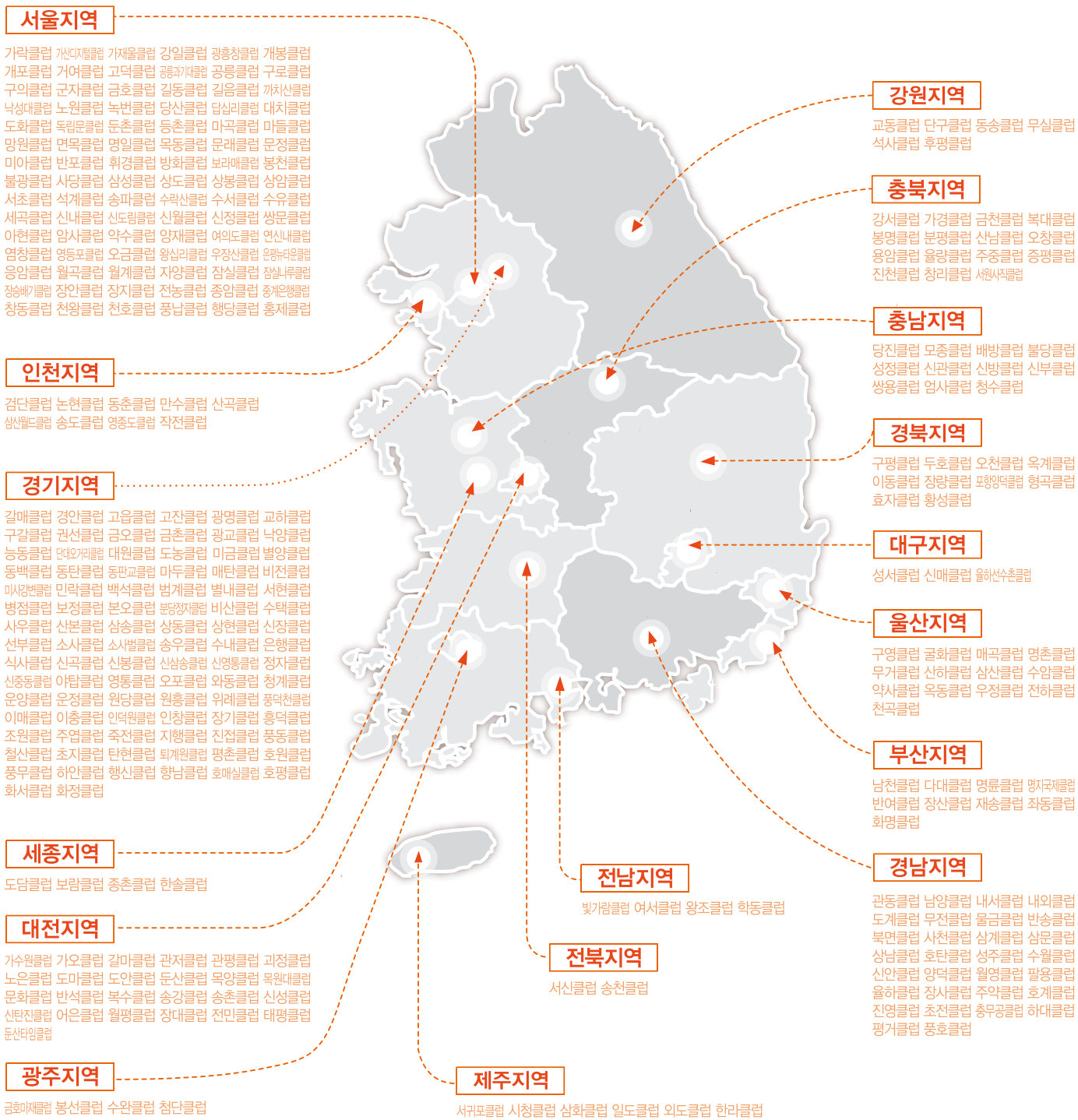


나는 카드 한 장으로 전 세계 어디서나 커브스한다!

국내 커브스
타 클럽에서 커브스
회원카드를 제시하면
주 1회 자유 이용할 수
있습니다.

해외 커브스
이용 중인 클럽에서
커브스 트래블카드를
발급받아 월 20일
자유 이용할 수 있습니다.

✓ 전국 커브스 현황



Curves

세계 최대 여성전용 피트니스 프랜차이즈 커브스

CURVES STORY

회원들이 묻고 커브스가 답한다
운태기(운동 권태기) 극복하는 방법

VOL. 34

CLUB INTERVIEW

라이징스타 서귀포클럽
점프업클럽 종촌클럽
베스트클럽 창동클럽

TRAVEL

Dachstein Gletscherwelt
오스트리아의 알프스
슬라드밍-다흐슈타인, 그로스글로크너

COVER STORY

천호클럽 노희원 회원
“여자들이여 커브스 하라!”

Why Curves?

왜 커브스인가



가격 2,500원

WHY CURVES?

VOL. 34

CURVES GUIDE

전국 384호점을 돌파한 커브스! 여성들의 신나는 운동 놀이터 커브스에 대해 하나씩 알려드립니다.

✓ 커브스는 어떤 곳인가요?

커브스는 세계 최대 여성전용 피트니스 프랜차이즈로 주 3회, 하루 30분 부담 없이 즐겁게 운동할 수 있는 공간입니다. 저렴한 가격으로 완벽한 운동 프로그램을 제공해 효과적인 체중 감량 및 질병 완화를 돕습니다.

✓ 커브스만의 특별한 프로그램이 있나요?

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



30초간 상반신 근력운동

30초간 음악에 맞춰 근육 휴식

30초간 하반신 근력운동

30초간 음악에 맞춰 근육 휴식

스트레칭 머신으로 운동 마무리 (근육 중장 효과, 근육통 예방효과, 유연성 개선)

24스테이션 x 2회 + 스트레칭
= 30분이면 OK!

여성들의 신나는 운동 놀이터 커브스



✓ 커브스로 당신을 초대합니다!

- 1 가까운 커브스에 전화해 상담을 예약합니다.
- 2 약속한 시간에 클럽을 방문해 건강 상담을 받습니다.
- 3 체형 분석을 하고 운동 목표를 정합니다.
- 4 커브스 30분 순환운동을 체험합니다.

✓ 전세계 여성들이 선택한 커브스! 장점은 무엇인가요?

- 1 NO MAN! NO MIRROR! NO MAKE-UP! 여성 회원들끼리 편하게 운동에만 전념할 수 있어요.
- 2 자신의 스케줄에 맞춰 편한 시간에 예약 없이 이용할 수 있어요.
- 3 전문 트레이너의 철저한 지도를 받으면서 운동할 수 있어요.
- 4 회원들을 위한 다양한 이벤트와 게임을 진행하기 때문에 운동을 싫어하거나 못하는 여성도 즐겁게 운동할 수 있어요.

http://cafe.naver.com/curves
www.curveskorea.co.kr

Curves 커브스 앱 활용법

커브스 앱으로 회원 출석체크부터, 나의 건강기록까지 관리하자!



★COMING SOON★

업그레이드된 기능과 새롭게 추가되는 재미 요소들!

Curves
VER.2

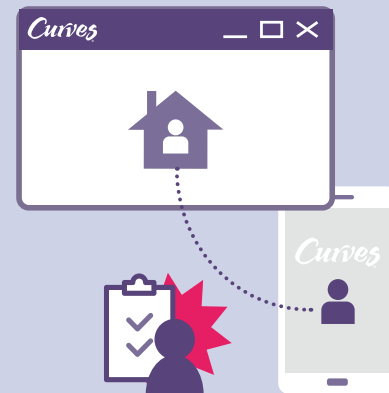
완전히 새로워진 커브스 앱
VER.2를 기대해주세요

Curves 커브스 앱 로그인 하기

커브스 앱 다운로드 후



회원가입 하기



커브스 홈페이지 회원의 경우

신규 가입 없이
동일한 아이디로

커브스 앱 접속 가능

Curves 커브스 앱 활용하기

* 회원 카드 기능과 나의 건강기록 기능은 클럽에 등록된 전화번호와 홈페이지에 등록된 전화번호가 동일해야 이용 가능



회원 카드

커브스 앱으로 바로 출석 체크



칼로리 계산기

섭취한 음식물의 칼로리 계산



커브스 상품

커브스 상품과 함께 건강하게

나의 건강기록

매달 측정된 체형결과 실시간 그래프 확인

생리 주기표

나만의 생리 주기표 만들기

TIP & 이벤트

커브스의 소식과 이벤트 확인



커브스 멤버십의 가치

✓ 왜 '커브스'일까요?

보다 건강한 내일을 위해 커브스는 오늘도 활력과 건강 넘치는 여성 커뮤니티를 만들어 갑니다.

✓ 커브스는 다릅니다!

25년 전, 커브스는 합리적인 가격의 실내운동 프로그램 제공으로

여성 피트니스 업계에 변화를 일으켰습니다.

단 30분의 운동으로 지속적인 효과를 느낄 수 있습니다.

기존 헬스클럽과 차별화된 커브스 멤버십은 여러분이 원하는 목표에 도달하고

더 건강하고 활력 있는 내일을 준비하는 데 필요한 방법을

제공하고 지원합니다.



커브스와 일반 헬스클럽의 다른 점!

	Curves	일반 헬스클럽
30분의 전신 순환운동 (근력운동, 유산소운동, 스트레칭)	✓	✗
매회 운동마다 경력 있고 전문적인 코치의 운동지도	✓	✗
매월 1:1 재측정 상담 서비스 제공	✓	✗
합리적인 회비(다양한 할인 혜택 제공)	✓	✗
독특한 피트니스 수업	✓	✗
여성을 위해 특별히 고안된 안전하고 효과적인 기구	✓	✗
당신과 같은 여성들을 돕고 지지하는 커뮤니티	✓	✗
운동 중간 중간 심박수 체크로 운동 강도 자가 진단	✓	✗
전국 클럽 주 1회 자유 이용 ¹⁾	✓	✗
커브스 회원 커뮤니티에서 다양한 건강정보 및 운동효과 공유, 이벤트 참여(cafe.naver.com/curves)	✓	✗
커브스 스마트앱에서 체형분석 및 식이요법 정보 무료 제공	✓	✗
그 외 건강검진비용 할인, 월회비 카드 자동이체 청구 할인 등 풍성한 회원 혜택	✓	✗

¹⁾ 커브스 여행카드 이용 시 국내외 커브스 클럽 이용 가능, 자세한 사항은 클럽 문의

커브스가 회원님께 드리는 특별한 혜택! 마음껏 누리고 계신가요?

클럽 안에서도, 밖에서도!
커브스가 언제나 풍성하고 행복 가득한 회원님의 삶을 응원합니다.

커브스 회원 혜택 상세 확인!
네이버 검색창 **NAVER** **커브스 커뮤니티** **검색**

- 1 전국 커브스 주 1회 자유이용**
커브스 회원카드만 있으면 전국 커브스 클럽을 자유롭게 이용할 수 있습니다.
클럽을 방문해 회원카드 제시 후 이용하세요.
- 2 글로벌 커브스 자유이용**
여행카드만 있으면 전 세계 클럽도 20일간 이용할 수 있습니다.
다니고 있는 클럽에서 회원권과 여행 기간을 확인 받은 후 여행카드를 발급 받으세요.
- 3 커브스 건강관리 스마트앱**
커브스 스마트앱에서 제공하는 체형분석 결과 및 식이요법 정보를 활용해 효과적으로 건강을 관리해보세요.
- 4 커브스 3개월 무이자 할부**
커브스 클럽에서 신한카드, BC카드로 5만원 이상 결제 시 3개월 무이자 할부 혜택을 드립니다.
- 5 건강검진 최대 60% 할인**
커브스 회원만을 위해 제휴된 의료복지물 병원가에서 다양한 검진을 우대가로 이용해보세요.
- 6 대명리조트 온라인 최저가 할인**
커브스 회원이라면 전국 대명리조트를 특별 할인가로 이용할 수 있습니다.
- 7 모두투어 여행상품 5% 상시 할인**
커브스 회원님의 건강라이프를 위해 모두투어의 전 여행상품을 특별 할인가로 이용할 수 있습니다.

커브스 회원이라면 슈퍼 울트라 그레이잇

♥모두투어 × Curves

모두투어 전 여행상품 상시 5% 할인

이벤트 기간 ~ 2019년 12월 31일

커브스 클럽에 등록된 휴대폰 번호 입력 필수!

커브스 커뮤니티 접속 (모두투어 배너 클릭) > 커브스 회원전용 예약몰 회원인증 & 로그인 (휴대폰번호 입력) > 여행상품 예약 > 모두투어 해피콜 (5% 할인 적용) > 여행상품 결제 (할인금액 적용)

· 여행상품 예약 후 예약확인 해피콜 시 5% 할인된 금액으로 결제가 이루어집니다.

CURVES MAGAZINE vol. 34

CONTENTS

- 08p Cover story
"여자들이여 커브스 하라!"
천호클럽 노희원 회원
- 14p Curves story II
회원들이 묻고 커브스가 답한다
'운태기(운동 권태기)' 극복하는 방법
- 18p Curves family-Feature I
CURVES BUZZ! 입소문의 주인공
개봉클럽 허미숙 회원
- 20p Curves family-Feature II
2018 부트캠프 위너를 찾아서
덕정클럽 하경진 회원
- 22p Best member
커브스 퀸/히어로/홍보대사/매니아
- 28p Club interview I
커브스 라이징스타 서귀포클럽
- 30p Club interview II
커브스 점프업클럽 종촌클럽
- 32p Club interview III
커브스 베스트클럽 창동클럽
- 34p Staff interview
커브스 베스트스텝
퇴계원클럽 최은주 매니저
- 44p Travel
오스트리아의 알프스,
슬라드링-다흐슈타인, 그로스글로크너
- 46p Culture
마셔도 좋다, 걸어도 좋다
우리 동네 카페거리
- 54p Health-Feature
'커브스 프로틴' 왜 먹어야 하는가?
- 56p Doctor space
Sarcopenia(근감소증) #2
근감소증 자가진단 해보기
- 64p AD
커브스 일러스트
친구추천 티셔츠 론칭



DAEMYUNG x Curves
RESORT

대명리조트 온라인 최저가 할인!

이벤트 기간 ~ 2018년 12월 31일

(12월 14일 ~ 12월 31일 기간은 11월 23일 이후 예약 가능합니다.)

커브스 클럽에 등록된 **휴대폰번호 입력 필수!**

01

커브스
커뮤니티 접속
(대명리조트
배너 클릭)

02

커브스
연간계약사
번호 입력
(각 클럽에 문의)

03

커브스 클럽에
등록된
휴대폰번호
입력

04

대명리조트
할인가
예약!

05

대명리조트
방문 시
예약번호 제시

NOH FEEWON

에디터 김소영 패션 에디터 류예지
사진 타라스튜디오 전형우
헤어 박준뷰티랩 청담본점 은서
메이크업 박준뷰티랩 청담본점 엄혜홍

타라스튜디오

마가릿 미셸의 소셜 (비밀과 함께 사라지다)의 배경이 된 타라스튜디오에서 모티브를 얻어 탄생한 타라스튜디오는 전체적으로 밝고, 화사한 분위기에 중점을 두어 정적인 이미지와 자연스러운 연출, 밝고 사랑스러운 이미지 등을 연출한다.

문의 02-546-4594 / 서울 강남구 삼성동 33-3

박준뷰티랩

아름다움(Beauty)과 연구소(Lab:Laboratory)의 합성어로 아름다움을 연구하는 사람들이 있는 곳을 의미한다. 1981년 최초로 프랜차이즈를 설립, 고객의 아름다움은 새로운 스타일과 트렌디한 라이프스타일 속에서 이루어진다는 것을 실천하고 있다.

문의 02-511-1414 / 서울 강남구 삼성로 725

“여자들이여 커브스 하라!”
습관을 바꾸면 삶이 바뀐다는 메시지를 증명하다

‘여자들이여, 커브스 하라!’ . 매거진 34호의 표지모델 커브스 천호클럽 노희원 회원의 표지모델 신청 글은 이런 제목으로 시작한다. 그리고 그녀를 만난 8월의 어느 날, 노희원 회원의 이야기를 들으며 더욱 깊이 알 수 있었다. 우리 삶에 건강한 습관이 어떤 영향을 얼마나 주는지, 커브스 역시 그녀의 습관이 되어 어떻게 삶을 변화시켰는지.

노회원 회원의 스토리

커브스 천호클럽
노회원 회원 (43)
운동기간 29개월

매거진 34호 표지모델이 되기까지

Q 안녕하세요, 매거진 34호의 표지모델 회원님을 늦여름에 뵙게 되네요.

천호클럽만 해도 저보다 열심히 운동하시고, 체중 감량 많이 한 분들이 있는데 저를 표지모델로 추천해주신 점주님께, 그리고 선정해주신 분들께 감사드리고요. 표지모델 경험이 인생에 있어 좋은 기회라고 생각해요. 개인적으로 정말 영광이에요.



Q 누구에게나 열려있는 표지모델의 기회, 하지만 분명 용기가 필요한데요. 어떤 계기로 도전하게 되셨나요?

사실 저보다 점주님이 강력하게 추천을 해주셨어요. 오픈 초기 멤버고, 운동을 꾸준히 나오니까 그 성실함과 체중 감량 효과 또한 좋게 봐주신 것 같아요. 내가 어떻게 표지모델에 도전할까 했지만 충분히 가능하다고 용기를 주셨죠. 점주님이 없었다면 도전하지 못했을 것 같아요.



Q 그래서 표지모델 선정 소식에 천호클럽에서 본인처럼 정말 기뻐하신 거군요.

(표지모델로 선정된 다음 날) 클럽에 도착하니 점주님께서 기분이 어떠냐고 물어보셨어요. 저는 정말 될 줄 몰라서 얼떨떨했는데, 점주님은 표지모델이 될 만한 가능성을 꼼꼼히 살펴보셨더라고요. 운동도 오랫동안 열심히 했고, 사진도 잘 나왔고, 신청서 작성한 내용도 괜찮으니 제가 될 것 같았다고요. 촬영 장소도 멀지 않으니 촬영 당일 잠깐 오겠다고까지 하시니까 그때부터 조금씩 긴장이 되더라고요. 지난 33호 매거진 표지모델 회원님이 인터뷰에서 남긴 조언을 참고했어요.

Q 10년 가까이 홈쇼핑 성우로 일하신 이력이 재미있네요. 성우는 어떤 직업인가요?

성우니까 목소리로 일하는 직업이죠. 저는 홈쇼핑 쪽에서 일하고 있으니까, 쇼호스트의 상세한 상품 설명이 끝나면 정보를 다시 짧게 정리해요. 프로모션이나 방송 종료 고지 멘트들도 있고요.

Q 불규칙한 생활 습관과 임신으로 체중이 20kg 넘게 증가하면서 성우 일을 하시는 데도 차질이 생겼다고 들었어요.

나이가 있어서 출산하고 나니 수유 자세나 불어난 체중 때문에 허리가 아팠어요. 그리고 살이 찌니 비음이 생기면서 호흡이 가빠져 숨이 차더라고요. 홈쇼핑 멘트가 짧긴 하지만 임팩트 있게 읽어줘야 하는데 숨이 차서 문제가 생기더라고요. 현장에서 '소리가 조금 이상하네요, 감기 걸리셨어요?' 란 소리로 들었어요. 사실 감기는 아니었거든요. 운동을 하고 나니 그런 증상들이 많이 개선됐고, 가장 빨리 효과를 본 건 허리 통증이었어요. 커브스에서 근력운동을 한 덕이 큰데요.

Q 작년과 올해 부트캠프를 참여하시면서 본 효과도 크다고요.

부트캠프가 신병 훈련소 컨셉이니까 평소보다 운동을 더욱 강도 높게 하잖아요. 천호클럽 같은 경우는 서킷 운동 뒤 미션을 줬어요. 그 미션까지 다 수행하면 클럽 한쪽에 있는 그래프로 미션 완료를 체크하게 되어있어요. 마치 PT 받는 느낌? 이제는 부트캠프 때처럼 서킷 2바퀴 운동이 전혀 힘들지 않아요. 새로운 습관이 된 거예요.



Q 회원님의 목소리로 커브스를 소개한다면 어떤 느낌이 좋을까요?

좀 어렵네요(웃음). 일단 커브스는 단순히 운동을 하는 '장소' 이전의 개념인 것 같아요. 요즘엔 100세 시대라 사람들이 건강에 관심이 많잖아요. 커브스는 운동을 통해 사람들의 습관, 삶을 바꿔주는 존재니까 밝고 에너지적인 느낌으로 소개할 것 같아요.

매거진 34호 표지 촬영 D-day

Q 오늘 촬영해보시니 어땠어요?

이런 기회가 흔치 않으니까 나름대로 잘해보려 했는데, 웃는 게 좀 힘들었어요. 웃는 모습을 한 컷 찍고 끝내는 게 아니라 표정을 유지해야 하는데, 나중엔 경련이 오더라고요. 그래도 즐거웠고, 4년 전 웨딩 촬영 이후로 이렇게 전문적인 헤어와 메이크업을 받는 게 처음이라 제 인생에서 좋은 기억으로 남을 것 같아요.



Q 오늘 촬영한 콘셉 중 가장 마음에 드는 콘셉은 무엇이었나요?

분홍색 배경 앞에서 꽃과 함께 찍은 콘셉이에요. 촬영 중간중간 사진을 보니까 전체적으로 여백도 있으면서 인물이 더 돋보이는 느낌? 흰옷을 입고 찍어서 전체적인 분위기가 화사하고 은은하기만 할 줄 알았는데 의외로 강한 느낌을 받았거든요.

Q 이제 회원님 차례네요, 다음 표지모델에게 해주고픈 조언 부탁드립니다.

얼굴도 얼굴이지만 몸의 자세나 손동작을 거울 앞에서 확인해보면서 자신의 몸을 객관적으로 바라보는 연습이 필요할 것 같아요. 카메라의 위치에 따라 시선을 두어야 하는 곳도 확인해보시고요. 요즘 다들 셀카는 잘 찍잖아요. 그런데 막상 카메라 앞에 서면 시선을 적절한 곳에 두는 게 어렵더라고요.

Q 마지막으로 매거진을 통해 전하고 싶은 한 마디

여자들이 운동에 관심도 많고 운동할 곳도 많지만, 운동을 습관으로 만들기 위해서는 커브스를 해야 할 것 같아요. 저도 '커브스가 집이나 회사에서 가까우니까 일단 해보자' 하는 마음으로 시작한 건데 벌써 시작한 지 햇수로 3년이 돼가는 걸 보면 저 스스로도 대견해요. 커브스 아니었으면 전 체중 감량 못 했을 것 같아요. 처음부터 살을 뺄 생각을 하지 말고, 우선 운동 습관을 들이자는 생각이 바람직한 것 같아요. 저도 단지 습관만 바꿨는데 살도 빠고, 이렇게 좋은 기회까지 얻었잖아요.

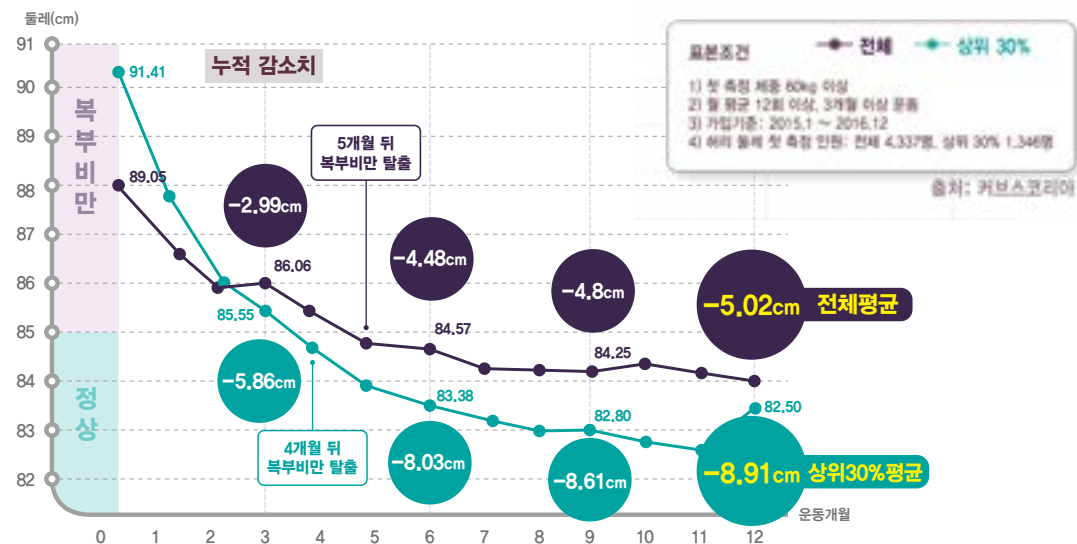
Visible & Unvisible CURVES' Effect 커브스 운동효과, 눈에 보이거나 몸으로 느끼거나

전국의 수많은 커브스 회원들이 증명하는 커브스 30분 순환운동의 다양한 효과.
그 효과는 눈에 띄는 변화일 수도, 혹은 눈에 보이지 않지만 몸이 느끼는 건강의 변화일 수도 있다.
지금 나에게는 어떤 운동효과가 가장 필요할까?

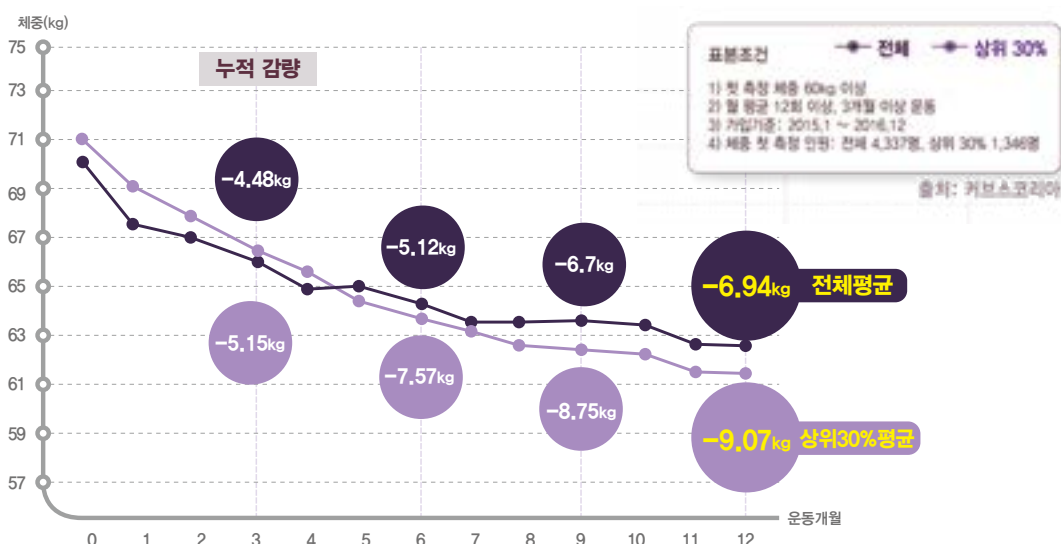
에디터 김소영

통계로 보는 커브스 운동효과

※ 체중 60kg 이상 월평균 12회 이상 운동한 커브스 회원들의 1년간 허리둘레 감소 추이



※ 체중 60kg 이상 월평균 12회 이상 운동한 커브스 회원들의 1년간 체중 감량 추이



근력운동이 만드는 10가지 신체 변화

1. 여성들이 평생에 걸쳐 체중을 관리할 수 있도록 돕는다

30세가 되면 매년 근육량을 잃어가는 여성! 근육량이 증가하면 지방 연소율이 향상되어 비만을 예방하고 다양한 질병의 위험을 줄일 수 있다.

2. 혈압 수치를 개선하는 데 도움을 준다

고혈압은 대개 과체중, 노화, 잘못된 식습관 등의 증상과 함께 오며 특별한 증상이 없어도 동맥경화나 심장 마비 등으로 이어질 수 있어 관리가 필요하다. 연구결과에 따르면 근력운동은 콜레스테롤과 혈압 수치를 개선하는 데 도움을 준다.

3. 당뇨의 위험을 줄인다

건강보험심사평가원에 따르면 국내 당뇨병 진료 환자는 2010년 217만 명에서 2014년 258만 명으로 19% 증가했다. 근력운동과 유산소운동을 병행하며 건강한 생활습관을 유지하면 2형 당뇨병 예방과 회복에 도움을 받을 수 있다.

4. 골다공증 예방 - 뼈를 더욱 튼튼하게 만들어준다

골다공증은 나이가 들면서 에스트로겐 수치가 감소해 50세 이상의 여성에게 더욱 흔하게 발생한다. 근력운동과 유산소운동으로 30세 이전에 견고한 골 강도를 형성하면 골다공증을 예방할 수 있다.

5. 암 예방에 도움을 준다

여성이라면 누구나 유방암, 자궁경부암, 대장

암 등 여러 종류의 암에 걸릴 위험이 있다. 실제로 3명 중 1명의 여성이 일생 중 암에 걸린다는 놀라운 통계 결과가 있었다. 체중 조절, 건강한 식단, 근력운동과 유산소운동 같은 정기적인 신체 활동 이 3가지를 기억하면 암 예방에 도움을 받을 수 있다.

6. 정신 건강에 좋다

운동 중 뇌에서 방출되는 화학 물질 엔도르핀은 집중력을 높이고 새로운 뇌세포의 성장을 자극하며 노화나 감소는 예방하도록 도움을 준다. 꾸준한 운동으로 일주일에 몇 번 심박수를 늘리면 면역 체계가 강화되고 스트레스의 영향도 줄일 수 있다.

7. 수면의 질을 향상시킨다

잠이 부족하면 우리 몸에 충만한 느낌을 주는 '렙틴'이라는 호르몬을 적게 만들고 배를 고프게 하는 '그렐린'은 더욱 많이 만들어진다. 규칙적인 운동은 뇌의 세로토닌 형성을 자극해 수면의 질을 향상시킨다.

8. 면역체계를 강화한다

근력운동은 면역체계의 기능을 향상시키는 성장 호르몬을 촉진시키는 데 도움을 주고, 운동 중과 운동 직후 체온을 상승시켜 박테리아가 자랄 수 없도록 한다. 온도 상승은 몸이 감염과 효과적으로 싸울 수 있도록 도와준다.

9. 혈액순환 조절에 도움을 준다

근력운동으로 반복되는 근육 수축과 이완은 혈액순환 조절에 도움을 주고,

혈액순환이 개선되면 신진대사를 가속하고 피부와 체모를 개선하는 데 도움이 된다. 혈액순환이 빈약하면 앞서 언급한 심장마비와 당뇨병, 암, 고혈압 등 부정적인 결과를 초래할 수 있다.

10. 통증 예방에 도움을 준다

건강보험공단에 따르면 한국은 지난 2010년 이미 만성 통증 환자 220만 명을 넘어섰다. 꾸준한 근력운동은 튼튼한 근육을 만들어 관절의 피로를 낮추는 데 도움을 주고, 어깨나 무릎 통증, 요통을 예방하거나 개선해준다.



커브스 이미지컷

Curves 회원들이 묻고 커브스가 답한다 운태기(운동 권태기) 극복하는 방법

다양한 운동 목표를 가지고 운동하는 커브스 회원 중 '다이어트'를 위해 운동이나 식습관이나 정말 노력하는 회원들로부터 한 번씩 듣게 되는 질문이 있다. '어느 순간부터 운동 나올 의지가 나약해져서 운동효과도 잘 체감하기 어려워졌어요. 어떡하면 좋을까요?' 그래서 준비했다. 커브스가 알려주는 '운태기 극복하는 방법'.

에디터 신상민

Q 다이어터들의 두려운 적, '운태기'란 무엇인가요?

권태기란 어떤 일이나 상태에 시들해져서 생기는 게으름이나 싫증이 오는 것이죠? '운태기'는 운동 권태기로, 운동을 일정 기간 열심히 하다가 급격히 싫증을 느끼고 흥미를 잃는 것을 말합니다.

Q '운태기'는 왜 오는 건가요?

권태기가 오는 것과 같은 이유겠죠. 초반에 열심히 쏟아부은 열정으로 운동효과를 보다가 어느 순간부터 그 결과가 미미해지고, 매일 똑같은 일정이 반복되다 보면 운동 권태기가 찾아올 수 있습니다.

Q '운태기'가 온 것 같습니다. 운동 강도나 운동량을 늘리는 게 좋을까요?

운태기가 왔다면 바로 운동 강도나 운동량을 늘리는 것보다는 자신의 구체적인 운동 계획을 먼저 다시 세워보는 것을 권장합니다. 자신에게 알맞은 운동 목표를 한 달, 3개월, 6개월, 1년 단위로 계획하여 운동에 대해 흥미가 떨어질 때 다시 한번 나의 계획을 확인하고, 그에 맞는 운동

강도나 운동량을 늘리는 것이 좋습니다. 하지만 너무 무리해서 늘릴 경우 상해나 질환의 위험이 있으니 커브스 트레이너와 충분한 상담을 하는 것이 좋겠죠.

Q 커브스 회원으로서 운태기를 어떻게 극복하는 것이 좋을까요?

앞서 말했던 것과 같이 다시 한번 운동 계획을 세워 보는 것을 추천합니다. 트레이너와의 월간 코칭 세션(체성분

재측정)을 통해 나의 월간 계획과 최종 계획을 다시 세워보세요. 주 3회 운동 습관을 지키고 있는 회원이라면 운동 강도를 높여 보는 것도 좋습니다. 8분에 1번씩 10초마다 심박수를 잴 때 80~85% 강도까지 운동할 수 있도록 운동 기구에서 최대한의 가동범위, 최대 속도로 운동해보세요. 높은 강도로 운동하고 있는 회원이라면 운동 후의 프로틴 한 잔을 권장합니다. 프로틴을 꾸준히 3개월 이상

섭취한다면 놀랍게 발전되어있는 당신의 근육량을 볼 수 있을 거예요.

Q 그 밖의 일상 생활에서의 팁을 준다면?

운동 시작 전의 과거 사진을 꺼내 보면 어떨까요? 열심히 운동한 결과로서 지금의 나를 칭찬할 수 있는 기회를 만들어줄 테니까요.

Q 다이어트는 단기간에 끝내는 게 좋던데 사실인가요? '운태기'가 오면 체중 감량 계획을 어떻게 세워야 할까요?

단기간 무리하게 다이어트를 하면 살을 뺄 수는 있지만 그만큼 요요 현상이 빠르게 온다는 점도 알아야 합니다. 요요 현상을 방어하며 살을 빼기 위해서는 일단 근육량을 올려 기초대사량을 올린 후 살을 빼는 것이 가장 건강한 방법입니다. 운동량이 충분히 많다면 평소 식습관을 점검해보면 어떨까요? 처음부터 무리해서 칼로리를 줄이는 것보다는 우선 일주일간 식단 일기를 써보는 거예요. 하루에 내가 먹는 음식이 몇 칼로리 정도인지, 음주는 몇 회 정도 하는지, 군것질 습관은 어떤지 등 스스로 작성하여 눈으로 확인하면 경각심이 들어 평소 먹던 양보다 덜 섭취하게 되니까요.

나를
비트내다
by parkjun



전국 커브스 회원들의 롤모델이 되는 기회!

Curves 베스트회원은 당신입니다!

베스트회원으로 선발된 우수회원에게는
커브스만의 특별한 혜택을 드립니다.



지원 분야

커브스 퀸	최대 체중 감량한 회원님
커브스 히어로	질병을 극복한 회원님
커브스 홍보대사	최다 친구 추천 회원님
커브스 매니아	300회 이상 운동하신 회원님

지원 자격

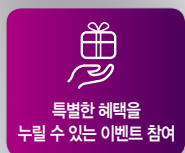
커브스에 가입한지 3개월 이상 된 회원이라면 누구나
지원 가능합니다. (단, 히어로는 6개월 이상)

지원 방법

- ① 운동 중인 커브스 클럽에서 베스트회원 지원서 양식을 받아 작성
- ② 클럽 직원에게 지원서 제출 (매월 10일 지원 마감)
- ③ 매월 15일 커브스 커뮤니티에서 발표 확인

Curves 커뮤니티에서 모아자!

운동만 하면 심심하시다고요? 커브스 커뮤니티로 오세요.
커브스에 관한 모든 것이 있습니다.



NAVER

커브스 커뮤니티

를 검색하세요!



서울 강남점 3482-1414 계동점 2611-2828 광나루점 3436-3436 광장점 457-3383 구로점 837-7776 당성리점 968-1966 대치점 3453-6260 독성유원지점 467-3332 롯데점 546-1255 명동점 319-1415 사당점 584-3591 성동점 817-0226 성북점 491-8880 서울역점 364-1415 서울종합대점 812-6999 선릉점 562-5502 수서점 445-0180 신도림테크노마트점 2111-1010 수유점 902-1222 시흥점 805-2558 신대방점 817-7936 신림점 883-2020 신반포점 592-6888 신왕점 6348-2571 연신내점 353-0847/8 명동점 6228-0061 영남포터센터 2635-1596 양신리점 755-5505 용산역점 2012-0406 2001아울렛점 475-2994/5 장안점 2212-7888 청담점 511-1414 송신대1호점 532-3581 송신대2호점 534-3581 인천 구월점 032427-5484 신광점 032752-8261 연수점 032618-1232 인천점 032609-2770 인천점 032655-8193 경기도 권교아이파크점 031214-1091 광주광안점 031763-3387 구리점 031551-3183 뉴코아아울렛광명점 02899-8251~2 동탄반송점 0318003-3505 문산동점 031554-0454 부천뉴코아소점 032624-8440 부천북부점 032952-0440 산본점 031397-7674 송내점 032324-0500 수원점 031205-3636 수원아수대점 031211-3436 수원점 031204-8085 시흥점 031458-8842 안산고잔점 031486-3096 안산상곡점 031409-4090 안산왕곡점 031414-3353 역곡점 032343-4338 일산동점 031603-5142 파주점 031643-1888 호평점 031594-3723 강남 김해실점 055313-6598 김해아남점 055325-1170 김해점 055322-6598 김해장유점 055314-6598 장항상점 055267-2697 창원신세계점 055314-6598 김해 한주나로점 033742-8484 울산 울산상점 052269-3340 울산업스점 052990-5600 경북 구미점 054442-0505 충남 천안점 041585-8548 충북 충주점 043845-8680 대전 대전가점 042286-7600 대전점 042548-2929 대전노점 042477-5153~4 대전도점 042826-5156 대전비점 042622-8867 대전테크점 042933-3407 전남 순천점 061723-4455 부산 부산점 051895-1165 부산점 051822-3383 부산대점 051254-6323 부산대점 051628-3479 부산대점 051515-4233 부산대점 070-4224-4233 부산남점 051611-6323 부산동점 051555-1716 부산서점 051807-1009 부산서점 051807-1170 부산점 051866-7600 부산점 051583-6511 부산점 051294-1171 해운대점 051526-5322 해운대점 051747-4155

해외 미국(Acc Plaza) 847-966-1777 미국(Minor 1호점) 847-759-1717 미국(Minor 2호점) 630-637-1717 미국(Minor 3호점) 847-465-1717 미국(NEWYORK) 203-624-5544 미국(로스Angeles) 408-489-1148 미국(샌디에고) 619-560-1212/1616 미국(앨버타) 770-476-0500 미국(앨버타) 213-368-0000 캐나다 밴쿠버(Vancouver) 604-451-1236 앨버타 앨버타점 1호점 001-63-2-819-3001~3 앨버타 앨버타점 (ALABAMA) 2호점 011-63-2-511-8148

CURVES BUZZ! 입소문의 주인공

개봉클럽 허미숙 회원

이번 인터뷰 주인공에게는 두 가지 중의적인 의미가 있다. 커브스에서 엄청난 운동효과로 '소문이 나 있는', 그리고 활발한 이벤트 참여와 주변 지인들에게 커브스를 '소문내는', 이른바 열혈 커브스인. 뜨거운 열정과는 다르게 수줍은 그녀의 미소가 인터뷰 현장을 훈훈하게 만들었다.

에디터 김소영 사진 김소영



커브스 개봉클럽
허미숙 회원 (52)
운동기간 44개월



커브스 회원의 교과서! 개봉클럽 허미숙 회원님을 직접 만나 뵈게 되어 정말 영광이에요.

저도 만나 뵈게 되어 영광이에요. 제가 커브스를 만나고 앓던 병이 낫고 건강해진 것도 감사한데 커브스 퀸이 되고, 매거진 인터뷰까지 하게 되다니 꿈만 같아요. 전 요새 정말 행복해요.

지난달 퀸 전국 1위로 회원님의 스토리를 알려주셨지만, 경험한 운동효과를 한 번 더 말씀해주시겠어요?

제가 결혼 전에는 저혈압이 있는 걸 몰랐어요. 첫 아이를 임신하면서 혈압이 오르고 임신중독이 오면서 부종이 굉장히 심했어요. 심각한 시력 손상까지 왔고, 병원 입원과 퇴원을 반복하면서 힘들게 아이를 낳았어요. 출산 후에도 몸이 붓고 찢 살은 빠지지 않더라고요. 둘째 아이를 연년생으로 낳았는데 또 임신중독을 겪었어요. 그래서 체중이 더 늘어났죠. 살이 찌니까 우울증, 대인기피증이 왔어요. 밖을 돌아다니지 못했어요. 아이들이 학교에 부모님을 모시고 오는 날에도 저 대신 저희 언니를 보냈으니까요. 가족들과 가까운 마트에 가는 것도 사람들이 시선이 두려워 꺼렸죠. 그때 비하면 많이 좋아졌어요. 커브스를 처음 만난 건 조카가 저를 클럽에 데려온 게 계기가 됐어요. '여자들만 있으니 운동하기 창피한 건 덜 하겠지'란 생각으로 회원이 되었어요.

회원님의 타이틀이 'CURVES BUZZ(입소문의 주인공)'인데, 왜 그런지 알고 계신가요?

제가 경험한 운동효과가 너무 좋다 보니 인터넷으로든 입으로든 제 변화를 알리고 싶더라고요. 제가 다니는 시장의 상인분들도 달라진 제 모습을 보면 깜짝 놀라세요. 그리고 제가 온라인으로 한 개씩, 한 개씩 시간 날 때마다 게시물 올리고 좋은 게 있으면 알리는 것을 재미있어해요. 이렇게 참여는 하지만 제가 커브스 입소문의 주인공으로 불려도 될지 잘 모르겠어요(웃음).

은, 오프라인상에서 참여가 활발하신데, 커브스와 함께한 순간 중 가장 기억에 남는 순간이 궁금해요!

매달 체성분 재측정을 할 때마다 근육량이나 기초대사량 등을 보면서 제 몸의 변화를 눈으로 확인하는 게 신기해요. 제가 갱년기를 맞으며 몸이 안 좋아졌는데, 30분의 운동만으로 이렇게 몸이 달라지는 것을 보고 깜짝 놀랐어요. 다른 운동은 이렇게까지 효과를 보지 못했거든요. 매달 체성분 측정을 하는 날이 기다려져요. 주변 사람들이 "갱년기가 오면 살 쉽게 안 빠져"라고 말할 때마다 단호하게 얘기해요. "아니예요, 저도 갱년기를 심하게 겪고 있는데 운동으로 살 많이 뺐어요. 혈압도 정상으로 돌아왔고 당뇨도 극복했어요."

지난 7월에는 무려 체중 25kg 감량의 놀라운 기록으로 커브스 퀸 전국 1위가 되셨는데, 비결이 있을까요?

다른 운동은 전혀 안 했어요. 초반 12~13kg 감량할 때는 평소 식사량을 유지하면서 커브스 운동만 2년 넘게 꾸준히 해왔는데, 요요 현상이 전혀

오지 않는 게 너무 신기했어요. 일시정지 기간에도 체중이 늘지를 않아요. 운동을 통해 근육량과 기초대사량을 키워서 그런가 봐요. 주변 사람들도 신기하니까 자꾸 제 몸을 만져봐요. 방금도 다녀온 미용실 원장님이 군살이 다 어디 갔냐고 허리를 만져봐요. 가족들도 물론 제가 살이 찼다고 나쁘게 대했던 건 아니지만 살이 빠지고 나서 태도가 변했어요. 자신감을 심어준 거죠. 그게 제 우울증, 대인기피증을 극복하는 데 많은 도움을 줬던 것 같아요. 저는 커브스가 제 노후를 위한 보험이라고 생각해요.



'살기 위해' 커브스를 시작한 과거의 회원님처럼 절박한 상황에 있는 분에게 한 마디 해주신다면?

저 같은 사람도 해냈잖아요. 이번엔 체중 감량하고 나서 건강 검진을 했는데, 제 나이보다 신체 나이가 젊게 나왔어요. 의사, 간호사 선생님, 한의사 선생님들도 다 대단하다고 하셨어요. 커브스는 신체뿐 아니라 정신 건강도 회복시켜주니 내 자신과 가정이 정말 행복해졌어요. 제가 느끼는 행복을 원하는 분이라면 누구에게나 커브스 30분 순환운동을 알리고 싶어요.

회원님의 변화의 역사를 쓰는 데 한몫한 개봉클럽에도 한 말씀 부탁드립니다.

개봉클럽은 제게 운동과 다양한 이벤트로 건강 관리와 다이어트를 함께 할 수 있는 방법을 가르쳐준, 너무 감사한 존재예요. 이제는 더없이 친근해진 점주님과 선생님과 운동하는 분위기도 정말 좋고요.

마지막으로 회원님에게 '커브스'란?

사람들에게 항상 말해요. "커브스는 제 삶의 건강 주치의이자 해피 바이러스라고".



조연에서 주연으로! 덕정클럽 하경진 회원

사람의 힘으로, 사람의 향기로 2018 부트캠프 영광의 1위를 만들어낸 곳, 덕정클럽. 한 가정에서 아내로, 엄마로 조연의 삶을 살기 바빴던 하경진 회원은 커브스에서 당당하고 멋진 주인공이 되어 있었다.

에디터 김소영 사진 김소영

커브스 덕정클럽
하경진 회원 (47)
운동기간 17개월

드디어 막을 내린 2018 커브스 부트캠프! 끝까지 달려오신 소감이 어떠신가요?

두 달 동안 정말 부트캠프만 생각하며 열심히 참여했어요. 내가 무언가에 열중하고 최선을 다할 수 있었음에 뿌듯했고 행복했어요. 우승자 발표 글을 확인하고는 소리까지 질렀어요. 제가 아이들을 가르치는 일을 해서, 수업을 하고 있는데 점주님이 부트캠프 우승자 발표가 났다고 메시지를 보내셨더라고요. 바로 확인을 했더니 무려 1위라니 뭐예요. 기대를 조금 했었던 작년 부트캠프와는 달리 올해는 특별히 기대하지 않았거든요. 중간 측정 결과 당시 1위였던 회원님과 너무 차이가 나서, 2위만 돼도 좋겠다고 생각했는데 1위를 하다니 정말 기뻐요.

경인 지역 퍼플팀 1위에 빛나는 회원님의 성과에 박수를 보냅니다. 1위를 할 수 있었던 비결은?

관심이 있는 곳에 생각도 마음도 있다고, 5월 초 체성분 측정할 때부터 때로는 제 본업보다 부트캠프에 더 신경을 썼던 것 같아요. 나름대로 계획을 짜면서 초심을 끝까지 유지하려고 애를 썼어요. 그게 쉬운 일은 아니잖아요. 그런 저를 끝까지 지지해준 고마운 분들이 있어요. 제가 항상 오전에 클럽에 나와 운동하는데, 점주님과 선생님을 비롯해 그 시간에 항상 뵙는 회원님들이예요. 제가 중간 측정 결과에 조금 낙심하고 욕심을 내려놓으려 할 때마다 그분들이 “지금까지 잘해왔지 않느냐, 절대 포기하지 말라”고 독려해주시고 좋은 결과 얻을 수 있도록 아낌없이 정보도 공유해주셨어요.

체지방률은 16% 낮추면서 근육량은 3kg 넘게 증량하셨어요! 어떻게 운동하신 거예요?

기본적으로 운동 강도를 높였고요, 식단을 정말 철저히 관리했어요. 닭가슴살이나 현미, 렌틸콩, 채소 등 다이어트에 효과적인 식단을 실천했고, 이른 저녁 식사를 하면 다음 날 아침까지 15시간 공복을 유지했어요. 간단한 아침 식사를 마치면 다시 커브스에서 운동을 하는 생활 패턴을 유지했고요. 기름진 음식처럼 먹고 싶은 게 많았지만 꼭 참는 대신 근력운동에 더 집중했어요.

덕정클럽 코치 분들의 특별한 지도 노하우도 있었을 것 같은데요.

서킷을 2바퀴 돌고 나면 코치 선생님들께서 집에서 할 수 있는 체지방 태우는 운동법을 많이 알려주셨어요. 제가 경험해보니 근력운동과 유산 소운동을 병행하면서 다이어트를 해서 효과가 더욱 좋았던 게 아닌가 싶어요.

다이어트는 흔히 나 자신과의 싸움이라고들 하잖아요. 부트캠프 중 힘들었던 순간은 언제였나요?

제가 부트캠프 기간 중 한 번도 식구들 식사를 챙긴 적이 없어요. 저 같은 경우는 아예 식사 자리를 피했으면 피했지 음식을 조금만 먹는 게 불가능했거든요. 다행히 자녀들이 엄마의 부트캠프 도전을 전폭적으로 지지해줬어요. 식사보다 힘들었던 건 부트캠프 중 정체기를



맞았을 때예요. 그때 커브스 선생님뿐 아니라 아들이 운동량이나 운동 패턴에 대해 많은 조언을 해줘서 고마웠죠.

내년 부트캠프에도 참여하실 예정인가요?

제가 체형 유지를 잘한다면 다음 부트캠프 순위권에 들긴 어렵지 않을까요?(웃음) 그래도 제가 부트캠프에 참여하면서, 근육량이 늘어나는 과정을 보는 게 뿌듯했어요. 그래서 순위에 연연하기보다 근육량 증량에 한번 더 도전을 해보고 싶어요. 저한테는 나름 도전이 될 것 같아요. 제 개인적인 경험으로는 체지방 빼기보다 근육량 올리기가 정말 어렵거든요.

‘유지어터’로서 현재 체형은 어떻게 유지하고 계신가요?

두 달 동안 식단 관리와 운동을 해온 게 익숙해져서 큰 변화는 없는데, 일을 하다 보니 바깥 약속도 피할 수는 없잖아요. 그런 날은 운동과 프로틴 닭가슴살 등 섭취를 해줘요. 저녁 식사는 정말 맛있는 커브스 슬림원으로 간단하게 때우고요. 그렇게 유지를 하고 있어요.

부트캠프 우승의 기쁨을 함께 누린 덕정클럽에 한 마디 부탁드립니다.

처음에는 부트캠프 우승으로 인터뷰를 하게 될 줄 몰랐거든요. 매거진에 나올지 결정을 단번에 할 수 있는 건 아니었지만, 부트캠프 1위를 한 만큼 덕정클럽 점주님과 회원분들께 감사 인사를 전하고 싶었어요. 여러 가지 도움을 주시고 할 수 있다고 용기를 주시는 마음들이 정말 예쁘잖아요.



마지막으로, 회원님에게 커브스란?

제가 이 질문이 가장 고민됐어요. 어젯밤부터 계속 고민했는데, 함축적으로 표현한다면 커브스는 조연이었던 제 인생을 주연으로 만들어주는 것 같아요. 제가 아이들을 키우고 뒷바라지하면서 조연인 삶을 살았는데, 커브스에서는 제가 주인공이 된 기분이예요. 앞으로 운동 말고도 새로운 무언가를 시작할 때 더욱 자신감을 가질 수 있을 것 같아요.

최대 체중 감량! 변화된 모습으로 여왕같이 컴백한 커브스 퀸



꿈은
이루어집니다.

금천클럽 김명희 회원 (34)

운동기간 15개월

운동효과 체중 -25.4kg
체지방률 -22.5%
사이즈 -79.6cm

커브스 클럽의 장점은 무엇인가요?

단시간의 운동으로도 건강한 체형의 변화를 느낄 수 있고, 항상 트레이너 선생님의 밀착 지도 덕분에 집중적으로 근력운동을 할 수 있어요. 서킷판 이벤트도 운동을 지루하지 않게 해주어 커브스 클럽을 놀이 공간처럼 이용할 수 있어요, 커브스 적극 추천합니다!

Special Thanks to! 커브스 퀸이 되기까지 도움 주신 고마운 분께

일단 커브스를 알게 해준 지인 언니에게 정말 감사해요. 그리고 운동 3개월 이 6개월이 되고, 1년이 될 수 있게 꾸준히 운동 지도해주신 점주님과 트레이너 선생님께 감사드리며, 가족들의 격려와 함께 운동하는 클럽 회원님들의 응원에도 진심으로 감사드립니다.

커브스 퀸을 꿈꾸는 회원님들께 한 마디!

본인의 의지와 노력으로 주 3회 꾸준히 커브스 운동하기를 삶의 원칙으로 지킨다면 가능합니다. 노력은 거짓말하지 않습니다! 커브스 30분 순환운동 프로그램을 믿고 도전해보세요! 꿈은 이루어집니다.

커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

출산 후 우울증으로 찾아온 비만과 만성 질환들 때문에 수차례 시도하던 한약, 양약 다이어트에 실패하다가 주변의 아는 언니가 커브스를 추천해주어 3개월만 다녀보자는 마음으로 등록하게 되었습니다!

커브스 30분 순환운동을 시작한 후 달라진 점은 무엇인가요?

다이어트용 식품을 이용하거나 굶는 다이어트를 한 탓에 요요 현상과 허리 건강 악화로 물리치료를 자주 받았거든요. 커브스 운동 덕분에 치료 횟수가 점점 줄어들고 함께 운동하는 분들이 저보다 더 느낄 정도로 체중 감량 효과를 봤어요. 예뻐지는 제 모습을 보며 운동하는 것이 너무 즐겁고, 하루도 빠짐없이 매일 출석하고 있습니다.

나를 누르던 질병, 이제는 안녕! 과거의 나를 이긴 커브스 히어로

믿고
시작해보세요.

월영클럽 이선민 회원 (39)

운동기간 21개월

운동효과 무릎 통증 완화
갑상선 호르몬 수치 정상화



커브스 클럽의 장점은 무엇인가요?

우선 저처럼 근무시간이 일정하지 않은 사람도 쉽게 시작할 수 있다는 점이 좋아요. 수영, 스쿼시 등 시간을 맞추어 강습을 받아야 하는 운동은 시간의 제약이 있어 시작하기 쉽지 않은데, 커브스는 원하는 시간에 늘 선생님께서 함께 해주셔서 좋아요~ 거기다 근력운동과 유산소운동을 함께 할 수 있고 스스로 나타내지려고 하면 체성분 측정 및 선생님과 상담으로 스스로에게 채찍질하기도 좋아요.

질병이 완화된 후 이루고 싶은 목표가 있다면?

예전엔 쉬는 날 늘 몸져누워 방바닥과 한 몸이 되어 있었는데, 몸이 점점 좋아지니 사랑하는 두 아들과 여러 곳을 여행하고 싶어요. 아이들과 예너지 가득한 체형도 많이 하고 곧 사춘기가 올 큰아들과도 많은 공감대와 추억을 쌓을 수 있었으면 해요. 그러려면 제가 항상 건강해야겠지요!

커브스 히어로로서 운동을 시작하려는 회원님들께 한 마디!

아직도 커브스를 시작하기 망설이는 분들이 있다면 일단 한번 믿고 시작해 보세요. 시작이 힘들지 하고 나면 나의 약한 의지에 불을 지퍼줄 선생님들께서 이끌어주시고, 운동하며 변화되는 나의 몸이 더욱 힘을 내게 도와줄 거예요. 하루 30분만 투자해 보세요. 이전과 달라진 나의 몸이 잘했 다고 '궁디 팡팡~' 을 해줄 거예요.

커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

저는 두 아들의 엄마이자 간호사가 직업인 직장인이예요. 결혼 전부터 갑상선 기능 항진증으로 쉽게 피로했고, 둘째가 만삭이었을 때 생긴 허리 디스크로 허리 통증과 다리 저림 증상이 계속되었지요. 게다가 어느 순간부터 무릎에서 '뚝뚝' 소리가 나서 일어날 때마다 '무릎뼈를 맞추고 일어 나야 한다' 고 우스갯소리를 할 정도였어요. '이렇게 지내다가는 더 이상 내 다리로 걸어 다닐 수 없지 않을까?' 운동해야겠다고 생각하던 중 수년째 커브스로 근력이 향상되어 하체가 통통했던 체형이 달라진 언니의 모습을 보고 커브스를 시작하게 되었어요.

커브스 30분 순환운동을 시작한 후 달라진 점은 무엇인가요?

커브스를 시작한 후 처음엔 '운동 후 출근하면 너무 피곤하지 않을까' 걱정했어요. 교대 근무와 오후 근무에는 낮에 자고 출근해도 몸이 무겁고 두통이 늘 있었거든요. 하지만 오히려 운동 후 몸이 가벼워진 걸 느꼈고, 3개월 정도 지나니 무릎에서 나던 소리가 점점 줄어들었어요. 갑상선 기능 항진증 약을 복용하지 않고도 정상 수치를 유지하고 있고, 일하면서 허리를 굽힐 때마다 느껴졌던 허리 통증과 다리 저림 증상도 눈에 띄게 좋아지더니 어느 순간부터는 통증이 전혀 느껴지지 않습니다. 지금은 컨디션도 아주 좋고 종종 복용하던 진통제는 거의 먹지 않아요.

변화된 모습으로 커브스를 전파한다! 커브스의 산증인, 커브스 홍보대사

이보다 좋은
운동이 있을까요?

도계클럽 김선영 회원 (54)
운동기간 54개월
친구추천 26명

커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

젊은 나이에 갑자기 찾아온 뇌출혈로 뇌수술을 받았어요. 수술 후 후유증으로 팔과 다리 한쪽이 불편해져 재활의 필요성을 느꼈지요. 제게 맞는 운동이 뭐가 있을까 찾던 중 커브스를 만나게 되었습니다.

커브스 30분 순환운동을 시작한 후 달라진 점은 무엇인가요?

처음 커브스를 방문했을 때는 다리가 둔하고 감각이 떨어졌어요. 거의 다리를 꼰다시피 왔는데, 운동을 시작하고 나서 어느 순간 불편했던 한쪽 팔과 다리에 힘이 생기기 시작하고 일상생활에서 느끼는 불편함이 점점 없어지기 시작했습니다. 커브스 기구에서 다음 기구로 자리를 옮기는 것조차 어려웠던 제가 이제 수월하게 이동합니다.

많은 분에게 커브스를 추천해주신 이유는 무엇인가요?

커브스는 기구가 여성의 체격에 맞추어져 있어 다루는 것이 어렵지 않고, 30분 순환운동이라 몇 시간씩 해야 하는 다른 운동에 비해 힘들지 않습니다.

하지만 운동 후 땀도 나고 기분도 좋아지는데 이보다 좋은 운동이 있을까요? 주변 분들이 잠깐 시간 내서 건강 체크도 하고, 체형 상담도 받으면 좋을 듯해서 추천하게 되었습니다.

커브스 클럽의 장점은 무엇인가요?

여성전용 운동이라는 점이 최고의 장점이라고 생각합니다. 복장이나 화장에 신경 쓰지 않아도 되고, 운동 중 자세나 모양새를 잊어도 되고, 다른 사람 시선에 무신경해도 되니까요! 운동에만 집중할 수 있습니다.

커브스 홍보대사로서 운동을 시작하려는 회원님들께 한 마디!

저는 습관처럼 커브스를 다니다 보니 4년 만에 출석 900회를 넘어 1,000회로 가고 있습니다. 이렇게 식사 후 습관처럼 커브스에 가기만 하면 건강이 나 몸매 등 모든 것은 커브스가 책임질 테니 받아먹기만 하면 될 거예요^^ 우리 모두 화이팅! 커브스 사랑해요~

변하지 않는 열정, 커브스의 고참! 커브스 매니아

일상이 즐겁고
활력이 생겼습니다.

수택클럽 김순덕 회원 (63)
운동기간 94개월
운동횟수 1,883회

커브스 클럽에 다니게 된 동기는?

저는 평상시 건강 관리에 관심이 많기에 헬스클럽에서 운동을 하고 있었어요. 하지만 헬스클럽에서의 운동이 지루하다고 느껴져 다른 운동을 할까 생각 중이었죠. 어느 날 외출 후 집에 들어가다 우연히 아파트 게시판에 부착 되어 있는 여성전용 순환운동이라는 커브스 홍보용 전단지를 보고 나서 상담을 받고, 바로 운동을 시작하게 되었습니다.

커브스 30분 순환운동을 시작한 후 달라진 점은 무엇인가요?

커브스를 하기 전에는 어깨가 잘 안 올라가서 불편했는데, 지금은 어깨가 한결 가벼워지고 통증도 사라졌어요. 유연성이나 근력도 많이 좋아지는 반면 체지방은 많이 줄어서 몸의 균형이 잡히고 체력도 좋아졌고요, 몸과 마음이 가벼워지니 생활이 무척 즐겁고 활력 넘칩니다.

1,000회 이상 꾸준히 커브스를 다닐 수 있었던 비결은 무엇인가요?

트레이너 선생님들께서 계속 운동을 지도해주시니 건강도 좋아지고, 같은 시간대 운동하는 회원님들과도 친해져서 서로 마주 보고 웃으면서 즐겁게 운동할 수 있어서 좋아요.

무엇보다 근력운동과 유산소운동, 스트레칭 등 꼭 필요한 운동을 골고루 할 수 있다는 점에서 꾸준히 운동을 할 수 있게 된 것 같습니다.

Special Thanks to! 커브스 매니아가 되기까지 도움 주신 고마운 분께

항상 밝게 웃으시면서 맞이해주시고 관심 가져주시는 수택클럽 점주님과 트레이너 선생님들~ 제 건강에 관심 가져주고 한결같이 운동 자세까지 신경 써 알려주셔서 꾸준히 운동하게 되었어요. 이렇게 건강해진 지금 감사하다는 말씀을 드리고 싶습니다.

커브스 매니아로서 운동을 시작하려는 회원님들께 한 마디!

매일 빠지지 않고 꾸준히 운동하는 것이 제일 중요한 것 같아요. 커브스에서 트레이너 선생님 지도 따라 꾸준히 운동하다 보면 반드시 좋은 결과를 누릴 날이 옵니다. 모두 파이팅입니다!

커브스 베스트회원 명예의 전당

퀸



3월 커브스 퀸

일도클럽 장은혜 회원(22)
운동기간 26개월
운동효과 체중 -23.9kg
체지방률 -20.3%
사이즈 -71.8cm

“주변에 커브스 다니고 실패했다는 사람이 없어요”



4월 커브스 퀸

풍무클럽 김예슬 회원(23)
운동기간 11개월
운동효과 체중 -26.7kg
체지방률 -11.8%
사이즈 -64.2cm

“열심히만 하면 모든 분이 커브스 퀸입니다”



6월 커브스 퀸

수락산클럽 김정은 회원(38)
운동기간 5개월
운동효과 체중 -16.1kg
체지방률 -18.4%
사이즈 -38.4cm

“내가 해보지 못한 운동 커브스, 누구나 도전하세요”



7월 커브스 퀸

개봉클럽 허미숙 회원(52)
운동기간 44개월
운동효과 체중 -24.9kg
체지방률 -13.8%
사이즈 -68.5cm

“내 삶의 마지막 희망, 살기 위해 시작한 커브스”

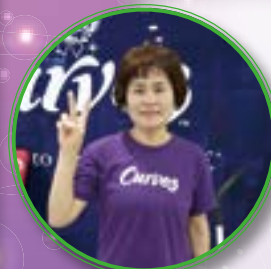
히어로



3월 커브스 히어로

진영클럽 이정희 회원(46)
운동기간 28개월
운동효과 어깨 통증 완화
두통 완화

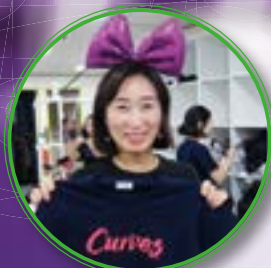
“꼭 필요한 운동이 커브스에 있습니다”



4월 커브스 히어로

공릉과기대클럽 공인숙 회원(60)
운동기간 33개월
운동효과 콜레스테롤
수치 정상화
어깨 통증 완화

“여자라면 누구네!”



5월 커브스 히어로

마들클럽 최점숙 회원(47)
운동기간 78개월
운동효과 허리 통증 완화
무릎 통증 완화

“꾸준히 노력한다면 효과는 반드시!”



6월 커브스 히어로

두호클럽 오순자 회원(69)
운동기간 47개월
운동효과 허리 통증 완화
고혈압 수치 정상화

“어서 오세요, 커브스!”

3월부터 7월까지 전국 1위에 빛나는 베스트회원을 소개합니다.

체중, 김량부터 질병 극복, 친구 추천, 최다 출석까지 각 부문에서 커브스의 살아있는 역사이자 아이콘이 된 베스트회원! 다음 주인공은 당신입니다. 베스트회원의 스토리는 네이버 커브스 커뮤니티에서 자세히 볼 수 있습니다.

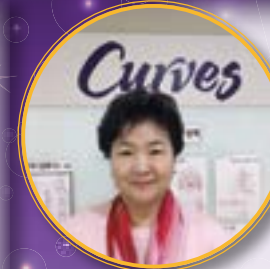
매니아



4월 커브스 매니아

미금클럽 문취숙 회원(55)
운동기간 102개월
운동횟수 1,473회

“커브스와 함께할 수 있는 것은 큰 행운!”



5월 커브스 매니아

행당클럽 이순애 회원(58)
운동기간 61개월
운동횟수 1,436회

“첫 번째, 내 몸이 좋아지니까!”



6월 커브스 매니아

석계클럽 최숙희 회원(44)
운동기간 66개월
운동횟수 1,118회

“이전과 다른 나를 발견할 수 있습니다”

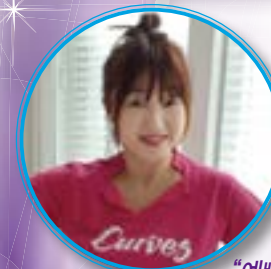


7월 커브스 매니아

쌍문클럽 윤승주 회원(44)
운동기간 50개월
운동횟수 1,141회

“파이팅! 꾸준함이 답!”

홍보대사



4월 커브스 홍보대사

지행클럽 김언미 회원(48)
운동기간 20개월
친구추천 12명

“예뻐졌다고 말하는 사람들이 늘었어요”



5월 커브스 홍보대사

불당클럽 김혜진 회원(39)
운동기간 10개월
친구추천 11명

“체지방, 몸의 변화, 일상생활의 활력!”



7월 커브스 홍보대사

월계클럽 이성순 회원(68)
운동기간 28개월
친구추천 10명

“커브스는 내 인생의 활력소”

‘먼저 선봉에 서는 투지’ 커브스 라이징스타 서귀포클럽

매거진 34호의 라이징스타로 선정된 커브스 서귀포클럽 김태형 점주의 답변이 이토록 생동감 넘치는 것은 클럽 운영과 성공에 대한 투지가 글의 곁에 고스란히 묻어나기 때문이다. 유달리 혹독했던 오픈 초기를 거쳐 서귀포클럽이 지금은 어디까지 성장했는지, 지금 바로 만나보자.

에디터 김소영 사진 서귀포클럽

커브스 서귀포클럽
점주 김태형
오픈 2018.3.5



‘괴물 신인’이란 표현이 어울리는 커브스 라이징스타, 서귀포클럽! 소감이 어떤가요?

사실 오픈 전 클럽캠프 때부터 서귀포클럽은 꼭 라이징스타가 될 거라고 호언장담했습니다. 그런데 막상 라이징스타에 선정되었다는 연락을 받으니 부끄러움이 앞서더군요. 아직 서귀포클럽은 선배 클럽들에 비해 부족한 점이 너무나 많은 새내기라 라이징스타는 과분하다는 생각도 들고요. 그래도 오픈 후 단 한 번의 기회인 라이징스타 선정이라니 벅차오르는 기쁨을 이루 말할 수 없습니다. 감사합니다!

커브스 클럽을 오픈해야겠다고 결심하신 계기는 무엇인가요?

저는 수년 동안 헬스클럽에서 1:1 PT 트레이너로 활동했습니다. ‘체력 증진, 다이어트, 건강 유지의 목적을 가지고 운동한다면 굳이 고액의 1:1 트레이닝이 아니라도 많은 사람들이 목표를 달성할 방법이 있을 텐데’ 하고 고민하던 중 커브스 30분 순환운동에 대해 알게 되었습니다. 근력 운동과 유산소운동을 최소 시간, 최대 효율로 끌어올리고, 운동할 때 정말 중요한 스트레칭까지 빼놓지 않은 점. 무엇보다 운동하는 내내 트레이너가 서킷에서 꼼꼼하게 지도해주시는 부분까지 어느 하나 부족한 점이 없더라고요. 고민할 여지가 없었습니다. 바로 이거다! 싶었죠.



서귀포클럽은 특히 클럽 오픈 준비에 고된 시간을 보냈다고 들었어요.

지난 겨울 제주는 3월까지 대폭설이 이어졌습니다. 도저히 운전을 못할 정도여서 전 직원이 버스를 타거나, 버스도 못 다닐 정도면 한참을 걸어서 출퇴근을 했고요. 날씨가 너무 안 좋다 보니 거리에 사람이 없어서 외부 홍보도, 현수막 홍보도 무의미하게 느껴졌고, 오픈 날짜가 다가올수록 불안한 하루를 보냈습니다. 거기다 제주도라는 지역적인 한계와 날씨 탓에 배송 업체의 문제로 인테리어 자재 수급도 일정보다 늦어져 스트레스가 이만저만이 아니었네요.

그래도 점주님의 경험과 역량이 클럽 오픈 준비에 많은 도움이 되었다고요.

신규 헬스클럽 오픈 점장으로 여러 클럽을 운영했던 경험이 있어서 외부 홍보가 어색하지 않아 도움이 되었어요. 특히 지나가는 여성분 아무나 붙잡고 커브스가 곧 생기니 사전예약 하시라고 당당히 말할 수 있는 두꺼운 낮이 있어 홍보 그 자체를 즐길 수 있었던 것 같습니다. 오랜 기간 트레이너 생활로 상담 시 회원님을 자연스럽게 리드하는 경력도 도움이 많이 되었습니다.



서귀포의 지역 특색이 있어 색다른 접근방법이 필요했다던데, 구체적으로 어떤 방법이었나요?

서귀포클럽이 위치한 서귀포시 강정동은 신시가지 지역으로, 거주자의 대다수가 자녀의 국제학교 진학을 이유로 이주한 학부모거나 힐링을 위해 제주로 이주한 타 지역 인구가 90% 이상을 차지합니다. 이런 이유로 초기 친구 추천을 기대하기 어려웠고, 유동인구가 적은 제주도의 특성상 외부 홍보 또한 어려웠습니다. 그래서 선택한 방법은 저를 포함한 전 직원이 한동안은 인근 상가 식당이나 미용실, 카페를 손님으로 많이 방문했다는 겁니다. 계산할 때면 항상 새로 생기는 커브스 점주, 직원이라고 자기소개를 했는데 반응도 좋고, 실제로 저희보다 더 적극적으로 홍보해주시기도 해서 지금은 친구 추천으로 인한 신규 상담이 오픈 초기 30%에 서 지금은 60%를 넘어섰네요.

서귀포클럽과 같이 특별한 홍보 수단이 필요한 오픈 초기 클럽에 조언 한 마디 해주신다면?

오픈 초기에는 효율성을 논하기 전에 할 수 있는 모든 홍보 수단을 활용 하시길 추천합니다. 홍보에 있어 점주가 소극적이면 선생님들은 당연히 소극적일 수밖에 없다고 생각합니다. 선봉에 서서 하나라도 더하자는 마음으로 임하면 선생님들의 열정 또한 같이 불타오르는 것 같아요. 그리고 보니 지금은 저부터 초심을 많이 잃은 것 같네요. 퇴근길에 전단지 100장 돌리고 들어가야겠습니다.



점주님이 꿈꾸는 앞으로의 커브스 서귀포클럽은 어떤 모습 인가요?

‘서귀포’ 하면 전국은 물론 제주도 내에서도 휴양을 위한 도시의 이미지를 갖고 있습니다. 바쁜 도시와는 다른 편안한 분위기로 운동은 물론 언제든 잠시 쉬다 갈 수 있는 힐링클럽을 만들고 싶습니다. 이번 라이징스타 선정을 계기로 베스트클럽, 명예의 전당까지 도전할 수 있도록 초심을 잃지 않고 커브스의 정체대로 운영하겠습니다. 주 1회 자유 이용으로 많이 방문해주세요. 커브스 회원님이라면 두 팔 벌려 환영합니다.

마지막으로 클럽 오픈과 운영에 도움을 주신 분들께 감사 인사 부탁드립니다.

커브스 본사 임원진 분들의 조언을 수첩에 메모해두고 이따금씩 꺼내 봅니다. 새내기 점주에게 피가 되고 살이 되는 조언들 감사합니다. 본사 직원분들께도 진심으로 감사드립니다. 누구보다 고생이 많았고 지금도 계속해서 서귀포클럽을 위해 신경 써주시는 박효진 멘토님! 멀리 있어 뵈지는 못하지만 멘토님의 응원 잘 받고 있고, 저희 또한 언제나 멘토님을 응원합니다! 마지막으로 잦은 조기 출근과 연장 근무에도 불평 없이 오픈 멤버로서 늘 한결같은 모습으로 함께 해주는 김은아 실장님과 현승연 선생님 감사합니다. 농담처럼 말씀 드린 중신계약서 진짜로 준비되어 있으니 우리 앞으로 30년만 더 같이하시죠. 또한 예쁘고 정이 넘치는 서귀포클럽의 회원님들~ 저희와 열심히 운동해 주셔서 늘 감사하고 사랑합니다. 서귀포클럽 파이팅!



흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴

커브스 점프업 클럽 종촌클럽

종촌클럽과의 인터뷰를 마치고 도종환 시인의 시 한 구절이 생각났다. 누구에게나 처음은 서툴고 어렵다. 그 가운데서도 포기하지 않고, 중심을 잃지 않으면 오늘날의 기쁨을 맛보게 되는 법. 종촌클럽의 내일은 더욱 큰 폭의 점프업 신화가 일어나길.

에디터 김소영 사진 종촌클럽

커브스 종촌클럽
점주 김진선
오픈 2015. 3. 4



눈부신 성장을 이룬 점프업클럽, 종촌클럽을 만나게 되어 영광입니다! 소감이 어떠신가요?

클럽이 항상 정신없이 바쁘다고 생각은 했지만 점프업클럽으로 선정된 게 처음이라 얼떨떨했어요. '열심히 하면 좋아지겠지' 막연한 생각이 었거든요. 그래도 여기가 신도시라 옆 동네 아파트 입주 시작되면서 4월까지 직접 가가호호도 하는 등 홍보에 신경을 썼더니 결과가 좋네요. 감사하게 생각하고 있습니다.

종촌클럽의 첫 시작이 궁금합니다. 어떤 계기로 커브스 창업을 시작하신 건가요?

저도 회원으로 커브스를 처음 만났고, 지인의 추천도 있어서 창업하게 되었는데, 운동을 해보니 커브스가 여성들에게는 더없이 좋은 운동이라는 생각이 들었어요. 여성 회원들끼리 편하게 운동할 수 있음은 물론이고, 커브스 기구가 여성들의 신체에 맞게 고안되어 건강한 몸을 가꾸어 주잖아요.

점프업클럽인 만큼 그동안의 희로애락이 남다를 것 같은데요, 가장 힘들었던 순간은?

종촌클럽이 오픈하고 한 달 정도 지났을 무렵, 정직원으로 채용했던 선생님이 건강이 악화되어 모두 그만두었어요. 저 혼자 한 달 정도 클럽의 전반적인 운영을 책임지며 너무 힘들었습니다. 모든 걸 다 내던지고 싶었죠.

정말 힘드셨을 텐데, 그 순간을 어떻게 극복하셨어요?

다행히 큰딸이 커브스 라이선스를 취득해 학교생활을 병행하며 클럽 운영을 많이 도와줬어요. 방학이면 상주하며 도와주어 어려운 순간을 넘길 수 있었습니다. 한참 놀러 다닐 나이인데, 지금의 종촌클럽이 있기까지 큰딸이 일등공신입니다.



그럼 반대로 클럽을 운영하며 가장 보람되거나 기뻐했던 순간은 언제일까요?

운동을 통해 살이 빠져서 좋아하시는 분들은 너무 많고요. 그 외에도 고혈압이 개선되신 분, 디스크로 고통받다가 운동으로 통증 없이 잠들 수 있어 좋아하시는 분, 어린 시절 교통사고로 다리 한쪽을 심하게 다쳐 결혼 후 임신이 힘들었는데 하루도 빠지지 않고 운동해 4개월 만에 임신하신 분, 다리를 골며 병원을 전전하던 80세 회원님이 젊은 회원님들보다 운동을 더 잘하시며 다른 회원들의 귀감이 되어주시는 모습 등 한두 가지가 아니에요. 종촌클럽 회원님의 모습들을 보며 하루하루 보람을 느끼고 있습니다.

지금까지 종촌클럽이 고수해온 원칙이 있다면 공유해주세요.

원칙이라기보다는 항상 회원님들께 친절한 태도를 기본으로 갖추려 노력하죠. 그리고 '서킷은 절대로 비우지 않는다'가 철칙입니다. 요즘 같이 무더운 여름에 운동하러 오시는 회원님들을 보면 정말 대단하다고 칭찬도 하고, 진심으로 감사하고 있습니다.



여기까지 성장해온 종촌클럽만의 자랑이 있다면?

항상 회원님들의 목소리에 귀를 기울이고, 어떤 내용이든 의견을 주시면 즉각 응대하려고 애쓰고 있습니다. 그 덕에 회원님들로부터 "종촌클럽은 회원들이 어떤 의견을 보였을 때 처리가 빠르다"는 칭찬을 들어서 기분 이 좋았어요. 그리고 회원님들이 운동하러 오셨을 때 조금이라도 불편하지 않은 환경을 만들도록 많이 신경 쓰고 있습니다.



Thanks to, 고마운 분께 전하는 한 마디

종촌클럽은 현재 가족이 함께 운영하고 있습니다. 내 일처럼 적극적으로 도와주는 딸과 남편이 있어 든든합니다. 가족들이 처음 합류할 때는 이런저런 걱정도 있었지만 지금은 오히려 저보다 더 회원님들을 살뜰히 챙기는 모습에 고맙다고 말하고 싶습니다.

점주님 스스로에게 전하는 한 마디도 부탁드립니다.

저도 처음에는 운동을 싫어하는 편이었는데, 나이를 먹으면 먹을수록 운동은 선택이 아닌 필수더라고요. 커브스는 제게 계속 움직이며 운동할 수도 있고, 회원들에게서 보람을 많이 느낄 수 있는 특별한 직업이자 직장이에요.



앞으로 더 큰 성장을 위한 종촌클럽의 목표

커브스에 운동하러 오는 회원님들은 각자 운동하는 이유가 다를 수 있습니다. 체중 감량, 임신, 건강 유지, 근력 증가 등 다양합니다. 한 분, 한 분마다 운동하는 이유가 무엇이 되었든 모든 회원님들이 운동을 통해 삶의 질을 높이고, 행복한 삶을 유지할 수 있도록 최선을 다하고 싶습니다.

넘어져도 좋다, 주저앉지 않으면 된다

커브스 베스트 클럽 창동클럽

때로는 '반드시 성공해라, 실패하지 말라'는 채찍보다 '실패해도 좋다, 포기하지만 말라'는 조언이 마음 따뜻한 위로가 된다. 창동클럽은 그런 경험이 짙은 곳이기때 베스트클럽으로서 선뜻 조언하기 주저했지만, 창동클럽의 경험과 역사 자체가 따뜻한 조언이자 위로가 되었다.

에디터 김소영 사진 김소영

커브스 창동클럽

점주 최미희

오픈 2012. 6. 25



‘최우수’라는 수식어가 아깝지 않은, 베스트클럽에 선정되신 것을 축하드립니다!

너무 어리둥절하고, 사실 민망해요. 요즘같이 어려운 시기에도 엄청난 에너지를 쏟고 있는 주변의 클럽들이 많은데 뜻밖이네요. 나중에 비로소 베스트클럽으로 선정된 실감이 나면, 그때 가서 우리 클럽 선생님들과 소소한 행복을 즐겨보려고요.

벌써 오픈 6주년을 맞이한 창동클럽, 통련의 비결이 뭘까요?

예전에 커브스에 대한 국내의 소식을 접하긴 했었는데, 창업을 고민한지 한 달 만에 커브스 클럽을 바로 오픈했어요. 지금 생각하면 무모했었죠. 당시 하지정맥도 심했고, 무릎 수술을 받게 돼서 건강도 좋지 않았거든요. 그때부터 클럽 운영은 저 자신과의 싸움이었던 것 같아요. 내 일에 최선을 다해보지도 못하고 접을 수는 없다는 도전을 거듭한 거예요.

그럼 오픈 초기 역시 쉽지않은 않았을 것 같은데요.

많이 고생했어요. 커브스는 좋은 브랜드 이미지와 본사만의 차별화된 시스템이 있잖아요. 그걸 믿고 직원에게 클럽 일을 일임하고, 저는 전부 터 하던 일을 병행하려고 했어요. 그게 결국 제 발등을 찍었어요. 점주와 트레이너 모두 운동 지도에 대한 전문성, 상담 등 모든 면에서 교육을 통해 성장해야만 회원들의 만족감을 최대로 높일 수 있다는 점을 깨달으면서, 오픈 초기에 성장통을 한 차례 앓았습니다.

오픈 초기보다 어려웠던 순간도 있었나요?

제가 2014년 점프업 30 프로그램에 참여하던 시기 전후로 체력적으로 힘들어서 클럽을 양도할 생각까지 했었죠. 그럼에도 불구하고, 앞서 말씀드렸듯 한 번도 최선을 다해보지 못한 채 주저앉고 싶지 않았어요. 그런 고집이 오늘날의 저를 있게 했죠.



‘창동클럽, 이것 하나만은 자신 있다!’

책임감과 주인 의식 높은 선생님들. 저는 클럽 선생님을 파트타임으로 고용하더라도 관계를 제일 중요하게 생각해요. 나중에 부득이하게 그만 두시더라도 창동클럽에서의 시간이 좋은 기억으로 남을 수 있도록, 본사에서 매년 주관하는 부트캠프가 끝나면 클럽 부트캠프도 연결해 회원분들이 긴장을 유지하며 더욱 뛰어난 체중 감량 효과를 보실 수 있도록 관리하고 있습니다. 마지막으로는 질환이 있어 몇 가지 기구는 다루기 어려운 회원님들이 있으면 다른 운동을 대안으로 지도해드리는 면에서도 잘하고 있는 편인 것 같아요.

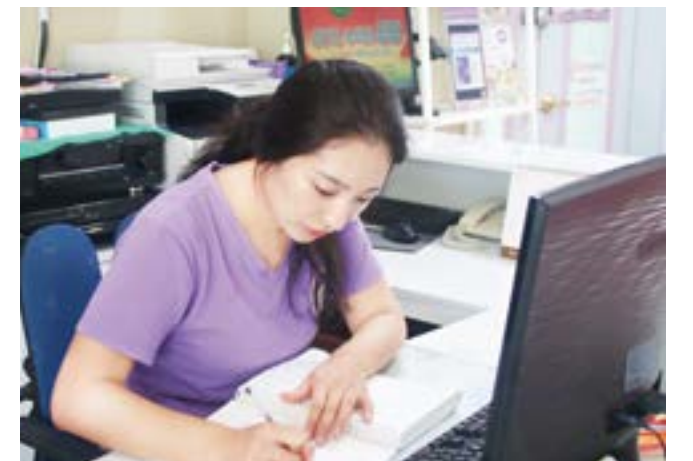
창동클럽의 많은 회원님 중 기억에 남는 분이 있다면 얘기 좀 해주세요.

회원님 한 분이 화장실에서 넘어져 머리를 다치는 바람에 신체의 절반은 잘 쓰지 못하시고 말하기도 어려웠는데, 그래도 운동을 하겠다고 클럽에 오셨어요. 그 노력과 의지에 정말 큰 감동을 받았어요. 그 회원님은 기구 이동도 워낙 천천히 해야 했음에도 불구하고 다른 회원님들도 다 배려해 주셨었고요. 중요한 건 본인인 포기하지 않은 것. 뭐든지 혼자 해보려고 하는 의지가 강했어요. 지금은 그 회원님이 전보다 훨씬 좋아지셨어요. 예전에는 손으로 음료수 병 따는 것도 힘들어하셨는데 지금은 거뜬하시거든요. 다른 분들과랑 똑같이 운동하시고, 저희랑 즐겁게 농담도 주고 받고요. 그 회원님의 회복의 역사를 지켜봐 온 저로서는 커브스의 운동 효과와 그 회원님의 의지에 경의를 표하고 싶어요.



2019년 창동클럽의 비전은?

저도 예전에는 제 안에 있는 얘기를 잘 하는 편은 아니었어요. 그래도 창동클럽을 한 해, 두 해 운영하면서 변화된 부분이 생겼고, 창동클럽이 마음의 아픔까지 달래줄 수 있는 곳이라면 좋겠다는 생각이 들었어요. 창동클럽이 회원님들이 마음껏 웃고 즐기다 갈 수 있는 곳으로 살에 자리 잡았으면 좋겠습니다.



‘책임감’, 세 글자가 주는 무게를 즐기는 커브스 베스트 스텝 퇴계원클럽 최은주 매니저

언제나 일이 즐거운 사람은 없다. 그 일이 나의 천직이라도 반드시 고된 순간은 한 번씩 찾아온다. 중요한 것은 그런 순간을 이겨낼 힘, 버팀목이 있는지의 여부다. 책임감으로 뚝뚝 뚫힌 최은주 매니저가 받는 힘의 원천이 무엇인지, 유쾌한 퇴계원클럽을 방문해보니 알 수 있었다.

에디터 김소영 사진 김소영

커브스 퇴계원클럽
최은주 매니저 (48)
입사 2015. 12. 1



클럽의 내일, 회원들의 건강을 책임지는 베스트 스텝! 만나 뵈게 되어 영광입니다.

정말 감사합니다~ 본사에서 베스트 스텝에 선정되었다는 연락을 받았을 때 컴플레인이 접수된 줄 알고 얼어서 당황했거든요. 내가 뭐 잘못된 거 있나? 하고, 아직도 얼떨떨하지만 너무나 영광입니다~ 점주님이 작년 7월부터 별내클럽에 집중하고 계셔서 퇴계원클럽은 저와 직원들이 도맡아서 운영 중인데 보람되네요.

2015년 12월 퇴계원클럽과 인연을 맺으셨네요. 입사 계기는 무엇인가요?

점주님과의 인연이 재미있어요. 저는 원래 다른 커브스 클럽의 회원이었는데, 지금의 퇴계원 클럽 점주님이 그 당시에는 제 직장 상사였어요. 제가 커브스 운동이 너무 좋다고 점주님께 전파했고, 운동에 관심이 있었던 점주님이 클럽을 창업하셨죠. 처음에는 저도 직장이 있던 터라 파트타임으로 조금씩 클럽 일을 돕다가 점주님의 제안으로 본격적으로 일을 시작했어요. 오래된 인연이라 서로에 대한 신뢰가 있어요.

4년째 함께하고 있는 커브스, 매니저로서 직장을 한마디로 표현 해주신다면

365일 중 일요일 빼고는 커브스에 올인해요. 삶의 일부분이죠. 퇴계원클럽은 제게 직장 이상인 곳이라 사소한 문제에 있어서도 놓지를 못해요. 스트레스를 받으면서도! 제 성향이 그래요(웃음).



퇴계원 클럽에서의 희로애락 중 가장 기억에 남는 에피소드는?

고등학교 선생님인 제 고향 친구가 한 명 있는데, 그 친구가 담임을 맡았던 분을 회원으로 만났어요! 고향이 아래 지방인데 퇴계원에서 친구의 제자를 만나게 될 줄은 꿈에서도 몰랐죠. 회원님이 고향 특산물을 선물로 주셔서 얘기하다 알게 됐는데, 서로 놀랐어요.

“이 시기를 계기로 나 자신을 넘어섰다!” 베스트 스텝으로서 어렵거나 도전이 되었던 시기

작년에 제가 생활체육지도사 시험과 매니저 테스트를 같이 준비하며 많이 힘들었던 기억이 나네요. 저보다 훨씬 어린 친구들과 함께 테스트를



보게 되었는데, 하루 종일 근무를 하고 주말에 공부하기가 정말 쉽지 않았어요. 기억력이나 체력 면에서 많이 뒤처지는 게 느껴져서 ‘그냥 그만둘까?’ 하는 슬럼프가 왔었어요.

매니저님이 생각하는 ‘베스트 스텝’의 첫 번째 조건은 무엇일까요?

저 때문에 클럽에 피해가 되는 일은 안 하려고 최대한 노력해요. 지역사회는 참 소문이 빠르거든요. 특히 회원님마다 성향이 다 다르기 때문에 똑같이 대할 수는 없잖아요. 항상 회원님 입장에서 먼저 생각하려고 해요. 항상 성실하게 솔선수범하려고 노력하면 회원님들도, 직원들도 알아 주시더라고요.

그 기준에서 스스로 100점을 만점으로 점수를 매겨본다면?

사실 저 스스로 점수가 좀 높아요. 저 같은 직원이 있다면 책임감을 높이 사서 100점 만점에 80점 이상은 주고 싶어요.

커브스 매니저로서 앞으로 다른 발전 계획이 있나요?

퇴계원 클럽에서 운동하고 계신 어르신들을 위해서 노인체육을 공부해볼 계획입니다. 사실 시작은 이미 했고, 2019년에 시험을 볼 생각이예요. 회원님들을 위해서 작게나마 더 도움을 드리고 싶고, 제 발전에도 도움이 될 수 있을 듯해서요. 한 회원님께서 ‘머리가 좋고 나뻑고를 떠나서 한 가지를 열 번은 봐야 한다’는 말씀을 해주셨는데 좋은 자극이 됐어요. 스무 번은 더 보고, 시험에 떨어지더라도 다시 보면 되지 하고 예전보다 편하게 마음을 먹었어요.

회원 없이 스텝 없다! 퇴계원클럽 점주님과 회원분들께 감사 인사 부탁드립니다.

사실 이번 여름 휴가를 이용해서 인텐시브 캠프에 참여했는데, 약속 편지를 쓰는 시간에 ‘내가 우리 퇴계원클럽 회원님들에게 느끼는 애정이 상상 이상이구나’ 느꼈어요. 항상 인정 많고, 사랑 넘치는 퇴계원 클럽 회원님들 사랑하고요. 정말 꼼꼼하시지만 저를 위해 묵묵히 지켜봐 주시는 우리 점주님 존경하고 감사합니다. 경희쌤, 보연쌤, 이슬쌤도 사랑하고 감사해요~



나, 커브스로 이렇게 달라졌다!

커브스로 달라진 내 삶의 소소한 변화

체중, 체지방률, 근육량처럼 숫자로 다 말할 수 없다 해도, 심각한 질병을 이겨낸 만큼 거창한 변화가 아니라 해도 커브스로 인한 소소한 변화들이 우리네 삶을 어제보다 오늘 더 행복하게 해준다면 그것이야말로 '작지만 큰' 변화가 아닐까. 커브스 회원들이 삶으로 들려주는 의미 있는 이야기들.

에디터 김소영

매일 거울 보는 것이 즐거워진다! 체형의 변화

육아에 지쳐 활력을 되찾고 싶어서 커브스 운동을 시작했습니다. 현재 체중도 2kg 빠지고 몸에 근력도 좀 붙었어요. 예전엔 많이 나왔던 배도 근력운동을 계속해서 탄력이 생기고 많이 들어갔어요. 아이들도 엄마가 운동해서 더 예뻐졌다고 좋아합니다~

I 민기민서맘

임신으로 살이 썰 산달에는 83kg까지 체중이 증가했어요. 출산 후에도 무릎이 아프고, 아픈 건 둘째 쳐도 거울도 쳐다보기 싫은 우울증이 찾아왔지요. 아기 돌잔치 전에만 빼보자 싶어서 선택한 커브스. 현재는 62kg까지 감량했답니다! 살이 빠지니 제 삶에도 낙이 생기고, 무엇보다 제 자신을 돌아볼 수 있게 되었어요. 앞으로도 꼭 커브스와 함께!

I 라쓰

커브스 시작한 후 몸이 가볍고 가장 불편했던 허리와 어깨통증이 사라짐은 물론, 신체 라인이 예뻐지면서 체지방도 빠지고 기초대사량도 좋아졌어요^^ 무엇보다도 기분 좋은 건 바지 사이즈가 작아져서 이젠 바지를 다시 사야 하는 행복한 고민에 빠졌답니다.

I 수수형제



삶의 행복을 더한다! 심리적 변화

사실 처음엔 운동을 시작하는 게 많이 겁이 났어요. 요가나 헬스도 시도했다가 적응이 쉽지 않아 잘 못 가서 후회했는데, 커브스는 재미있고 무리하지 않으면서 꾸준히 할 수 있어요. 운동을 하면서 기운도 나고, 여러모로 건강해지는 느낌이 들어 기분이 좋아요.

I 그홀

지인의 추천으로 반신반의하며 시작한 커브스. 운동만 하는 것이 아니라 이벤트에 따라 즐겁고 흥미로운 운동 놀이터가 되었어요. 남편이 커브스 다니고 웃는 얼굴이 많아졌다는 게 계속 다니라고 하네요^^ 체중도 10kg 정도 빠져서 몸이 한결 가벼워졌답니다. 앞으로도 스트레스 받지 않고 즐겁게 빠렵니다~

I 개봉 몸매짱

'정말 마지막'이라는 생각으로 커브스에 등록하고 운동한 지 8개월차... 다이어트 생각보다는 '건강해지자! 나를 사랑하자!' 는 마음으로 일주일 에 4일 이상 꾸준히 출석하여 운동했습니다. 그 결과 체중은 5kg 줄고 지긋지긋하던 복부 내장지방이 감소함은 물론, 일상에 활력이 생기고 모든 일에 긍정적이고 밝게 생활하고 있습니다. 강요하지 않고 스스로

하게끔 만드는 커브스! 커브스를 만나고 선택한 제 자신이 너무 대견합니다.

I glala

더욱 가뿐하고 든든하게! 건강, 체력의 변화

출산 후 불어난 살과 허리 디스크로 힘든 시기에 우연한 기회로 커브스를 알게 됐어요. 디스크 때문에 아침에 일어나는 게 너무 힘들었는데 이제는 가뿐하답니다. 전에는 틀어진 골반이랑 디스크로 안 좋았던 몸이 눈에 띄게 좋아졌다고 신랑과 주위 사람들이 응원해주고 있어요.

I 김제란

직업 특성상 국내, 해외 출장이 잦아서 항상 쉽게 지치고 체력적으로 힘들었는데, 이번 출장에서는 확실히 덜 피로하고 다른 분들에게 에너지가 넘친다는 말도 들었습니다. 커브스 진심으로 감사드립니다~

I 지우히메

교대 근무로 망가진 몸의 리듬이 돌아오고 있어요! 체력도 많이 떨어지고 근육량도 적었는데, 조금씩 좋아지고 있어요. 커브스는 꾸준히 하기 좋은 운동이에요.

I 갱이쟁이

새벽부터 저녁까지 기숙학교에서 부엌 일을 해야 하기에 건강을 위해 커브스를 시작했어요. 타일 위에서 돌아다니는 게 보통 피곤한 일이 아니잖아요. 하루 일을 마치면 달리기 선수가 될 것 같아요. 일 끝나면 뛰어서 운동 가고, 운동 끝나면 뛰어서 모임 가고... 요즘 몸이 조금씩 가벼워져서 감사드리고, 친구도 함께해 운동시간이 더욱 즐겁습니다!

I songyh23

달라진 하루가 모여 건강한 일상으로! 생활방식, 습관의 변화

전 직장인이라 점심시간을 이용해서 커브스 운동을 하는데요, 저처럼 운동할 시간이 부족한 직장인에게 딱 좋은 운동 같아요. 또한 아침은 간단하게라도 꼭 챙겨 먹고, 점심 운동 후에는 프로틴을 마시거나 두유와 귀리가루를 섞어서 마십니다. 커브스를 잠시 쉬었다가 작년부터 다시 시작 했는데, 시작하길 참 잘했다 싶어요~

I 콩새

커브스를 만나기 전에는 헬스 한 달, 요가 3주, 에어로빅 한 달 출석에 그쳐버렸어요. 결국 의학의 힘을 빌려 지방분해 주사를 맞고 식욕억제제 등을 의지하며 불량하기 짝이 없는 다이어트를 했었지요. 의지박약인 제가 커브스를 25개월까지 다니게 된 힘은 당연히 커브스 30분 순환운동의 효과와 커브스 코치님들의 친절함과 열정입니다!

I 미선짱

세곡동에 커브스가 생기자마자 다니기 시작한 지 거의 1년이 되어갑니다. 이제는 매일 커브스 클럽에서 도장을 안 찍으면 왠지 원가를 빠뜨린 것 같은 기분, 학교에 등교 안 한 것 같은, 직장에 출근 안 한 것 같은 느낌입니다. 요즘은 가족들도 '운동 안 가요?' 라고 물어보기도 한답니다.

I walnut59cn

커브스를 시작하고 나서 친한 친구가 등 라인이 매끈해졌다고 하네요. 그리고 계단을 오르는 습관이 생겼어요!

I 우주마음

새롭게 오픈한 커브스 클럽을 소개합니다!

전국 가맹점 384호점을 돌파하며 더욱 많은 분들과 어제보다 건강한 오늘,
그리고 내일을 함께하게 된 커브스! 오픈클럽의 문을 두드려보세요,
새로운 에너지가 넘치는 이곳에서 스스로도 놀라운 변화가 시작됩니다.

Curves
The power to amaze yourself.

커브스 화서클럽



오픈 | 2018. 4. 18
주소 | 경기도 수원시 팔달구 일월로22번길 10 리더스빌딩 6층
클럽 전화번호 | 031-548-1536

“젊은 쌤들과 가족 같은 분위기에서 운동할 수 있는 신나는 운동 놀이터, 커브스 화서클럽! 하루 30분 커브스 순환운동으로 화서클럽에서 건강과 아름다움을 모두 이루세요~”



커브스 명지국제클럽



오픈 | 2018. 5. 16
주소 | 부산시 강서구 명지국제8로 243 미주프라자 301호
클럽 전화번호 | 051-204-1330

“커브스 명지국제클럽은 합리적인 가격과 체계적인 밀착지도로 매일 오고 싶은 지역의 사랑방입니다. 오픈 후 100일 정도 되는 신생 클럽이지만 많은 회원님께서 입소문 내주신 덕에 사랑으로 꽉 채워지고 있습니다. 일단 무료체험 예약해보시고, 커브스로 더 아름답고 건강해진 나와 마주하세요~”

**NEVER STOP
DISCOVERING**



A dark grey Land Rover Discovery Sport is parked on a dry, gravelly surface in a vast, arid landscape with rolling hills in the background. The car's rear hatch is open, and a family of six is standing in a line next to it. From left to right, there is a small dog, a young boy holding a kite, a girl holding a surfboard, a man holding a large circular object, a woman holding a surfboard, and another man. The scene is set under a clear blue sky, suggesting a sunny day.

5 LAND ROVER CARE
SERVICE PLAN



재규어 최초의 컴팩트 SUV
뉴 재규어 E-PACE 탄생



5 YEARS JAGUAR CARE
SERVICE PLAN

본 연구는 2014년 10월 1일부터 2015년 9월 30일까지 서울, 부산, 대구, 광주, 대전, 울산, 인천, 수원, 성남, 고양, 안양, 의정부, 청주, 대전, 광주, 대구, 부산, 서울 등 15개 시·도에서 실시되었다. 연구 대상자는 15개 시·도에서 거주하는 만 18세 이상 70세 이하의 일반 시민으로, 총 1,000명(남자 500명, 여자 500명)을 대상으로 하였다. 연구 대상자를 선정하기 위하여 15개 시·도에서 거주하는 만 18세 이상 70세 이하의 일반 시민을 대상으로 하였다. 연구 대상자를 선정하기 위하여 15개 시·도에서 거주하는 만 18세 이상 70세 이하의 일반 시민을 대상으로 하였다.



WHY CURVES

?

운동하는 여자의 필수품

손목 위의 인바디 인바디밴드

- 체지방, 근육량 확인이 가능한 인바디검사
- 걸음수, 소모칼로리 확인
- 운동 효율 확인을 위한 심박수 측정
- 이지트레이닝으로 12가지 운동 측정 및 기록
- 간편한 시간 확인 날짜, 요일, 현재시간 표시
- 전화 및 문자 진동 알림



뱃살/군살과 굿바이 하려면 **체지방률을 잡아야 합니다.**
인바디밴드와 함께 다음 커브스 퀸의 주인공이 되세요.

InBodyBAND 2로 체지방률을 관리하세요. InBodyBAND 2는 인바디검사 뿐만 아니라, 심박수 측정, 이지트레이닝 등의 피트니스 기능을 탑재했습니다.

심박수 측정을 통해 커브스 30분 순환운동의 강도를 조절하세요.
최대심박수의 80% 일 때, 가장 높은 효율로 체지방을 태울 수 있습니다.

이지트레이닝 기능으로 커브스 밖에 있을 때도 틈틈이 순환운동 하세요.
인바디밴드2가 12가지 운동 측정 기능을 통해 나의 운동량을 기록해줍니다.

Curves

기록적인 폭염이 고개를 내젓게 만드는 여름이었습니다.
가만있어도 지치는 더위 속에서도 2018 부트캠프를 비롯해
많은 커브스 가족들과 함께 더욱 강인하고 건강한 나 자신으로
거듭날 수 있어 감사하고 행복했던 지난날들을 돌아봅니다.

오랜만에 잡지로 찾아뵙는 만큼 보다 특별한 내용을 담고 싶었습니다.
회원들이 들려주는 소소한 이야기, 커브스가 전하는 유용한 이야기...
'커브스' 여야 답을 수 있는 소식들을 많이 실었습니다.

여기 한 줄의 정보가, 한 페이지의 내용이,
한 권의 책이 여러분의 삶을 더욱 넉넉하고
풍요롭게 만드는 데 보탬이 되기를 바랍니다.



하고 싶은 것, 보고 싶은 것이 무궁무진한 오스트리아의 알프스 슬라드밍-다흐슈타인 그로스글로크너

슬라드밍-다흐슈타인과 그로스글로크너. 아직 우리에게 낯설지 모르지만 오스트리아에서는, 아니 유럽에서는 명성이 자자한 곳들이다. 그 속에 알프스가 있고 볼거리와 즐길 거리가 넘쳐나기 때문이다. 쥘라인, 출렁다리, 스카이워크, 얼음 궁전 그리고 드라이브 코스까지 흥미진진한 요소들을 모두 즐기기에 하루가 너무 짧다.

에디터 김소영 자료 제공 (주)모두투어네트워크



오스트리아 레저의 메카, 슬라드밍-다흐슈타인

오스트리아 남동부에 위치한 슈타이어마르크Steiermark 주의 슬라드밍-다흐슈타인 지역은 여름철과 겨울철 모두 여행하기 좋은 휴가지. 겨울이 시작되기 무섭게 전 세계 스키 매니아들이 몰려드는 곳이다. 슬라드밍-다흐슈타인 산지에는 무려 1,000킬로미터 길이의 산책로, 930킬로미터 길이의 자전거 및 산악자전거 길, 여러 골프 코스와 비아 페라타 via ferrata-고정된 케이블, 발판, 사다리와 다리 등으로 구성되는 산악 루트, 노르딕워킹로 등이 있어 다양한 욕구를 가진 스포츠 매니아들을 끌어모은다. 이외에도 급류 타기 rafting, 계류 타기 canyoning, 활쏘기, 패러글라이딩, 쥘라인 등도 놓칠 수 없는 프로그램들이다.

Dachstein Gletscherwelt 다흐슈타인 빙하

약 3,000미터 높이의 다흐슈타인 산은 슈타이어마르크 주에서 가장 높은 산일뿐 아니라 환상적인 알프스의 경관이 펼쳐져 이 지역을 상징한다. 파노라마 곤돌라를 타고 약 10분간 하늘로 오르면 닿을 수 있는 다흐슈타인 산의 정상에는 뜻밖의 예상치 못한 광경들이 기다린다. 알프스의 멋진 봉우리들이 파노라마처럼 펼쳐지는 풍경은 기본, 세계 정상급의 알파인 스키 슬로프와 크로스컨트리 트레일, 보기만 해도 아찔해지는 현수교와 통유리 전망대, 얼음 예술의 새로운 경지를 보여주는 얼음 궁전 그리고 빙하 레스토랑까지, 알프스의 진귀한 면모를 온몸으로 느껴볼 수 있다.

Zipline Stoderzinken 쥘라인

Gröbming 지역에 위치한 Zipline Stoderzinken는 총 길이 2,500미터의 쥘라인으로 산 정상에서 저 멀리 아득하고 또 광활하게 펼쳐진 평지를 향해 두 번에 걸쳐 하늘을 나는 스펙터클한 기회를 선물한다. 고도 차이는 약 700미터, 최고 시속 65~115킬로의 속도로 하강하며, 주변에 펼쳐진 황홀한 풍경을 쏟아내듯 지나쳐 간다. 하지만 안전에 대한 걱정은 필요 없다. 이곳의 모든 시설들은 최고의 안전을 자랑하고 스태프들이 꼼꼼하게 개인장비들부터 챙겨주기 때문에 그저 신나게 즐기면 된다. (8세 이상, 키 120센티미터 이상의 아이들부터 이용 가능)



산악 드라이브코스의 최고봉, 그로스글로크너

오스트리아의 최고봉으로 '거대한 중'이라는 의미를 지닌 해발 3,798미터의 그로스글로크너에는 역사적인 드라이브 코스가 있다. 총 길이 약 50킬로미터의 그로스글로크너 하이 알파인 로드 Großglockner High Alpine Road, 현재 유럽에서 가장 아름다운 경치를 자랑하는 드라이브 코스 중 하나로 손꼽히며, 1년 중 5월에서 10월 사이에만 길을 개방하는데 이때 약 100만 명이 찾아와 이 길을 달린다고 한다. 도로 곳곳에는 그림 같은 풍경과 다양한 이야기가 남아있는 명소들이 자리 잡고 있다. 해발 2,571미터로 차로 달을 수 있는 가장 높은 포인트인 에델바이스슈피츠를 비롯해 프세르티르, 파스테르체 빙하 등에 둘러볼 만하다. 주말이면 그로스글로크너가 시작되는 입구에 평소 보기 어려운 가지각색의 자동차와 오토바이, 사이클들이 줄을 지어 입장을 기다리는 모습이 장관을 이루며, 별도의 입장료를 지불해야 한다.

- 1 다흐슈타인 빙하
- 2 Zipline Stoderzinken 쥘라인
- 3 그로스글로크너 드라이브 코스
- 4 Dachstein Gletscherwelt 다흐슈타인 빙하



부산
진구

1

마셔도 좋다, 걸어도 좋다 우리 동네 카페거리

카페 안에서 여유롭게 커피를 즐기는 자들과 바쁜 삶 가운데서도 커피를 손에 놓지 않는 자들이 공존하는 이 시대. 손에 커피 한 잔 들려있다면 안이든 밖이든 자신에게 카페가 되는 세상이다. 걷기도 좋고 구경할 것도 많은 지역의 카페거리들, 낮이든 밤이든 오감 만족을 위한 공간으로 제격이지 싶다.

에디터 김소영

전포 카페거리

부산의 화려한 번화가를 대표하는 서면 맞은편에는 분위기가 사뭇 다른 '전포 카페거리'가 자리해있다. 공구, 철물 등 산업용품과 자재를 파는 공구상가 거리에 2010년 이후 아기자기한 분위기의 카페들이 들어서면서 본격적으로 카페거리가 만들어지기 시작했다. 카페거리답게 인근에는 커피박물관도 있어 커피용품들을 구경하는 소소한 재미도 느낄 수 있다. 소개할 거리 하나 더. 청년 창업자들이 수공예품을 파는 아트 프리마켓이 열리는 장소가 바로 전포 카페거리라는 점. 시기에 맞추어 방문하면 예쁘고 다양한 액세서리를 구매할 수 있다.

사진 제공 부산진구청



2

안양
동편

5

6



5 안양 동편마을 카페거리
6 안양 동편마을 카페거리 초입 조형물
7 강릉 커피거리

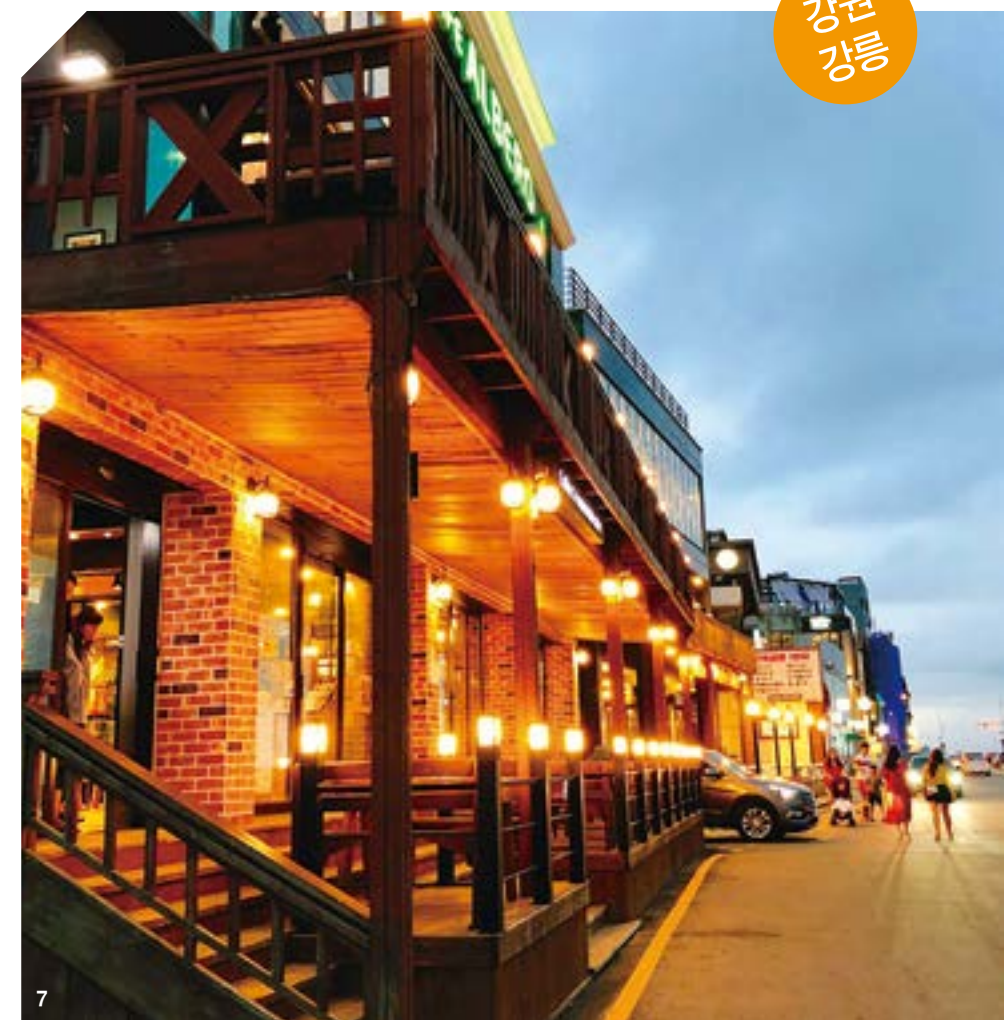
강원
강릉

강릉 커피거리

안목해변을 따라 카페들이 자리한 강릉 커피거리. 낮에는 해변의 풍경이 주는 시원하고 청량한 분위기를, 밤에는 강릉커피거리 특유의 야경에 심취할 수 있어 강릉을 찾는 많은 이들이 들렀다 가는 곳이다. 2000년 이후 한국의 1세대 커피 문화를 이끈 바리스타들이 강릉에 정착하며 이 거리의 문화를 만들어나가기 시작했다. 바다가 주는 끝없는 매력과 진한 커피 향, 그리고 달콤한 디저트까지, 맛과 멋이 공존하는 강릉 커피거리는 사계절 어느 때 떠나도 좋을 법하다.

동편마을 카페거리

경기도 안양에 위치한 동편마을 카페거리는 기존의 전원마을이 개발되며 지금의 모습을 갖추기 시작했다. 이국적인 분위기의 카페, 레스토랑, 베이커리, 펍 등 다양한 가게가 들어서 있고, 산책길(둘레길)이 카페거리와 이어져 단정하고 조용한 거리의 분위기와 시골집 정취를 떠올리게 하는 분위기를 모두 만끽할 수 있다는 게 가장 큰 특징이다. 재작년 겨울 애절한 스토리로 수많은 이들의 마음을 흔들었던 M 드라마 <도깨비>의 촬영지이기도 한 동편마을 카페거리, 한 번쯤 방문해볼 것을 추천한다. 참고로 4호선 인덕원역과 도보로 10분 정도 거리에 있어 접근성도 좋다.



7



3



4

1 부산 전포 카페거리
2 부산 커피박물관
3 부산 전포 아트 프리마켓
4 강릉 안목해변

‘클린 이팅(Clean Eating)’ 이색 견과류로 실천해보기

다이어트에 도전해본 사람이라면 누구나 한 번쯤은 들어본 ‘클린 이팅(Clean Eating)’. 거창하게 들려도 까다로운 선택과 의지만 있으면 누구나 할 수 있다. 전보다 다양한 견과류가 ‘핫’ 한 요즘 대세에 힘입어 나만의 클린 이팅에 도전해보는 건 어떨까.

에디터 김소영



‘클린 이팅(Clean Eating)’이란?

깨끗하다는 의미의 ‘클린(Clean)’과 먹는다는 의미의 ‘이팅(Eating)’이 합해져 만들어진 ‘클린 이팅’은 자연과 가장 가까운 상태의 재료를 음식으로 먹어 건강해지자는 취지를 담고 있다. 무조건 적게 먹기보다 건강한 음식 섭취를 통해 건강한 다이어트 및 식습관을 형성하자는 움직임으로 보면 된다. 클린 이팅에 관심을 가지는 사람들이 점점 늘어나면서, 어떤 오픈마켓에서는 한 달간 견과류를 비롯한 곡물, 샐러드, 견과일 등 클린 이팅과 관련된 제품 판매가 최고 8배까지 증가했다고 발표했다.

‘1일 간식’ 견과류, 트렌드 이어가다

그동안 견과류는 소포장된 하루 분량으로 풍부한 영양분을 섭취할 수 있다는 강점으로 꾸준한 인기를 이어왔다. 요즘에는 아몬드, 호두 등 일반 견과류를 넘어 브라질너트, 사차인치 등 ‘슈퍼푸드’가 떠올라 견과류의 새로운 트렌드를 이끌고 있다고, 핫한 대세 견과류, 어디에 어떻게 좋은지 지금부터 알아보자.

‘셀레늄의 제왕’ 브라질너트

요새 가장 핫한 견과류로 빼놓을 수 없는 브라질너트, 브라질너트가 이토록 인기를 얻는 건 바로 ‘셀레늄’ 덕분이다. 셀레늄은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 필수 영양소로, 유해 산소로부터 세포를 보호하는 항산화 원소로 알려져 있다. 셀레늄은 비타민 E의 2,940배의 항산화 능력을 가지고 있어 브라질너트를 강력한 항산화 식품으로 만들어준다.

브라질너트에는 셀레늄뿐 아니라 불포화지방산, 오메가-3 지방산, 단백질, 섬유질 등 영양분이 풍부하다. 아마존 강 유역에서 자생하는 브라질 땅콩나무의 씨앗으로 인위적인 재배가 불가능하며, 허가 받은 원주민만 손으로 직접 채취가 가능하다고 하니 과연 귀하다 귀한 프리미엄 견과류일 수밖에.

‘잉카의 땅콩’ 사차인치

페루의 슈퍼푸드 사차인치는 잉카제국 때부터 먹어온 고급 작물로, 페루와 브라질 북서부를 비롯한 열대 남아메리카에서 자생하는 다년생 덩굴식물의 씨앗이다. 사차인치가 슈퍼푸드로 각광받기 시작한 건 얼마 되지 않았지만, 약 3천 년의 역사 속에서 그 효능이 전해져 왔다. 스트레스를 과하게 받는 사람이 있다면 사차인치를 추천할 만하다. 사차인치에는 세로토닌의 전구물인 트립토판이 다량 함유되어 있어 기분을 조절하고 스트레스를 극복하는 데 도움을 받을 수 있다. 높은 세로토닌 수치는 식욕을 조절해 과식을 방지하는 데에도 도움을 주어 사차인치는 다이어트 식품으로도 좋다. 사차인치의 오메가3 지방산은 건강한 피부와 모발을 만드는 데 필수적인 성분이라고 하니, 여성이라면 특히 미용 목적으로 사차인치를 적정량 꾸준히 섭취해도 좋을 듯하다.

오스트레일리아가 일컫는 ‘신의 식품’ 마카다미아

프리미엄 견과류 중 하나인 마카다미아는 오스트레일리아 원주민들로부터 ‘신의 식품’으로 불려 왔다. 마카다미아 역시 피부미용이나 노화 방지 등 여성에게 좋은 견과류로 소문이 나 있다. 그뿐만 아니라 다량 포함된 불포화지방산은 동맥경화를 예방하는 효과가, 풍부한 DHA 성분은 망막에 영양을 공급해 시력을 보호해주는 효과까지 갖추고 있다. 다만 칼로리는 100g당 720~740kcal로 낮은 편은 아니니 참고하자.



‘폴리페놀의 강자’ 카카오닙스

카카오닙스 역시 ‘신들의 음식’이라 불릴 정도로 세계적인 건강식품이다. 카카오 열매를 발효, 건조한 다음 껍질을 제거해 잘게 부셔서 만든 것으로, 초콜릿의 핵심 성분이기도 하다. 카카오닙스는 어떤 효능이 있을까?

먼저 카카오닙스의 폴리페놀 성분은 항산화 물질의 일종으로 우리 몸의 콜레스테롤을 감소시키고 혈관 내에 쌓여있는 노폐물을 배출시켜 지방이 축적되는 것을 막는다. 다이어트에 효과적이라는 의미이다. 또한 카카오닙스의 카테킨 성분은 녹차의 60배에 달하며, 신진대사를 촉진시키고 피부 노화 역시 방지해준다. 카카오닙스의 풍부한 식이섬유는 변비 해소에 효과적이다. 다이어트의 부작용으로 변비를 호소하는 사람들이 많은데, 카카오닙스를 꾸준히 섭취해 변비 해소를 기대해봐도 좋겠다.



스카프 스타일링

가을 여자로 거듭나기, 스카프 & 머플러 연출법

봄, 가을철 많은 사람들의 사랑을 받는 패션 아이템 '스카프'. '스카프 하면 어딘가 나이 들어 보이지 않을까?' 싶다면 당신은 아직 스카프의 무궁무진한 활용도를 모르는 초보. 올가을엔 스카프 아이템을 머리부터 발끝까지 여기저기 매치해 멋스러움을 한층 높여보자.

에디터 김소영



스카프는 길이, 폭, 소재, 패턴 등에 따라 다양한 느낌을 줄 수 있고, 그만큼 다양한 아이템과 매치할 수 있다는 장점이 있다. 가장 일반적으로 목에 두르는 연출도 부담 없이 해볼 만하다. 트렌치코트 뿐 아니라 셔츠나 블라우스, 니트 등 일상에서 입는 거의 대부분의 의류와 매치되기 때문이다. 본격적인 매치는 그 다음부터 시작된다. 어떤 스카프를 어떤 곳에, 혹은 어떤 아이템에 매치할 것인가. 스카프는 앞서 언급했듯 길이나 폭, 소재, 패턴이 정말 다양하기 때문에 자신의 취향과 스카프를 매칠 곳을 함께 고려해 스카프를 선택하면 된다.

스카프 컬러와 패턴, 그리고 소재

봄에 가장 많이 찾는 패턴은 화사한 느낌을 주는 파스텔톤의 꽃무늬 스카프. 가을엔 크고 작은 체크나 페이즐리 패턴의 스카프로 포인트를 주기도 한다. 반대로 의상이나 다른 패션 아이템이 이미 화려하다면 단정한 단색 스카프를 매치해 균형을 맞추어줄 수 있다. 그날의 코디에 어울리는 컬러의 스카프를 선택해야 한다는 점은 당연한 소리. 여기서는 '퍼스널 컬러'에 대한 이야기를 하고 싶다. 내 본연의 피부색에 어울리는 '퍼스널 컬러'와 스타일링을 추천해주는 퍼스널 컬러 컨설팅은 예전부터 핫하다고, 본인의 경험에 비추면, 피부색을 단순히 뽀얍/쿨로 나누기보다

명도와 채도에 따라 어울리는 컬러 차트를 다양하게 파악하는 게 좋다. 스카프는 얼굴 주변에 매치할 때가 많기에 얼굴색을 더욱 밝게 해줄 색과 패션에 관심이 많았다면 관심을 가지고 상담을 받거나 공부해볼 것을 추천한다. 우아한 스타일을 원한다면 하늘하늘 흘러내리는 실크 시폰 소재를, 좀 더 캐주얼한 스타일을 원한다면 탄력있는 혼방 소재를 찾아보자.

스카프 길이

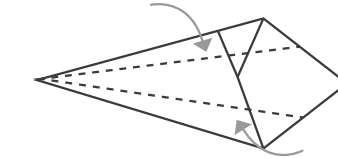
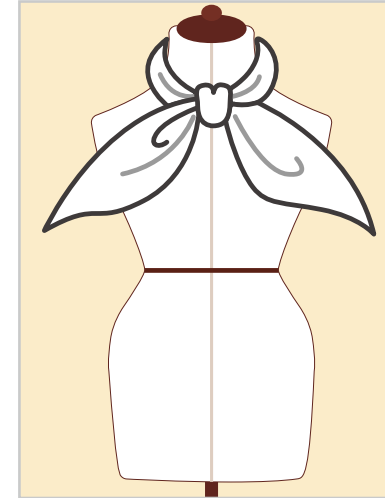
롱 스카프는 길이를 살려 어깨에 감싸 늘어뜨리거나 한두 번 감싸주기만 해도 멋스럽다. 단색 코트나 재킷 안에 패턴이 있는 스카프를 매치하면 과하지 않으면서 포인트 있는 패션 감각을 어필할 수 있다. 뽀뽀 스카프로도 불리는 트윙클 스카프도 인기를 끌고 있다. 길이가 짧아 이곳저곳 매치해 다양한 분위기를 내 볼 수 있기 때문이다. 참고로 체격이 큰 사람은 어깨를 감싸는 부드러운 스타일링이, 반대로 키가 작고 왜소한 사람은 트윙클 스카프를 리본을 묶는 등 짧게 매듭지어 연출하면 좋다. 가장 부담 없이 도전할 수 있는 스카프 연출법이 어깨에 두르는 것이라고는 하지만, 스카프는 그 외에도 생각보다 다양한 곳에 매치할 수 있다.

스카프 연출법에 따라 다양한 스타일링이 가능합니다.

SCARF COORDINATION

정사각형 스카프 연출법

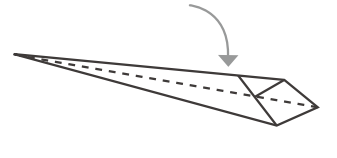
- 미니 기본 연출법



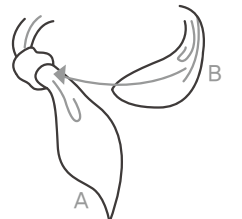
1. 스카프의 대각선 끝을 잡고 그림과 같이 접어준다.



3. 왼쪽 끝 자락의 한뼘 위에서 매듭을 지어준다.

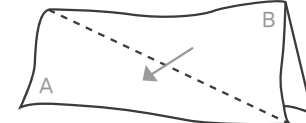
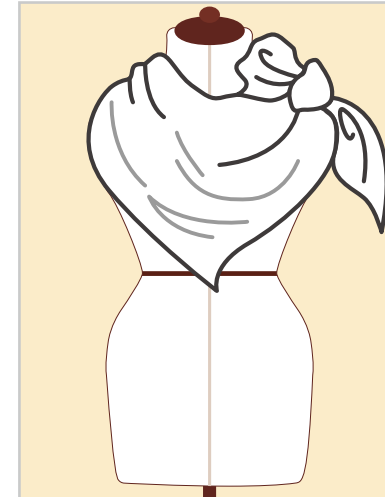


2. 그림과 같이 일정하게 반을 접어준다.

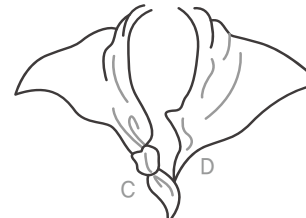


4. 지어진 매듭의 사이로 반대쪽 B자락을 통과시켜준다.

- 빅사이즈 솔 연출법



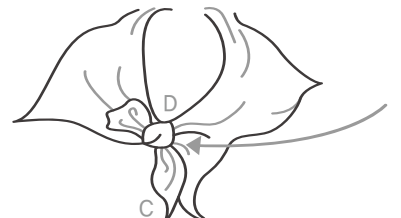
1. 정사각형 스카프를 반을 접고 대각선을 중심으로 반 접어 W자 모양으로 접어준다.



3. 매듭의 두자락 중 C자락의 한 뼘 위에서 매듭을 지어준다.



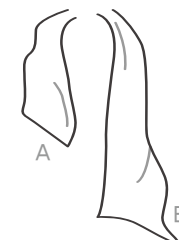
2. W자 스카프를 목 뒤로 위치 시켜준다.



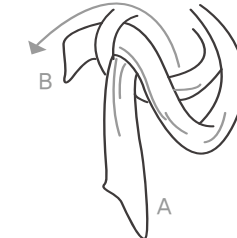
4. C자락의 매듭 부분에 D자락의 중간부분을 잡아 넣어준다.

롱 스카프 & 머플러 연출법

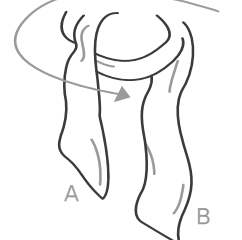
- 빅 파시미나 & 머플러 연출법



1. 머플러를 목에 걸고 A자락은 짧게 B자락은 길게 만들어준다.



3. B자락을 A자락 바깥쪽 공간에 통과시켜준다.



2. 긴 B자락을 A자락 아래로 한 바퀴 돌려 A자락과 나란하게 위치시켜준다.



4. 통과시킨 B자락을 A자락과 나란하게 위치시켜준다.

워크아웃 효과를 높이는 커브스 프로틴

✓ 소화 · 흡수가 빠른 유청 단백질 5종!



✓ 대두 + 완두 + 쌀 단백질을 혼합한 100% 식물성 단백질



맛있게 먹고, 몸으로 느끼는 커브스 프로틴 리뉴얼 뒷이야기

커브스 워크아웃 최고의 파트너, 커브스 프로틴이 최근 리뉴얼을 마쳤다. 외형적으로는 벌크 원통에서 개별 포장된 스틱 포로 변경되었으며 구성제품으로는 녹차, 고구마맛 프로틴이 추가되었다. 커브스 프로틴 리뉴얼에 중요 포인트 및 커브스 프로틴 제품의 특징점에 대해 정리해보자.

에디터 이상미

원유부터 다른 커브스 프로틴

커브스 유청 단백질의 원료는 청정지역 아일랜드에서 풀을 먹고 1년에 270일 이상 야생 방목하여 자란 소의 원유에서 추출한 유청 단백질을 원료로 사용한다. 아일랜드는 온화한 기후와 강우량이 풍부해 야생 방목에 적합하고, 또 광범위한 잔디 기반의 농업 시스템을 갖추고 있다. 아일랜드 국립농업기관에 따르면 아일랜드 암소의 90% 이상이 사료가 아닌 풀을 주 먹이로 성장하기 때문에 최고의 품질의 원유를 얻을 수 있다고 한다.

두 번째 공정 초미세 필터 UF공법 활용

원유의 단백질을 걸러내는 공정도 커브스 프로틴은 정밀 여과가 아닌 차별화된 초미세 필터 UF 필터를 이용한 특별한 공법을 사용했다. 쉽게 설명해 A4 용지 종이에 미세한 기공(Pore size: 약 0.01μm)이 뚫려있고, 이 작은 구멍으로 원유를 걸러내서 각종 세균은 물론 바이러스까지 제거할 수 있기 때문에 프리미엄 Whey 프로틴 원료를 만들 수 있다.

또한 국내산 유기농 녹차, 향이 풍부한 믹스베리, 프리미엄 동결 건조된 커피 원두, 진한 카카오톡을 담은 코코아맛, 아가베 시럽이 첨가된 바나나맛까지 고객의 기호에 맞게 조정한 flavor로 맛있게 즐길 수 있는 제품으로 리뉴얼되었다. 기존의 기능적인 면은 충분히 채우면서 맛있게, 편하게 소포장된 커브스 프로틴! 워크아웃의 최대 퍼포먼스를 얻기 위한 필수 식품이다.



커브스 프로틴 새로운 라인업, 식물성 프로틴 '고구마맛' 론칭 계기

Whey 프로틴은 생체 이용률이 높아 워크아웃의 효과를 높이기 위한 원료임에는 틀림없으나, 소화가 어렵거나 특유의 맛이 불편해서 섭취를 꺼리는 고객층도 존재했다. 때문에 기존의 식물성 단백질의 생체 이용률을 보완하기 위한 커브스 베지 프로틴 플러스 원료를 개발하게 되었다. 대두, 완두, 쌀 3가지 원료의 단백질을 혼합하여 식물 단일원료에 부족할 수 있는 필수 아미노산 스코어를 맞추고, 커브스 워크아웃 주 고객층인 40~50대의 선호도가 높은 고구마 Flavor를 사용한 제품으로 출시 1개월만에 2,000세트가 팔리고 매니아가 형성된 히트상품이라고 한다.

*프로틴의 종류와 필요성에 대한 더욱 자세한 내용은 본지 54p <커브스 프로틴 왜 먹어야 하는가?>를 참고할 것.

*좌측 이미지: 방목한 유청 단백질 증명서





프로틴 섭취는 단순히 근육량 증가의 목적이 아니라 건강한 삶을 위한 기본 요소인 근육 유지 및 관리를 위해 필수적이다. 아무리 강조해도 지나치지 않은 ‘근육량’. 근육량이 중요한 이유와 더불어 커브스 회원이라면 프로틴을 먹어야 하는 이유에 대해서 알아보자.

에디터 김형준(운동생리학 박사)

‘근육량 부족’, 이제는 단순한 현상이 아닌 질병이다

나이가 들면 신체적 노화로 인하여 체지방은 증가하는 대신 근육량이 감소하는 신체적 변화가 생기고, 이것은 자연스러운 노화 과정으로 볼 수 있지만 낙상, 외상, 기능장애 등이 생기면서 삶의 질을 저하시킬 위험이 있다. 건강한 생활을 위한 최고의 방법은 바로 근육을 증가시키는 것! 꾸준한 운동과 단백질 섭취를 반드시 해야 한다.

근육량 증가를 위한 최고의 프로틴 섭취방법

운동을 하면서 단백질을 먹는 것이 근육량 증가에 효과적임은 모두가 알고 있는 사실이다. 그러나 좋은 음식도 잘 먹어야 효과를 보는 것처럼 단백질도 먹는 방법에 따라 그 효과가 다양하게 나타날 수 있다. 커브스 운동을 하는 회원은 어떻게 프로틴을 섭취하는 것이 가장 효과적일까?

1. 프로틴은 얼마나 먹어야 효과가 있을까?

중년의 경우 노년을 맞이하는 준비기이기에 근육을 유지 및 증진시키는

노력이 필요하며, 몸무게에 따라 단백질 섭취량을 고려하는 것이 효과적이다. 일반 성인의 경우 1일 권장 단백질 섭취량은 1kg당 0.8g이다(운동을 하는 사람의 경우 1kg당 1.2g 이상 섭취 권장). 그러나 운동을 하거나 체중을 증가시키는 특별한 경우에는 단백질 섭취량도 조정되어야 한다.

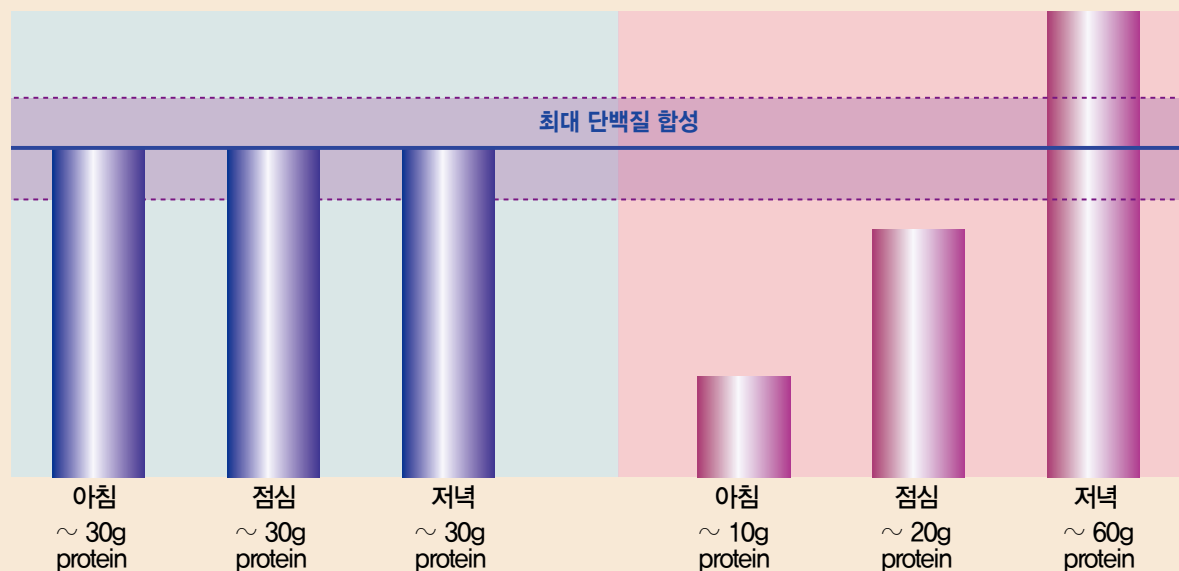
2. 운동 후에만 먹으면 되는 것일까?

단백질은 섭취 후 약 4~8시간 정도 체내에 체류하고 필요한 만큼 체내로 흡수 후 배출된다. 또한 운동 전보다는 운동 후 섭취하는 것이 좋는데, 근육운동 후 근육 조직의 합성을 시작할 때 단백질을 섭취하게 되면 근육 감소 없이 근육 합성을 하는 데 효과적이기 때문. 중요한 것은 우리 몸에서 세포의 합성을 하는 데 부족하지 않도록 일정량의 단백질을 시간에 맞게 잘 섭취하는 것이 효과적이다.

〈올바른 단백질 섭취 방법〉

A. 바람직한 프로틴 섭취량 분배

B. 고르지 않은 프로틴 섭취량 분배



출처 Donald K Layman, 〈Dietary Guidelines should reflect new understandings about adult protein needs〉



프로틴의 종류와 커브스 프로틴

많은 커브스 회원들이 커브스 운동의 효과를 더욱 높이기 위해 커브스 프로틴을 섭취하고 있다. 프로틴은 원료의 성분과 효과에 따라 자신에게 맞는 제품을 섭취해야 한다. 커브스 프로틴은 커브스 회원의 운동효과와 만족도를 높이기 위해 회원과 스태프의 의견을 반영하여 만든 커브스 전용 상품이다. 원료부터 맛, 디자인, 포장방법 등이 기존의 프로틴과도 차별되어 있지만 원료 측면에서 차별화를 두고 있다. 특히 한국인의 약 80%는 '유당불내증'을 가지고 있어 프로틴을 먹었을 때 설사를 하는 증상을 고려해 커브스 프로틴은 유당을 제거하고 단백질 함량을 높인 '분리 유청 단백질(WPI)'을 사용하고 있다. 일반적으로 많이 사용되고 있는 프로틴 원료에 대해 살펴보자.

1. 유청 단백질 WHEY(Whey Protein)

치즈를 만들 때 나오는 물이 주성분. 가장 대표적인 단백질로 대부분의 보충제의 주성분. 운동 직후 빠른 흡수를 위해서 만들어진 단백질.

2. 농축 유청 단백질 WPC(Whey Protein Concentrate)

우리가 흔히 먹는 단백질의 원료. 유청 단백질의 한 종류로 소화가 빠르고 가격이 저렴하여 대부분의 보충제에 사용. 유청을 농축시켜서 만든 단백질이라 단백질의 순도가 약간 떨어지고 유당이 포함되어 있으므로 우유를 마시면 설사하는 사람은 농축 유청 단백질 섭취를 제한해야 한다.

3. 분리 유청 단백질 WPI(Whey Protein Isolate)

WPC의 단백질만을 순도 높게 공정해서 만든 단백질. 우유의 유당 성분이 거의 없이 단백질만 섭취 가능. 소화 및 흡수 속도 빠름(근육 합성에 효과). 탄수화물과 지방함량이 낮아 식단관리 및 다이어트에 효과. 단 WPC에 비해 가격이 비쌌. 시간에 맞게 잘 섭취하는 것이 효과적이다.

4. 식물성 단백질 ISP(Isolate Soy Protein)

콩(대두) 단백질. 지방이 거의 없어 소화가 잘되고 단백질 함량이 높음. 유청에 비해 흡수가 느리고 필수 아미노산을 포함하지 않아 단백질 흡수율이 낮음. 가격이 저렴함.

커브스 프로틴은 단백질 섭취의 효과를 높이기 위하여 유청을 제거한 분리 유청 단백질인 WPI를 사용하여 기존의 제품과 차별을 두고 있다. 또한 일반 식품으로 단백질 섭취가 어려운 점을 감안하여 프로틴 함량을 높이고 칼로리를 낮추어 운동과 다이어트의 효과를 높이기 위한 사람들에게 효과적이다. 그냥 먹는다고 효과가 다 있는 것은 아니다. 정확한 정보와 나에게 맞는 프로틴을 섭취하는 것이 운동의 효과를 높일 수 있고 우리가 목표로 하는 '근육증가'와 '근감소증 예방'에 도움을 줄 수 있다.

유청 단백질의 장점 및 효과

- 체중 감소(포만감 및 대사량 증대)
- 근육량 증가
- 필수 아미노산인 글루타치온은 항산화 기능으로 노화 방지에 효과
- 중성 지방, LDL-C 감소, HDL-C(좋은 콜레스테롤) 증가
- 면역 체계 개선(항체 형성)
- 스포츠 퍼포먼스 향상
- 운동 후 회복 시간 및 대사산물 감소
- 근육 성장(세포 증식 및 조직 형성)에 필요한 단백질 제공



NEW! '커브스 베지 프로틴'

새롭게 출시된 커브스 고구마맛 프로틴은 유일하게 분리 유청 단백질이 아닌 식물성 프로틴 제품으로, 아래와 같은 특징이 있어 더욱 많은 커브스 회원들이 원하는 기능과 기호를 잡을 것으로 기대된다.

식물성 프로틴의 특징

- 100% 식물성 단백질 사용(소화를 UP!, 유당불내증 X 알려지 X)
- NON-GMO 원료 사용으로 안전성 확보
- 대두, 완두, 쌀에서 추출한 단백질로 아미노산 흡수율 증대(필수아미노산 비율 증가)
- 운동효과 증대 및 근육합성을 위한 원료 추가(BCAA, 비트레드)
- 체지방 감소에 효과적인 이트레스 함유(포만감 증가로 다이어트 효과)
- 식물성 단백질의 효과와 더불어 최적의 맛 구현(고구마맛)

Sarcopenia(근감소증) #2 근감소증 자가진단 해보기

지난 커브스 매거진 33호에서 집중 조명한 ‘근감소증(Sarcopenia)’. 근감소증은 이제 단순한 현상이 아닌 엄연한 질병으로 인정받아 심각성이 보다 많은 사람들 사이에서 회자되고 있다. 이번에는 근감소증을 자가진단해볼 수 있는 ‘근감소증 선별 설문지’를 소개한다.

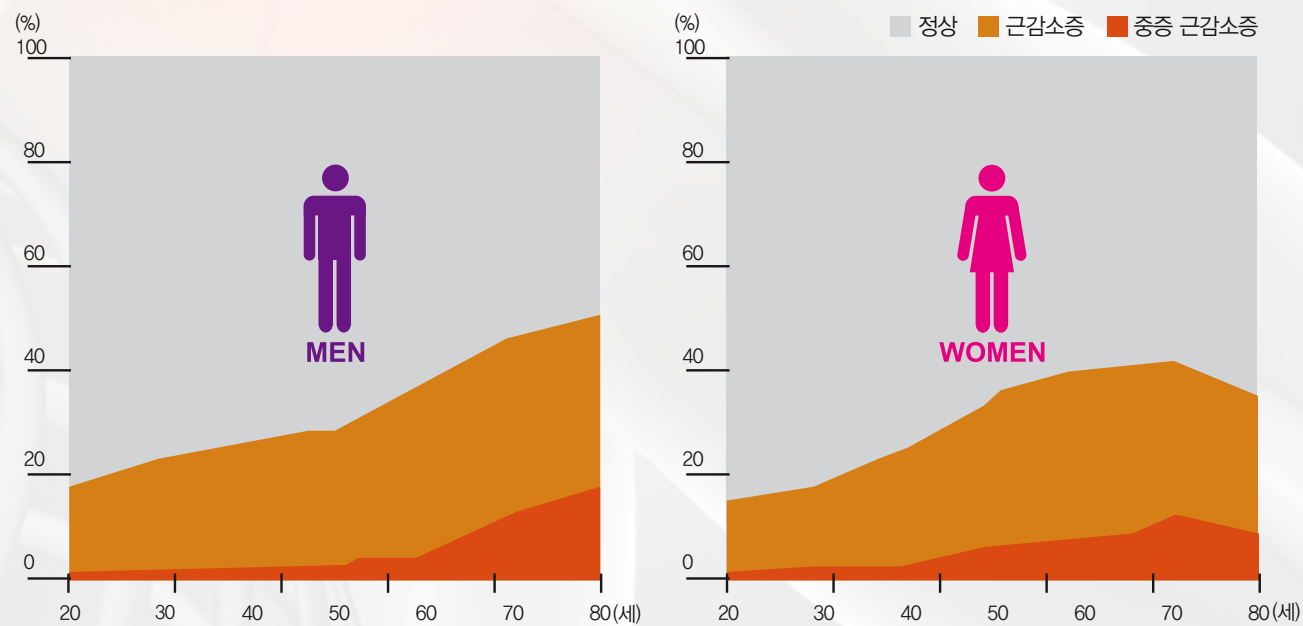
에디터 김소영 자료 제공 헬스코리아뉴스

‘근육량 부족’, ‘질병’으로 바라보아야

이번 호 건강 관련 특집 지면인 ‘커브스 프로틴’ 이야기에서도 설명했듯이 근감소증은 단순한 현상이 아닌 질병이다. 2016년 미국 질병통제 예방센터는 근감소증에 질병분류코드를 부여해 근감소증을 하나의 질병으로 인정했다. 지난 5월 KBS1 ‘생로병사의 비밀’에서 건강한 노후를 위한 비밀의 열쇠로 근육량과 근력의 중요성이 다루어지기도 했다.

근육량 줄어든다면 어떤 위험 맞을까

2008~2010년 국민건강영양조사 자료를 토대로 성인 2만 812명을 분석한 결과



자료 분당서울대병원 내과

2008~2010년 사이의 국민건강 영양조사 자료를 분석한 결과, 근감소증이 심해질수록 당뇨병에 걸리거나 질환이 악화될 확률이 높아졌으며, 지방량이 많아지면 인슐린 저항성, 총 콜레스테롤, 중성지방, 저밀도 지질단백질 콜레스테롤(LDL-C)이 높아져 심혈관질환의 위험률을 높이게 된다(분당서울대병원 내분비내과 임수 교수). 근육량 감소는 뼈나 관절에도 악영향을 미친다. 근육은 몸의 뼈와 관절이 서로 부딪히지 않도록 버텨주는 역할을 하기 때문에 근육량이 감소할수록 척추 디스크와 관절염 위험이 커지고, 노인들이 넘어짐으로 인한 낙상 사고가 유독 흔한 것도 관련이 있다. 앞서 언급한 KBS1 ‘생로병사의 비밀’ 방송은 건강한 노후를 위해 미리미리 근육을 키워야 한다는 메시지의 중요성을 강조하기 위해 방송의 주제와 부제를 ‘장수의 조건 근육테크’라고 이름 붙였다.

‘한국형 근감소증’ 선별 설문지 나왔다

경희대학교병원 가정의학과 원장원·김선영 교수팀은 한국형 근감소증 선별 질문지를 개발해 공개했다. 근감소증 선별 질문지(SARC-F 질문지)는 한국노인노쇠코호트(KFACS) 연구자료를 분석해 개발한 것으로, John E. Morley 교수가 개발한 질문지를 한국인 실정에 맞도록 개량한 것. 질문 항목은 근력, 보행 보조, 의자에서 일어서기, 계단 오르기, 낙상 등 총 5가지다. 문진을 통해 근감소증을 간단하게 선별할 수 있도록 개발했고, 타당도를 확인하는 연구결과를 발표해 노인의학 분야지 JAMDA 저널에 게재됐다.

항 목	질 문	점 수
근력	무게 4.5kg(9개들이 배 한 박스)를 들어서 나르는 것이 얼마나 어려운가요?	전혀 어렵지 않다=0 / 좀 어렵다=1 매우 어렵다 또는 할 수 없다=2
보행 보조	방안 한 쪽 끝에서 다른 쪽 끝까지 걷는 것이 얼마나 어려운가요?	전혀 어렵지 않다=0 / 좀 어렵다=1 매우 어렵다, 보조기(자팡이 등)를 사용해야 가능 또는 할 수 없다=2
의자에서 일어서기	의자(휠체어)에서 일어나 침대(잠자리)로, 혹은 침대(잠자리)에서 일어나 의자(휠체어)로 옮기는 것이 얼마나 어려운가요?	전혀 어렵지 않다=0 / 좀 어렵다=1 매우 어렵다 또는 도움 없이는 할 수 없다=2
계단 오르기	10개의 계단을 쉬지 않고 오르는 것이 얼마나 어려운가요?	전혀 어렵지 않다=0 / 좀 어렵다=1 매우 어렵다 또는 할 수 없다=2
낙상	지난 1년 동안 몇 번이나 넘어지셨나요?	전혀 없다=0 / 1~3회=1 4회 이상=2

자료 한국형 SARC_F 질문지

경희대병원 측은 기존에는 근감소증을 진단하기 위해 근육량과 함께 보행속도나 악력이 같이 감소해야 하는 조건이 필요했지만, SARC-F 질문지를 통해 그러한 측정에도 10점 만점에 4점 이상이면 근감소증을 의심할 수 있게 됐다고 설명했다. 원장원 교수는 “문진을 통해 근감소증으로 분류된 환자는 신체기능의 저하에도 연관성이 있다”며 “근감소증 선별 질문지는 외래 진료 시 어르신들의 근감소증 뿐 아니라 일반적인 건강상태를 확인할 수 있는 유용한 도구로 활용될 것”이라고 설명했다.



커브스 이미지컷

Mood & Health 두 마리 토끼 잡기

반신욕으로

목욕 시간은 어쩌면 많은 사람들이 가장 짧은 시간, 적은 비용으로 하루의 피로를 씻어내는 행복한 시간일 것이다. 똑같이 반복되는 이 시간, 사소한 준비로 로맨틱한 힐링 타임으로 만들 수 있다면? 분위기와 건강을 동시에 잡는 '반신욕' 준비 & 실천하는 법.

에디터 김소영



반신욕, 이렇게 하세요

많은 사람들이 반신욕이 휴식과 기분 전환, 몸의 긴장을 완화해주는 등 다양한 효과가 있다는 점을 알고는 있지만, 그 방법까지 자세히 알지 못하는 경우도 있다. 그저 물속에 몸을 담가둔다고 반신욕이 아니다. 반신욕은 물로 하체를 따뜻하게 해 불균형한 체온을 바로잡고 몸속 냉기를 제거하는 목욕법이다. '그럼 몸의 어디까지 물속에 담가야 하느냐'에 대한 답은 바로 명치 아래, 대신 어깨와 팔은 물 밖으로 내놓아야 한다. 물의 온도 또한 소홀하면 안 된다. 수온은 사람의 체온보다 약간 높은 38~39℃가 적당하다. 한꺼번에 모든 양의 물을 받지 말고 일정량의 물로 반신욕을 하다가 수온이 떨어지면 나머지 양의 물을 받아 온도를 유지하는 방법도 있다.

반신욕, 이렇게 좋습니다

반신욕을 하면 혈액순환이 촉진되어 냉증 개선은 물론 긴장된 근육을 이완 시켜준다. 허리, 무릎, 발목 등 관절염과 근육통 호전에도 도움을 준다. 항문 주변과 회음부가 따뜻해져 경도의 치질을 치료하거나 예방하는 데에도 효과가 있다고 한다. 한편 반신욕으로 긴장된 근육이 이완되면 깊은 수면을 취할 수 있어 잠자리에 들기 전 반신욕을 하는 사람들도 많다. 짧은 시간 동안 충분한 습도를 공급 받아 감기 증상까지 완화시킨다고 하니, 과연 반신욕은 감기 환자가 많은 가을 겨울철 새롭게 시도해볼 만하다.

반신욕의 매력을 더하는 '입욕제'

반신욕을 더욱 재미있고 다채롭게 만들어주는 열쇠가 바로 '입욕제'다. 입욕제는 물의 색을 바꾸고 좋은 향을 나게 해 목욕 시간을 더욱 로맨틱하게 만들어준다. 저마다 다른 효과를 살펴보고 나의 취향과 건강에 필요한 입욕제를 골라 반신욕을 시작해보자.



주방에서 해결하는 천연 입욕제

시중에 파는 입욕 제품을 사지 않아도 집에 있는 재료들을 입욕제로 활용할 수 있다. 소금과 녹차 티백을 활용하면 노폐물 배출에, 와인이나 청주를 활용하면 혈액 순환에 도움이 된다.

물에 우려서 사용하는 입욕제

피부가 건조해지는 가을과 겨울철에는 다시마를 입욕제로 활용해보자. 소금기를 완전히 제거하고 깨끗이 씻어 말린 다시마를 물에 우려 반신욕을 하면 피부 대사 기능을 활성화시켜주어 촉촉하고 매끈한 피부를 만들어준다. 자궁에 냉한 기운이 많이 있는 여성이라면 익모초를 선택해보자. '어머니에게 유익한 풀'이라는 이름의 뜻처럼 여성 건강에 좋은 약초라, 자궁에 뭉쳐 있는 어혈을 제거해주고 생리통, 생리불순, 냉 대하를 개선하는 데에 도움이 된다.

간편하게 사용하는 아로마 오일 입욕제

욕조에 두세 방울 떨어뜨려 간단하게 사용할 수 있는 아로마 오일은 많은 사람들이 찾는 입욕제 종류 중 하나. 라벤더, 로즈마리, 유칼립투스, 티트리 등 다양하고 익숙한 아로마 오일 종류를 시중에서 찾아볼 수 있으며, 종류에 따른 효과를 살펴보고 선택하면 된다. 반신욕을 비롯해 아로마를 이용한 다양한 건강 관리법에 대한 내용을 작년 가을에 전한 적이 있다. 자세한 내용을 보려면 커브스 매거진 31호 54p를 참고할 것.

반신욕, 이것만은 주의하세요

반신욕이 건강에 여러 방면으로 도움을 주는 것은 맞지만 기본적인 주의사항을 무시했다가는 몸에 무리가 올 수 있다. 목욕 중 피로나 어지럼증이 생기면 수온을 낮추거나 목욕 시간과 횟수를 줄이는 등 조절이 필요하며, 체력이 약한 아이나 여성, 노인의 경우 특히 주의해야 한다. 또한 와인과 함께 반신욕을 즐기는 경우가 있는데, 이는 좋지 않다. 음주와 함께, 혹은 음주 후 반신욕을 하면 혈관이 이완되어 저혈압이나 안면홍조 등을 유발할 수 있기 때문이다. 피부염이 있는 사람도 반신욕에 주의해야 한다. 장시간 반신욕을 하면 피부 수분이 증가해 악영향을 줄 수 있으므로 많이 높지 않은 수온에서 짧은 시간 목욕 후 피부를 관리해주는 것이 좋다.



CURVES STRETCHING

**① 종아리, 발목 뒤쪽**

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
무릎이 발 앞꿈치보다 넘어가지 않게
구부린다. 뒷발의 발 뒤꿈치는 일직선
을 유지하고 바닥에 밀착시킨다.

※주의사항※

앞뒤 발의 간격이 너무 좁을 경우, 스트레칭
효과가 떨어진다. 뒤쪽에 위치한 무릎이 구부
러지거나 발 방향이 돌아가지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

**② 허벅지 뒤쪽, 엉덩이**

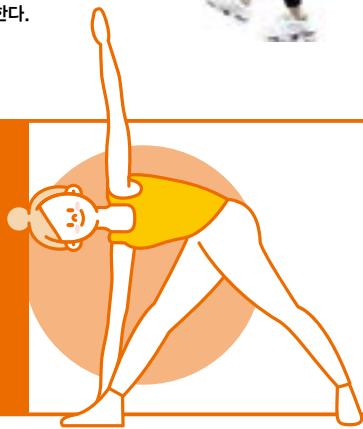
양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
한쪽 다리를 앞으로 한 발 내밀어 발
끝이 천장을 향하도록 한다. 앞으로
내민 다리의 무릎은 완전히 펴주고
반대쪽 다리의 무릎은 구부린다.
상체는 앞으로 숙여주고 양손은 허리
위를 잡고 체중을 뒤쪽으로 보낸다.

※주의사항※

무릎을 지나치게 누르지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

언제 어디서나
쉽게 따라 할 수 있는
커브스 스트레칭!
커브스와 함께라면
문제없어요.

커브스 스트레칭 따라하기



※유의사항※

①~⑫번의 순서로 실시합니다.
각 자세를 7~15초 간 유지하세요.
항상 고관절을 바르게 유지합니다.

**③ 허벅지 앞쪽**

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
한 쪽 다리를 뒤로 접어 발을 엉덩이
쪽으로 들어올린다.
손으로 발목을 잡고 발 뒤꿈치를
엉덩이 쪽으로 당겨준다.

※주의사항※

무릎에 지나친 압박감이 느껴질 만큼 당기지
않도록 한다. 중심을 잡기 힘들 경우엔
한 손으로 벽을 잡고 해도 된다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

**④ 옆구리, 겨드랑이**

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
손은 자연스럽게 허리에 댄다.
반대쪽 손바닥이 천장을 향하게
하고 팔을 위로 최대한 올려준다.
손을 올리면서 골반을 아래로 내려
준다.

※주의사항※

무릎과 팔이 굽혀지지 않도록 한다.
몸통이 옆으로 휘어지지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

**⑤ 팔, 가슴, 어깨**

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
엉덩이 뒤로 손을 깎지 끼고 팔꿈치와
허리를 최대한 바르게 편다.
가슴을 앞으로 밀어 준다.

※주의사항※

들어올리는 동작에서 상체가 앞으로 굽여지거
나 팔이 굽여지지 않도록 한다.
깎지가 풀리지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

**⑥ 팔 뒤쪽, 등**

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
한 팔을 머리 뒤로 넘겨 팔꿈치를
구부린다. 손 끝이 등 아래쪽을 향
하도록 한다. 반대편 손으로 팔꿈
치를 잡고 팔꿈치를 천장 위로
올린다.

※주의사항※

등과 허리가 앞으로 굽혀지지 않도록 한다.
시선은 계속 정면을 향해야 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

**⑦ 팔, 가슴, 어깨**

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
양손을 머리 위에서 깎지 낀다.
손바닥이 하늘을 향하게 하고
팔을 최대한 위로 뻗어준다.

※주의사항※

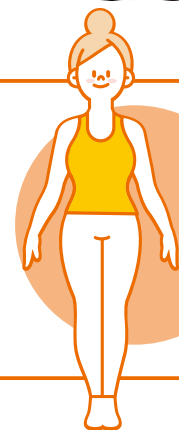
깎지 낀 손이 풀리지 않도록 한다. 등과
허리가 앞으로 굽혀지지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

**⑧ 팔, 가슴, 어깨**

양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
편안하게 양팔을 양옆으로 벌려준다.
손바닥이 앞을 향하게 하고 팔을
최대한 옆으로 늘려준다.

※주의사항※

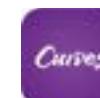
등과 허리가 앞으로 굽혀지지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.



커브스 스트레칭을
동영상으로도
만나보세요!



방법 ① QR 코드
QR 코드를 스캔해 주세요.



방법 ② 커브스 앱
커브스 앱 설치 → 맨손 스트레칭

NAVER 커브스 스트레칭 동영상 검색

방법 ③ 네이버 검색
네이버에서 '커브스 스트레칭 동영상'을
검색해 주세요.

**⑨ 옆구리, 엉덩이**

바닥에 앉아 두 다리를 뻗고 척추
를 바르게 세운다.
오른쪽 다리를 굽혀 세운다. 유연
한 경우는 오른쪽 다리를 왼쪽
다리 외측으로 넘겨준다. 왼쪽 손
으로 오른쪽 무릎을 잡고 상체를
오른쪽으로 돌린다.

※주의사항※

척추는 바로 세운다. 복부부터 서서히 돌
려준다. 호흡은 참지 말고 편안하게 해줘
야 한다.

**⑩ 다리 뒤쪽, 엉덩이**

두 다리를 뻗고 앉아 척추를 바르게
하고 한쪽 무릎을 세운다.
척추를 편 상태로 상체를 앞쪽으로
밀어준다. 스트레칭의 느낌이 약할
경우 무릎을 옆으로 놓혀 상체를
숙여준다.

※주의사항※

앞으로 뻗어준 다리의 무릎이 굽혀지지
않도록 하고 발끝이 돌아가지 않도록 한다.
등과 허리가 굽혀지지 않도록 한다.
호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

커브스 폼롤러 마사지 가이드

집 또는 사무실에서 간편하게 스트레칭을 즐겨보세요!
모든 마사지 동작 시에는 최대한 몸에 힘을 빼고 편안하게 심호흡을 크게 하면서 시작하세요!

01 목 마사지 NECK MASSAGE



1. 목 뒤에 폼롤러를 대고 팔이 지지 않도록 한다.
2. 목에 힘을 빼고 머리를 천천히 좌, 우로 움직인다.

TIP : 거북목 일지매, 두통, 눈리브 완화, 목 통증 해소

03 등 마사지 BACK MASSAGE



1. 견갑골 일부분에 폼롤러를 대고 놓는다.
2. 손은 머리 뒤에 위치를 하고 무릎을 세운 상태에서 뒤, 아래로 움직인다.

TIP : 거북목, 라운드 숄더, 디스크, 어깨 통증 완화

05 허벅지 앞쪽 마사지 THIGH MASSAGE



1. 앞다리 허벅지 일부분에 폼롤러를 대고 팔꿈치로 체중을 지지한다.
2. 허벅지에 힘을 빼고 팔에 힘을 주어 뒤, 아래로 움직인다.

TIP : 다리 라인 교정, 무릎 통증 완화

07 엉덩이 마사지 HIP MASSAGE



1. 엉덩이 일부분에 폼롤러를 대고 앉는다.
2. 엉덩이에 힘을 빼고 앞, 뒤로 움직인다.

TIP : 골반 틀어짐 개선, 팔자걸음 개선, 허벅지 통증 완화

02 광배근 마사지 LATISSIMUS DORSI MUSCLE MASSAGE



1. 거드랑이 일부분에 폼롤러를 대고 옆으로 눕는다.
2. 발은 앞으로 뻗은 상태에서 하늘을 바라보며 팔을 발린다.

TIP : 어깨 통증 감소, 어깨 관절 가동범 증가

04 척추 기립근 마사지 SPINAL ERECTOR MUSCLE MASSAGE



1. 무릎을 세우고 누워 허리 일부분에 폼롤러를 대고 눕는다.
2. 무릎을 감싸 안고 가슴쪽으로 당겼다 내린다.

TIP : 요통 완화, 디스크, 골반 틀어짐 개선

06 허벅지 뒤쪽 마사지 HAMSTRING MASSAGE



1. 허벅지 일부분에 폼롤러를 대고 앉는다.
2. 허벅지에 힘을 빼고 앞, 뒤로 움직인다.

TIP : 무릎 통증완화, 고관절 가동범위 개선

08 종아리 마사지 CALF MASSAGE



1. 종아리 일부분에 폼롤러를 대고 앉는다.
2. 손으로 바닥을 잡아 몸을 지탱하고, 엉덩이를 들고 앞, 뒤로 움직인다.

TIP : 발목관절, 혈액순환 개선



커브스 Work-out 최고의 파트너!

✓ 커브스 폼롤러 운동만큼 회복도 중요합니다!

01 안전한 커브스 폼롤러!

타제품과 달리 사이즈가 작아 허리, 목 등에 사용해도 무리가 없습니다.

02 견고한 내구성!

커브스 폼롤러는 단단하고 견고하여 변형 없이 오래오래 사용이 가능합니다.

03 효과적인 마사지!

큰 제품의 사용이 편리하기는 하나 근육 부위별로 사용하기에는 45cm를 사용하는 것이 효과적입니다.

04 언제나 휴대가 가능한 간편함!

컴팩트한 사이즈로 언제, 어디서나 편리하게 사용이 가능합니다.

커브스
회원의 필수품

✓ 커브스 폼롤러의 다양한 효과

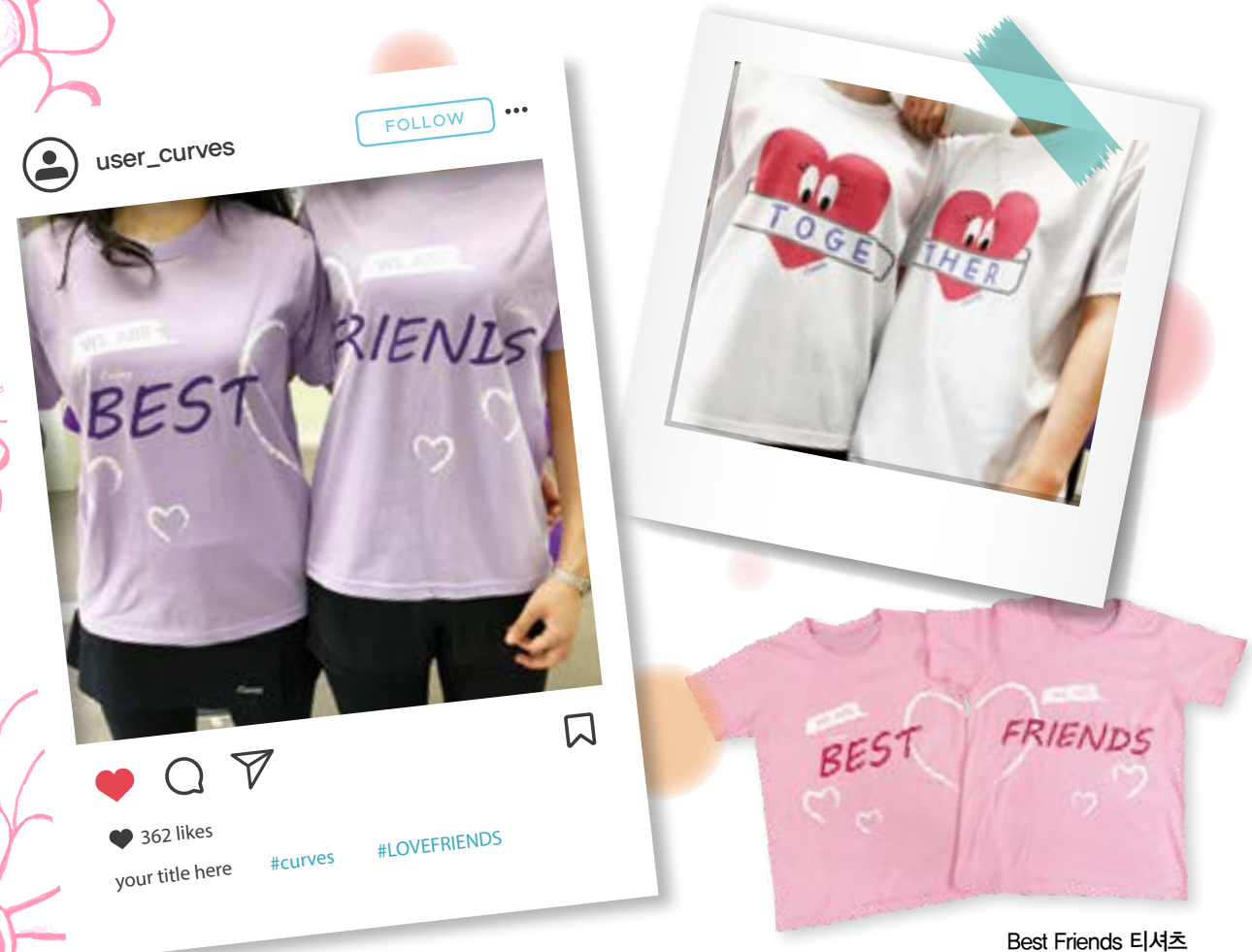
- 근육 이완 및 마사지
- 혈액순환 개선
- 바디쉐입
- 신체 밸런스
- 자세 교정
- 스트레칭

커브스 일러스트 친구추천 티셔츠 론칭!

좋은 건 함께 해야죠. 정말 좋은 커브스를 친구와, 엄마와, 딸과 함께!

혼자 해도 좋은, 그래서 주변에 더욱 알리고 싶은 커브스! 커브스 신규 회원들 중 다수는 대부분 BR(Buddy Referrals)로 가입한다. 실제 데이터로도 전국 클럽 신규 가입 회원의 약 63%가 지인의 추천을 통해 커브스를 만난다. 이 입소문에 날개를 달아줄 커브스 일러스트 친구추천 티셔츠가 론칭됐다.

에디터 남여진



Best Friends 티셔츠

커브스를 먼저 접하고 그 효과를 몸소 체험해본 기존 회원들이 친구, 가족을 직접 추천해서 커브스를 널리 알리고 있다. 이런 회원들을 위한 친구추천 티셔츠를 론칭했다. 커브스 친구추천 티셔츠는 일러스트 작가와의 콜라보레이션으로 커브스만의 감성이 녹아있다. 두 가지 디자인에 세 가지 컬러로 디자인한, 친구와 함께 입을 수 있는 친구추천 티셔츠.

첫 번째 디자인은 '하트프린트' 하트 캐릭터에 'Together' 단어를 양쪽 티셔츠에 연보라 컬러로 TOGE + THER로 나누어 넣어 친구와 항상 함께 한다는 의미를 담았다. 귀여운 캐릭터 일러스트로 커브스만의 활기찬 분위기를 표현했다.

두 번째 디자인은 'Best Friends' 단어를 각각 'BEST' + 'FRIENDS' 로 나눈 커플 티이다. 손그림 느낌의 하트는 각각 반쪽씩 그려져 있어 함께 입었을 때 더욱 재미있는 효과를 준다. 컬러는 연보라, 연핑크로 사랑스럽게 연출할 수 있도록 선정했다.

공동구매로 진행했으나 구입한 클럽들 사이에서 입소문으로 인기를 입증하고 있는 친구추천 티셔츠, 각 클럽에서는 친구추천 형태로 온 신규 회원이나, 추천인 회원에게 선물 증정 시 사용하고 있다. 받아본 회원들에게도 큰 인기를 얻고 있는 친구추천 티셔츠, 앞으로도 회원들이나 신규 회원들에게 동기부여가 될 수 있기를 바란다.

커브스 회원이라면 누구나! 건강검진 비용 최대 60% 할인!

커브스 회원과 직계가족은 전국 56개의 검진 센터와 2,000여 개의 개인 병원 진료를 특별우대가로 예약할 수 있습니다.

전국 커브스 검진센터

※지역별 병원 및 검진센터 정보는 커브스 의료복지물 <병원가자>에서 확인할 수 있습니다.

서울 16개

종로, 강남, 서초, 영등포, 관악, 구로, 금천, 동대문, 강서, 송파, 중구

경기 9개

수원, 일산, 성남, 의정부, 남양주

인천 5개

서구, 연수, 부평, 남구

전북 1개

전주

전남 3개

광주

강원 1개

춘천

충남 3개

대전, 당진

충북 2개

충주, 청주

경북 7개

대구, 구미, 영주, 경주

경남 8개

부산, 창원, 울산

제주 1개

커브스 회원에게만 허락된 의료복지물 혜택, 이제 마음껏 누리며 가족의 건강을 지키세요.

커브스 의료복지물 <병원가자> 이용 방법 확인하기 ▶ 네이버 커브스 커뮤니티 cafe.naver.com/curves

방문 전 진료예약 및 상담 관련 문의하기 ▶ 커브스 의료복지물 고객센터(T.1566-7547)

커브스시크릿 다이어트 프로그램



버닝프로그램 1box(2주분)

하루 한 번, 식물 유래 잔티젠 100%
기초 대사량 증가 확인!
[미역 등 복합추출물(잔티젠)]
체지방 감소에 도움을 줄 수 있음

- 기초대사량 증가
- 허리 둘레 감소
- 몸무게 감소
- 체지방 감소
- 내장지방 감소

*미역 등 복합추출물(잔티젠)의
인체적용시험 확인 내용임



슬리밍프로그램 1box(2주분)

하루 두 번, 식물 유래 가르시니아
카ம்ப로시아추출물 탄수화물 컷! 지방 컷!
[가르시니아카ம்ப로시아추출물]
탄수화물이 지방으로 합성되는 것을
억제하여 체지방 감소에 도움을 줌

- 허리, 엉덩이 둘레 감소
- 복부 지방 감소
- 체중, 체지방량 감소
- 식이섭취량 감소
- 랩틴 조절 확인

*가르시니아카ம்ப로시아추출물의
인체적용시험 확인 내용임

커브스 슬림원 플러스

맛있는 다이어트
균형 있는 영양 다이어트
체중조절 도움
체질개선 다이어트

- 식물성 혼합 단백질 사용
- 한 끼 식사 필수 영양소
- 체질 개선, 체지방 감소
- 균형 잡힌 영양 다이어트

용량 650g

구성 25g x 26포

맛 고소한 곡물 맛

제품유형 체중조절용 조제식품



더+ 젤리린

다이어트도 재밌게! 맛있게!
저칼로리 식물성 다이어트 젤리

- 와일드망고중자추출물
→ 체지방 감소
- 난소화성말토덱스트린
→ 배변활동 원활
- 나타드코코젤리(부원료)
→ 쫄깃한 식감 제공
- 합성감미료, 합성착색료
합성착향료 무첨가
- 식약처 인증 건강기능식품
(GMP, HACCP 인증)

구성 14포개입, 1일 1회 1포



커비스트 생유산균20

당신의 장에 건강한 리듬을!

- 국내 최대 균종 19종 함유
- 프리바이오틱스 함유
- 아연, 비타민D 함유 (복합 기능성)
- 바이오 코팅 2억 마리 보장

구성 30포개입, 1일 1회 1포



30N.me 핏클렌저주스

내몸을 위한 간단한 변화

- 비가열 착즙 골드프레스
(HPP 초고압 비가열 살균 공법 사용)
- 인공보존료, 합성착향료, 정제수 무첨가
- 사과, 배, 비트, 당근, 신선초, 케일 등
국내산 과일·야채 사용
- 1day, 3day, 5day, weekend 프로그램

구성 오렌지, 옐로우, 퍼플, 그린
용량 435ml



www.curvesmall.co.kr 회원 직접 구매가능

Curves x BELLY BULLY

커브스 곤약젤리 레몬밤

대세남 이상인의 건강콜라보
운동은 커브스, 간식은 벨리볼리

- 5Kcal 부담없는 칼로리
- 다이어트 감미료 에리스톨 사용
- 든든한 포만감을 주는 건강 간식

구성 150g x 10개입
용량 150g



www.curvesmall.co.kr 회원 직접 구매가능

맛있는 커브스 닭가슴살

발효기술로 닭가슴살을
부드럽고 촉촉하게!
매일 먹어도 질리지 않아요!

- 특허받은 발효 기술로
촉촉하고 부드러운 육질
- 믿을 수 있는 국내산 닭가슴살 &
토판염 사용
- 해로운 화학첨가물 일체 사용 NO
- 깨끗하고 투명한 HACCP 인증
받은 위생적인 생산시설
- 소포장으로 편리하고 위생적인
조리 & 보관 가능
- 수비드 공법 + 특제 소스
+ 5가지 야채 혼합

구성 오리지널, 훈제, 수비드블랙페퍼

www.curvesmall.co.kr 회원 직접 구매가능



리플러스 포인트 레깅스

구성 블랙● 네이비● / S·M·L·XL



어드밴스 레깅스

구성 블랙● / S·M·L·XL



커비스트 심리스 3종

구성 롱슬리브/탱크탑/스트레이트 팬츠
차콜● 버건디● / S·M·L



윈터치 보틀



스포츠 가방

구성 퍼플● 와인●



헬스장갑

구성 블랙● / S·M·L



스포츠 발목양말

구성 퍼플● 그레이●



스포츠 단목양말

구성 퍼플● 블랙●

커브스 헤어밴드



▲ A형 Basic Type

구성 보라● 와인● 차콜● 민트● 코랄● / 21x4.5cm



▲ B형 Wide Type

구성 와인● 차콜● / 21x9cm

커브스 에코백



▲ 에코백 A Type
구성 블랙● / 27x9x36cm



▲ 에코백 B Type
구성 블랙● / 30x32x4cm

대세남 이상민의 건강콜라보 운동은 커브스 간식은 벨리불리

커브스하세요?
커브스벨리불리
드세요!



NEW

커브스 곤약젤리 레몬밤

소비자가 12,000원 / 커브스 회원 특별 할인가 9,000원 (10개입)

CURVES Magazine vol. 33

Readers' Pick

지난 봄 여러분을 찾아간 커브스 매거진 33호 중 어떤 내용이 기억에 남으시나요?
독자들은 이 콘텐츠를 선택했습니다!



〈나의 출석을 너와 함께 - 커브스 600회~1,000회 워크아웃 티셔츠 론칭〉

우와~ 커브스 워크아웃 티셔츠가 새로 나왔네요. 안그래도 출석 횟수는 늘어가는데 후속 티셔츠가 없어서 아쉬웠어요. 600회부터 1,000회까지의 티셔츠는 입는 회원뿐만 아니라 입는 모습을 본 다른 회원들께도 동기 부여가 되리라고 생각해요. 저도 클럽에 요청해서 티셔츠 받으려고요.
- 바람이머문꽃

〈나의 출석을 너와 함께 - 커브스 600회~1,000회 워크아웃 티셔츠 론칭〉, 〈Coffee, 알수록 짙어지는 마성의 한 잔〉

매주 3회 이상 출석을 목표로 열심히 운동하고 있어서 새로운 워크아웃 티셔츠 론칭 소식이 가장 먼저 눈에 들어오더라고요. 와인색 티셔츠 열려 입어보고 싶네요. 그리고 제가 커피를 너무 좋아하는데, 다양한 커피 이야기를 알게 되어서 흥미로웠습니다.
- 푸른별루나

〈과일은 많이 먹어도 괜찮다?〉 올바른 과일 섭취 요령〉

베스트 클럽인 우리 마들클럽 이야기도 있었고, 운동 의지 불끈하게 만드는 새로 론칭한 워크아웃 티셔츠 소식까지 어느 하나 끔찍이 어렵지만, 먹는 걸 좋아하는 제 눈길을 사로잡은 올바른 과일 섭취 요령이 유익했어요. 적당한 과일 섭취는 지방분해도 촉진하고 스트레스도 줄여주지만 너무 많이 먹으면 좋지 않대네요. 주스도 혈당을 올리고 지방을 축적시킨다니 주의해야겠어요. 커브스 순환운동을 하면서 껌질째~ 식후 바로 말고 오전이나 오후에 섭취하려고요.
- 소중한밍



〈근감소증 커브스가 차근차근 알려드립니다〉

근력이 필요하다고는 생각하고 있었지만 근육이 줄어든다는 게 이렇게 무서운 일인지 몰랐어요. 연금을 꼬박꼬박 넣는 것처럼, 근육도 젊었을 때 미리미리 저축해놔야겠다고 다짐, 또 다짐합니다!
- 무리데스

〈근감소증 커브스가 차근차근 알려드립니다〉

곧 30대를 앞두고 있습니다. 대개 '근육 손실, 근감소증이라고 하면 50~60대 어머니 세대의 이야기' 라고 생각해왔습니다. 매거진에 소개된 근감소증 글을 읽고 제 연령대에 운동이 왜 중요한 것인지, 근감소증을 어떻게 예방할 수 있는지를 잘 알 수 있어 좋았습니다. 여러 분석 자료와 함께 설명되어 있어 어렵지 않게 근감소증에 대한 지식을 얻을 수 있었습니다. 단백질 일일 섭취 권장량과 평소 식단에서 채울 수 있는 단백질의 양을 확인했고, 참고하여 식단을 계획하고 있습니다. 앞으로도 이런 시리즈가 매거진에 지속적으로 실리기를 바랍니다.^^
- 상동동맹글이

커브스 매거진에 실렸으면 하는 건강 정보, 우리 클럽이나 회원의 이야기가 있다면 자유롭게 에디터에게 보내주세요.
선정된 콘텐츠는 추가 취재를 통해 다음 매거진에 보내드립니다. (pr@curveskorea.co.kr, 관련 사진이 있다면 함께 보내주셔도 좋습니다.)

언론에 소개된 커브스

확실한 운동효과와 독특한 매력 포인트, 다양한 이벤트 및 프로모션!
3월에서 8월까지 언론에 소개된 커브스 소식입니다.

TV



[18. 3.19 SBS 생방송 투데이]
유산소보다 근력운동? 뱃살 제거하는 다이어트
비법 공개

MAGAZINE



[현대다이모스 사보 D Story vol.56]
여성에 의한, 여성을 위한,
30분 순환운동



[창업&프랜차이즈 3월호]
스페셜특집! 현대 여성을
위한 운동 놀이터 <커브스>

NEWSPAPER

- [서울신문 8.1] 여성전용 피트니스 커브스, 친구추천 이벤트 '2018 해피투게더' 진행
- [미래한국 7.12] 커브스, "운동은 여름철 반짝 취미 아닌 평생 습관이어야"
- [스포츠한국 6.22] "무조건 잘 먹어야 잘 크다" 옛말... 커브스, '학생 2+1' 회원권 판매 이벤트
- [스포츠조선 6.12] 일동후디스 카카오톡, 커브스코리아와 손잡다
- [SBS CNBC 6.7] 다이어트, '숫자'로 말하지 말 것...체중이 말해주지 않는 비밀은 바로 '근력'
- [머니S 5.29] 2018 헬스 키워드, '근력'을 잡아라!
- [아시아뉴스통신 5.17] 커브스코리아, 여성 맞춤형 단백질 보충제 '커브스프로틴' 출시
- [더리더 5.10] 5월은 가정의 달, "가족과 함께하는 운동 찾아 나서볼까"
- [뉴스1 4.26] 여성전용 피트니스 '커브스' 28일 잠실서 고객 참여형 야외 축제
- [일간스포츠 4.12] 여성들 '가심비' 겨냥 운동 커브스 "다양한 이벤트 실시"
- [서울경제 4.4] 2018 커브스 부트캠프 참가자 모집! "내가 뺀 살이 황금이 된다!", 7주 집중 다이어트 경쟁
- [매일경제 3.27] 커브스, 30분 순환운동으로 女心 저격
- [스포츠경향 3.14] 커브스, "중장년 여성에 안성맞춤 '30분 순환운동' 해야"
- ... 외 다수

Curves

2018 커브스 프렌즈!

3개월 무이자 할부 혜택 모르면 스투핏!

커브스 클럽에서
신한카드, BC카드로 5만원 이상 결제 시
3개월 무이자 할부 혜택!

신한카드
3개월 무이자
~ 18. 12. 31 까지

비씨카드
3개월 무이자
~ 18. 12. 31 까지

※ 체크카드/법인(기업)카드/기프트카드/선불카드 제외
※ 일부 클럽 제외(각 클럽에서 확인 필수)

Curves

The power to amaze yourself.

대표번호 1666-3330
www.curveskorea.co.kr

헬스 트레이너가 아니다.

커브스는

라이프 트레이너다!



커브스 운동을 통해

여성들의 일상에 활력을 더하고,
삶의 가치를 높이는 일!

커브스의 가치를 실현할
열정적인 인재를 찾습니다.

지원자격 및 우대

- 초보자도 지원가능
- 신체 건강한 여성
- 학력 및 연령제한 없음
- 체육전공 및 서비스 경력직 우대

업무내용

- 회원운동지도
- 회원관리
- 클럽 홍보

급여조건 (기본급+인센티브)

- 경력에 따른 기본급 조정 160만원~200만원 *2018년 기준
- 기본급 외 클럽수익에 따른 이익분배

지원방법 | 채용사이트 지원하기 또는 홈페이지(www.curveskorea.co.kr) 이력서 다운로드 후 recruit@curveskorea.co.kr 온라인 제출

문의 | 대표전화 1666-3330 / 채용담당자 02-6011-0280 / 해당클럽 직접문의!



2011~2018 매일경제 선정 8년 연속 100대 프랜차이즈
2011~2017 프랜차이즈 수준평가 7년 연속 우수 프랜차이즈 인증 (명예의 전당 헌정)
2017 제 18회 한국프랜차이즈대상 한국프랜차이즈 산업협회장 선정상 수상

2016 한국프랜차이즈대상 서비스업 부문 회장상 수상
2015 한국프랜차이즈대상 국무총리 표창
2015 한국능률협회인증원 100개의 혁신아이디어 이노스타 선정

2018 최우수 스타클럽이 되실 가맹점주를 모십니다

지원자격 열정과 긍정적 사고를 가지신 분

접수 전화 문의 또는 이메일
커브스 홈페이지 참조 <http://www.curveskorea.co.kr/>

일정 커브스 본사 사업설명회
(매주) 목요일 14시 (사전예약필수)

문의 (주)커브스코리아 사업개발팀 02-3463-4242
상담 (24시간) : curvesfc

★ 2018 커브스 스타클럽 육성 프로젝트 혜택

1

창업자금 지원
최대 3,740 만원
초기 정착비 지원
인센티브 지원
운동장비 할부 지원

3

금융지원
창업대출 지원
3,000만원 ~ 5,000만원

2

교육지원
본사 클럽운영전문가 관리
전담 멘토제
POS 체크리스터

4

온라인 마케팅 지원
홈페이지, 커뮤니티 홍보

Curves 세계 1위 피트니스 체인 / 한국 1위 385개 가맹점

대표번호: 1666-3330

Curves Magazine

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

2018년 커브스 매거진(통권 제34호)
등록번호 서초 바 00082

홍보

콘텐츠 기획

김소영 So Young Kim / pr@curveskorea.co.kr

디자인

디자이너

류예지 Ye Ji Rye / rye@curveskorea.co.kr

이소연 So Yeon Lee / lee12@curveskorea.co.kr

온라인 마케팅

이현주 Hyun Ju Lee / borabora@curveskorea.co.kr

상품본부

Merchandising md@curveskorea.co.kr

발행일 2018년 10월 1일
발행인 (주)커브스코리아 대표 김재영
발행처 서울시 송파구 법원로11길 25
H비즈니스파크 A동 211호
문의 02-3463-4242
팩스 02-3463-4248
홈페이지 www.curveskorea.co.kr

2F-Seoul Songpa District Court, 25 H Business Park
A- Dong 211

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 30분 순환운동 무료체험의 기회

사용방법: 커브스 클럽으로 전화 예약 후 방문하세요.

대표번호 T. 1666-3330

전화 예약 후 사용 가능합니다.

Curves
The power to create yourself.