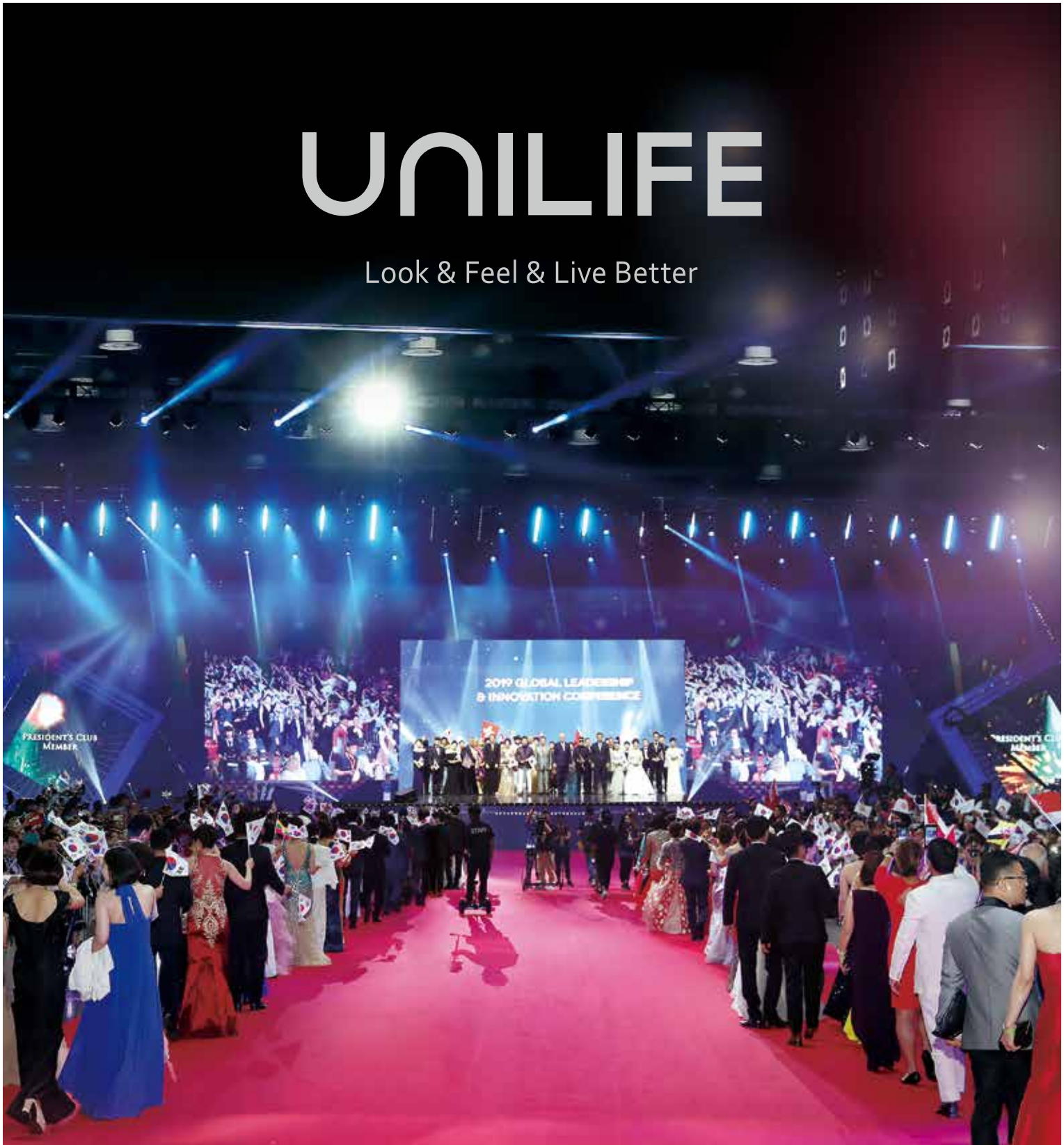
UNILIFE

Look & Feel & Live Better



ISSUE

- GLIC2019 컨벤션 후기
- 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립 개최지 소개
- 국경없는의사회 한국 티에리 코펜스 사무총장 인터뷰

HEALTH

- 저탄고지 식단과 대사증후군
- Make Life Better를 달성한 직원들을 만나다
- 여름철 장 건강관리
- 유니시티 과학 자문위원 인터뷰

BEAUTY

- 유니시티 리얼 핏 커버 쿠션 3–in–1
- 자외선으로부터 피부 보호하기
- 보습과 진정으로 지친 피부 달래기
- 자극으로부터 머릿결과 바디 피부 지키기

UNICITY NEWS

- GLIC2019 NEW PRODUCT SEMINAR
- 제 1기 NEIGENE BEAUTY ACADEMY
- 유니시티의 착한 수익금 전달식

UNICITY KOREA LIFE MAGAZINE
JULY 2019 VOL.68

친애하는 유니시티코리아 가족 여러분께

한 여름 더위보다 뜨거웠던 GLIC2019의 열정과 감동이 아직도 제 가슴을 뛰게 합니다.
특별히 한국에서 개최된 이번 GLIC는 유니시티의 과학과 기술을 바탕으로 출시된 신제품이 다른 제품들과 더불어 효율적으로 건강에 도움이 될 수 있다는 점과, 이를 통해 삶을 더 풍요롭게 할 수 있다는 점에서 가슴을 더욱 벅차게 하는 축제의 장이었습니다. 또한 최고를 향해 전진하는 참가자들이 최고의 리더가 지닌 성공의 열쇠를 공유해서, 끊임없는 동기부여와 함께 더 높은 목표를 세울 수 있도록 독려하는 배움의 장이었습니다.

노력의 결실을 함께 기억하고 축하하기 위한 자리로 마련된 “Celebrate U” 시간에는 전 세계의 더 많은 유니시티 가족들이 직급인증을 받았을 뿐 아니라, 최초이자 최고의 명예직급인 글로벌 앰버서더의 탄생을 목격하는 감동을 누릴 수 있었습니다.

우리는 GLIC2019를 통해 행사의 주제였던 “Change Your Life, Change the World”의 의미를 가슴속에 새기며, 한 사람의 꿈이 모두의 꿈이 되는 감동을 공유하였습니다. 이제 새로운 우리의 삶과 더 나은 세상을 위해 함께 땀 흘리며 노력해야 할 시간입니다. 우리가 진심으로 축하했던 수많은 성공의 결실들은 노력 없이 결코 이룰 수 없는 것들입니다. 한 사람의 변화가 세상을 변화시키기 위해서는 어제보다 더 나은 오늘을 위해 노력하는 마음이 필요합니다. 어제보다 오늘 한 명의 파트너를 더 찾고, 어제보다는 오늘 좀 더 많은 사랑을 베풂으로써 더 나은 리더가 될 수 있기 때문입니다.

GLIC2019가 성공적으로 마무리될 수 있도록 물심양면으로 도와주신 모든 분들께 이 자리를 빌려 감사의 말씀을 전합니다. 지금 이 순간도 스스로의 삶을 변화시켜 세상을 변화시키기 위해 쉬지 않고 노력하는 여러분들을 생각하면 제 가슴은 벅차오릅니다. 그리고 그 열정이 저에게도 뜨거운 동기를 부여해 줍니다. 여러분들의 꿈과 소망을 함께 나누는 진정한 파트너가 되리라 다짐하며 여러분의 건승을 기원합니다!

김현수 드림
President of Unicity International

UNILIFE

UNICITY KOREA LIFE MAGAZINE
JULY 2019 VOL.68

CONTENTS

All Rights Reserved.
본 잡지에 실린 기사 및 이미지에 대한
무단복제를 금합니다.
유니시티코리아는 한국도서잡지
윤리위원회의 잡지실천요강을 준수합니다.
본 잡지는 유니시티코리아
회원 여러분들에게 영업 활동을 포함하여
다양한 정보를 제공해 드리기 위한 것입니다.

The Uni Life Magazine is
published by Unicity Korea., Ltd.
3rd Fl., 328, Teheran-ro, Gangnam-
gu, Seoul, 06212.
Tel 02-3450-1800
Fax 02-553-4231

06

24

28

16

44

2019 MESSAGE

02 경영진 인사말
유니시티 인터내셔널 사장

ISSUE

06 2019 GLOBAL LEADERSHIP & INNOVATION CONFERENCE
GLIC2019 컨벤션 후기

14 2019 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립 개최지 소개
삿포로

16 2020 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립 개최지 소개
푸 꾸옥

18 유니시티 사회공헌활동 파트너
국경없는의사회 한국 티에리 코펜스 사무총장 인터뷰

TEAM UNICITY

20 팀 유니시티 소개
유니시티가 후원하는 선수들

ESSAY

22 도약을 위한 발판

HEALTH

24 LCHF
저탄고지 식단과 대사증후군

28 Make Life Better를 달성한 직원들을 만나다
PR & Brand Marketing 팀 박병준 부장,
원주 DSC 복경민 소장

32 마시는 건강 샐러드
마테

34 자연이 선물한 MCT-Oil
코코넛 오일

36 다이어트와 찬 음식, 약해지기 쉬운
여름철 장 건강관리

40 유니시티 과학 자문위원 인터뷰

BEAUTY

44 하나로 다 해결되는 파우치 속 필수 아이템
유니시티 리얼 핏 커버 쿠션 3-in-1

48 여름휴가 100배 즐기기 1
자외선으로부터 피부 보호하기

52 여름휴가 100배 즐기기 2
보습과 진정으로 지친 피부 달래기

54 여름휴가 100배 즐기기 3
자극으로부터 머릿결과 바디 피부 지키기

BUSINESS TIP

56 성공을 부르는 집중의 기술

LIFESTYLE TIP

58 일상에서 칼로리 태우는 생활습관

NEWS

60 GLIC2019 NEW PRODUCT SEMINAR
62 제 1기 NEIGENE BEAUTY ACADEMY
64 유니드림 봉사활동 후기
66 유니시티의 착한 수익금 전달식
67 글로벌 뉴스

NOTICE

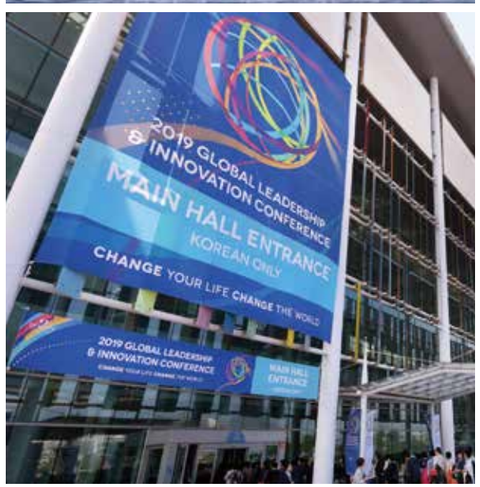
68 올바른 사업을 위한 준수사항
디스트리뷰터의 허위 과대광고 금지

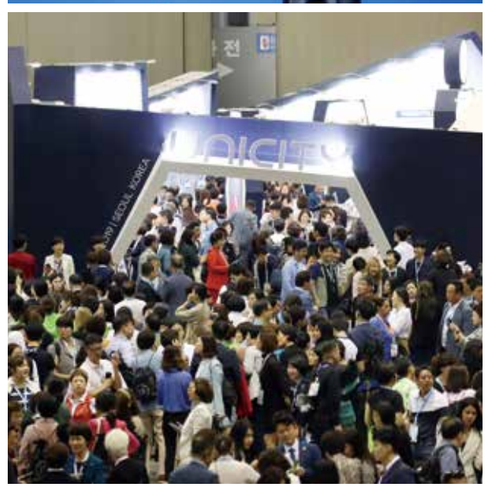
70 온라인 매체를 통한 제품구매 시 소비자 피해 주의사항
71 당사규정 및 방침 위반에 따른 회원쉽 제재조치 안내
72 허위·과대·과장 광고 금지 안내
74 세계 각국 오피스 주소

CHANGE YOUR LIFE CHANGE THE WORLD

2019 GLOBAL LEADERSHIP & INNOVATION CONFERENCE

지난 6월 14일부터 15일까지 이틀 동안 전 세계 바이오스 라이프 프랜차이즈 오너들의 열정과 에너지를 한 자리에서 확인할 수 있는 'GLIC2019'가 일산 킨텍스 제 1전시관 전체에서 성황리에 개최되었습니다. 초여름 쾌청한 하늘 아래 진행된 양일간의 행사에는 50여 개국에서 참가한 15,000여 명의 바이오스 라이프 프랜차이즈 오너를 비롯해 유니시티 인터내셔널 커트 헤지스 임시 최고경영자 겸 최고재무책임자, 크리스토퍼 김 사장, 댄 휴즈 최고운영책임자, 바비 김 아시아 태평양 총괄 부사장이 참석해 글로벌 이벤트에 걸맞는 스케일을 확인할 수 있었습니다. 또한 유니시티 과학 자문위원회의 위원장 벤자민 빅맨 교수와 자문 위원인 스튜어트 필립스 교수, 테드 네이먼 박사가 신제품과 관련된 과학 및 의학 정보를 발표하며 새로운 기회에 대한 기대감을 한껏 끌어 올렸습니다. 특히 행사장에서 신제품들을 직접 구매할 수 있는 기회를 제공하여, 이번 행사의 참가자들은 각 나라에서 출시하기 전 누구보다 먼저 제품을 구입해서 귀국하는 기쁨을 누릴 수 있었습니다.





자신의 변화를 통해 세계의 변화를 이끌어 내는 유니시티의 힘

시작을 알리는 카운트다운이 끝나고 이번 행사의 주제인 'Change Your Life, Change the World'의 테마영상이 상영된 뒤 사회자의 개회 선언과 함께 전 세계 50여 개 참가국의 국기와 GLIC2019 엠블럼 깃발 그리고 유니시티 깃발을 든 기수가 입장한 데 이어, 유니시티의 경영진과 전 세계 상위직급자들이 각자 자국의 국기를 흔들며 무대 위로 입장했다가 환호를 받으며 퇴장하였습니다.

바비 김 부사장은 환영사에서 "한 사람 한 사람의 변화들이 모여서 결국 전 세계를 변화시키는 힘이 되고 이를 통해 유니시티의 미션인 'Make Life Better'를 실현할 수 있다"며 이번 행사 주제인 'Change Your Life, Change the World'의 원리를 설명하였습니다. 뒤이어 무대에 오른 크리스토퍼 김 사장은 "유니시티가 전 세계에서 성장해 나감에 따라 세계 각국의 경영진도 늘어나고 있는데, 모두 정말 훌륭한 분들"이라며 전 세계 경영진을 소개하였습니다. 그리고 "이렇게 많은 경영진이 필요한 것은 모두 여러분이 워낙 빨리 성장하고 있기 때문"이라며 참가자들의 헌신과 믿음에 감사한 마음을 전한 뒤, 앞으로도 여러분의 더 빠른 성장을 뒷받침하기 위해 경영진도 더욱 노력하겠다고 약속하였습니다.

유니시티의 글로벌 비즈니스 현황은 댄 휴즈 최고운영책임자가 발표하였는데 이 자리에서 "유니시티는 올해 세 개의 새로운 사무소를 오픈할 예정이며, 미국 유타주에 본사에서 직접 운영할 생산 시설을 짓고 있는 중"이라고 공개하면서 "세계 최고 수준의 설비를 통해 생산 규모를 확대하고 신제품을 더욱 신속하게 출시할 수 있을 것"이라는 설명을 통해 글로벌 시장에서 급성장하는 유니시티의 위상과 든든한 재정 상태를 확인시켜 주었습니다.

2019 GLOBAL LEADERSHIP & INNOVATION CONFERENCE

Change Your Life with Product

행사 첫날의 주제인 'Change Your Life with Product'에 맞춰 신제품과 관련한 과학지식을 전달하기 위해 무대에 오른 벤자민 빅맨 교수는 인슐린 저항성을 유발하는 과도한 탄수화물 섭취를 지양하고 올바른 지방섭취를 통해 체지방 감소를 유도하는 원리에 대해 설명하였습니다. 그리고 이 원리를 기반으로 하여 개발된 유니시티의 신제품 '엘씨 베이스'와 '유니마테 퓨얼'의 도움을 받아 다이어트를 진행한 크리스토퍼 김 사장이 무대에 올라 경험담을 전했습니다.

크리스토퍼 김 사장은 "전 세계를 돌아다니며 일하는데다가 먹는 것을 좋아하는 탓에 다이어트 하기가 쉽지 않았고 요요를 경험한 적도 있는데, 이번에는 감량과 체중유지가 훨씬 수월할 뿐 아니라 활력도 넘친다"면서 달라진 자신의 모습을 공개한 뒤, 자신처럼 먼저 신제품을 경험한 전 세계 사업자들의 체험후기를 인터뷰 영상으로 소개하였습니다. 이후 "이제 이 제품들이 정식으로 출시되어, 지금부터 바로 구입 가능하다"고 발표하자 객석에서는 환호가 터져 나왔습니다. 그리고 이어진 점심시간에는 따로 마련된 현장판매 부스에 구입을 희망하는 참석자들의 줄이 길게 이어져 신제품에 대한 기대감을 실감할 수 있었습니다.

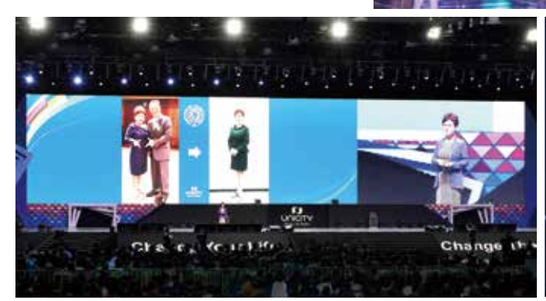
오후 첫 번째 일정으로는 캐나다 맥매스터 대학 스튜어트 필립스 교수가 단백질 섭취와 근육 기능의 관련성에 대해 참석자들과 정보를 나누었고, 그 뒤를 이어 테드 네이먼 가정의학과 전문의가 최적의 체내 에너지와 단백질 비율에 대한 주제로 강의를 이어갔습니다. "지방을 에너지원으로 활용하는 방법"에 대한 지식을 공유하기 위해 다시 무대에 오른 벤자민 빅맨 박사는 "오랜 세월동안 지방은 그저 건강의 적으로 인식되었기에 섭취하는 것을 꺼리는 영양소였다"면서 "하지만 이렇게 되면 우리 몸이 지방을 에너지원으로 사용하는 방법을 잊어버린다"는 사실을 상기시키고 지방의 연소를 위해 지방을 에너지원으로 활용해야 하는 원리에 대해 설명하였습니다. 또한 영양섭취 원칙 세 가지를 소개하였는데 그것은 첫째 단백질 섭취, 둘째 탄수화물 섭취 제한, 셋째 지방을 에너지원으로 활용한다는 것이었습니다. 그리고 세 가지 영양섭취 원칙을 담은 유니시티의 신제품 '엘씨 베이스'와 '유니마테 퓨얼'을 소개하고 기존 제품과의 조화를 강조하였습니다. 특히 이번 신제품 개발 초기부터 함께 할 수 있어서 무척 영광이었다는 소회를 밝히며 "3년 전 유니시티로부터 과학자문위원 제안을 받고 무척 기뻤는데, 그 이유는 유니시티가 과학을 무엇보다 중요시하는 회사였기 때문"이라고 말하였습니다.

이어서 세계 각국에서 신제품을 활용하여 다이어트에 성공한 사업자들이 무대에 올라 직접 체험해 본 신제품의 장점에 대해 공유하는 시간을 가졌습니다. 행사 첫날 저녁에 진행된 '엔터테인먼트 나잇'에서는 한국, 태국, 일본, 미얀마, 필리핀 회원들이 참가한 '탈랜트 쇼'가 진행되었는데, 총 여섯 팀이 지난 수개월 동안 갈고 닦은 재능과 끼를 무대에서 마음껏 펼치며 객석의 환호를 이끌어내었습니다.

이어 가수 싸이가 미니콘서트의 주인공으로 무대에 올랐고 참가자들은 더욱 뜨거워진 축제의 밤 분위기를 만끽하였습니다.

Change the World with Leadership

둘째 날인 15일은 레드카펫 퍼레이드와 함께 'Change the World with Leadership'이라는 주제 아래, 유니시티가 전 세계에서 펼치고 있는 사회 공헌 활동을 보여주는 영상으로 행사가 시작되었습니다. 첫 강연자로 무대에 오른 국경없는의사회 한국 티에리 코펜스 사무총장은 유니시티 인터내셔널이 지난 한 달간 글로벌 사회공헌활동의 일환으로 시리아 난민을 돕기 위해 진행했던 "사랑을 나눠요 (Share the Love)" 캠페인에 대해 감사 인사를 전했다. 그 뒤에 유니시티 인터내셔널 커트 헤지스 임시 최고경영자 겸 최고재무책임자가 무대에 올라 1억 5천만 원을 국경없는의사회 한국에 기부하는 전달식을 가졌습니다. 특히 기부금 중 5천만 원은 커트 헤지스 임시 최고경영자가 행사 당일 무대에서 개인 사비를 들여 추가하기로 깜짝 발표하여 감동을 더했습니다. 이어서 진행된 리더십 세션은 미국과 스위스, 한국, 태국 등 서로 다른 국적을 가졌지만 모두 유니시티의 철학과 가치 안에서 활동 중인 다섯 명의 글로벌 리더가 무대에 올라 자신들이 유니시티에서 느낀 감동과 열정을 공유하는 시간으로 채워졌습니다.



자신과 세상을 변화시키기 위한 노력의 결실, 직급 인증식 "CELEBRATE U"

6월 13일에 있었던 블랙타이파티 영상과 뮤지컬의 한 장면 같은 축하공연으로 시작된 행사의 하이라이트, 직급 인증식 '셀레브레이트 유(CELEBRATE U)'에서는 유니시티 인터내셔널 명예 직급인 글로벌 앰버서더를 달성한 박진희 사장을 비롯해 강권순 사장이 더블다이아몬드를 달성해 무대에 올랐고, 한국과 세계 각국의 직급 달성자들이 무대에서 자신들의 꿈과 승급의 기쁨을 참가자들과 함께 나눴습니다. 이날 세계 최초로 명예직급인 글로벌 앰버서더를 달성한 박진희 사장은 엄청난 환호와 축하를 받으며 무대에 올라 자신은 약 22만 번째 유니시티 사업자로 앞서 시작한 것은 아니었지만, 누구도 가지 않았던 길을 처음으로 가기 위해 꾸준히 노력해 왔다면서 앞으로도 그럴 것이라는 각오와 함께 벅차오르는 감격의 순간을 만끽하였습니다. 또한 "시골 출신의 평범한 사람인 제가 십여 년 전 작은 커피숍에서 처음 유니시티 이야기를 시작했을 때는 아무도 지금의 성공을 예상하지 않았다"고 말한 뒤 "지금 전 세계에서 저를 찾는 분들이 많은데, 가보면 작은 커피숍에서 이야기를 나눈다"는 에피소드 소개와 함께 "이 분들의 십년 후가 너무나 기대된다"는 심정을 전하였습니다. 이윽고 마무리 인사를 위해 무대에 오른 크리스토퍼 김 사장은 전 세계에서 모인 참가자들, 그리고 GLIC2019를 준비하기 위해 노력한 임직원과 스태프들에게 감사 인사를 전한 뒤 매우 특별한 프로모션을 공개하였습니다. 그것은 드디어 복귀하는 스튜어트 휴즈 회장과 1박2일 동안 특별한 강연 및 파티를 함께 하는 자리로 마련된 '2020 글로벌 리더십 써밋'으로, 개최 장소는 한국 제주도라는 발표와 함께 참가자들의 기대감을 뜨겁게 고조시키며 이틀간 이어진 성대한 행사를 마무리하였습니다. 전 세계에서 모인 이번 행사의 참가자들은 다시 한 번 유니시티의 위상과 비전을 확인한 것은 물론, 신제품에 대한 기대를 품고 각자의 나라와 자리로 돌아갈 수 있었습니다.

안녕하세요. おげんきですか(오겡끼데스까)
이번 유니라이프 매거진의 여행 칼럼은 2019년 10월 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립이 열리게 될 삿포로에 대한 세 번째 소개입니다. 이번 트립에서는 저녁시간을 이용, 삿포로 시내에서 자유 시간을 즐길 수 있도록 진행 할 예정입니다. 그래서 준비한 "삿포로 시내의 가볼 만한 곳"을 소개 해드립니다.

오도리공원

오도리공원은 삿포로 시내 한복판에 위치하고 있으며 산책과 점심시간 등 삿포로 시민의 쉼터가 되어 주는 공원입니다. 라일락과 당느릅나무 등 92종, 약 4700그루의 나무들에 둘러싸인 도심 속의 오아시스로 잔디밭과 분수 주변에는 관광객과 시민 모두가 휴식의 한때를 즐기고 있습니다. 1871년, 삿포로 중심부를 남북으로 가르는 화재 방지선이 만들어졌고 이것이 시리베시도리 라는 도로가 되었다가 이름이 바뀌어 오도리가 된 것입니다. 평상시에는 평화로운 휴식처이지만 홋카이도를 대표하는 이벤트 개최장소이기도 합니다. 겨울에는 눈축제, 봄에는 삿포로 라일락 축제, 여름에는 YOSAKOI 소란축제와 비어가든, 가을에는 홋카이도의 음식이 집결하는 오텀페스트 등 계절마다 특징적인 즐길 거리가 있습니다.

삿포로역전도로 지하보행공간(지·카·호)

지하철 삿포로역과 오도리역을 연결하는 넓고 편리한 통로로 쇼핑이나 이벤트도 즐길 수 있는 지하공간 입니다. 삿포로시의 메인 스트리트 삿포로역전도로의 바로 아래를 통과하며, 지하철 난보쿠선의 삿포로역과 오도리역 사이 520m를 연결하는 지하공간으로 걸어서 약 10분 정도 거리입니다. 2011년에 개통하여 JR 삿포로역에서 지하철 난보쿠선의 스스키노역이 지하에서 일직선으로 연결되어, 많은 이벤트가 열리는 오도리공원과도 직결되어 있습니다. 통로 양측에 있는 「쉼터」에서는 잠시 쉴 수 있는 의자와 테이블, Wi-Fi 서비스도 무료로 제공합니다. 「쉼터」와 「교차로 광장」에서는 홋카이도 내 각지의 관광 PR이나 특산품·잡화 등의 판매, 아트작품의 전시 등 각종 이벤트로 활기가 넘치고, 관광·문화·예술·스포츠 등 매력적인 정보를 모두에게 알리는 장이 되고 있습니다.

삿포로 TV탑

오도리공원 동쪽 끝에 위치하며 삿포로의 풍경을 360도 파노라마로 즐길 수 있습니다. 삿포로의 중심부를 상하로 가르는 오도리공원. 그 출발점인 니시 1초메에 서 있는 것이 1956년에 완성된 "삿포로 TV탑"입니다. 완성 이후 반세기 이상에 걸쳐 삿포로의 발전을 지켜보아 온 랜드마크와 같은 존재입니다. 지상 약 90미터 높이의 전망대에서는 계절마다 표정을 바꾸는 오도리공원의 아름다운 풍경과 이벤트의 모습을 즐길 수 있고, 날씨가 좋은 날에는 이시카리 평야와 동해까지도 보입니다.

홋카이도청 구 본청사(아카렌가청사)

외벽의 붉은 별이 홋카이도의 행정과 개척을 맡았던 관청의 상징, 홋카이도의 상징이라고 하면 바로 이 건물이라고 합니다. 기타3조도리에서 서쪽을 바라보면 길 끝에 당당한 모습의 홋카이도청 구 본청사가 보입니다. "아카렌가(붉은 벽돌이라는 뜻)청사"라는 애칭으로 알려진 벽돌건물입니다. 현재 사용 중인 신 청사가 생길 때까지 약 80년에 걸쳐 홋카이도의 행정을 맡아 왔던 구 본청사는 1888년에 세워진 미국식 네오바로크 양식의 건축물입니다. 메이지시대에 만들어진 변형 창문과 장식 테두리가 둘러진 방한 대책이 된 이중문 등 여러 곳에 기능미가 느껴지고 건물 내부는 일반에게 무료로 공개되고 있으며 홋카이도의 역사를 살펴볼 수 있는 자료를 전시하고 있습니다. 시간이 있다면 이곳의 관광 자원봉사자로부터 설명을 듣고 유서 깊은 건물을 느껴 보는 것도 좋을 것입니다.

삿포로의 니조시장과 장외시장

해산물 덮밥도 초밥도 게도! 시장에서 홋카이도의 제철 음식을 만끽 할 수 있는 니조시장. 홋카이도 하면 「맛」의 대명사. 삿포로에는 홋카이도의 맛있는 음식들이 모여듭니다. 삿포로의 음식문화를 뒷받침하는 것은 홋카이도 최대의 시장인 삿포로시 중앙도매시장입니다. 시장 옆에는 일반 손님이 식사와 쇼핑을 즐길 수 있는 「삿포로시 중앙도매시장 장외시장」이 있어, 홋카이도 각지에서 모여든 수산물·청과물을 사기 위한 관광객과 삿포로 시민들로 북적입니다. 삿포로 시내 중심부에 있는 「니조시장」도 메이지 초기부터 시작된 오래된 시장으로 유명합니다. 홋카이도 제철의 맛을 손쉽게 맛보고 싶다면 시장에 한번 들러보시기 바랍니다. 아침에 갓 사들인 신선한 해산물을 듬뿍 넣어 만든 해산물 덮밥이나 초밥은 물론, 수조 속의 살아있는 게를 살짝 데친 맛도 일품입니다. 시장에서만 맛볼 수 있는 신선함을 충분히 만끽하시길 바랍니다.

삿포로시 시계탑

정시마다 울리는 종소리로 거리에 시간을 알리며 삿포로의 발전을 지켜보아 온 역사적 건조물. 이곳은 홋카이도 대학의 모체였던 삿포로 농학교의 연무장으로서 초대 교감인 클라크 박사의 구상을 토대로 1878년에 건설되었습니다. 농학교 학생들의 병사식 훈련과 체육수업을 하고, 입학식 등이 거행되는 중앙강당으로 사용되었습니다. 개척기의 미국 중부와 서부에서 유행한 풍선구조라 불리는 목조건축양식이 특징이며 붉은 지붕과 흰 벽이 인상적인데 시립도서관으로 사용되던 시기에는 벽이 녹색이었다고 합니다. 1층 전시실에는 큰 화재가 있었던 당시의 일화 등 시계탑의 역사를 전시하고 있고 2층에서는 재현된 연무장의 역사적인 분위기를 느끼면서 시계탑과 같은 하워드사의 시계기계를 견학할 수 있습니다.

곧 다가올 10월의 삿포로 여행. 많은 관심과 사랑에 감사 드리며 삿포로에서 뵙겠습니다. Make Life Better.

푸 꾸옥

PHU QUOC, VIETNAM

2020 UNICITY INTERNATIONAL BIOS LIFE LEADERSHIP TRIP
IN PHU QUOC, VIETNAM

Xin chao~신짜오~(안녕하세요) 2020년 상반기 유니시티 인터내셔널 바이오스 리더십 트립이 베트남 남부의 아름다운 휴양지인 푸 꾸옥에서 개최됩니다. 그래서 이번 칼럼에서는 푸 꾸옥에 대한 기본적인 정보를 소개 하는 시간을 갖도록 하겠습니다.

푸 꾸옥 섬(베트남어 : Phú Quốc / 富國)은 베트남 남서부에 위치한 섬으로 타이만과 접하며 행정 구역상으로는 끼엔장성 푸 꾸옥현을 구성합니다. 베트남에서 가장 큰 섬으로 섬의 면적은 589 km^2이고, 인구는 2012년 기준으로 약 103,000명입니다.

즈엉동 시진은 서해안에 위치하고 있으며 섬의 행정을 담당하는 최대 도시이기도 합니다. 다른 시진으로는 섬의 남쪽 끝에 있는 안트이가 있습니다. 푸 꾸옥은 어업, 농업과 빠르게 성장하는 관광 분야에 집중되어 있습니다. 푸 꾸옥은 현재의 관광 붐으로 인해 빠른 경제 성장을 이루었습니다. 여러 개의 5성급 호텔과 리조트를 포함하여 많은 인프라 프로젝트가 진행되고 있습니다. 푸 꾸옥 국제공항은 푸 꾸옥과 베트남 본토 및 기타 해외 목적지를 연결하는 허브입니다.

2014년 3월부터 베트남은 모든 외국인 관광객이 최대 30일간 푸 꾸옥 비자를 무료로 이용할 수 있도록 허용했습니다. 2017년경, 베트남 정부는 푸 꾸옥 섬과 주변 섬을 다루는 특별 행정 구역을 세우고 특별 행정구가 있는 지방 도시로 승격시킬 계획을 수립했습니다.

푸 꾸옥섬은 베트남의 유명 관광지 중 하나로 청정 해역을 자랑하고 바다에서 바다 거북이와 듀공을 볼 수 있는 곳으로도 유명합니다. 듀공(dugong)은 바다소목에 속하는 4종 가운데 하나인 대형 해양 포유류 동물이며 현존하는 듀공 과의 유일한 종입니다.

이 섬은 세계적으로 유명한 질 좋은 후추의 생산지이며, 베트남에서 생선 소스(멸치액젓)인 '느억 맘(Nuoc mam)'이 가장 많이 생산되는 곳이기도 합니다. 현재는 관광지로 유명한 곳이나 과거 프랑스의 식민지 시기와 베트남 전쟁 시기에 정치범 수용소가 있었으며, 수용소 건물은 전시관으로 운영하고 있습니다.

다음 유니라이프 매거진 여행 칼럼에서는 더욱 자세한 푸 꾸옥의 소개를 안내 해 드리도록 하겠습니다. 2020년 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립, 지금 도전하세요.

Make Life Better.

국경없는의사회 한국
티에리 코펜스 사무총장

"빈곤과 질병에는 국경이 없습니다"

유니시티는 2017년부터 국제 인도주의 의료구호 단체인 국경없는의사회와 MOU를 맺고 매년 다양한 캠페인과 회원 분들의 참여로 모자 보건 활동을 지원하고 있습니다. 2017년 어려운 지역의 산모들이 병원 진료를 위해 걸어서 가야 하는 만 보를 함께 한다는 마음을 담은 "1만 보 걷기 약속" 캠페인, 2018년 산모들과 의료진들에게 격려의 메시지를 보내는 "유니시티 모자보건 캠페인", 올해에는 유니시티 인터내셔널이 서울에서 개최한 2019 글로벌 리더십 & 이노베이션 컨퍼런스를 계기로 "사랑을 나눠요" 캠페인을 진행하며 총 2억 5천만 원을 후원했습니다. 3년째 사회공헌활동을 함께 하고 있는 국경없는의사회 한국 티에리 코펜스 사무총장을 만나 유니시티가 후원하고 있는 레바논 베카 밸리 지역 난민들이 처한 심각한 의료 상황과 국제 의료 구호 활동의 의의, 그리고 유니시티와의 파트너십에 대한 이야기를 들어 보았습니다.

국경없는의사회와 국경없는의사회 한국에 대한 소개 부탁 드립니다.

국경없는의사회는 의료 지원의 부족, 무력 분쟁, 전염병, 자연재해 등으로 인해 생존의 위협에 처한 사람들을 위해 긴급구호 활동을 펼치는 국제 인도주의 의료 구호 단체입니다.

모든 의료 지원 활동은 인종, 종교, 성별, 정치적 성향에 따른 어떠한 차별 없이 무료로 이루어지고 이러한 활동을 인정받아 서울평화상(1996), 노벨평화상(1999)을 수상한 바 있습니다. 현재 47,000명의 직원이 74개국에서 446개의 프로젝트를 진행하고 있습니다.

국경없는의사회 한국 사무소는 국내에서 국제 구호 활동에 대한 관심이 높아지고 의료진 및 전문 인력이 많아짐에 따라 2012년 문을 열었고 현장 구호 활동가 모집, 모금, 의료 구호에 대한 홍보, 대외 협력 활동을 하고 있습니다. 작년에는 한국 사무소를 통해 구호 활동가 23명이 30개 프로젝트에서 활동했으며 올해 7월까지는 17명이 전 세계 도움이 필요한 현장으로 파견되어 일하고 있습니다.

국경없는의사회의 모자보건 활동과 이에 대한 기부금 모금이 중요한 이유는 무엇인가요?

분쟁이나 자연재해와 같은 상황에서 어머니와 아이들이 가장 큰 타격을 받기 때문에 모자보건 활동은 국경없는의사회가 의료 구호 활동을 할 때 항상 공통적으로 진행하는 기능 중 하나입니다.

의료 센터를 오픈할 때 항상 출산, 소아과 등 모자 보건을 위한 공간과 인력을 따로 마련합니다. 지속적으로 진행하고 있기 때문에 이에 대한 기부금 또한 매우 중요합니다.

국경없는의사회가 다른 구호 단체들과 다른 점은 무엇인가요?

국경없는의사회는 전 세계 어디든지 응급 위기 상황이 일어났을 경우 72시간 이내 의료지원 팀을 보내 대응할 수 있는 역량을 가지고 있습니다. 그리고 도움이 필요한 환자 누구에게나 의료 지원을 제공합니다. 또한 현장에서 진행되는 모든 부분을 외주없이 직접 진행 합니다. 낯설고 위험한 현장에 처음 도착 했을 때 필요한 의료 지원과 서비스를 중요도와 일정별로 신속하게 파악해야 하고, 장기적인 의료 지원 계획 등을 수립할 수 있어야 하기 때문입니다.

국경없는의사회는 기부자에 대한 엄격한 기준을 가지고 있다고 들었습니다.

현장에서 의료 활동 시, 독립성이 지켜져야 하기 때문에 내부 기준을 확립 해놓고 기부금을 받기 전 기업의 업태와 미션에 대해서 면밀히 검토합니다. 국경없는의사회는 분쟁지역에서 사람들의 건강을 최우선으로 하는 의료 활동을 펼치는데, 건강에 좋지 않은 담배나 술, 혹은 무기거래나 군사물자 관련 기업으로부터 기부금을 받게 되면 이해 관계가 상충되어 현장에서의 활동에 지장을 받게 되기 때문입니다.

유니시티코리아는 사람들의 건강을 우선시 하는 기업으로 저희의 내부 기부 조건을 모두 충족하셨고, 기부 의사를 전해 오셨을 때 매우 기뻤습니다.

유니시티코리아의 기부금을 레바논 베카 밸리 지역의 모자보건 활동에 쓰이도록 제안해 주셨습니다. 한국으로 오시기 전 레바논에서 2년간 일하셨는데, 베카 밸리 지역의 구호 상황은 어떠한가요?

레바논은 인구의 약 30%에 육박하는 200만 명이 난민으로, 국경없는의사회가 가장 활발히 활동하고 있는 국가 중 하나입니다. 베카 밸리는 시리아와의 국경지역에 있으며, 정부가 난민 캠프를 운영하지 않아 레바논 내 시리아 난민의 1/3인 50만여 명의 난민들이 모여 열악한 환경에서 살고 있습니다. 이 난민들은 고향인 시리아에서 가족들과 평범한 생활을 하던 사람들 입니다.

> "삶의 터전 잃고 타국서 텐트 생활하고 있는 베카 밸리 시리아 난민들... 국경없는의사회의 의료지원 활동에 유니시티 기부금이 큰 도움"

©국경없는의사회 레바논 베카 밸리 난민촌 현장

갑자기 삶의 터전을 떠나야 하는 청천벽력 같은 상황에 처하고 하루아침에 무일푼으로 타국에서 난민이 되어 겨울에는 혹한, 여름에는 폭염인 날씨에서 2011년 부터 텐트 생활을 하고 있습니다. 국경없는의사회는 모든 의료 서비스를 무료로 제공하고 있고, 그중 모자보건 활동에 유니시티의 기부금이 소중히 쓰이고 있습니다.

국내에도 도움이 필요한 사람들도 많은데, 지구 건너편에 있는 사람들을 도와줘야 하는지 묻는 사람들도 있습니다.

가까운 곳에서 도움이 필요한 어린이와 시리아 내전 속 난민 어머니의 몸에서 세상에 나오고 있는 신생아 모두 같은 생명입니다. 국경없는의사회는 국가 운영 의료 시스템이 전혀 갖춰지지 않은 지역에서 생명의 위협을 받는 사람들을 구하고 있습니다. 전 세계가 하나의 마을이 되고 있고 글로벌 기업들의 해외 진출로

세계화가 가속화되고 있습니다. 같은 맥락에서 인도주의 활동에서도 공감과 연대감의 확장이 필요합니다. 1950년대 한국도 해외로부터 원조를 많이 받았지요. 빈곤과 전염병에는 국경이 없고, 우리의 문제가 될 수 있습니다.

> "빈곤과 전염병에는 국경이 없어... 지구 건너편 난민 어머니의 신생아도 똑같은 생명"

기부금 전달식으로 유니시티의 행사에 3번이나 오셨고, 지난 달 GLIC2019 행사에서는 무대에서 직접 스피치를 하셨지요.

2017년 처음 기부 해 주셨을 때부터 매해 기부 캠페인이 지속되기를 바랐습니다. 어느덧 3년째 후원 해주시고 중요한 행사에 초대해 주셔서 감사드립니다. 올해에는 전 세계에서 오신 다양한 문화권의 많은 분들에게 국경없는의사회의 활동과 난민 문제에 대해 직접 무대에서 말씀 드릴 수 있었습니다.

또한 1억 원으로 결정되었던 기부금에 커트 헤지스 임시 최고경영자님이 무대 위에서 자비로 5천만 원을 추가로 기부해 주시기로 하셔서 더욱 기억에 남을 것 같습니다.

©국경없는의사회

유니시티코리아가 지정 기부 하고 있는 레바논 베카 밸리 프로젝트에 대하여

2016년 2월 국경없는의사회는 레바논에서 가장 가난한 지역 중 하나로 8만 명의 시리아 난민이 거주하고 있는 베카 밸리 지역 중심부 마즈달안자르에 모자보건센터(Mother and Child Care Center, MCC)를 열었습니다. 이 센터는 주 7일 24시간 운영되며 마즈달안자르 및 인근지역에 거주하고 있는 15,000명 이상의 가임기 연령 시리아 여성의 정상 분만과 출산 전후 건강 관리를 무료로 지원하고 있습니다. 국경없는의사회는 이곳에서 매달 100여 건의 자연분만을 지원하고 있으며, 모든 여성의 건강한 임신과 안전한 분만을 위해 특화된 의료팀의 여성 건강 및 가족 계획 서비스를 제공하고 있습니다.

TEAM UNICITY

팀 유니시티는 다양한 종목의 프로스포츠 팀과 선수들에게 유니시티 제품을 공급함으로써
선수들의 경기력 향상을 지원하고 최적의 건강을 향한 유니시티만의 철학을 전파하는 프로젝트입니다.

삼성라이온즈
강민호

삼성라이온즈
구자욱

삼성라이온즈
김상수

두산베어스
박건우

롯데자이언츠
손아섭

KT위즈
황재균

한화이글스
하주석

NC다이노스
김태군

울산현대축구단

KB손해보험 스타즈 배구단

팀 유니시티 현황

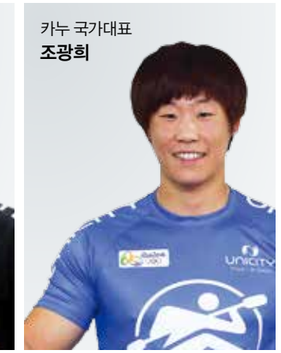
프로스포츠 팀
- **축구** 울산현대축구단
- **배구** KB손해보험 스타즈 배구단
- **농구** 우리은행 위비 여자프로농구단
  KCC이지스 프로농구단

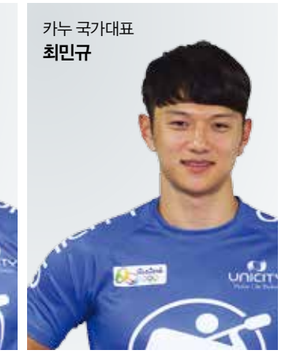
프로스포츠 선수
- 롯데자이언츠 손아섭
- 두산베어스 박건우
- 한화이글스 하주석
- 삼성라이온즈 강민호
- 삼성라이온즈 김상수
- 삼성라이온즈 구자욱
- NC다이노스 김태군
- KT위즈 황재균
- OK저축은행 김요한
- PGA 프로골퍼 이경훈

국가대표 선수
- 레슬링 류한수
- 레슬링 김현우
- 카누 조광희
- 카누 최민규

레슬링 국가대표
김현우

레슬링 국가대표
류한수


카누 국가대표
조광희


카누 국가대표
최민규

PGA 프로골퍼
이경훈

OK저축은행
김요한

Who's Next?

우리은행 위비 여자프로농구단

KCC이지스 프로농구단

도약을 위한 **발판**

기록을 통해 경쟁하는 스포츠 역사에는 매우 특이한 현상이 있습니다. 그것은 종목을 불문하고 불가능의 경계로 여겨지는 이른바 '마의 벽'이 존재하는데 오랜 역사 동안 깨지지 않던 벽을 누군가 최초로 허물고 나면 그 뒤로 여러 선수들이 잇달아 그 벽을 넘는다는 것입니다. 대표적으로 100미터 달리기의 '9초대 진입'과 체조의 '10점 만점'이 있습니다. 위 기록들은 수 십 년 동안 불가능의 영역으로 여겨졌었지만 최초의 한 선수가 그 기록을 달성하고 나서 많은 선수들이 뒤따라 한계를 넘어섰습니다. 어떤 '불가능'에 대해 누군가 가장 먼저 가능하다는 것을 보여주면 많은 이들의 마음속에서도 가능한 일이 되고 그것을 실제로 이룰 수 있게 됩니다. 하지만 중요한 것은 최초의 누군가는 스스로의 상상 속에서 그 일을 가능한 것으로 설정한다는 것입니다.

'할 수 있다'는 확신이야말로 모든 불가능한 것을 가능한 일로 만드는 도약의 발판입니다. 때로는 어차피 안 될 거라는 주위의 충고를 무시하고 앞으로 나아가야 합니다. 스포츠 선수들에게 있어 마인드컨트롤이 중요한 이유는 자신의 우승을 강하게 확신하는 소수의 그룹에서 실제로 우승자가 탄생하기 때문입니다. 그리고 그것은 스포츠 이외의 분야에서도 마찬가지입니다.
목표가 있다면 이룰 수 있다는 확신을 갖기 바랍니다. 그 확신이 목표를 향해 도약하는 발판이 되고, 목표에 이르도록 안내하는 나침반이 되어줄 것입니다.

LOW CARB HIGH FAT

LCHF

저탄고지 식단과 대사증후군

대사증후군이란?

뇌심혈관질환 및 당뇨병의 위험을 높이는 체지방 증가, 혈압 상승, 혈당 상승, 혈중 지질 이상 등 이상 상태들의 집합을 말합니다. 대사증후군이 있는 경우에는 심혈관 질환의 위험을 두 배 이상 높이며 당뇨병의 발병을 10배 이상 증가시킵니다. 이러한 대사증후군은 단일한 질병이 아니라 유전적 소인과 환경적 인자가 더해져 발생하는 포괄적 질병입니다. 대사증후군의 원인은 매우 복잡하여 부분적으로 이해되고 있는데, 그 중 비만과 관련된 인슐린 저항성이 가장 중요한 인자로 인정받고 있습니다.

〈참고 : 질병관리본부 국가건강정보포털(KCDC) health.cdc.go.kr〉

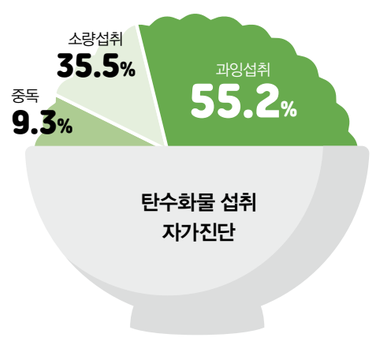
현대인과 탄수화물 중독

세계당뇨병협회(IDF)의 경고에 따르면 전 세계 인구의 4분의 1 가량이 탄수화물중독이라고 합니다. 탄수화물중독은 정제된 탄수화물을 반복적으로 과다 섭취하는 것을 뜻하는데, 간식으로 흔히 먹는 과자, 빵, 떡 외에도 식사로 먹는 흰쌀밥과 흰 밀가루음식 등이 모두 여기에 포함됩니다. 정제 탄수화물은 일단 체내에 흡수되면 빠르게 포도당으로 전환되어 혈액의 당 농도를 높이기 때문에 결과적으로 설탕 같은 정제당과 유사한 작용을 하게 됩니다.

그러면 인체는 혈당을 조절하기 위해 인슐린을 분비하는데, 이 때 일시적인 저혈당에서 벗어나기 위해 다시 정제 탄수화물이나 정제당을 찾게 되며 이 과정을 되풀이하는 것이 바로 탄수화물 중독입니다. 밥이나 밀가루 음식으로 식사를 한 후에 곧바로 달콤한 음료나 디저트가 당기는 것도 이 때문입니다. 이 상태가 되면 인슐린 저항성이 강해져서 당뇨에 걸릴 위험도가 증가합니다. 또한 과도한 칼로리 섭취로 인해 비만이 될 확률도 높아지고, 대사증후군에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다.

LCHF(저탄고지) 식단의 특징

이처럼 지나치게 탄수화물에 의존하는 현대식 식습관은 혈중 인슐린 농도를 만성적으로 증가시키고 이로 인해 우리 몸이 높아진 인슐린 농도에 적응하는, 이른바 인슐린 저항성을 띄게 되면서 지방을 연소하기보다 저장하는 체질이 되는 경우가 많습니다. 이 때 탄수화물의 섭취를 줄이고 질 좋은 지방의 섭취를 늘리면 인슐린 수치를 낮게 유지하면서 지방을 주 에너지원으로 활용하기 때문에 체지방까지 연소시켜 다이어트 효과를 기대할 수 있습니다.



〈출처 : 동아일보 www.donga.com〉
(자료 : 강북삼성병원, 마크로밀엠브레인)

아래 중 해당되는 항목에 체크 하세요

- ☐ **복부비만 :** 허리둘레 남자 90cm, 여자 85cm 이상
- ☐ **고중성지방혈증 :** 중성지방 150mg/dL 이상
- ☐ **낮은 HDL 콜레스테롤혈증 :** 남자 40mg/dL, 여자 50mg/dL 이하
- ☐ **높은 혈압 :** 130/85mmHg 이상
- ☐ **혈당 장애 :** 공복혈당 100mg/dL 이상 또는 당뇨병 과거력, 또는 약물복용

위 항목 중 3가지 이상에 해당 된다면 대사증후군이라 볼 수 있습니다. 〈출처 : 국가건강정보포털 health.cdc.go.kr〉

LCHF(저탄고지) 식단 구성 원칙

❶ 충분한 양의 단백질 섭취
단백질은 건강한 근육과 뼈를 만들고 유지하는데 매우 중요하지만 많은 사람들이 충분히 섭취하지 못하고 있습니다. 적절한 단백질 섭취는 인슐린 반응이 거의 없을 뿐만 아니라 사람들이 포만감을 느끼도록 도와주고 과식을 방지합니다.

❷ 탄수화물 섭취 제한
어떤 탄수화물을 언제 어떻게, 그리고 어느 정도의 양을 섭취할 것인지에 대해 정확하게 알고 섭취하면 인슐린 수치를 낮춰서 체내에 저장된 지방을 연소할 수 있게 됩니다.

❸ 지방을 에너지원으로 활용
불필요한 허기와 식욕이 건강한 다이어트 계획을 방해하는 경우가 종종 있습니다. 지방은 소화되는 과정에서 인슐린 반응이 일어나지 않을 뿐 아니라, 탄수화물보다 훨씬 느린 속도로 소화되기 때문에 식사 후에 느껴진 포만감이 오래 유지되도록 도움을 줍니다.

❹ 4시간, 4시간, 12시간의 식사간격 유지
아침식사와 점심식사 사이에 최소 4시간, 점심식사와 저녁식사 사이에 최소 4시간, 저녁식사와 다음날 아침식사 사이에 최소 12시간의 공복시간을 갖도록 합니다.

LCHF(저탄고지) 식단 구성 시 좋은 식품

단백질과 지방이 풍부한 식품
각종 육류와 어류, 계란, 호두나 아몬드와 같은 불포화지방산이 풍부한 견과류

채소
브로콜리, 양배추, 콜리플라워, 토마토, 아스파라거스, 죽순 등 식이섬유가 풍부한 채소

오일
코코넛 오일, 아보카도 오일, 마카다미아 오일, 올리브 오일, 라드(돼지 지방), 오메가-3 등 자연 형태의 건강한 오일

유제품
발효치즈, 무염버터, 그릭요거트 등 염분과 첨가물을 최소화한 유제품

‘엘씨 베이스’, ‘유니마테 퓨얼’과 함께 한 **Make Life Better를 달성한 직원들을 만나다**

신제품 체험기간 : 2019년 5월 3일 ~ 6월 2일 (1개월)

박병준 부장 (왼)
소속 PR & Brand Marketing 팀 부장

복경민 소장 (오)
소속 원주 DSC 소장

LCHF(저탄수화물 고지방)의 원리가 적용된 신제품 ‘엘씨 베이스’와 ‘유니마테 퓨얼’을 GLIC2019에서 정식 공개하기에 앞서, 유니시티코리아의 직원들을 대상으로 하는 신제품 테스트가 진행되었습니다. 약 한 달의 테스트 결과, 많은 도전자들이 뚜렷한 성과를 거두었는데, 그 중에서도 특별히 성취가 더욱 돋보이는 두 분의 경험담을 듣고 그들의 Make Life Better 성공 노하우에 대해 소개하고자 합니다.

Q. 신제품 테스트에 참여하게 된 개인적인 이유가 있으셨나요?

박병준 유니시티에서 홍보와 브랜드 마케팅 업무를 담당하고 있기 때문에 2019년을 이끌어 갈 전략 제품인 ‘엘씨 베이스’와 ‘유니마테 퓨얼’을 직접 체험해 보고, 이 체험을 바탕으로 좀 더 창의적인 브랜드 마케팅 활동을 준비하기 위해 참여하게 되었습니다.

복경민 그동안 살아오면서 군 복무 시절을 제외하고는 체중 감량을 경험해 본 적이 전혀 없었습니다. 특히 행복한 결혼 생활은 체중 증가에 결정타를 날려주었습니다. 많은 분들이 공감하실 거라고 생각하는데, 점점 불어나는 체중 때문에 외적으로나 심적으로 불편한 부분도 점차 늘어나기 시작했습니다. 그래서 수차례 다이어트를 시도해 보았지만 기존에 제가 알고 있던 방법들은 실행에 옮기기 힘들거나 성공하지 못하고 중도에 포기하기 일쑤였습니다. 결국 거의 반쯤은 다이어트를 포기한 상태에서 GLIC2019를 통해 선보일 신제품과 저탄수화물 고지방 식이에 대해 알게 되었고 약 한 달 동안 저탄수화물 고지방 식이에 대해 관심을 가지고 알아봤습니다. 때 마침 유니시티 직원들에게 신제품을 테스트할 수 있는 기회가 주어진다는 소식을 들었고, 이번이 건강을 되찾음과 동시에 체중 감량에도 성공할 수 있는 마지막 기회일지도 모른다는 간절한 심정으로 테스트에 참여하게 되었습니다.

Q. 테스트를 시작하기 전 건강 상태는 어떠셨나요?

박병준 테스트 시작 전 건강상태가 썩 좋지 않았습니다. 경도 비만 상태로 전형적인 중년 아저씨 체형이었습니다. 특히 복부 내장 지방으로 인해 바지 허리 부분이 꽉 껴서 어떻게 하면 뱃살을 뺄 수 있을까 항상 고민했습니다. 아울러 건강검진을 받고 나서 검진 결과 첫 페이지 종합 소견란을 가득 채운 각종 경고성 멘트를 보며 큰 변화가 필요하다는 것을 느꼈습니다.

복경민 외관상으로는 크게 나빠 보이지 않았으나 여느 평범한 직장인들처럼 늘어나는 복부둘레, 만성피로, 허리 통증 등으로 불편한 시간을 보내고 있었습니다.

Q. 저탄수화물 고지방 식이요법에 대한 사전 경험이 있으셨나요?

박병준 최근 많은 미디어와 SNS에서 화제가 되고 있는 최신의 다이어트 방법이라는 것은 알고 있었지만 사전 경험은 전무한 상태였습니다.

복경민 전혀 없었습니다. 유니시티 직원이

아니었다면 아직도 모르고 있지 않았을까 싶습니다. 저탄수화물 고지방에 관련된 방송 다큐멘터리와 마케팅팀 윤다니엘 부장님의 강의를 들으면서 나에게 필요한 식이요법이라는 확신이 들었습니다.

Q. 신제품 테스트를 진행하시면서 가장 어려웠던 점은 무엇이었나요?

박병준 테스트 시작 후 일주일쯤 지났을 무렵 피부의 건조증과 더불어 팔과 다리에 두드러기가 생기는 케토래쉬 현상을 경험했습니다. 처음에는 당황스럽고 팔과 다리가 가려워 한동안 불편함을 느꼈지만 케토제닉 다이어트의 특징인 탄수화물을 줄이고 지방 섭취를 늘리는 과정에서의 일시적인 증상이라는 것을 알게 되었고, 충분한 수분 섭취와 비타민 & 미네랄 제품 섭취를 통해 빠르게 적응할 수 있었습니다.

복경민 도전 초반에 배변 활동이 원활하지 않아 조금 불편했었던 것을 제외하면, 일상생활을 하는데 있어 특별히 불편한 부분은 없었습니다.

Q. 테스트 기간 동안 운동은 어떻게 병행하셨나요?

박병준 출퇴근 시 지하철역까지 버스를 타는 대신 빠른 걸음으로 이동하였으며 매일 하루 40분씩 인터벌 트레이닝(높은 강도의 런닝과 낮은 강도의 빨리 걷기를 3분씩 번갈아가며 실시하는 유산소 운동)을 진행하였습니다. 가능하면 일상생활에서 활동량을 늘리고, 운동을 할 때에는 짧은 시간에 집중할 수 있도록 효율성이 높은 고강도 인터벌 트레이닝을 병행 하였습니다.

복경민 생활 속에서 손쉽게 할 수 있는 운동으로 계단 오르기를 했고, 도보로 이동이 가능한 거리는 웬만하면 걸어서 이동했습니다. 그리고 2~3일 간격으로 실내 자전거 타기와 푸시업(40회 정도)을 15~20분 정도 주기적으로 하려고 노력했습니다.

Q. 신제품 테스트 후 구체적인 신체 변화 수치를 말씀해주세요.

박병준 신제품 테스트 한 달 기준 몸무게는 약 5.2kg을 감량하였고 체지방은 4.6kg이 감소되었습니다. 이외 신체 사이즈는 허리둘레가 3.5cm 줄어들었고, 겉으로 보기에도 불룩하게 튀어 나왔던 배가 많이 들어갔습니다. 덕분에 허리띠 한 칸을 줄이는 기쁨을 맛보게 되었습니다.

복경민 다이어트를 시작하기 전에는 바지가 허리를 파고드는 느낌에 익숙했었습니다. 하지만 허리둘레가 줄어들면서 바지 허리사이즈와 벨트를 줄여나가는 신세계를 경험하게 되었습니다. 테스트 한 달 동안 체중은 6kg, 체지방은 5kg 감량하였고, 지금도 계속 사이즈가 줄어들고 있는 것을 몸소 느끼고 있습니다.

Q. 기존의 다이어트를 시도했던 경험이 있다면 다른 다이어트 프로그램과 비교했을 때 이번 신제품의 가장 큰 특징은 무엇이라고 생각하시나요?

박병준 기존의 다이어트 방법은 주로 식단에서의 칼로리 제한을 통해 하루 동안 섭취하는 총 칼로리를 엄격하게 제한하는 방식으로 진행되는데, 이 때는 배고픔 때문에 일정 기간 동안 다이어트에 성공하더라도 일상으로 돌아갈 경우 요요 현상을 경험하며 오히려 살이 더 찌는 경우가 많았습니다. '엘씨 베이스'와 '유니마테 퓨얼'의 경우 좋은 지방과 건강한 단백질 섭취를 통해 우리 몸의 적절한 포만감과 함께 장기적으로 건강한 식습관을 유지할 수 있어서 자연스럽게 다이어트 효과를 지속적으로 누릴 수 있다는 것이 가장 큰 특징인 것 같습니다.

복경민 많은 운동량을 소화하면서 칼로리와 음식 섭취를 최소화해야 하는 기존의 다이어트와 달리, 운동에 크게 집중하지 않고 지나치게 칼로리 조절에 신경 쓰지 않아도 된다는 것이 가장 큰 차이점입니다. 또한 이 방법은 배가 고프지 않다는 점에서 가장 만족스러웠습니다. 운동을 더 많이 하고 더 철저하게 칼로리 섭취를 조절했다면 아마도 지금보다 더 큰 체중 감량을 경험하고 있었겠죠? 기존에 진행했던 다이어트와 비슷한 수준의 노력을

기울였는데도 이전에는 줄지 않던 체중이 현재는 계속 줄고 있습니다. 앞으로도 꾸준히 지속할 계획입니다.

Q. 신제품 테스트를 통해 경험한 가장 큰 변화는 어떤 것인지 궁금합니다.

박병준 무엇보다 건강한 지방 섭취를 통해 내 몸을 획기적으로 변화시킬 수 있다는 사실이 많이 놀라웠고, 그 덕분에 경이로운 체험을 한 것 같습니다. 그리고 제 몸이 케토제닉 상태에 들어가면서 건강한 체중 관리 외에도 고도의 정신적 활동, 충분한 에너지 및 최적의 신체 상태를 경험하게 되었습니다.

복경민 체형의 변화도 크겠지만 4-4-12를 지키는 식습관 조절이 저에게는 가장 큰 변화라고 볼 수 있을 것 같습니다. 4-4-12를 지키면서 그 동안 불규칙했던 식습관을 올바르게 자리 잡을 수 있었고, 매일 아침 일어날 때마다 어제보다 더 건강해짐을 느낍니다.

Q. 신제품 테스트 참여자로서 신제품을 통해 더 나은 건강을 목표로 하는 사람들에게 해주고 싶은 조언이 있다면 한 말씀 부탁드립니다.

박병준 최신의 과학적 근거와 유니시티만의 독보적인 기술력이 집약된 '엘씨 베이스'와 '유니마테 퓨얼'을 통해 본인이 먼저 건강하고 지속 가능한 다이어트에 도전해 보시길 권장 드립니다. 이를 바탕으로 주변의 모든 사람들에게 건강한 다이어트를 통해 활기차고 에너지 넘치는 삶을 살 수 있도록 기꺼이 도움 주시길 당부 드립니다.

복경민 무작정 시작하고 누군가에게 권유하기보다는 먼저 스스로 관심을 가지고 자세히 알아본 뒤에 제대로 시작하고 권유했으면 합니다. 저 또한 신제품과 저탄수화물 고지방 식이요법에 대한 이해도가 부족한 채 잘못된 방식으로 테스트에 참여했다면, 그저 제품만 소모하고 마는 테스트 참여자가 되었을지도 모릅니다. 적극적으로 알아보고 나서 실행에 옮긴다면 분명 좋은 결과가 있을 것입니다.

신제품 체험기간 : 2019년 5월 3일 ~ 6월 2일 (1개월)

박병준 부장

체지방량 -4.6 kg

복경민 소장

체지방량 -5 kg

마시는 건강샐러드

마테 MATE

오랜 세월 남미 사람들에게 사랑받아온 건강음료, 마테
마테는 남미 대륙 고대 국가의 전설과 신화에도 등장할 만큼 오랜 역사 속에서 효능을 인정받은 전통 건강음료이며, 현재는 남미를 넘어 전 세계에서 건강과 활력을 유지시켜주는 건강음료로 각광받고 있습니다.

마테차의 주요성분

클로로겐산 클로로겐산은 마테잎, 커피 생두, 찻잎 등과 같은 식물의 잎이나 열매에서 발견되는 폴리페놀 화합물의 일종입니다. 식물이 다양한 외부자극과 스트레스로부터 자신을 보호하기 위해 생성하는 물질로 인간이 섭취했을 때 지방 분해를 촉진하고 콜레스테롤이 생성되는 것을 억제하며, 포도당이 흡수되는 속도를 늦춰서 혈당수치를 낮추는 한편 간에 지방이 축적되는 것을 감소시키는 것으로 알려져 있습니다.
또한 폴리페놀 화합물의 대표적 특징인 항산화 작용과 항암 작용에 관여하며, 불안감과 우울증을 완화시켜준다는 사실이 밝혀지기도 했습니다.

사포닌 마테차에는 우리나라에서 인삼의 유효성분으로 유명한 사포닌이 다량 함유되어 있는데 사포닌은 지방 합성을 억제할 뿐 아니라 지방의 분해와 배출에 효과가 있고, 신진대사를 활성화시키며 면역력을 증강시키는 것으로 유명합니다.
또한 암의 원인이 되는 과산화지질을 줄여주고 기관지 점막을 튼튼하게 만들어서 폐 건강에 도움이 됩니다.

테오브로민 테오브로민이 들어있는 식물의 종류는 매우 적으며 그 중 대표적인 것이 마테와 카카오입니다. 강아지에게 초콜릿을 주면 안 되는 이유가 바로 테오브로민 때문인데 일부 동물은 섭취하면 안 되지만, 지나친 과용만 아니면 사람에게는 여러 가지 이로운 작용을 합니다. 초콜릿을 먹었을 때 기분이 좋아지게 만드는 성분으로 유명한 테오브로민은 침착하고 차분한 기분을 유지하도록 도와주며 집중력을 향상시키고 정신적 피로를 줄여줄 뿐 아니라 기침을 억제시켜 감기에도 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다.

마테인 마테차에는 천연카페인 성분인 마테인이 함유되어 있습니다. 마테인은 보통의 카페인과 유사한 작용을 하지만 비교적 의존성이 적고 긴장을 풀어주며, 오랜 시간 적절하게 정신을 맑게 하는 것으로 알려져 있습니다. 또한 카페인처럼 운동을 통한 체지방 연소 효과를 높여줍니다.

다이어트와 마테차

특히 주목받는 마테차의 효능은 다이어트에 관한 것인데, 위에 언급한 것처럼 다양한 성분들이 지방 분해와 콜레스테롤 감소에 관여해서 체중감소에 도움이 되기 때문입니다. 또한 열량은 거의 없으면서 포만감을 느끼게 할 뿐 아니라 차를 마시는 것만으로 다양하고 풍부한 비타민을 섭취할 수 있습니다. 마시는 샐러드라고 불리는 이유도 이 때문입니다. 그리고 다른 차 음료에 비해 수면을 덜 방해하면서도 비교적 오랜 시간 적당한 자극효과를 발휘하는 것 역시 다이어트에 도움이 되는 특징입니다.

가공방법에 따른 마테차의 종류
마테는 녹차와 홍차처럼 가공 형태에 따라 그린마테와 블랙마테로 구분되며, 그린마테는 가공단계와 가열시간이 짧고 블랙마테는 추가로 불에 덖는 과정을 거쳐 완성됩니다. 이 때문에 블랙마테는 좀 더 구수하고 부드러운 풍미를, 그린마테는 싱그럽고 강한 풍미를 띄게 되는데 불에 덖는 과정에서 비타민 소실이 발생하므로 그린마테를 마시는 편이 비타민 섭취에는 좀 더 유리합니다. 실제로 남미에서는 대체로 그린마테를 더욱 선호합니다.

자연이 선물한 MCT-Oil, 코코넛 오일 COCONUT OIL

지방은 오랜 세월 동안 비만을 유발하고 혈관건강을 악화시키는 주범으로 인식되어 왔습니다. 하지만 과학기술이 발전할수록 건강 유지에 있어 지방의 역할이 매우 중요하다는 사실이 하나둘 밝혀지고 있으며, 이제는 적극적으로 몸에 좋은 지방을 찾아 나서는 시대가 되었습니다. 그 중 대표적인 것으로 오메가-3를 예로 들 수 있는데, 최근 들어서는 탄수화물 대신 에너지원으로 활용할 수 있는 MCT-Oil이 주목받고 있습니다.

최근 주목받는 MCT-Oil(Medium-Chain Triglyceride oil)이란?

지방의 구조는 탄소, 수소, 산소가 사슬 모양으로 얽혀있는 형태를 지니고 있습니다. 그리고 탄소원자 개수에 따라 각각 짧은사슬지방, 중간사슬지방, 긴사슬지방으로 구분하는데 6~12개의 탄소원자를 지닌 지방을 중간사슬지방(Medium-Chain Triglyceride) 즉, MCT라고 합니다. 지방을 탄소 수 기준으로 구분하는 이유는 구조적으로 사슬의 중심이 되는 탄소 원자 개수가 길이와 영양학적 특성을 결정짓기 때문입니다. 실제로 지방은 탄소 수에 따라 인체에 소화 흡수되고 에너지로 사용되는 방식에 있어 큰 차이를 드러냅니다.

MCT-Oil의 특징

MCT-Oil은 어느 정도 물에 용해되는 특성을 지니고 있습니다. 또한 소화 흡수되어 에너지로 활용되는 과정이 긴사슬지방(LCT, long-chain triglyceride)에 비해 빠르고 단순할 뿐 아니라, 담즙산이나 리파아제같은 소화효소의 도움 없이도 소화 흡수가 가능합니다. 그리고 소화기관에 연결된 혈관인 문맥을 거쳐 바로 간에서 에너지로 활용되기 때문에 체내에 지방으로 잘 축적되지 않는 특성을 지니고 있습니다.

요약하면 MCT-Oil은 섭취했을 때 빠르게 에너지로 활용되고 체내에 저장되는 비율이 낮으며, 지방을 주 에너지원으로 사용하는 체질이 되도록 유도하기 때문에 적절히 섭취할 경우 체지방을 연소시켜 다이어트에 도움이 될 수 있습니다.

로르산(Lauric acid)의 장점

로르산은 MCT중 비교적 길이가 긴 편에 속하지만 모유 속에 다량 함유되어 있다는 사실에 주목하여 많은 연구가 진행된 결과 인체에 여러 가지 유익한 작용을 한다는 사실이 밝혀졌습니다. 로르산은 장내 유해균이 스스로를 보호하기 위해 만들어낸 보호막을 제거하여 유해균의 사멸을 유도하고 이로 인해 장내 유익균의 비중을 늘려서 항균, 항염증 효과와 함께 면역력을 증가시키는 것으로 밝혀졌습니다. 또한 충치를 유발하는 뮤탄스균을 제거하고 입냄새 예방과 잇몸건강에도 유익한 것으로 알려져 있습니다. 그리고 남성 전립선 건강에 도움이 되는 것으로 유명한 쏘팔메토의 대표적인 유효성분이 바로 로르산입니다. 이처럼 로르산은 건강을 유지하는데 여러 유익한 작용을 하는 것과 동시에 MCT-Oil이 갖는 다이어트에 유리한 특성을 모두 갖고 있어서 앞으로 더욱 쓰임새가 늘어날 전망입니다.

천연 MCT-Oil이 다량 함유된 코코넛 오일

우리가 식품을 통해 섭취하는 지방은 대부분 탄소수가 14개 이상인 긴사슬지방, 즉 LCT입니다. 그 이유는 자연 상태에서 존재하는 지방이 거의 LCT이기 때문입니다. 하지만 코코넛 오일은 특별히 많은 양의 MCT를 포함하고 있으며, 특히 탄소 수가 12개인 로르산(Lauric acid)의 함량이 두드러집니다.

다이어트와 찬 음식, 약해지기 쉬운

여름철 장 건강관리

장은 에너지를 흡수하는 소화기관이면서 동시에 마이크로바이옴을 통해 면역체계에서 중추적인 역할을 담당하는 면역기관이기도 합니다. 또한 인체 전반에 걸친 영향력이 워낙 크고 뇌와 긴밀하게 상호작용하기에 '제 2의 뇌'로 불리기도 합니다. 그런 장에게 여름은 가장 위험한 계절입니다. 찬 음식을 많이 먹고, 다이어트와 식욕부진 때문에 식생활이 불규칙해지기 쉬운데다가 상한 음식을 먹을 확률도 높기 때문입니다. 이 때, 여름철 장 건강을 잘 관리해주면 소화와 면역력 뿐 아니라 다이어트에도 큰 도움이 됩니다.

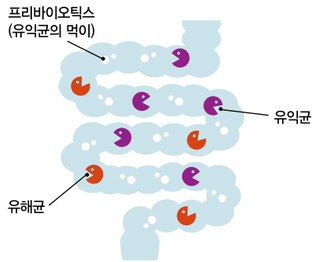
장은 제 2의 뇌

뇌의 중추신경계와 장내신경계는 서로 활발하게 소통하는 사이입니다. 보통 과민성대장증후군이나 속쓰림, 위염 등 소화기 질환이 스트레스와 밀접한 연관이 있다는 것은 이미 잘 알려진 사실입니다. 하지만 이렇게 단순한 수준을 넘어서 장과 뇌가 신경계를 통해 서로 밀접하게 영향을 주고 받는다는 사실이 점차 폭넓게 증명되는 중이며 이를 장뇌축(gut-brain axis)이라고 따로 명명하고 있습니다.

또한 장은 행복 호르몬이라 불리는 세로토닌 분비의 90% 이상을 담당하고 있는데, 이외에도 여러 호르몬 대사에 관여해 불안, 초조, 우울감 등의 감정 뿐 아니라 자폐증상이나 알츠하이머 같은 뇌 질환과도 연관성이 있다는 연구 결과가 연이어 발표되고 있습니다.

장 건강과 면역력

장내 유익균은 인체 면역력의 첨병이라고 할 수 있습니다. 유해균을 몰아냄으로서 스스로 면역기능에 관여하는 한편, 인체 내 면역기능이 올바로 작동할 수 있도록 하는 안내자의 역할까지 담당하고 있습니다.



실제로 최근 여러 연구 결과에 따르면 아토피나 갑상선 질환 같은 자가면역질환, 알레르기 비염부터 치명적인 다발성 경화증 등 각종 염증성 질환, 당뇨와 비만 같은 대사성 질환은 물론 천식, 파킨슨병, 류마티스 관절염 등 많은 질환들이 장내 미생물 생태계의 불균형에서 유래될 수 있다는 사실이 밝혀지고 있습니다.

장 건강을 유지하는
생활습관 TIP

정제탄수화물과 정제당 섭취 자제하기

현대인들은 밀가루와 설탕, 액상과당처럼 정제된 탄수화물과 당분을 과다섭취하기 쉬운 환경에 노출되어 있습니다. 이는 장내 유해균이 좋아하는 식품으로 너무 많이 먹을 경우, 유해균의 세력이 유익균의 세력보다 커져서 장내 미생물 생태계의 균형이 무너질 수 있습니다.

규칙적인 생활과 숙면, 그리고 꾸준한 운동

위와 장 같은 소화기관은 기분 상태와 스트레스의 영향을 많이 받습니다. 신경성 위염이나 과민성 대장증상 같은 질환이 존재하는 것도 이 때문입니다. 규칙적인 생활패턴을 유지하고 충분한 수면을 통해 안정감과 평정심을 유지하는 것이 장 건강에 좋습니다. 저녁시간에는 카페인 섭취를 자제하고, 잠들기 두 세 시간 전에 미지근한 물로 샤워하면 숙면을 취하는데 도움이 됩니다.
또한 적당한 운동량을 꾸준히 유지하면 전체적인 근육의 활동성이 좋아져서 근육으로 이루어진 장의 연동운동도 더 활발해지며, 심폐기능이 좋아질수록 장내 유익균의 수도 증가하는 것으로 알려져 있습니다.

충분한 양의 물 마시기

수분은 주로 소변을 통해 배출되지만 대변 역시 60~70% 정도가 수분이며, 물은 장의 연동운동을 도와 변비를 예방하고 장 속 환경을 청결하게 유지해 줍니다.
특히 아침에 일어나서 마시는 한 잔의 물은 장이 워밍업을 하는데 도움이 됩니다. 이 때 한 번에 많이 마시는 것보다 습관적으로 조금씩 자주, 미지근한 온도의 물을 마시는 것이 좋습니다.

프로바이오틱스와 프리바이오틱스 섭취하기

유산균처럼 소화와 건강에 도움을 주는 장내미생물을 프로바이오틱스라고 하며, 식이섬유와 프락토올리고당처럼 프로바이오틱스의 먹이가 되는 성분을 프리바이오틱스라고 합니다.
평소 청국장, 요거트 등 짜지 않은 발효식품을 통해 유익한 미생물이 풍부한 음식을 섭취하고 채소, 통곡물 등 식이섬유가 풍부한 음식을 챙겨먹도록 합니다.
만약 다이어트 중이라 음식섭취를 제한하고 있다면 프로바이오틱스와 프리바이오틱스를 조합한 신바이오틱스 제품 섭취가 도움이 될 수 있습니다.

건강한 생활습관 유지하기

장내미생물들의 수명은 종류별로 차이가 있지만 대체로 무척 짧습니다. 따라서 위에 언급한 생활습관들을 꾸준히 실천하도록 노력하는 것이 무엇보다 중요합니다.

UNICITY

MyBiome Pack

Balance Gut Health

BIOS LIFE 7 바이오스 라이프 7

PROBIONIC PLUS 프로바이오닉 플러스

MyBiome Pack(마이바이옴 팩)은 전반적인 장 건강 관리에 필요한 제품들로 구성된 팩입니다. 장내 환경 관리는 유익균의 성장을 촉진하고 유해균의 성장을 억제하여 장내 미생물의 균형을 맞춰주는 것이 중요합니다.

유니시티 과학 자문위원 인터뷰

유니시티 인터내셔널이 지난 6월 일산 킨텍스에서 개최한 2019 글로벌 리더십 & 이노베이션 컨퍼런스에서 유니시티 과학 자문위원회(Unicity Scientific Advisory Board, USAB) 위원들을 소개했습니다. 기존 멤버였던 벤자민 빅맨 교수가 디렉터로, 스튜어트 필립스 맥매스터 대학 교수, 테드 네이먼 가정의학과 전문의가 USAB 위원 자격으로 무대에 올라 만 오천 여명의 참석자들과 만났습니다. 유니시티 과학 자문위원회는 전 세계 최고 수준의 과학자와 의료계 전문가로 구성되어 있으며, 유니시티 사이언스팀과 제품 연구 및 개발 관련 긴밀히 협력하고 있습니다. 세 분 모두 다른 연구를 하고 있지만 현대인들이 질병을 피하고 최적의 건강을 성취할 수 있도록 해결책을 제시하는 각 분야 전문가입니다. 개별 인터뷰를 통해 USAB에 선임된 포부와 위원들의 중점 연구 분야에 대한 이야기를 들어보았습니다.

벤자민 빅맨 교수 INTERVIEW

중점적으로 어떤 분야를 연구 하시나요?

저는 생물의학 과학자로, 당뇨와 비만으로 고통받는 현대인의 신체 에너지 대사를 연구합니다. 이번 GLIC에서는 인슐린이 지방 연소와 신진대사에 미치는 영향에 대해서도 참석하신 분들과 공유한 바 있습니다. 무엇보다 지방과 탄수화물 중 에너지원으로 사용할 영양소를 결정하는 인슐린이 신체의 대사 유연성(metabolic flexibility)을 유지하는데 결정적인 역할을 하기 때문에 중요합니다.

이 분야에 관심을 갖게 되신 계기가 무엇인가요?

대학원에서 신체 내 지방세포가 호르몬을 분비시켜 신진대사 기능을 제어할 수 있다는 것을 배우면서 매우 흥미를 느꼈습니다. 점차적으로 지방세포가 인슐린 저항성을 높이고 신체기능 장애를 일으키며 신체 기능을 어떻게 악화시키는지도 알게 되면서 본격적으로 인슐린의 역할에 대해 관심을 갖게 되었습니다.

주요 연구분야에서 가장 중점을 두는 부분이 무엇인가요?

인슐린 관리의 중요성에 대해 알리는 것이 중요합니다. 인슐린 수치와 만성 질환은 매우 연관되어 있는데, 아직 많은 사람들이 이에 대해서 잘 모르고 있습니다. 장기간 체내 인슐린 수치가 높으면 인슐린 저항성이 높아지면서 체내에 저장되는 지방의 양이 늘어나고 비만, 당뇨, 치매 등과 같은 만성질환의 원인이 됩니다.

인슐린과 함께 케톤체(Ketone)에 대해서도 이야기를 많이 하셨지요.

탄수화물 섭취를 줄이면 인슐린 수치가 낮아지게 되고, 신체가 지방을 에너지원으로 쓰기 시작합니다. 이와 같은 상태가 일정 기간 지속되면, 인체가 케톤체를 생성하여 주 에너지원으로 이용하게 됩니다. 케톤체는 심장과 뇌, 기타 대부분의 장기에서 대체 에너지원으로 사용될 수 있습니다. 실제로 케톤은 근육, 심장, 간, 뇌가 선호하는 에너지원입니다. 무엇보다 탄수화물을 적게 섭취하면 혈당 조절이 되기 때문에 인슐린 저항성이 감소해 건강이 개선될 수 있습니다.

지방에 대해 사람들이 잘못 알고 있는 정보가 많다고 하셨는데, 지방이 왜 좋은 에너지원인가요?

최근 수십 년 동안 전 세계적으로 지방에 대한 거부감과 공포로 인해 '저지방' 제품들의 붐이 일어나면서 탄수화물 섭취가 기하급수적으로 늘었습니다. 탄수화물은 혈당을 높여서 대사증후군의 원인이 되는 인슐린 저항성을 높이지만, 지방은 혈당에 아무런 영향을 주지 않습니다. 지방은 탄수화물에 비해 부피가 적고 가볍기 때문에 더 효율적인 에너지원이기도 합니다.

주요 연구 분야를 USAB에서 어떻게 활용하실 계획이신가요?

인슐린 관리와 신진대사에 도움을 주는 유니시티의 신제품 개발 및 기존 제품 향상에 기여하고 싶습니다. 유니시티에서 저와 같은 과학자들의 연구와 노력이 신제품 개발이라는 결실로 이루어지는 것을 직접 경험했습니다. 신진대사의 중요성에 대해 알리는 일에도 앞장서고 있습니다. 이번 GLIC와 같은 큰 무대는 많은 분들과 소통할 수 있는 좋은 기회입니다.

교수님의 중점 연구 분야에 대한 미래 전망은 어떻게 보시나요?

인슐린 저항성은 이미 전 세계에서 가장 흔한 신체기능 장애이고, 점점 더 심각해 지고 있습니다. 인슐린 관리를 위한 연구에 초점을 맞춰 전반적인 건강을 개선할 수 있는 방향이 되어야 할 것입니다.

> “ 탄수화물, 인슐린 수치에 악영향…
> 지방을 에너지원으로 써야
> 대사 유연성 유지에 도움 ”

벤자민 빅맨 교수
Dr. Benjamin Bikman, Ph.D.

유니시티 과학자문위원회 디렉터
미국 브리검영 대학 생리학 및 발생생물학교수
듀크–싱가포르국립대학 의학 전문 대학원
박사후 연구원

스튜어트 필립스 교수 INTERVIEW

“ 근육 생성에 필요한 유청단백질 섭취 필요 ”

중점적으로 어떤 분야를 연구 하시나요?
우리 몸을 이루는 세 종류의 근육 중 하나인 골격 근육의 단백질 대사, 단백질 보충, 신체 구성, 노화, 영양 그리고 저항운동 등이 저의 중점 연구 분야입니다.
이 중에서도 노화에 영향을 미치는 건강한 식이요법과 신체활동에 주목하고 있습니다. 지난 6월 참석했던 GLIC에서도 이에 대한 강연을 했습니다.

이 분야에 관심을 갖게 되신 계기가 무엇인가요?
학부에서는 생물화학을 공부했고, 대학원에서는 단백질 대사에 중점을 둔 영양생물화학이 주 연구 분야였습니다.
제 박사 학위는 신체 운동 적응에 초점을 둔 인간 생리학이었습니다. 이 모든 과정을 비롯해 근육 대사를 연구했던 박사후 연구원 과정이 계기가 되었습니다.

주요 연구 분야를 USAB에서 어떻게 활용하실 계획이신가요?
USAB에 함께 하게 되어 더 많은 대중들과 소통할 수 있게 되었습니다. 학계에서는 일반적으로 학생들 그리고 연구자들과 정보를 공유합니다. USAB 활동을 통해 전 세계 많은 분들에게 정확한 정보를 전달하여 더 많은 사람들이 건강한 삶을 살아갈 수 있는데 기여하고자 합니다. 특히 신체 활동에 도움을 주는 식이요법 및 건강기능식품에 대한 정보 공유에 초점을 맞추고 싶습니다.

단백질에 대해 만연하게 퍼져 있는 오해가 많다고 하셨지요.
단백질이 뼈의 강도에 악영향을 준다거나, 신장 기능 약화를 부른다는 설이 가장 대표적인데, 모두 사실이 아닙니다. 뼈의 50%는 단백질로 이루어져 있기 때문에 뼈 건강에 단백질 섭취는 매우 중요합니다.
신장 약화 역시 관련 과학적 근거나 데이터가 없으며 세계보건기구(World Health Organization, WHO)에서도 단백질과 신장 약화는 관련이 없다고 발표한 바 있습니다.

GLIC2019에서 루신(Leucine)을 강조하셨는데, 루신이 노화에 따른 근육량 변화에 어떤 영향이 있나요?
루신은 근육 합성에 꼭 필요한 필수 아미노산이며, 루신을 섭취하는데 가장 효과적인 단백질은 유청단백질(Whey Protein)입니다. 노화에 따라 근육량이 줄어들기 때문에 더 많은 단백질을 섭취해야 합니다. 유청단백질 섭취와 함께 무산소운동을 병행하면 더 큰 효과를 기대할 수 있습니다.

교수님의 중점 연구 분야에 대한 미래 전망은 어떻게 보시나요?
유전체 관련 과학(omics sciences)과 생물 정보학 입니다. 작은 숫자의 생물학적 샘플에서 여러 가지 결과를 도출 할 수 있는 방법이 많아지고 있습니다. 다량의 정보에 대한 효과적인 분석이 더욱 중요해 질 것입니다.
이를 통해 신진대사에 대한 새로운 해석을 내놓을 수 있을 것이고, 기존에 수 년, 혹은 수십 년이 걸리던 연구에도 도움이 될 것 입니다.

스튜어트 필립스 교수
Dr. Stuart Phillips, Ph.D.

캐나다 맥매스터 대학 생리학 교수
미국대학스포츠의학회, 미국영양학회,
캐나다보건의학학회 석학회원

테드 네이먼 박사 INTERVIEW

“ 쌀, 빵, 옥수수, 설탕 등 GI지수 높은 정제된 탄수화물 섭취 줄여야 ”

중점적으로 어떤 분야를 연구 하시나요? 이 분야에 관심을 갖게 되신 계기가 무엇인가요?
저는 운동과 식이 요법에 중점을 두고 환자를 진료하는 가정의 입니다. 20여 년 전, 제가 진료했던 대다수의 환자들이 인슐린 저항성 혹은 대사 증후군을 앓고 있다는 점을 발견했습니다. 인슐린 저항성과 대사 증후군은 퇴행성 만성 질병을 일으키는 위험 요소입니다. 그 뒤부터 식이요법과 운동을 통한 인슐린 저항성 개선 관련 연구를 해오고 있습니다.

최적의 건강을 위해 환자들에게 공통적으로 강조하는 부분이 있으신가요?
환자들에게 항상 아래 두 가지를 강조합니다.

- 영양 밀도(식품의 열량 대비 영양소가 어느 정도 포함됐는지 나타낸 것)가 높은 동물지방과 단백질, 그리고 전분질의 함량이 낮고, 식이섬유함량은 높은 채소를 먹고 탄수화물 함유량이 높은 가공식품 섭취를 줄여야 합니다.
- 짧더라도 정기적으로 고강도 운동을 해야 합니다.

고강도 운동은 어떻게 하는 것이 좋은가요?
식이요법과 함께 운동도 병행할 수 있다면, 짧은 시간이라도 정기적인 고강도 운동을 추천합니다. 한 시간 동안 편안하게 걷는 것보다 5분동안 줄넘기를 하는 것이 더 효과적입니다. 근육량을 늘리면서 체지방도 줄이고 싶다면 무산소 운동도 필요합니다. 무산소 운동을 할 때에도 횟수보다는 1회당 한계점에 다다를 때까지 해야 합니다.

탄수화물 섭취와 인슐린이 어떤 관련이 있나요?
인류가 농업혁명을 통해 쌀, 빵, 옥수수 등과 같은 곡류를 재배하게 되면서, 혈당지수(Glycemic Index, GI)가 높은 정제된 탄수화물의 섭취가 크게 늘었습니다. 사냥과 수렵에 많은 노력을 쏟아야 했던 인류의 삶은 매우 윤택 해졌지만 신체 치수, 골밀도, 치아 건강 등은 눈에 띄게 나빠졌고 비만, 고혈압, 심혈관 질환 등 만성질환의 발병도 늘어났습니다. GI지수가 높은 음식을 먹게 되면, 우리의 몸은 혈당 수치를 일정하게 유지하기 위해 호르몬 중 하나인 인슐린을 분비합니다. 인슐린의 분비는 혈관에 남아있는 칼로리들을 지방으로 저장하는 작용을 하고 다양한 이유로 인슐린이 주는 자극에 매우 둔감해져서 더 많은 양이 필요하게 되는데 이는 인슐린 저항성의 원인이 됩니다.

탄수화물을 적게 먹는 것이 특히 중요하다고 하셨는데, 그 이유가 무엇인가요?
정제된 탄수화물은 영양적 가치가 매우 적을 뿐만 아니라 몸 안에서 산화 손상(oxidative damage)을 일으킵니다. 흡연이 피부 노화, 동맥 혈관 손상의 원인이 되듯이 정제된 탄수화물은 치매, 관상동맥질환, 백내장, 퇴행성 관절염의 원인이 될 수 있습니다.

앞으로 어떤 활동을 펼칠 계획이신가요?
20여 년간의 진료 경험을 기반으로 쌓은 일상 습관과 건강 사이의 연관성에 대한 노하우를 공유하고 싶습니다. 새로운 식이요법을 시도하고 지속하려면, 환자 자신이 그 원리를 이해해야 합니다. 대부분의 제 환자들은 일반인이기 때문에 간단한 그래프나 인포그래픽을 활용해서 과학적인 내용을 누구나 이해하기 쉽게 만드는 것에 초점을 맞추고 있습니다.

박사님의 중점 연구 분야에 대한 미래 전망은 어떻게 보시나요?
세계 인구의 70% 이상이 과잉 비만이고 점점 악화되고 있습니다. 궁극적인 해결책은 언제나 저의 중점 연구 분야인 식이요법과 운동이기 때문에 미래에 더욱 중요해 질 것입니다.

테드 네이먼 박사
Dr. Ted Naiman, MD

미국 가정의학과 전문의
20여 년간 저탄수화물 식이요법과 함께 간헐적 단식, 운동 요법을 통한 신진 대사 건강 전문가로 BurnFatNotSugar.com을 운영

하나로 다 해결되는 파우치 속 필수 아이템

유니시티 리얼 핏 커버 쿠션 3–in-1

뛰어난 커버력과 지속력, 자외선 차단기능을 갖춘 커버 쿠션과 컨실러, 립앤치크가 만나다

자외선 차단기능은 물론 잡티 커버와 피부톤 보정까지 가능해서 멀티 메이크업 아이템으로 각광받는 커버 쿠션에 탄력케어와 미백케어, 수분공급을 돕는 기능성 성분을 더했습니다. 또한 피부 온도에 맞춰 부드럽게 멜팅되는 컨실러와 산뜻하고 자연스러운 발색으로 입술과 볼에 생기를 불어 넣는 립앤치크까지 하나의 제품 안에 담아내, 단 한 개의 아이템으로 메이크업을 해결할 수 있습니다.

유니시티 리얼 핏 커버 쿠션 3-in-1
01 라이트 베이지
02 내추럴 베이지

유니시티 리얼 핏
컨실러

STEP 1

피부 온도에 부드럽게 멜팅되어
피부 결점을 빠르게 가려주고,
매끈한 피부 표현을 도와줍니다.

유니시티 리얼 핏
커버 쿠션

STEP 2

커버력과 지속력이 우수한 메이크업
제품으로 다크닝 없이 피부에 밀착되어
깔끔한 피부 톤을 연출시켜 줍니다.

유니시티 리얼 핏
립앤치크

STEP 3

산뜻하고 부드럽게 발색되어
입술과 볼에 자연스러운 생기를
부여해 줍니다.

유니시티 리얼 핏 커버 쿠션 3 - in - 1 의 특징

자외선차단 (SPF50+, PA++++)

잡티 커버

피부톤 보정

탄력 케어

미백 케어

수분 공급

모찌 쿠션 이란?

촘촘한 구멍사이로 한방울 한방울 함침된 특허 스펀지! 외부를 감싸고 있는 스펀지와 그물망이 수분이 날아가지 않게 잡아주어, 오랫동안 촉촉하고 화사한 메이크업을 유지. 동그란 모찌 쿠션안에 그물망이 수분을 한번 더 잡아주어 내용물의 촉촉함이 날아가지 않게 잡아주어 피부에 밀착력 UP!

3중 단면 구조로 수분감 LOCK
밀도 높고 쫀쫀한 모찌 스펀지와 촘촘한 그물망이 잡아주어 내용물을 고르게 펌핑.
외부에 노출되지 않는 촉촉한 신선한 내용물.

Q 리필 교체하는 방법

1 커버 쿠션 뚜껑을 열어 줍니다.

2 용기 뒷면을 위쪽 방향으로 밀어 줍니다.

3 사용했던 용기를 분리합니다.

4 새로 사용할 용기를 케이스에 맞춰 '딱' 소리가 나도록 끼워 줍니다.

여름휴가 100배 즐기기 1

자외선으로부터 **피부 보호하기**

자외선은 피부 속 멜라닌 색소를 자극하여 기미, 주근깨를 발생시키며
주름과 피부 노화를 촉진하는 것은 물론 피부 암의 원인이 되기도 합니다.
즐거운 여름 휴가, 강렬한 태양을 마음껏 만끽하고 싶다면 자외선 차단이 먼저입니다.

자외선 차단제, 언제 얼마나 발라야 할까

- 최소 외출 30분 전에 발라 줍니다.
- 기초화장 후 충분한 양(성인 집게 손가락 한마디 정도)을 두드리며 흡수시켜 줍니다.
- 2~3시간 마다 덧바르고, 물이나 땀으로 씻기면 바로 다시 발라 줍니다.
- 세안제를 이용하여 꼼꼼히 잘 씻어냅니다.

- 가벼운 산책 SPF8~12
- 실외 스포츠 SPF15~25
- 한여름 레저 스포츠 SPF20~30
- 해양 레포츠, 장시간 실외활동 SPF50

자외선 차단제를 덧바르는 이유

첫번째는 일부 자외선 차단제 제품의 경우 일광 노출 후 자외선 차단 기능을 발휘하면서 동시에 성분 자체의 효력이 감소됩니다. 따라서 계속 햇빛 노출 상황에서 자외선 차단제를 추가로 공급해줘야 하며, 두번째는 자외선 차단제를 바른 후 오랜시간 피부에서 효과로 나타내는 것이 아니라 땀과 피지 등에 지속적으로 제거되기 때문에 덧발라야 합니다.

피부타입별 제품 선택 요령

지성 피부

가볍고 산뜻한 워터 타입이나 젤 타입 제품을 추천합니다. 유분기가 적고 피부에 쉽게 흡수되지만 지속력은 약한 편이라 조금 더 자주 덧발라 주는 것이 좋습니다. 미스트처럼 뿌리는 스프레이 형태의 워터 타입 제품은 간편하지만 도포되는 정도를 정확하게 알기 어려우므로 덧바를 때 보완하는 용도로 사용하면 좋습니다. 최근에는 물파스처럼 스폰지캡 형태의 제품도 출시되고 있습니다.

건성 피부

로션이나 크림 타입 제품이 좋은데 특히 보습 기능을 추가로 강화한 제품을 선택하면 더욱 좋습니다. 젤 타입 중에도 보습 성분을 강화한 제품들이 있으므로 심한 건성이 아니거나 복합성 피부라면 고려해 볼 만 합니다. 여름은 땀이 많이 나는 계절이지만 자외선이 주름 등 피부 노화를 촉진하고 건성 피부는 땀이나 피지 분비가 적은 경우가 많으므로 보습에 신경 쓰도록 합니다.

SKIN TYPE

민감성 피부

자외선 차단제는 크게 물리적으로 자외선을 차단하는 무기 자외선 차단제와 화학적으로 자외선을 차단하는 유기 자외선 차단제가 있습니다. 만약 피부가 민감하다면 무기 자외선 차단제가 트러블을 일으킬 가능성이 더 적습니다. 무기 자외선 차단제는 백탁현상이 대표적인 단점이지만 최근에는 이를 개선한 제품들이 다양하게 출시되고 있고 자극을 줄인 유기 자외선 차단제, 유기와 무기 두 가지 성분을 적절히 배합한 제품도 있으므로 자신에게 잘 맞는 제품을 꼼꼼히 살펴보고 선택하는 것이 좋습니다.

자주 화장하는 피부

일상적으로 메이크업을 하는 경우, 베이스 메이크업을 겸할 수 있는 자외선 차단제를 선택하면 자극을 줄일 수 있어서 좋습니다. 이 때 밀착력과 지속력을 강화하여 메이크업 베이스로 활용할 수 있는 크림 타입 제품으로 기초화장을 하고, 커버와 자외선 차단이 동시에 가능한 쿠션으로 수정 메이크업을 하면 색조화장을 하면서도 자외선 걱정을 해결할 수 있습니다.

리센느 썬 프로텍션 젤 (SPF 50+ / PA+++) 피부 손상의 주범인 자외선 UVA/B를 동시에 차단하고, 백탁현상 없는 산뜻한 타입의 마일드한 자외선 차단제. **비이 데일리 썬케어 (SPF 50+ / PA+++)** 피부 손상의 주범인 자외선 UV A/B를 동시에 차단하고, W/S 타입으로 물이나 땀에 잘 지워지지 않아 지속력이 좋은 자외선 차단제.

여름휴가 100배 즐기기 2

보습과 진정으로 지친 피부 달래기

여름에는 땀이 많이 나기 때문에 당기는 느낌이 없어 피부에 수분이 충분하다고 착각하기 쉽습니다. 하지만 오히려 땀 때문에 많은 양의 수분이 체내에서 빠져나가는 한편, 자외선에 직접 노출된 피부는 겉과 속이 모두 건조해지기 쉽습니다. 따라서 적절한 보습 진정 케어가 반드시 필요합니다.

여름보습은 겨울보습과 다르다

여름에는 유분이 너무 많은 제품보다 수분 위주의 산뜻한 느낌을 지닌 제품으로 선택하는 것이 좋습니다. 특히 수정 메이크업과 클렌징을 자주 하는 계절이므로 자극이 적은 제품을 사용하도록 합니다. 또한 자외선에 의한 피부 노화와 색소침착에 대비하여 미백과 재생기능이 강화된 제품을 선택하면 더 좋습니다. 스프레이 타입의 보습 제품을 적절하게 활용하는 것도 좋은 방법입니다.

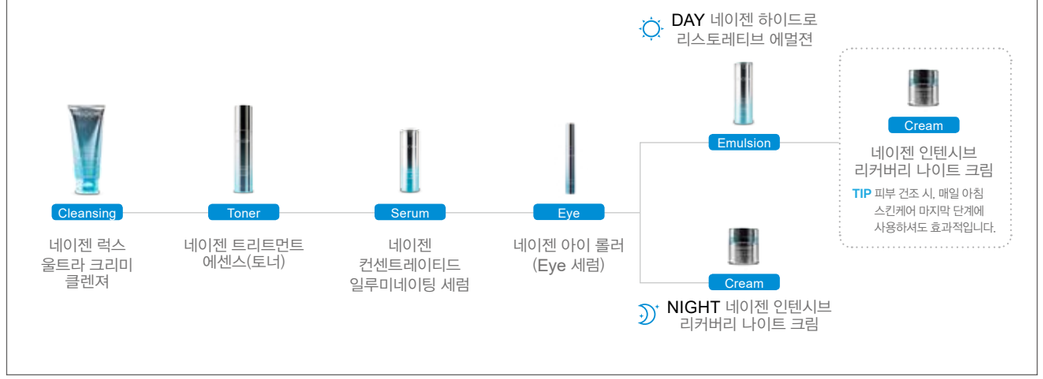
보습의 골든타임은 취침시간

여름에는 땀이 많이 나고 자주 세안을 하기 때문에 보습 성분이 피부에 제대로 흡수되지 않을 수도 있습니다. 하지만 잠을 자는 시간만큼은 오롯이 보습 성분을 피부에 흡수시킬 수 있는 좋은 기회입니다. 자기 전 반드시 나이트 크림을 활용하여 피부에 휴식과 함께 충분한 보습을 해주도록 합니다.

보습만큼 중요한 진정

자외선, 잦은 클렌징, 높은 기온과 차고 건조한 에어컨 바람의 반복 등 여름 피부는 항상 자극과 열에 시달립니다. 따라서 집중적인 보습 진정 케어가 꼭 필요한데 이 때 마스크팩을 활용하면 간단하게 많은 문제를 해결하는데 도움이 됩니다. 마스크팩은 기본적인 집중 보습에 더해 쿨링과 진정 기능이 강화된 제품을 선택해서 각질을 잘 제거한 후 사용하도록 합니다.

HOW TO USE



여름휴가 100배 즐기기 3

자극으로부터 머릿결과 바디 피부 지키기

여름휴가 기간 동안에는 바닷가의 염분과 자외선에 반복적으로 피부와 모발이 노출되는데 이때 제대로 관리를 해 주지 않으면, 휴가가 끝난 뒤 메마르고 푸석푸석한 머릿결과 거칠고 갈라진 바디 피부를 갖게 될 수 있습니다. 따라서 여름에는 휴가지에 걸맞은 케어가 반드시 필요합니다.

BODY CARE
바디 케어

노폐물정돈 피부청결 집중보습 수분부여

바닷물에 오랫동안 노출된 피부는 삼투압으로 인해 수분을 많이 뺏긴 상태이므로 최대한 빠른 보습이 필요합니다. 바디 워시를 사용하여 빠르고 꼼꼼하게 소금기를 제거한 뒤 물기가 마르기 전에 바디 로션을 충분히 발라줍니다. 바디 워시와 로션은 모두 자극이 적고 진정과 보습 기능이 강화된 제품을 사용하고, 자주 사용해야 하는 만큼 로션은 발림성과 흡수력이 좋은 제품을 선택합니다.
그리고 노출된 피부에 자외선 차단제를 잘 발라주는 것도 잊지 않도록 합니다. 또한 바닷물이 고인 신발을 오래 신고 있는 것은 절대 금물입니다.

매일 쓰는 저-자극 바디 워시
식물성 계면활성제가 함유되어 각종 노폐물을 마일드하게 클렌징 해주며, 3단계 보습 시스템으로 세정 후에도 당김 없이 촉촉한 피부를 유지시켜 줍니다.

샤워 후 곧바로 보습 제품 사용하기
바디 로션은 욕실에 두고 샤워 후 몸에 물기가 남아있을 때 곧바로 바르는 것이 좋습니다. 이때 발목이나 팔꿈치처럼 소홀하기 쉬운 부위까지 꼼꼼하게 발라줍니다.

HAIR CARE
헤어 케어

노폐물정돈 모발케어 두피케어 손상예방

물놀이를 즐긴 후에는 먼저 맑은 물로 충분히 소금기를 제거합니다. 그리고 두피와 모공까지 씻어낸다는 느낌으로 꼼꼼하게 세정하되 손톱 때문에 상처가 나지 않도록 주의합니다. 이때 약산성으로 자극이 적고 쿨링과 두피 진정 기능이 있는 샴푸를 선택하는 것이 좋습니다. 샴푸 후에는 삼투압 때문에 내부의 수분이 빠지고 푸석푸석해진 모발에 윤기를 더해줄 수 있도록 단백질 성분과 보습 기능이 강화된 컨디셔너로 마무리해 줍니다. 또한 야외에서 통풍이 잘되고 자외선 차단 기능이 있는 모자를 착용하는 것도 모발과 두피 자극을 줄이는데 도움이 됩니다.

건강한 두피를 위한 pH 약산성
건강한 두피를 위한 약산성 제품으로 두피 pH 밸런스를 맞춰, 두피 산성막은 보호해 주고, 잦은 펌과 염색으로 알칼리화 된 모발을 안정적으로 유지시켜 줍니다.

자연 유래 계면활성제 함유
코코넛 열매에서 추출한 식물성 계면활성제가 함유되어 두피와 모발에 붙은 피지와 땀, 노폐물 등을 부드럽게 세정해 청결한 두피 및 모발을 유지시켜 줍니다.

성공을 부르는 **집중의 기술**

세상이 빠르게 변하고, 업무의 범위가 비약적으로 확대되는 4차 산업혁명 시대를 맞이하면서 멀티태스킹이 가능한 인재가 모든 분야에서 각광받고 있습니다. 그와 동시에 '선택과 집중'은 초등학생들에게도 요구될 만큼 필수적으로 갖추어야 할 생활태도가 되었습니다. 하지만 이처럼 선택과 집중이 강조되는 이면에는, 그만큼 선택하고 집중하기 어려운 현실이 반영되어 있습니다.

일상 속, 집중력 높이는 KNOW-HOW 7

잠들기 2시간 전부터 머리를 비운다
근육에 휴식이 필요하듯, 뇌에도 휴식이 필요합니다. 적어도 잠들기 두 시간 전부터는 업무에 대한 생각을 줄이고 최대한 긴장을 풀도록 합니다. 뇌가 편안해야 숙면을 취할 수 있고, 그래야 다음날 아침 새로운 에너지가 충전됩니다.

뚜렷한 목표를 정한다
지친 상태에서도 눈앞에 목적지가 보이면 걸음이 빨라집니다. 성취 가능한 수준의 뚜렷한 목표는 효율을 높이고 동기를 부여하며 현재 자신의 상황을 정확하게 체크할 수 있도록 도와줍니다.

인터넷 창은 최소한으로 열어놓는다
무질서하게 모니터에 띄워 놓은 인터넷창은 집중력을 떨어뜨리는 일등 요인입니다. 인터넷창은 현재 진행하고 있는 업무에 꼭 필요한 사이트만 최소한으로 띄워서 주위가 산만해지는 것을 방지하도록 합니다.

업무와 무관한 SNS는 금물
현대인들은 다양한 SNS를 통해 언제 어디서나 사회와 연결되어 있습니다. 이는 인맥을 유지하는데 도움이 되기도 하지만, 업무시간에 SNS를 사용하면 효율이 크게 떨어지는 것은 당연한 일입니다. 상담 등에 필요한 경우가 아니라면 SNS는 정해진 휴식시간에 하도록 하고, 스마트폰 역시 가급적 멀리 놔두는 편이 좋습니다.

한 번에 여러 가지 일을 진행하지 않는다
동시에 여러 분야의 업무를 진행할 수 있는, 이른바 멀티태스킹 능력은 유능한 인재의 첫 번째 조건으로 꼽힙니다. 하지만 이는 다양한 업무에 적응하여 빠르게 모드를 전환시킬 수 있는 능력이라고 표현하는 것이 더 정확합니다. 단순히 동시에 여러 가지 일을 진행하다가는 실수가 생기거나 오히려 더 많은 시간이 소요될 뿐입니다.

책상을 정리한다
필요한 물건들이 일부러 찾을 필요 없도록 잘 정돈된 책상은, 집중력을 유지하기 위해 최우선적으로 조성되어야하는 업무 환경입니다. 늘 사용하는 물건들을 빈도와 중요도 순으로 손이 닿는 범위 안에 익숙해지도록 정리해 놓으면 집중력을 흐트러뜨리는 요소들을 상당부분 줄일 수 있으며, 생각보다 많은 시간을 절약할 수 있습니다.

통화 내용을 메모한다
업무상 전화통화를 할 때 여건이 허락하는 한 메모하는 습관을 들이는 것이 좋습니다. 이메일이 아닌 전화통화에서는 전달받는 내용을 놓칠 수 있기 때문입니다. 그리고 한 번에 여러 가지 이슈에 대해 통화할 때 순서대로 메모를 하면 맥락을 파악할 수 있고 통화가 끝나기 전 중요 체크사항을 상대방에게 다시 확인할 수 있습니다. 또한 통화 중에는 사소한 일 같았던 메모가 나중에 검토할 때 중요한 내용으로 파악되는 경우도 있습니다.

calorie-burning lifestyle

일상에서 칼로리 태우는 생활습관

항상 바쁜 한국인들에게 규칙적인 운동은 좀처럼 지키기 힘든 결심 중 하나입니다. 이럴 때 일상생활 속에서 활동량을 늘리는 습관을 만들어두면 부족한 운동량을 보충해서 더 건강한 생활을 할 수 있습니다. 실제로 많은 전문가들이 별도의 운동보다 평소 활동량을 늘리는 것을 우선적으로 추천하기도 합니다. 그럼, 일상생활 속에서 활력을 유지하며 운동량을 보충할 수 있는 실천 요령에 대해 알아보겠습니다.

평소 활동량을 늘리는 생활운동 5가지

healthy lifestyle

첫째. 스트레칭을 생활화한다

서 있을 때, 의자에 앉아있을 때, 심지어 누워 있을 때에도 스트레칭은 가능합니다. 평소 각 자세별로 다양하게 적용할 수 있는 스트레칭 동작들을 숙지해서 틈틈이 습관처럼 하는 것이 좋습니다.

둘째. 15분 이내 거리는 걸어서 이동한다

15분 정도 소요되는 거리는 차로 이동할 때와 비교해도 주차와 상하차 등의 시간을 고려하면 이동시간에 큰 차이가 없습니다. 걸을 때 시선은 정면 10~15도 정도 위를 바라보고, 턱을 살짝 당긴 채 허리를 곧게 편 자세로 약간 좁은 보폭을 유지하는 것이 관절에 무리가 가지 않습니다. 또한 발은 11자를 유지하며 발뒤꿈치부터 발가락 순으로 바닥에 닿도록 하고 팔은 걸음에 맞춰 자연스럽게 흔들어줍니다.

셋째. 5층 이하는 계단으로 이동한다

5층 이하의 높이는 엘리베이터보다 걸어서 이동하는 편이 더 빠른 경우가 많습니다. 또한 계단 운동은 내려올 때보다 올라갈 때 더 운동효과가 좋고 관절에도 무리가 덜 갑니다. 계단을 오르기 전 양발을 번갈아 두세 계단 위를 밟으며 간단하게 스트레칭을 해주고, 계단을 오를 때는 발바닥의 앞쪽 절반 정도만 걸치면서 아킬레스건부터 종아리를 약간 스트레칭하는 느낌으로 이동하는 것이 좋습니다. 이 때 스트레칭 효과를 높일 목적으로 무릎을 발끝보다 지나치게 앞으로 내밀지 않도록 합니다.

넷째. 앉아 있을 때 무릎 조이는 운동하기

앉아 있을 때 말랑한 고무공이나 수건 말아놓은 것을 양 무릎 사이에 끼우고 조였다 풀어주는 동작을 반복합니다. 그리고 항문 주위를 조였다 풀어주는 운동도 병행합니다. 의자 앞에 공간의 여유가 있다면, 발을 들어 무릎을 최대한 펴고 발끝은 몸 쪽을 향하도록 당겨주는 운동도 좋습니다. 이 방법들은 골반저근과 내전근, 허벅지 근육 등 하체와 코어강화에 좋은 운동법입니다.

다섯째. 서 있을 때 기마자세 응용하기

서 있는 시간이 많을 때는 중간 중간 3~5분 정도 무릎을 약간 구부려 다리를 엉거주춤하게 만듭니다. 기마자세를 연상하면 되는데, 이 때 허리는 곧게 펴주도록 합니다. 또한 서 있는 자세에서는 발뒤꿈치를 살짝 들었다 내려놓는 운동과 항문 주위를 조였다 풀어주는 운동을 병행할 수 있습니다.

GLIC2019 NEW PRODUCT SEMINAR

GLIC2019에서 공개될 예정인 '엘씨 베이스'와 '유니마테 퓨얼'에 대해 미리 체험해 본 경험담을 공유하고, 외부 전문가의 강의와 신제품 사전 교육을 진행하는 자리로 마련

유니시티코리아는 지난 5월 8일과 9일 서울 양재 AT센터와 부산 롯데호텔에서 GLIC2019 신제품 세미나를 개최하였습니다. 오후 2시부터 두 시간여 동안 진행된 양일간의 행사는 GLIC2019에서 정식으로 공개된 신제품 '엘씨 베이스'와 '유니마테 퓨얼'에 대한 사전 교육과 함께 이를 미리 이용해 본 경영진과 사업자의 경험을 공유하기 위한 자리로 마련되었습니다.

탄수화물 섭취에 치중된 한국인의 식습관

사회자의 개회 선언과 함께 무대에 오른 바비 김 부사장은 환영사에서 크리스토퍼 김 총괄 사장을 언급하며 "총괄사장님께서 3월 중순부터 신제품을 활용한 다이어트를 시작했는데 지금 몰라볼 만큼 날씬해졌고 활력도 넘치신다"고 말한 뒤 "저 역시 지금 신제품을 이용하며 다이어트를 진행하고 있는데 현재 9kg 정도를 감량했다"면서 먹는 것을 워낙 좋아하는데도 식이조절이 잘 된다는 경험담을 전하였습니다.

또한 이번 신제품은 체중감량이 필요한 사람이나 건강한 에너지 섭취가 필요한 사람 모두에게 정말 좋은 제품이라는 사실을 강조하였습니다. 이어서 LCHF(저탄고지)에 대한 특별 초청강연을 위해 무대에 오른 오범조 박사는 한국인의 사망원인 1~3위에 대해 소개하고 모든 것이 결국 혈관문제라는 사실을 지적하였습니다. 그리고 이와 같은 혈관문제가 일어나지 않도록 하기 위해서는 대사증후군 상태가 되는 것을 피해야 하며, 그보다 먼저 인슐린저항성을 띄지 않도록 유의해야 한다고 설명하였습니다. 또한 이 모든 것이 비만을 예방하는 것과 관련이 있다면서 효과적인 다이어트 방법으로 '간헐적 단식'과 'LCHF(저탄고지)식단'을 소개하였습니다.

그리고 탄수화물 섭취를 제한하고 양질의 지방을 주 에너지원으로 섭취하는 LCHF(저탄고지)는 식단이 탄수화물 위주로 구성된 한국인들에게 특히 효과적이며 요요현상을 피하기에도 유리한, 순응도가 높고 지속가능한 식단이라는 사실을 강조하였습니다.

건강한 다이어트가 필요한 사람들을 위한 제품

본격적으로 신제품을 소개하기 위해 무대에 오른 윤 다니엘 부장은 "오 박사님의 강연을 듣고 다시 한 번, 역시 우리 유니시티가 옳은 길을 가고 있다는 확신을 가질 수 있었다"면서 우리나라의 당뇨환자가 불과 10년 새 두 배 가까이 증가하였다는 것과 고혈압 환자와 이상지질혈증 환자가 크게 증가한 사실을 소개하고 인슐린 저항성의 심각성을 상기시켰습니다.

또한 이는 지방을 무조건 건강의 적으로 오해하면서 탄수화물과 단순당 섭취가 유발하는 문제의 심각성은 제대로 인지하지 못했던 것이 중요한 원인 중 하나였다는 사실을 지적하고, 탄수화물 섭취를 줄이는 한편 질 좋은 지방을 주 에너지원으로 섭취함으로써 혈관건강과 다이어트에 도움이 될 수 있는 원리에 대해 설명하였습니다.

그리고 유니시티의 신제품 '엘씨 베이스'와 '유니마테 퓨얼'을 소개한 뒤 "지금까지 유니시티가 동시에 두 종류 이상의 신제품을 런칭한 적은 거의 없는데 이번 신제품은 두 가지가 조합됐을 때 효과가 극대화된다"면서 이례적으로 두 제품을 동시에 런칭하는 이유에 대해 공개하였습니다. 특히 유니시티는 이미 우수한 식이섬유 제품군을 보유하고 있는 회사이며 오래전부터 5STEP 프로그램을 실천하고 있었기에 LCHF(저탄고지)식단을 활용한 최적의 솔루션 개발이 가능했다는 사실을 상기시켰습니다. 이어서 신제품 사전 체험단에 선정되어 한발 앞서 '엘씨 베이스'와 '유니마테 퓨얼'을 활용하여 LCHF(저탄고지) 다이어트를 진행하고 있는 이은주 사장이 무대에 올라 자신이 직접 체험 중인 신제품에 대해서 소개하는 시간을 가졌습니다.

이은주 사장은 무대 위 스크린에 자신의 과거 모습이 담긴 사진을 띄우고 "결혼 후, 29년이 지나는 동안 지금이 가장 날씬하다"면서 이제 한 달 정도 밖에 안됐는데도 눈에 띄게 체중이 줄어든 모습을 선보였습니다.

또한 "제가 한국 토종 입맛이라 밥과 김치를 워낙 좋아하는데 지방을 에너지원으로 활용하면서 식욕억제도 잘 된다"면서 그 동안 탄수화물을 억제하지 못했던 것이 다이어트 실패로 이어졌다는 깨달음을 전하였습니다. 그리고 현재 56세인데 앞으로 건강한 60대를 맞이하겠다는 다짐과 계획을 공개하며 리더스피치를 마무리하였습니다.

이처럼 참석자들에게 기존의 제품들과 조화를 이루는 강력하고 혁신적인 신제품을 소개하기 위해 마련된 양일간의 행사는 다가오는 GLIC2019를 더욱 기대하도록 만들기에 충분했습니다.

제 1기 NEIGENE BEAUTY ACADEMY

화장품 전문가로서의 리더를 양성하기 위한 프로그램으로,
비즈니스 현장에서 화장품 아이템을 효율적으로 활용할 수 있도록
이론과 실기가 접목된 전문 아카데미 출범

유니시티코리아는 지난 5월 22일부터 23일까지 양일간 천안 재능교육 연수원에서 제 1기 네이젠 뷰티 아카데미를 개최하였습니다. 네이젠 뷰티 아카데미는 교육 효과를 극대화한 소규모 집중 교육과정으로, 기초 지식을 위한 이론 강의와 직접 참여하는 실기 강의를 접목한 리더 강사 양성을 위한 1박2일 교육 프로그램입니다.

비즈니스에서 화장품 활용의 중요성

처음 출범하는 제 1기 네이젠 뷰티 아카데미의 참석자는 약 60여 분의 리더들이었습니다. 이들은 강의 스킬을 겸비한 리더로서, 화장품에 경력이 있거나 그룹 내에서 강사로서 활약할 리더들을 대상으로 강의 신청이 이뤄졌고, 마케팅부 윤다니엘 부장의 환영사로 시작하였습니다.
아카데미를 기획한 안보영 차장은 현재 글로벌 마켓의 카테고리별 매출 최상위를 차지하는 두 가지 품목이 건강식품과 화장품이며, 한국 시장 역시 이와 마찬가지이지만 글로벌 시장과 비교했을 때 유독 화장품의 시장 점유율이 훨씬 낮다는 사실을 지적하며 앞으로의 성장 가능성을 전망하였습니다. 또한 여성들이 화장품을 선택하는 데 있어 가장 큰 선택 요인은 효능과 효과이므로 현재 유니시티 퍼스널 케어 제품의 임상 테스트 결과 및 기능성 허가 등의 객관적 근거 데이터를 이용한 제품 설명에 주력했고, 이를 홈파티(네이젠 파티) 현장에서 활용할 수 있는 노하우를 전달하였습니다.
네이젠 뷰티 아카데미는 뷰티 강사 양성에 가장 기본이라 할 수 있는 ▶"기초 피부학"과 "기초 화장품학", 피부의 기능과 피부 타입 구분 및 관리 방법을 이해하고, 그 내용들을 접목시켜 한단계 업그레이드한 ▶"피부 생리학". 개인 피부 톤 진단을 통해 어울리는 의상 코디를 체크할 수 있는 ▶"이미지 메이킹", 분임토의 형태의 ▶"나만의 셀링 기법", 현장에서 발생할 수 있는 ▶"클레임 대처법 및 고객 관리", 리더의 성공 스토리를 엿볼 수 있는 ▶"리더 강연(민영미 리더)" 등 현장에서 활용될 수 있는 알찬 프로그램으로 구성되었습니다.

실질적인 비즈니스 노하우를 전달하는 시간

프로그램 중, "데몬스트레이션(실기)" 은 네이젠 뷰티 아카데미의 하이라이트로서, 가장 호응도가 높았습니다. 이 강의는 실제 홈파티(네이젠파티)라는 툴을 활용하여 화장품을 소개하고 전달할 수 있는 테크닉을 공유하는 시간으로, 유니시티 제품을 이용한 셀프 스킨 케어의 프로그램을 이해하고 프로그램에 활용되는 개별 제품의 제품별 특징과 셀링 포인트를 숙지한 뒤, 정확한 사용법으로 각자 제품을 체험하는 순서였습니다.
실제 강의를 이수한 대다수의 리더들은 "제품에 대한 정확한 사용법을 숙지하고, 제품의 효능·효과를 극대화 하기 위한 제품 활용팁을 알 수 있었던 유익한 시간이었다" 라고 평가하며, "홈파티(네이젠파티)를 통해 유니시티의 기업과 제품을 알릴 수 있는 노하우를 이수하여 만족한다"고 전했습니다. 이 아카데미는 열정적인 리더들의 참여 가운데, 전 프로그램을 모두 이수한 모든 리더들에게 "전문 리더 강사 수료증"을 전달하는 수료식을 끝으로 모든 과정을 마쳤습니다.

퍼스널 케어팀 담당자는 이번 1기로 출범한 네이젠 뷰티 아카데미를 통해 "화장품을 이용한 비즈니스 확장 가능성"을 제시하였고, 그와 함께 건강기능식품의 선두주자라는 기업 이미지를 바탕으로 "화장품도 객관적인 효능·효과를 지닌 우수한 제품" 임을 강조한 기회였다고 전했습니다. 지속적인 화장품 매출 증대를 위하여, 네이젠 뷰티 아카데미는 앞으로도 더 좋은 프로그램으로 업데이트하여 정기적으로 운영될 계획입니다.

희망을 나누는 유니드림의 **동명아동복지센터 봉사활동 후기**

책에서만 보던 동물들을 실제로?
서울대공원 방문

따스한 햇빛과 봄 날씨를 만끽하며 아이들과 함께 과천 어린이 서울대공원을 다녀왔습니다. 추위와 미세먼지 때문에 실내에만 있다가 오랜만에 넓게 트인 야외로 나오니 아이들이 평소보다 들떠 있었던 것 같습니다. 호랑이, 코끼리, 기린 등 도심에서 볼 수 없는 대형 동물들을 직접 눈으로 볼 수 있어 아이들의 호기심을 충족시키기에 좋은 활동이었습니다.
지칠줄 모르는 체력으로 여기저기 뛰어 다니는 아이들과 손잡고 동행한 유니드림 멤버들에게 힘들었지만 보람찬 하루였습니다.

미세먼지엔 실내에서 간식이 답!
간식 만들기

미세먼지가 많아 야외 활동이 어려웠던 5월, 아이들과 함께 소떡(소시지 떡 꼬치)과 과일 파르페를 만들어 먹었습니다. 유니드림 봉사자들이 떡과 소시지를 구워주면 아이들은 꼬치에 순서대로 재료들을 꼽아 접시를 채웠습니다. 소떡들이 접시에 가득 차니 제법 분식점에서 파는 메뉴 같아 보였습니다.
소떡을 모두 취식한 뒤 아이스크림 위에 아이들의 취향에 맞게 과일, 젤리, 과자, 소스 등을 얹혀 과일 파르페를 만들어 먹었습니다. 평소 주방에 들어갈 기회가 많지 않은 아이들이 재료 손질부터 결과물을 맛보기까지 전체 과정에 참여할 수 있어서 의미 있는 시간이었습니다.

연극배우와 소통하며 즐기는 이색체험!
연극 관람

햇빛이 너무나도 따가웠던 지난 6월 말, 무더운 날씨를 피해 어린이들에게 인기 많은 〈빵굽는 포포아저씨〉 연극을 아이들과 관람했습니다. 관람객들과 함께 호흡하며 진행되는 연극이다보니 아이들이 즐겁게 배우들과 소통하며 몰입할 수 있었습니다. 연극과 공연은 여러가지 제약이 많아 아이들이 평소에 관람하지 못하기 때문에 아이들에게 더욱 좋은 추억을 남겨주었던 것 같습니다.
아이들에게 더 많은 것을 보고 느끼게 해주기 위해 유니드림은 지속적으로 동명아동복지센터의 아이들과 함께 문화체험을 할 예정이니 많은 관심과 응원 부탁드리겠습니다.

유니시티의
착한 수익금 전달식

무더운 더위로 폭염주의보가 내려진 지난 7월 4일, 동명아동복지센터에 단비 같은 기분 좋은 소식이 있었습니다. 지난 6월 14–15일, GLIC2019 유니카페에서 발생한 매출 전액을 동명아동복지센터에 기부하는 전달식을 가졌기 때문입니다. 유니카페에서 판매한 모든 음료는 유니시티 임직원들이 정성들여 만들었으며 전세계 리더들의 참여와 구매로 더 큰 의미가 있었습니다.
따듯한 커피와 유니마테가 한잔 한잔 모여 아이들의 고민과 걱정을 해소해주는 희망이 되었습니다. 전달한 수익금은 동명아동복지센터 재건축 중 아동 심리 치료실 기자재 구입에 지원됩니다. 동명아동복지센터 아이들의 불편함 없이 성장할 수 있도록 유니시티는 더 많은 지원을 아끼지 않을 것입니다.

▲ 유니시티코리아 영업 & 마케팅 총괄 조경규 상무 및 임직원들과 동명아동복지센터 김광빈 원장 및 관계자들이 수익금 전달식을 갖고 기념 포즈를 취하고 있다.

유니시티코리아는 동명아동복지센터에 정기후원금, 어린이 영양제를 포함한 유니시티 제품, 직원들의 자발적인 기부금 등으로 지원하고 있습니다. 또한 새로운 경험을 통해 높은 꿈을 가질 수 있도록 한달에 한 번 아이들과 다양한 자원봉사 활동을 실천하고 있습니다.

글로벌 뉴스

유니시티 태국 UNICITY THAILAND

유니시티 태국 오피스는 지난 5월 15일 방콕 본사에서 유니시티 인텔리전트 프로그램(Unicity Intelligent Program)을 진행했습니다. 300여 명의 리더들이 참석한 이 행사에서 마이클 선더스(Michael Saunders) 유니시티 인터내셔널 연구 개발 책임자가 무대에 올라 신제품에 대한 자세한 정보와 함께 유니시티의 우수한 제품에 기반이 되는 연구와 과학 기술에 대한 내용을 공유했습니다. 로버트 클러프(Robert Cluff) 유니시티 동남아 담당 부사장도 참석해 자리를 빛냈습니다.

유니시티 동남아 / 필리핀 / 베트남 UNICITY SOUTHEAST ASIA / PHILIPPINES / VIETNAM

유니시티 동남아 오피스는 지난 4월 태국, 캄보디아, 미얀마, 말레이시아, 싱가포르, 인도네이시아, 브루나이 리더 450여 명과 함께 상하이에서 유니시티 리더십 세미나를 진행했습니다. 리더들은 크리스토퍼 김 유니시티 인터내셔널 총괄 사장, 바비 김 아시아 태평양 총괄 부사장, 로버트 클러프 동남아 담당 부사장과 함께 했던 갈라 디너를 비롯해 시내 관광 등으로 즐거운 시간을 보냈습니다.
유니시티 필리핀은 지난 3월 인도네시아 발리에서 유니시티 리더십 세미나를 진행했습니다. 리더들은 발리의 누사 두아(Nusa Dua)에 위치한 물리아 리조트(Mulia Resort)에서 머물며 발리의 지역 문화에 대해서 배우고 신비로운 사원들과 아름다운 노을을 즐기며 여유 있는 휴식을 만끽했습니다. 유니시티 베트남의 리워드 트립 목적지는 두바이였습니다. 150여 명의 유니시티 베트남 리더들은 지난 4월 주메이라 해변에 위치하며 두바이를 대표하는 호텔 중 하나인 아틀란티스 호텔에 묵으며 셰이크 자이드 그랜드 모스크를 둘러보고 사막에서 사파리를 함께 즐기며 잊지 못할 추억을 나누었습니다.

올바른 사업을 위한 준수사항

디스트리뷰터의 허위 과대광고 금지

다음 호에 계속됩니다.

알아두어야 할 당사방침 및 법률조문

디스트리뷰터의 허위 과대광고 금지

〈관련조항1〉 식품 등의 표시·광고에 관한 법률

제8조(부당한 표시 또는 광고 행위의 금지)

① 누구든지 식품등의 명칭·제조방법·성분 등 대통령령으로 정하는 사항에 관하여 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 표시 또는 광고를 하여서는 아니 된다.

1. 질병의 예방·치료에 효능이 있는 것으로 인식할 우려가 있는 표시 또는 광고

2. 식품등을 의약품으로 인식할 우려가 있는 표시 또는 광고

3. 건강기능식품이 아닌 것을 건강기능식품으로 인식할 우려가 있는 표시 또는 광고

4. 거짓·과장된 표시 또는 광고

5. 소비자를 기만하는 표시 또는 광고

6. 다른 업체나 다른 업체의 제품을 비방하는 표시 또는 광고

7. 객관적인 근거 없이 자기 또는 자기의 식품 등을 다른 영업자나 다른 영업자의 식품 등과 부당하게 비교하는 표시 또는 광고

8. 사행심을 조장하거나 음란한 표현을 사용하여 공중도덕이나 사회윤리를 현저하게 침해하는 표시 또는 광고

② 제1항 각 호의 표시 또는 광고의 구체적인 내용과 그 밖에 필요한 사항은 대통령령으로 정한다(구체적인 위반 내용은 본 법률 시행령 〈별표 1〉 참조).

제26조(벌칙)

① 제8조 제1항 제1호부터 제3호까지의 규정을 위반하여 표시 또는 광고를 한 자는 **10년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금**에 처하거나 이를 병과(竝科)할 수 있다.

② 제1항의 죄로 형을 선고받고 그 형이 확정된 후 5년 이내에 다시 제1항의 죄를 범한 자는 1년 이상 10년 이하의 징역에 처한다.

③ 제2항의 경우 해당 식품 등을 판매하였을 때에는 그 판매가격의 4배 이상 10배 이하에 해당하는 벌금을 병과한다.

제27조(벌칙)

다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 자는 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처하거나 이를 병과할 수 있다.

2. 제8조 제1항 제4호부터 제9호까지의 규정을 위반하여 표시 또는 광고를 한 자

〈관련조항2〉 방문판매 등에 관한 법률

제23조(금지행위) 제1항 제2호 거짓 또는 과장된 사실을 알리거나 기만적인 방법을 사용하여 상대방과의 거래를 유도하거나

(중략) 재화 등의 가격·품질 등에 대하여 허위사실을 알리거나 실제보다도 현저히 우량 하거나 유리한 것으로 오인 시킬 수 있는 행위

〈관련조항3〉 당사 방침 및 절차

3. 디스트리뷰터 활동 (사업방침)

마. 광고-3) 과대광고

디스트리뷰터는 유니시티에서 판매되고 있는 모든 제품에 대하여 과대 광고 및 모든 제품의 변경, 추가, 삭제를 할 수 없습니다.

(중략)

4. 디스트리뷰터 윤리방침(윤리강령)

다. 비윤리적인 행위 -1) (22)방문판매등에 관한 법률을 위반하는 경우.

온라인 매체를 통한 제품구매 시 소비자 피해 주의사항

온라인(On-Line) 매체를 통해 당사제품 구매 시 **어떠한 소비자 피해 발생 가능성**이 있나요?

1. 허위 · 과대광고를 통한 잘못된 제품정보 전달
2. 교환 / 반품 거부 또는 판매자와 연락 불가
3. 유통 기한 경과 제품 판매
4. 정품여부 확인이 불가능한 제품 판매

온라인 매체를 통해 유니시티 제품 구매 시, 포장이 훼손되거나 유통기한이 경과한 제품을 공급받는 등 불이익이 발생할 수 있습니다. 피해가 발생하지 않도록 소비자 여러분의 주의 바랍니다. 유니시티코리아(유)는 건전하고 올바른 직접판매방식을 구축하고 무분별하게 판매되는 당사제품의 구입에 따른 소비자피해를 최소화 하기 위해 노력하고 있습니다.

당사의 공식 사이트(인터넷, 모바일 사이트 https://member-kr.unicity.com)이외의 온라인 매체를 통해 구입하신 제품에 대해서는 교환, 환불 등이 제한되므로, 구매를 자제해 주시기 바랍니다.
또한 허위·과대 광고를 통한 잘못된 제품정보 혹은 유통기한이 경과한 제품 섭취 및 상품이 훼손된 제품으로 인해 소비자 피해가 발생하더라도 회사가 도움을 드리기 어려우므로 유니시티코리아의 제품은 반드시 당사의 디스트리뷰터(FO)를 통해 구입하거나 당사 공식 사이트에서 회원 가입 후 구매하여 주실 것을 간곡히 부탁 드리는 바입니다. 감사합니다.

온라인 판매와 관련된 당사규정 및 방침 위반에 따른 회원쉽 제재조치 안내

최근 온라인상에서 당사제품을 판매하는 업체로 인하여 회원 분들의 사업에 어려움이 많습니다. 이에 당사는 해당 온라인 판매업체 및 제품공급과 관련된 회원들을 확인하여, 온라인(인터넷)매체활용에 대한 당사의 방침 및 절차에 따라 다음과 같은 제재를 취하였음을 공지하는 바입니다.

당사 방침 및 절차 위반사항

• 온라인(인터넷)매체운영 및 활용에 대한 규정위반
–당사 규정 및 방침
2. 디스트리뷰터 활동(사업방침)
가. 후원 2) 후원자의 책임
바. 온라인(인터넷) 2)온라인매체활용 위반

• 당사 제품의 간접공급
–당사 규정 및 방침
4. 디스트리뷰터 윤리방침(윤리강령)
다. 비윤리적인 행위
1)(1)소매점에서의 제품판매를 하는 행위, 다른 사람을 경유하는 등의 제품의 간접공급을 포함합니다.
바. 온라인(인터넷) 2)온라인매체활용 위반

※ 현재 온라인 판매와 관련된 회원 조사 중 확인되어, 당사에서 유예조치 취한 회원 (총 24 명)

해당 회원쉽 유예 (일시정지)

케이크퍼스

김*식(FO#20*****82 / 경기)	정*심(FO#20*****82 / 경기)	정*석(FO#20*****82 / 경기)	김*희(FO#20*****82 / 경기)
김*두(FO#20*****82 / 경기)	김*덕(FO#20*****82 / 경기)	인*교(FO#20*****82 / 경기)	김*미(FO#20*****82 / 경기)
김*욱(FO#20*****82 / 경기)	김*경(FO#20*****82 / 경기)	한*희(FO#20*****82 / 경기)	

레몬팜

구*희(FO#11*****82 / 충남)	황*희(FO#15*****82 / 세종)

헬로마켓

용*일(FO#15*****82 / 서울)	조*서(FO#19*****82 / 경기)

에버앤에버전문샵(진화유통)

황*준(FO#20*****82 / 서울)	정*론(FO#20*****82 / 서울)	손*영(FO#20*****82 / 서울)

사람인

이*갑(FO#19*****82 / 경기)	최*두(FO#12*****82 / 경북)	양*경(FO#11*****82 / 울산)	이*서(FO#19*****82 / 경기)
이*국(FO#18*****82 / 경기)	오*자(FO#13*****82 / 울산)		

허위 · 과대 · 과장 광고 금지 안내

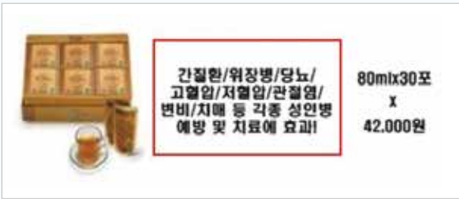
유니시티코리아의 건강기능식품을 판매하기 위해서는 건강기능식품에 관한 법률에 따라 건강기능식품 일반판매업 교육을 이수한 후 소재지 관할 시 · 군 · 구청장에게 건강기능식품판매업 신고를 하여야 합니다. 또한 건강기능식품뿐만 아니라 화장품 및 모든 제품을 표시 · 광고함에 있어 허위 · 과장을 해서는 안됩니다. 올바르고 건전한 사업활동이 이루어질 수 있도록 회원 여러분의 양지 및 주의 부탁 드립니다.

허위 · 과대 광고는 제조회사와 관계없이 과대광고 행위자(판매자)에 대해 처벌이 취해집니다. 관련법률을 준수하시어 바르게 사업 진행을 해주시기 바랍니다. 유니시티코리아의 방침에서도 허위 · 과대 광고를 엄격하게 금지하고 있으며, 위반 시에는 방침과 절차에 따라 회원쉽에 대한 조치(경고 · 유예 해지 · 박탈)를 받게 됩니다. 유니시티코리아는 올바르고 건전한 사업활동이 이루어질 수 있도록 항상 노력하며, 불법 행위를 지양합니다. 회원 여러분의 적극적인 협조 부탁 드립니다.

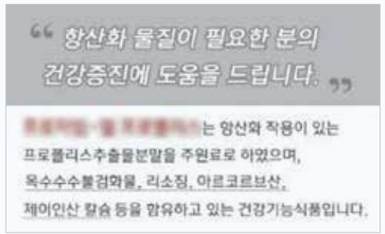
무엇이 허위 · 과장의 표시 · 광고에 해당하나요?

건강기능식품등에 관한 법률 제18조에 따르면, 건강기능식품의 명칭, 원재료, 제조방법, 영양소, 성분, 사용방법, 품질 및 건강기능식품이력추적관리 등에 관하여 다음에 해당하는 허위·과대·비방의 표시·광고를 해서는 안된다고 명시되어 있습니다. 이를 위반한 경우 허위·과대의 표시·광고에 해당됩니다. 그리고, 관련 법률을 위반하고 허위·과대·비방의 표시·광고를 한 경우에는 5년 이하의 징역 또는 5천만 원 이하의 벌금을 받을 수 있으며, 징역과 벌금이 함께 병과(倂科)될 수 있습니다. 특히, 질병의 예방 및 치료에 효능·효과가 있거나 의약품으로 오인(誤認)·혼동할 우려가 있는 내용의 표시·광고를 한 경우에는 10년 이하의 징역 또는 1억 원 이하의 벌금을 받을 수 있고, 이 역시 징역과 벌금이 함께 병과(倂科)될 수 있습니다.

사례 1 질병의 예방 및 치료에 효능·효과가 있거나 의약품으로 오인(誤認)·혼동할 우려가 있는 내용의 표시·광고



사례 2 사실과 다르거나 과장된 표시·광고 제품 성분의 허위 표기

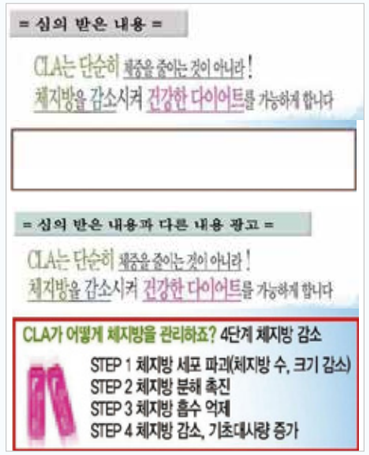


사례 3 소비자를 기만하거나 오인·혼동시킬 우려가 있는 표시·광고

① 각종 감사장 또는 체험기 등을 이용하거나, 주문쇄도, 단체 추천 또는 이와 유사한 내용을 표현하는 광고

② 의사, 치과의사, 한의사, 수의사 약사, 한약사, 대학교수 또는 그 박의 자가 제품의 기능성을 보증하거나, 제품을 지정, 공인, 추천, 지도 또는 사용하고 있다는 내용 등의 표시 광고

사례 4 심의를 받지 아니하거나 심의 받은 내용과 다른 내용의 표시·광고



사례 5 의약품의 용도로만 사용되는 명칭 (한약의 처방명을 포함한다)의 표시·광고

사례 6 다른 업체 또는 그 업체의 제품을 비방하는 표시·광고

유니시티 국가별 지사 및 사업 안내

글로벌 비즈니스의 기회가 열려 있습니다. 바이오스 라이프 프랜차이즈는 단지 일정지역에 국한된 기존의 프랜차이즈 비즈니스와는 차원이 다른,
지역과 국가에 관계없이 자신의 역량과 능력을 펼칠 수 있는 무한 성장이 가능한 글로벌 비즈니스입니다.

EU / 영국
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 아일랜드
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 네덜란드
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 독일
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 스웨덴
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 스와질란드
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 오스트리아
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 이탈리아
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 덴마크
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 헝가리
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 우크라이나
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 스페인
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 프랑스
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

EU / 몽골
#909, Peace Tower, Peace Avenue, Chingeltei District, Ulaanbaatar
Tel_(976) 70101515 **e-mail**_oyuntuya@unicity.mn

베트남
Branch Office(DSC): No 9 Duy Tan street, Dich Vong Hau Ward, Cau Giay District, Hanoi, Vietnam
Head office: 19 Cong Hoa str, Ward 12, Tan Binh Dist, HCMC
Tel_+84-4-7305-2351~53 **Fax**_+84-4-3795-5407

싱가포르
Unicity Singapore Pte Ltd 3 HarbourFront Place #01-01, HarbourFront Tower 2 Singapore 099254
Tel_+65-6733-3266 Fax_+65-6737-3237 **e-mail**_Contact.sg@unicity.com

인도
Unicity Health Pvt. Ltd. #9/1, Ulsoor Road, Bangalore - 560042
Tel_+1-800-102-2467 / +91-80-49046666 **Fax**_080-67728844
e-mail_unicityindia@unicity.com

인도네시아
Unicity Asia Pacific, Gedung Perkantoran Bidakara 2 Lt. 15 #2, Jalan. Jend. Gatot Subroto Kav. 71-73, Kel. Menteng Dalam Kec., ebet, Jakarta 12870
Tel_+62-21-8379-3358 **Fax**_+62-21-8379-3359
e-mail_indonesia@unicity.net

일본
TOC Ohsaki Bldg., 15F, 1-6-1 Ohsaki, Shinagawa-ku, Tokyo 141-0032, Japan
Tel_+81-3-6800-4855 **Fax**_+81-3-6800-4856
e-mail_CustomerSupportJP@unicity.net
Japan.MemberService@unicity.com

캄보디아
Noo G14, Golden St Phnom Penh Cambodia
Tel_+855 23 994 003/66 / +855-0-2399-4096

오스트레일리아
3 Kiah Street, Sunnybank Hills, Queensland 4109, Australia
Tel_+617 3175 0576 **Fax**_+617 3890 7703
e-mail_au_nzsupport@unicity.net

뉴질랜드
4 Alpito Place, Pukekohe, 2120, New Zealand
Tel_+649-307-7955 **Fax**_+649-533-6449
e-mail_au_nzsupport@unicity.net

타이완
10F.-4, No.141, Sec. 1 Keelung Rd., Xinyi Dist., Taipei City 11, Taiwan
Tel_+88-6-2-2528-9299 **Fax**_+88-6-2-2528-9377
e-mail_ CS_TWN@unicity.com

라오스
No. E3 ASEAN Mall, T4 Road. Phonthan Village, Saysettha District Vientiane Capital, Lao PDR.
Tel_+856-21-419055~56 **Fax**_+856-21-419066
e-mail_cs.laos@unicity.net / petty.p@unicity.com
southisack.h@unicity.com / cs_thailand@unicity.com

말레이시아
Unit 801, Level 8, Menara Amcorp, 18, Persiaran Barat, 46050 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA
Tel_+603-7968-9911 **Fax**_+603-7968-0888
e-mail_malaysia.customerservice@unicity.com
orders.my@unicity.com (Email Orders)

브루나이
No.22 1st & 2nd Floor Bangunan Haji Hassan, Lot 3784 Pengkalan Gadong KM3, Brunei
Tel_+603-7968-9911 **Fax**_+603-7968-0888
e-mail_malaysia.customerservice@unicity.com

태국
UNICITY (THAILAND) CO.,LTD ,44/1 RUNGROJTHANAKUL BUILDING, 1ST FLOOR AND 15TH FLOOR,RATCHADAPISEK ROAD, HUAYKWANG SUB-DISTRICT, HUAYKWANG ,DISTRICT, BANGKOK 10310.
Tel_+662-784-6777 Fax_+662-784-6701-2
e-mail_CS_thailand@unicity.com

필리핀
Unicity Philippines, Inc. Unit G-02, Antel Global Corporate Center, #3 Julia A. Vargas Avenue, Ortigas Center, Pasig City, Philippines 1605
Tel_+632-632-9989 / +632-632-9182 **Fax**_+632-632-9134 / +632-632-7699
e-mail_orders.ph@unicity.com

홍콩
Unicity Hong Kong, Room 1118, 11/F Leighton Centre, 77 Leighton Road, Causeway Bay, Hong Kong
Tel_+852-2587-3888 **Fax**_+852-2587-3999 **e-mail**_hkcs@unicity.net

바레인
Diplomat City Tower Building BDG No 707, Block 317, Road 1708, Diplomatic Area, Kingdom of Bahrain
Tel_+973-17200034 **e-mail**_info.bahrain@unicity.com

미얀마
No.47-A, 7 1/2 Mile, Pyay Road, Mayangone Twonship, Yangon, Myanmar
Tel_+95-9-260247890, +95-9-252890412
e-mail_contact.mm@unicity.com

오만
UNICITY OMAN-(JAWAARDEVELOPMENT),AL JAEEL AL WAED BOOK SHOP BUILDING,NEAR TO SEEB COURT,MAZOON ROAD SEEB,SULTANATE OF OMAN.
Tel_++973 17200034 **e-mail**_info.bahrain@unicity.com

도미니카 공화국
Plaza Morichal 3er Piso Calle Max Henriquez Urena esq. Freddy Prestol Castillo Ensanche Piantini, Santo Domingo
Tel_+1-800-864-2489 **Fax**_+1-800-226-6232 **e-mail**_cs@unicity.com

푸에르토리코
The Gallery Office Centre Building Road # 1 Km. 21.3, La Muda Guaynabo, Puerto Rico 00978
Tel_+1-800-864-2489 **Fax**_+1-800-226-6232
e-mail_servicemanagement@unicity.ne

멕시코
Insurgentes Sur 826 Piso 3 Sur, Col. Del Valle, Del. Benito Juarez, Mexico DF 03100
Tel_55-52-03-3347, 011-866-615-7798
e-mail_CS_MEX@unicity.com

미국
1201 N. 800 East ,Orem, Utah 84097 U.S.A.
Tel_+1-800-864-2489(toll free) / +1-801-226-2600
Fax_+1-800-226-6232 **e-mail**_cs@unicity.com

바하마
1201 N. 800 East ,Orem, Utah 84097 U.S.A.
Tel_+1-800-864-2489(toll free) / +1-801-226-2600
Fax_+1-800-226-6232 **e-mail**_cs@unicity.com

콜롬비아
Unicity Colombia, Linea Gratuita. 018000115151, Calle 93 No. 15-59 Local 102 ,Bogota Colombia
Tel_+57-1-634-7165 **Fax**_+57-1-256-4022
e-mail_ServicioAlClienteCol@unicity.com

베네수엘라
Avenida Stadium, Centro Comercial Cardon, Local 15, diagonal al Estadio"Chico"Carrasquel. Puerto La Cruz, Anzoategui, Venezuela (6023)
Tel_+58-0281-2697970 **Fax**_+58-0281-9925681
e-mail_infounicity.ve@gmail.com

캐나다
1201 N. 800 East, Orem, Utah 84097 U.S.A.
Tel_+1-604-574-7884 / +1-800-999-6222(toll free)
Fax_+1-800-473-6166 **e-mail**_cs@unicity.com

자메이카
1201 N. 800 East, Orem, Utah 84097 U.S.A.
Tel_+1-801-714-1140 **e-mail**_cs_jam@unicity.com

벨기에
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

핀란드
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

폴란드
Unicity Global Markets GmbH, Rigistrasse 2, 6300 Zug, Switzerland
Tel_+41-41-5-111-333 **Fax**_+41-41-5-111-335
e-mail_service.management@unicity.com

모로코
Unicity Morocco; Lotissement La Colline II; Lot n°10; Rez-de-Chaussée- SIdi Maarouf- 20000 Casablanca-Maroc
e-mail_cs_morocco@unicity.com

아랍에미리트
Retail G04 The Binary by Omniyat, Business Bay, Dubai, United Arabe Emirates
Tel_+971-50-3490806 **e-mail**_info.uae@unicity.com

쿠웨이트
10th St. Shuwaikh Industrial, Creative Design, Mezzanine (Infront of Women's Prayer Room)
Tel_+66901169 **e-mail**_menaorders@unicity.com

요르단
Al-Madina Al-Monawara St. 259, 2nd Floor Al Basem Complex "2" / DSC Address: Swieleh Dawreyat Traffic Light
Tel_+962-7-89036317 **e-mail**_info.jordan@unicity.com

표시는 회원가입 및 제품주문이 가능한 고객지원센터가 운영되고 있음을 표시한 것입니다.

UNICITY
Make Life Better

최상의 건강, 최적의 컨디션, 최고의 순간!

유니시티코리아

INFORMED-CHOICE.ORG
Trusted by sport

Informed-Choice 안티-도핑 테스트 통과

Informed-Choice(인폼드-초이스)는 스포츠 뉴트리션과 원재료, 제조시설 등에 대한 품질 보증 프로그램입니다.
이는 세계반도핑기구(WADA)에서 금지하는 약물, 성분이 함유되어 있지 않아
스포츠 선수들이 안심하고 섭취할 수 있는 제품임을 의미합니다.