UNILIFE

Look & Feel & Live Better

ISSUE
- 역대 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립 총정리 & 개최지 소개

TEAM UNICITY
- 부상에서 부활한 삼성의 만능맨, 삼성 라이온즈 김상수
- 제2의 전성기를 맞은 K리그1 MVP 후보, 울산현대 축구단 김보경

HEALTH
- 건강한 다이어트, LCHF 식단 구성 요령
- 보다 나은 삶을 위한 유니시티의 새로운 제안, MLB PROGRAM
- 한 끼 간편하고 든든하게, LCHF 다이어트 레시피

BEAUTY
- 풍성하고 윤기나는 모발을 위한 단백질 케어
- 건강하고 촉촉한 피부 연출을 위한 수분 충전 케어
- 피부를 보호하는 트러블 예방 스페셜 케어

UNICITY NEWS
- UNICITY ACADEMY 3기 후기
- 매파톤 임직원 자원봉사
- 인스타그램 해시태그 이벤트 당선작 소개

UNICITY KOREA LIFE MAGAZINE
NOVEMBER 2019 VOL.69

더 큰 성장을 준비합니다.

안녕하십니까. 존경하는 유니시티코리아 회원 여러분.
2019년이라는 숫자가 채 익숙해지지도 않은 것 같은데, 어느덧 한 해를 마무리하는 시기가 다가오고 있습니다. 일교차가 큰 계절인 만큼 고른 영양섭취와 규칙적인 운동을 통해 건강관리에 유의하셔서, 올해 초 세웠던 목표의 점검과 새로운 한해를 맞이하기 위한 준비에 차질이 없으시기를 희망합니다.

다가오는 11월에는 대만 타이베이에서 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립이 진행될 예정입니다. 온화한 날씨 속에 다양한 볼거리와 즐길 거리들이 가득한 축제가 되도록 알차게 준비했습니다. 참석하신 분들 모두에게, 재충전의 시간과 함께 아름다운 추억을 쌓을 수 있는 소중한 기회가 될 것입니다.

또한 2020년 9월 5일부터 8일까지, 대한민국 제주도에서 글로벌 리더십 써밋이 개최됩니다. 특별히 이번 행사는 스튜어트 휴즈 회장님과 함께 하는 트레이닝 프로그램으로 마련되었습니다. 모쪼록 최대한 많은 리더 분들이 참석하셔서 스튜어트 휴즈 회장님만의 성숙한 철학과 혁신적인 방법론을 오롯이 공유하시기 바랍니다.

앞으로도 항상 여러분의 성공을 위해 최선을 다하겠습니다.
감사합니다.

Bobby Kim
유니시티 인터내셔널 아시아 태평양 총괄 부사장, 바비 김

UNILIFE

UNICITY KOREA LIFE MAGAZINE
NOVEMBER 2019 VOL.69

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

2019 MESSAGE

02 **경영진 인사말**
유니시티 인터내셔널 아시아 태평양 총괄 부사장

ISSUE

06 HISTORY OF LEADERSHIP TRIP
역대 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립 총정리

10 **2019 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립 개최지 소개**
타이베이

12 **2020 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립 개최지 소개**
푸꾸옥

TEAM UNICITY

14 **부상에서 부활한 삼성의 만능맨**
삼성 라이온즈 김상수

16 **제2의 전성기를 맞은 K리그1 MVP 후보**
울산현대 축구단 김보경

19 **팀 유니시티 뉴스**

20 **팀 유니시티 소개**
유니시티가 후원하는 선수들

ESSAY

22 **거인의 어깨 위에서**

HEALTH

24 **건강한 다이어트**
LCHF 식단 구성 요령

28 **보다 나은 삶을 위한 유니시티의 새로운 제안**
MLB PROGRAM

32 **한 끼 간편하고 든든하게**
LCHF 다이어트 레시피

BEAUTY

36 **풍성하고 윤기나는 모발을 위한**
단백질 케어

38 **건강하고 촉촉한 피부 연출을 위한**
수분 충전 케어

42 **메마른 바람에 상처 입기 쉬운 피부를 보호하는**
트러블 예방 스페셜 케어

BUSINESS TIP

46 **거절을 마주하는 올바른 자세**

LIFESTYLE TIP

48 **탄수화물 섭취를 줄이는 생활습관**

NEWS

50 UNICITY ACADEMY 3기 후기

52 **희망을 나누는 유니드림**
동명아동복지센터 봉사활동 후기
매파톤 임직원 자원봉사

55 **글로벌 뉴스**

56 **인스타그램 해시태그 이벤트 당선작 소개**

60 **당사 회원을 위한 저작권 관련 주의 사항**

NOTICE

62 **올바른 사업을 위한 준수사항**
디스트리뷰터의 허위 과대광고 금지

64 **온라인 매체를 통한 제품구매 시 소비자 피해 주의사항**

65 **당사규정 및 방침 위반에 따른 회원쉽 제재조치 안내**

66 **허위·과대·과장 광고 금지 안내**

68 **가상화폐 관련 피해 예방을 위한 안내**

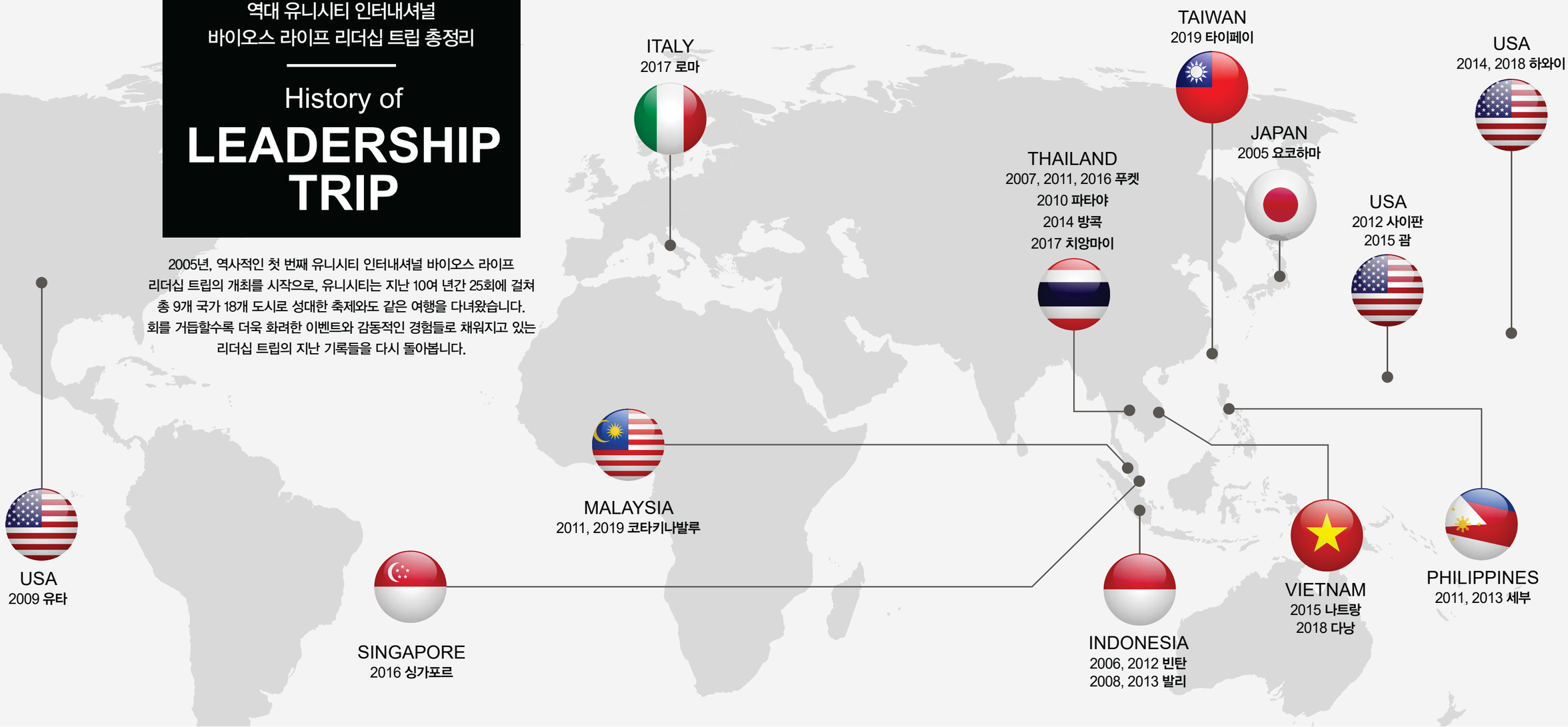
69 **유니시티코리아 인스타그램 오픈**

70 **세계 각국 오피스 주소**

역대 유니시티 인터내셔널
바이오스 라이프 리더십 트립 총정리

History of LEADERSHIP TRIP

2005년, 역사적인 첫 번째 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립의 개최를 시작으로, 유니시티는 지난 10여 년간 25회에 걸쳐 총 9개 국가 18개 도시로 성대한 축제와도 같은 여행을 다녀왔습니다. 회를 거듭할수록 더욱 화려한 이벤트와 감동적인 경험들로 채워지고 있는 리더십 트립의 지난 기록들을 다시 돌아봅니다.



역대 유니시티 인터내셔널
바이오스 라이프 리더십 트립 개최지

BEST 4

지상 낙원, **하와이**

2014년과 2018년 두 차례에 걸쳐 리더십 트립이 진행됐던 하와이는 지상의 낙원이라는 명성에 걸맞는 최고의 휴양지였습니다. 각자의 사연 때문에 이주하게 된 다양한 국가의 각기 다른 인종과 문화들이, 천혜의 자연환경 안에서 원주민들의 원래 문화와 조화를 이루어 완성된 하와이만의 독특한 분위기를 만끽하는 동안 함께하는 소중한 사람들에 대한 고마움을 더욱 크게 느낄 수 있었습니다. 협력과 조화의 중요성을 깨닫게 해준 하와이에 고마운 마음을 전합니다.

8,978 km, **로마**

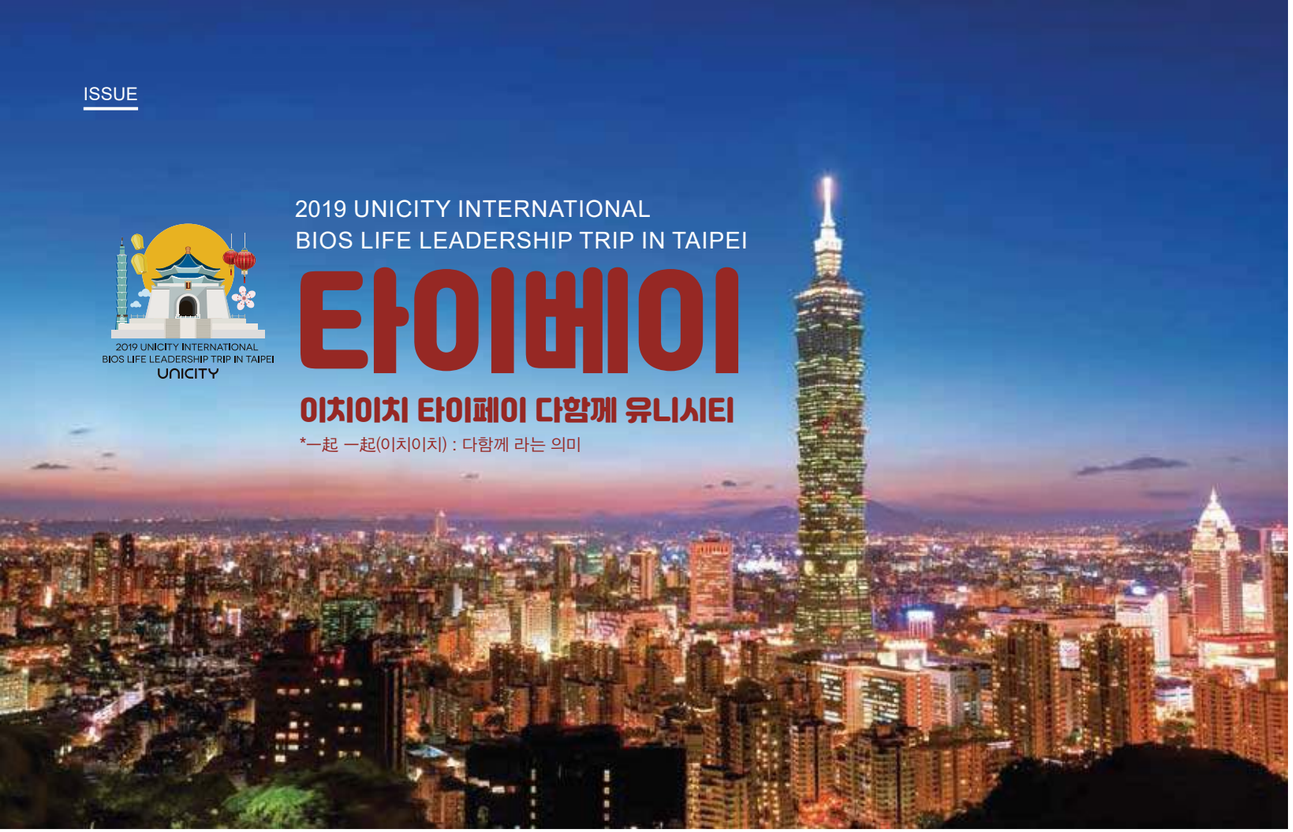
한국에서 8,978km떨어진 이탈리아의 로마, 2017년 4월에 진행된 리더십 트립은 두 가지 특별한 기록을 남겼습니다. 우선 유니시티가 가장 먼 거리를 이동하여 개최한 리더십 트립이라는 점, 그리고 총 인원 1,200여 명이 참가하여 단일 행사로 이탈리아 로마를 방문한 역대 최대 한국인 그룹이라는 사실이 바로 그것입니다. 유네스코가 지정한 세계문화유산을 가장 많이 보유한, 도시 자체가 거대한 박물관인 로마는 변하지 않은 모습이 오히려 새로움으로 다가왔습니다.

눈부시게 아름다운, **발리**

2008년과 2013년 리더십 트립이 진행됐던 발리는 동남아시아의 보석과도 같은 섬이며, 신혼여행지로 선호도가 매우 높은 휴양지입니다. 아름다운 자연경관과 신비감이 감도는 수많은 사원, 만듦새가 좋기로 유명한 라탄 생활소품 등으로 전 세계 여행객들에게 꾸준한 사랑을 받는 발리에서 럭셔리한 휴식과 파티를 즐기면서 삶의 아름다움과 동료의 소중함에 대해 다시 한번 생각할 수 있었습니다. 언제 가더라도 따뜻하게 맞이해주는 발리에서의 추억을 앞으로도 잘 간직하겠습니다.

동양의 진주빛 지중해, **나트랑**

2015년 리더십 트립이 진행 되었던 나트랑. 당시 전세계적으로 나트랑이 새로운 여행지로 각광을 받기 시작 할 무렵, 유니시티는 그 매력적인 "핫 플레이스"에서 유니시티 리더십 트립 역사상 최초의 전세기 진행과 최초의 풀파티를 시도 하면서 참가자 모두에게 "최고의 만족도"를 주었던 의미 있는 리더십 트립 개최지로 기억합니다.



2019 UNICITY INTERNATIONAL
BIOS LIFE LEADERSHIP TRIP IN TAIPEI

타이베이

이치이치 타이페이 다함께 유니시티

*一起 一起(이치이치) : 다함께 라는 의미

你好 **니하오~ 안녕하세요. 2019년 11월, 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립이 열리는 대만의 타이베이. 수많은 먹거리와 볼거리, 전세계에서 찾아오는 모든 여행객들의 눈과 귀를 호강하게 만드는 그 곳 대만의 위치와 문화, 음식 등의 정보를 알아 보도록 하겠습니다.**

타이완의 총 면적은 3만6천 평방 킬로미터, 섬의 모양은 양쪽 끝이 좁아지는 담배잎 모양을 하고 있으며 아시아대륙의 남동부에 위치, 타이완 해협과 중국본토 사이에 자리잡고 있습니다. 태평양 서안에 있는 독립적인 섬들 중 하나로 타이완 북쪽으로 일본과 오키나와 섬이 있으며 남쪽으로는 필리핀이 위치해 있습니다. 타이완이 최고의 관광명소로 자리잡은 이유 중의 하나는 많은 국제선의 취항과 지리적 편리함 때문입니다. 태평양 서쪽 가장자리에 있는 타이완은 먼 과거부터 지속되어온 지각운동으로 인해서 웅대한 산봉우리와 언덕, 평평한 분지, 구불구불 이어지는 해안선 등 아름다운 자연 경관들이 만들어졌습니다. 타이완에서는 여러 유형의 자연기후를 볼 수 있습니다. 즉 열대성, 난대성, 온대성 기후가 공존하고 있으므로 여행객들은 여러 계절들의 모습을 이곳에서 함께 만나 볼 수 있으며 섬에는 약 8천 4백 여 개의 야생종이 번식하고 있어 이 중 약 20퍼센트 이상의 종이 멸종위기에 처해 있습니다. 대표적으로 사쿠라 연어와 타이완 산양, 타이완 원숭이, 타이완 흑 곰, 파랑까치, 로얄 꿩, 풀 도마뱀 등이 멸종 위기에 처해 있는 종이라고 할 수 있습니다. 타이완 정부는 6개의 국립공원과 11개의 국립 경관 지역을 지정하고 타이완의 자연생태 환경과 문화 유물들을 보호하기 위해 노력하고 있습니다. 타이루꺼(太魯閣) 고지에서 수려하고 순수한 대자연의 모습을 만끽할 수 있으며, 전세계에 남아있는 3대 산악 열차 중 하나인 아리산(阿里山) 기차를 타고 형용할 수 없는 아름다움을 간직한 일출과 운해를 볼 수 있고, 동북아시아에서 가장 높은 봉우리인 위산(玉山)을 등반할 수도 있습니다. 또한 아시아의 하와이로 불리워지는 컨딩(墾丁)에서 작열하는 태양에 몸을 맡길 수 있으며, 일월담(日月潭)과 화동하이안(花東海岸), 그리고 본섬을 떠나 진먼(金門)과 펑후(澎湖)로 이어지는 아름다운 근해의 섬들을 둘러 볼 수 있습니다.

문화

타이완은 객가 문화와 타이완섬 및 중국본토의 문화적 요소들이 많은 결합을 이루고 있습니다. 이를 통해서 다양한 색깔의 사회문화적 현상들이 만들어 졌으며 종교, 건축, 언어, 생활습관, 음식문화 할 것 없이 하나의 큰 테두리에 안에 공존하며 살아 가고 있습니다. 특히 타이완 음식 문화는 이러한 문화적 결합과 공존을 대표적으로 표현해 줄 수 있는 특징을 가지고 있습니다. 중국 본토의 여러 지방 음식문화(후난, 광동, 상하이, 베이징, 쓰촨 등)를 비롯해서, 타이완 각 지방 특성을 살린 독특한 타이완 음식문화를 느낄 수 있습니다. 타이완을 처음으로 방문하게 된다면 이 아름다운 섬에서 볼 수 있는 다양한 모습들에 매우 놀라게 될 것입니다. 풍부한 역사적인 배경들이 타이완의 다양한 문화적 모습들을 구성하고 있으며 다양한 지역과 출신에서 비롯된, 예를 들어 타이완 원주민, 초기 중국대륙의 민남, 객가(客家) 이민족, 네덜란드인, 스페인인, 일본인 새로운 문화의 계속적인 발전 속에서도 타이완 주민들은 그들 각각의 관습과 전통을 함께 보전해 나가고 있으며 그 결과 관광객들은 타이완 토착문화를 비롯하여 중국

문화 심지어 네덜란드와 일본에 의해서 남겨진 자취까지도 발견 할 수 있습니다.

관광지

국립 고궁 박물원

타이베이 교외에 위치한 타이완 국립 고궁 박물원은 세계 5대 박물관 중 하나로 손꼽힙니다. 프랑스 루브르 박물관, 영국 대영 박물관, 미국 메트로폴리탄 미술관 등과 견줄 만한 세계적인 규모의 박물관이자, 명실상부 아시아 최고 수준의 컬렉션을 자랑합니다. 5천여 년 중국 역사와 문화를 대변하는 곳이기에 타이완 여행 중 꼭 들러 봐야 할 명소입니다. '고궁'은 중국 자금성을 의미합니다. 고궁 박물원은 중국 황제들이 자금성에 모아 놓았던 수집품을 중심으로 중국 송대, 원대, 명대, 청대 등 네 왕조에 걸쳐 내려온 국보급 유물 약 60만 점을 소장하고 있습니다. 이곳에 소장된 도자기, 옥기, 희귀 도서와 문서, 회화 등은 중국 본토보다 수준 높은 유물들로 구성되어 중국 황실의 진귀한 보물들은 이곳에 다 모여 있다고 해도 과언이 아닙니다. 고궁 박물원은 수량만으로도 방대한 규모를 자랑해 '중화 문화예술의 보고'로 평가 받고 있습니다. 한 번에 모두 전시하기 어렵기 때문에 평균 6,500여 점을 전시하며 대표적으로 인기 있는 유물을 제외하고 3~6개월마다 정기적으로 교체합니다. 시기에 따라 전시 내용이 색달라 고궁 박물원을 여러 번 관람하는 이들도 많습니다.

타이베이 101빌딩(臺北101大樓)

'타이베이 101다러우'라 부르는 타이베이 금융센터는 타이완 건축가 리쭈웨이가 설계했습니다. 빌딩 모습은 하늘로 뻗어나가는 대나무 위에 꽃잎이 겹겹이 포개진 형상입니다. 본래 타이베이 금융기관이 모인 건물이지만 대형 쇼핑센터와 푸드코트, 고급 레스토랑이 있어 여행자들이 많이 찾습니다. 건물에는 8개 마디가 있는데, 이는 중화 문화권에서 부와 번영을 의미하는 숫자 '8'을 염두에 둔 것입니다. 타이베이 시내 어디에서나 볼 수 있는 타이베이 금융센터는 높이 508m로, 세계에서 다섯 손가락 안에 꼽히는 높은 건물입니다. 건물의 엘리베이터는 5층부터 89층까지 37초 만에 도달해, 세계에서 가장 빠른 엘리베이터로 기네스북에 등재했습니다. 건물 내에 전망대, 백화점, 뷰티 플라자 레스토랑, 시티 스퀘어, 대형 서점 등 쇼핑과 오락, 식사를 즐길 수 있는 다양한 복합시설이 있습니다.

시먼딩(西門町)

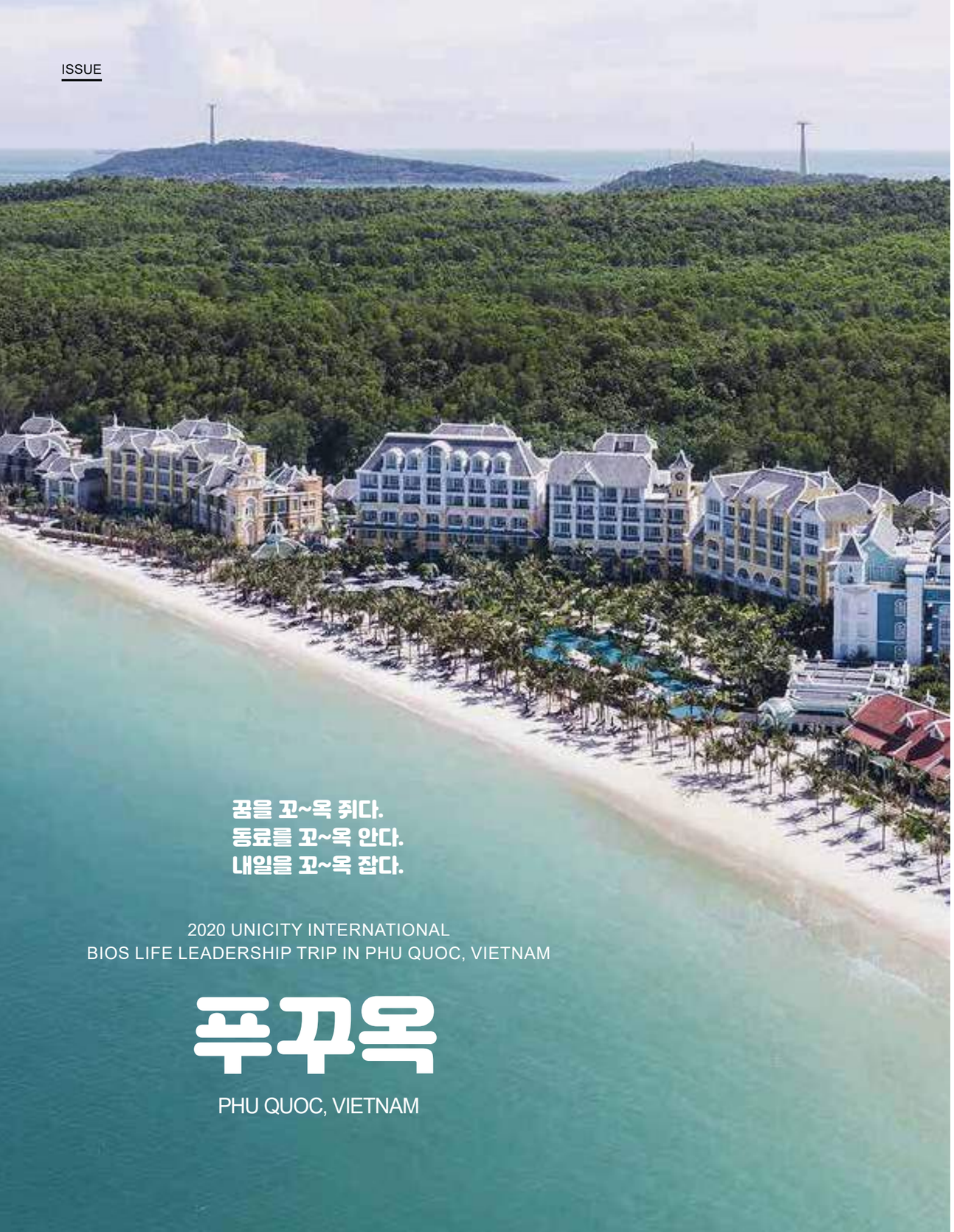
시먼딩은 1980년대 일본인이 이곳을 도심 상업지역으로 구획한 후 현재까지 타이베이에서 가장 번화한 곳으로 꼽힙니다. 시먼딩은 먹거리와 오락거리 등 다원화된 놀이문화의 낙원일 뿐 아니라 타이완 젊은이들 사이에서 유행하는 It 문화의 발전 근원지입니다. 패션, 악세서리, 음반, 잡지 등 주로 한국과 일본스타일의 상품들이 판매되고 있으며 영화, 음악, 디지털, 최신 유행 패션의 출시이벤트가 늘 벌어집니다. 대대로 내려오는 전통음식 아종멘센(아종국수), 라오텐루 루웨이(탕에 졸인 음식), 청두 양타오빙(빙수), 양기 화성위미빙(땅콩 옥수수 빙수), 사이먼 톈부라(튀김요리), 야러우볜(오리, 면 전문점) 등 다양한 먹거리들이 있어 현지인들뿐만 아니라 일본, 한국, 홍콩, 마카오 관광객들도 즐겨 찾는 필수 관광코스 입니다. 가까운 중산당에서는 예술 공연을 감상할 수 있고 2~4층의 레스토랑에서는 음식과 오후차, 커피를 즐기면서 옛 건축물의 예술적 분위기에 흠뻑 녹아들 수도 있습니다.

음식

타이완 사람들은 중국식 샤브샤브 요리인 훠궈를 즐겨 먹습니다. 훠궈는 전통적으로 화롯가에 둘러앉는다는 의미가 있습니다. 훠궈는 각자 좋아하는 재료를 다양하게 선택할 수 있다는 이유로 점차 보편화되었고 얇게 썬 고기, 채소, 양념장으로 구성되며, 원하는 재료를 끓는 육수에 넣어 익으면 건져서 양념장에 묻혀 먹으면 됩니다. 타이완의 훠궈는 종류가 다양합니다. 담백함을 중시하는 일본식 샤브샤브, 얼얼한 맛을 중시하는 마라궈(麻辣鍋) 숯불에 구운 고기와 함께 먹는 쑤안차이바이로우궈(酸菜白肉鍋), 차오산(潮汕) 지방 특색의 사차궈(沙茶鍋) 등이 있습니다.

우육면은 타이완의 대표적인 먹거리이며, 타이베이는 타이완에서 우육면 식당이 가장 밀집되어있어 경쟁이 치열한 도시입니다. 우육면은 소고기, 양념과 면을 넣고 삶아내는 데, 맑게 삶아내는 청돈(清燉)과 색이 배게 삶는 紅燒(홍소) 모두 먹어볼 만 합니다. 전통 우육면에서 출발하여 토마토를 얹은 우육탕, 소고기 다짐육 우육탕, 고기와 힘줄이 절반씩 들어간 우육탕, 소고기탕면 등, 다양한 맛의 변화를 주기도 하였습니다. 버블티는 타이완 대표 음료이며, 현재 유럽, 미국 등지에도 보급이 되었습니다. 물론 버블티의 고향이자 버블티의 메카 타이완에서 맛을 볼 필요가 있습니다. 버블티는 우유차 안에 고구마 전분으로 만든 구슬모양의 음식을 넣은 전통 아이스음료입니다. 나중에 개량이 되어 흑설탕을 넣고 끓여 탄력 있고 향기로운 맛을 갖게 되었습니다. 투명감이 있는 구슬모양으로 인해 '진주(珍珠, 전주)'라는 이름을 얻게 되었습니다. 버블티 외에도 음료까페에서는 과일차, 매실녹차 등 40~50가지의 맛을 제공하고 있습니다. 또한 얼음을 적게 넣거나 많이 넣을 수 있으며, 무설탕, 약간 단 맛, 단 맛, 많이 단 맛으로 나누는 등, 규격화된 서비스를 제공합니다. 다양한 문화와 음식이 풍부한 대만 타이페이, 유니시티 가족 여러분과 함께 떠날 생각 만으로도 벌써부터 설레기 시작합니다. 다가오는 11월, 대만 타이페이에서 뵙겠습니다.

MAKE LIFE BETTER.



2020 유니시티 인터내셔널 바이오스 라이프 리더십 트립이 열리게 될 베트남 푸꾸옥. 지난 호 유니라이프 매거진에 이어 이번 호에는 유니시티 회원 여러분들이 푸꾸옥에서 지내시게 될 럭셔리 리조트에 대한 안내를 드리겠습니다.

JW Marriott Phu Quoc Emerald Bay Resort & Spa

JW 메리어트 푸꾸옥 에메랄드 베이 리조트 앤 스파 (JW Marriott Phu Quoc Emerald Bay Resort & Spa)는 베트남 최남단의 숨겨진 진주라 불리는 푸꾸옥 섬에 위치해 있습니다. 베트남의 다른 휴양지에 비해 아직 많이 알려지지 않아 때묻지 않은 자연 그대로의 환상적인 모습을 간직하고 있으며 유명 건축가 빌 벤슬리(Bill Bensley) 의 손에서 태어난 JW 메리어트 푸꾸옥 에메랄드 베이는 완벽한 휴가를 위한 다양한 부대시설과 프로그램을 제공합니다. 모든 건물의 콘셉트가 다른 유니크한 색감과 디자인, 각각의 단과 대학을 모티브로 하여 운동장, 각기 다른 세 개의

야외 수영장 등 리조트를 방문한 모든 여행객으로 하여금 극찬을 받고 있습니다. JW 메리어트 및 럭셔리 컬렉션의 글로벌 브랜드 리더인 미치 개스킨(Mitzi Gaskins)는 "JW 메리어트 푸꾸옥 에메랄드 베이는 아름다운 파라다이스에 오픈한 최초의 글로벌 럭셔리 브랜드이다."라며, "이제 고객들은 백사장부터 열대 정글에 이르기까지 다양하고 아름다운 자연을 가진 푸꾸옥에서 JW 메리어트와 함께 진정한 휴가를 만끽할 수 있을 것이다."라고 밝혔습니다.

빌 벤슬리의 현대적이고 세련된 디자인과 남부 베트남의 자연미, 그리고 JW 메리어트의 서비스가 어우러져 진정한 휴양과 럭셔리 콘셉트의 조화를 직접 느끼실 수 있습니다. 유니시티 인터내셔널이 준비한 최고의 럭셔리 리조트, JW 메리어트 푸꾸옥 에메랄드 베이 리조트 앤 스파 그리고 천혜의 자연에서 즐기는 여행 프로그램. 지금 도전하세요. 베트남의 숨겨진 진주 푸꾸옥에서 뵙겠습니다.

MAKE LIFE BETTER.

부상에서 부활한 삼성의 만능맨
삼성 라이온즈 **김상수**

프로무대 11년차 삼성 라이온즈의 기둥 김상수 선수. 지난 시즌 햄스트링, 발목 부상 등 악재에 시달렸지만, 이번 시즌에는 지난해 부진을 말끔히 씻어내며 완전히 부활했다는 평을 받았습니다. 6월에는 팀에서 가장 많은 30개의 안타를 기록했고, 개인 통산 4번째로 올스타 베스트 멤버에도 뽑혔습니다. 2020년 도쿄올림픽 본선 티켓이 걸려있는 2019 WBSC 프리미어 12 한국 야구대표팀 최종 명단에 삼성 라이온즈에서는 유일하게 이름을 올리기도 했습니다. '연쇄 사인마'라는 별명이 생길 정도로 팬 서비스가 좋아 팬들 사이에서도 칭찬이 자자한 김상수 선수를 유니라이프에서 만나봤습니다.

“ 몸에 좋으면서 맛도 좋은
유니마테 퓨얼 솔티드 카라멜,
앞으로도 잘 챙겨 먹겠습니다 ”

김상수

출생	1990년 3월 23일
신체	175cm, 68kg
데뷔	2009년 삼성 라이온즈 입단
소속팀	삼성 라이온즈 (내야수)

지난 시즌 부상이셨는데, 이번 시즌 성공적으로 복귀하셨습니다. 비결이 무엇인가요?
시즌 내내 부상이나 아픈 곳 없이 건강을 지키면서 경기에 출전했다는 점이 가장 큰 비결이었습니다. 컨디션이 좋으니 자연스럽게 기술적인 부분도 함께 향상되어 기록도 좋아진 것 같습니다. 새삼스레 건강에 대한 중요성을 많이 느꼈습니다.

올해 시즌 시작하실 때 각오나 다짐이 있으셨나요?
되도록 많은 경기에 출전하는 것이 이번 시즌을 준비하면서 염두에 둔 목표였습니다. 이 목표를 이루기 위한 가장 기본적인 조건은 몸 컨디션과 건강입니다. 좋은 컨디션으로 지속적으로 경기에 나간다면 성적도 좋아질 거라 믿었습니다.

포지션이 유격수에서 2루수로, 타순도 9번에서 1번으로 바뀌셨습니다. 새로운 변화에 성공적으로 적응하기 위해 어떤 노력을 하셨나요?
팀에 보탬이 되기 위해 스프링 캠프에서부터 2루수 훈련을 꾸준히 병행하며 준비를 잘한 것 같습니다. 계속 해오던 자리가 아닌 다른 포지션을 연습하는 것이 처음에는 어색했습니다. 하지만 꾸준히 반복해서 연습하며 어색함을 이겨내려 노력했습니다.
팀의 1번 타자는 출루율이 좋아야 하는 '테이블세터'로 그만큼 책임감이 클 수밖에 없습니다. 하지만 그만큼 팀에 기여할 수 있는 바도 큰 자리이기 때문에 항상 내심 1번 타자가 되고 싶었습니다. 그러던 와중에 이번 시즌에 예상치 못하게 기회가 온 것입니다. 간절한 마음으로 꾸준히 몸 관리와 훈련을 병행했기에 잘 소화할 수 있었습니다.

야구는 선수 개개인의 역량과 함께 팀워크도 중요한 스포츠입니다. 이 두 가지를 조화롭게 갖추기 위해 가장 중요한 덕목은 무엇인가요?
저는 소통이라고 생각합니다. 코치진은 물론 팀 동료들과 많은 이야기를 나누려고 노력합니다. 훈련도 중요하지만, 팀 스포츠이기 때문에 조화와 균형을 갖추어야 합니다. 이를 위해서는 서로 어떤 것이 필요하고 부족한지 이해해야 합니다.

“ 운동선수의
기본은 건강…
2015년부터
먹고있는 유니시티
제품이 몸 관리에
큰 도움 ”

야구와 같은 스포츠가 아니더라도, 누구나 슬럼프나 부상과 같은 인생의 고비를 겪게 됩니다. 이런 분들에게 조언 부탁 드립니다.
다른 분들께 조언 할 때는 조심스러운 부분이 있습니다. 저도 아직 젊고, 사람마다 처한 상황이 다르기 때문입니다. 저는 긍정적인 생각을 가지고 어떠한 상황에서도 웃음을 잃지 않으려고 노력합니다. 말로는 간단하지만, 저도 실제 행동으로 옮기기 쉽지 않았습니다. 하지만 일단 습관처럼 익숙해지니 마음가짐이나 생각이 많이 밝아진 것을 느낄 수 있었습니다.

유니시티 제품과 함께한 건강관리

건강 관리와 식이요법은 평소 어떻게 하시나요? 서른이 되시면서 다르게 하시는 부분이 있으신가요?
평소에 건강한 음식 위주로 식사하려고 노력합니다. 그 외에는 유니시티코리아에서 2015년부터 후원해 주시는 좋은 건강기능식품을 잘 챙겨 먹고 있습니다. 어릴 때부터 좋은 영양제들을 꾸준히 섭취해온 것이 몸 관리에 큰 도움이 되고 있습니다.

유니시티 제품을 2015년부터 섭취하고 계십니다. 어떤 제품들을 가장 즐겨 드시나요?
운동선수이다 보니 바이오스 라이프 이 에너지를 가장 즐겨 먹습니다. 그 외에도 조인트 모빌리티, 비전 에센셜, 프로바이오닉 플러스, 유니노니, 오메가 라이프-3 등 여러 가지 제품들을 챙겨 먹고 있습니다. 유니시티의 리센느 스킨케어 제품들도 제 피부에 잘 맞는 것 같아 즐겨 쓰고 있습니다.

새로 나온 신제품 '유니마테 퓨얼 솔티드 카라멜'을 정식 출시 전 섭취해 보셨지요. 어떠셨나요?
달콤한 카라멜 맛이어서 먹기 좋았습니다. 안티도핑 테스트를 통과한 저당제품이어서 부담없이 자꾸 손이 갔습니다. 평소 훈련하며 일일이 챙기기 힘든 코코넛 오일과 에르바 마테와 같은 좋은 성분들을 아침에 간편하게 섭취할 수 있어서 편합니다. 몸에 좋으면서 맛까지 좋으니 앞으로도 계속 챙겨 먹을 생각입니다.

"시즌 내내 중요한 체력과 컨디션, 유니시티 제품과 함께 하고 있습니다"

김보경
출생 1989년 10월 6일
신체 176cm, 73kg
데뷔 2010년 세레소 오사카 입단
소속팀 울산 현대 축구단 (MF 미드필더)

제2의 전성기를 맞은 K리그1 MVP 후보
울산현대 축구단 **김보경**

유니시티코리아가 2014년부터 팀 유니시티 스포츠 후원 프로그램의 일환으로 후원하고 있는 울산현대 축구단에 올해 초 입단해 이번 시즌 MVP로 거론되고 있는 화제의 선수가 있습니다. 울산현대의 김보경 선수는 지난 8월 K리그1의 23, 24라운드 2회 연속 MVP에 선정되었고, 현재 12골 7도움으로 국내 선수 최다 득점을 기록하고 있습니다.(10월 18일 기준) 2011년 박지성 선수가 국가대표 은퇴를 발표할 당시 본인의 계보를 이을 선수로 김보경 선수를 꼽기도 했습니다. 축구 선수를 꿈꾸는 후배들을 위해 경기장 밖에서는 축구 유튜버로도 활발히 소통하는 김보경 선수와 축구와 함께 해온 삶, 리더십, 그리고 건강관리에 대한 이야기를 나누었습니다.

꾸준히 노력하며 좋은 성적을 내는데 가장 중요한 점은 무엇인가요?
요즘 팬분들이 보내주시는 응원과 칭찬에 힘입어 더 훈련에 매진하고 있습니다. 부족한 부분에 대해서 체계적으로 개인 훈련을 더욱 늘렸기 때문에 최근 좋은 기량을 보여드릴 수 있는 것 같습니다. 이와 같은 개인 훈련들이 누적되어 경기력으로 발휘되었다고 생각합니다.

K리그1에서 뛰시기 전에는 일본과 영국무대에서 고루 활약하셨죠. 언어와 문화가 다른 선수들과 팀을 이루고 경쟁하시기 쉽지 않으셨을 것 같습니다. 김보경 선수만의 비결이 있으셨나요?
해외 리그에서는 살아남기 위한 경쟁이 더 치열하기 때문에 개인 기량이 매우 중요합니다. 이와 더불어 축구는 팀스포츠이기 때문에 그 나라와 구단의 문화에 빨리 적응하고 선수들과의 사이도 원만해야 경기 중에도 소통을 잘할 수 있습니다. 그래서 최대한 선수들과 친하게 지내려고 노력했습니다. 그리고 제 장점을 훈련장에서 많이 보여주려고 했던 부분이 해외무대에서도 잘 통했던 것 같습니다.

3개국에서의 프로무대를 비롯해 브라질 월드컵, 런던올림픽, 아시안게임까지 국가대표로도 많은 경기에 출전하셨지요. 가장 기억에 남는 경기를 꼽아 주세요.
런던올림픽이 가장 기억에 남습니다. 일본을 꺾고 동메달을 땄던 한일전이 제 축구 인생에서 가장 기억에 남는 경기입니다. 한 경기를 더 꼽자면, 잉글랜드 2부 리그에서 1부인 프리미어리그로 승격한 뒤, 맨체스터 유나이티드와의 경기에서 골을 넣었던 순간입니다. 프리미어리그는 전 세계 최고 리그이고 많은 축구 선수들이 선망하는 무대입니다. 그렇기에 프리미어리그에서 뛰면서 아스날, 맨체스터 시티 등 강팀과 겨뤘던 경기들도 기억에 남습니다.

울산현대 축구단에 올 1월에 입단하시면서 제2의 전성기를 맞고 계시죠. 울산현대만의 특별한 점이 있나요?
울산현대 축구단과 입단에 대한 이야기가 오고 가던 당시 "내가 울산현대에서 잘 할 수 있을까?"라는 고민에 망설이고 있었습니다. 그러던 중 울산현대가 올해 우승을 목표로 많은 준비를 하고 있다는 말에 확신이 생겼고 울산현대로의 입단을 결정을 했습니다.

또한, 울산현대에는 이미 제 장단점을 잘 알고 있는 이근호, 박주호, 김창수 선수와 같은 선배들도 있기 때문에 올해 울산에 오면 더 좋은 기량을 펼칠 수 있을 것 같았습니다. 제 선택이 틀리지 않았다는 것을 계속 증명하고 있어서 기쁩니다.

"한계는 나이와 상관없어… 목표를 향한 끝임없는 노력이 중요"

2010년 일본에서 프로로 데뷔하신 뒤 어느덧 10년차이시죠. "30대가 되니 20대때보다 축구가 더 재미있어지고, 배우는 부분이 많다"고 말씀하셨습니다. 운동 선수뿐만 아니라 3-40대에 새로운 도전을 하는 많은 분들에게 한 말씀 부탁 드립니다.
나이는 중요하지 않고 나 자신이 지금 어떠한 생각으로 어떻게, 무엇을 할지에 대한 동기부여나 의지가 가장 중요합니다. 한계는 나이와 전혀 관계가 없기 때문에 30대든 40대든 도전하는 마음으로 배우고 실천해야 합니다. 한계를 정해놓지 마시고 이루고자 하는 목표를 향해 계속 노력하는 것이 가장 중요합니다.

축구선수로서 가장 중요한 자질이나 덕목은 무엇이라고 생각하시나요?
국가대표로 오래 뛰는 선수나 프로 무대에서 꾸준히 좋은 모습을 보여주는 선수들의 공통점은 긍정적인 성격입니다. 이들은 한결같이 꾸준하게 개인 운동을 열심히하고, 팀 훈련 때에도 언제나 성실합니다. 긍정적인 마음가짐과 성실하게 경기와 훈련에 임하는 태도가 좋은 축구선수의 기본 자질인 것 같습니다.

올해 3월부터 유튜브 채널 KBK Football TV를 운영하고 계시죠. 구독자도 2만 8천 명을 넘어섰습니다. 훈련도 힘드실 텐데 이렇게 축구에 대해 알리고 대중들과 소통 하시려고 노력하시는 배경이 궁금합니다.
어린 선수들이 조금 더 좋은 환경에서 효과적인 훈련을 했으면 하는 마음이 가장 큽니다. 더 체계적인 훈련이 있었다면 저도 지금보다 더 좋은 선

수가 될 수 있었을 겁니다. 이와 함께 축구에 대한 팬 분들의 궁금증을 해소해 드리고 싶었고 영상 콘텐츠를 만들면서 제 훈련에서 부족한 점을 더 잘 파악할 수 있어 저에게도 도움이 많이 되고 있습니다. 앞으로도 좋은 영상을 제작할 예정입니다.

축구선수들에게 유용한 트레이닝 방법은 유튜브 채널에서도 많이 소개하실 정도로 몸 관리에 일가견이 있으신데요, 식단은 어떻게 관리하시나요?

완벽하게 식단을 관리하고 있지는 않지만 섭취하는 음식은 신경 쓰고 있습니다. 어린 선수들에게도 이러한 경기 외적인 부분에 대한 관리와 습관이 중요하기 때문에 이에 대해서도 유튜브에 소개하고 있습니다. 후배들은 식단 관리부터 체계적으로 배웠으면 합니다.

> “축구 훈련 담은 유튜브 채널로 어린 선수들에게 도움 되고파”

유니시티 제품을 울산현대 축구단에 오시면서 처음 알게 되셨나요? 드셔 보시니 어떠셨어요?

울산현대에 오면서부터 제품 후원 덕분에 유니시티 제품을 섭취하고 있습니다. 1년동안 꾸준히 좋은 컨디션을 유지하기 쉽지 않은데, 유니시티 제품을 먹으면서 컨디션을 관리할 수 있어 매우 만족합니다. 선수들에게 몸은 재산이기 때문에 이런 건강기능식품들은 필수적이라고 생각합니다. 어린 선수들이나 아마추어 분들도 유니시티 제품을 챙겨 드시는 것을 추천합니다.

앞으로의 각오와 포부 한 말씀 부탁 드립니다.

본업이 축구선수이기 때문에, 팀에 도움이 되는 선수로 오래 활동하고 싶습니다. 울산현대 축구단이 좋은 경기력을 통해 우승하는데 기여하고, 경기장에서 팬 분들께 좋은 경기를 보여드리는 것이 가장 큰 목표입니다. 그리고 선수 생활에 지장을 주지 않는 선에서 유튜브 채널을 활발히 운영하여 후배들의 성장에 도움을 주고 팬분들과 지속적으로 소통하고 싶습니다.

TEAM UNICITY NEWS

울산현대 축구단

K리그1 정규리그 1위!

유니시티코리아가 2014년부터 후원하고 있는 울산현대 축구단이 하나원큐 K리그1 정규 라운드를 리그 선두로 마쳤습니다. 울산현대축구단은 지난 10월 6일 포항 스틸러스와의 원정 경기를 끝으로 K리그1 2019년 33경기를 모두 마무리하며, 10월 20일부터 시작되는 파이널 라운드(상위스플릿) 출격을 준비하고 있습니다. '바이오스 라이프 이 에너지'의 단골 손님인 울산현대 선수들은 리그 선두 팀에 걸맞게 개인 공격 포인트에 있어서도 두각을 나타내고 있습니다. 공격수 주니오는 16골로 수원의 타가트와 득점 1위에 올라있고, 김보경 선수도 12골 7도움으로 큰 역할을 해주고 있습니다. (10월 15일 현재) 2005년 이후 창단 14년만에 리그 우승에 도전하는 울산현대 축구단을 함께 응원해 주세요!

조광희, 최민규 선수

전국체전에서 각각 1인승과 4인승에서 금메달 획득

지난 10월 서울에서 열린 제 100회 전국체육대회에서 조광희 선수가 1인승 200m와 2인승 200m에서 금메달을 차지하며 2관왕을 달성했습니다. 조광희 선수는 한국 카누 사상 최초로 남자 카약 1인승 200m종목에서 2014 인천 아시안게임과 2018 자카르타·팔렘방 아시안게임까지 2연패를 달성한 국내 및 아시아 카누의 1인자입니다. 최민규 선수는 4인승 2000m에서 정상에 섰으며, 1인승 200m에서도 조광희 선수에 이어 2위를 기록했습니다. 두 선수 모두 전국체전을 시작으로 내년 3월 태국에서 열리는 아시아선수권까지 좋은 성적을 거둬 도쿄올림픽 출전권 획득을 목표로 힘차게 노젓고 있습니다. 2016년부터 꾸준히 유니시티 제품을 섭취하고 있는 두 선수가 보여줄 앞으로의 발전이 기대됩니다.

박건우 선수
황재균 선수
김상수 선수

프리미어 12에 국가대표로 선발

11월에 개막되는 야구 국가대항전 프리미어 12에 유니시티코리아에서 후원하고 있는 박건우, 황재균, 김상수 선수가 최종 엔트리 28명에 선발되었습니다. 프리미어 12는 세계야구소프트볼연맹 랭킹 상위 12개국이 출전하는 경기로, 이 대회 아시아 및 오세아니아 영역 1위에 오른 두 팀이 도쿄 올림픽 본선 출전권을 갖게 됩니다. 한국 대표팀은 11월 6~8일 고척돔에서 호주, 캐나다, 쿠바와 차례로 대회 조별 예선 경기를 치루게 되고, 예선 라운드를 통과한 6팀이 일본에서 수퍼라운드를 통해 우승팀을 가립니다.

두산 베어스
박건우 선수

4년 연속 두 자릿 수 홈런·3할 타율 달성

프로야구 두산 베어스 박건우 선수가 4년 연속 두 자릿수 홈런과 3할 타율을 달성했습니다. 박건우 선수의 이와 같은 활약에 힘입어 두산 베어스는 특히 KBO리그 역대 최다인 9경기 차의 열세를 뒤집고, 창단 후 처음으로 2년 연속 정규 시즌 우승을 이뤄냈습니다. 지난 9월 28일에 펼쳐진 한화 이글스와의 경기에서 박건우 선수는 연장 10회 승부 끝에 끝내기 안타를 쳐 두산이 공동 1위로 올라서고, 우승의 발판을 마련하는데 일조했습니다.

KT위즈
황재균 선수

4년 연속 20홈런 – 2300루타·역대 9번째 11년 연속 10도루 달성

황재균 선수가 4년 연속 20홈런–2300루타를 동시에 달성하며 정규 시즌 홈런 공동 10위에 올랐습니다. 또한 역대 9번째 11년 연속 10도루, 역대 20번째 5년 연속 200루타를 기록하며 소속팀 kt wiz에 기여했습니다. 황재균 선수는 2007년 현대 유니콘스에서 KBO리그 프로로 데뷔한 뒤 2008년에서 2010년에는 넥센 히어로즈, 2010년부터 2017년까지 롯데자이언츠에서 뛰었습니다. 미국 메이저리그에 진출해 샌프란시스코 자이언츠에서 2017년 시즌을 보낸 뒤 현재 kt wiz 내야수로 활약하고 있습니다.

TEAM UNICITY

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

두산베어스
박건우

삼성라이온즈
김상수

KT위즈
황재균

삼성라이온즈
구자욱

롯데자이언츠
손아섭

삼성라이온즈
강민호

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

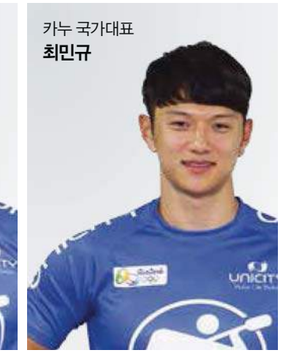
프로스포츠 선수
- 두산베어스 박건우
- 삼성라이온즈 김상수
- KT위즈 황재균
- 삼성라이온즈 구자욱
- 롯데자이언츠 손아섭
- 삼성라이온즈 강민호
- 한화이글스 하주석
- NC다이노스 김태군
- PGA 프로골퍼 이경훈

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

레슬링 국가대표
김현우

레슬링 국가대표
류한수

카누 국가대표
조광희


카누 국가대표
최민규

PGA 프로골퍼
이경훈

쇼트트랙 국가대표
최민정

Who's Next?

우리은행 위비 여자프로농구단

KCC이지스 프로농구단

거인의 어깨 위에서

만유인력의 법칙을 발견한 것으로 유명한 아이작 뉴턴은 근대과학의 아버지라고 불릴 정도로 물리학, 수학, 천체물리학 등 과학 분야 전반에 걸쳐 위대한 업적을 남겼습니다. 뉴턴은 뛰어난 천재성만큼 괴팍한 성격을 지닌 것으로도 유명했지만, 자신의 연구 성과에 대해서는 '진리의 바다에서 꼬맹이가 주운 한 줌의 조개껍데기'에 비유하며 겸손하게 표현하는 사람이었습니다. 특히 그는 "내가 멀리 볼 수 있었던 것은 거인의 어깨 위에 올라서서 바라봤기 때문이다"라는 유명한 말을 남겼는데, 이는 갈릴레오나 케플러와 같은 위대한 선대 과학자들의 앞선 노력 덕분에 자신이 성과를 거둘 수 있었다는 사실을 고백한 것입니다. 그런데 뉴턴의 겸손한 고백은 분명한 사실이기도 합니다. 만약 뉴턴이 구석기 시대에 태어났다면 어땠을까요? 당연히 그와 같은 업적을 거두지는 못했을 것입니다.

이른바 선구자라고 불리는 사람, 즉 앞서 성공한 이들 대부분은 자신을 뒤따르는 누군가가 자신의 성취를 발판 삼아 더 크게 성장하기를 간절히 바랍니다. 그것이야말로 자신이 이룬 것을 더욱 인정받는 계기이자 노력에 대한 진정한 보상이며, 멈추지 않는 성장을 증명하는 것이기 때문입니다. 생각해보면 스스로 일구어낸 성과가 더 큰 발전의 밑거름이 되는 것이야말로 가장 보람된 일일 것입니다. 하지만 뒤따르는 이들은 앞서가는 이들을 추월할 방법을 찾는데 골몰하다가, 종종 그들의 도움을 받아 도약할 수 있는 기회를 놓치곤 합니다. 이 때 명심해야 할 것은 앞선 이들은 기꺼이 더 앞으로 나아가는 길을 열어주고 방향을 알려준다는 사실입니다. 경쟁심은 발전의 동력이 되지만, 진정한 성취는 협력과 교육에서 비롯됩니다. 심지어 경쟁상대도 결국 협력해야 할 동료이며 배워야할 스승이라는 사실을 잊지 마시기 바랍니다.

건강한 다이어트

LCHF

식단 구성 요령

성공적인 LCHF 다이어트를 위해

LCHF 다이어트의 핵심은 인슐린 수치를 낮게 유지하면서 지방을 연소시키는 체질로 변화시키는 것입니다. 이를 위해 탄수화물 섭취를 줄이고 질 좋은 지방을 에너지원으로 활용하며, 적절한 양의 단백질을 섭취합니다. 무작정 굶는 다이어트 방법은 지양합니다. 굶는 다이어트는 필연적으로 요요현상이 뒤따르기 때문에 지속하기 어렵고 건강에도 좋지 않은 영향을 주기 쉽습니다. LCHF 다이어트를 흔히 먹는 다이어트라고 하는 이유도 여기에 있습니다. 단, 탄수화물 섭취를 제한하기 위해 올바른 식단을 구성하는 것이 중요합니다.

섭취하면 좋은 식품과 피해야 하는 식품

GOOD & BAD

질 좋은 지방과 식이섬유, 단백질, 각종 비타민이 풍부한 식품

동물성 지방 라드(돼지기름), 천연 무염버터, 지방이 많은 육류, 생선 지방(연어, 장어, 등푸른 생선)

식물성 지방 코코넛 오일, 가열하지 않은 올리브 오일, 생 들기름, 아보카도 오일, 적정량의 견과류(호두, 아몬드, 마카다미아, 피칸)

식이섬유, 비타민 브로콜리, 시금치, 양배추, 오이, 토마토, 죽순, 콜리플라워 등 단맛이 적은 채소와 미역, 조미하지 않은 김, 다시마 등 해조류, 각종 버섯류

단백질 닭고기, 쇠고기, 돼지고기 등 각종 육류, 달걀, 저염 발효 치즈, 생선

탄수화물과 당분 함량이 높은 식품, 트랜스지방

트랜스지방 쇼트닝, 마가린, 가공유 등

설탕을 비롯한 당류 설탕, 물엿, 꿀, 매실청, 각종 시럽, 과일 잼, 단맛이 강한 과일

시중에 판매되는 각종 소스와 장류 불고기 양념, 케첩, 데리야키 소스, 굴 소스, 고추장, 쌈장, 초고추장

탄수화물이 많이 포함된 식품 쌀, 보리, 메밀, 밀가루, 옥수수, 감자, 전분

주류 맥주, 막걸리, 희석식 소주, 그 외 복분자주처럼 단맛이 강한 술

함께 알아두면 좋은 TIP

충분한 물과 함께 식이섬유, 비타민을 섭취합니다.
LCHF를 실행하면서 변비를 호소하는 경우가 많습니다. 평소 필요한 식이섬유의 많은 부분을 곡물을 통해 섭취하고 있었기 때문입니다. 또한 비타민B 등 곡물을 통해 섭취했던 비타민과 영양소도 있습니다. 따라서 충분한 양의 물과 함께 신선한 채소를 충분히 섭취하여 식이섬유와 다양한 비타민을 보충하려는 노력이 필요합니다.

식품 포장지의 영양성분표시를 적극 활용합니다.
마트에서 포장된 상태의 식품을 구매할 때에는 제품 겉면의 영양성분표시를 통해 지방, 단백질, 탄수화물 등이 얼마나 포함되어 있는지 먼저 확인하도록 합니다.

콩에는 생각보다 많은 탄수화물이 들어 있습니다.
단백질 섭취를 위해 콩을 꼭 먹어야 한다고 생각하기 쉽지만 이는 상식의 함정이라고 할 수 있습니다. 콩은 기본적으로 곡식이며 단백질 함량만큼 탄수화물 함량이 높습니다.
콩의 영양소는 청국장, 낫토와 같은 발효식품을 통해 적당량만 섭취합니다.

양념에 들어있는 탄수화물도 확인합니다.
음식을 조리할 때 양념이나 소스는 따로 성분을 따지지 않는 경우가 많습니다. 하지만 시중에서 판매되는 고추장이나 쌈장과 같은 양념과 각종 소스류에는 많은 양의 당분과 탄수화물이 들어있습니다. 양념과 소스는 탄수화물과 당분을 제한하기 위해 직접 만들어 사용하는 것이 좋습니다.

하루 세 끼를 먹되 4시간, 4시간, 12시간 이상의 간격을 유지합니다.
하루 세끼 식사를 모두 할 수 있다는 것이 LCHF 다이어트의 큰 장점입니다. 다만 아침 식사와 점심 식사 사이에 최소 4시간, 점심 식사와 저녁 식사 사이에 최소 4시간, 그리고 저녁 식사와 다음날 아침식사 사이에 최소 12시간 이상의 간격을 유지하도록 합니다.

보다 나은 삶을 위한 유니시티의 새로운 제안

MLB PROGRAM

MLB 프로그램은 유니시티가 새롭게 제안하는 다각적 다이어트 프로그램입니다. 정제된 탄수화물과 단순당의 섭취를 제한하는 식생활을 바탕으로, 건강한 생활습관 프로그램인 5 STEP과 유니시티만의 과학이 담긴 제품을 통해 보다 나은 삶을 맞이하도록 도와주는 MLB 프로그램을 소개합니다.

생활습관

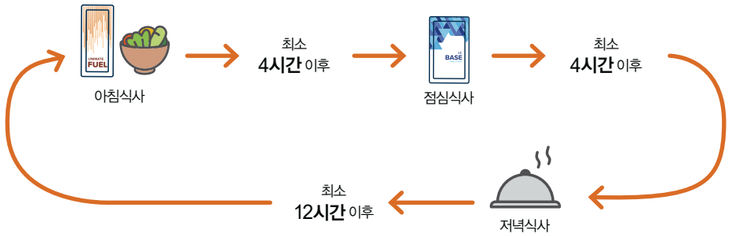
유니시티의 건강 제안 프로그램 5 STEP

STEP 1 충분한 수분을 섭취합니다.
STEP 2 유산소 운동과 무산소 운동을 규칙적으로 실시합니다.
STEP 3 식이섬유를 충분히 섭취하여 장 건강을 유지합니다.
STEP 4 적절한 비타민과 미네랄을 섭취하여 영양의 균형을 맞춥니다.
STEP 5 개인의 건강에 맞춘 적절한 영양을 확인하고 섭취합니다.

식습관

4-4-12 가이드 라인에 따라 섭취합니다.

※ 4-4-12란? 아침 식사와 점심 식사 사이에 최소 4시간, 점심 식사와 저녁 식사 사이에 최소 4시간, 저녁 식사와 다음날 아침 식사 사이에 최소 12시간의 공복시간을 갖는 것을 말합니다.



식단 구성 3원칙

PRIORITIZE PROTEIN

단백질을 충분히 섭취합니다. 우리몸을 구성하는 영양소인 단백질을 우선적으로 충분히 섭취합니다.

FUEL WITH FAT

지방을 에너지원으로 섭취합니다. 지방은 탄수화물과 함께 우리 몸에서 에너지원으로 사용 될 수 있는 영양소입니다.

CONTROL CARBOHYDRATES

탄수화물의 섭취를 줄입니다. 정제 탄수화물과 당분의 과도한 섭취는 건강에 다양한 문제를 일으킵니다.

유니시티의 과학이 담긴 제품

엘씨 베이스 체중조절용 조제식품

유청 단백질과 코코넛 오일을 함께 제공하는 체중조절용 조제식품입니다. 균형 잡힌 영양을 공급하여 보다 건강한 다이어트를 지원합니다. 건강과 다이어트에 기본이 되는 제품으로 하루 1회 식사대용으로 섭취 시 체중 감량에 도움을 드립니다.

제품특징 코코넛 오일과 유청 단백질을 풍부하게 함유한 체중조절용 조제식품으로 한 포의 총 칼로리 350 kcal 중 60% 이상이 지방으로 구성되어 있습니다. 한 포당 단백질 27 g, 지방 24 g, 식이섬유 3 g이 함유 되었으며 저당(Low sugar) 제품으로 당의 섭취를 관리하시는 분들도 걱정 없이 섭취 가능 합니다.

섭취량 및 섭취방법 1일 1회, 1회 1포를 물 360 ml에 타서 섭취하세요.

섭취대상자 건강한 다이어트를 원하시는 분, 건강을 위해 적절한 체중을 되찾고 싶으신 분, 코코넛 오일이 함유된 간편한 식사대용의 체중조절용 조제식품을 찾으시는 분, 당의 함량이 낮은 체중조절용 조제식품을 찾으시는 분

유니마테 퓨얼 솔티드 카라멜 고형차

예르바 마테와 코코넛 오일의 만남. 활기찬 하루의 시작을 위한 아침의 리프레셔 예르바 마테에 건강한 에너지원인 코코넛 오일을 더했습니다. 쌉싸름한 마테와 카라멜 향이 잘 어울리는 음료로 따뜻하게 또는 시원하게 즐기실 수 있습니다. 바쁜 아침 든든하게 건강한 에너지를 제공합니다.

제품특징 마테의 유익함과 코코넛 오일의 건강한 지방을 함께 제공하여 활기차고 든든한 아침을 위한 고형차 제형의 건강음료로 한 포에 코코넛 오일 7.6 g, 마테 추출물 2 g이 함유되어 있으며 탄수화물 4 g, 지방 8 g이 함유되어 있습니다. 저당(Low sugar) 제품으로 당의 섭취를 관리 하시는 분들도 걱정 없이 섭취 가능 합니다.

섭취량 및 섭취방법 1일 1회, 1회 1포를 따뜻한 물 또는 찬 물 250 ml ~ 300 ml에 타서 섭취하세요.

섭취대상자 탄수화물과 당의 함량은 낮고 건강한 지방의 함유량이 높은 음료를 원하시는 분, 건강한 지방인 코코넛 오일이 함유된 음료를 원하시는 분, 몸에 좋은 마테를 맛있고 든든하게 즐기고 싶은 분

코어 헬스 팩 건강기능식품

아침, 저녁 하루 2번. 낮과 밤에 따른 신체리듬에 맞춘 영양 공급을 통해 건강을 케어해 드립니다.

Day - 활기찬 낮 시간을 위한 활력 포뮬라
13가지 비타민과 4가지 미네랄, 옥타코사놀을 함유하여 신체활동량이 많은 낮 시간 동안의 에너지 공급과 지구력 증진, 항산화에 도움을 줍니다.

Night - 편안한 휴식을 돕는 힐링 포뮬라
2가지 비타민과 4가지 미네랄, 테아닌을 함유하여 낮 동안 쌓인 스트레스로 인한 긴장완화에 도움을 주어 늦은 오후 및 밤 동안의 편안한 휴식을 돕습니다.

마이바이옴 팩 건강기능식품

바이오스 라이프 7
장내 유익균의 영양성분인 프리바이오틱스가 함유된 제품으로 건강관리의 기본인 장 건강에 도움을 드리는 제품입니다.

프로바이오닉 플러스
유니시티 사이언스가 엄선한 프로바이오틱스 함유 제품입니다. 9종의 50억 유산균과 특허 코팅 테크놀로지가 만나 당신의 장 건강에 도움을 줍니다.

오메가라이프-3 건강기능식품

1일 DHA 412 mg, EPA 824 mg의 오메가-3를 함유하여 혈중 중성지질을 낮춰주고 혈행개선 및 기억력 개선에 도움을 줍니다.

MLB 프로그램 섭취 가이드라인

아침

일반 식사, 바이오스 라이프 S, ★유니마테 퓨얼 솔티드 카라멜, 코어 헬스 팩(아침용), 바이오스 라이프 7, 오메가라이프-3

오전 일과

최소 4시간 공복 유지

점심

엘씨 베이스

오후 일과

최소 4시간 공복 유지

저녁

일반 식사, 바이오스 라이프 S,
코어 헬스 팩(저녁용), 바이오스 라이프 7,
프로바이오닉 플러스, 오메가라이프-3

수면

최소 12시간 공복 유지

★ 유니마테 퓨얼 솔티드 카라멜은 아침 또는 배고플 때 간식으로 자유롭게 섭취가 가능합니다.

※ 식사 및 제품의 섭취는 개인의 신체 컨디션 및 상황에 따라 조절하여 섭취하시기 바랍니다.

한 끼 간편하고 든든하게, LCHF 다이어트 레시피

탄수화물 섭취를 제한하면서도 얼마든지 맛있는 음식을 즐길 수 있습니다. 누구나 쉽게 따라할 수 있는 간편한 조리법으로 근사한 한 끼 식사를 완성하는 LCHF 레시피를 소개합니다.

Photographer iamfoodstylist & erolpa 김현학

LCHF 다이어트 레시피 ①

· 시금치 베이컨 치즈 오믈렛 ·

Spinach Bacon Cheese Omelette

재료(1인분) 달걀 2개, 베이컨 50g, 시금치 30g, 에멘탈치즈 40g (없을 경우 슬라이스 치즈 2장), 무염버터 1/2큰술, 소금 후추 약간씩

만드는 법

❶ 시금치는 잘 씻어 물기를 제거해준다.

❷ 베이컨은 작은 크기로 잘라준다.

❸ 달걀은 소금과 후추를 넣고 잘 풀어준다.

❹ 중불로 달군 팬에 베이컨을 노릇하게 구운 다음, 시금치를 버터와 함께 넣어 숨이 살짝 죽을 때까지 익힌다.

❺ 달걀물을 붓고 프라이팬용 젓가락으로 휘젓다가 몽글몽글해지면 치즈를 넣고 반으로 접은 뒤 뒤집개로 모양을 잡아가며 완성한다.

TIP ① 코팅팬을 사용하면 달걀물이 팬에 눌러 붙지 않아 요리하기 쉽다. ② 부드러운 오믈렛을 만들려면 약불에서 조리해준다.

LCHF 다이어트 레시피 ②

· 차돌박이 숙주볶음 ·

Fried Beef brisket Bean Sprouts

재료(1인분) 차돌박이 150g, 숙주 80g, 양파(중간 사이즈) 1/4개, 청양고추 1개, 마늘 2쪽, 간장 2큰 술, 참기름 1작은 술, 다진 쪽파 1큰술, 소금 1/3작은 술, 후추 1/2작은 술

만드는 법

❶ 차돌박이는 키친타월로 핏물을 제거한 뒤 소금 후추로 밑간하고, 숙주는 씻은 다음 물기를 제거해서 준비한다.

❷ 양파와 마늘, 청양고추는 얇게 썰고, 쪽파는 송송 썰어서 준비한다.

❸ 센 불로 달군 팬에 차돌박이를 익히다가 기름이 나오면 양파, 마늘을 함께 재빠르게 볶아 그릇에 옮긴다.

❹ 같은 팬에 숙주를 볶다가 숨이 살짝 죽을 때쯤 ❸의 재료와 함께 간장, 청양고추를 넣고 잘 섞어주며 마저 볶아준다.

❺ 그릇에 옮겨 담은 뒤 참기름과 후추를 뿌리고 쪽파를 올려 완성한다.

TIP 센불로 조리하여 숙주에서 물이 나오지 않게 볶는 것이 중요하다.

풍성하고 윤기나는 모발을 위한

단백질 케어

높고 파란 하늘을 배경으로 바람에 따라 빛나는 머릿결은 가을 미인을 완성시키는 필수 요소입니다. 하지만 건조한 가을 환경에 맞서 모발의 탄력과 윤기를 유지하기 위해서는 남다른 관리가 필요합니다.

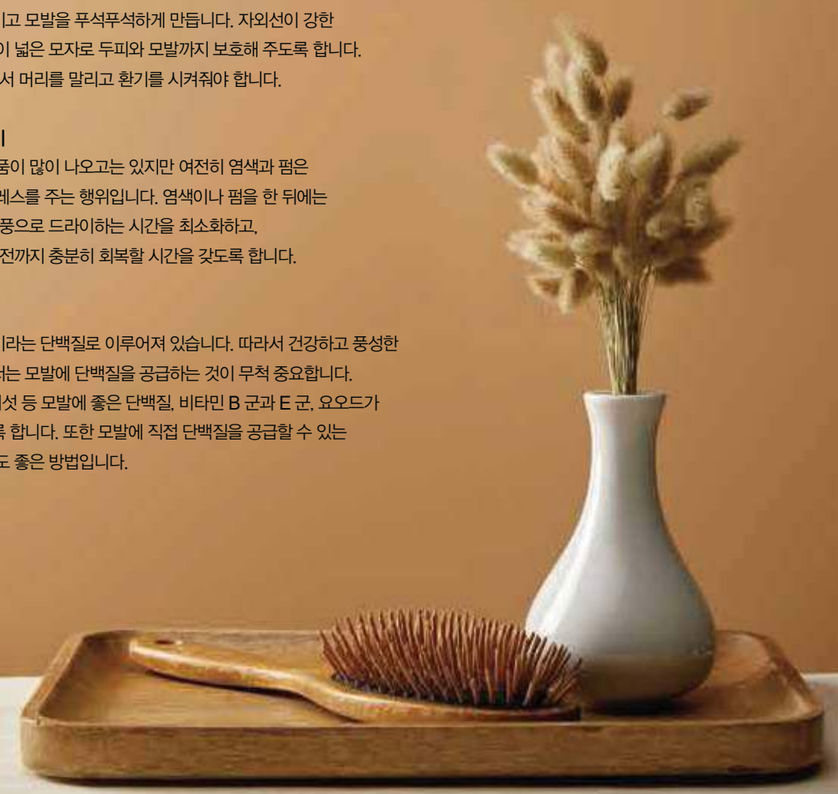
건강한 모발을 위한 생활습관

올바른 방법으로 샴푸하기
지나치게 자주 머리를 감는 것은 두피의 유수분 밸런스를 파괴할 수 있으므로 하루 두 번 넘게 샴푸하는 것은 피하는 편이 좋으며, 바깥에서 쌓인 노폐물을 씻어내기 위해 외출 후 저녁에 샴푸하도록 합니다. 샴푸 전에는 가볍게 빗질을 해주고 나서 미지근한 물로 모발은 부드럽게, 두피는 마사지하듯 꼼꼼하게 씻어준 뒤 잔여물이 남지 않도록 충분히 헹궈줍니다. 샴푸 뒤에는 수건으로 부드럽게 물기를 제거한 뒤 찬 바람으로 잘 말려야 합니다. 축축한 환경에서는 세균이나 곰팡이 등이 번식하기 쉽기 때문입니다.

자외선 차단하기
자외선은 두피를 노화시키고 모발을 푸석푸석하게 만듭니다. 자외선이 강한 야외에서 활동할 때는 챙이 넓은 모자로 두피와 모발까지 보호해 주도록 합니다. 이때 한 번씩 모자를 벗어서 머리를 말리고 환기를 시켜줘야 합니다.

잦은 염색과 펌 자제하기
최근에는 자극이 적은 제품이 많이 나오고는 있지만 여전히 염색과 펌은 모발과 두피에 많은 스트레스를 주는 행위입니다. 염색이나 펌을 한 뒤에는 열 손상을 피하기 위해 열풍으로 드라이하는 시간을 최소화하고, 다시 염색이나 펌을 하기 전까지 충분히 회복할 시간을 갖도록 합니다.

모발에 영양 공급하기
머리카락은 주로 케라틴이라는 단백질로 이루어져 있습니다. 따라서 건강하고 풍성한 머릿결을 유지하기 위해서는 모발에 단백질을 공급하는 것이 무척 중요합니다. 견과류와 다시마, 계란, 버섯 등 모발에 좋은 단백질, 비타민 B 군과 E 군, 요오드가 풍부한 음식을 섭취하도록 합니다. 또한 모발에 직접 단백질을 공급할 수 있는 헤어 제품을 사용하는 것도 좋은 방법입니다.



건강하고 촉촉한 피부 연출을 위한

수분 충전 케어

우리나라처럼 계절의 구분이 뚜렷한 환경에서는 피부가 더욱 다양한 스트레스에 노출되기 쉽습니다. 그중 가을은 여름내 뜨거운 열기와 자외선 때문에 과다하게 생성된 멜라닌 색소를 희석시키고 자극으로 인한 트러블을 진정시키는 한편, 차갑고 건조한 환경에도 대비해야 하는 중요한 계절입니다. 특히 피부를 진정시키고 탄력과 촉촉함을 유지할 수 있도록 수분 보충에 각별히 신경 써야 하는데, 이때 적절한 토너의 활용은 필수입니다.

토너의 기능

- 세안 후 남아 있는 잔여물을 닦아내는 작용
- 피부의 각질층에 수분 공급 작용
- 세안 후 알칼리성 피부를 약산성 상태로 pH 밸런스를 조절하는 작용

토너 종류 및 특징

유연 토너(화장수)

'보습 화장수'로도 불리는 일반 토너로 각질층에 수분 및 보습을 주어 피부의 촉촉함과 유연성을 목적으로 한 토너입니다.

[이런 때 추천]
- 피부가 건조할 때
- 건조로 인한 잔주름이나 칙칙함이 신경 쓰일 때
- 건조한 계절 가을, 겨울

수렴 토너(화장수)

피부 모공을 수축하고, 피부 결 정돈, 수렴을 목적으로 한 토너로 땀이나 피지의 과잉 분비를 억제하는 역할을 하며, '아스트린젠트', '수축 토너'로도 불립니다.

[이런 때 추천]
- 피지의 끈적임이 신경 쓰일 때
- 잘 지워지는 메이크업이 신경 쓰일 때

미백 토너(화장수)

피부에 촉촉함을 주고, 미백 성분을 배합하는 것으로 자외선으로부터 생기는 기미, 주근깨를 방지하는 것을 목적으로 한 토너입니다.

[이런 때 추천]
- 자외선으로부터 생긴 기미, 주근깨를 해결하고 싶을 때

효과적인 수분 공급 노하우

틈나는 대로 물 마시기

피부를 촉촉하게 유지하기 위해 몸속에서부터 수분을 보충하는 것은 당연한 원리입니다. 하루 7~8컵 이상의 물을 마셔주는 것이 좋으며, 갈증을 느끼기 전에 틈틈이 섭취하도록 합니다.

비타민 섭취하기

다양한 비타민을 골고루 섭취하면 피부 노화 뿐만 아니라 신체의 노화를 예방하는데도 도움이 됩니다. 특히 비타민C는 콜라겐 합성에 관여하고 항산화 작용을 해서 생기 있고 촉촉한 피부를 유지하는데 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있습니다.

카페인 음료 줄이기

커피와 같은 카페인 음료를 지나치게 섭취하면 콩팥에서 수분의 재흡수를 억제하기 때문에 이뇨작용을 하게 돼서 수분을 부족하게 만들기 쉽습니다. 또한 숙면을 위해서도 적정량을 마시도록 하고, 특히 저녁시간 이후에는 섭취를 피하는 것이 좋습니다.

뜨거운 찜질방이나 사우나 피하기

찜질방이나 사우나 같은 환경에서는 열린 땀구멍으로 많은 양의 수분이 빠져나가기 쉽습니다. 땀을 흘린 만큼 노폐물이 제거되면서 땀에 젖은 피부가 촉촉해졌다고 느끼기 쉽지만 이는 착각에 가깝습니다. 특히 때수건으로 피부를 벗겨내듯 각질을 제거하는 것은 절대 금물입니다.

충분한 수면 취하기

'미인은 잠꾸러기'라는 말처럼 피부는 자는 동안 잘 회복해야 아침에 생기를 되찾을 수 있습니다. 성장기 아이들 뿐만 아니라 성인 역시 수면 중에 성장호르몬이 분비되는데, 이는 피부의 작은 상처들을 회복시키는데 중요한 역할을 합니다. 또한 잠자리에 들기 전 피부 타입에 맞춰 수분크림이나 나이트 크림을 사용하여 수분과 영양이 잘 흡수되도록 해주는 것도 좋은 방법입니다.

세안 후 곧바로 토너 사용하기

세안을 마친 피부는 물기가 남아 있더라도 빠르게 증발하는 상태입니다. 이때 우선적으로 토너를 사용하여 피부가 건조해지는 것을 막아야 합니다. 그렇지 않으면 피부가 건조해지는 것을 막기 위해 피부 스스로 땀구멍을 닫고 과도한 양의 피지를 분비하게 됩니다. 또한 이 과정을 통해 에센스나 로션의 성분을 잘 받아들이도록 피부 결을 정돈할 수 있습니다.

메마른 바람에 상처 입기 쉬운 피부를 보호하는

트러블 예방 스페셜 케어

가을 피부는 건조한 공기와 큰 일교차 때문에 보호막이 손상되고 예민해져서 트러블이 발생하기 쉬운 상태가 됩니다. 매년 10월부터 병원을 찾는 피부 건조증 환자가 급증하는 것으로 나타나고 있는데, 이처럼 피부가 예민해지는 것을 미리 방지하기 위해서는 환절기에 더 충분한 수분과 영양을 공급해주는 노력이 필요합니다.

빈틈없이 촉촉하게 채우다

피부 광채! 탱글탱글한 물광 크림

남극 빙하의 희귀 미생물에서 얻어진 당단백질 성분이 함유되어 수분이 부족한 피부에 집중적인 피부 영양 및 수분 공급을 해주는 독특한 워터 펌핑 젤 제형의 영양 크림입니다. 러빙 시 터져 나오는 수분감이 풍부하여 마치 물광의 느낌으로 한 층 더 밝고 환한 피부로 가꾸어 줍니다.

1 데일리 크림

외부 자극으로부터 피부를 보호하고, 풍부한 수분 공급을 통해 물빛 광채 효과를 주는 **데일리 크림**으로 사용

2 수면팩

푸석하고 거칠어진 건조한 피부에 수분 장벽 강화로 잠자는 동안 깊은 보습을 선사하는 **수면팩**으로 사용

3 마사지 크림

매일매일 10분씩! 간단한 '셀프 얼굴 마사지'를 통해 건강하고 탄력 있는 피부로 가꿀 수 있는 **마사지 크림**으로 사용

피부 장벽을 강화하고
피부의 신진대사를 돕는 마사지 방법

목 & 턱 라인

STEP 1
목과 얼굴의 외곽 라인
쓸어주듯 긴장 풀어주기

STEP 2
목 안에서 바깥으로
굴리듯 마사지

STEP 3
가볍게 주먹 쥐고
손가락 1~2번째 마디로
턱 굴려주기

STEP 4
목 아래에서 위로
쓸어올리듯 마사지

STEP 5
턱과 목선 따라
바깥쪽으로 쓸어주기

안면 탄력

STEP 1
광대뼈 아래
뭉친 근육 풀어주기

STEP 2
뺨 바깥으로 둥글게
굴리듯 마사지

STEP 3
V라인 안쪽 따라
볼을 튕기듯 마사지

STEP 4
광대 라인 따라
지압하듯 마사지

STEP 5
이마 바깥쪽으로
둥글게 마사지

눈 & 입 주위 주름관리

STEP 1
눈 위아래 바깥쪽으로
쓸어주고 눈 아래 지압

STEP 2
눈 주위 돌리듯 쓸어주며
눈꺼풀 지압

STEP 3
콧방울과 입꼬리 주변
끌어올리기

STEP 4
팔자주름
펴주듯 마사지

STEP 5
입 주위 쓸어
올리듯 마사지

UNICITY
REAL FIT COVER CUSHION

자외선차단(SPF50+, PA++++) 미백 주름개선

빈틈없이 화사하게 밀착되는 커버력
촉촉하고 윤기나는 피부 표현
다크닝 없는 오랜 지속력

유니시티코리아(유) 서울시 강남구 테헤란로 328, 3층 고객상담실 : 1577-8269 http://korea.unicity.com

UNICITY

거절을 마주하는 올바른 자세

직업을 갖고 일을 하는 모든 사람은 필연적으로 상대방의 거절과 마주하는 순간들을 만나게 됩니다. 이는 업무에서 '작은 실패'라고 할 만한 일들입니다. 하지만 단 한 번의 거절도 없이 이룰 수 있는 미션이란 없다는 것 또한 모두가 잘 알고 있는 사실입니다. 그렇다면 설득을 위해서는 어떠한 태도를 유지해야 하는지, 또한 업무의 과정과도 같은 거절을 올바르게 마주하고 이를 발판 삼아 한 계단씩 성장하기 위해서는 어떤 마음가짐을 가져야 하는지 알아보도록 하겠습니다.

참고 도서 : 〈파는 것이 인간이다〉 다니엘 핑크 지음 / 김명철 옮김 청림출판

01 상대방을 설득하기에 앞서 자신과 대화하기

–

스스로 과연 상대방의 마음을 움직일 수 있을 것인지 질문하고, 가능한 이유에 대한 구체적인 답변 다섯 가지를 목록으로 만들어 봅니다. 이 같은 과정을 거치는 동안 설득에 필요한 전략들의 단서를 얻을 수 있을 것입니다.

02 마음속 긍정과 부정의 비율을 3대 1로 유지하기

–

마음속 부정적인 생각의 비율이 커지면 앞으로 나아갈 동력을 상실하게 됩니다. 또한 무조건 긍정적으로 생각하는 맹목적인 낙관주의는 현실을 외면하는 것과 다를 게 없습니다. 마음속 긍정과 부정의 비율을 3대 1로 유지하면 자신이 처한 현실을 직시하면서도 튼튼한 회복력을 갖출 수 있습니다.

03 거절과 관련된 세 가지 질문에 '아니오'라고 대답할 근거 찾아보기

–

꼭 설득하고 싶었던 상대방에게 거절을 당한다면, 객관적이지 못한 근거에 기반을 둔 부정적인 생각에 사로잡혀 모든 문제의 원인을 자신의 탓으로 돌리기 쉽습니다. 이때 스스로에게 문제점에 대한 세 가지 질문을 던진 뒤, 이 문제를 직시하면서 '아니오'라고 대답할 근거를 찾는다면 더욱 탄탄한 전략을 마련할 수 있습니다.

첫 번째 질문, 영구적 문제인가?

한 사람이 거절했다고 해서 자신이 앞으로 누구도 설득할 수 없으리라고 생각할 필요는 전혀 없습니다. 거절당했던 케이스 하나에 집중하여 문제를 분석하면 다음 상담에서는 실수를 줄일 수 있습니다.

두 번째 질문, 보편적 문제인가?

이번에 자신이 거절당한 상담은 어차피 누구도 해낼 수 없는 일이었다고 생각해 버리면, 다음에 더 나은 전략을 마련할 기회를 잃어버리게 됩니다. 이번에 거절한 상대의 특수한 상황이나 성향을 정확하게 캐치하고 다음 만남을 준비하도록 합니다.

세 번째 질문, 내 잘못 때문인가?

일단 거절당하고 나면 상담 과정을 하나하나 복기하면서 사소한 실수까지도 치명적인 잘못으로 부풀려서 자책하기 쉽습니다. 하지만 거절의 원인은 결정을 내리는 주체인 상대방에게 있는 경우가 많습니다. 또한 한 번 거절한 상대와 두 번, 세 번의 만남을 통해 설득에 성공하는 경우도 매우 많기 때문에 상대의 입장을 보다 세심하게 배려해서 살펴보도록 합니다.

탄수화물 섭취를 줄이는 생활습관

인류는 농경시대에 진입하고 많은 양의 곡식을 거둬들이면서부터 생존에 있어 가장 중요한 식량문제를 획기적으로 해결할 수 있었고, 덕분에 큰 규모의 사회와 이를 바탕으로 한 문명을 이룩할 수 있었습니다.
하지만 생활에 필요한 에너지 중 지나치게 많은 부분을 탄수화물에 의존하게 된 것은 물론, 식품가공 기술의 발전과 함께 정제된 탄수화물을 섭취하는 비중이 비약적으로 높아져 갔습니다.
그 결과 비만, 당뇨 등의 건강 문제가 현대인들에게 더욱 두드러지게 나타나고 있으며 심각한 사회문제로 대두되는 상황을 맞이하고 있습니다.

대체 식재료 찾기

탄수화물 위주의 식습관을 바꾸기 어려운 이유 중 하나는 우리가 많이 먹는 식재료들이 주로 탄수화물로 이루어져 있기 때문입니다. 쌀을 대체할 수 있는 곤약 쌀, 면 종류를 대체할 수 있는 곤약면과 천사채 혹은 스파게티 스쿼시(국수호박), 면의 식감을 보충해 줄 수 있는 팽이버섯과 숙주, 밀가루를 대체할 수 있는 아몬드 가루 등 다양한 대체 식재료를 찾아서 요리에 활용하면 좋습니다.

탄수화물 함량이 높은 식품 알아두기

곡물 이외에도 단 맛이 강한 음식은 대부분 탄수화물 함량이 높은 편이기 때문에 식재료별로 확인이 필요합니다. 망고와 바나나는 큰 것 한 개 기준으로 밥 반 공기 이상의 탄수화물이 들어있고, 이 밖에도 많은 과일이 상당한 양의 탄수화물을 포함하고 있습니다. 특히 건포도나 건대추와 같은 말린 과일은 고함량의 탄수화물 식품인 경우가 많습니다. 이 밖에 다이어트 식재료로 흔히 사용되는 콩이나 퀴노아도 30퍼센트 이상의 탄수화물을 함유하고 있습니다. 따라서 이 같은 식품을 먹은 뒤 탄수화물을 먹지 않았다고 방심하는 것은 절대 금물입니다.

규칙적인 식습관 유지하기

불규칙한 식습관은 과식을 유발하거나 인체의 신진대사 리듬을 무너뜨려 건강에 악영향을 끼칩니다. 식사와 식사 사이에 일정한 간격을 두고, 날마다 일정한 식사량과 함께 규칙적인 식습관을 유지하도록 합니다.

질 좋은 지방을 에너지원으로 활용하기

우리 몸이 에너지원으로 사용할 수 있는 영양소가 탄수화물만 있는 것은 아닙니다. 지방 역시 에너지원으로 사용할 수 있으며, 지방을 에너지원으로 활용하면 인슐린이 분비되지 않으면서도 고효율의 에너지를 얻을 수 있습니다. 특히, 체지방까지 연소시키는 체질로 변화되도록 유도할 수 있다는 장점이 있습니다. 이때 일반적으로 많이 섭취하는 장쇄지방산이 많은 지방보다 코코넛 오일과 같은 중쇄지방산이 풍부한 지방 위주로 섭취하는 것이 에너지로 활용하기에 더욱 유리합니다.

탄수화물이 지방으로 축적되는 것을 막으려면?

피자 2조각	치즈버거 세트	치즈 케이크 2조각	밀크쉐이크 큰컵
계단 159분	일립티컬 머신 141분	빠른걷기 148분	줄넘기 72분

UNICITY ACADEMY 3기 후기

유니시티코리아는 지난 10월 10일, 11일 양일간에 걸쳐 천안 재능교육 연수원에서 아카데미 3기 행사를 개최하였습니다. 어느새 무더위가 지나고 화창한 가을의 문 앞에서 유니시티코리아 프랜차이즈 오너들의 뜨거운 관심과 호응 속에서 아카데미 3기, 그 힘찬 환호와 함께 시작되었습니다.

안산 DSC 센터 임영빈 소장의 사회로 진행된 행사는 유니시티코리아 아시아 태평양 총괄 바비 김 부사장의 개회사로 시작을 하였습니다. 참가자들에게 본인이 직접 경험한 엘씨 베이스와 유니마테 퓨얼의 체험 사례를 설명하며 항상 더 나은 삶을 위한 제품 개발을 목표로 유니시티가 노력해 온 최신 결과의 산물인 이번 신제품으로 더 성공적인 회사를 함께 만들어가자고 강조하였습니다.
첫 순서로 'Bioslife 제품과 식이섬유'라는 주제로 유니시티코리아 마케팅 부서 이은진 차장의 교육이 진행 되었습니다. 대사증후군과 식이섬유의 관계 및 역할에 대하여 설명해 주었으며, 추가적으로 다양한 식이섬유를 주원료로 하는 유니시티 Bios Life 제품의 우수성과 기능성에 대하여 안내 하였습니다.
이어서 국내 마이크로바이옴 연구의 최고 권위자 중의 한 명인 한국의과학연구원 김경순 박사가 '마이크로바이옴과 유니시티'라는 주제로 마이크로바이옴과 마이크로바이옴이 접목된 유니시티의 제품과 기능성에 대하여 강연하였습니다.

휴식 후 내과전문의인 송진호 박사의 '대사증후군과 저탄고지'라는 강연이 시작되었습니다. 송진호 박사는 탄수화물의 섭취가 대사증후군에 미치는 영향에 대하여 설명하였으며, 지방의 섭취를 통해 에너지 대사를 탄수화물에서 지방으로 전환함으로써 일어나는 신체의 변화와 건강관리에 대하여 이야기 하였습니다. '또한 본인이 직접 경험했던 저탄수화물 고단백 고지방 다이어트의 결과를 공유하며 LCHF 식단이 건강한 삶을 위한 좋은 선택임을 강조하였습니다.
송진호박사의 이어서 '건강한 삶을 위한 유니시티'라는 주제로 이현제 사장의 강연이 이어졌습니다. 이현제 사장은 신제품 사전 테스트에 참여하여 경험한 신제품의 효과와 경험을 토대로 건강한 체중조절을 위한 노하우와 제품의 섭취 방법을 재미나게 전달해 주었습니다.
석식 후 김진아 강사의 '건강한 체중관리 프로그램' 강연이 시작 되었고 체중관리의 중요성과 방법에 대하여 구체적으로 설명해 주었으며, 올바른 식이방법과 제품 섭취 방법에 대하여 안내해 주었습니다.
휴식 후, 마케팅 부서의 퍼스널 케어 조은경 대리가 강단에 올라 '유니시티 스킨케어 전략'으로 비즈니스 확장을 위하여, 최근 출시한 "퍼스널 케어 팩"의 출시 목적 및 응용 방법 등을 소개 하였습니다. 이렇게 첫째 날 강연을 모두 마치고 각자 배정된 객실로 이동하여 휴식을 취했습니다.
둘째 날, 든든한 아침 식사를 마치고 첫 번째 시간에는 영업부 복경민 소장이 자신의 신제품 체험 사례 발표를 통해 직원들도 신제품을 통해 더 나아진 삶을 누리고 있다는 경험을 전달하여 참석자들의 많은 호응을 얻었습니다.
이어서 PR & Brand 마케팅 부서의 박병준 부장의 '유니시티 PR & CSR'의 주제로 유니시티 기업 비전과 브랜드 가치를 대내외적으로 알리기 위한 스포츠 마케팅, 홍보, 디지털 마케팅 활동에 대한 업데이트가 진행 되었고 국경없는 의사회와 함께 진행 하는 모자보건 캠페인, 유니드림 임직원 자원봉사 등 기업의 사회적 책임을 다하는 유니시티의 사회공헌 활동에 대한 소개가 진행 되었습니다.
박병준 부장의 교육 이후 본사 법무팀 문정석 차장과 정수연 과장의 '유니시티 사업 규정 안내' 교육이 진행되었습니다. 이 시간에는 유니시티 사업을 진행하며 회원들이 준수해야 하는 규정 및 기본적인 의무에 대하여 이해하고 짚어가는 시간을 가졌습니다.

마지막 강연은 유니시티 명예직급인 체어맨스 클럽 멤버 더블 다이아몬드 장정기 사장의 '왜 유니시티 인가?'라는 주제로 보험 설계사로 성공했던 경험과 함께 국내 네트워크 회사에서 최고 리더로 성공했지만 회사의 배신으로 사업을 포기할 수 밖에 없었던 지난 이야기를 전하면서 다시 실패하지 않기 위해 비전과 제품 그리고 오랜 역사를 지닌 글로벌 회사를 찾은 끝에 유니시티를 만났고 끝까지 포기하지 않고 도전하여 체어맨스 클럽 멤버로 성공했다는 자신의 경험담을 진솔하게 전달하며 참석자 모두가 유니시티 안에서 포기하지 말고 끝까지 도전할 것을 강조하며 힘찬 강연을 마치고 연단을 내려왔습니다.
끝으로 유니시티코리아 영업/마케팅 조경규 상무의 폐회사로 이번 아카데미 3기 행사를 마무리 하였습니다.
인류의 더 풍요로운 삶을 지향하는 Make Life Better, 유니시티와 함께 끊임없이 도전 하십시오.

희망을 나누는 유니드림의

동명아동복지센터 봉사활동 후기

유니시티코리아 임직원들로 구성된 "유니드림" 봉사팀은 작년 9월부터 동명아동복지센터에 정기후원금, 어린이 영양제를 포함한 유니시티 제품, 직원들의 자발적인 기부금 등을 지원하고 있습니다. 또한 아이들의 창의력 향상과 행복한 추억을 남겨주기 위해 한달에 한 번 아동들을 대상으로 다양한 자원봉사 활동을 실천하고 있습니다. 동물원, 놀이공원 방문 등 평소에 경험해보지 못하는 프로그램 덕분에 이제 아이들에게는 유니드림과 만나는 시간이 가장 기다려지는 날이 되어버렸습니다. 어떤 즐거운 활동이 있었는지 유니드림의 하반기 봉사활동 후기를 만나볼까요?

최신 영화 〈레드 슈즈〉 관람하기

무더운 7월, 시원한 에어컨 바람을 쐬며 새로 개봉한 〈레드 슈즈〉를 관람하고 왔습니다. 의자 높이가 안 맞아 안절부절하는 아이들을 달래며 키높이 방석을 가져다 주는 유니드림 봉사자들의 모습이 조카를 챙기는 삼촌/고모 같았습니다. 영화가 시작되자 아이들은 달달한 캐러멜 팝콘과 콜라를 마시며 화려한 영상 속으로 빠져들었습니다. 극장에서 영화 관람은 우리에게는 흔한 활동이지만 복지센터 아이들에게는 제약이 많아 방문하기 어렵다고 합니다. 아이들에게 이런 기회가 더 많이 생길 수 있도록 노력해야겠다는 다짐을 하게 되었습니다.

〈크롱 샌드위치〉와 알록달록 목걸이 만들기

아이들에게 각광받고 있는 〈뽀로로와 친구들〉에 등장하는 크롱(공룡) 샌드위치를 직접 만들고 짝꿍과 나눠먹는 특별한 시간을 가졌습니다. 아이들은 유니드림 봉사자들의 안내에 따라 차근차근 샌드위치 재료들을 쌓아 올렸습니다. 마지막에 화룡정점인 초코칩 눈알과 콧구멍을 추가하니 제법 크롱과 비슷해졌습니다. 샌드위치를 맛있게 나눠먹고, 각각 모양이 다른 알록달록한 비즈를 낚시 줄에 꿰어 목걸이를 만들었습니다. 상당한 집중력이 요구되는 작업 임에도 아이들은 목걸이를 완성시키기 위해 최고의 집중력을 쏟아 내었습니다. 아이들이 정성들여 만든 결과물을 직접 맛보고 착용할 수 있는 소중한 시간이었습니다.

유니드림과 인상깊었던 순간 그림 그리기 & 선물 한가득 보물찾기

야외활동하기 좋았던 지난 9월, 유니드림 자원봉사단은 보라매공원을 찾아 아이들과 함께 그림 그리기와 보물찾기를 했습니다. 아이들은 유니드림과 함께 했던 지난 1년 중 가장 인상 깊었던 하루를 색연필로 표현하고, 발표하는 시간을 갖기로 했습니다. 아직 발표하는게 낯설어 아이들이 긴장을 많이 했지만 짝꿍인 유니드림 멤버들이 옆에서 잘 이끌어준 덕분에 아이들은 성공적으로 발표를 할 수 있었습니다. 발표시간 후 보라매 공원 곳곳이 숨겨놓은 색종이를 찾는 이벤트가 진행되었습니다. 아이들은 짝꿍과 손을 잡고 나무 풀숲과 바닥 위를 꼼꼼히 살펴보며 교환할 선물이 적혀있는 색종이를 찾아 헤맸습니다. 아이들보다 어른들이 오히려 더 열정적으로 보물을 찾았던 것 같습니다. 그림도 그리고 땀 흘리며 보물도 찾고 자원봉사자들과 아이들 둘 다 즐겁고 행복한 하루였습니다.

MEDECINS SANS FRONTIERES
국경없는의사회

국경없는의사회 한국과 함께 한 디지털 지도 작업

매파톤(MAPATHON) 임직원 자원봉사 활동

유니시티코리아가 유니드림 임직원 자원봉사단 활동의 일환으로 지난 10월 24일 유니시티코리아 본사 회의실에서 나이지리아 지역의 디지털 지도를 만드는 재능기부를 통해 국경없는의사회의 구호 활동을 돕는 '매파톤'을 진행했습니다.

이 날 매파톤 자원봉사에는 총 12명의 유니시티코리아 직원들이 참여했습니다. 국경없는의사회에서는 데보라 홍 커뮤니케이션국 국장과 스태프들이 유니시티코리아 본사를 방문해 국경없는의사회 활동, 매파톤 행사의 의의와 참여하는 방법에 대한 안내를 진행했고, 그 뒤 본격적인 매핑 작업이 진행되었습니다.

직원들은 마치 시험을 치루는 수험생처럼 각자 노트북 모니터에 집중하며 오픈스트리트맵(OpenStreetMap)이라는 지도 플랫폼을 활용해 지도를 그렸습니다. 비록 서울 한복판에 위치한 고층 건물 내 회의실이었지만, 이 시간만은 모두 나이지리아의 어려운 여건 속에서 일하는 의료진을 도와 구호 활동에 참여하는 마음으로 진지하게 매핑 작업에 참여했습니다. 특히 오픈스트리트맵에서는 실시간으로 각 참여자의 진행 정도를 함께 확인할 수 있어서 직원들은 서로의 지도를 비교해보고 격려하여 더욱 의미 있는 시간이 되었습니다.

이 날 유니시티코리아 임직원들이 참여한 매핑 프로젝트는 나이지리아 북서부 니제르주 지역입니다. 나이리지리아의 190만 여 주민은 지난 10년간의 정부군과 비정부 무장단체 사이 분쟁으로 실향민이 되어 말라리아, 콜레라는 물론 영양실조 등으로 고통받고 있어 인도주의 지원이 절실합니다.

매파톤 프로그램에 참여한 직원들은, "이렇게 손쉽게 참여할 수 있는 자원봉사가 있는지 몰랐고, 거의 매일 편리하게 사용하는 디지털 지도가 아직 없는 지역이 많다는 점에 놀랐다"며 "내가 참여한 지도가 의료진들에게 유용하게 쓰였으면 좋겠다"고 말했습니다.

데보라 홍 국장은, "여러분의 참여로 만들어진 지도는 국경없는의사회의 구호 활동에 중요한 도구 중 하나"라며, "자연재해, 전염병, 무력 분쟁 등으로 인한 피해 지역에 국경없는의사회가 더 신속하고 효율적으로 접근하여 생명을 살리는 일에 집중할 수 있는데 큰 도움이 된다"고 말했습니다.

매파톤이란?

매파톤(Mapathon)은 매핑(Mapping)과 마라톤(Marathon)을 합친 말로 디지털 지도를 만드는 프로젝트 이름입니다. 국경없는의사회가 활동하는 나라들 중 아직도 디지털 지도 없이 손으로 그린 지도에 의존하고 있는 곳이 많아, 멀리 떨어진 지역을 방문해 환자들을 치료하거나 전염병이나 자연재해의 피해를 파악하고 대응 계획을 세우고자 할 때 정확한 지도가 없어 어려움을 겪습니다.

매파톤은 이러한 구호 현장에 쓰일 디지털 지도 제작을 돕는 재능기부 활동으로, 자원봉사자들은 구호 현장에 가지 않고도 인터넷과 컴퓨터만 있으면 언제 어디서든 생명을 살리는 일에 동참할 수 있습니다.

글로벌 뉴스

유니시티 아메리카

유니시티 아메리카는 지난 9월 5–7일 미주 지역 행사인 '유니시티 이그나이트 (Unicity Ignite)'를 미국 유타주 솔트레이크시티에서 개최했습니다.

이 자리에는 유니시티 과학 자문 위원회 디렉터 벤자민 빅맨 박사가 참석해 지난 GLIC 2019에서 출시되었던 엘씨 베이스와 유니마테 퓨얼 제품들을 소개했습니다.

미국, 캐나다, 멕시코, 푸에르토 리코에서 온 150여 명의 참석자들은 소셜 미디어 마케팅, 비즈니스 노하우 등 다양한 주제의 강연들과 갈라 디너를 통해, 유익한 정보에 대해 배우고 서로의 경험을 공유했습니다.

유니시티 싱가포르

유니시티 싱가포르가 지난 9월 22일 싱가포르에서 가장 큰 쇼핑몰 중 하나로 마리나 베이 지역 심장부에 자리잡고 있는 선텍 시티(Suntec City)에 새로운 오피스를 열었습니다. 이 날 오프닝 행사에는 100여 명의 회원들과 함께 댄 휴즈 유니시티 인터내셔널 최고운영책임자, 바비 김 아시아 태평양 총괄 부사장, 로버트 클러프 동남아 지역 담당 부사장이 참석해 자리를 빛냈습니다.

유니시티 미얀마

유니시티 미얀마가 9월 22–25일 세계적인 휴양지 인도네시아 발리에서 70여 명의 회원들과 함께 유니시티 리더십 세미나를 진행했습니다. 회원들은 해상에 지어진 따나롯 사원(Tanah Lot Temple), 화산의 분화구가 침몰해서 생긴 칼데라 호수인 바투르 호수(Batur Lake) 등을 둘러보며 즐거운 시간을 보냈습니다.

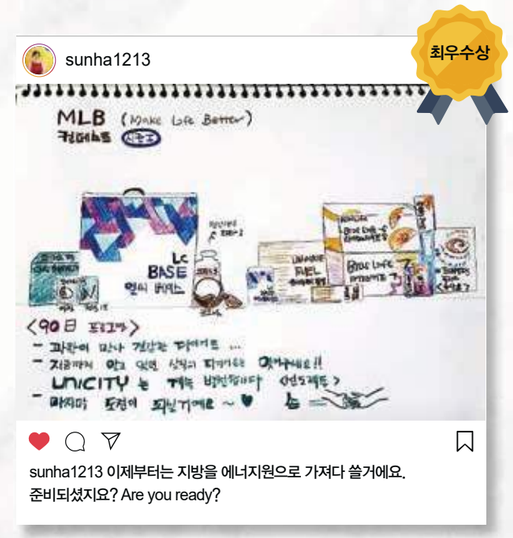
또한 참석자들이 무대에 올라 숨겨진 끼를 보여줄 수 있었던 탤런트쇼를 포함한 "화이트 파티의 밤(White Party Night)" 행사는 참석했던 모든 회원들에게 잊지 못할 추억을 선사했습니다.

엘씨 베이스 X 유니마테 퓨얼 솔티드 카라멜
Instagram 해시태그 이벤트 당선작 소개

 # 엘씨베이스 #유니마테퓨얼 #다이어트 #코코넛오일

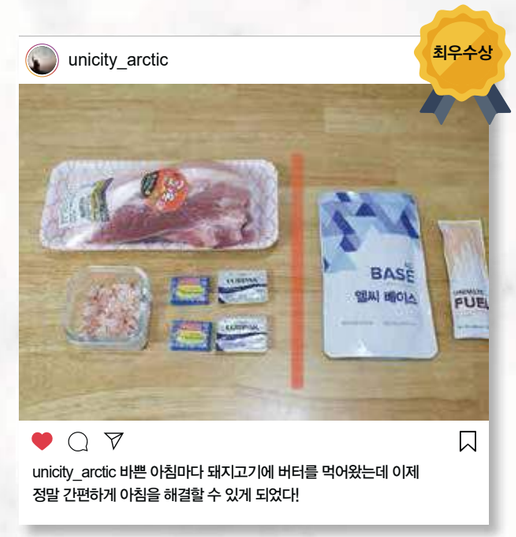
지난 9월, 엘씨 베이스와 유니마테 퓨얼 솔티드 카라멜 정식출시를 기념하기 위해 인스타그램 해시태그 이벤트가 약 2주간 진행되었습니다. 두 제품의 특징을 잘 묘사하거나 감각적으로 찍은 사진에 필수 해시태그를 다는 이벤트였습니다. 작년 네이젠 아이롤러 인스타그램 이벤트에 이어 2번째로 진행된 이번 해시태그 이벤트도 많은 분의 참여로 성공적으로 종료할 수 있었습니다. 참여해주신 모든 분께 진심으로 감사드립니다. 훌륭하고 멋진 작품들이 너무 많이 올라와 수상작을 선정하는 데 많은 어려움이 있었습니다. 엄선하고 또 엄선하여 최우수상(5명), 우수상(5명), 참가상(10명)을 겨우 선정할 수 있었습니다.

참여해주신 모든 분을 선정하지 못해 너무나 안타깝고 아쉬울 뿐입니다. 하지만 유니시티코리아 SNS 채널에서 앞으로 더 많은 이벤트가 기다리고 있으니 많은 관심과 응원 부탁드리겠습니다. 그럼, 이제 엄청난 경쟁률을 뚫고 선정된 세 가지 부문에서 당선된 작품들을 지금 바로 공개합니다!



sunha1213 이제부터는 지방을 에너지원으로 가져다 쓸거에요. 준비되셨지요? Are you ready?

MLB 컨테스트에 필요한 엘씨 베이스와 그 외 제품을 너무 잘 그리셨습니다. 정성과 노력이 보여집니다.



unicity_arctic 바쁜 아침마다 돼지고기에 버터를 먹어왔는데 이제 정말 간편하게 아침을 해결할 수 있게 되었다!

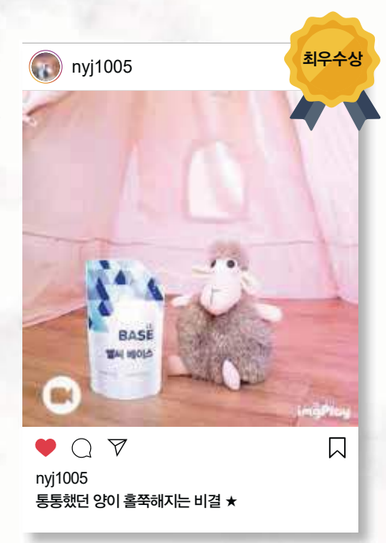
엘씨 베이스가 양질의 식사 한끼로 대체될 수 있다는 것을 잘 보여주는 사진입니다.

yonglan_zhi 동생이 만들어준 엘씨 베이스 쿠키? 빵? 너무 맛있엉~♥

엘씨 베이스를 재료로 구운 쿠키빵. 너무 맛있어 보입니다… 저도 한 입만…

wow3525
신제품 드시고 너무나도 예쁘고 건강하신 사장님들!

78명의 회원님들이 참여해주신 엘씨 베이스 응원 콘텐츠.



nyj1005
통통했던 양이 홀쭉해지는 비결 ★

통통했던 양이 엘씨 베이스를 마시고 홀쭉해지는게 너무 귀엽고 사랑스럽습니다.

3mmm_mom

우수상

3mmm_mom 가을이긴 한가봐요. 추웠다가 더웠다가 날씨가 〉_〈 쌀쌀해지는 날씨에 춥다고 집에만 있지 않고 신랑이랑 산책 및 걷기 운동 으ㅆㅏ!

더위가 가고 찬바람이 불면 어느덧 기다려지는 가을, 그리고 어디든지 쉽게 휴대할 수 있는 엘씨 베이스와 유니마테 퓨얼. 코스모스와 너무 잘 어울립니다.

soappark_soappark

우수상

soappark_soappark
엘씨 베이스로 빵 만들기. 에너지를 탄수화물이 아닌 지방으로

엘씨 베이스로 만든 빵. 엘씨 베이스로 다양한 요리, 베이킹이 가능하다는게 많이 알려졌으면 좋겠습니다.

uniyeelni

우수상

uniyeelni
#유니시티 #다이어트 #엘씨베이스

하얀 바닐라 꽃으로 엘씨 베이스의 코코넛 바닐라 향을 표현하는 것 같은 느낌을 받았습니다.

uni_seohee

우수상

uni_seohee
몸으로 표현하기~

몸으로 알파벳을 만들어 엘씨 베이스의 특성을 잘 표현해주었습니다. 너무 유연하세요.

2s.hyunvely

우수상

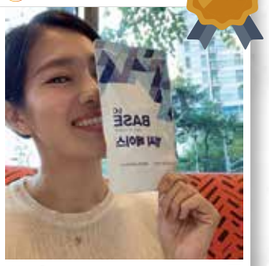
2s.hyunvely
이번 다이어트는 성공하기!

모두가 꿈꾸는 48kg. 엘씨 베이스와 유니마테 퓨얼로 꿈을 이룰 수 있다는 것을 잘 표현했습니다.

많은 분들의 훌륭한 사진들을 보며 엘씨 베이스가 얼마나 사랑받는 제품인지 실감하게 되었습니다.
앞으로도 다양한 이벤트가 인스타그램을 통해 진행될 예정입니다. 여러분의 많은 관심과 팔로우(구독) 부탁드리겠습니다.

dj_mom__

참가상



지방을 에너지원으로 사용하는 체계로 바꿔주는 신개념의 다이어트. 오늘의 점심은 너다!

unicity30500093

참가상

비오는 수요일 핑크 장미 세송이를 그녀들을 위해서 준비하다. 따듯한 유니마테 퓨얼 한잔과 함께~

choihyosom_5025

참가상

#감성사진

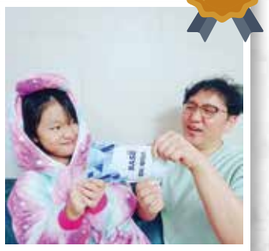
unicity82

참가상

나 새로운 "사랑에 빠졌어~" "뱃살지방" 우리 이제 헤어져~♬

dinggiso

참가상



#가족 #사랑 #감동#엘씨베이스 #모델

uni_walker04

참가상

저탄고지 식이요법을 하는 분들께는 강추하는 제품입니다.

c__hone

참가상

탄수화물은 적게! 지방은 순수하고 착한 지방!

mjp1211

참가상

유니마테 퓨얼과 함께여서 기분 좋은 날.

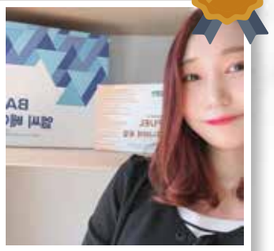
1980mok

참가상

가을은 독서의 계절~간편한 엘씨베이스 마시고 독서 시간 벌기

sophie_u_somin

참가상



오늘부터 Keto diet 시작! 제가 MLB Contest에 나가게 되었습니다!

유니시티코리아(유)는 저작물의 올바른 이용 및 당사 회원의 저작권 위반에 대한 위험을 최소화하기 위해 아래와 같이 저작권 침해와 관련된 주의사항을 안내해 드리오니 참고해 주시기 바랍니다. 〈출처: 한국 저작권위원회〉

저작권이란

저작자가 자신의 저작물을 배타적 독점적으로 이용할 권리로 즉, 사람의 생각이나 감정을 표현한 결과물에 대하여 그 표현한 사람에게 주는 권리이며, 물건의 주인이 갖게 되는 소유권처럼 자신이 만들어 낸 표현에 대해 가지는 권리입니다.(저작권법 제10조)

저작물이란

저작물이란 그러한 표현의 결과물을 '저작물'이라고 합니다.(저작권법 제2조).

일상생활에서 자주 쓰이는 간단한 문장, 사건을 보도하기 위해 사실 그대로를 정리한 글, 또는 단순히 이름순으로 정리한 전화번호부 같은 것들은 누가 하더라도 같거나 비슷하게 할 수밖에 없는 것이어서 창작적인 표현이 아니라고 보기 때문에 저작물로 보호받지 않습니다. 하지만 남의 것을 베끼지 않고 스스로 창작한 것이라면, 충분히 저작물로 보호를 받을 수 있습니다. 이러한 저작권은 저작물의 창작이 있기만 하면 자연히 발생하는 것이라서 공개하지 않은 것이라도 저작물로 보호를 받는 것입니다.

저작권은 지적재산권과 저작인격권으로 구성됩니다.

- 지적재산권 : 저작자의 경제적 이익을 보호하기 위한 권리
- 저작인격권 : 저작물과 관련하여 저작자의 명예와 인격적 이익을 보호하기 위한 권리

다음은 저작권 침해 사례 등에 대한 예시를 알아보도록 하겠습니다.

저작권 침해 사례 예시

① 인터넷에서 떠도는 글, 그림, 사진을 퍼서 본인의 블로그나 사이트 등으로 옮기는 행위

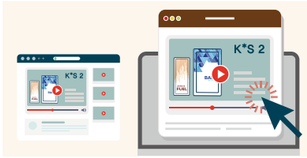
- "저작자 표시도 없고 남들도 다 쓰는데 뭐"하고 함부로 가져다 쓰면 안됩니다. 표시는 없어도 저작권자는 반드시 있습니다. 표시가 없는 저작물은 보호받는 저작물인지 아닌지 확인하기 어려우니 더욱더 위험합니다.

예시〉 남이 쓴 내용을 온라인에 복사하여 게시물을 작성한 경우

② 제품이 나오는 방송 파일을 게시판 자료에 올리는 행위

- 직접 만든 영상이 아니라면, 대부분의 영상에는 저작권자가 존재하기 때문에 반드시 저작권자의 허락을 받고 이용해야 합니다(저작권법 제89조).

예시〉 타 사에서 방영된 영상을 누군가가 사이트에 올리는 경우



③ 당사 제품이 나오는 방송프로그램 캡쳐 하여 온라인 상에 올리는 행위

- 당사 제품이 나오는 장면을 캡쳐 하여 온라인 상에 올리는 것도 침해에 해당될 수 있습니다. 비록 한 장면이라도 저작권이 있는 원래 방송에 대한 일부로서 마찬가지로 보호를 받습니다.

예시〉 건강 관련 방송프로그램의 한 부분을 캡쳐 하여 온라인 상에 올리는 경우

④ 회사 또는 제품에 대한 뉴스기사를 온라인 상에 게재하는 행위

- 뉴스 기사는 저작권법상 보호받는 어문 저작물입니다. 따라서 회사 또는 제품에 관련된 뉴스기사 라 하더라도 회사 및 관계자가 그것을 복제하여 홈페이지 및 사이트, 개인 블로그 등에 게재하기위해서는 해당 저작권자의 사전 허락을 받아야합니다(저작권법 제89조).

예시〉 기사의 한 부분의 내용을 온라인 개인 홈페이지에 게시하는 경우

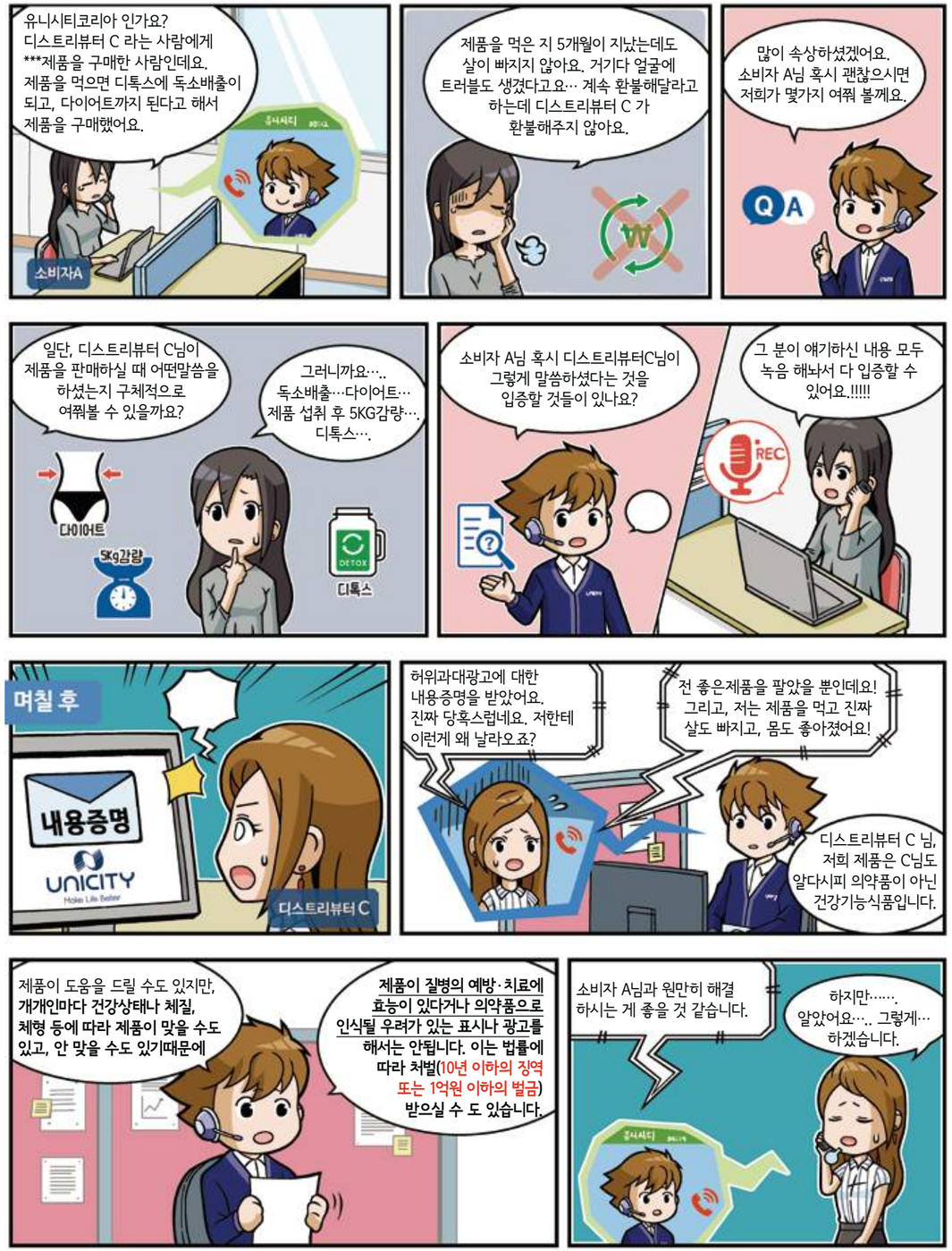
다만, 예외적으로 저작권위반이 아닌 경우도 있습니다.

- 육하원칙에 입각하여 짧고 간결하게 작성된 시사 보도의 경우는 해당되지 않습니다.

예시〉 *월 *일 식약청에서는 건강기능식품의 허위과대광고를 단속할 예정이라고 밝혔다. 등의 보도 기사는 저작권 위반이 아님

올바른 사업을 위한 준수사항

디스트리뷰터의 허위 과대광고 금지



디스트리뷰터의 허위 과대광고 금지

유니시티 지킴이의 TIP

많은 디스트리뷰터 분들이 제품을 설명할 때, "천연"이란 단어를 많이 사용하세요. 하지만, 천연이란 표시는 어떠한 인공이나 수확 후 첨가되는 합성 성분이 제품 내에 포함되어 있지 아니하고, 비식용 부분의 제거나 최소한의 물리적 공정 이외의 공정을 거치지 않은 건강기능식품의 경우에만 표시가 가능해요. 따라서 건강기능식품은 "천연"이란 단어를 함부로 사용하면 안되요.

알아두어야 할 법률조문

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

4. 거짓·과장된 표시 또는 광고

5. 소비자를 기만하는 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 제8조제1항 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 벌금**에 처하거나 이를 병과할 수 있다.

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

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)
1) 온라인 매체 운영 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 업체에 제품 제공한 회원 (최총 처리 1 명)

해당 회원쉽 해지·박탈

다함께(장성)

홍*희(FO#10*****82 / 경기)

※ 현재 온라인 판매와 관련된 회원 조사 중 확인되어, 당사에서 유예조치 취한 회원 (총 29 명)

해당 회원쉽 유예 (일시정지)

부릉웰빙샵

최*남(FO#20*****82 / 서울)	신*식(FO#20*****82 / 서울)	최*안(FO#20*****82 / 서울)	김*경(FO#20*****82 / 경기)
김*경(FO#20*****82 / 경기)	이*영(FO#20*****82 / 경기)	김*수(FO#20*****82 / 경기)	유*종(FO#20*****82 / 경기)
임*임(FO#20*****82 / 경기)	김*순(FO#20*****82 / 경기)	박*훈(FO#20*****82 / 경기)	유*호(FO#20*****82 / 경기)
강*호(FO#20*****82 / 경기)	공*경(FO#20*****82 / 경기)	한*미(FO#20*****82 / 경기)	김*균(FO#20*****82 / 경기)
허*수(FO#20*****82 / 경기)	유*원(FO#20*****82 / 경기)	이*우(FO#20*****82 / 경기)	박*기(FO#20*****82 / 경기)
송*희(FO#20*****82 / 경기)	윤*주(FO#20*****82 / 경기)	박*태(FO#20*****82 / 경기)	이*남(FO#20*****82 / 경기)

다함께(장성)

김*환(FO#19*****82 / 경기)	허*숙(FO#18*****82/ 경기)	안*숙(FO#14*****82 / 경기)	김*자(FO#16*****82/ 서울)
김*희(FO#14*****82 / 충북)			

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.

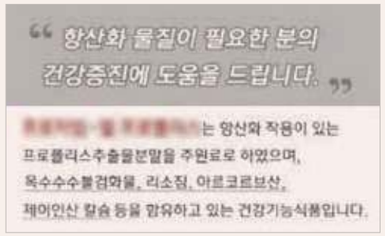
허위 · 과대 광고는 제조회사와 관계없이 과대광고 행위자(판매자)에 대해 처벌이 취해집니다. 관련법률을 준수하시어 바르게 사업 진행을 해주시기 바랍니다. 유니시티코리아의 방침에서도 허위 · 과대 광고를 엄격하게 금지하고 있으며, 위반 시에는 방침과 절차에 따라 회원쉽에 대한 조치(경고 · 유예 해지 · 박탈)를 받게 됩니다. 유니시티코리아는 올바르고 건전한 사업활동이 이루어질 수 있도록 항상 노력하며, 불법 행위를 지양합니다. 회원 여러분의 적극적인 협조 부탁 드립니다.

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

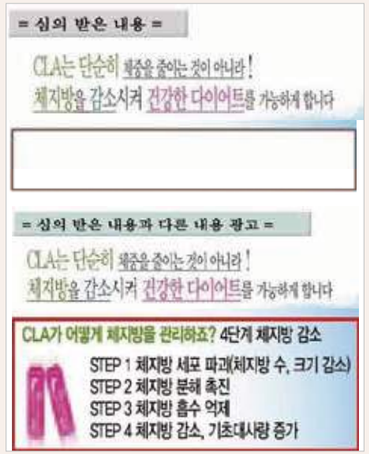


사례 3 소비자를 기만하거나 오인·혼동시킬 우려가 있는 표시·광고

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

가상화폐 관련 피해 예방을 위한 안내

유니시티코리아를 사랑해 주시는 여러분들께 감사 드립니다.
최근 법무부 발표에 따르면 지난 2년간 가상화폐로 인한 피해금액이 약 2조 7천억원에 달하며, 근래 국내 가상화폐 거래량 급증과 가파른 가격 상승에 따라 가상화폐 투자를 빙자한 사기 • 유사수신 등의 범죄증가가 우려되고 있습니다.
다양한 명칭과 방식으로 가상화폐와 연동한 네트워크로 사업진행을 한다고 빙자하여 고수익 배당 또는 후원수당을 미끼로 투자금 및 회원을 모집하는 유사수신 행위 등은 모두 불법 행위에 해당합니다. 이에 정부에서는 가상화폐 관련 사건을 철저히 수사하여 무거운 형사책임과 함께 범죄수익을 환수하는 등 지속적으로 엄정 단속할 계획을 밝혔습니다.
불법 가상화폐에 투자하여 금전적 피해를 보거나 투자자 모집 등 불법행위로 형사상 책임을 지는 일이 없도록 각별한 주의 부탁 드리오며, 만일, 유사수신 및 사행적 판매원 확장 행위 등과 관련한 정보가 있으신 분은 당사로 제보해 주시기 바랍니다.

가상화폐 관련 단속 사례

01 서울중앙지검 : 2019년 4월, 자체 개발한 코인이 상장돼 상용화될 것처럼 기망해 4,308억원 편취한 사건 운영자 구소 • 기소

02 서울시 민원사법경찰단 : 2019년 4월, 무료코인 미끼 56,201명 회원모집, 212억원 불법 취득 인터넷쇼핑몰 업체 및 코인 업체 대표 등 10명 형사 입건, 주범 2명 구속, 신고자 3천만원 포상금 수령

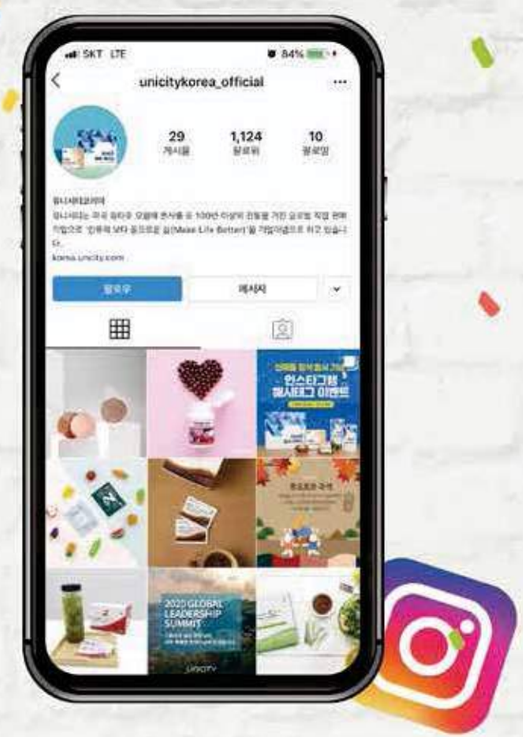
03 수원지검 : 2018년 1월 ~ 4월까지 경제적 가치가 없는 코인에 대한 고수익 투자 빙자, 유사수신 방식 1,348억원 편취 금융사기 조직 9개 적발, 주범 15명 구속기소, 최고 징역8년형 선고

04 서울남부지검 : 2018년 1월, 4,500억여 원을 허위 충전한 후 고객 들로부터 가상통화를 매수한 다음 타 거래소로 빼돌린 가상통화 거래소 운영자 등 2개 업체 총 4명 구속기소, 1심에서 최고 징역 3년형 선고

유니시티코리아 인스타그램

O•P•E•N

유니시티와의 행복한 순간들을 더 많이 담고자
유니시티코리아 인스타그램 공식 계정을 오픈합니다.
인스타그램에서 @unicitykorea_official 을
검색하고 팔로우 해주세요!



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 JAEELAL 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.

2020 GLOBAL **LEADERSHIP SUMMIT**

스튜어트 휴즈 회장님의
아주 특별한 트레이닝에 초대합니다.

대한민국 제주도

2020년 9월 5일 ~ 8일

UNICITY
Make Life Better