

# UNILIFE



Look Better

Feel Better

Live Better





**WE ARE  
UNSTOPPABLE**

유니시티 가족 여러분,

2025년의 마지막 달을 앞두고, 어느덧 가을의 끝자락에서 한 해를 돌아보게 됩니다.  
변화와 도전이 끊이지 않았던 한 해 동안, 각자의 자리에서 묵묵히 최선을 다해준 유니시티  
가족 여러분께 진심으로 감사드립니다. 여러분의 헌신과 열정이 있었기에 유니시티는  
또 한번의 성장과 변화를 만들어낼 수 있었습니다.

이제 우리는 오는 12월 12~13일, 서울 킨텍스에서 열리는 Asia Pacific Convention을 앞두고  
있습니다.

이번 컨벤션은 “We Are Unstoppable”이라는 주제 아래, 아시아 전역의 리더들이 한자리에  
모여 서로의 성취를 축하하고, 더 큰 비전을 향해 나아가는 의미 있는 시간이 될 것입니다.  
이 행사를 통해 우리의 에너지와 단결력, 그리고 유니시티의 가능성을 다시 한 번 확인하게  
되리라 믿습니다.

이제 곧 다가올 2026년, 우리는 또 한번 새로운 도약의 시기를 맞이하게 될 것입니다.  
유니시티는 여러분의 열정과 함께 더욱 단단해질 것입니다.  
따뜻한 연말, 가족과 사랑하는 사람들과 함께 풍성한 시간 보내시길 바라며, 컨벤션 현장에서  
여러분과 다시 만나기를 기대하겠습니다.

감사합니다.

유니시티 인터내셔널 아시아 태평양 총괄부사장  
바비 김





# 2025 ASIA PACIFIC CONVENTION 에

여러분을 초대합니다.

2025년 12월 13일(토)  
일산 킨텍스 1전시장





***WE ARE UNSTOPPABLE***





# VIETNAM

## CONGRATULATORY MESSAGE



### Nguyen Thi Hai Yen

#### 글로벌 앰버서더를 향한 꿈

안녕하세요 여러분, 저는 베트남의 크라운 다이아몬드 “탕 신(Tàng Xinh)”입니다. 유니시티와 함께한 저의 여정은 거의 10년 전에 시작되었으며, 이는 제 삶을 근본적으로 변화시킨 전환점이었습니다. 2016년 12월, 저는 싱가포르에서 열린 GLIC에 참석하는 특권을 누렸습니다. 그곳에서 저는 한국의 다이아몬드, 더블 다이아몬드, 트리플 다이아몬드, 크라운 다이아몬드, 그리고 로열 크라운 다이아몬드 리더들의 빛나는 모습을 직접 목격했습니다. 제가 본 것들은 단순한 성공을 넘어선 진정한 행복의 구현이었습니다.

가족들이 함께 유니시티 사업을 구축하며 손잡고 성장하고 하나 되어 번영하는 모습이었습니다. 그들은 흔들리지 않는 믿음, 한없는 사랑, 그리고 견고한 가족 정신을 바탕으로 일하고 있었습니다.

그 결정적인 순간은 제 가슴 속에 완전하고 의미 있는 삶, 즉 내면의 기쁨, 물질적 풍요, 그리고 타인에게 진정한 공헌을 하는 삶을 살겠다는 씨앗을 심어주었습니다. 저는 제 운명을 변화시킬 뿐만 아니라, 수천 명의 베트남 사람들이 행복, 풍요, 자유를 누릴 수 있도록 돕기 위해 건강&웰니스 산업의 선두주자가 되기로 선택했습니다.

2025년 12월, 저는 300명의 베트남 리더 및 사업자들과 함께 APC 2025에 참가하기 위해 한국을 방문할 예정입니다.

저에게 이것은 단순한 행사를 넘어선 신념의 순례와 같습니다. 저는 한국의 글로벌 앰버서더들을 직접 만나 보고, 그들의 정신, 에너지, 성공 철학을 배우고 싶습니다.





## Duong Thuy Linh & Nguyen Viet Thang

### 함께 일어서는 성장의 여정 - 우리는 멈추지 않습니다!

저는 APC 2025를 진심으로 고대하며, 이 자리에서 다시 마주하고, 배우며, 깊은 영감을 얻기를 희망합니다. 글로벌 경제의 도전에 맞서 아시아-태평양 시장이 보여줄 놀라운 성장과 흔들림 없는 회복력을 목격할 수 있기를 기대합니다. 이는 우리에게 성공이 환경에 굴하지 않고, 우리가 어떻게 일어서고, 적응하며, 변함없는 믿음과 용기로 전진하느냐에 달려 있음을 다시 한번 깨닫게 해 줄 것입니다. 특히 저희 그룹이 유니시티의 글로벌 No.1 시장인 한국으로부터 귀중한 교훈을 얻기를 기대하고 있습니다. 연료에서 나오는 깊은 지혜와 끈기를 갖춘 한국 리더들의 성과는 헌신과 불굴의 의지를 증명하는 살아있는 증거입니다. 베트남에게 이 경험은 성숙한 시장이 어떻게 지속적으로 번성하는지를 보여주는 눈부신 기회가 될 것이며, 우리의 젊은 에너지, 풍부한 활력, 그리고 1억 명이 넘는 인구를 바탕으로, 우리가 지금 바로 비범한 기회의 문턱에 서 있다는 것을 확신하게 될 것입니다. 이러한 확신 속에서, 우리는 베트남이 곧 유니시티의 가장 역동적이고 유망한 시장 중 하나로 우뚝 설 것이라 믿습니다. 베트남 사람들은 개인적인 성장을 이루고, 웰빙을 추구하며, 더욱 풍요로운 삶을 살고자 하는 열망이 점점 더 커지고 있습니다. 우리의 진취적인 기업가 정신, 젊은 의지, 능동적인 건강에 대한 높은 인식은 유니시티의 미션과 완벽하게 공명하며, 베트남의 미래는 밝은 사업에 대한 전망 뿐만 아니라, 수많은 삶을 더 나은 방향으로 변화시킬 힘을 가지고 있습니다.

이 변혁의 여정 속에서 저의 2026년 목표는 로열 크라운 다이아몬드(Royal Crown Diamond) 직급을 달성하고, 다음에 있을 GLIC에서 영광스러운 인증을 받는 것입니다. 하지만 진정한 의미는 단순한 직급을 넘어선 여정 그 자체에 있습니다. 이는 우리가 함께 성장하고, 우리가 올라설 때 다른 이들을 끌어올리며, 더 많은 베트남 리더들이 정직함, 회복력, 명확한 목적의식을 가지고 그들의 사명 속에서 빛나도록 영감을 주는 위대한 여정입니다.



## Vo Hoai Nam

### 배려를 통한 배움 - 함께 만들어가는 미래

유니시티 인터내셔널의 트리플 다이아몬드로서, 저는 APC 2025를 미래로 향하는 관문, 즉 베트남과 전 세계에 어떤 미래가 펼쳐질지 엿볼 수 있는 기회로 보고 있습니다. 매년 유니시티 컨벤션에 참석할 때마다 저는 진정한 성공은 경쟁이 아닌 배려, 사랑, 그리고 다른 사람의 성공을 진심으로 돕고자 하는 열망을 통해 배양된다는 것을 되새깁니다.

저는 한국으로부터 통합의 힘과 마음으로 이끄는 리더십의 아름다움을 배웠습니다. 한국 리더들의 자기관리와 배려심은 제가 명확한 비전, 확고한 목적, 그리고 봉사 정신을 가지고 리더들을 이끌도록 끊임없이 영감을 줍니다.

베트남은 사람들이 단순히 건강 뿐만 아니라 자유를 갈망하는 새로운 시대로 접어들고 있습니다. 저는 더 많은 리더들이 진정성, 헌신, 그리고 타인을 향한 사랑을 가지고 살아갈 때 우리 시장이 번성할 것이라고 믿습니다.

저의 2026년 목표는 로열 크라운 다이아몬드 직급에 도달하는 것입니다. 이는 타이틀 그 자체가 목적이 아니라, 제가 더 많은 사람들에게 영감을 주고 더 많은 가족들이 진정한 건강, 자유, 그리고 풍요를 성취하도록 돕는 역할을 확장하기 위함입니다.



# UNILIFE

## CONTENTS

UNICITY KOREA LIFE MAGAZINE  
NOVEMBER 2025 VOL.93



UNILIFE 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

## 2025 MESSAGE

- 02 **경영진 인사말**  
유니시티 인터내셔널 아시아 태평양 총괄부사장  
바비 김
- 04 **2025 아시아퍼시픽컨벤션 개최 예고**
- 06 **인사말**  
베트남 사업자 3분 인사말



## ISSUE

- 10 **세계인이 주목하는 최신 웰빙트렌드**



## TEAM UNICITY

- 12 **팀 유니시티 후원 선수 인터뷰**  
KBL 최고의 형제 듀오, 허웅·허훈  
함께 만들어 갈 '진짜 농구'의 시간
- 14 **팀 유니시티 뉴스**
  - '함께 뛰는 든든한 동반자'
  - 울산 HD FC와 12년째 후원 협약
  - '1500m 3연패 향해!' 최만정, 월드투어
  - 금빛 질주로 동계올림픽 청신호
- 16 **팀 유니시티 소개**  
유니시티가 후원하는 선수들





## ESSAY

18 가을 햇살의 역할



## HEALTH

22 내 몸 안의 시계, 생체리듬 회복의 중요성

- 생체리듬의 역할
- 생체리듬이 깨지면 우리 몸에 나타날 수 있는 부정적인 영향
- 생체리듬 조절에 도움이 되는 성분
- 건강한 생체리듬을 유지하기 위한 생활습관

26 평생 지켜야 할 건강 자산, 근육

- 근육의 역할
- 생애 주기별로 근육이 필요한 이유
- 일상생활 속 근력에 도움이 되는 운동
- 근육 건강에 도움이 되는 성분

## BEAUTY

30 글로벌 시장 속 K-뷰티의 위상

- 글로벌 화장품 시장의 규모와 K-뷰티의 성장
- K-뷰티의 성장비결



## BUSINESS TIP

36 갈등은 줄이고 성과는 극대화하는 명확한 업무지시 스킬

## LIFE STYLE TIP

38 평생 동안 젊은 뇌로 관리하기



## NEWS

40 유니스티코리아 네이버 공식 블로그 오픈

42 9월 동명아동복지센터 봉사활동 후기



## NOTICE

44 올바른 사업을 위한 준수사항  
제품의 주원료 기능성을 함께 확인해봐요

46 온라인 매체를 통한 제품구매 시  
소비자 피해 주의사항

48 허위·과대·과장 광고 금지 안내

50 세계 각국 오피스 주소

# 세계인이 주목하는 웰빙트렌드

최신

현대에 들어서면서부터 과학과 의학의 발달 덕분에 인류의 건강에 대한 관심은 계속 커지고 있습니다. 전문가들은 현대인의 건강에 대한 일반적인 상식 수준이 19세기 의사들보다 높고 정확할 수 있다고 분석합니다. 또한 활발한 연구와 기술개발이 이루어지고 있고, 정보는 항상 열려있는 시대를 살아가는 현대인들은 언제나 새로운 건강 정보에 관심을 기울입니다. 그렇다면 현재 세계인들이 주목하며 실천하고 있는 최신 웰빙트렌드는 어떤 것들이 있는지 알아보겠습니다.

## RUNNING



### 지속가능한 건강관리 (Sustainable Wellness)

전 세계적으로 기온상승과 각종 기상이변이 속출하고 기후위기가 현실화되면서, 자신의 건강 뿐 아니라 지구의 건강까지 배려하는 사람들이 많아지고 있습니다. 친환경 운동수단인 자전거 이용으로 운동효과도 챙기고, 러닝을 하면서 쓰레기를 줍는 '플로깅'이 유행하는 것도 이 같은 현상을 반영합니다. 러닝은 별다른 장비가 필요 없고 냉난방에너지를 사용하지 않기 때문에 환경 친화적인 운동방법인데, 여기에 쓰레기를 주우면서 운동효과와 환경보호효과를 극대화합니다. 또한 '일회용품 줄이기'는 환경을 보호하고 환경호르몬으로부터 자신도 보호하는 건강한 방법으로 실천하는 사람들이 늘어나고 있습니다. 특히 코로나19 이후 배달 문화가 정착되면서 일회용품 쓰레기가 폭증한 것이 위기감을 더욱 자극시킨 것으로 풀이됩니다. 음식 역시 포장쓰레기를 줄이면서 환경을 덜 해치는 로컬푸드와 제철 식재료를 만든 건강한 음식을 먹고, 일주일에 하루 정도 간헐적 채식을 실천하는 '플렉시테리언'이 젊은 세대를 중심으로 증가하는 추세입니다. 실제 귀리 우유 판매량은 세계적으로 큰 폭의 성장을 거듭하고 있으며, 코코넛 오일 또한 건강한 식물성 지방으로 많은 사람들의 사랑을 받고 있습니다.

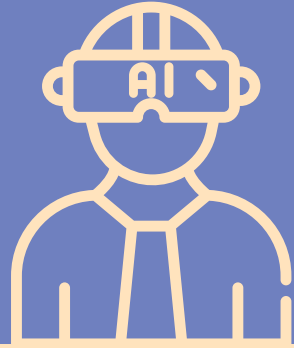
OATS	COCONUT OIL
유연한(FLEXIBLE) + 채식주의자(VEGETARIAN)	

환경 친화적인 운동 방법



## 개인맞춤형 건강관리

최근 들어 스마트워치와 같은 웨어러블 기기와 AI 기반의 헬스케어 앱을 활용하여 개인맞춤형 건강관리를 실천하는 사람들이 많아지고 있습니다. 이들은 자신의 유전적 특성과 대사 특성, 알레르기 여부와 생활패턴 등을 고려하여 현재의 건강 상태를 정확하게 진단한 뒤, 적절한 식단과 운동 계획을 설계하고 이에 맞춰 영양 섭취와 생활 습관을 교정해 나감으로써 최적의 건강 상태를 유지하기 위해 노력합니다. 그리고 이를 위해 정기적인 건강검진을 생활화하고, 자신에게 필요한 건강기능식품을 선택하여 섭취합니다.

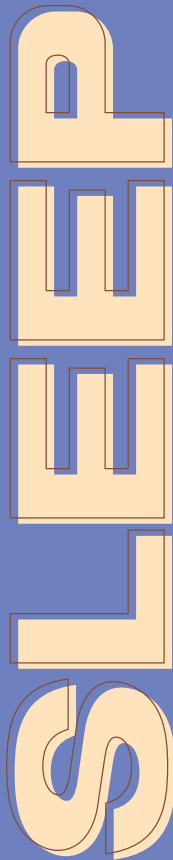


## DIGITAL DETOX



### 디지털 디톡스

스마트폰 같은 디지털기에 중독적으로 의존하다보면 무기력, 불안, 자기비하 등의 정신건강문제가 발생합니다. 그리고 이를 반영하듯 '스마트폰 중독'이라는 용어가 일반화된 지 오래입니다. 그래서 많은 현대인들은 스스로 스마트폰을 멀리하기 위한 노력들을 실천하고 있으며 이를 통틀어 '디지털 디톡스'라 부릅니다. 디지털 디톡스는 자발적인 동기에 의해 시작되어야 하며, 단순히 스마트폰 사용을 억지로 참기보다 독서, 운동, 오프라인 활동 등을 통해 스마트폰 사용 시간을 자연스럽게 대체하는 것이 좋습니다. 이처럼 디지털 디톡스를 생활화하면 불안, 우울감이 개선되고 집중력이 향상되는 효과가 있으며, 멜라토닌 분비가 정상적으로 회복되어 수면의 질이 좋아지는 것으로 확인되고 있습니다.



### 수면과학의 대중화

예전에는 수면은 단순히 체질이라고만 여기는 경향이 있었습니다. 그래서 잠을 자지 못하는 사람들은 수면제를 처방받거나, 낮에 몸을 힘들게 하라는 1차원적인 대처법에 머물러 있었습니다. 하지만 지금은 수면부족 인구가 꾸준히 증가함에 따라 수면과학에 관심을 갖는 사람들이 많아졌으며, 멜라토닌과 세로토닌 같은 수면에 관여하는 호르몬 이름을 상식적으로 알고 있는 수준에 이르렀습니다. 또한 수면의 중요성과 수면의 원리에 대한 대중의 이해도가 꾸준히 증가함에 따라 수면 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품들이 다양하게 출시되고 있습니다. 그리고 이처럼 수면과 관련한 제품의 시장이 일정 수준 이상으로 크게 성장하자 '수면(Sleep)'과 '경제학(Economics)'의 합성어인 '슬리포노믹스(Sleeponomics)'라는 용어가 등장했으며, 2026년에는 슬리포노믹스의 글로벌 시장 규모가 40조원에 이를 것으로 전망하고 있습니다.



40  
조 원



# KBL 최고의 형제 듀오, **허웅·허훈** 함께 만들어 갈 '진짜 농구'의 시간

각자의 길을 걸어온 두 형제가 다시 한 팀에서 만났습니다.

허웅·허훈 형제가 KCC의 새로운 전성기를 향해 나아갑니다.



KBL의 가장 뜨거운 형제 듀오,  
허웅과 허훈이 드디어  
한 유니폼을 입었습니다.  
팀 유니시티 KCC 이지스에서  
다시 함께 뛰게 된 두 사람은  
“책임감과 자신감이 공존하는  
시즌”이라며 입을 모았습니다.  
농구에 대한 진심, 형제로서의 신뢰,  
그리고 선수로서의 철저한 자기 관리,  
유니시티 제품과 함께 몸과 마음을  
단련하고 있는 허웅·허훈 형제의  
시너지로 ‘슈퍼팀’ KCC에는  
새로운 도전의 에너지가  
가득했습니다.



### 유니시티코리아 회원분들께 인사 한 말씀 부탁드립니다.

**허웅** 유니시티 회원 여러분, 안녕하세요! KCC 이지스 프로농구단의 허웅입니다. 오랜만에 이렇게 인사드릴 수 있게 되어 너무 기쁜 마음입니다.

**허훈** 안녕하세요, 처음 인사드리겠습니다. KCC 이지스 프로농구단의 허훈입니다. KCC에 와서 유니시티 제품을 잘 섭취하고 있었는데, 이렇게 만나 뵈게 되어 반갑습니다.

### KCC에서 함께 뛰게 된 소감은?

**허웅** 이렇게 빨리 같은 팀이 될 줄은 몰랐습니다. 명문 구단인 KCC에서 (허)훈이와 함께 뛸 수 있게 되어 정말 감사하게 생각합니다. 형제로서 주목도 많이 받는 만큼 책임감도 큼니다. 매 경기 책임감을 가지고 시즌을 치르겠습니다.

**허훈** 형이 말한 것처럼 저 역시 한 팀에서 함께하게 되어 감회가 새롭습니다. 그만큼 부담감과 책임감도 큼니다. 시즌 동안 잘 준비해서 좋은 플레이로 보답하겠습니다.

### KCC 이적에 형의 존재가 영향을 미쳤는지?

**허훈** 없다고는 할 수 없죠. 형이 KCC에 대해 여러 이야기를 해줬습니다. 또 아버지(허재)께서도 어릴 때 KCC 감독으로 계셨기 때문에 어떤 구단인지 익숙했습니다. 형 뿐 아니라 친한 선수들도 많아서 선택에 긍정적인 영향을 받았습니다.

**허웅** 훈이의 선택이었습니다. 제 의견보다는 훈이가 스스로 미래 방향성을 잘 정할 수 있도록 조언만 했습니다. 여러 상황을 고려했을 때 KCC가 가장 적합한 선택이었다고 생각합니다.

### 서로 농구선수로서의 장점을 꼽는다면?

**허훈** KT 시절 형을 상대할 때 부담이 컸습니다. 형은 슛이 워낙 정확하고, 2대2 플레이에도 능합니다. 공격에서 정말 많은 옵션을 갖춘 선수입니다. 개인적으로는 슛 하나만큼은 최고라고 생각합니다.

**허웅** 훈이는 누구나 인정하는 포인트가드입니다. 득점 뿐 아니라 경기 운영 능력이 탁월합니다. 포인트가드가 상대 매치업에서 밀리지 않으면 팀 전체가 편하게 경기를 풀어갈 수 있습니다. 훈이의 합류로 팀 시너지가 더욱 커질 것 같습니다.

### 두 선수의 호흡만큼이나 팀 전체의 조화도 중요할 것 같습니다.

**허훈** 농구는 둘이서 하는 게 아니라 다섯 명이 함께 하는 스포츠입니다. 형제 간 호흡보다 팀 전체의 시너지가 더 중요합니다. 저와 형이 아무리 잘 맞아도 다른 선수들과의 조화가 맞지 않으면 의미가 없다고 생각합니다. 5명이 얼마나 잘 소통하고 희생하느냐가 핵심입니다.

**허웅** 모든 선수에게 장점과 단점이 있습니다. 장점을 극대화하고 단점을 최소화하는 게 팀워크라고 생각합니다. 이런 부분을 잘 만들어간다면 훨씬 강한 팀이 될 수 있다고 생각합니다.

### 시즌 초이긴 하지만, KCC가 상승세를 보여주고 있습니다.

### 많은 농구팬들은 '허웅-허훈'으로 이어지는 라인업에 대해서 기대감이 큼니다.

**허훈** 팀이라는 이름으로 함께하다보니, 이렇게 시너지를 보여줄 수 있는 듯 합니다. 형이랑 함께 플레이하면 재미있고, 기대감도 큼니다. 잘될 거라는 기대와 동시에 우려도 있지만, 그 어느 때보다 자신감에 차 있습니다.

**허웅** 노력이 뒷받침돼야 자신감이 생깁니다. 우리 팀이 최근 리그 1위를 달리며, 좋은 모습을 보여주고 있는데, 저희 둘 뿐 아니라 모든 선수들이 많은 노력을 하고 있습니다. 이 노력이 시즌 끝까지 이어진다면 자신감 있는 '무서운 팀'이 될 거라고 생각합니다.

### 이렇게 많은 관심을 받는 게 기분 좋으면서도 부담될 때도 있지 않나요?

**허훈** 솔직히 약간의 부담감은 있지만 크지 않습니다. 팀에 워낙 좋은 선수들이 많아서 서로 도와가며 하면 문제없다고 생각합니다. 서로 믿고 플레이하면 부담은 줄어듭니다.

**허웅** 우리 팀의 장점은 해결사 역할을 해줄 수 있는 선수가 많다는 겁니다. 그래서 부담감보다는 기대감이 큼니다. 모두가 유니시티 제품과 함께 훈련에 집중하고, 매 경기에 최선을 다하겠습니다.

### 시즌 전부터 유니시티 제품을 꾸준히 섭취하고 계신 것으로 알고 있습니다. 서로에게 추천하는 유니시티 제품이 있다면 소개해주세요.

**허웅** 단연 바이오스 라이프 이 에너지입니다. 경기 중 이 에너지를 섭취하면, 확실히 이름 그대로 에너지가 느껴집니다. 농구는 경기 내내 부딪히며 끊임없는 몸싸움이 요구되는 스포츠입니다. 그렇기에 이 에너지를 통해 힘을 내는 것은 필수적입니다. 훈이도 계속해서 섭취했으면 합니다.

**허훈** 저에게는 코어 헬스 팩입니다. 처음 KCC에 와서 섭취했던 제품이기도 한데요, 알약 형태의 제품이라서 섭취하기도 쉽고, 체력이 좋아지는 느낌이 듭니다. 경기 중 4쿼터까지 끊임없이 뛰어나니깐 강한 지구력이 필요한 데, 이 때 큰 도움을 주는 것 같아요. 형이 유니시티 제품을 꾸준히 섭취했던 터라 잘 알고 있을 듯 하네요.

### 오늘 인터뷰에 응해주셔서 감사합니다. 끝으로, 많은 응원과 지지를 보내주시는 유니시티코리아 회원분들께 전하고 싶은 메시지가 있다면 부탁드립니다.

**허훈** 이번 기회에 유니시티 회원분들께 이적 후 처음 인사드리게 되었는데 잘 부탁드립니다. KCC 선수 모두의 목표가 우승입니다. 이 멤버라면 통합우승을 노려야 한다고 생각합니다. 자신 있고 기대가 큰 시즌입니다. 많은 응원 부탁드립니다.

**허웅** 유니시티 회원 여러분, 오랜만에 좋은 소식과 함께 인사드릴 수 있어서 반가웠습니다. 지난 시즌 부상자가 많아 시즌 초반부터 좋은 흐름을 이어가지 못했지만, 올해는 시작부터 우리의 진짜 모습을 보여드리고 싶습니다. 그 목표를 위해 모두가 함께 노력하고 있습니다. 저와 훈이, 그리고 KCC에 따뜻한 응원 부탁드립니다.

# ‘함께 뛰는 든든한 동반자’ 울산 HD FC와 12년째 후원 협약

- 홈경기 현장이벤트 통해 슬립 에센셜, 바이오스 라이프 이 에너지, 유니시티 마우스워시 등 제품 체험



유니시티코리아는 울산 문수월드컵경기장에서 울산 HD FC와 건강기능식품 공식 후원 협약을 체결했습니다.

2014년부터 이어온 이번 파트너십은 올해로 12년째를 맞이했으며, 유니시티코리아는 '팀 유니시티(Team Unicity)' 스포츠 후원 프로그램을 통해 선수들이 최상의 경기 퍼포먼스와 함께 균형 잡힌 몸 상태를 유지할 수 있도록 다양한 건강기능식품을 지원하고 있습니다.

협약식은 울산 HD의 홈경기에 진행됐으며, 유니시티코리아 김종현 영업마케팅 총괄 상무와 울산 HD 최정호 단장 대행이 참석했습니다. 경기장을 찾은 울산 및 경남 지역 유니시티 회원들도 단체관람을 통해 오랜 파트너십을 함께 축하하며 의미를 더했습니다. 또한 경기장 내 LED보드, A보드, 전광판 광고를 통해 유니시티코리아가 울산 HD의 건강기능식품 공식 후원사임을 알렸습니다.

이날 유니시티코리아는 홈경기를 찾은 팬들이 제품을 직접 체험할 수 있도록 다양한 이벤트를 준비했습니다. 경기장 내 식음료 매장을 방문한 팬들에게는 구장 건강을 위한 '유니시티 마우스워시'를 증정했으며, 하프타임 전광판 이벤트를 통해 울산 HD 선수들이 즐겨 섭취하는 '슬립 에센셜, 바이오스 라이프 이 에너지' 등을 경품으로 제공해 큰 호응을 얻었습니다.

특히, 좋은 수면을 위한 수면 건강 솔루션인 '슬립 에센셜'은 일정한 수면 패턴 유지와 숙면을 도와 경기력 향상에 도움을 주고 있습니다. K리그 및 AFC 아시아 챔피언스리그 등 국내외를 오가며 바쁜 일정을 소화하는 선수들이 장거리 이동과 시차, 낮은 환경 속에서도 최상의 컨디션을 유지하기 위해 해당 제품을 활용하고 있습니다.

또한, 에너지 대사와 생성에 필요한 비타민B군과 유해산소로부터 세포를 보호해주는 비타민C를 함유한 '바이오스 라이프 이 에너지'는 경기 중 활력 증진에 도움을 줍니다. 90분간 쉼없이 그라운드를 누비는 선수들의 체력 증진과 스피드 향상에 기여합니다. 해당 제품은 국제적인 수준의 안티-도핑 테스트 '인포드 초이스(Informed-Choice)' 인증을 통과해 선수들이 안심하고 섭취할 수 있습니다.

울산 HD 최정호 단장 대행은 "12년 동안 한결같이 지원을 이어온 유니시티코리아에 진심으로 감사드리며, 남은 시즌도 유니시티 제품의 도움으로 우리 선수들이 최고의 경기력을 보여드리겠습니다"고 전했습니다. 이에 대해 유니시티코리아 김종현 상무는 "가장 오래 함께한 '팀 유니시티' 파트너인 울산 HD를 진심으로 응원한다"며 "앞으로도 그라운드 밖에서 함께 뛰는 든든한 동반자로서 선수들이 강인한 체력과 높은 경기 집중력을 유지할 수 있도록 적극 지원하겠다"고 말했습니다.



# ‘1500m 3연패 향해!’ 최민정, 월드투어 금빛 질주로 동계올림픽 청신호

- 몬트리올 빙판 위 다시 빛난 ‘최민정 레이스’

한국 여자 쇼트트랙의 간판 최민정이 2026 밀라노·코르티나 동계올림픽 1500m 3연패를 향한 청신호를 밝혔습니다.

2025-26시즌 국제빙상경기연맹(ISU) 쇼트트랙 월드투어 2차 대회에서 값진 금메달을 따내며 여전히 세계 정상급 실력을 증명했습니다. 캐나다 몬트리올 모리스 리처드 아레나에서 열린 대회 마지막 날, 여자 1500m 결승에 출전한 최민정은 2분17초399의 기록으로 결승선을 가장 먼저 통과하며 시즌 첫 금메달을 목에 걸었습니다. 앞서 여자 1000m와 혼성 계주 3000m에서 은메달을 따낸 데 이어 마지막 날 금메달로 유종의 미를 거뒀습니다.

결승 레이스에서 최민정은 특유의 침착한 경기 운영으로 후미에서 차근차근 순위를 끌어올리며 기회를 엿봤습니다. 그리고 마지막 바퀴 코너에서 특기인 아웃코스 추월을 성공시키며 단숨에 선두로 치고 올라갔습니다. 노련함과 폭발력을 모두 보여준 완벽한 역전승이었습니다.

이날 혼성 2000m 계주에서도 최민정은 김길리, 임종언, 황대현과 호흡을 맞춰 은메달을 추가했습니다. 한국은 마지막 두 바퀴에서 치열한 추격전을 펼쳤지만, 홈팀 캐나다를 넘어서지는 못했습니다.

이번 대회에서 최민정은 금메달 1개, 은메달 3개를 획득하며 총 4개의 메달을 수확했습니다. 한국 여자 쇼트트랙이 최근 세대교체와 강력한 해외 경쟁자 등장으로 흔들리는 가운데, 여전히 ‘최민정 시대’가 끝나지 않았음을 입증했습니다. 특히 캐나다의 신성 코트니 사로가 1000m와 계주에서 금메달을 차지하며 새로운 라이벌로 떠오른 점도 주목할 만합니다. 일부에서는 “사로가 최민정의 시대를 위협한다”는 평가가 나왔지만, 최민정은 흔들림 없이 자신의 레이스에 집중했습니다.

귀국길에 오른 최민정은 “지금은 내년 올림픽을 앞두고 여러 전술을 시험하는 과정”이라며 “다양한 상황에서 최적의 전략을 찾고 있다”고 전했습니다. 2018 평창, 2022 베이징 동계올림픽에서 1500m를 연속 제패한 최민정은 이제 2026 밀라노·코르티나 대회에서 올림픽 3연패라는 전무후무한 기록에 도전합니다.

새로운 세대가 급부상하고 있지만, 여전히 기술·전략·멘탈 모든 면에서 세계 최고 수준의 경쟁력을 유지하고 있는 최민정은 “현재 위치에 안주하지 않고, 끊임없이 발전하며 트렌드에 뒤처지지 않도록 노력하겠다”며 “마지막까지 최선을 다해 올림픽을 준비하겠다”고 각오를 밝혔습니다.

캐나다에서 다시 시작된 금빛 질주는, 2026년 겨울 또 한 번의 영광을 예고했습니다.



# TEAM UNICITY

팀 유니시티는 다양한 종목의 프로스포츠 구단과 선수들에게 유니시티 제품을 공급함으로써 선수들의 경기력 향상을 지원하고 최적의 건강을 향한 유니시티만의 철학을 전파하고 있습니다.

## 팀 유니시티 현황

### 프로스포츠 팀

- 축구 울산 HD FC
- 배구 KB손해보험 스타즈 배구단  
GS칼텍스 서울Kíxx 배구단
- 농구 우리은행 우리WON 농구단  
KCC 이지스 농구단

### 국가대표 선수

- 레슬링 김현우
- 근대5종 김세희
- 쇼트트랙 최민정
- 수영 한다경
- 멀리뛰기 이현우
- 태권도 품새 차예은

### 프로스포츠 선수

- LG 트윈스 임찬규
- NC 다이노스 박건우
- NC 다이노스 김형준
- NC 다이노스 최원준
- 삼성 라이온즈 강민호
- 삼성 라이온즈 김지찬
- 삼성 라이온즈 이재현
- 기아 타이거즈 김태균
- 기아 타이거즈 박찬호
- 롯데 자이언츠 김원중
- KT 위즈 김상수
- KT 위즈 황재균
- 두산 베어스 정수빈
- 두산 베어스 양의지
- 두산 베어스 광빈
- PGA 프로골퍼 이경훈
- KPGA 프로골퍼 전준형
- LPGA 프로골퍼 임진희
- KLPGA 프로골퍼 안소현



울산 HD  
FC

KCC  
이지스  
농구단

KB손해보험  
스타즈  
배구단



GS칼텍스  
서울Kíxx  
배구단



우리은행  
우리WON  
농구단

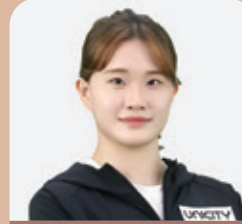




쇼트트랙 국가대표  
최민정



근대5종 국가대표  
김세희



수영 국가대표  
한다경



멀리뛰기 국가대표  
이현우



레슬링 국가대표  
김현우



태권도 품새 국가대표  
차예은



LPGA 프로골퍼  
임진희



KLPGA 프로골퍼  
안소현



PGA 프로골퍼  
이경훈



KPGA 프로골퍼  
전준형



삼성 라이온즈  
강민호



삼성 라이온즈  
김지찬



삼성 라이온즈  
이재현



기아 타이거즈  
김태군



NC 다이노스  
최원준



KT 위즈  
황재균



KT 위즈  
김상수



LG 트윈스  
임찬규



NC 다이노스  
박건우



두산 베어스  
정수빈



두산 베어스  
양의지



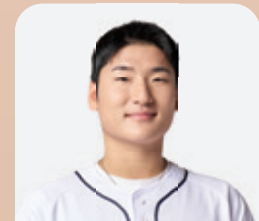
기아 타이거즈  
박찬호



NC 다이노스  
김형준



롯데 자이언츠  
김원중



두산 베어스  
곽빈

# 가을 햇살의 역할





농사를 짓는 사람들은 가을별로 한 해 농사가 완성된다고 말합니다. 수확을 앞둔 농작물이 햇볕을 어느 정도 쬐이는지가 알맹이를 여물게 하는 핵심 요소이기 때문입니다. 사계절이 있는 우리나라는 대부분의 농작물을 가을에 수확하는데, 열매가 알차게 여우는 마지막 단계에서 가을별은 곡식의 속을 단단하게 채우고 과일의 단맛과 풍미를 끌어올려줍니다. 특히 과일은 수확을 앞둔 며칠 동안의 일조량에 의해 당도가 결정되는 것으로 알려져 있습니다.

여름에 성장을 마치고 나면 가을 동안의 농작물은 가만 놔두기만 해도 그저 줄기에 매달린 채 익어간다고 생각하기 쉽습니다. 하지만 마지막까지 좋은 햇살을 비춰줘야지만 비로소 성장을 마치고 완전히 성숙된 열매로 거듭나게 됩니다. 사람의 성장도 이와 같습니다. 규모의 확대와 내적 완성이 번갈아가며 이루어져야 제대로 성장할 수 있습니다.

한해의 마무리가 가까워지고 있습니다. 이제 그동안의 노력을 수확으로 보상받을 시기입니다. 그리고 바로 이 시기에 명심해야 할 사실이 있습니다. 가을별에 농사의 성패가 결정되듯 마무리까지 최선을 다해야 완전한 수확을 기대할 수 있다는 것입니다.



아침을 깨우는 골든타임,  
당신의 하루를 함께 시작하세요!

고품질 예르바  
마테 추출물

1포당  
마테 추출물  
3,000mg 함유

레몬과 생강의  
조합







수면 건강에  
도움을 주는  
아쉬아간다  
추출물

긴장 완화에  
도움을 주는  
테아닌

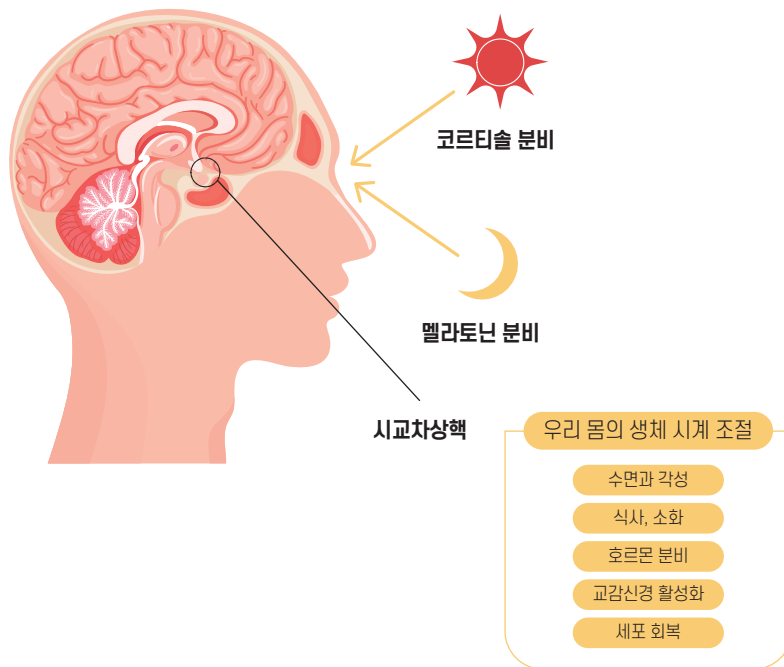
국내 유일  
복합 포물라

25년 1월 기준

수면 리듬을 되찾아 주는  
최적의 솔루션

# 내 몸 안의 시계, 생체리듬 회복의 중요성

인간을 비롯한 지구상의 거의 모든 동물들은 지구의 자전에 맞춰 24시간 주기의 일정한 생체리듬을 갖고 있습니다. 뇌의 시상하부에 있는 시교차상핵이 바로 이 일주기리듬을 관리하는데 수면과 각성, 식사, 소화, 호르몬 분비, 교감신경 활성화, 세포 회복 등에 관여합니다. 이 시교차상핵은 뇌의 시상하부 내에서 시신경이 교차하는 부위 바로 위에 위치해 있으며 시신경을 통과하는 빛의 양에 반응하여 작동합니다. 하지만 현대인들은 밤에도 밝은 환경에서 생활하면서 활동을 멈추지 않기 때문에 시교차상핵에 의해 관리되는 생체리듬에 문제가 발생하는 경우가 많습니다. 특히 어두운 방이라고 해도 스마트폰을 통해 눈에 들어오는 빛이 시신경에 많은 자극을 줘서 생체리듬을 일정하게 유지하기가 매우 어려운 환경에서 생활하고 있으며, 이를 회복시키기 위한 노력이 필요한 상황입니다.



## 생체리듬의 역할

### 수면과 각성의 사이클 유지

뇌를 포함한 신체의 모든 조직은 세포 단위에서 수면을 통해 회복됩니다. 수면 중 뇌는 기억과 감정을 정리하고, 글림프 시스템을 통해 뇌척수액으로 노폐물을 배출합니다.

이러한 과정이 제대로 이루어지지 않으면 알츠하이머 발병 위험이 높아질 수 있다는 연구 결과도 있습니다. 또한 수면 중 분비되는 성장호르몬은 낮 동안 활성산소나 염증물질에 의해 손상된 세포의 회복을 돕습니다. 이처럼 수면은 신체 회복에 필수적이며, 잠이 부족한 상태가 오래 지속되면 신체 건강은 물론 정신 건강에도 악영향을 미칠 수 있습니다.

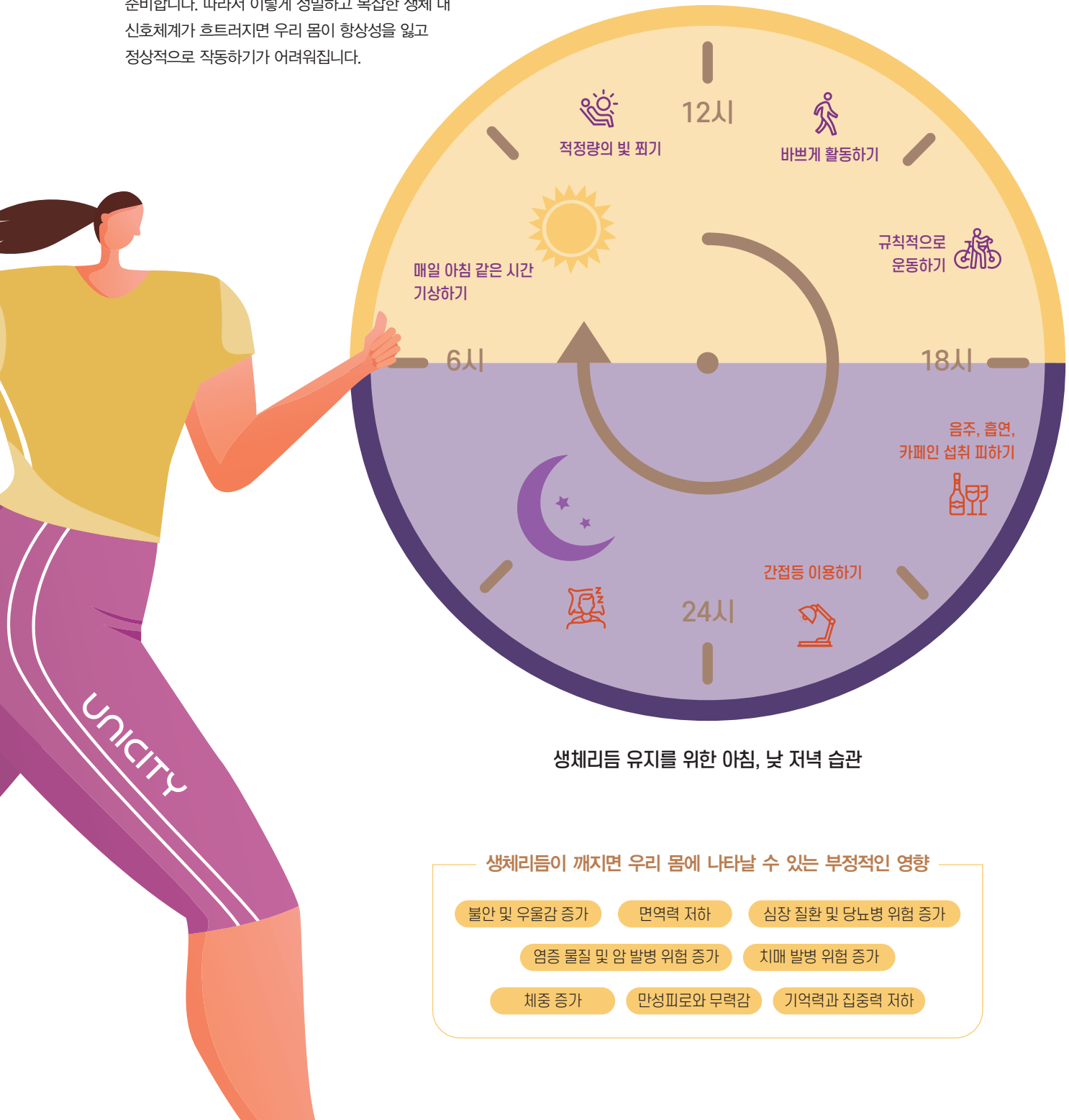


### 신체 기능의 항상성 유지

생체리듬은 우리 몸에 내제된 생물학적 시계입니다. 뇌 뿐만 아니라 심장과 간도 이 시계에 의해 작동하며, 소화기관의 작동과 휴식 역시 이 시계에 맞춰 활동합니다. 실제로 신장은 밤 시간에 상대적으로 여과량을 줄여 소변이 생성되는 양을 감소시켜서 숙면을 돕습니다. 또한 뇌는 밤에 멜라토닌을 분비하여 수면을 유도하고 아침에 코르티솔을 분비하여 각성을 준비합니다. 따라서 이렇게 정밀하고 복잡한 생체 내 신호체계가 흐트러지면 우리 몸이 항상성을 잃고 정상적으로 작동하기가 어려워집니다.

### 생존에 유리한 상태로 신체 유지

인류는 낮에 활동하는 주행성 생물로, 우리의 생체리듬은 낮 동안의 활동과 밤의 휴식을 기준으로 작동합니다. 반대로 야행성 동물은 이와 반대의 리듬을 가지고 있죠. 중요한 점은, 우리 몸이 이러한 생체시계에 맞춰 생존에 유리한 상태를 스스로 준비한다는 것입니다. 특히 현대 사회처럼 생활 패턴이 복잡해진 환경에서는 정상적인 시간 리듬을 유지하는 것 자체가 건강과 생존의 핵심 전략이 되었습니다.



생체리듬 유지를 위한 아침, 낮 저녁 습관

#### 생체리듬이 깨지면 우리 몸에 나타날 수 있는 부정적인 영향

불안 및 우울감 증가

면역력 저하

심장 질환 및 당뇨병 위험 증가

염증 물질 및 암 발병 위험 증가

치매 발병 위험 증가

체중 증가

만성피로와 무력감

기억력과 집중력 저하

## 생체리듬 조절에 도움이 되는 성분

### 아쉬아간다추출물

아쉬아간다는 고대 인도의 의학체계인 아유르베다에도 기록되어 있을 만큼 인도에서 6000년 이상 사용되어온 허브이며, 인도의 인삼으로 불리기도 합니다. 그만큼 활력과 면역, 스트레스 조절에 도움을 주는 것으로 널리 알려져 있으며, 최근에는 '수면 건강에 도움을 줄 수 있는 기능성 원료'로 국내 건강기능식품 원료로도 인정받았습니다. 또한 식물유래 성분으로 비교적 안전하며, 수면건강의 핵심성분인 위타노사이드를 풍부하게 함유하고 있습니다.

### 멜라토닌

멜라토닌은 일주기리듬을 조절하고 수면을 유도하는 호르몬인데, 식품을 통해서도 섭취할 수 있습니다. 멜라토닌이 풍부한 식품으로는 호두, 아몬드, 피스타치오, 브로콜리, 체리, 키위, 바나나, 귀리 등이 있습니다.

### 마테추출물

남미의 전통음료인 마테에는 몸에 유익한 작용을 하는 다양한 성분이 들어있습니다. 그 중에서도 테오브로민은 침착하고 차분한 기분을 유지하도록 도와주며 집중력을 향상시키는 것으로 알려져 있습니다. 또한 마테의 카페인 성분인 마테인은 다른 카페인에 비해 비교적 의존성이 적고 긴장을 풀어주며, 정신을 맑게 해주는 것으로 알려져 있습니다. 이 밖에 폴리페놀 화합물의 일종인 클로로겐산이 불안감과 우울증을 완화시켜준다는 사실이 밝혀지기도 했습니다.



## 건강한 생체리듬을 유지하기 위한 생활습관

1

매일 같은 시간에 잠자리에 들고  
같은 시간에 기상하도록 합니다.

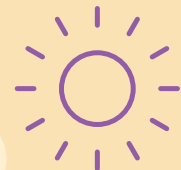


2

규칙적으로 운동을 합니다.



3



낮 시간 동안 최소 30분  
이상 햇빛을 쬌며  
야외활동을 합니다.



### 마그네슘

마그네슘은 근육의 이완에 관여하여 잠잘 때 편안한 상태를 유지할 수 있도록 돕습니다. 또한 진정작용을 하는 신경전달물질인 GABA의 활성화에 관여합니다. 마그네슘이 부족하면 근육이 긴장되고 코르티솔 분비량이 많아져서 렘수면 상태를 유지하는데 방해가 되는 것으로 알려져 있습니다.

### 테아닌

테아닌은 아미노산의 일종으로 차에 많이 들어있는 성분인데 불안과 긴장, 스트레스를 완화하고 숙면을 취하는데 도움이 되는 것으로 알려져 있습니다.

### 비타민B군

비타민B군은 우리몸의 에너지 대사와 호르몬 균형에 관여하는데, 부족할 경우 피로감을 느낄 수 있습니다.

### 피하거나 섭취량을 조절해야 하는 성분

#### 알코올

적당한 양의 술을 마시면 잠이 잘 온다고 생각하는 사람이 많은데, 실제로는 그렇지 않습니다. 알코올은 수분섭취를 유도하고 코골이와 수면 무호흡 증상을 악화시켜 숙면을 방해합니다. 또한 숙취 때문에 개운한 아침을 맞이하기 어렵게 합니다.

#### 카페인

카페인은 낮 동안에 적절하게 섭취하면 각성효과를 기대할 수 있지만, 멜라토닌 분비를 억제하고 이뇨작용을 해서 깊은 잠에 드는 것을 방해하기 때문에 오후 4시 이후부터는 섭취하지 않는 것이 좋습니다.

#### 정제 탄수화물

정제 탄수화물은 혈당스파이크를 유도하고 인슐린저항성을 높인데, 혈당이 불안정하면 피로감을 느끼게 됩니다.



카페인 섭취는 개인차가 있지만, 일반적으로 늦은 오후 이후에는 피하는 것이 수면에 도움이 될 수 있습니다.



잠 잘 때는 방안을 어둡게 합니다.

4

식사 시간을 일정하게 유지하고 과식하지 않도록 합니다.



6

잠자리에 들기 전 TV나 스마트폰 등의 모니터 시청을 자제하고, 잠자리에 스마트폰을 들고 가지 않도록 합니다.



# 평생 지켜야 할 건강 자산, 근육

최근 들어 근육의 중요성에 대해 인지하는 사람들이 많아지고 있습니다. 예전에는 단순히 힘이 세지기 위해서, 혹은 보기 좋은 몸을 만들기 위해서 근력운동을 하는 경우가 많았습니다. 그래서 보통사람들이 웨이트 트레이닝하는 것을 약간 특이하게 여기는 분위기였습니다. 하지만 지금은 건강을 지키기 위해 적정량의 근육을 유지하는 것이 필수라는 사실이 대중적으로 알려지면서, 연령과 성별에 관계없이 생활 속에서 근력운동을 실천하는 것을 당연하게 받아들이고 있습니다. 건강한 몸을 유지하기 위해 근육이 왜 중요한지, 그리고 평생의 건강 자산인 근육을 잘 관리하기 위해서는 어떤 노력들이 필요한지 알아보겠습니다.



## 근육의 역할

### 운동능력을 발휘합니다.

근육의 주 기능은 신체의 동작을 수행하고 제어하는 것입니다. 일상생활부터 큰 힘이 필요한 운동 및 복잡하고 섬세한 컨트롤이 요구되는 악기연주 등 모든 움직임은 근육을 통해 이루어집니다.



### 대사활동을 원활하게 합니다.

근육이 많으면 기초대사량이 늘어나서 체중관리에 도움이 되고, 지방이 쉽게 쌓이지 않도록 도와주는 효과가 있습니다.



### 면역강화와 체온조절

근육은 면역에 필요한 단백질 생성에 관여하며 근력운동은 면역세포를 활성화시킵니다. 또한 추울 때 몸이 떨리는 것은 근육을 이용하여 열을 발생시키기 위해서인데, 근육은 체내에서 열을 만들어내기 때문에 체온조절에 반드시 필요한 기관입니다.



### 골격을 지탱하고 균형을 유지해줍니다.

근육은 뼈를 기둥으로 해서 형성되며 골격을 지탱하고 또한 골밀도를 높이는 작용을 하는데, 특히 척추를 둘러싼 근육이 약해지면 자세가 무너져서 뼈와 관절 건강을 악화시키는 원인이 됩니다.



### 에너지 저장고 역할을 합니다.

근육에는 글리코겐이 저장 되는데 보통 1kg당 12~15g 정도가 저장됩니다. 이렇게 근육에 저장된 글리코겐은 근력이 많이 요구되는 일이나 운동을 할 때 포도당으로 분해되어 에너지를 공급해 줍니다. 또한 글리코겐은 잉여 포도당을 활용해서 만들어지므로 근육량이 많으면 혈당조절에도 도움이 됩니다.







## 생애 주기별로 근육이 필요한 이유

### 성장기

WHO(세계보건기구)에서는 5~17세 성장기 연령대에 하루 60분 이상 중강도 이상의 신체활동을 권하고 있습니다. 근육은 골밀도를 증가시키고 성장판을 자극하여 성장기 골격형성에 중요한 역할을 하기 때문입니다.



### 청년기

20대는 성장을 마치고 신체능력이 절정기에 달하는 시기입니다. 따라서 이때 몸을 잘 만들어 놓아야 평생 잘 사용할 수 있습니다. 또한 자연적인 상태에서는 30대에 접어들면서부터 근육량이 감소하기 시작하므로, 이때부터 손실되는 근육을 보충하기 위한 노력이 필요합니다.



### 중장년기

대체로 40대에 접어들면서부터 관절 건강에 문제가 생기기 시작합니다. 근육은 뼈를 튼튼하게 하고 관절의 보호대 역할을 하기 때문에 근육량을 유지하면 관절과 관련된 다양한 질병을 예방하는 효과가 있습니다. 그리고 중년에는 체질이 점차 지방을 축적하는 방향으로 변하는데, 근육량이 충분하면 이를 방지할 수 있습니다. 또한 에너지로 사용되고 남은 포도당은 근육에 글리코겐 형태로 저장되기 때문에 근육량이 많을수록 포도당이 지방으로 전환되어 체내에 축적되는 것을 줄이고 당뇨병 발병 위험을 낮출 수 있습니다.



### 노년기

노년에 근감소증으로 고생하는 사람들이 많습니다. 따라서 단백질 섭취와 운동을 통해 근육량을 유지하는 것이 노년 건강의 첫 번째 조건입니다. 그리고 근육량이 줄어드는 것과 반비례하여 치매 위험이 높아지는데, 서울대병원 연구팀(융합의학과 김성민 연구교수, 가정의학과 박상민 교수)의 조사에 따르면 사지근육량이  $1\text{kg}/\text{m}^2$  증가하면 남성은 30%, 여성은 41%까지 치매위험이 감소하는 것으로 나타났습니다. 또한 근육량이 충분하면 노년건강을 치명적으로 위협하는 낙상사고를 효과적으로 예방할 수 있습니다.



## 일상생활 속 근력에 도움이 되는 운동

### 브릿지

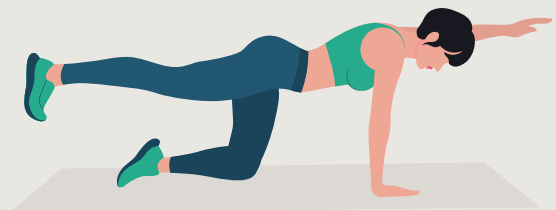
- ① 바로 누운 상태에서 무릎을 세우고 무릎 간격을 골반 너비 정도로 벌려 줍니다.
- ② 허리나 다리 힘보다 엉덩이 힘으로 들어 올린다는 느낌으로 몸을 띄워줍니다.
- ③ 무릎부터 어깨까지 직선 상태를 유지합니다.
- ④ 등, 허리, 엉덩이 순으로 천천히 내려옵니다.



### 버드독



- ① 양 손은 어깨너비, 양 무릎은 골반너비로 벌려서 바닥에 대고 엎드립니다.



- ② 왼쪽 팔과 오른쪽 다리를 들어서 바닥과 일직선이 되도록 뻗어줬다가 천천히 원위치해줍니다. 이때 몸이 한 쪽으로 쏠리지 않도록 주의합니다.

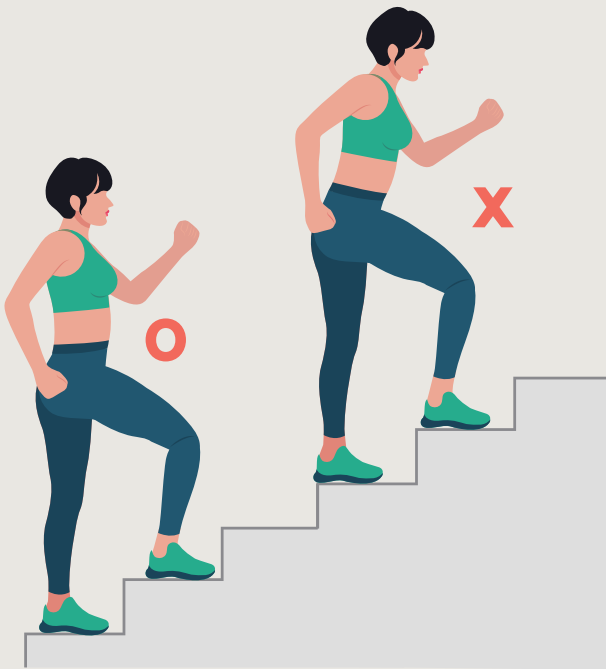


- ③ 10회 정도 반복한 뒤 반대쪽 팔다리로 교대합니다.



## 계단 오르기

- ① 허리를 곧게 펴고 시선은 전방 약간 위쪽, 오르려는 방향을 향합니다. 체중을 앞으로 이동시키기보다 계단을 따라 위로 이동시키는 느낌이 들도록 합니다.
- ② 발바닥 전체를 사용하여 지면을 밀듯이 딛고 올라갑니다. 이때 엉덩이 근육에 자극이 오는 것이 좋습니다. 다리 힘으로만 오르면 무릎에 무리가 올 수 있습니다.
- ③ 내려올 때는 되도록 엘리베이터를 이용합니다.



## 인클라인 푸쉬업

- ① 벤치나 의자 등을 활용하여 체중 부담을 줄여줍니다.
- ② 양 손은 어깨너비보다 약간 넓게 벌려 줍니다.
- ③ 발은 뒤꿈치를 들고 몸은 일자로 만들어 줍니다.
- ④ 팔꿈치가 너무 벌어지거나 모아지지 않게 주의하면서 천천히 팔굽혀펴기를 합니다.



## 근육 건강에 도움이 되는 성분

### HMB

HMB( $\beta$ -Hydroxy- $\beta$ -Methylbutyrate)는 필수 아미노산 중 하나인 류신의 대사산물입니다. 근육의 성장과 회복에 도움이 되는 것으로 알려져 있는데 단백질을 분해하는 효소를 억제하여 근육이 손실되는 것을 감소시키는 작용을 하고, 단백질 합성을 촉진함으로써 근육량을 증가시키는데 도움을 준다는 사실이 여러 연구결과를 통해 밝혀졌습니다. 특히 근력운동과 함께 병행하여 섭취하면 더 좋은 효과를 기대할 수 있는 것으로 나타나고 있습니다.

# HMB

## Creatine

### 크레아틴

크레아틴(Creatine)은 글리코겐과 함께 근육 내 에너지원으로 활용되는데, 에너지전달물질인 ATP의 재합성을 도와 근력운동 수행능력을 향상시킨다는 연구결과가 있습니다. 또한 근육 내 글리코겐 저장량을 늘려주며, 지구력을 향상시키고 근육 회복에 도움이 되는 것으로 알려져 있습니다.





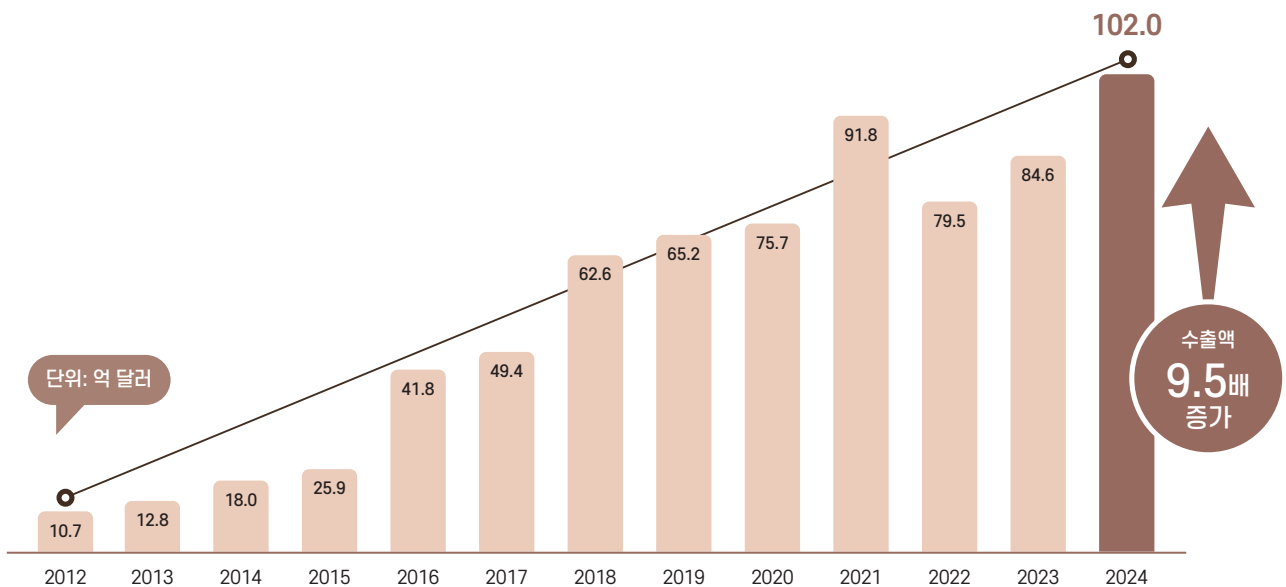
# 글로벌 시장 속 K-뷰티의 위상

지금 전 세계에 K-트렌드의 열풍이 불고 있습니다. 한류에서 시작한 K-컬처는 K-팝, K-푸드, 드라마와 영화를 중심으로 한 K-콘텐츠는 물론 K-뷰티에 이르기까지 폭 넓게 영향력을 확장하고 있습니다. 그중에서도 K-뷰티는 배우와 아이돌의 세련된 메이크업을 포트폴리오로 내세우며 글로벌 시장을 장악해가고 있습니다. 특히 작년에는 미국 시장에서 철웅성 같은 화장품 강국 프랑스를 제치고 한국 화장품의 수입액이 1위를 차지하는 쾌거를 달성하기도 했습니다. 업계 관계자들은 이 같은 성과가 자동차 시장에서 독일을 제친 것보다 더 놀라운 일이라고 평가합니다. 프랑스에는 오랜 역사를 가진 초대형 화장품 기업들이 포진해 있고, 피부에 작용하는 제품이기에 인종적인 유사성 측면에서 같은 서구권 브랜드가 훨씬 유리하기 때문입니다.

오늘날 K-뷰티의 성장 원인은 단순히 K-트렌드 열풍만으로는 설명할 수 없습니다. 이는 시장에 예민하게 반응하며 기술개발에 집중해 온 한국 화장품 업계의 노력이 뒷받침된 결과입니다.



역대 화장품 수출액



출처: 식품의약품안전처

## 글로벌 화장품 시장의 규모와 K-뷰티의 성장

2024년 글로벌 화장품 시장 규모는 약 5480억 달러 정도였고 3.2% 정도의 연평균 성장률을 감안하면 올해에는 약 5650억 달러 규모까지 성장할 것으로 예상됩니다. 식품의약품안전처에 따르면 우리나라는 2024년 수출액이 102억 달러를 기록하며 프랑스(233억 달러), 미국(112억 달러)에 이어 화장품 수출국 3위에 등극하였습니다. 이는 처음으로 100억 달러를 돌파한 것으로 역대 최대 수출 실적입니다. 그리고 2025년 올해 상반기 역시 수출액이 55억 달러를 기록하며 상반기 기준 역대 최고 실적을 돌파하였습니다. 이 같은 추세가 이어진다면 2025년에는 수출액이 110억 달러를 넘어서며 세계 2위 화장품 수출국이 될 것으로 전망하고 있습니다. 이와 같이 최근 몇 년간 보여준 K-뷰티의 성장 배경에는 북미와 유럽 등 새로운 시장을 적극적으로 개척한 시장 다변화 전략이 있습니다.



특히 최대 수출국인 중국 수출이 11% 감소한 상황에서도 북미, 유럽, 중동 등 시장에서 큰 성장을 거듭하며 역대 최고 수출 실적을 기록할 수 있었습니다. 블룸버그통신이 미국국제무역위원회 자료를 인용해 발표한 기사에 따르면 작년 한국의 대미 화장품 수출액이 17억 100만 달러로 프랑스의 12억 6천300만 달러를 큰 폭으로 추월하며 1위를 기록했고, 일본에서는 3년 연속 수입화장품 점유율 1위(약 40%)를 차지하고 있습니다. 또한 유럽, 중동 등 신흥 시장에서도 높은 성장률을 기록하는 중입니다. 폴란드(161% 증가), 아랍에미리트(91.0% 증가), 인도네시아(70% 증가) 등에서 전년 대비 큰 폭의 성장세를 보이고 있으며, 이 같은 시장 다변화가 K-뷰티의 안정적인 성장 동력 확보로 이어지고 있습니다.







## K-뷰티의 성장 비결

# 1

### 발 빠른 소비자 요구 반영

K-뷰티는 특정 국가 혹은 특정 계층의 요구를 정확하고 발 빠르게 반영합니다. 미국에서 미백제품과 다양한 기능성 제품이 인기를 끌고 있으며, 유럽 시장에서는 미백, 진정, 자외선 차단 등 다양한 기능을 결합한 멀티 기능성 제품이 각광받고 있습니다. 동남아시아 시장에서는 쿠션, 비비크림, 선크림 등이 인기 제품입니다. 한국산 화장품은 메이크업 제품의 컬러 라인업이 매우 세분화되어 있고, 저자극, 미백, 자외선 차단, 클렌징 등에서 다양한 기능성 제품군을 선보이며 소비자의 요구를 즉각적으로 반영합니다. 즉 몇 가지의 베스트셀러를 세계인에게 수출하는 방식이 아니라 현재의 세분화된 시장에 특화된 맞춤형 제품을 개발하여 제공함으로써 전 세계 소비자의 만족을 이끌어내고 있습니다.

미국  
미백, 기능성  
제품

유럽  
미백, 진정,  
자외선 차단

동남아시아  
커버쿠션, 비비  
크림, 선크림

### 믿을 수 있는 품질과 효능, 저렴한 가격

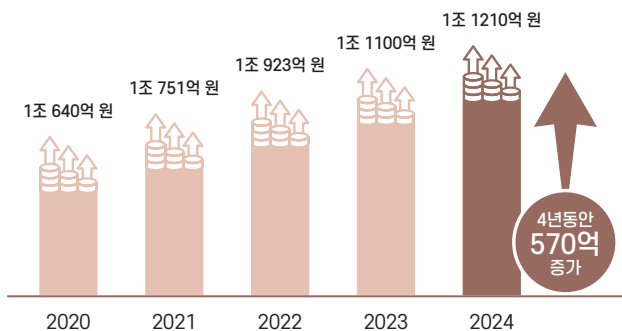
# 2

한국 식품의약품안전처의 안전심사기준은 상당히 까다로운 편입니다. 그런데 이처럼 까다로운 심사기준은 제품개발의 난이도를 높이는 요인이 될 수는 있겠지만 수출시장에서는 강점으로 작용합니다. '한국산 화장품은 품질과 안전성을 믿을 수 있다'는 신뢰는 글로벌시장 장악력을 안정적으로 유지시키는 바탕이 되고 있습니다. 또한 비교 분석에 능한 한국 소비자의 선택기준을 충족시키기 위해 중저가의 가격대로 효능이 뛰어난 제품을 꾸준히 개발해 온 것 역시 전 세계 소비자를 만족시키는 경쟁력으로 작용합니다. 즉 한국산 화장품은 '안전하고 효능이 뛰어나며 품질에 비해 저렴하다'는 이미지를 구축하고 있어서 앞으로도 성장세가 쉽게 꺾이지는 않을 것으로 예상됩니다.





### 국내 남성 화장품 시장 규모



자료 : 시장조사회사 유로모니터

## 3

### 맨즈 뷰티의 시대 도래

한국의 맨즈 뷰티 시장은 매우 빠르게 성장하고 있습니다. 그리고 이 같은 흐름은 글로벌 시장에서도 뚜렷하게 드러나고 있습니다. 지금 추세는 깔끔한 인상을 주기 위해 자기관리에 투자하는 20~30대 남성이 늘어나면서 '남성 화장품 = 올인원 제품'이라는 공식이 깨지고 있으며, 실제 연령이 낮아질수록 올인원 제품을 사용하는 비율이 낮아지는 경향을 보입니다. 특히 과거에는 거의 시장이 형성되지 않았던 남성 색조화장품 시장이 급성장하고 있다는 점이 특징입니다. 현재 글로벌 맨즈 뷰티 시장에서 한국산 화장품은 상당한 강세를 드러내며 시장을 선도하고 있는데, 이 같은 성장세는 K-팝을 중심으로 한 K-컬처의 인기와 선도적인 맨즈 뷰티 시장이 형성된 내수 시장을 바탕으로 시간이 지날수록 더욱 강화될 전망입니다.

## 4

### D2C(Direct To Customer)를 통한 시장 확대

글로벌 시장, 특히 미국 시장에서 K-뷰티의 성공적인 마케팅 공식은 "틱톡에서 띄우고 아마존에서 판매한다"입니다. 코로나19로 인한 팬데믹 이후 소비패턴이 온라인을 중심으로 재편되었는데, 한국산 화장품은 틱톡과 인스타그램 등 SNS를 통해 제품을 홍보하고 아마존 같은 온라인마켓에서 판매하는 D2C방식으로 큰 성공을 거두었습니다. 단순히 브랜드보다 제품의 성분과 효능을 따지는 클린뷰티 트렌드와 함께 경험담과 입소문이 제품 선택의 중요한 기준이 되었는데, 이 같은 흐름을 읽고 시장을 선도한 덕분입니다. 그리고 이렇게 아마존 품목별 판매랭킹 상위를 차지하면 그 자체로 다시 글로벌시장에서 큰 홍보효과가 있기 때문에 시장을 더욱 확대시켜 나갈 수 있습니다. 이처럼 K-뷰티는 D2C전략을 앞세운 덕분에 한 두 개의 대기업 브랜드에 매출이 집중되기 보다는, 여러 개의 인디 브랜드가 끊임없이 베스트셀러를 탄생시키며 글로벌시장에서 트렌드를 주도하고 있습니다.





# BALANCING CARE

DAILY HAIR SHAMPOO & DAILY BODY CLEANSER

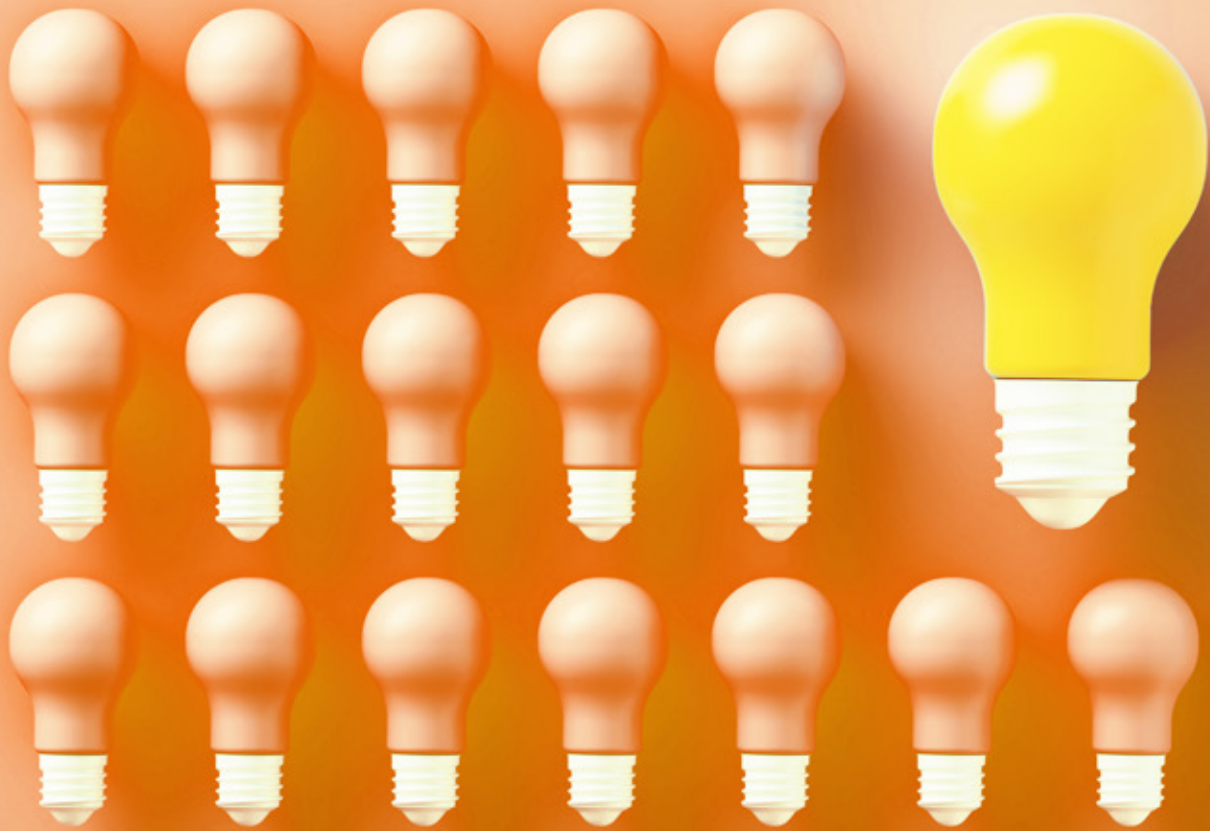
매일 더 순하게, 매일 더 건강하게

상쾌함은 머리에서 시작되고,  
편안함은 피부로 이어집니다.



UNICITY





## 갈등은 줄이고 성과는 극대화하는 명확한 업무지시 스킬

조직은 목표를 공유합니다. 그리고 리더는 공동의 목표를 이루기 위해 가장 좋은 방법을 찾아야 합니다. 이를 위해 많은 리더들이 큰 비전을 제시하고 그에 따른 성과물을 시각화합니다. 하지만 그에 못지않게 중요한 리더의 역할이 바로 구체적인 과업지시입니다. 각각의 구성원은 나름의 역량이 있는데, 그것을 최대한 끌어내서 활용하기 위해서는 구체적인 업무지시가 필수이기 때문입니다. 구성원은 자신이 맡은 과업을 정확하게 이해해서 수행하고 그 결과물이 조직의 성장에 도움이 된다는 자기효능감을 지속적으로 느낄 때 비로소 성장할 수 있습니다. 그리고 이렇게 성장한 구성원이 다시 리더로 자리 잡게 되는 것입니다. 명확한 지시를 통해 조직의 역량을 극대화하기 위해서는 어떤 부분들을 고려해야 하는지 알아보겠습니다.

## 명확한 업무지시를 위한 팁

### 구성원의 역량과 장단점을 파악하라

구성원마다 잘하는 분야가 다르고 역량의 크기에 차이가 있기 마련입니다. 따라서 개인의 특성을 최대한 디테일하게 파악하고 있어야 합니다. 어떤 분야에 강점이 있는지, 관심 있어 하는 부분은 무엇인지, 어느 정도 에너지레벨을 갖고 있는지 잘 인지해야 합니다. 수 계산이 약한 구성원에게 통계업무를 맡기거나 활동적인 구성원에게 책상업무만 지시해서는 당연히 기대만큼 성과가 나오지 않을 것입니다.

### BOSS 원칙을 실천하라

“판매량을 늘리기 위한 방법을 구상해서 보고하세요.” 이런 식의 지나치게 포괄적인 지시로는 쓸 만한 결과를 얻을 수 없습니다. 이 때 구체적인 업무지시를 위해 BOSS원칙을 활용하면 도움이 됩니다.

#### B.O.S.S 원칙

\*BOSS 원칙은 실무자에게 큰 그림과 퍼즐 조각을 동시에 보여줌으로서 해당업무의 이해도와 구체성을 높이는 업무지시 방법입니다.

Background (배경) 업무의 배경을 설명합니다. 이 과정을 통해 업무 필요성의 공감대를 형성할 수 있습니다.

Objective (목적) 이 업무를 통해 이루고자 하는 목적을 설명합니다.

Scope (범위) 업무 범위와 영역을 명확하게 설정합니다.

Schedule (일정) 중간보고 시점과 완료 시점을 지정합니다.

### 칭찬과 지적 모두 구체적으로 하라

“누구 씨의 보고는 이러이러한 점에서 무슨 분야에 적용하기 무척 유용했습니다.”와 같이 칭찬은 업무와 연관 지어서 구체적으로 하는 것이 좋습니다. 그렇게 하면 구성원의 자기효능감이 높아지고 보람이 커지게 됩니다. 그리고 이 때 일을 더 잘하고자 하는 의욕이 생기게 됩니다. 반대로 지적을 할 때도 구체적으로 해야 합니다. 어느 부분을 보완하거나 시정해야 하는지 불분명하게 지적하면 불필요한 업무 스트레스가 가중되고 업무의욕이 떨어지게 됩니다. 그리고 이는 결국 최소한으로 시킨 일만 하려하는, 소극적이고 수동적인 구성원을 양산하는 결과를 낳습니다.

### 적극적으로 질문을 수용하라

지시를 받은 구성원이 업무내용에 대해 질문해 올 때 절대 면박을 주거나 귀찮아하면 안 됩니다. 궁금한 부분이 있다는 것은 능동적이라는 좋은 신호입니다. 자유롭게 질문과 대답이 오가는 조직일수록 분위기도 좋고 시너지 효과가 발생하기 마련입니다.

### 즉흥적인 지시는 최대한 자제하라

굉장히 좋은 아이디어가 번뜩 떠올랐을 때, 마구 업무지시를 남발하기 쉽습니다. 이 때는 자신의 아이디어를 다시 한 번 정리하는 시간을 갖는 것이 좋습니다. 좋은 아이디어일수록 최적의 방법을 찾는 것이 당연합니다.

### 모든 것을 알고 있어야 한다는 부담에서 벗어나라

리더는 최대한 많은 것을 알고 있어야 합니다. 하지만 전지전능할 수는 없습니다. 스스로 고민이 있는 부분에 대해서는 구성원과 솔직하게 아이디어를 주고받는 것이 좋습니다. 작은 힌트가 문제 해결의 실마리가 될 수 있습니다.

평생 동안

# 젊은 뇌로

관리하기

뇌는 다른 장기에 비해 노화 속도의 개인차가 매우 큰 신체기관입니다. 심지어 어떤 이들은 노년의 나이에도 불구하고 20~30대 못지않은 인지능력을 보여주기도 합니다. 그리고 이는 다른 신체기관에서는 관찰하기 어려운 현상입니다. 인간의 뇌는 어떻게 유지하고 관리하느냐에 따라 기능을 매우 오랫동안 최적의 상태로 유지할 수 있습니다. 그렇다면 건강한 뇌로 관리하기 위해서는 어떤 노력들이 필요한지 알아보겠습니다.

## 뇌의 노화 속도를 늦춰주는 생활습관

### 규칙적인 수면

숙면은 뇌 건강의 첫 번째 조건입니다. 잠을 자는 동안 뇌에서는 노폐물, 특히 치매의 주요원인 중 하나인 베타아밀로이드를 밖으로 씻어내는 글림프시스템이 작동합니다. 글림프시스템은 깨어있는 동안 아드레날린에 의해 작용이 억제되는데, 숙면을 취할 때 아드레날린의 분비가 감소하고 글림프시스템이 활성화되어 뇌를 청소해 줍니다.



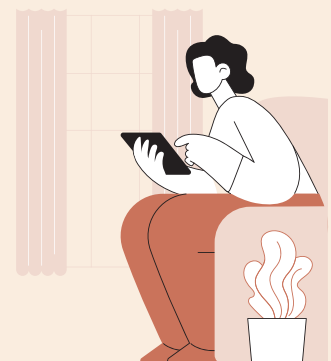
### 적절한 사회활동

대체로 큰 무리를 형성하는 동물일수록 뇌가 발달하는 경향을 보입니다. 그중 인간은 가장 크고 복잡한 사회를 이룬 동물이며, 그만큼 고도화된 뇌를 지니고 있습니다. 특히 뇌에서도 매우 큰 부피를 차지하는 대뇌피질 덕분에 복잡한 사회적 상호작용을 수행할 수 있습니다. 반대로 사회활동이 제한되면 뇌 역시 제 기능을 충분히 발휘하지 못하게 됩니다. 건강한 대인관계를 유지하며 활발하게 사회활동을 하는 것만으로 뇌 건강 유지에 큰 도움이 됩니다.



### 스마트기기 사용 제한하기

일상생활과 업무를 위해 스마트폰을 사용하지 않을 수는 없지만, 불필요한 사용은 자제하는 것이 좋습니다. 특히 도파민 중독의 원인으로 지목되는 쇼츠 감상이나 SNS 서핑은 최대한 줄여야 합니다. 이 같은 습관은 반복된 패턴에 익숙해진 뇌가 새로운 것을 배우기보다 더 강한 자극만을 원하도록 유도하기 때문입니다.



### 건강한 식습관 유지하기

정제당, 가공식품, 인스턴트식품은 직접적으로 뇌 건강에 해로운 뿐 아니라 뇌세포에 염증을 유발하는 비만의 원인이 됩니다. DHA와 EPA가 풍부한 오메가-3 지방산, 항산화 성분을 포함하고 있는 채소 등 건강한 식단을 유지하면 뇌의 노화 속도를 늦추는데 도움이 됩니다.







### 음주와 흡연 자제하기

술과 담배는 뇌의 노화를 가속하는 주범입니다. 과도한 음주는 뇌세포를 파괴시키고 뇌를 쪼그라들게 만들며, 이 같은 상황이 반복될 경우 알코올성 치매의 원인이 됩니다. 또한 담배 속 니코틴은 뇌혈관을 수축시키며, 카드뭉 같은 중금속이 뇌세포에 염증을 유발합니다. 특히 음주와 흡연 모두 뇌졸중과 혈관성 치매의 주요원인으로 지목되고 있습니다.

### 독서와 공부

새로운 분야의 공부를 시작하거나 호기심을 충족시키기 위해 책을 읽으면 뇌가 학습능력을 유지하기 위해 젊은 시절과 유사한 패턴으로 작동합니다. 완전히 새로운 체계를 처음부터 구축해가며 학습하는 외국어 공부나 특히 도움이 되는 것으로 알려졌으며, 미술과 음악 등 예술 분야에 도전하는 것 역시 좋은 방법입니다.



### 걷기와 달리기

인간은 장시간 걷거나 뛰는 것에 최적화된 신체구조를 지니고 있으며, 실제 인류는 대부분의 역사 동안 수렵과 채집 위주의 활동으로 생존해왔습니다. 따라서 주로 앉아서 생활하는 현대에 이르러서도 걷기나 달리기를 하면 뇌가 활성화됩니다. 여전히 생존을 위한 활동으로 인식하기 때문입니다. 특히 새로운 길을 익힐 때는 지리를 구조화하기 위해 뇌의 더욱 많은 영역이 활성화됩니다. 이 밖에도 규칙적인 운동은 모두 뇌 건강에 도움이 됩니다.



### 스트레스 관리하기

스트레스를 받을 때 분비되는 호르몬인 코르티솔은 비상 상황에서 뇌를 긴장상태로 만들어 줍니다. 따라서 적절하게 분비되면 생존에 유리하게 작용하지만 장시간 동안 계속해서 분비될 경우 뇌의 해마 기능에 나쁜 영향을 줍니다. 운동과 취미생활을 즐기면서, 하루에 한 번 이상 조용한 곳에서 충분히 휴식을 취하고 10분 정도 명상을 하면 스트레스를 줄이는데 도움이 됩니다.



오늘부터  
네이버블로그  
"서로이웃"

# 유니시티코리아 네이버 공식 블로그 OPEN

2025년 10월 22일(수)

유니시티의 브랜드 철학과 가치를 널리 알리고 회원분들과의  
지속적인 소통을 위해 **네이버 공식 블로그**를 오픈합니다!

유니시티코리아가 지난 10월 22일(수), 유니시티의 브랜드 철학과 가치를 널리 알리고 회원들과의 소통을 강화하기 위해 공식 네이버 블로그를 오픈했습니다. 유니시티는 'Make Life Better'라는 기업 가치 아래 사람들의 삶을 더 나은 방향으로 이끌기 위해 다양한 활동을 이어가고 있습니다. 이번 네이버 공식 블로그는 이러한 기업 철학을 온라인 공간에서 더 많은 사람들과 공유하고, 회원들과의 소통을 강화하기 위해 마련하였습니다.

유니시티코리아 네이버 공식 블로그는 브랜드 스토리, TEAM UNICITY, 사회공헌, 이벤트, 유니시티 소식, 총 다섯 가지 주요 카테고리로 운영됩니다. '브랜드 스토리'에서는 유니시티코리아의 핵심 제품 소개 및 홍보, 각종 건강 정보 및 상식 등을 소개하며, 'TEAM UNICITY'에서는 팀 유니시티 소속 구단 및 선수들의 활약 스토리를 공유할 예정입니다. 또한, '사회공헌'에서는 유니시티코리아가 지속적으로 이어오고 있는 사회공헌(CSR)활동을 전하고, '이벤트'는 유니시티의 각종 행사 및 트립, '유니시티 소식'은 유니시티의 최신 뉴스와 기업 활동 등의 최신 정보를 신속히 전달할 예정입니다.

블로그 오픈과 함께 진행된 "이웃 추가 이벤트"는 많은 회원들의 참여와 관심 속에 마무리되었습니다. 공식 블로그 오픈을 기념해 이웃추가와 함께 오픈 축하 댓글을 남기는 이벤트에는 일주일이라는 짧은 참여기간임에도 수많은 응원 댓글과 이웃추가가 이어졌습니다. 특히, '바이오스 라이프 이 에너지'를 이벤트 상품으로 증정해 회원들의 큰 호응을 얻었습니다.

유니시티코리아는 앞으로도 브랜드 이야기, 사회공헌, 건강&웰니스 등 다양한 주제를 중심으로 회원들과 지속적으로 소통을 이어갈 계획입니다. 네이버에서 '유니시티코리아'를 검색하고 이웃추가를 눌러 유니시티코리아의 다양한 이야기와 소식을 함께 만나보세요!



브랜드 스토리 / TEAM UNICITY / 사회공헌 / 이벤트 /

유니시티 소식 등 앞으로 네이버 블로그를 통해  
유니시티코리아의 다양한 소식을 전해드릴 예정이니,  
많은 관심과 기대 부탁드립니다.

이웃추가를 통해  
유니시티코리아와  
더 가까이  
소통해요!





## 유니드림, 2025년 9월 동명아동복지센터 봉사활동 이야기

유니시티코리아는 임직원들로 구성된 “유니드림(UNIDREAM)” 자원봉사단을 구성하여, 소풍, 공연 및 체험 활동 등 아이들의 정서 및 사회성 발달에 도움이 되는 다양한 프로그램으로 매달 봉사활동을 진행하고 있습니다. 또한, 후원금과 유니시티 제품을 정기적으로 기부하고 있으며, 임직원들도 자발적으로 급여의 일정 금액을 후원하는 등 더 많은 아이들에게 꿈과 희망을 전하기 위해 노력하고 있습니다.



※ 아이들의 초상권 보호를 위해 일부 사진에 블러효과가 적용 되어 있습니다.



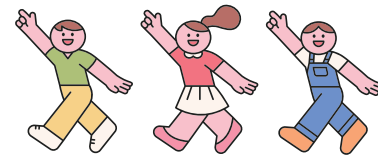
## 다이나믹하고 위트 있는 여행을 추구하는 전 세계의 여행자, 하이커 그라운드

지난 9월 19일(금), 동명아동복지센터 아이들과 함께 중구에 위치한 '하이커 그라운드'를 방문했습니다. 하이커 그라운드는 한국관광공사에서 운영하는 복합문화공간으로, 여행과 예술, 그리고 지속 가능한 라이프 스타일을 주제로 다양한 전시와 체험 프로그램을 선보이는 곳인데요. 동명아동복지센터 아이들은 이곳에서 새로운 시각으로 '대한민국 여행'을 경험하며, 창의력과 감수성을 마음껏 펼치는 시간을 가졌습니다.

### 여행을 꿈꾸는 공간 속으로!

임직원들과 아이들은 먼저 '하이커 그라운드'의 메인 전시 공간을 둘러보며 여행의 설렘을 느꼈습니다. 미디어 아트로 표현된 국내외 관광지 풍경 앞에서 아이들은 "여기 진짜로 가보고 싶어요!"라며 눈을 반짝였고, AR 포토존에서는 직접 여행지 속 주인공이 되어 즐겁게 사진을 남겼습니다.

이어진 '히치하이커 커스텀 스테이션' 체험 프로그램에서는 '나만의 여행 키링 만들기' 활동이 진행되었는데요. 각자 가고 싶은 여행지를 상상하며 색을 고르고 꾸미는 과정에서, 아이들의



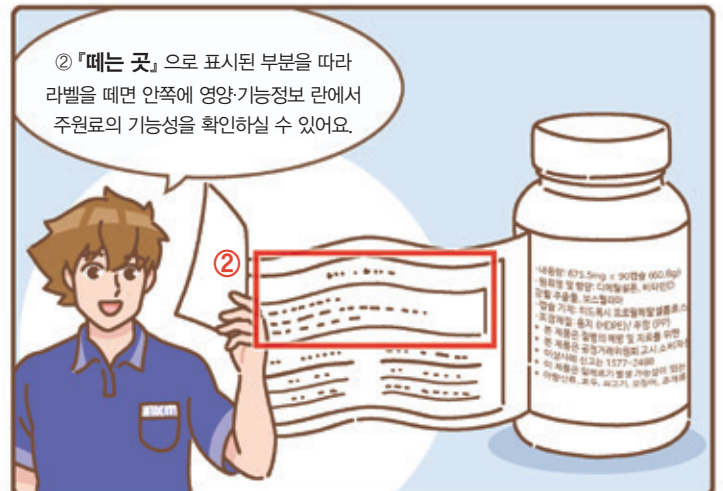
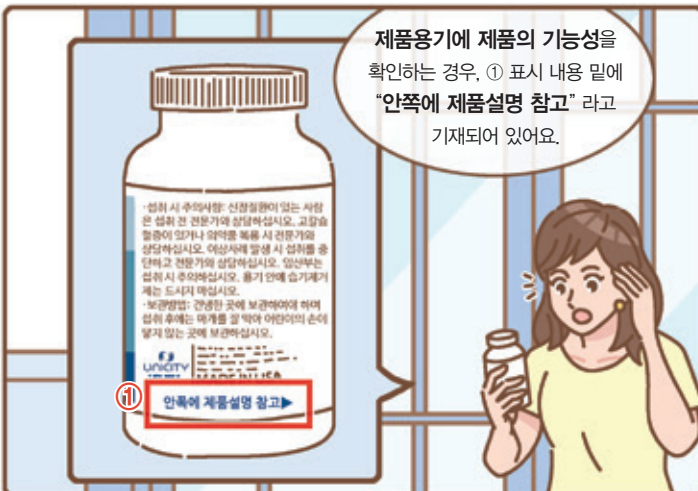
창의적인 아이디어가 가득 담긴 작품들이 완성되었고, 임직원들도 함께 참여해 아이들과 자연스럽게 이야기를 나누며 교감하는 시간을 가졌습니다.

활동이 끝난 뒤, 헤어질 시간이 다가오자 아이들은 "오늘 너무 재미있었어요~ 다음에도 같이 와요!"라는 말에 임직원들은 미소를 감추지 못했는데, 단순한 체험을 넘어, 서로의 마음을 나누고 공감하는 뜻 깊은 시간이었습니다. 유니드림 자원봉사단은 앞으로도 매일 아이들과 즐거운 시간을 보낼 수 있도록 다채로운 프로그램을 준비하겠습니다.

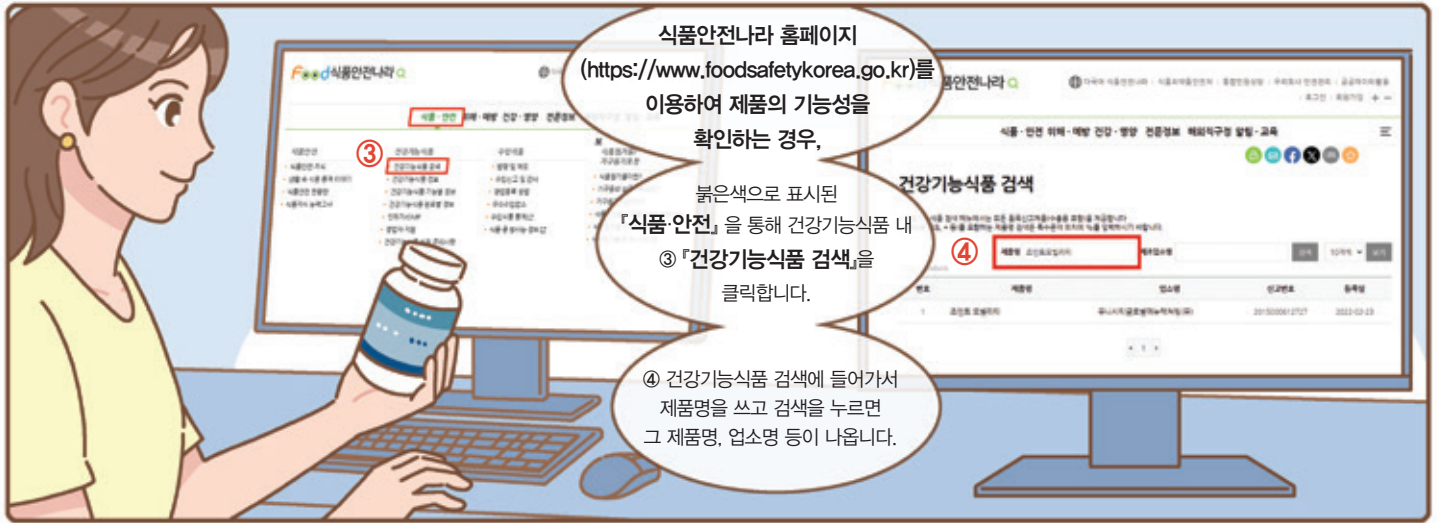


# 잠깐! 사업 진행하실 때, 주의사항 확인하셨나요?!!

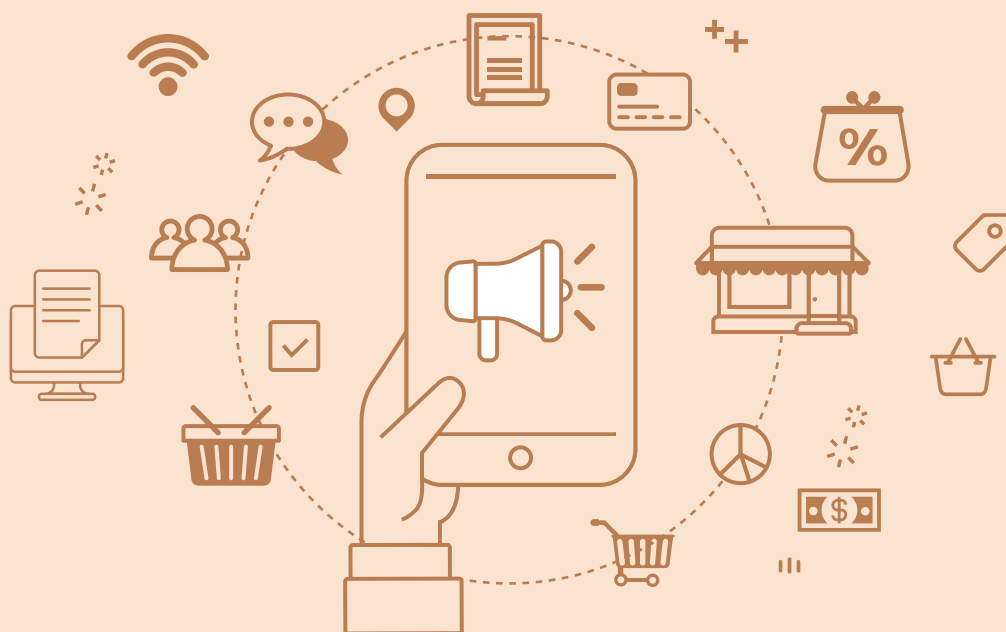
<제품의 주원료 기능성을 함께 확인해보요!>







온라인 매체를 통한 제품구매 시  
**소비자 피해 주의사항**



온라인 매체를 통한 구매



온라인 매체를 통해 유니시티 제품 구매 시, 포장에 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 디스트리뷰터를 통해 구입하거나 당사 공식 사이트에서 회원 가입 후 구매하여 주실 것을 간곡히 부탁드립니다. 감사합니다.



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

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





## 허위·과대·과장 광고 금지 안내

유니시티코리아의 건강기능식품을 판매하기 위해서는 건강기능식품에 관한 법률에 따라 건강기능식품 일반판매업 교육을 이수한 후 소재지 관할 사·군·구청장에게 건강기능식품판매업 신고를 하여야 합니다. 또한 건강기능식품뿐만 아니라 화장품 및 모든 제품을 표시·광고함에 있어 허위·과장을 해서는 안 됩니다.

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 회원ship에 대한 조치(경고, 유예, 해지·박탈)를 받게 됩니다. 유니시티코리아는 올바르게 건전한 사업활동이 이루어질 수 있도록 항상 노력하며, 불법 행위를 지양합니다. 회원 여러분의 적극적인 협조 부탁 드립니다.

### Q 무엇이 허위·과장의 표시·광고에 해당하나요?

A 식품등 표시광고에 관한 법률 제8조에 따르면, 건강기능식품의 명칭, 원재료, 제조방법, 영양소, 성분, 사용방법, 품질 및 건강기능식품이력추적관리 등에 관하여 다음에 해당하는 허위·과대·비방의 표시·광고를 해서는 안 된다고 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 벌금**을 받을 수 있으며, 징역과 벌금이 함께 병과(併科)될 수 있습니다. 특히, **질병의 예방 및 치료에 효능·효과가 있거나 의약품으로 오인(誤認)·혼동할 우려가 있는 내용의 표시·광고 또는 건강기능식품이 아닌 것을 건강기능식품으로 인식할 우려가 있는 표시 또는 광고**를 한 경우에는 **10년 이하의 징역 또는 1억 원 이하의 벌금**을 받을 수 있고, 이 역시 징역과 벌금이 함께 병과(併科)될 수 있습니다.

#### 사례 1

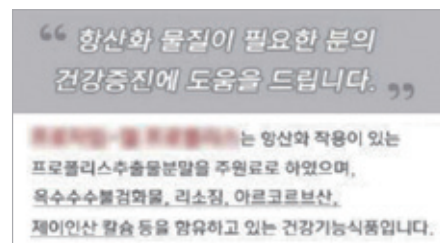
질병의 예방 및 치료에 효능·효과가 있거나 의약품으로 오인(誤認)·혼동할 우려가 있는 내용의 표시·광고



#### 사례 2

사실과 다르거나 과장된 표시·광고

▶ 제품 성분의 허위 표기



## 사례 3

소비자를 기만하거나  
오인·혼동시킬 우려가  
있는 표시·광고



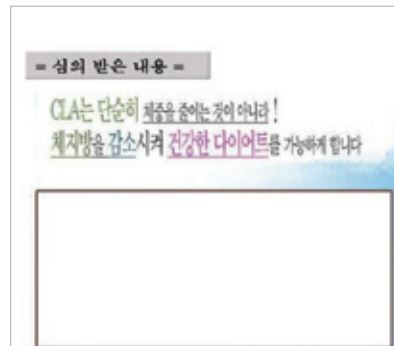
각종 감사장 또는 체험기 등을 이용하거나,  
주문해도, 단체 추천 또는 이와 유사한 내용을  
표현하는 광고



의사, 치과 의사, 한의사, 수의사, 약사, 한약사,  
대학교수 또는 그 밖의 자가 제품의 기능성을  
보증하거나, 제품을 지경, 공인, 추천, 지도 또는  
사용하고 있다는 내용 등의 표시 광고

## 사례 4

심의를 받지 아니하거나  
심의 받은 내용과  
다른 내용의 표시·광고



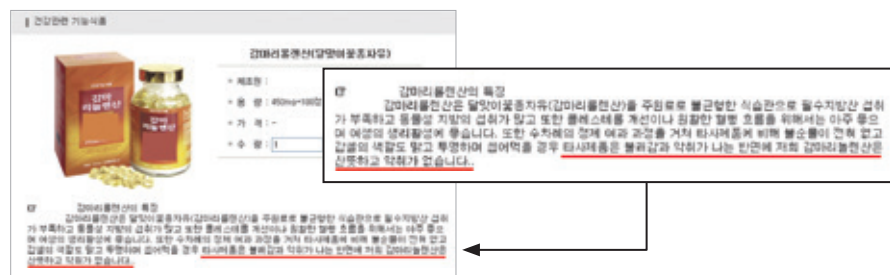
## 사례 5

의약품의 용도로만  
사용되는 명칭  
(한약의 처방명 포함)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.

### 미주 Americas

도미니카 공화국 <https://www.unicity.com/dom/>  
멕시코 <https://www.unicity.com/mex/>  
미국 <https://www.unicity.com/usa/>

캐나다 <https://www.unicity.com/can/>  
콜롬비아 <https://www.unicity.com/col/>  
푸에르토리코 <https://www.unicity.com/pri/>

### 유럽 Europe

그리스 <https://www.unicity.com/grc/>  
네덜란드 <https://www.unicity.com/nld/>  
노르웨이 <https://www.unicity.com/nor/>  
덴마크 <https://www.unicity.com/dnk/>  
독일 <https://www.unicity.com/deu/>  
라트비아 <https://www.unicity.com/lva/>  
루마니아 <https://www.unicity.com/rou/>  
리투아니아 <https://www.unicity.com/ltu/>  
몰타 <https://www.unicity.com/mlt/>  
벨기에 <https://www.unicity.com/bel/>  
불가리아 <https://www.unicity.com/bgr/>  
사이프러스 <https://www.unicity.com/cyp/>  
스웨덴 <https://www.unicity.com/swe/>  
스위스 <https://www.unicity.com/che/>  
스페인 <https://www.unicity.com/esp/>  
슬로바키아 <https://www.unicity.com/svk/>

슬로베니아 <https://www.unicity.com/svn/>  
아이슬란드 <https://www.unicity.com/isl/>  
아일랜드 <https://www.unicity.com/irl/>  
에스토니아 <https://www.unicity.com/est/>  
영국 <https://www.unicity.com/gbr/>  
오스트리아 <https://www.unicity.com/aut/>  
이탈리아 <https://www.unicity.com/ita/>  
체코 <https://www.unicity.com/cze/>  
크로아티아 <https://www.unicity.com/hrv/>  
터키 <https://www.unicity.com/tur/>  
포르투갈 <https://www.unicity.com/prt/>  
폴란드 <https://www.unicity.com/pol/>  
프랑스 <https://www.unicity.com/fra/>  
핀란드 <https://www.unicity.com/fin/>  
헝가리 <https://www.unicity.com/hun/>

### 아시아 퍼시픽 Asia Pacific

뉴질랜드 <https://www.unicity.com/nzl/>  
대만 <https://www.unicity.com/twn/>  
대한민국 <https://www.unicity.com/kor/>  
라오스 <https://www.unicity.com/lao/>  
말레이시아 <https://www.unicity.com/mys/>  
몽골 <https://www.unicity.com/mng/>  
베트남 <https://www.unicity.com/vnm/>  
브루나이 <https://www.unicity.com/brn/>

싱가폴 <https://www.unicity.com/sgp/>  
인도 <https://www.unicity.com/ind/>  
일본 <https://www.unicity.com/jpn/>  
캄보디아 <https://www.unicity.com/khm/>  
태국 <https://www.unicity.com/tha/>  
필리핀 <https://www.unicity.com/phl/>  
호주 <https://www.unicity.com/aus/>  
홍콩 <https://www.unicity.com/hkg/>

### 중동&아프리카 Middle East & Africa

레바논 <https://www.unicity.com/lbn/>  
모로코 <https://www.unicity.com/mar/>  
아랍에미리트 <https://www.unicity.com/uae/>  
알제리 <https://www.unicity.com/dza/>  
오만 <https://www.unicity.com/omn/>

요르단 <https://www.unicity.com/jor/>  
이집트 <https://www.unicity.com/egy/>  
케냐 <https://www.unicity.com/ken/>  
쿠웨이트 <https://www.unicity.com/kwt/>



생체시계를 최적화 하라

# 낮에는 활력 밤에는 회복

Lemon Ginger

Ashwagandha

Yerba Mate

UNICITY

# 2025 ASIA PACIFIC CONVENTION

컨벤션 일시: 2025년 12월 13일(토)

장소: 일산 킨텍스 1전시장



티켓주문 QR코드  
크롬에서만 접속 가능



FEEL GREAT WE ARE  
UNSTOPPABLE