. **C**



idea 6

다양한 물건이 섞인 곳은 천을 대서 가린다

정리장 아래쪽 3칸을 바구니와 비슷한 색 천으로 가렸다. 붓에 천을 끼워 고정하면 돼 방법도 간단하다. 천으로 가려두면 정리장 안이 정리가 조금 덜 돼 있어도 신경 쓰이지 않는다.





여행을 도와주는 똑똑한 앱

본격적인 휴가시즌을 맞아 해외 여행을 준비하는 이들이 급증했다. 조금 더 현명하고 슬기롭게 떠날 수는 없을까?
지금 당장 스마트폰을 켜라. 이 무료앱들만 있으면, 어떤 여행도 문제 없다.

에디터 · 김소정

최저가 항공, 검색부터 예약까지 한 번에

해외 여행 준비의 첫 단계는 무엇일까? 바로 항공권 구매다. 조금 더 저렴하고, 비행시간을 줄일 방법을 찾는다면 언제 어디서든 체크 가능한 항공 예매앱을 이용해 보자.

인터파크 항공
전세계 최저가 항공권부터 국내외 항공사 요금을 실시간 조회할 수 있다. 해외 항공권은 물론 모바일 e-티켓 서비스까지 제공해 어플만 있으면 편리하게 여행이 가능하다.



하나Free
전세계 항공 요금 조회부터 결제까지 원스톱으로 가능한 앱이다. 로그인 없이도 예약과 결제가 가능해 편리하다. 가끔 긴급 땡처리 등 특가 항공권 이벤트를 진행하기도 하니 틈틈히 눈여겨 보길.



Skyscanner
목적지만 입력하면 탑승 가능한 항공권이 모두 제공된다. 가격, 시간, 항공사, 좌석 등급까지 원하는 필터를 설정해 검색할 수 있다. 원하는 항공편만 찾고 해당 항공사 사이트를 방문해 구매하면 된다.



땡처리닷컴
땡처리 or 땡처리 항공권을 득템하고 싶다면 강력 추천한다. 이 앱은 항공권뿐 아니라 알찬 구성의 패키지 여행까지 저렴하게 구매할 수 있는 기회가 많다. 특히 급하게 여행을 계획하는 이들에게 안심맞춤이다.



요즘 무겁게 누가 여행책을 사니?

맛집, 기념품, 여행 정보 등을 아무리 검색해봤지만 탐탁치 않다. 어딘가 광고 같기도 하고 찝찝하다. 그렇다면 이 앱들을 살펴보자. 실제 여행 중독자인 에디터가 해외 여행을 할 때 유용하게 썼던 앱을 소개한다.

구글 맵스



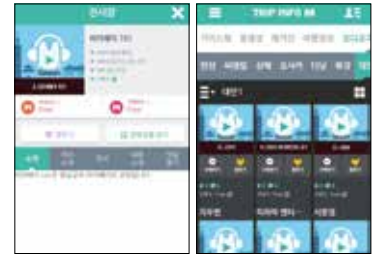
해외 여행에서 내가 원하는 곳을 한 번에 찾아가긴 여간 힘든 일이 아닐 수 없다. 그럴 땐 이 앱을 챙기자. 구글 맵스는 전 세계 관광지의 위치를 정확하게 갖고 있다. 또한 가고 싶은 장소를 검색해 현재 위치와 도착지점까지의 경로를 쉽게 알아볼 수 있다. 이 앱만큼 더이상의 완벽한 지도는 없다. 이것만 있으면 종이 지도는 아마 부채로 전락할 것이다.

투어팁스



투어팁스 앱에서는 약 40여 개 도시의 여행정보가 담긴 무료 가이드북과 맵북을 제공한다. 이 앱에서는 세계 각지의 유명 호텔, 음식점, 관광 명소 등을 검색하고 관련 정보와 사진, 이미 여행지를 다녀온 여행객들의 리뷰도 볼 수 있다. 가장 좋은 점은 미리 휴대폰에 다운로드하면 인터넷 없이도 언제 어디서든 열 수 있다는 것. 또한 자신의 여행 스타일에 맞는 추천 일정, 테마 여행 정보도 잘 돼있어 자유 여행객들에게는 보물 같은 앱이다.

Trip info M



이제 더이상 힘들게 가이드북을 들고 여행할 필요가 없다. 모두 투어에서 세계 각국의 여행지에 대한 오디오 가이드 앱을 오픈했다. 현재 제공되는 도시는 런던, 씨엠립, 상해, 오사카, 다낭, 북경 등이 있다. 뿐만 아니라 여기에 가이드북, 동영상 등 여행에 필요한 고급 정보들도 꽤 갖추고 있다.

해외 여행시 꼭 필요한 준비물 리스트

미리 점검하고 가실게요~ 뜯어서 사용하세요.

여권, 여권 사본, 비자
신분증
항공권
항공사 마일리지 카드
신용카드, 현지통화
여행 일정표, 가이드북
숙소 바우처
휴대폰, 휴대폰 충전기
캐리어, 복대, 크로스 가방
필기도구

긴팔 상의/하의
반팔 상의/하의
점퍼, 가디건, 바람막이
트레이닝복
잠옷, 속옷, 양말
운동화, 구두, 샌들
슬리퍼
수영복, 비치웨어
선글라스, 모자

기초, 클렌징, 색조
자외선차단제
칫솔/치약, 바디클렌저
로션, 비누, 타올
샴푸/린스, 빗, 드라이기 면도기
소화제, 해열제, 지사제
연고, 밴드, 여성용품
양산, 우산, 비옷
카메라, 카메라 충전기
방수 카메라, 아쿠아팩
지퍼백, 비닐봉투, 휴지
물티슈, 안경
렌즈/세척액

즉석밥
포장김
꼬마김치
컵라면
즉석 카레
참치
튜브형 고추장
1회용 커피/차
1회용 숟가락/젓가락
포크

여름밤을 감미롭게!
나의 완벽한 와인 페어링

차갑게 칠링된 와인 한잔은 후텁지근하고 끈적이는 습도 때문에 쉽게 잠들지 못하는 여름밤을 감미롭게 바꿔줄 것이다. 평소 와인이 어렵게 느껴졌다면 간단한 재료로 쉽게 만드는 안주와 함께 와인 페어링을 시도해보는 건 어떨까?

에디터 · 박미령

기본재료 닭가슴살 1개, 오렌지 1개, 샐러드용 채소(치커리, 비타민, 비트, 항암초 등)
닭고기 밑간 화이트와인 1큰술(또는 청주), 허브소금 1/2작은술, 레몬즙 1큰술, 소금 1/4작은술, 후추 약간
오렌지드레싱 오렌지 간 것 3큰술, 다진 홍파프리카 1큰술, 올리브유 1큰술, 화이트와인식초 1큰술, 꿀 1큰술, 소금 약간, 통후추 간 것 1/4작은술



〈오렌지 치킨 샐러드〉

담백한 닭가슴살과 오렌지가 만나 밤에 먹기에도 부담이 적은 상큼한 샐러드로 변신! 육류에는 레드와인이 잘 어울린다고 생각하지만, 가벼운 닭고기에는 화이트 와인이 잘 어울리기도 한다.

조리방법

1. 닭가슴살은 깨끗이 씻은 후 분량대로 밑간 재료를 넣고 30분간 냉장고에서 재운다.
2. 샐러드용 채소는 여러 번 행군 후 찬물이나 얼음물에 담가 아삭하게 준비한다.
3. 오렌지는 하나씩 떼어 껍질까지 모두 벗겨 속살만 준비한다.
4. 오렌지 양의 1/3 정도는 믹서에 간 후 분량의 드레싱 재료와 함께 섞어 냉장고에서 차게 만든다.
5. 올리브오일을 약간 두른 팬에 닭가슴살을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
6. 닭가슴살은 0.5~0.7cm 두께 정도로 썰어 준비한 채소와 오렌지를 담고 드레싱을 곁들여 완성한다.

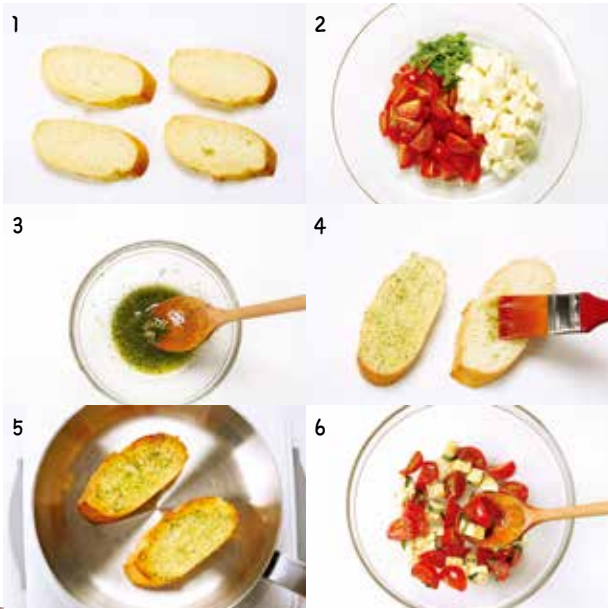


〈부루스케타〉

이탈리아의 전채요리 중 하나인 부루스케타(bruschetta)는 와인 안주로도 좋지만, 간식으로도 좋고 한끼 식사용으로 만들어 먹기에도 좋다. 취향에 따라 토핑을 달리하여 만드는 재미도 느껴보자.

조리방법

1. 바게트빵은 1~1.5cm 두께로 사선으로 자른다.
2. 방울토마토는 4등분하고, 모zzarella치즈는 사방 1cm 두께로 깍둑 썰고, 바질잎은 채 썬다.
3. 볼에 분량의 바게트용 드레싱을 섞어 설탕이 녹도록 고루 저어준다.
4. 바게트에 드레싱을 고루 발라준다.
5. 약불에 팬을 달궈 바게트빵을 앞뒤로 노릇하게 구워준다.
6. 볼에 손질한 재료를 모두 담고 분량의 드레싱을 넣어 고루 버무린다.
7. 구운 바게트빵 위에 토마토 버무린 것을 올려 완성한다.



기본재료 바게트빵 1/3개, 방울토마토 10개, 프레시모짜렐라 치즈 100g, 바질잎 6~7장
빵드레싱 올리브유 1큰술, 파슬리가루 1작은술, 마늘즙 1작은술, 설탕 1작은술
드레싱 올리브유 1큰술, 레몬즙 1작은술, 소금 1/4작은술, 통후추 간 것 약간만



와인을 즐겁게 마시는 꿀팁!

- ① 와인은 잔의 3분의 1 정도 되도록 따른다.
- ② 와인을 따르는 도중 잔은 반드시 테이블 위에 놓인 상태에서 받으며 잔에 손을 대지 않는다.
- ③ 와인은 비우지 않는 상태에서 잔을 채우므로 마지막 잔이 아니라면 완전히 비우지 않는다.
- ④ 와인 고유의 맛을 변질 시키는 얼음은 넣지 않는다.

참고한 책 〈와인에 어울리는 요리〉

저자 우진영 펴낸 곳 부즈펍

집에서 마시는 저가 와인의 전성시대. 그런데 아직도 와인을 치즈하고만 드시나요? 와인에 곁들이기 좋은 요리들을 집에서 쉽게 즐겨 보세요. 간단한 재료로 손쉽게 만들 수 있는 자세한 조리과정과 설명, 팁을 모아 담았습니다.



여자들의 예민한 속사정 여름철 여성 감기, 질염

질염은 여성의 약 75%가 경험할 만큼 흔한 질병이다. 바이러스 균의 침투로 인해 발병하는 경우도 있지만, 더운 날씨 그리고 높은 습도와 같은 환경적 요인으로 세균이 번식하기 쉽기 때문에 여름철 더욱 주의가 요해진다. 증상이 시작되었다면 놓치지 말고 재빨리 치료를 받아 상쾌한 여름을 보낼 수 있도록 하자.



질염의 종류

세균성 질염 가임기 여성이 가장 흔히 걸리는 병으로 가장 일반적인 질염이다. 생선 냄새가 나는 하얀 분비물이 특징적인 증상이지만 50% 정도는 증상이 없어서 질염에 걸렸는지 모르고 지나가는 경우도 많다.

칸디다 질염 치즈 형태의 냄새 없는 분비물, 외음부의 가려움, 작열감, 성교통, 배뇨 통증 등이 나타나는데, 원인은 임신이나 당뇨, 항생제 남용 외에도 경구 피임약 복용, 면역력 저하 등으로 사실 상 모든 여성들이 해당된다. 임신 시에는 40%의 여성이 경험한다.

위축성 질염 폐경기를 겪은 여성이 주로 걸린다. 정상적인 질 내 환경을 유지해주는 기능을 담당하는 여성호르몬이 폐경으로 인해 줄어들면서 질 점막이 쪼그라들고 세균 감염의 위험이 커지는 것이다. 이 경우 화농성의 질 분비물이 생기고 성관계 시 출혈이나 통증이 동반되기도 한다.

트리코모나스 질염 성 접촉에 의해 감염을 일으키는 성병으로 분류된다. 화농성 고름 같은 냉과 냄새, 가려움증과 작열 통증이 생기고 질 점막이 붓거나 붉은 발적 증상이 나타난다. 이 병을 진단 받을 경우 반드시 배우자도 함께 치료받아야 한다.

질염은 내 몸에 어떤 영향을 끼칠까?

질염은 큰 병의 원인이 되는 것은 아니지만 증상을 방치하면 만성, 재발성으로 넘어가 평생 고생할 수 있다. 또한 세균성 질염을 가진 여성은 골반염증성 질환, 자궁경부 세포의 이상 변화 확률이 높아진다. 임신부의 경우 조기 양막파수나 조산, 양수내 감염, 제왕절개술 후 자궁내막염의 위험이 커지므로 유의해야 한다.

여성 청결제 효과 있을까?

최근 외음부와 질을 세척할 수 있는 여성 전용 청결제가 많이 등장하고 있다. 산성도 수치 조절 기능이 확실한 제품을 쓰는 것은 질염 예방과 치료에 효과가 있다. 그러나 너무 자주 사용하지 않는 것이 중요하다. 알칼리화된 질 내부라고 해도 걸만 잘 닦아주면 정상적인 산성 환경으로 자연 치유되는 것이 인체의 신비다. 위험한 생활습관을 바꾸고 청결을 유지하는 것이 더욱 중요하다. **C**

질염을 예방하기 위한 바른 생활수칙

첫째, 질 내부를 산성으로 유지한다.

위생 관념이 철저한 여성의 경우 질 깊숙한 곳까지 비누칠을 하거나 물로 씻어내기도 하는데, 이런 방식은 질 건강에 오히려 해를 끼친다. 맹물로 걸만 닦는 것이 좋다.

둘째, 소변이나 대변을 닦아낼 때 주의한다.

이물질이 질에 닿으면 배설물의 세균 때문에 질염이 발생할 수도 있으므로 닦아낼 때 깨끗하고 부드러운 휴지로 앞에서 뒤로, 넓게 닦아내고 세게 문지르지 않도록 한다.

셋째, 샤워 후 물기를 완전히 건조시킨 후 속옷을 입는다.

특히 여름철에는 물놀이를 다녀온 후 질염 증상이 나타나기도 하는데, 고인 물에 오래 앉아 있는 것은 좋지 않으므로 계곡, 바다, 실내 수영장 등에 들어갔다 나오면 바로 깨끗한 물로 씻어낸다.

	도움말 배효숙 교수 / 강남차병원 산부인과 강남차병원은 산모와 환자에게 정확한 진단과 치료를 제공하는 국내 최고의 여성종합병원. 13개의 전문 진료과와 난임 및 시험관 아기센터, 고위험산모클리닉 등 39개의 특수 센터와 클리닉으로 구성되어 있다. 배효숙 교수는 부인암, 부인종양학, 자궁근종, 난소종양, 복강경 및 자궁경, 단일공수술, 로봇수술 전문의다.
---	--



Manner maketh man

매 너 가 사 람 을 만 든 다

폭풍 양치질을 하고, 가글을 해도 쉽게 사라지지 않는 입냄새. 냄새에 민감해지는 여름에는 더욱 관리에 힘써야 한다. 매너가 사람을 만든다는 말도 있지 않은가. 피할 수 있는 건 피하자. 치과 전문의 김현기 원장과 구취 원인, 예방법을 꼼꼼히 살펴봤다.

우리가 흔히 듣는 말 중, 속이 안 좋으면 입냄새가 난다는 말이 있다. 즉 위나 식도 질환이 있는 경우 구취가 있을 수 있다는 것. 하지만 위장관계 질환으로 구취가 발생하는 건 매우 드문 일이다. 전체 원인에서 10% 이내라고 보면 된다. 실제로 대부분의 구취는 입안에서 발생한다. 음식을 섭취 후 적절히 양치가 되지 않고 이것이 반복될 경우 입안 구석구석에 남아 있는 음식물 잔사들이 입속 세균들의 대사 산물이 되면서 입냄새가 나게 되는 것이다. 이것은 음식물 쓰레기가 일정 시간동안 실온에 방치될 경우 부패돼 냄새가 나는 것과 유사한 원리다. 전문적으로 보면 구강 내 세균들이 입안 여러 부위에 남아있는 음식물 잔사를 분해하면서 휘발성 황화합물이 발생하게 돼 계란 썩는 것과 비슷한 냄새를 풍긴다. 따라서 입안 구석구석에 음식물이 남아 있지 않게 유지하는 것이 가장 중요하다고 볼 수 있다.



그렇다면 입안에서 음식물이 가장 잘 끼는 부위는 어디일까? 바로 치아와 잇몸이 연결되는 부위(변연 치은)와 충치 부위다. 특히 충치 부위는 치아의 일정 부분이 손실돼 움푹 파이게 되는 경우가 있는데 그 부분에 음식물이 지속적으로 끼게 되면 입냄새의 주원인이 될 수 있다. 보철물이 있는 치아도 조심해야 한다. 치아에 잘 맞지 않는

보철물을 하고 있는 경우 그 보철물과 치아의 경계 부위에 음식물이 잘 끼게 된다. 이렇게 되면 양치를 아무리 열심히 해도 음식물이 남는다. 사랑니도 대표적 구취의 원인이다. 사랑니는 입안의 가장 안쪽에서 나다 보니 대부분 똑바로 올라오지 못하고 삐뚤어져 있다. 이렇다 보니 음식물이 사랑니와 그 바로 앞 어금니 사이에 많이 낄 수 있다. 마지막은 혀다. 혀의 표면은 미세한 유두가 무수히 많이 존재한다. 그 유두 사이에 우리 생각보다 많은 음식물이 남을 수 있다.

입안의 원인 외에 구취를 일으키는 대표적인 질환은 이비인후과 관련 질환이다. 먼저 축농증 환자들은 화농성 콧물이 목뒤로 넘어가게 되는데 보통 우리는 이를 후비루라고 한다. 후비루가 있는 경우 구취가 발생할 수 있다. 또한 편도의 비대 및 편도석(편도에 박혀 있는 노란 물질-치아 사이에 끼어있는 치석과 비슷)도 구취의 원인이 될 수 있다.

이외에 다른 전신 질환도 구취를 유발할 수 있다. 위장 질환, 특히 역류성 식도염, 가래가 많이 올라오는 폐질환도 구취를 일으킨다. 간질환자의 경우 입에서 생선 비린내와 비슷한 냄새가 나며 당뇨 환자는 아세톤, 신장 질환자는 암모니아와 같은 특유의 냄새가 난다.

특정 음식물도 조심해야 한다. 파, 마늘, 양파와 같은 야채류 및 겨자 카레 등의 향신료, 단백질 함유량이 높은 육류 등이 대표적인 구취 유발 음식이다. 그리고 마지막으로 흡연 또한 구취를 유발하는 가장 중요한 원인이다.

구취의 원인

1. 구강내 원인(전체 구취의 90% 이상)

- ①치아와 잇몸 경계 부위(변연 치은)
- ②충치가 심한 경우
- ③잘 맞지 않는 보철물 및 틀니가 있는 경우
- ④사랑니가 있는 경우
- ⑤혀를 잘 닦지 않는 경우

2. 구강외 원인

- ①후비루
- ②편도의 비대 및 편도석
- ③위장 질환(역류성 식도염)
- ④폐질환(가래 생성을 유발하는)
- ⑤간질환
- ⑥당뇨
- ⑦신장 질환

3. 특정 음식물

- ①파, 마늘, 양파
- ②겨자, 카레 등의 향신료
- ③육류

4. 흡연

구취 예방법

구취의 종류에는 생리적인 구취와 심리적인 구취가 있다. 생리적인 구취는 수면 후 아침에 일어나서 발생하는 구취와 음식물 섭취 후 양치를 하지 않아 일어나게 되는 구취를 지칭한다. 이는 적절한 양치 습관만으로도 충분히 치료할 수 있다. 심리적인 구취는 타인에 의해 지적을 받아 본인 스스로 구취가 항상 있다고 생각하는 상황이다. 심리적인 구취는 사회적 거리라고 하는 상대방과의 대화시 거리 80~90cm 이내에서 상대방이 입냄새를 인지하게 되는 경우다.

일단 구취를 인지한다면, 양치 습관을 확인해 볼 필요가 있다. 하루 세 번, 규칙적으로 정성들여 양치를 하는지 체크해보고 잘 실천하는 것 만으로도 상당 부분 구취를 해소할 수 있다. 만일 그렇게 했는데도 구취가 사라지지 않는다면 치과를 방문하는 것이 좋다. 구강내 검사를 면밀히 받아보고 적절한 처치를 받아야 한다. 대부분의 구취는 변연 치은 부위의 음식물 잔사(프라크- plaque)를 깨끗하게 제거해주는 스케일링만으로 어느 정도 해소할 수 있다. 그리고 충치와 잘 맞지 않는 보철물이 있는지도 확인하는 것이 좋다.

만일 구강내에 이렇다 할 원인이 없다면 구강외 질환일 가능성이 있으므로 이비인후과와 내과를 차례로 방문하는 것이 도움이 된다.

식생활 패턴의 변화를 주는 것도 필요하다. 마늘과 양파같은 야채류를 생으로 먹지 않고 적절히 익혀 먹는 것이 구취 예방에 좋다. **C**



도움말 김현기 / 연세 휴치과 성신여대점 원장
연세 휴치과는 지속적인 학술활동과 연구를 통해 보다 검증되고 안전한 치료를 제공하는 국내 최고 네트워크 치과다. 성신여대점 김현기 원장은 미세근관 치료와 수복치료, 미백 치료를 전공했으며, 현재 연세대학교 치과 대학 병원 보존과 외래 교수를 역임하고 있다.

불면증 한 여름밤의 고민거리

무더운 여름밤, 몸은 피곤한데 잠들기는 어렵다. 이런, 잠을 못자니 다음날 지치고 피곤해 미치겠다. 마음 편히 폭 자고 싶다면, 세종병원 가정의학과 김수연 과장에게 그 해답을 들어보자.



가정주부 A씨(49세)는 본격적인 무더위가 시작된 6월 말부터 고민거리가 생겼다. 평소 높기만 해도 잠이 들어 불면증이라는 단어에는 관심이 없었는데, 올여름부터는 쉽게 잠들기가 어렵고, 잠이 들어도 여러 번 깨게 되니 자고 일어나도 머리가 무겁고 하루 종일 피곤함이 가시질 않았다.

A씨처럼 여름철 흔하게 겪을 수 있는 불면증! 어떻게 해결해야 할까?
불면증이란 잠들기 어렵거나, 수면 유지가 어

려운 경우 또는 충분히 자고 난 후에도 기운이 회복되지 않는 경우를 일컫는 일종의 수면장애를 말한다.

여러 원인으로 인해 발생하지만, 보통 여름에는 무더위가 시작되면서 열대야(아침 최저 기온이 25℃ 이상을 넘는 경우)와 함께 찾아오는 경우가 많으며, 대체로 일시적인 경우가 많다. 낮동안 뜨거워진 지면의 열이 밤에 대기 중으로 방출되어 밤에도 기온이 떨어지지 않는 경우를 열대야라고 하는데, 이렇게 높은 기온이

밤에도 유지되는 경우 불쾌감으로 인해 잠에 들기 어렵다. 또한, 자는 동안 심장박동수가 증가하고, 몸 움직임도 잦기 때문에 자주 잠에서 깨게 되며, 오랜 시간 잠을 자더라도 아침에 일어나면 무기력, 피로감이 심할 수 있다. 열대야로 인한 불면증을 제때 관리하지 못한다면 피로감이 지속되거나 심해져, 만성 피로나 지속적인 불면증으로 이어질 수 있으므로 관리가 필요하다.

여름철 불면증 이렇게 예방하자!

첫째, 잠잘 때의 체온조절이 중요하다.

수면에 필요한 적정온도는 25~27℃ 이므로 과도하게 실내온도를 낮추기 보다는 적정온도를 맞추어 잠을 청하는 것이 좋다. 너무 낮은 실내온도는 당장은 시원할지라도 일시적으로 수축되었던 혈관이 시간이 지날수록 확장하면서 체온이 올라가 결국 숙면에 방해가 된다.

둘째, 야식을 피한다.

여름에는 야식의 유혹을 피하기 어렵다. 특히 더운 날씨를 피하기 위해 시원한 맥주와 안주를 먹는 경우가 있는데, 늦은 시간 간식을 먹는 것은 위장에 부담을 주고 알코올은 혈관을 확장시키는 역할을 하므로 마시는 순간에는 시원하다고 느낄 수 있지만 결국에는 체온을 상승시키기 때문에 수면에 방해가 될 수 있다. 수박이나 참외 등 여름 과일은 수분이 많기 때문에 잠을 자다 화장실 문제로 여러 번 깰 수 있으므로 늦은 시간에는 피하는 것이 좋다.

셋째, 늦은 시간 취침하는 것을 피한다.

해가 긴 여름에는 늦은 시간까지 활동하거나 TV 등을 시청하다 늦게 취침하는 경우가 많은데, 이는 수면의 양과 질을 떨어뜨릴 수 있다. 평소 취침 시간을 지켜서 되도록 정해진 시간에 잠을 청하는 것이 좋다.

넷째, 낮잠을 피한다.

밤에 부족한 잠을 낮잠으로 보충할 수 있으나, 이것이 반복되면 오히려 밤에 잠을 자기 어려워진다. 따라서 낮에는 잠을 자지 않고 활동을 하여, 밤에 충분한 수면을 취할 수 있도록 한다.

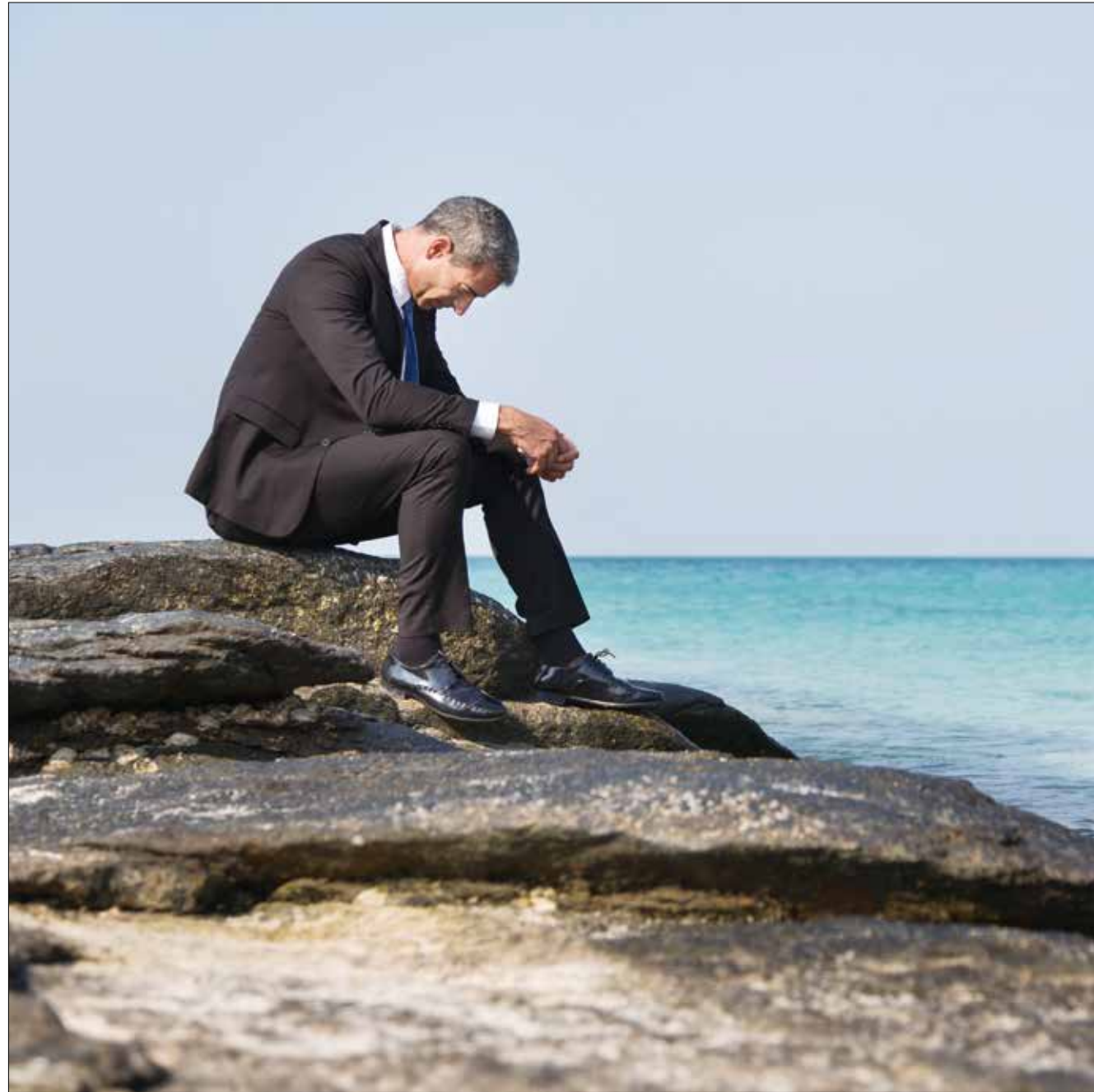
다섯째, 적당한 운동과 샤워를 한다.

격렬한 운동과 찬물 샤워보다는 가까운 공원을 30분 정도 가볍게 산책하고, 미지근한 물로 샤워하는 것이 잠을 청하는데 도움이 된다.

실제로 여름철이 되면 불면증으로 내원하는 환자들이 많다. 적정 습도와 온도 유지로 수면에 필요한 쾌적한 환경을 만들고, 올바른 생활습관을 유지하면 불면증을 극복할 수 있다. **C**



도움말 김수연 / 세종병원 가정의학과 과장
세종병원은 1982년에 설립된 국내 최초이자 유일한 심장 전문병원이다. 연 1,000여 건의 심장 수술과 4,400여 건 심혈관촬영술을 시행했다. 김수연 과장은 평생건강관리, 비만, 맞춤영양, 여행자건강, 금연 클리닉 전문이다.



고개 숙인 내 남자

여성보다 심각한 남성 갱년기, 세계보건기구 WHO 경종을 울리다

최근 중년 여성들의 가장 큰 스트레스로 배우자와의 관계가 손꼽히고 있다. 중년 이후 남편의 짜증이나 친밀감 저하 등의 정서적 문제, 남편의 신체적 건강 저하로 인한 부부갈등이 행복한 삶을 방해하는 가장 큰 장애가 되고 있는 것. 하지만 사실 이것은 남성 갱년기로 인한 것으로 지금부터 이를 이해하고 따뜻한 관심과 배려로 개선할 수 있다는 희망적인 소식을 전한다.

남성 갱년기는 20, 30대부터 차츰 감소되는 남성호르몬의 영향으로 인하여 40대부터 뼈, 근육, 성 기능 등 남성의 전반적 기능이 저하되는 현상이다.

일상에서 흔히 남성 갱년기 증상으로는 근육이 점차 소실되고 기초대사량이 전체적으로 크게 감소하면서 지방, 특히 복부지방이 눈에 띄게 증가하는 배불뚝이 체형 변화 등이 있다. 또한 성적 능력의 감소도 동반하며, 우울하고 짜증나고 자신감이 줄고 신체능력도 줄어드는 증상들도 있다.

세계적으로 인정받은 남성 갱년기 자가진단법 (ADAM)은 아래와 같다.



남성 갱년기의 체형변화

남성 갱년기 증상 평가 항목 - ADAM

1. 성욕감퇴가 있습니까? ☐
2. 기력이 없습니까? ☐
3. 체력이나 지구력에 감퇴가 있습니까? ☐
4. 키가 줄었습니까? ☐
5. 삶의 즐거움이 줄었다고 느낀 적이 있습니까? ☐
6. 울적하거나 괜히 짜증이 나십니까? ☐
7. 발기가 예전보다 덜 강합니까? ☐
8. 운동능력이 최근에 떨어진 것을 느낀 적이 있습니까? ☐
9. 저녁 식사 후 바로 잠에 빠져드십니까? ☐
10. 일의 수행능력이 최근에 떨어졌습니까? ☐

문항 1 또는 문항 7에 '예'라고 답하거나 다른 문항 3가지 이상에 '예'라고 응답한 경우를 남성 갱년기로 규정

남성 갱년기가 발생하는 이유는 남성호르몬인 테스토스테론이 30대 초반부터 지속적으로 감소되어 40대 중반 이후부터 갱년기 증상이 나타나는 수준까지 떨어지기 때문이다.

남성호르몬은 머리, 근육, 심장, 신장, 뼈, 고환 등 다양한 조직에 직간접적으로 영향을 미치는데, 호르몬의 저하는 남성의 신체 기관의 기능저하를 유발하게 되는 것이다.

문제는 이런 남성호르몬 저하로 대사이상에 의한 중후군, 성 기능 장애, 음경 길이, 둘레, 고환 크기 감소, 근량, 근력 감소, 순환계 이상, 웰빙감 감소, 골다공증, 피지 생산 감소, 탈모, 빈혈, 심계항진 등을 보이게 된다는 것이다.

이미 이런 남성 갱년기는 국내 40대 이상 남성의 두 명 중 한 명이 초기 증상을 보이고 있으며 점차 그 비율이 높아져 70대 이상의 90% 이상이 남성 갱년기 증상을 가진 것으로 보고



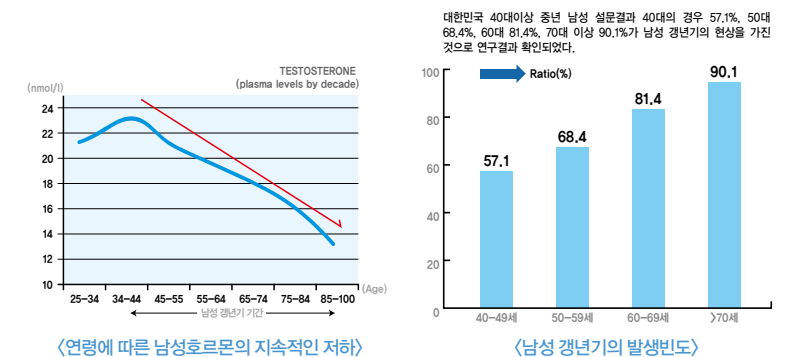
되고 있다. 세계보건기구(WHO)에서도 여성이 갱년기가 있듯이 남성 갱년기가 실제로 존재하며 남성 갱년기를 심각하게 받아들이야 하고, 이에 대한 사회적 대책이 필요함을 촉구하고 있다. 남성 갱년기라는 것이 부지불식간에 찾아와 가랑비에 옷 젖듯이 진행되는 것이어서 예방과 관리가 중요하다고 강조한다. 우리 가정을 지키는 가정의 건강이 주부와 자녀들 모두의 행복과 안녕을 지킨다는 차원에서 남성 갱년기의 인식과 중년 이후 남성에 대한 배려가 매우 중요하다.

현재 보건의료의 패러다임이 병의 사후 치료 중심에서 사전 예방 관리 중심으로 옮겨감에 따라 약보다는 건강기능식품에 대한 관심과 투자가 높아지고 있는 상황이다. 노화를 억제하고, 건강할 때 건강을 지킨다는 취지에서도 이제 남성 갱년기는 낯선 말이 아니다. 세계보건기구에서도 남성 갱년기의 심각성에 대한 경종을 울리며 국가 사회적 대처를 요구하고 나섰다.

다행히, 우리나라 연구진들이 대형 국책과제인 보건복지부 '비노생식기 병원특성화 센터' 설립이라는 우수한 성과를 이뤄냈다. 이로 인해 남성 갱년기 개선과 고환에서 남성호르몬을 잘 만들어 낼 수 있는 천연복합 건강기능식품 소재 MR-100이 개발됐다. 이는 최초로 식약처에서 건강기능식품으로 인증까지 획득하고 국내외 특허를 출원·등록받았다.C



도움말 명순철 / 중앙대학교병원 비뇨기과 교수
중앙대학교 명순철 교수는 비뇨기종양, 남성과학, 로봇복강경수술 및 복강경수술, 여성비뇨 전문의이며 대한비뇨기과학회, 대한남성과학회, 대한비뇨기과학회 등에서 우수 논문상을 수상한 바 있다.



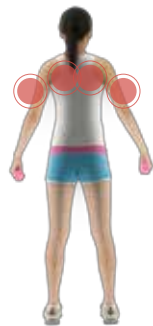
커브스와 함께하는 맨손 스트레칭

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

팔 뒤쪽, 등



- 1) 한 팔을 머리 뒤로 넘겨 팔꿈치를 구부린다.
- 2) 손 끝이 등 아래쪽을 향하게 한다.
- 3) 반대편 손으로 팔꿈치를 잡고, 팔꿈치를 천장 위로 올린다.



- ① 팔꿈치를 반대쪽으로 당기지 않는다.
팔꿈치를 반대쪽으로 당기면 정확하지 않은 자세로 등 스트레칭 효과가 떨어진다.

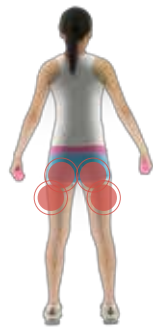


- ② 허리가 휘어지지 않도록 한다.
허리가 휘어지게 되면 척추에 무리가 갈 수 있다.

허벅지 뒤쪽, 엉덩이



- 1) 한 쪽 다리를 앞으로 한 발 내밀어 발끝이 천장을 향하게 한다.
- 2) 앞으로 내민 다리의 무릎은 펴주고 반대쪽 다리의 무릎은 구부린다.
- 3) 상체는 앞으로 숙여 체중을 뒤쪽으로 보낸다.



- ① 체중이 한쪽으로 실리지 않도록 주의한다.
체중이 한쪽으로 실리게 되면 정확하지 않은 자세로 스트레칭 효과가 떨어진다.



- ② 내민 발을 너무 멀리 보내지 않는다.
내민 발을 너무 멀리 보내게 되면 자세의 안정성이 떨어지며 스트레칭 자극이 떨어질 수 있다.

운동효과는 업! 통증은 다운! 업다운 테이프

커브스코리아 교육지원부 허빛나과장



Q. 간단한 자기소개 먼저 부탁드립니다

안녕하세요. 신나는 커브스 교육지원부 허빛나 과장입니다. 현재 교육지원부서에서 업무 총괄을 맡고 있으며 클럽 클리닉, 슈퍼바이징 업무를 담당하고 있습니다.

Q. 커비스트 업다운 테이프에 대해 소개해주세요

커비스트 업다운 테이프는 지긋지긋한 관절통증, 근육통이 있는 회원님들의 불편함을 조금이나마 해소해드리고자 기획하고 개발한 제품입니다. 한마디로! 통증이 있는 관절과 근육에 붙여주는 테이프입니다. 이 테이프는 '키네시오 테이핑(kinesio taping)'이라고 해서 정형외과에서는 물리치료사나 재활 훈련사가 주로 사용하며 부착 시 근육과 유사한 신축성으로 추가적인 근육의 힘이 생성되는 효과를 줍니다. 그렇기 때문에 이 테이프를 붙이고 운동을 하면 통증이 있는 관절 때문에 운동을 못했거나, 근육통증이 있었던 곳의 회복을 빠르게 도와 불편한 신체 활동을 자유롭게 도와줍니다.

*키네시오 테이핑: 관절을 움직이는 주동근(동작을 주도하며 가장 큰 힘을 쓰는 근육)의 작용을 정상화하기 위해 해당 근육 위의 피부에 신축성 테이프를 부착시킴으로써 근육의 긴장도를 억제 또는 촉진시키는 방법.

Q. 커브스에서 테이핑 출시를 적극 추천하셨다고 하는데 그 이유는 무엇인가요?

여성의 건강하고 활력 있는 삶을 위해서는 근력운동이 중요하다고 생각합니다. 그렇지만 생활통증이 있거나, 질환이 있는 회원님들은 활동범위가 넓은 운동을 실현하기에 많이 어려워하셨습니다. 실제로 관절염이 있는 회원님들은 통증이 있더라도 운동을 꾸준히 지속하셔야 하지만 통증 때문에 운동을 중단하시게 됩니다. 그러면 결국 활동량이 줄어 근육은 감소하고 체중은 증가하게 되어 관절의 통증은 더 과중 됩니다. 그래서 이런 분들에게 도움이 될 만한 것이 무엇일까 고민한 끝에 국가대표 운동선수들이 운동능력을 향상하고 재활훈련을 빠르게 해내기 위해 필수로 사용하는 '테이핑 요법'에서 그 답을 고안했습니다.

Q. 커비스트 업다운 테이프가 타 브랜드 테이프와 다른 점은 무엇인가요?

커브스는 오직 여성을 위한! 여성 건강 중심의 상품을 제작합니다. 그래서 보다 많은 분석과 실험, 테스트를 거쳐 까다롭게 만들었습니다.

편하다 부위별 맞춤 사이즈로 제작하여 롤테이프처럼 직접 자르지 않아도 되며, 옷의 쓸림에 의한 떨어짐을 방지하고자 테이프 모서리부분을 둥글게 재단하였습니다.

쉽다 테이핑요법은 한 부위에도 붙이는 방법이 다양합니다. 커비스트 업다운 테이프는 테이핑에 대한 지식이 없어도 설명서를 통해 간편하게 부착할 수 있습니다.

전문적이다 커브스코리아 본사의 물리치료사와 국가대표 코치가 합작하여 제작한 커브스 맞춤 테이핑 요법으로 신뢰도를 높였으며 커브스 회원님들이 가장 불편함을 느끼시는 6곳의 부위를 선정하여 제작하였습니다. (어깨, 발목, 손목, 허리, 무릎, 팔꿈치)

Q. 커브스 회원님들이 커비스트 업다운 테이프를 어떻게 사용하시면 좋을까요?

평소 근육과 관절에 불편함을 느끼는 회원님들이 운동 전 불편한 부위에 부착하여 운동 하시길 권장 드리며, 세련되고 깔끔한 디자인으로 운동 외 일상생활 시 사용하셔도 손색 없습니다. 1팩에 3회 분량으로 구성되어 어깨, 발목, 손목, 허리, 무릎, 팔꿈치까지 총 6부위에 사용하시면 됩니다.

Q. 마지막으로 커비스트 업다운 테이프 추천사 한마디만 해주세요

여자의 마음은 여자가 가장 잘 안다고 생각합니다. 대한민국의 여성들이 어떻게 하면 조금 더 건강한 신체로 윤택한 삶을 살 수 있을까, 우리 할머니, 우리 엄마, 우리 딸, 우리 언니, 내 여동생, 그리고 내 자신까지 여성을 위한 10년의 노후를 그대로 담았습니다. 여성을 위해 커브스가 준비한 테이핑으로 효과적인 운동하시길 바랍니다.

커브스와 함께 할 인재를 모집합니다

커브스 클럽 매니저 / 파트타임



Curves

The power to amaze yourself.



The power to amaze yourself.



- | 대 상 : 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
- | 문 의 : 본사 교육지원부 인사담당 T. 070-8676-8359

수상자 전원 상금 및 커브스 창업 비용 지원



당신의 재능과 열정을 펼쳐라!

GO GET TALENT

/ 커 / 브 / 스 / 갓 / 텔 / 런 / 트 /

| 모집기간 | 2016년 7월 1일 ~ 9월 18일



✓ **지원자격** 개인 또는 팀(10명 이내)

✓ **분야** 노래, 댄스, 악기연주
(장르 제한 없음)

✓ **접수방법** 커브스 커뮤니티 '갓 텔런트' 게시판에 참가신청
(재능 영상 또는 사진 포함 참가신청 접수)
<http://cafe.naver.com/curves>

✓ **모집기간** 2016년 7월1일 ~ 9월18일

✓ **시상내역**

1등(1팀)	상금 300만원 + 창업지원금 2000만원
2등(1팀)	상금 200만원 + 창업지원금 2000만원
3등(1팀)	상금 100만원 + 창업지원금 2000만원
참가상(7~9팀)	상금 30만원 + 창업지원금 1000만원

*제세공과금은 본인 부담입니다.

✓ **심사**

1차 발표 : 2016년 9월 21일, 커브스 홈페이지, 커뮤니티를 통해 발표
2차 본심사 : 2016년 10월 29일 14시 ~ 18시
장소 : 세종대학교 대양홀(서울 광진구 군자동)

Curves 회원카드만 있으면 워터파크 반값!



여성 전용 피트니스 커브스 회원이라면
누구나 누릴 수 있는 혜택!

아산스파비스, 디오션워터파크, 제주워터월드를 최대 반값으로 즐기자!

*매표소에서 커브스 회원카드 제시

아산스파비스
SPAVIS

아산스파비스

최대

50%

The Ocean-
CONDO

디오션워터파크

최대

60%

제주워터월드
WATERPARK & SPA

제주워터월드

최대

50%

Curves



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

2016 커브스 프렌즈!

전국 커브스 클럽에서
신한/국민/롯데카드로 5만원 이상 결제 시,
3개월 무이자 할부 혜택

*BC카드 계열/법인카드 제외

신한카드



자세히 보기 및 신용카드 신청

KB 국민카드



자세히 보기 및 신용카드 신청

LOTTECARD



자세히 보기 및 신용카드 신청

커브스코리아 홈페이지,
모바일페이지를 통해서도 신청할 수 있습니다.

홈페이지 : <http://www.curveskorea.co.kr> 모바일페이지 : <http://m.curveskorea.co.kr>

커브스 Talk

★커브스 Talk은 커브스 커뮤니티에 등록된 회원의 글을 바탕으로 재구성됩니다.

♪ 커브스 커뮤니티에 새로운 글이 등록되었습니다.

편했어요.

5. 리커버리 스테이션 매트도 조금 달랐어요. 앉으면서도 고급스럽더라고요. 또 몸의 충격을 그대로 흡수해 주는 것 같았어요.

6. 여기 '애플'에 달린 모니터에는 나의 운동 횟수와 정보가 나와 있어요.

7. 옆에 계신 분은 우드버리 대표님.

》》》 뉴욕 8. 뉴욕 '레그익스텐션 레그컬'에는 전선이 연결돼 있었어요. 스마트 머신이라고 하더라고요.

9. 뉴욕 '펙덱'에도 모니터가 달려있었는데요. 리커버리 스테이션은 한국과 비슷했습니다.

10. 뉴욕 대표님은 함께 찍은 사진을 페이스북에 올린 후 저에게 캡처해 보내주셔서 감동받았어요. 정말 센스 있는 대표님이시죠? 제가 방문한 미국 커브스 클럽들은 인테리어도 다르고 분위기도 달랐지만 공통점이 딱 하나 있었어요. 그건 바로 '친절함'이었는데요. 단 하루만 운동하는데도, 저를 굉장히 반갑게 맞이해주셔서 기분이 정말 좋더라고요. 커브스가 글로벌 프랜차이즈 기업이라 이런 경험도 해보고 너무 뿌듯했습니다. 절대 잊지 못할 것 같아요. C

"이토록, 특별한" 美 커브스 방문기

커브스 장기클럽 유혜진 회원

안녕하세요. 장기클럽 유혜진 회원입니다. 저는 지난 3월, 2주간 아들도 보고 여행도 할 겸 미국에 다녀왔습니다. 여행 기간 동안 한국 커브스에서 운동할 수 없어, 미국 커브스에서 사용할 수 있는 여행카드를 작성하고 떠났는데요. 그 카드로 뉴욕, 보스턴, 우드버리까지 총 3곳의 클럽을 방문했어요. 한국 클럽과는 분위기도 다르고 독특해 사진으로 남겨봤는데요. 같이 감상해보시죠.

》 보스턴 1. 먼저 보스턴 커브스 맨손 스트레칭 판넬입니다. 어느 부위에 도움이 되는지 해부학적 근육이 상세하게 설명돼 있어서 좋더라고요.

2. 다음은 스트레칭 기구인데요. 조금 높죠? 알고 보니 국내 클럽들은 아시아 여성들 평균 키에 맞춰 조금 낮다고 하네요. 저는 이게 마냥 신기하더라고요. 그래서 찍어봤습니다.

3. 보스턴 대표님과 찰칵.

》 우드버리 4. 우드버리 클럽에는 국내에서 보지 못한 기구가 있었는데요. 스텝퍼와 비슷한 이 기구는 손잡이를 잡으면 자동으로 심박수를 측정해주더라고요. 매번 몸으로 재다가 기구가 재주니까



서울지역 커브스 걷기대회 인터뷰 커브스, 꽃길 속을 걷다

지난 봄, 벚꽃이 흐드러지게 피어있던 여의도에 커브스 티셔츠를 입은 사람들이 가득 나타났다. 커브스라는 공동 관심사를 갖고 모인 그들은 그 누구보다도 행복한 얼굴을 하고 있었다. 11개 클럽의 대표, 스태프 그리고 회원이 모여 함께 꽃길을 걸으며 추억을 만들었던 그 현장을 소개한다.

커브스 안녕하세요 대표님. 인터뷰에 응해주셔서 감사합니다. 행사 현장이 너무 즐거워 보였는데요. 행사에 대해서 좀 더 자세히 말씀해주세요.

박규리 대표 안녕하세요. 지난 4월 9일에 여의도에서 개최되었던 커브스 걷기대회에는 11개 클럽(개봉, 당산, 도화, 마곡, 목동, 신도림, 신정, 우장산, 염창, 철산, 하안)이 참여했어요. 벚꽃이 한창 피던 때라 함께 꽃을 보며 커브스 회원과 스태프가 정서적으로 교감하는 기회를 갖기 위해 기획되었습니다. 생각보다 많은 분들이 모이셔서 총 182명이 참여한 큰 행사가 되었네요.

커브스 왜 정말 많은 분들께서 참여해주셨네요. 현장 분위기가 어땠는지 궁금합니다.

박규리 대표 갑자기 쌀쌀해진 날씨에 많이 안 오시면 어쩌나 걱정했는데 괜한 걱정이었어요. 가족과 함께 오신 분, 커브스에 다니지 않는 친구를 데려오신 분들도 계셨습니다. 꽃을 구경하는 날인만큼 다들 얼굴에 미소가 한가득이었네요. 분홍빛 커브스 티셔츠와 보라색 헬륨 풍선을 달고 걸으니 마치 커브스 홍보대사가 된 기분에 뿌듯하기도 했습니다. 본사에서 협찬해주신 후드 집업은 쌀쌀한 날씨에 회원님들의 만족도를 200% 높여주었어요.

커브스 행사를 진행하면서 가장 기억에 남는 분을 소개해주세요.

박규리 대표 도화클럽의 회원님 한 분이 가장 기억에 남네요. 연세가 있으셨고 걷기도 불편하신데 꼭 참석하시고 싶어하셨나 봐요. 도화클럽의 실장님과 뒤에서 걸어오시면서도 힘든 내색 없이 즐겁게 걷는 모습이 감동적이었습니다.

커브스 마지막으로 행사를 진행했던 소감을 들려주세요.

박규리 대표 많은 분들이 적극적으로 참여해주시는 모습을 보고 '회원님들께서 이런 행사를 좋아하시는구나' 하고 생각했어요. 앞으로 회원님들과 유대감을 형성할 수 있는 놀이나 걷기대회 같은 행사를 좀 더 적극적으로 만들어 봐야겠습니다. 커브스가 운동을 하는 곳일 뿐만 아니라 회원님들과 소통하고 감성까지 교류하는 여성들의 신나는 놀이터가 되었으면 좋겠습니다. C



모두의 축제 커브스코리아 10주년



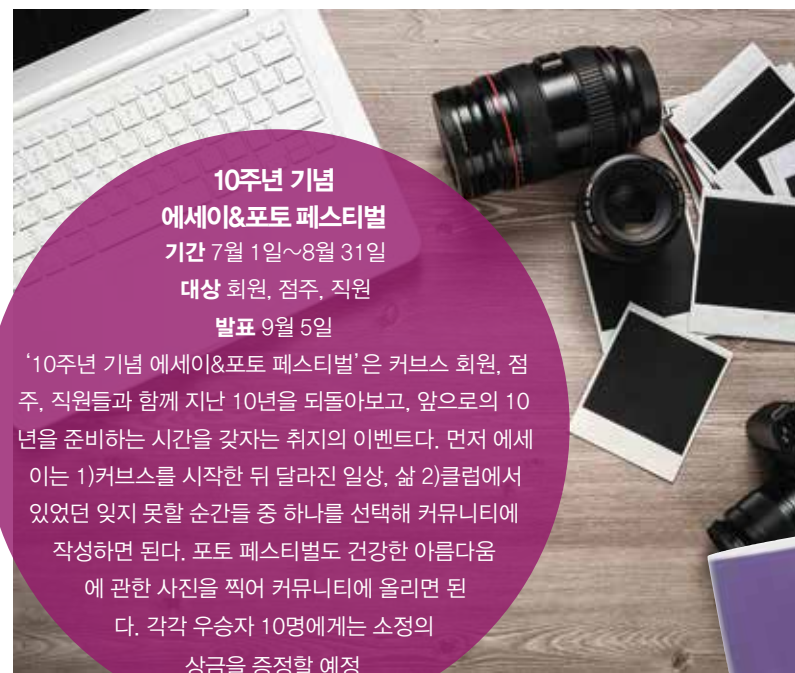
퍼플 우먼 페스티벌

기간 10월 29일

장소 세종대학교 대양홀

대상 점주, 직원, 회원, 본사 임직원

커브스코리아가 10주년을 기념해 커브스인 2,000명을 초대해 '퍼플 우먼 페스티벌'을 개최한다. 이번 이벤트는 1부와 2부로 나뉘어 진행되는데, 1부에서는 커브스 컨벤션을 선보인다. 이는 본사와 가맹점이 함께 정책과 비전을 공유하며 노고를 격려하는 화합의 자리다. 2부에서는 커브스 갓 탤런트가 펼쳐진다. 커브스인을 대상으로 진행하는 노래, 댄스, 악기 연주 등 장르 불문한 장기자랑이다. 입상자에게는 어마어마한 상금과 창업 지원금도 수여하니 숨겨왔던 끼를 마음껏 발휘해보자.



**10주년 기념
에세이&포토 페스티벌**
기간 7월 1일~8월 31일
대상 회원, 점주, 직원
발표 9월 5일

'10주년 기념 에세이&포토 페스티벌'은 커브스 회원, 점주, 직원들과 함께 지난 10년을 되돌아보고, 앞으로의 10년을 준비하는 시간을 갖자는 취지의 이벤트다. 먼저 에세이는 1)커브스를 시작한 뒤 달라진 일상, 삶 2)클럽에서 있었던 잊지 못할 순간들 중 하나를 선택해 커뮤니티에 작성하면 된다. 포토 페스티벌도 간단한 아름다움에 관한 사진을 찍어 커뮤니티에 올리면 된다. 각각 우승자 10명에게는 소정의 상금을 증정할 예정.



여성의 건강과 아름다움을 지향하는 커브스코리아가 올해로 창립 10주년을 맞이했다. 이 역사적인 10년의 세월 동안 커브스코리아는 분명한 성과를 보여주었다. 매년 다양한 커브스 상품들을 론칭하고, 프리미엄 서비스로 명실공히 손꼽히는 여성전용 피트니스로 자리 잡았다. 이를 기념해 커브스코리아가 신규회원서부터 기존회원, 점주, 직원 모두를 아우를 수 있는 풍성한 이벤트를 준비했다. 7월부터 10월까지 진행되니 꼼꼼히 살펴보자.

에디터 · 김소정



땡큐페스티벌

커브스코리아는 회원 사랑에 보답하고자 감사함을 전하는 '땡큐페스티벌'을 실시한다. 본사는 이번 이벤트를 통해 기존회원 및 신규회원을 위한 특별한 선물을 마련했다.

친구추천 프로모션

기간 7월 15일~8월 15일

대상 친구추천을 한 회원

친구추천을 한 회원에게 커브스 10주년을 기념해 특별히 디자인된 퍼플 머그컵을 주는 프로모션이다. 이는 선착순으로 소진 시까지 제공된다.

출석프로모션

기간 8월 1일~9월 30일

대상 기존회원

'출석프로모션' 기간 동안 30회 이상 출석한 회원 모두에게도 퍼플 머그컵을 준다. 단 회원카드로 출석 체크한 회원에 한해 제공되니 유의할 것.

10년간 함께해 온 동반자의 약속 2016 커브스 상생협약

TV를 틀면 뉴스에서는 연일 경기침체로 인해 소비가 위축되고 있다고 전한다. 이럴 때 일수록 본사와 가맹점의 사이는 어색해지기 일쑤다. 하지만 커브스코리아에서는 상황이 다르다. 항상 소통과 상생을 강조하는 커브스코리아의 경영 마인드는 상생협약을 통해 또 한번 본사와 가맹점의 협력을 도모하며 힘을 내보기로 약속했다. 물론 경기침체를 이겨내는 일은 어려운 일이다. 하지만 그 어려움 속에서도 커브스코리아는 단단하게 결속하여 터널 끝에서 빛을 함께 맞이할 것이다.

에디터 · 박미령

기대감이 가득했던 상생협약의 날

2016년 6월 3일, 커브스 양재동 본사에서 열린 '2016년 커브스 상생협약식'에는 커브스 본사 임원진과 커브스 점주협회장을 비롯해 커브스 점주협회 임원진 다섯 명이 참석했다. 경기불황으로 인한 가맹점의 어려운 환경 극복을 위해 만난 진지한 주제의 만남이었지만 자주 만나 서로의 이야기를 듣고 소통했던지라 분위기는 화기애했다.

상생협약의 주된 내용은 가맹본부-가맹점 간의 상생 협력실 운영, 2016년 광고비 예산 조기 집행을 통한 가맹점 지원, 온라인 교육 시스템 구축이다. 이 외에도 영업 상황 개선에 필요한 사항을 수시로 체크해 적극적으로 해결할 것을 약속했다. 이에 가맹점은 가맹본부의 매뉴얼과 정책을 준수하며 가맹점 운영 및 회원들을 위한 최상의 서비스 제공을 약속했다.

함께 걸어온 10년, 그리고 앞으로 함께 걸어갈 10년이 기대되는 건, 호황이었던 시기에도 그리고 불황의 시기에도 함께 하기 위해 노력하는 서로의 모습이 보여서이기 때문 아닐까?

커브스코리아 10주년 축하 메시지

한 분야에서 성공하기 위해서는 '1만 시간의 법칙'이라는 게 있습니다. 커브스코리아는 1만 시간을 겪으면서 누구도 도전하지 않았던 피트니스 프랜차이즈의 새 장을 열었다고 할 수 있겠습니다. 커브스코리아의 성공은 가맹본부와 가맹점간의 상호 협력과 소통이 크게 기여했습니다. 양적 성장을 거뒀던 지난 10년을 디딤돌 삼아 지금부터는 질적 성장을 위한 또다른 10년의 준비가 필요할 것입니다. 커브스 점주협회는 커브스 전체의 발전을 위해 가맹본부와 가맹점 간의 상생을 목적으로 적극 협력할 것입니다. 10주년을 맞이한 커브스코리아에 축하의 박수를 보냅니다.

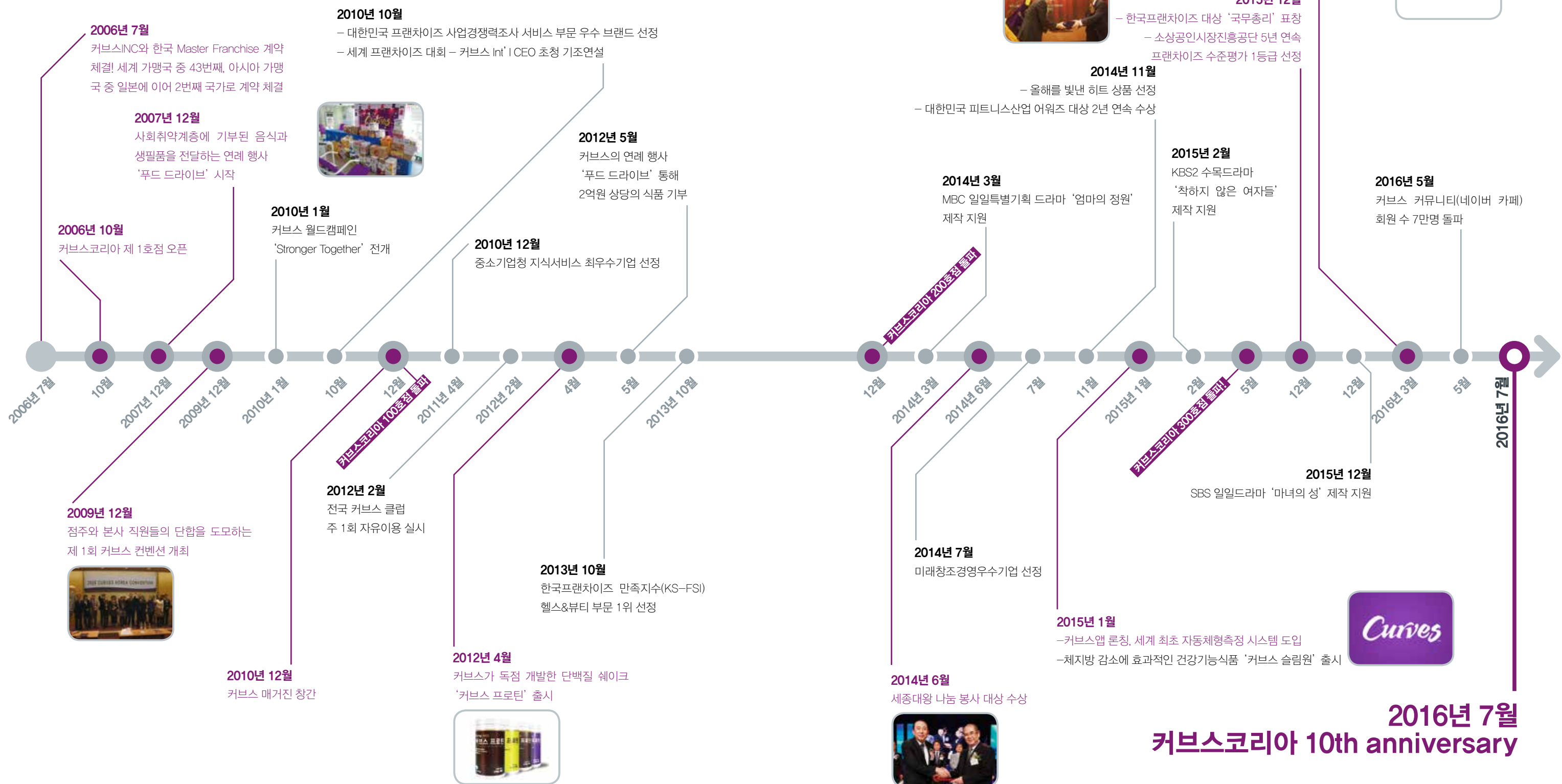
김도경 커브스 점주협회장

커브스코리아, 10년의 발자취

2006년부터 현재까지, 커브스코리아 10년의 순간

10년 전 대형 피트니스클럽들이 인기를 끌 무렵 커브스가 한국에 들어왔다. 30~40평대의 작은 규모에 운동이 될까 싶을 만큼 하얗고 예쁜 운동기구들... 근력운동은 남자들의 것이라 여겨지던 그 당시 여성전용 피트니스 커브스코리아의 시작은 새로웠다. 이제 커브스코리아는 357개의 클럽을 보유한 대한민국 최대 피트니스 프랜차이즈로 성장했다. 여성들의 건강을 책임지는 즐거운 운동놀이터 커브스코리아의 10년 간의 발자취를 되짚어 보았다.

에디터 · 박미령



애독자 이벤트 참여하고 ‘복음자리 블랜딩티’ 선물 받자!

2016 커브스 여름호 매거진을 읽고

감상평과, 가을호에서 보고 싶은 콘텐츠를

커브스 커뮤니티에 남겨주세요.

참여해주신 분 중 24분을 선정해

복음자리 블랜딩티를 드립니다.

기간 2016년 7월 1일~8월 31일

자격 커브스 회원이라면 누구나

방법 커브스 커뮤니티 ‘애독자 이벤트’ 코너에
댓글 남기기

1) 여름호에서 가장 좋았던 기사와 이유

2) 가을호에서 보고 싶은 기사

선물 복음자리 블랜딩티 갈라만시&라임 3병씩 (24명)



복음자리 블랜딩티 갈라만시&라임

블랜딩티 갈라만시&라임은 카페에서 먹던 음료를 집에서도 즐길 수 있도록 두가지 원료를 최적의 비율로 블랜딩해 상큼하고 청량한 맛을 느낄 수 있다. 무더운 여름 아이스로 시원하게 마실 수 있으며, 산뜻한 색상과 달콤상큼한 맛이 나른한 오후를 깨워주는 제품이다. 문의 031-360-8800

4, 5, 6월 커브스가 소개된 곳은?

언론이 주목하는

화제의 중심 ‘커브스’

[매일경제 06.13] 오늘의 매일경제TV 여성전용 피트니스 클럽 (김재영 대표이사 출연)

[아크로팬 06.09] 2016 세계 다이어트 엑스포 개막

[내일신문 06.08] 때론 주부들도 설 곳이 필요하다!

[베이비뉴스 06.09] 커브스, 2년 연속 ‘2016 세계 다이어트 엑스포’ 참여

[SBS CNBC 06.09] 커브스코리아, ‘2016 세계 다이어트 엑스포’ 참여 하세요

[포커스뉴스 06.09] 커브스, 2년 연속 ‘세계 다이어트 엑스포’ 참여

[아시아경제 06.08] 커브스코리아 가맹본부-가맹점주 ‘상생 협약’ 체결

[조선비즈 06.08] 커브스코리아 가맹본부-점주, 상생 협약 체결

[엑스포초뉴스 06.08] 커브스코리아, 가맹점주와 상생발전 맞손

[국민일보 06.08] “경제 위기 극복하자” 커브스, 가맹점주들과 ‘상생 협약식’ 체결

[창업경영신문 06.07] 대한민국 100대 프랜차이즈 ‘커브스’

[데일리넷 05.31] “요우커 잡자” ... 커브스코리아 퓨어레스팅 크림, 롯데 면세점 런칭

[머니위크 06.04] “요우커 잡자” ... 커브스코리아 퓨어레스팅 크림, 롯데 면세점 런칭

[내일신문 06.03] 숨 가쁜 엄마들을 위한 강남서초 힐링 공간

[한국창업경제신문 06.01] 커브스 ‘커비스트’, 롯데 면세점 런칭... “국내 외 유통망 확대”

[SBS CNBC 05.31] 손목·발목·무릎 통증에 시달리는 여성들에게 ‘딱’

[이뉴스투데이 05.31] 커브스 ‘커비스트’, 롯데 면세점 런칭... “국내외 유통망 확대”

[데일리넷 05.31] “요우커 잡자” ... 커브스코리아 퓨어레스팅 크림, 롯데 면세점 런칭

[조선비즈 05.31] 커브스코리아 ‘커비스트’, 롯데 인터넷 면세점 입점

[머니위크 05.27] “살빼고, 100만원 받자” ... 커브스, ‘2016 부트캠프’ 실시

[전자신문 05.25] 경쟁사보다 튼튼한 ‘역포지셔닝’ 전략 이용하라

[뉴스코리아 05.25] 성공 창업의 기회! 광주·호남 최대 규모 창업박람회 개최

[한국창업경제신문 05.23] 성공 창업의 기회! 광주/호남 최대 규모 창업 박람회 개최

[스포츠서울 05.23] 다이어트 서바이벌 ‘2016 부트캠프’ 실시

[매일경제 05.20] 성공 창업의 기회! 광주, 호남 최대 규모 창업박람회 개최

[조선비즈 05.20] 커브스코리아, 여름을 위한 다이어트 서바이벌 프로모션 실시

[남도일보 05.19] 2016 매경 창업&프랜차이즈 쇼

[뉴스에듀 05.18] 전라도 최대 규모 창업박람회... 김대중 컨벤션센터서 개최

[창업&프랜차이즈 5월] 여성의 건강과 활력은 우리가 책임진다 ‘커브스’ 클럽캠프

[스포츠경향 05.11] 커브스코리아, 회원 대상 홍보모델 선발 광고촬영 나서

[조선비즈 05.11] 커브스코리아, 일반인 홍보모델 선발

[포커스뉴스 05.11] “그녀는 예뻐다” ... 커브스, 회원 대상 홍보모델 이벤트 성료

[스포츠서울 05.03] “1000명에게 커피 쏜다” ... 커브스, 10주년 기념 토크 이벤트

[조선비즈 05.03] “1000명에게 커피 쏜다” ... 커브스코리아, 창립 10주년 기념 이벤트 실시

[중앙시사매거진 04.25] 블루오션 프랜차이즈 고르는 3가지 전략



CURVES MAGAZINE

유용하고 즐거운 정보가 한가득!

회원들과 소통하고 공감하며

여성을 행복하게 하는 커브스 매거진

2016년 커브스 매거진 여름호 (통권 제27호)
등록번호 서초 바 00082

홍보

컨텐츠 기획

박미령 MI-RYEONG PARK / mrpark@curveskorea.co.kr

김소정 SO-JUNG KIM / pr@curveskorea.co.kr

디자인

총괄 디자이너

임재형 JAE-HYEONG IM / biryum@curveskorea.co.kr

디자이너

강윤서 YOON-SEO KANG / bambiys@curveskorea.co.kr

온라인 마케팅 / 제휴

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

이현주 HYUN-JU LEE / borabora@curveskorea.co.kr

발행일 2016년 6월 29일

발행인 (주)커브스코리아 대표 김재영

발행처 서울시 서초구 논현로 145, 6 (양재동)

문 의 02-3463-4242

팩 스 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

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

Curves
The power to amaze yourself.



★QR코드를 찍어보세요!

전화 예약 후 사용 가능합니다.