

Helping People Live Better Lives

SPRING 2022
VOL. 335

Amagram

당신만을 위한 특별한 맞춤형 두피 케어
스캘프 뉴트리션



건강한 나를 만드는 체지방 근본케어



식약처 기능성 인정 국내 최초 식물 유래
체지방 감소 유산균(보장균수100억CFU)



뉴트리라이트만의
독자적 포뮬라



에너지 대사 및 생성에 필요한
비타민 B군 함유

CONTENTS

SPRING 2022

Amagram

INTRO

NEWS & TREND

- 04** 나보다 우리를 먼저 생각하는 선한 마음으로 키우는 삶의 경쟁력
- 08** 주인 의식을 가진 조직원이 결국 조직의 주인이 된다
- 12** 셀프 브랜딩의 개념 우리는 모두 하나의 브랜드다
- 16** 비주류의 반란 알코올 없는 맥주와 설탕 없는 콜라의 세상이 도래했다
- 20** 암웨이 비즈니스의 매력을 경험하는 가장 좋은 방법 FEEL THE RHYTHM OF AMWAY
- 22** 체험에 진심입니다 암웨이를 직접 경험하는 새로운 체험 공간 A-STATION 스타시티점 오픈

22



HEALTH

- 28** 세계가 주목하는 건강의 새로운 패러다임, 마이크로바이옴
- 32** 비만 탈출의 정답, 체지방 근본 케어

40



BEAUTY

- 36** 남녀노소 누구나 우리 가족 두피 고민 솔루션 새티니크 스칼프 뉴트리션
- 40** SKIN FITNESS WITH ARTISTRY 스킨 피트니스로 찾는 건강한 아름다움
- 46** 클렌징에서부터 시작되는 피부 건강

LIVING

- 48** 예술을 곁들인 특별한 여름 별미 뉴트리 비빔건면 & 까페드다몬 RTD 스위트 시그니처
- 50** 오늘의 노력으로 더 나은 기록을 향한다 미래가 기대되는 두 선수
- 52** 사람과 사람이 만나 만드는 희망 도움이 필요한 아이들의 미래를 위해, 한국암웨이 미래재단

46



RECOGNITION

- 54** NEW PIN ACHIEVERS 레코그니션

52



QR 코드를 스캔하면 <Amagram> Vol.335(2022년 4월호) PDF를
모바일에서 확인할 수 있습니다.
<Amagram>에 실린 기사와 삽화, 사진의 무단 복제를 금합니다.

등록번호 강남 마00140 통권 335호 발행일 2022년 4월 8일
발행처 한국암웨이(주) 서울시 강남구 영동대로 517 아셈타워 발행인 배수정
제작 이데일리(02. 3772. 9435) 편집장 윤영준 편집팀 한혜선, 고승희, 김경영
디자인 천지영, 윤범식, 김성환 사진 오준섭, 안효주, 김기돈
스타일링 김두은, 박주희 교열 박현미 인쇄 미래엔





INTRO

02

그래서 나무는 행복했습니다.

<아낌없이 주는 나무> 中

나무가 기지개를 켜는 봄이 찾아왔습니다.

나무를 떠올리면 연상되는 친숙한 이야기,

<아낌없이 주는 나무>에서 나무는

모든 걸 주고도 삶이 행복했다 얘기합니다.

자신이 가진 모든 걸 대가 없이 주기만 하는 나무의 삶.

그런 게 행복이라는 책의 교훈은

이제 어른이 된 우리에게는 어찌 달지가 않습니다.

주기밖에 모르는 무조건적인 헌신이 오래가기 힘들다는 걸,

우리는 경험으로 알고 있습니다.

나보다 다른 사람을 우선하는

도움과 봉사를 지속하는 삶을 그린다면

우선 나부터 여러 사람들과 함께 나눌 수 있는

마르지 않는 작은 여유가 필요합니다.

오래도록 타인을 도우며

모두가 주고받으며 행복할 수 있는 방법,

<건강한 경계 짓는 나무>에서 찾은

어른이 된 우리에게 어울릴 대목을 소개합니다.

나무가 아낌없이 다 주었다면 나무에게는

아무것도 남지 않았을 것입니다. (중략)

자신이 줄 것이 항상 남아 있다는 보장하에

건강한 경계를 만드는 것은 매우 중요한 부분입니다.

<건강한 경계 짓는 나무> 中

나보다 우리를 소중히 여기기에

당신을 위한 무조건적인 나눔보다

당신과 나 모두의 삶을 행복하게 만들 방법을 고민했습니다.

우리 모두가 함께 행복할

봄날 따사로운 온기처럼 달라질 내일,

아마그램에서 찾아보세요.

나보다 우리를 먼저 생각하는 선한 마음으로 키우는 삶의 경쟁력



사람은 때에 따라 타인에게 헌신하기도 하고 자기 실속에만 급급하기도 한다.

남 돋기를 좋아하는 사람도 때론 이기적인 행동을 하고, 다른 사람에게 별 관심을 보이지 않던 사람도 가끔은 누군가를 위한 착한 선택을 한다. 전적으로 이기적이거나 이타적인 사람은 없다. 그 사이 어느 지점에서 우리는 살아가며 어떤 태도로 삶을 살아야 좋을지를 두고 고민할 뿐이다.

글. 윤영준

다른 사람을 돋는 게 손해일까?

‘인간이 추구해야 할 것은 돈이 아니다. 항상 인간이 추구해야 할 것은 인간이다.’

러시아를 대표하는 작가 푸시킨이 남긴 말이다. 그가 200년 전에 남긴 인간을 향한 애정 어린 당부가 긴 세월이 무색하게 이어져왔다는 건, 아직도 우리가 인간보다 돈을 우선할 때가 잦다는 말이기도 하다. 남을 배려하며 인간을 우선 생각하고 살아야 한다는 걸 머리로는 이해하지만, 어째 행동으로 실천하기가 쉽지 않다.

왠지 모르게 ‘누군가를 돋는 행동’ 속에는 ‘그러다가 어딘가 손해를 보지 않을까?’ 하는 걱정이 앞선다. 손해를 보면서까지 누군가를 돋고 싶은 사람은 세상에 별로 없다. 자기 손해가 분명한 남을 도울 일에 맞닥뜨리면 잠시 시선을 피해 눈앞의 도움을 외면하고 싶어지는 게 솔직한 우리의 모습이다. 우리가 가진 재산은 한정돼 있는데 여기서 누군가를 돋는다면 당연히 내 뜻은 줄어드는 게 이치다. 때문에 다른 사람을 돋는 건 곧 내 뜻을 포기해야 하는 거라고 우리는 배웠고 거기에 별다른 의심을 하지 않았다. 그런데 과연 남을 돋는 일이 손해라고 단정할 수 있을까?

‘인간이 추구해야 할 것은 돈이 아니다.
항상 인간이 추구해야 할 것은 인간이다.’ - 푸시킨 -



결론부터 이야기하면 아니다. 다른 사람을 돋느라 당장에는 내 뜻이 일정 부분 줄어들 수는 있지만, 다른 사람을 돋는 과정과 결과로 내 뜻이 오히려 늘어나 여려모로 이득이라는 주장이 힘을 얻고 있다. 사람은 사회적 동물이기에 자신보다 타인을 우선하고 협력하는 과정 중에 얻는 게 많아 다른 사람을 위하는 행동이 손해가 아니라는 논리다. 과거에 우리가 배웠던 ‘타인을 위한 행동은 자신의 손해를 감수해야 한다’는 주장과 정면으로 배치되는 말로 ‘타인을 도우면 손해’라는 생각은 현대에 이르러 구시대의 유물로 남게 생겼다.



네가 웃으면 나도 좋아, 타인을 도울 때 얻는 행복과 건강

#행복해지는쉬운방법 #나눔의기쁨

다른 사람을 도우며 나보다 우리를 먼저 생각하는 삶이 진짜 스스로에게 좋은 일인지 의심이 남는다면 이어지는 연구 결과에 주목하자. 사람은 자신이 가진 걸 타인에게 전할 때 행복을 얻을 수 있다는 연구가 있어 세계적인 관심을 끈다.

타인을 위해 내가 가진 돈을 쓰면 기분이 어떨까? 누군가를 위해 돈을 쓰는 건 나를 위한 투자보다 자신을 더욱 행복하게 만든다. 내 뜻을 포기하고 다른 사람에게 준다는 의미를 살펴보자.

캐나다 브리티시 컬럼비아 대학교의 엘리자 베스 던 교수의 연구팀은 ‘타인을 위해 돈을 사용했을 때 더 큰 행복감을 느낀다’는 연구 결과를 발표했다. 연구에 참가한 46명의 행복도를 측정한 뒤에, 모두에게 20달러가 든

봉투를 전했다. 다만 봉투에 든 돈의 용도는 그룹에 따라 달랐다. A그룹에게는 ‘자신을 위해 써라’라는 지시를 주고, B그룹에게는 ‘타인을 위해 써라’라고 말했다. 모두가 돈 쓰는 일을 마친 뒤 다시 모여 행복도를 측정했는데, 다른 사람을 위해 돈을 쓴 B그룹의 행복도가 더욱 높아진 걸 확인했다. 혹시 돈의 액수가 적어서 자신에게 투자한 행복이 낮은 건가 싶은 마음에 금액을 50달러로 올려 재실험을 했다. 그래도 결과는 동일하게 나타났다. 자신을 위해 쓴 사람보다 타인에게 자신의 뜻을 건넨 그룹의 행복도가 올라갔고, 이건 금액에 상관없이 동일하단 걸 알 수 있었다.

누군가에게 선물을 주는 즐거움도 있지만 받는 기쁨도 그에 못지않게 크다. 이처럼 타

인을 위해 자신의 뜻을 전할 때 행복감을 느끼는 건 당사자일 때가 많다. 기부를 할 때 느끼는 행복감은 기부를 해본 사람만이 알 수 있다. 게다가 이런 행복을 경험하는 데 금액은 큰 문제가 아니다. 그저 기부를 하려는 마음가짐과 다른 사람을 위하려는 생각이 표현될 정도면 충분하다. 남을 도울 때 필요한 자세 중 하나는 내가 얼마나 이 활동을 오래 지속할 수 있을지 ‘지속성’에 있다. 타인을 위한 행동을 할 때, 이 행동을 오래 할 수 있을 정도로만 우선 시작해보자. 달라진 일상에 새로운 활력을 선물해줄 것이다.

자료 출처

University of British Columbia. “Money Buys Happiness When You Spend On Others, Study Shows.” ScienceDaily. 21 March 2008.

달라진 세상 속 높아진 ‘우리’라는 힘

과거 우리가 배웠던 ‘남을 도우려면 자기 손해와 희생을 감수해야 한다’는 생각은 사회의 크기가 작았을 때 어울리는 말이다. 소규모 사회에서는 ‘우리’라는 단체를 이루지 않아도 살 수 있다. 개인의 역할이 상대적으로 크기 때문에 ‘협력’의 개념이 약하다. 남을 돋지 않아도 자기 가족만 잘챙기면 농사를 짓거나 장사를 해서 살림을 꾸려 나갈 수 있었다. 하지만 이제는 아니다. 현대인은 모두가 어딘가에 소속되어 있고 그래야만 한다. 자급자족이 불가능한 현대, 개인 혼자서는 아무것도 할 수 없고 홀로 경제활동하기란 매우 어렵다. 직장을 다니는 사람은 당연히 직장이라는 그룹 안에서 활동하고, 혼자 장사를 하는 사람도 손님이 찾아주지 않으면 안 된다. 우리 모두는 좋은 삶을 사회 안에서 관계를 형성하며 ‘우리’라는 틀 안에서 자기의 터전을 잡고 살아간다.

이렇듯 규모가 커진 세상 속에서는 ‘개인’보다 ‘우리’라는 개념이 강한 힘을 얻는다. 혼자서도 경제활동을 할 수 있던 과거와는 달라진 모습이다. 과거에는 그저 자신의 안위만 챙기면 됐다. 고작해야 가족이나 친척들만 신경 쓰면 그만이었다. 하지만 현재를 살고 있는 우리는 생면부지의 여러 사람들과 하나의 목적 아래 매일을 살아간다. 과거처럼 혈연으로 묶여 있지도 않은 낯선 사람들과 한 집단을 이루어 운명공동체가 됐다. 혈연으로 이뤄졌던 사람 사이의 연결 고리가 매우 약해진 현대 공동체 속에서 자기만 생각하는 이기적인 마음가짐이나 행동을 고집하면 ‘우리’ 속에서 퇴출당하기 쉽다. 그룹에서 쫓겨난 한 사람은 너무나 연약한 존재로 전락하며, 거대한 사회 속에서 협력할 사람을 잃은 한 사람은 생존까지 위협받는다.

‘우리’라는 협력의 공동체는 자신을 우선하기보다 남 돋기를 좋아하는 사람을 선호한다. 과거에는 자기 이익을 차리기보다 다른 사람을 도우면 실속 없는 사람이란 평을 듣기도 했다. 하지만 이제는 개인보다 집단으로, 나보다 우리라는 이름으로 뭉쳐야 살아남는 시대다. 협력하지 않으면 별다른 일을 할 수 없는, 서로 돋지 않으면 생존의 불안함이 엄습하는 척박한 현대 도시 환경이 개인을 집단으로 뭉치게 했다.

우리 모두는 좋은 삶을 사회 안에서 관계를 형성하며
‘우리’라는 틀 안에서 자기의 터를 잡고 살아간다.

협력이 필수가 된 시대를 사는 우리

자기 실속만을 우선으로 하는 이기적인 사람으로 구성된 그룹과 다른 사람을 돋기 좋아하고 협력에 익숙한 이타적인 사람이 많은 그룹이 하나의 목표를 두고 서로 경쟁한다고 상상해보자. 이기적인 사람이 많은 그룹은 하나의 목표를 두고 한 방향으로 곧바로 나가기 힘들다. 이기적인 사람은 모두의 이익보다 자신의 이익에 중점을 두기 때문이다. 구성원 모두의 행복을 위해 자신을 희생하는 법을 배운 적 없는 사람은 언제나 자기 이익이 먼저라 그룹의 발전을 등한시한다. 이에 반해 이타적인 사람이 많은 집단은 그룹의 목표가 먼저다. 모두가 힘을 합쳐 하나의 목표로 움직이는 이상적인 그룹은 이타적인 사람들의 협력과 단결로 탄생한다. 그 기세는 자기 실속 차리기에 급급한 사람들로 모인 그룹과 비교할 수 없이 크다.

사회적 규모가 커짐에 따라 경쟁의 단위가 개인에서 집단으로 성장했다. 이에 따라 지금까지 개인의 능력을 선호했던 사회 분위기는 나보다 다른 사람을 우선하는, 협동에 탁월한 사람을 주목하기 시작했다. 남을 위하는 게 손해가 되는 세상에서, 남을 위해 행동하는 다수의 사람이 뭉치면 무엇보다 강력한 힘을 발휘할 수 있는 세상이 온 것이다. 타인을 돋는 걸 두고 그저 도덕적인 관점으로만 바람직하게 여기던 시각에서, 다른 사람을 돋는 게 도덕적으로는 물론 사회적으로도 인정받아 삶에 유리하게 작용할 수 있는 이타주의자의 전성시대다.

선한 마음가짐으로 나보다 타인을 먼저 배려하고, 모두가 함께 성장 할 수 있을 방법을 나보다 남을 먼저 생각하고 함께 ‘우리’가 되어 협력하는 ‘이타주의’ 속에서 그려보자. 다른 사람을 위하여 함께 살아가는 마음을 가졌을 때, 비로소 나를 포함한 우리 모두 행복한 결말을 그릴 수 있게 된다. 잊지 말자. ‘나’라는 자신 또한 ‘우리’라는 큰 울타리 안에 속해 있으며, ‘우리’가 힘을 잃는다면 ‘나’ 또한 그 모습과 같아질 거란 걸 말이다.





혹한을 이겨내는 현명한 공동체, 펭귄

짧은 다리로 뒤뚱뒤뚱 움직이는 모습이 귀엽기도 하고, 연미복을 입은 듯 동그란 몸뚱이가 제법 매력적인 펭귄. 펭귄은 우리에게 '뽀로로'는 물론 '펭수'와 같이 이미 여러 캐릭터로도 친숙한 동물이다.

귀여운 외모와 다르게 펭귄이 사는 환경은 척박하기 짝이 없다. 펭귄이 사는 남극의 추위는 우리의 상상보다 훨씬 혹독하다. 영하 40도의 추위에 눈보라가 몰아치는 강풍, 하지만 천적의 위협 대신 추위를 택한 펭귄은 생존하기 위해 모두 하나가 되는 법을 택했다.

펭귄들은 추위가 기승을 부리면 한곳으로 동그랗게 모인다. 자신의 체온을 조금이라도 모두와 나누며 버티고자 작은 틈 하나 없을 만큼 밀접한다.

하지만 원의 가장 바깥에 있는 펭귄은 추위에 그대로 노출될 수밖에 없다. 무리를 위해 자신이 우선 희생을 감수하는 거다. 바깥에

서 추위를 자진하며 버틴 펭귄들이 더는 버틸 수 없을 때가 오면, 무리의 안쪽으로 들어온다. 그 공백은 지금까지 안에 있던 펭귄이 바깥으로 나와 대신해준다. 남극의 겨울을 이기기 위해 모두를 위한 희생을 배운 펭귄의 지혜, 허들링(Huddling)이다.

바깥에 있는 펭귄들이 눈보라를 막아준 덕분에 무리의 안쪽에 있는 펭귄은 바깥에 있는 펭귄보다 따뜻하게 체온을 유지할 수 있다. 펭귄의 무리는 가장 약한 어린 펭귄들을 제외하고는 어느 펭귄도 안쪽에만 있으려 하지 않는다. 모두가 공평하게 추위를 나누고 서로 배려하며 스스로 봉사한 덕분에 척박한 환경 속에서도 모두가 함께 사는 법을 익혔다. 하나로 뜰뜰 뭉쳐 온기를 공유하는 펭귄의 모습에서, 자연의 힘을 이기는 집단의 지혜와 우리라는 이름으로 협력하는 힘이 가진 위대함을 확인한다. **A**



주인 의식, 그룹의 리더가 되기 위한 연습의 시작

주인 의식을 가진 조직원이 결국 조직의 주인이 된다

세상 모든 일에는 익숙해지는 시간과 잘하기 위한 연습이 필요하다. 무엇이든 저절로 되는 법은 없다. '리더'가 되는 일 또한 마찬가지. 리더의 자리에 올랐다고 해서 아무런 준비 없이 좋은 리더가 될 리 없다. 언젠가 리더가 되고 싶고, 특히 좋은 리더가 되기를 희망한다면, 리더 자리에 오르기 전부터 좋은 리더가 될 연습을 하자. 마치 내가 조직의 리더이자 주인이 된 듯 상상하자. 주인 의식을 가진 사람이 조직 내에서 환영받고 성공을 이룬다.

글. 한혜선



나는 주인도 아닌데, 내가 왜?

많은 사람들이 ‘주인 의식’이라는 말을 들으면 시쳇말로 ‘꼰대’가 하는 권위주의 가득한 말이라 생각한다. ‘내가 주인도 아닌데, 내가 왜 주인 의식을 갖고 일해야 하지?’라고 생각할 수 있다. 하지만 누가 시키는 ‘주인 의식’은 불편해도 스스로 조직 내에서 자긍심을 갖고 더욱 높은 성취를 위해 자신을 격려하는 자기 주도 ‘주인 의식’이라면 얘기가 달라진다.

조직 내에서 우수한 활약을 거듭하고 자신의 능력을 키우고 싶고, 더욱 나은 내일을 희망하는 사람은 ‘성장’을 원한다. 이런 사람은 누가 시키지 않아도 능동적으로 자신을 위해 매사 소홀함을 모르고 모든 일에 자처하며 향상심으로 가득 차 있다. 이런 캐릭터가 그룹 내에서 기대하는 자기 모습은 ‘성장’과 ‘활약’이며, 이 두 가지 가치가 조화를 이루며 시간을 쌓으면 그룹의 최고 리더이자 주인이 되는 일도 곧 현실이 된다.

이런 사람에게는 자기 스스로 가지는 ‘주인 의식’에 그 어떤 거부감도 없다. 오히려 미래에 진정한 주인이 되기 위한 연습이자 시행착오를 줄이는 시간으로 ‘주인이 되기 전’에 갖는 ‘주인 의식’을 즐긴다.

혹자는 ‘노력하는 사람’은 ‘즐기는 사람’을 이길 수 없다고 얘기 하지만, ‘노력을 반복하면서 일을 즐기는 사람’ 앞에 누구를 비할 수 있을까. 자기 스스로 ‘주인 의식’을 갖고 그룹 내에서 활약하는 사람은 다른 사람이 여간해서는 이기기 힘들다. 결국에는 그러한 사람이 조직에서 가장 인정받는 자리에 오르게 마련이다.

주인 의식은 좋아도, 주인 행세는 곤란하다

주인 의식을 갖고 주도적으로 행동하는 조직원은 환대받지만, 주

인 행세를 하며 자신이 맡은 바에 소홀하며 다른 사람에게 훈수 두는 일만 즐기는 사람은 곤란하다. 조직이나 그룹을 사유화하려는 생각이 ‘주인 의식’이 아니다. 주인 의식은 조직을 자신의 것처럼 진심으로 아끼고 애정하는 자세에서부터 발현된다. 구성원들이 포함된 조직은 물건이 아니다. 때문에 물건을 가진 주인처럼 행동해서는 안 된다.

‘주인 의식’이란 자기 독단으로 조직원의 의사를 고려하지 않고 행동해도 좋다는 게 아니다. 책임감이 뒤 따르지 않는 독선은 그룹의 외면을 받고 만다. 이런 리더의 독불장군과 같은 행동은 리더의 수명을 단축하는 주요 원인이 될 것이다. 주인 의식을 악용해서 그룹을 자신의 것이라 여기지 말자. 이런 오만한 주인 행세는 결국 조직원들을 조직 내에서 떠나게 만들고 조직을 와해시키고 만다.

조직 내에서 이뤄지는 좋은 주인 의식은 개인의 발전과 조직의 영달을 가져오지만, 나쁜 주인 행세는 조직의 위기를 가져오며 그 책임은 결국 조직의 리더나 일부 잘못된 인식을 가진 조직원에게로 돌아갈 것이다.

오너십을 발휘하는 리더가 되어야 한다

조직의 발전에 필요한 건 주인 의식을 가진 리더와 그를 따르며 주인 의식에 공감하고 리더가 될 연습을 반복하는 예비 리더가 될 조직원의 조화다. 이러한 조직에는 웬만해선 위기가 찾아오지 않지만, 위기가 온다고 해도 걱정이 없다. 주인 의식은 개인과 조직의 성장뿐만 아니라 위기의 순간에도 빛을 발하기 때문이다. 모두가 친근하게 즐기는 카페, 스타벅스를 창업한 하워드 숄츠는 CEO의 자리에서 물러난 지 8년 후 스타벅스가 위기에 봉착했을 때 다시 경영에 복귀해 기업을 정상화했다. 극심한 판매 부진으



로 위기에 놓였던 토요타는 오너가(家) 출신 토요타 아키오가 경영 일선에 나서면서 여러 위기를 타개하고 혁신 성장을 끌어냈다. 두 명의 CEO 모두 조직의 탄생을 주도한 진정한 '주인'이다. 위의 두 기업의 사례에서 보듯 위기 상황에 놓였을 때 주인 의식은 제법 효과적인 결과를 만든다. 어떤 이유 때문일까?

조직의 설득을 얻은 '주인 의식'에는 보통 리더의 책임감과 희생이 따른다. 자기 마음대로 행동만 하고 결과는 남 탓을 하거나, 좋은 결과는 자기 덕이고 나쁜 결과에는 무심히 외면하는 공정하지 못한 리더에게는 '주인 의식'을 말할 수 없다. '주인 의식'이란 '주인'에게 어울릴 '책임'과 '성숙'까지 요구되는 높은 수준의 가치다. 이런 '주인 의식'을 보유한 리더가 조직의 대표라면 위기 상황 극복의 특효약이 된다.

'주인 의식'을 가진 리더는 실패에 따른 책임을 본인이 부담한다고 조직원에게 공표하고 문제를 효과적으로 지휘하며 주도적으로 해결 방향을 제시하려는 경향이 크다. 자신의 선택 결과를 온전히 스스로 책임지려는 대표의 이런 결단력 있는 행동은 구성원들에게 전에 없던 응집의 계기를 만들어 줘, 그룹이 위기를 탈출

하는 긍정적 요인을 만들기도 한다. 이런 리더의 결단을 보여준 사례로 우리나라의 기업가 중에는 호텔신라 이부진 사장이 꼽힌다. 이부진 사장은 과거 서울시내 면세점 후보기업 경쟁을 앞두고 "불으면 다 여러분 덕분이고, 안 되면 제 탓이니 부담 갖지 마세요"라는 말로 담당 임직원을 안심시키는 진정한 오너의 품격을 선보였다. 조직원의 마음까지 아우르는 세심한 배려 덕분이었을까, 서울시내 면세점 신규사업자로 HDC신라면세점이 월등한 격차로 선정됐고 이부진 사장의 리더십이 높게 평가되는 계기가 됐다.

주인 의식을 갖춘 리더십 발휘가 중요하다

테슬라, 아마존, 구글, 페이스북 등 대표적으로 성공한 글로벌 기업들은 창업자가 조직을 이끌거나 여전히 상당한 영향력을 행사하고 있다. 업(業)에 대한 통찰력과 기업의 가치를 부각하는 것, 미래 먹을거리를 예측하고 발 빠르게 움직이는 능력에 있어 이 창업자들을 따라올 수가 없기 때문이다. 매력적인 오너는 팬덤을 이끌기도 하고, 오너의 리더십이 기업의 발전과 성장에 부스팅



역할을 톡톡히 하기도 한다.

주인 의식을 갖춘 오너의 리더십이 잘 발휘된다면 기업에는 천군만마가 될 수 있다. 개인의 안위와 욕망을 위한 것이 아니라 오직 기업을 생각하고, ‘이 기업이 내 것’이라는 주인 의식을 장착한다면 더할 나위 없는 성장을 기대할 수 있다.

그룹의 리더는 물론 모든 구성원이 주인 의식과 함께 ‘소통’에 부지런하다면 더할 나위 없다. 조직의 융합에

저해되는 이유 중 하나가 다른 사람의 의견

을 무시한 채 자신의 말과 생각을 앞세우는

리더와 일부 구성원의 고집과 독단이기 때

문이다. 이기심이 아닌 이타심으로, 독단이

아닌 소통으로 주변 사람들과 직원들, 소비

자들을 아우르는 리더십이 모두에게 필요

하다. 수많은 현자와 철학자들이 ‘소통만큼

중요한 것은 없다’고 말한다. 소통에 능한

누구라면 눈앞에 위기와 어려움도 이해와

관용으로 충분히 해결할 수 있을 것이다.

조직의 리더는 물론 조직원 모두는 주인의

식을 바탕으로 하고, 소통을 중요하게 생각

하는 리더십으로 조직을 이끌어야 한다. 위기의 순간이 닥치더라도

도 그것만 잊지 않는다면 얼마든지 어려움을 극복할 수 있다.

구성원의 주인 의식을 이끄는 ESG 경영

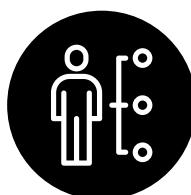
최근 경영 트렌드에서 크게 주목받고 있는 ESG 경영 또한 주인 의식을 염두에 두고 조직을 발전시키고자 하는 리더라면 관심을 가지고 알아야 한다. ESG 경영은 환경 중시(Environmental), 사회적 책임(Social), 지배구조 개선(Governance)을 중요하게 여기는 경영개선전략으로 조직 경영의 표준으로 소개될 만큼 정론으로 여겨지며 큰 인기를 끌고 있다. 국내에서도 어느 조직을 막론하고 ESG 경영을 선언하며 시대에 뒤처지지 않기 위한 실천에 한창이다.

과거의 우리는 어떤 조직을 판단할 때 효율적인 측면과 재무적 성과만을 중요하게 여겼다. 쉽게 말해 그 집단이 ‘얼마나 돈을 잘 버느냐?’에만 관심을 가졌다. 돈을 잘 벌면 좋은 그룹이고 그렇지 않으면 경쟁력이 없는 조직으로 생각했다. 하지만 사회가 성숙해지며 우리가 어떤 그룹을 평가할 때 중요하게 여겨야 할 게 다양하다는 걸 깨닫게 됐다. 이 기업이 얼마나 사회적으로 긍정적인 영향을 끼치는지, 내가 속한 그룹이 환경에 악영향을 끼치지는 않는지, 수직적 조직이라 조직원 간에 원활한 소통이 어려운 조직은 아닌지, ESG(환경·사회·지배구조) 등의 비재무적 요소까지 고민하게 된 결과 ESG 경영은 스포트라이트의 주인공이 됐다.

ESG 경영을 제대로 정착한 조직 내에서는 조직원 모두가 사회적 책임에 솔선수범하며 바른 역할을 강조한다. 리더와 구성원 사이에서 수익과 손해를 따지는 숫자놀음 대신 진정한 소통을 이루며 신뢰와 사랑을 키운다. 올바른 생각을 지닌 성인은 바람직한 상식을 가진 조직에 애착을 갖고 충성한다.

비윤리적인 조직 내에서는 올바른 구성원의 응집과 성장을 기대할 수 없다. 바른 조직 분위기를 만들면, 바른 조직원이 더욱 많이 모일 확률이 높다.

이렇게 계산적이지 않고 상호 배려하는 속에서 조직은 지속 발전할 수 있을 토대를 마련하고, 조직이 흔들리지 않는 안정감을 가질 때 조직원은 그 안에서 편안함을 느끼며 주인 의식을 발휘해 그 조직의 안위를 앞장서 걱정하기 시작한다. 조직원에게 주인 의식을 부여하고 싶다면, 가장 좋은 방법은 ‘주인 의식’의 독려보다 스스로 주인이 되고 싶을 만큼 멋진 조직을 리더가 만들어 제시하는 일이다. 왜 구성원들이 ‘주인 의식’을 가지지 않을까? 물음표가 생긴다면, 그 답은 구성원에게서가 아닌 리더 스스로에게서 찾기를 바란다. **▲**



나를 완성하는 셀프 브랜딩 시리즈

1. 셀프 브랜딩의 개념

우리는 모두 하나의 브랜드다

글. 김경영



조선판 셀프 브랜딩의 모범 사례, 성덕임

“글씨를 잘 쓰는 궁녀가 되고 싶사옵니다.” 지난해 인기몰이를 했던 MBC 드라마 <웃소매 붉은 끝동>에서 어린 덕임이가 영빈 이씨의 빈소에서 마주친 영조의 물음에 했던 대답이다. 영조는 덕임에게 장차 어떤 궁녀가 되고 싶냐고 물었다. 덕임의 답에 영조는 사랑했던 후궁이자 역시 글씨를 잘 쓰는 궁녀였던 영빈이 직접 쓴 책을 선물로 준다. 실제로 덕임은 궁내에 달필이라고 소문이 자자하게 퍼져 웃사람들의 주문을 받아 책을 필사하는 ‘투잡러’ 궁녀가 된다. 드라마 속에서만이 아니라 역사 속 성덕임도 고전 소설 <곽장양문록>의 국문필사에 참여할 정도로 글씨체가 유려했다고 한다.

셀프 브랜딩 내지는 퍼스널 브랜딩이란 말을 심심찮게 들어봤을 것이다. 하지만 브랜딩이라고 하면 어쩐지 SNS 팔로워를 수천 명 이상 끌고 다니는 인플루언서나 기업가, 전문가들이나 하는 어렵고 대단한 일처럼 들리기도 한다. 위에서 이야기한 성덕임이 한 것이 셀프 브랜딩이다. ‘글씨를 잘 쓰는 궁녀’가 되고 싶었고, 실제로 왕가의 부인들이 덕임에게 필사를 맡겼다. 덕임이가 글씨를 잘 쓴다는 소문이 궁 안팎에 났기 때문이다. **셀프 브랜딩은 ‘자신을 하나의 브랜드로**

만드는 일체의 과정’이다. 실제 브랜드의 브랜딩 과정과 다르지 않다. 하지만 브랜딩에서 중요한 점은 내가 되고 싶은 모습으로 ‘다른 사람이 나를 바라보게 만드는’ 것이다. 자신이 타인에게 보이고 싶은 모습과 사람들이 보는 나의 모습이 최대한 일치할수록 성공한 셀프 브랜딩이라고 할 수 있다. 꼭 SNS에 일상을 올려 팔로워를 모으거나 유튜브 방송을 하지 않아도 된다. 내가 아는 주변 사람들에게, 회사의 상사나 동료들에게, 한 달에 한번 만나는 모임 사람들에게, 아침마다 마주치는 아이의 학교 엄마들에게 하는 것도 브랜딩이 될 수 있으며, 우리는 의도하든 하지 않든 브랜딩을 하고 있는지도 모른다. 사람들은 나를 어떤 식으로든 인식하고 있기 때문이다.

사람들은 왜 매년 나오는 스타벅스 굿즈를 구하려고 지치지도 않고 줄을 설까? 왜 180센티미터 거구의 남자가 몸을 구겨 넣으면서까지 굳이 미니 쿠퍼를 타고 다닐까? 왜 최신 버전 아이폰을 사려고 새벽부터 매장 앞에서 진을 칠까? 어째서 웃돈을 주면서까지 나이키 한정판에 목을 맬까? 모두 성공적인 브랜딩으로 사람들의 호감을 얻은 브랜드들이기 때문이다. 그렇다면 나는 어떤 브랜드일까? 사람들은 나를 갖고 싶어하고, 만나고 싶어할까? 주변에 나를 기꺼이 추천할까?



평범한 나에게도 브랜딩이 필요할까?

나는 안정적인 회사에 잘 다니고 있는 직장인인데? 집안을 돌보고 아이를 키우는 보통의 주부이고 엄마인데? 일이 꾸준히 잘 들어오는 프리랜서인데? 그런 평범한 나에게도 브랜딩이 필요할까? 평범할 수록 필요하다. 지금 하는 나의 일이나 역할은 영원하지 않기 때문이다. 지금은 회사를 잘 다니고 있지만 연차가 더 올라가서 이직을 할 수도 있고 치고 올라오는 후배들로 내 자리가 위태로워져 언제 회사 밖으로 내쳐질지 모른다. 그게 아니더라도 연봉 협상 자리에서 나보다 몸값이 낮은 후배들보다 내가 더 가성비 좋은 직원인 이유를 입증해야 더 나은 대우를 받을 수 있다. 지금은 주부이자 한 아이의 엄마이더라도 아이가 좀 더 크면 다시 내 일을 하고 싶고 다른 역할을 원하게 될 수 있다. 그때 남과 차별화된 나만의 브랜드가 필요하다. 코로나19가 3년차에 접어들면서 직장의 흐름도 변하고 있다. 유연 근무와 재택 근무가 일상화되고 처음에 주저하던 기업들도 이제는 상당수가 앞으로도 지금의 근무 형태를 유지하겠다고 밝혔다. **평생 직장이 사라지고 '평생 직업'이 필요한 시대가 되고 있다. 정규직 보다는 필요에 따라 계약직이나 임시직을 고용하는 경향, 즉 각 이**

코노미(gig economy)가 자리잡고 있다. 일과 일상이 온택트화되고 있다. 우리는 이제 온라인으로 회사 일을 하고, 물건을 구매하고, 음식을 주문하고, 고객을 만나고, 병원 진료를 보고, 강의를 듣는다. 집에서 원격으로 근무를 하는 직장인들 중 부업으로 다른 회사의 일을 하거나 아예 어디에 소속되지 않고 독립적으로 일하는 '인디펜던트 워커(independent worker)'가 늘고 있다. 2021년 6월 알바몬이 2030 남녀를 대상으로 설문조사를 한 결과, 성인 남녀 10명 중 7명 이상이 안정적인 회사에 소속되어 일하기보다는 독립적으로 일하고 싶어 한다고 밝혔다. 적극적으로 '내가 여기 있다'고 알려야 직업인으로서 살아남는 시대가 된 만큼 셀프 브랜딩도 자연스럽게 부상했다.

<오늘부터 나는 브랜드가 되기로 했다>(웨일북)의 저자이자 카카오 브런치의 브랜드 마케터 김키미(김혜민)는 회사에 다니면서도 드는 '불안감' 때문에 퍼스널 브랜딩을 시작하게 되었다고 한다. 또한 안정적인 회사를 다니는 직장인을 포함한 보통 사람들에게도 퍼스널 브랜딩이 필요한 이유에 대한 질문에는 단단한 자아를 만들기 위해 서라고 답한다. "내가 어디에 속해 있든 '나는 이런 사람이다'라는

걸 알고 있고 ‘내가 나를 고용했어’라는 마인드로 일하면 그게 지속 가능한 삶”이라고 이야기한다. 지금 다니는 회사의 이름이나 자리 없이도 지금처럼 당당하고 자신 있게 나를 소개할 수 있을 것 같은가? 참고로 위 책의 저자는 스스로 브랜드가 되기로 결심하고 난 뒤 SNS와 브런치를 포함한 모든 활동명을 ‘김끼미’로 바꿨다고 한다. 지금 다니는 회사도, 내 자리도, 심지어 내 욕구도 영원하지 않다. 전 염병과 인공 지능이 우리의 자리와 존재를 위협하는 불안의 시대, 지속 가능한 나만의 브랜드를 만들어야 세상의 변화에 휩쓸리지 않는 ‘튼튼한 나’로 살아갈 수 있다.

나라는 브랜드의 키워드가 있는가?

셀프 브랜딩의 첫 단계는 자신을 정의하는 키워드를 찾는 것이다. 이 키워드는 내가 좋아하는 것일 수도 있고, 내가 잘하는 일일 수도 있고, 앞으로 되고 싶은 모습일 수도 있다. 거창하거나 대단하지 않고 아주 사소하지만 나만의 색깔을 잘 드러내는 단어면 된다. 이력서나 SNS에 붙일 제목을 찾는다고 생각하면 쉽다. 다양한 분야에서 활동하며 책을 낸 사람들은 저자 소개란에 자신을 어떻게 소개했는지 보자.

김하나: 읽고 듣고 쓰고 말하는 사람

조승연: 세계문화전문가 및 인문학자

김미경: 대한민국 최고의 강사이자 대표적인 여성 멘토

유현준: 건축으로 세상을 조망하고 사유하는 인문 건축가

송길영: 마음을 캐는 사람

김하나는 광고회사 카피라이터로 일하다가 작가, 팟캐스트 진행자, 강연자 등으로 차츰 자신의 영역을 넓혀갔다. 예스24에서 운영하는 팟캐스트 ‘책읽아웃’ 진행자로 일하며 많은 작가의 책을 읽고 작가들을 초대해 이야기를 나누고 책도 꾸준히 썼다. 과연 ‘읽고 듣고 쓰고 말하는 사람’이라는 키워드가 납득이 간다. ‘마음을 캐는 사람’이

라고 자신을 소개하는 송길영은 빅데이터 분석 전문가다. 많은 사람의 일상이 담긴 소셜 빅데이터에서 인간의 마음을 읽고 해석하는 일을 한다. tvN의 <알쓸신잡2>에 출연해 이름을 알린 건축가 유현준은 ‘사유하는 인문 건축가’로 자신을 규정한다. 그는 건축이 사회의 복잡한 관계를 정리해 주고 관계와 사회를 바꿀 수 있다고 믿는다. 조승연이나 김미경은 워낙 잘 알려져 있으니 설명을 생략하더라도 위의 다섯 사람은 자신이 보이고 싶은 모습과 대중이 바라보는 모습이 거의 일치해 보인다.

국민 MC, 피겨 요정, 최고의 육아 멘토 하면 각각 누가 떠오르는가? 맞다. 유재석, 김연아, 오은영이다. 이 세 사람의 수식어는 스스로 불인 게 아니다. 그 분야에서 일관성 있는 활동을 꾸준히 하다 보니 사람들이 그렇게 인식하고 부르기 시작한 것이다. 성공적으로 자신을 브랜딩한 결과다. 그렇다면 나는? 이력서 제목이나 SNS 페이지에서 나를 뭐라고 소개하고 있는가? 사람들이 다른 사람들에게 나를 어떻게 소개할 것 같은가?

성덕임: 궁녀 / 정조의 연인 / 필사 / 이야기책 읽기 / 일잘러 / 달리기 / 인싸 / 작문 / 물 수제비 뜨기 / 맷집 / 평생 직장 / 연 날리기 / 먹 갈기 / 명랑함 / 주체적 / 전략가 / 투잡러 / 멘탈 갑 / 우수사원 / 인성 갑 / 눈썰미 / 저축왕

드라마 속 덕임이를 떠올리면 대충 저런 키워드가 떠오른다. 우리 시대에 직장 생활을 했어도 상사나 동료들에게 사랑을 듬뿍 받으며 경력 관리도 잘하고, 재테크도 똑똑하게 잘했을 것만 같다. 지금처럼 인스타그램이나 유튜브가 있었다면 자신이 필사한 책과 책을 읽어주는 콘텐츠를 업로드해 책을 내고 밀리의 서재와 협업도 하고, 유튜브에서 물 수제비 뜨는 요령이나 모습을 공유하며 팔로워를 끌어 모았을 것도 같다. 우리도 일단 나만의 키워드를 먼저 찾아보자. 그러려면 나의 키워드가 될 만한 정체성(아이덴티티)을 확실히 찾아야 한다. 나



참고 자료

김끼미 <오늘부터 나는 브랜드가 되기로 했다>(웨일북)
서필훈 <카피를 좋아하면 생기는 일>(문학동네)
2021년 6월 16일자 <데이터솔> 기사 (김세진)

는 뭘 좋아하는가? 뭘 잘하는가? 특별히 모으는 물건이 있는가? 꼼꼼한 편인가, 창의적인 편인가? 회사의 다른 동료들보다 나은 점은 무엇인가? 다른 엄마들보다 더 자신 있게 아는 건 어떤 분야인가?

그 키워드가 꼭 거창하거나 특별할 필요는 없다. 좋아하고 관심 있는 일에서부터 시작해 보자. 연남동 작은 골목의 구멍가게 같은 카페에서 시작해 지금은 커피를 좋아하는 사람이라면 모르는 사람이 없는 커피 브랜드 ‘커피리브레’의 대표 서필훈은 커피가 좋아 몇 년 동안 안암동의 카페 ‘보헤미안’에서 일하며 하루 종일 커피 생각만 하고 커피 공부를 하며 보냈다고 한다. 밤에는 외국 커피 책과 논문을 쌓아 놓고 공부하고 낮에는 카페 주방과 로스터 앞에서 보냈다. 결국 그의 열정을 보고 카페 사장도, 멀리 일본의 커피 전문가도 그가 꿈을 이룰 수 있도록 응원하고 도왔다. 작가 임경선과 가수이자 작가인 요조는 각각 서울과 제주를 달리며 그 기록을 인스타그램에 공유한다. <아무튼, 문구>(위고)의 저자 김규림은 자신을 ‘문구인’이라고 규정할 만큼 문구를 좋아하는 문구 덕후다. 월급의 반 이상을 문구 구입에 헌신했다고 한다. <아무튼, 양말>(제철소)의 저자 구달은 양말을 너무 좋아해 출판사의 문을 두드려 양말 책까지 내게 된 경우다. 봉준호 감독은 아카데미 감독상을 수상한 뒤 수상 소감에서 이렇게 말했다. “가장 개인적인 것이 가장 창의적인 것이다.” 셀프 브랜딩의 첫 단계는 작고 사소한 것이라도 남과 구별되는 자기의 색깔과 개성, 즉 정체성을 찾는 것이다.

오늘부터 나도 브랜드 1일차

파타고니아, 보테가 베네타, 아카이브앱크, 동녘, 그랑핸드, 푸라닭, 나이키, 반스, 파피에르 다르메니, BMW, 로버트 몬다비, JW 앤더슨, 마음산책, 애플, 하나은행, 그린블리스, 현대카드, 폴 바셋, 밀리의 서재, 로맨틱무브, 인스타그램, 암웨이…

어떤 브랜드를 좋아하는가? 오늘부터 그 좋아하는 브랜드 옆에 내 이름을 올려 보자. 직업인으로서 지속 가능한 삶을 위해서, 또 조직 밖에서 ‘나답게’ 살아가기 위해서. 위에서 이야기한 브랜드 마케터 김기미는 스스로 브랜드가 되기로 결심하고 브랜드형 인간으로 살라고 이야기한다. “나의 동료, 나의 친구들, 그리고 당신처럼 평범한 개인도 브랜드가 될 수 있다. 브랜드가 되기 위한 자격 요건 같은 건 없다. 브랜드다/아니다를 감정하는 주체도 없다. 그저 스스로 브랜드가 되기로 결심하고 브랜드형 인간으로 살면 브랜드인 것이다.” 맞다. 꼭 대단하고 유명해야만 브랜드가 될 수 있는 건 아니다. 평범한 우리도 하나의 브랜드로 살아갈 수 있다.

2021년 인기리에 방송한 KBS 퇴마 드라마를 포함해 영화와 드라마의 시나리오 작가로 일하는 H 작가에게 시나리오 작가로서 자기만의 강점이나 키워드가 있느냐고 물었다. 좀 더 거창한 답이 돌아올 줄 알았는데 의외로 ‘성실한 작가’라는 답을 했다. 계약서에 대본 작업 기간, 수정 횟수까지 분명하게 명시하는 게 요즘 영화계 분위기이지만 계약 사항과는 별개로 끝까지 책임지고 애정을 갖고 쓰는 작가는 점이 자신의 장점이라고 했다. 평범해 보이지만 영화계에서는 큰 경쟁력이자 다음 일로 이어지는 중요한 키워드일 수 있다.

브랜드가 되기 위한 첫 번째 걸음은 나의 정체성을 찾는 것이다. 양말이든 문구든 커피든 내가 뭘 좋아하고 뭘 잘하는지 또 뭘 잘 아는지 탐구하는 것부터 시작해 보자. 김기미든 김나나든 이름을 바꾸는 건 선택사항이다. 회사에서의 키워드와 회사 밖에서의 키워드가 반드시 일치할 필요는 없다. 회사에서는 물류 마케팅 일을 하고 있지만, 회사 밖에서는 온 세상 과자를 어떻게든 구해서 먹고 공유하는 과자 덕후로 나를 알릴 수도 있으니까. ‘본캐’와 ‘부캐’가 충분히 공존할 수 있다. 나라는 브랜드의 빙칸을 채워 나가 보자. 오늘부터 브랜드로서의 삶 1일차다. ❶



비주류의 반란

알코올 없는 맥주와 설탕 없는 콜라의 세상이 도래했다

지난해부터 주류와 음료 시장에서 눈에 띄는 트렌드는 ‘무알코올·무설탕’이라고 해도 과언이 아니다.

과거에는 맛이 맹맹하다며 천대받던 제로 칼로리 콜라와 사이다가 급부상하고 있으며,

‘가짜 맥주’라고 불리며 시시하다고 무시하던 무알코올(논알코올) 맥주까지 큰 인기를 얻고 있다.

비주류 취급을 받던 음료·주류들이 가파른 상승세를 이어가며 시장 트렌드를 주도하고 있다. 건강을 생각하는 음료·주류 소비 트렌드는 올해까지 이어질 전망으로, 매년 성장세를 이어가고 있는 ‘무알코올·무설탕’의 신세계를 엿본다.

글 한혜선



코로나19가 소비를 부추긴

무설탕 음료, 무알코올 맥주

작년 음료·주류 업계에서는 “빼야 잘 팔린다”는 말이 있을 정도로 ‘없을 무(無)’, ‘제로(0)’가 핵심 키워드였다. 건강한 음료·주류에 대한 소비자의 니즈가 늘어나면서 단 음료, 알코올 함량 높은 맥주가 아닌 핵심 성분을 빼거나 최소화한 맥주가 트렌드였다.

미국의 음료전문매체 더드링크비즈니스는 이미 ‘2020년 주류 트렌드’로 ‘무알코올 스피리츠(Spirits)’를 꼽았다. 미국의 바(Bar)에서는 무알코올 칵테일 음료를 메뉴 리스트에 추가하고 있으며, 보드카, 세리주, 베르무트, 사케와 같은 색다른 주류에서도 무알코올 제품이 속속 등장하고 있다.

우리나라는 코로나19가 시작된 2020년부터 무알코올 맥주·무설탕 음료 시장이 쭉쭉 성장하고 있다. 사회적 거리두기 장기화로 집에서 간단하게 마시는 ‘홈술’ 문화가 늘어났고, 집에서 가볍게 마실 수 있는 알코올이 없는 혹은 알코올이 적은 무알코올·저알코올 맥주가 인기를 끌었다. 과거에는 건강관리를 위해서 먹고 싶은 음식을 참는 것이 능사였다면, 요즘은 ‘어다행다(어차피 다이어트 할 거면 행복하게 다이어트하자)’라는 신조어가 유행할 정도로 다이어트의 질이 높아졌다. 건강을 의미하는 헬시(Healthy), 즐거

움을 의미하는 플레저(Pleasure)가 합쳐져 즐겁게 건강 관리를 한다는 뜻의 ‘헬시 플레저’가 새로운 건강 트렌드로 자리잡으면서 맛과 건강을 모두 잡은 무설탕 음료가 더욱 각광을 받고 있다. 처음에는 다소 어색하지만, 마다 보면 쉽게 맛에 길든다는 무설탕 음료·무알코올 맥주. 어떤 매력이 소비자의 입맛을 공략하는 것일까?

온라인 구매·배달이 가능한 무알코올 맥주

무알코올 맥주가 일반 맥주와 가장 큰 차이점은 알코올의 포함 여부지만, 또 하나 눈에 띄게 다른 점은 배달 여부다. 일반 맥주는 온라인 주문이나 배송이 어렵다. 이에 반해 무알코올 맥주는 일반 음료처럼 온라인 주문이 가능한데, 온라인몰에서 성인인증 과정만 거치면 구매할 수 있고 배송도 받아볼 수 있다. 더는 맥주 한 캔 먹으려고 편의점이나 슈퍼에 나가지 않아도 된다. 이렇게 온라인으로 구매할 수 있다는 편의성이 더해지면서 무알코올 맥주 시장은 날개를 단 듯 점점 커지고 있다.

평소 알코올이 든 맥주를 못 먹는 사람들, 일반 음료보다 맥주를 더 좋아하는 사람들이 무알코올 맥주를 음료처럼 마신다. 취하지 않아 부담이 없을 뿐 아니라, 음주 운전 걱정 없이 편하게 마실 수 있기 때문이다. 게다가 맛



무알코올 맥주랑

논알코올 맥주, 어떻게 다를까?

알코올이 하나도 들어가 있지 않을 거로 생각하는 맥주들도 잘 따져보고 사야 한다. 분류에 따라 소량의 알코올이 들어가 있는 논알코올 맥주가 있기 때문이다. 현행법상 술의 기준은 알코올 함유 1% 이상이어야 한다. 즉 알코올 함량이 1% 미만이면 술이 아니라 음료다. 우리가 무알코올 맥주라고 생각하는 것들 모두는 알코올 함량이 1% 미만이다. 하지만 중요한 건 알코올 함량이 0%는 아니라는 점이다. 알코올 함량이 정말 하나도 없는 알코올 함량 0% 맥주는 무알코올 맥주라고 부르고, 1% 미만인 맥주는 논알코올로 구분한다. 논알코올 맥주는 제품에 따라 다르지만 0.4% 수준인 제품이 많다. 조금의 알코올이라도 마시는 게 부담스럽다면 논알코올 맥주가 아니라 무알코올 맥주를 마시자. 논알코올 맥주를 마시면서 취하는 기분이 든다면 꼭 기분만 그런 게 아니라 정말 취하고 있을 수도 있으니 주의하자.

ALCOHOL
1%↓

NON ALCOHOL & ZERO SUGAR

도 시시하지 않고, 일반 맥주와 가장 흡사한 맛을 내기 위해 노력한 흔적이 역력하다. 무알코올 맥주도 인기를 끌었지만, 소량 함유된 저알코올 맥주도 시중에서 쉽게 만날 수 있다. 일반 맥주의 알코올 함유량은 4~5%지만, 저알코올 맥주는 2%대 수준이다. 알코올 함유가 적은 대신 과일이 연상되는 달콤함이나 개성 있는 풍미를 조합해 젊은 소비자들의 인기와 관심을 끌었다. 이처럼 전에는 유치한 가짜 술로 천대만 받던 무알코올 맥주와 저알코올 맥주 시장의 확대는 취하려고 술을 마시던 과거의 소비 행태에서 벗어나 건강을 생각하며 음주를 적당히 즐기려는 달라진 소비 문화가 반영된 결과로 보인다.

가정용 맥주시장은 감소했지만

무알코올·저알코올 맥주는 상승세

2021년 전 세계가 팬데믹으로 인해 침체기를 겪으면서 국내 맥주 시장은 2년 동안 20% 넘게 감소한 것으로 알려졌다. 그 감소한 틈을 타고 시장에서 선방한 것이 바로 알코올이 들어가지 않거나 아주 소량 들어간 무알코올·저알코올 맥주 시장이다. 업계에서는 무알코올·저알코올 맥주를 ‘맥주맛 음료’라고 칭하는데, 최근 2~3년간 코로나 이



논알코올 맥주 먹고 운전해도 되나요?

논알코올 맥주라고 해서 알코올이 전혀 없는 것은 아니다. 우리나라 주세법에 따르면, 알코올이 1% 미만일 경우 주류가 아닌 음료로 구분한다. 알코올이 전혀 없을 경우 무알코올, 1% 미만일 경우는 논알코올로 표현하고 있다. 그래서 음료라도 논알코올 맥주에는 알코올이 함유돼 있어 마시고 운전을 하면 단속에 걸릴 확률이 있다. 단, 알코올 함유 0.00%인 무알코올 맥주를 마셨다면 단속에 걸리지 않는다. 간혹 소량의 알코올이 포함된 저알코올 맥주를 논알코올릭(Non-Alcoholic) 혹은 무알코올이라고 표기하기도 하는데, 소량이라도 알코올이 들어가 있는 맥주를 먹었다면 운전대를 잡아서는 안 된다. 무알코올 맥주에 대한 소비자 오인 위험성은 2015년부터 꾸준히 제기되고 있으며, 저알코올 맥주를 마시고 운전해도 문제가 없다는 식의 부적절한 광고문구가 문제시되고 있다.



후부터 판매량이 급증하고 있다.

2012년 13억 원 규모였던 무알코올 맥주 시장이 지난해 200억 원을 돌파했고, 업계는 향후 2025년까지 2,000억 원 규모로 성장할 것으로 전망하고 있다. 맥주맛 음료의 인기는 비단 한국만의 상황은 아니다. 현재 일본 무알코올 맥주맛 음료 시장은 8,500 억 원 수준으로 일본 전체 맥주 시장의 4%에 달한다. 맥주의 본고장인 독일도 무알코올 맥주가 전체 시장의 8%에 달하며 점점 성장하는 추세라고 알려져 있다. 국내에서 파는 무알코올 맥주 중 60% 가량 점유율을 차지하는 것이 바로 ‘하이트 제로 0.0’이고, 뒤를 이어 ‘클라우드 클리어 제로’ ‘오비 맥주 카스 0.0’이 많이 팔리고 있다. 하이트 제로 0.0은 알코올·칼로리·당류까지 모두 제로화한 ‘올 프리(All Free)’ 제품이지만 맥주와 가장 가까운 맛과 청량감을 구현하는데 심혈을 기울여 제품을 만들었다. 해외 브랜드의 무알코올 맥주도 꽤 인기가 많다. ‘하이네켄 0.0’은 전 세계 무알코올·저알코올 시장 판매 1위를 달리는데, 국내에서도 인기가 많다. 저알코올 맥주인 ‘칭따오 논알콜릭’, ‘클라우스탈리’도 대표적인 제품으로 꼽힌다.



단 것 좋아하는 당뇨병 환자라면, 무설탕 음료가 제격!

탄산수를 마시기에는 어딘가 맹맹하고, 설탕이 들어간 음료는 건강을 이유로 꺼려진다. 적당한 단맛과 함께 즐길 수 있는 무설탕 음료가 각광을 받는 이유다. 사실 무설탕 음료는 수십 년 전부터 소비자에게 선보여 왔으나 인기를 끌기 시작한 건 최근이다. 무설탕 음료는 당을 뺐음에도 불구하고 기존과 가장 유사한 맛을 낼 뿐만 아니라, 칼로리도 훨씬 적다. 무설탕 음료, 제로 칼로리 음료로 대표되는 제품만을 마시는 소비자가 있을 정도다. 이제 설탕이 들어간 건 너무 자극적이라 못 마시겠다는 반응도 심심치 않게 찾을 수 있다.

무설탕 음료를 개발할 수 있는 배경에는 설탕을 대체하는 감미료가 나왔기 때문으로 해석할 수 있다. 설탕을 완벽하게 대체할 감미료를 찾기 힘들지만 비슷한 맛을 내면서 살이 찔 부담이 적은 감미료의 등장으로 무설탕 음료가 세상의 빛을 보게 됐다. 당뇨병 환자나 성인병이 있는 환자들이 탄산음료를 도저히 끊기 어렵다면 단맛을 내는 감미료는 혈당에 영향을 주기 때문에 무설탕 음료가 대안이 될 수 있다.



설탕, 건강에 안 좋다던데 대체품은 없을까요?

우리나라 식생활 문화에서 빼놓을 수 없는 감미료 중 하나가 설탕이지만, 많이 섭취할수록 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있다. 설탕의 당분이 우리 몸에 빠르게 흡수돼 급격하게 혈당 수치를 높이고, 이는 비만 및 당뇨병 등 다양한 질병을 초래할 수 있기 때문이다. 그래서 설탕의 대체제로 각광을 받고 있는 것이 바로 스테비아 설탕이다. 스테비아 설탕은 일반 설탕보다 단맛은 200배 강하면서 칼로리는 낮고, 혈당 수치를 높이지 않아 오히려 몸에 좋은 영양이 풍부하다.* 스테비아는 허브 식물 중 하나로 잎과 줄기에 단맛을 내는 스테비오사이드라는 성분이 함유돼 있어 단맛을 내지만 당분이 없어, 혈당 수치를 높이지도 않고 칼로리도 없으며, 오히려 인슐린 분비 세포를 자극해 당뇨 예방에도 도움을 줄 수 있다.



음료업계, 지난해 매출 일등공신

‘제로 칼로리 탄산음료’가 주도

롯데칠성음료는 지난해 제로 칼로리 탄산 음료 매출이 무려 875억 원 늘었다고 발표 했다. 저칼로리 음료 트렌드를 입증하는 통계다. 대부분의 음료 판매 기업들이 ‘제로’ 탄산음료가 작년 매출을 주도하며 일등공신 역할을 톡톡히 했다고 말한다.

대표적인 탄산음료인 롯데칠성의 ‘칠성사이다 제로’는 지난해 초 출시해 최근 9개월 만에 1억 캔 판매를 돌파했고, ‘코카콜라 제로’ 매출도 전년 동기 대비 65%나 늘어났으며, 동아오츠카의 제로 칼로리 ‘나랑드사이다’도 지난해 11월 기준 매출이 전년 대비 100% 성장했다.

암웨이의 XS 드링크 제품도 저칼로리 음료로 꾸준히 인기를 이어가고 있다. 칼로리 걱정이 덜하고 영양까지 신경써서 구성한 덕분에 일상에서나 운동 중 언제라도 부담 없이 가볍게 마시기 좋다. 열정적으로 몰두할 집중력을 원한다면 크랜베리를, 카페인이 부담된다면 니온과 레드, 망고파인애플구아바를 추천한다. 운동 후 땀을 많이 흘려 수분을 보충해야 할 땐 비타민과 무기질을 꽉 채운 XS 아쿠아 블라스트를 준비하자. ①

*Effect of Acute Stevia Consumption on Blood Glucose Response in Healthy Malay Young Adults
January 2014 Sains Malaysiana 43(5):649-654



암웨이 비즈니스의 매력을 경험하는 가장 좋은 방법

FEEL THE RHYTHM OF AMWAY

“암웨이? 제품은 좋다고 들었는데? 그게 일이 된다고?” “아유 난 그런 거 안 해!”

아직도 이렇게 암웨이를 잘 모르거나 듣자마자 손사래를 치는 분이 주변에 있다면, 같이 손잡고
필 더 리듬 오브 암웨이로 놀러 가자. 암웨이를 즐기며 경험하는 시간이 늘어날수록 암웨이 비즈니스가
‘인생을 바꿔 줄 힘을 가진, 서로를 돋는 착한 일’이란 걸 알고 함께 하고픈 마음의 씩을 틔울 거다.

글. 윤영준



*추후 개최 정보는 온라인 리더십 포럼에서 안내 예정

즐기며 알아가는 동안 친해지는 암웨이

여전히 우리 주변에는 암웨이 비즈니스에 그릇된 인식이 있는 사람을 어렵지 않게 찾을 수 있다. 몇몇 유쾌하지 않은 과거의 경험이나 오해가 쌓여 잘못된 선입견을 낳은 까닭이다. 이렇게 암웨이를 잘 알지 못하고 그릇된 기억을 가진 이웃에게는 암웨이가 가진 진정한 가치를 직접 경험할 수 있도록 암웨이의 제품을 써보게 권장하거나, 함께 강연을 듣는 게 최선이다. 하지만 암웨이를

잘 모르는 누군가에게 이토록 많은 장점을 하나하나 직접 알려주는 일은 여간 까다로운 게 아니다. 이런 어려움을 명쾌하게 해소하기 위해 한국암웨이에서 직접 나서 특별한 자리를 마련했다.

‘Feel the Rhythm of Amway’라는 이름으로 시작된 이번 행사는 전국 주요 도시에서 진행 예정으로, 암웨이 비즈니스&브랜드 센터(ABC, Amway Business & Brand Center)가 없는 수도권 및 지방 곳곳의 암

웨이 리더들과 소통하며 암웨이의 진정한 가치를 알린다. 행사는 대개 지역을 대표하는 특급 호텔에서 열리며, 지역마다 이를 씩 개최된다. 행사장은 암웨이 제품을 체험하거나 암웨이 비즈니스를 배우고 암웨이의 가치를 공유하는 시간으로 가득 채워진다. 작년 10월부터 시작된 행사는 진주, 경주, 순천, 원주, 제주, 천안, 통영, 목포 등에서 성공리에 마쳤으며 남은 일정도 차례대로 마련될 예정이다.

암웨이를 느끼고 공유하고 알아보는 시간
이번 행사에서는 암웨이만의 특별한 매력을 소개했다. 직접 느끼고, 배우고, 공유하는 의미를 담아 ‘Feel Amway’ ‘Learn Amway’ ‘Share Amway’의 슬로건 아래 암웨이의 가치와 의미를 소개했다.

Feel Amway

암웨이는 직접 써봐야 그 확실한 진가를 알게 된다. 여기에 다채로운 프로모션까지 더해지면 기쁨은 배가 된다. 이번 행사에서는 암웨이의 인기 상품과 월간 신제품을 소개하며 소비자의 이해를 돋고 암웨이 제품의 우수성을 알렸다. 암웨이 제품을 품질이 좋다고 얘기로만 전해 들어 어렴풋이 알던 방문객들에게는 제품을 직접 보고 암웨이라



FEEL THE RHYTHM OF AMWAY와 함께한 소감



김수정 ABO *from. 통영*

지역적으로 열악한 위치에 있기에 소비자분들에게 제품 체험이나 암웨이 회사에 대한 설명을 말로만 했는데, 한국암웨이에서 이런 기회를 제공해 준 덕분에 비즈니스에 많은 도움이 되었습니다. 비록 코로나19로 모두가 함께하기 어려운 요즘이지만 1년에 1번 정기적으로 행시가 열리면 비즈니스가 성장하는 데 더 많이 도움이 될 것 같아요. 보너스 컨설팅 시간도 너무 유익했습니다. 덕분에 올해 목표의 확실한 방향성을 잡을 수 있었어요. 꼭 편업을 이루겠습니다!



박경선 ABO *from. 목포*

사실 요즘 코로나로 서로 조심스러워서 가기 전까지 갈까 말까 많이 망설였지만 안 갔으면 너무나도 후회했을 뻔했어요. 정말 이번 행사는 기대 이상이었습니다. 전문적인 테스트와 멋진 솔루션, 다양한 체험존까지 저는 물론 제 소비자 모두를 만족시켜주는 기회였어요. 끝나고 소비자들과 함께 가진 시간에서 모두가 공감한 건, 역시 열 번 설명보다도 한 번의 체험이라는 거였죠. 멋진 암웨이를 보여준 것 같아 제가 다 뿌듯했습니다. 역시 암웨이! 멋진 회사입니다.

체험에 진심입니다

암웨이를 직접 경험하는 새로운 체험 공간
A-STATION 스타시티점 오픈

글. 윤영준

암웨이를 경험하는 새로운 공간 A-STATION

한국암웨이의 새로운 체험 공간으로 오픈 전부터 큰 관심을 모았던 A-STATION. 3월 14일 오전 10시, 서울 광진구 건대입구역 인근에 새롭게 오픈한 A-STATION을 찾은 방문객들은 세련된 인테리어가 만든 고급스러운 분위기에 감동하며 입장하자마자 절로 탄성을 질렀다. 방문객들이 걸음을 옮길 때마다 들려온 환호성은, 새로운 방문객들이 A-STATION을 입장할 때마다 이어져 오픈 내내 그칠 줄 몰랐다. ‘아름답다’ ‘세련됐다’ ‘너무 좋다’라는 저마다의 감상을 말하는 방문객들은 쉴 새 없이 공간의 이곳저곳을 살폈다. 고개를 돌려 바라보는 모든 곳이 지금껏 경험했던 어떤 공간과 견주어도 결코 손색이 없을 정도로 A-STATION은 방문객들의 시선을 완벽하게 사로잡았다.

A-STATION은 디자인과 실용성 모두 훌륭하다. 눈으로 볼 때 예쁘기 만 한 공간이 아닌, 공간의 목적에 정확히 부합하도록 알차게 짜여진

공간 구성 덕분이다. 암웨이 제품을 살피고 구매하기 좋은 ‘마켓’, 인바디와 엑스바디를 비롯해 암웨이만의 건강 솔루션 상담을 받고 체험하는 ‘퍼스널라이즈드 웰니스 랩’, 누구나 편하게 쉴 수 있는 오픈 공간 ‘파이토 카페&라운지’, 세련된ダイ닝과 미팅룸에 온 듯한 착각을 불러일으키는 ‘쿠킹 스튜디오&비즈니스 스튜디오’ 등 A-STATION에 마련된 다채로운 공간은 저마다의 역할을 담당하며 암웨이라는 브랜드가 가진 문화를 소개하고 모든 방문객이 편히 쉬고 즐기며 암웨이를 체험할 수 있게 돋는다.



#1 라운지

A-STATION을 방문한 누구나 편히 쉴 수 있는 개방 공간으로 자유롭고 캐주얼한 콘셉트로 완성됐다. 카페에서 음료를 주문해 마시며 넓게 마련된 라운지에서 여유로운 미팅, 편안한 시간을 만끽하자. 라운지에 앉아만 있어도 시시각각 변하는 화면 속 영상과 라운지 곳곳에 자리한 암웨이의 대표 제품, 화려한 조명으로 시선을 사로잡는 25센트 라이드 체험 공간까지 한눈에 들어온다. 라운지에 앉아 잠시 쉬는 것만으로도 암웨이라는 브랜드가 가진 힘을 경험하기에 충분하다.



Café Phyto & Lounge

PERSONALIZED WELLNESS LAB



#2 퍼스널라이즈드 웰니스 랩

암웨이는 항상 암웨이를 만난 모든 사람이 건강해지고 행복한 인생을 그리기를 희망한다. 그런 암웨이의 철학이 퍼스널라이즈드 웰니스 랩을 탄생시켰다. 이곳은 방문객들에게 체험과 상담을 통한 맞춤형 건강 솔루션을 제안한다. 인바디와 액스바디로 체지방 분석과 체형 분석을 하는 건 물론 사람에 따라 부족한 영양 섭취법 제안, 얼굴 피부는 물론 두피까지 쟁기는 섬세한 피부 케어 솔루션까지 알려준다. 퍼스널라이즈드 웰니스 랩에 방문해 담당 컨설턴트에게 상담을 받고 자신의 오늘을 체크해보자.





#3 비즈니스 스튜디오 & 쿠킹 스튜디오

지금까지 우리가 경험한 ABC(암웨이 브랜드&비즈니스 센터)에서 만났던 퀸 룸과 비즈니스 룸도 훌륭했지만, A-STATION은 다른 차원이라고 말하고 싶다. 당장 정찬을 나눠도 어색함이 없는 분위기의 쿠킹 스튜디오는 인테리어만으로도 모두가 손꼽아 자기 순번을 기다릴 만큼 대단하다. 나뭇결이 살아 있는 실내 분위기에 은은한 간접조명이 더해져 고급스러운 분위기를 만든다. 비즈니스 스튜디오도 차분한 컬러로 고급스러워 리더만의 진지한 대화를 나누기에 좋게 꾸몄다.



COOKING STUDIO & BUSINESS STUDIO

A-STATION 가이드

Studio &
Market

MARKET



#4 마켓

암웨이를 체험하는 A-STATION에서 머무는 시간이 늘어날수록 암웨이 제품을 사고 싶고 알고 싶은 마음이 더욱 커진다. 그런 제품에 대한 갈증을 풀어주는 마켓에는 암웨이의 제품들이 보기 좋게 진열되어 있다. 장바구니를 들고 원하는 섹션에서 필요한 여러 제품을 담아보자. 제형이나 향을 미리 살펴보고 구매할 수 있는 제품도 여럿 있어 온라인으로 구매하기보다 제품을 더 많이 이해하고 구입할 수 있어 방문 구입의 매력을 경험할 수 있다.



A-STATION은 어떤 곳인가?

A-STATION은 한국암웨이에서 선보이는 새로운 개념의 공간으로, 함께하는 모두의 건강한 웰니스 라이프를 위해 만들어졌다. 지금까지 경험하지 못했던, 개인 맞춤형 웰니스 라이프를 위한 최적의 탑투토(Top-to-Toe) 솔루션을 만나 볼 수 있는 장소다.

A-STATION 스타시티점의 공간 콘셉트는?

A-STATION은 암웨이의 모든 브랜드를 포괄한 통합 솔루션을 제공한다. 탑투토, 말 그대로 머리부터 발끝까지 나의 라이프스타일에 최적화된 맞춤 솔루션을 만나볼 수 있는 곳이다. 이처럼 A-STATION 스타시티점은 ‘연결’과 ‘통합’이라는 공간 콘셉트 아래, 암웨이 브랜드 전체를 아우르는 통합 솔루션을 담았고 이러한 ‘연결’과 ‘통합’의 끝에는 언제나 고객 맞춤형 웰니스 라이프가 있다.

A-STATION 스타시티점에서 경험할 수 있는 프로그램은?

퍼스널라이즈드 웰니스 랩에서는 제품 체험존과 컨설팅존을 비롯해 피트니스 랩, 스캘프 헤어 뉴트리션, 스킨 뉴트리션&피트니스 존 등 브랜드 중심이 아닌 솔루션이 중심이 되는 체험존이 마련되어, 치밀하게 설계된 다양한 형태의 솔루션 프로그램을 경험할 수 있다. 또한 비즈니스 스튜디오, 쿠킹 스튜디오에는 언택트 비즈니스 활동을 지원하기 위한 방송용 장비가 탑재됐다. 마켓에는 셀프 체크아웃 기기가 설치되어 방문 고객의 편의성을 높였다.

A-STATION 스타시티점은 왜 시작됐을까?

코로나 시대, 매우 빠르게 변화하는 비즈니스 환경은 오프라인 속의 개념 또한 빠르게 변화시켰다. 암웨이의 오프라인 속은 비즈니스 플랫폼의 역할을 비롯해 브랜드 체험, 오프라인 마켓, 라운지 등 다양한 기능을 수행하기 때문에 그 변화에 더욱 민감할 수밖에 없다. 이런 변화에 빠르게 대응하기 위해서는 진화된 형태의 공간에서 경험하는 스마트한 서비스와 체험 등이 필요했고, 이를 위한 치열한 고민 끝에 A-STATION이 탄생했다.

드디어 만났다! A-STATION 뜨거운 열기로 가득했던 오픈 현장



A-STATION 스타시티점의 오픈 열기는 예상보다 훨씬 뜨거웠다. 팬데믹 상황을 고려해 오픈 세리머니도 생략했지만 암웨이를 사랑하는 사람들의 관심과 열정은 꺾을 수 없었다. 워낙 많은 방문객이 한 번에 몰려 일부 방문 집계가 중복됐다 하더라도, 5천 명이 넘는 인파가 방문해 3.5억 원의 제품을 하루에 구입한 건 정말 놀라운 기록이다. 한국 암웨이가 가진 저력은 물론 A-STATION과 함께할 미래의 가능성까지 예측할 수 있는 부분이었다.

A-STATION을 찾은 방문객들은 새로운 체험 공간에 찬사를 아끼지 않았다. 궁금했던 암웨이 제품을 전문 컨설턴트의 상담 아래 체험하고 상담 받을 수 있다는 점을 가장 큰 매력으로 꼽았다. 아침 일찍 오픈 시간에 맞춰 지방에서 올라왔다는 ABO는 “다른 ABC도 너무 좋지만 체험할 수 있는 공간이 부족해서 아쉬웠는데 A-STATION은 체험존이 여럿 마련돼 있는 게 특히나 마음에 든다. 누구나 재밌게 암웨이 제품과 프로그램을 체험해 볼 수 있는 이런 공간이 많이 늘어나길 희망한다. 편하게 찾아와 재밌게 즐기고 누구나 방문할 수 있는 장소가 생겨 비즈니스를 더욱 즐겁게 할 수 있을 거 같다!”고 말했다. 모두가 마스크를 벗지 않고 시종일관 쓰고 있어 표정이 직접 드러나지는 않았지만, 밝은 분위기 속에서 한마음으로 A-STATION의 시작을 축하했다. 방문객들 모두는 새로운 체험 공간을 둘러보거나 마켓에서 제품을 살 때도 질서정연하게 줄을 서서 차례를 기다리는 서로를 배려하고 공간을 아끼는 바른 모습으로 암웨이 리더가 가진 품격을 증명하며 조용한 축제 속 나름의 즐거움을 만끽했다. **▲**

소중한 나를 위한 이너헬스 케어 밸런스 위드인 W



W만의 3가지 핵심 균주로 이루어진 독자 포뮬라



3가지 핵심 균주의 독자 포뮬라
장 부착균이 우수한 NCFM™ 50억,
La-14™ 40억, HN001™ 10억 함유



보장균수 100억 CFU의
프로바이오틱스 배합



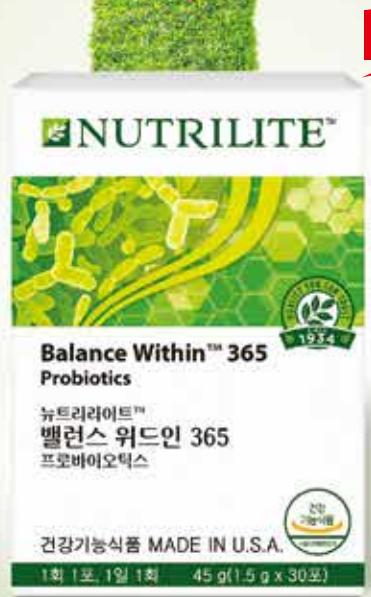
크랜베리농축물, 이눌린 등
꼼꼼하게 챙긴 부원료

식품의 유형: 건강기능식품 / 제조업소명: 코스맥스엔비티, 호주 / 수입판매업소명: 한국암웨이(주)

AN004314



핵심 균주 강화로
365일
균형잡힌
장건강



**밸런스
위드인
365**

식품의 유형: 건강기능식품
제조업소명: 엑세스 비즈니스 그룹 엘엘씨, 미국
수입판매업소명: 한국암웨이(주)



뉴트리라이트가 엄선한
5가지 균주의 독점 포뮬라
수많은 논문으로 검증된 5가지 균주



강화된 핵심 균주 3종 90% 이상 조성
뛰어난 생존력과 장에 착붙어 증식하는 HN019® & NCFM®과
성인이 되면서 점차 감소하는 비피도박테리움 락타스 BL-04®



까다로운 배합

83억 프로바이오틱스와 치커리 뿌리 유래
이눌린(부원료) 함유로 유산균 본연의 부드럽고 담백한 맛



4종 보호 안심 포장
프로바이오틱스를 보호하는
소재(SURLYUN®)의 4종 안심포장

세계가 주목하는 건강의 새로운 패러다임

마이크로바이옴

오바마 미국 전 대통령은 재임 기간인 2016년 내셔널 마이크로바이옴 이니셔티브라는 국가 주도의 연구 프로젝트를 시작했다. 마이크로소프트 창립자 빌 게이츠는 2018년 건강에 대한 새로운 기술과 연구 트렌드를 다루는 JP모건 헬스케어 콘퍼런스에서 인류의 중요한 헬스케어 키워드로 마이크로바이옴을 꼽았다. 세상을 움직이는 이들이 마이크로바이옴에 집중하는 이유는 무엇일까?

글. 고승희 감수. 조애경(가정의학과 전문의)

*본 정보는 건강/과학 정보에 대한 소비자의 이해를 돋기 위한 참고자료로 특정 제품과 직접적인 관련이 없으며, 광고/홍보의 목적이 아닙니다.



マイクロバイオーム, 어디서 왔니?

우리 몸에는 우리도 모르는 사이 오래도록 함께 살아가고 있는 수많은 미생물이 있다. 바로 마이크로바이옴(microbiome)이다. 마이크로바이옴은 미생물(Microbe)과 생태계(Biome)를 합친 말로 몸속에서 공생하는 미생물 생태계를 의미하며, 구체적으로는 몸에 사는 미생물과 그 미생물들의 유전체를 일컫는다.

체내에서 생태계를 이루는 미생물 수는 약 39조 개에 달한다. 무게로 치면 고작 200g 이지만 미생물 유전자 수는 인간 유전자 수보다 150배 이상 많다. 미처 깨닫고 있지 못 했을 뿐, 마이크로바이옴은 체내에서 다양한 역할을 수행한다. 2007년 미국 국립보건원은 '휴먼 마이크로바이옴 프로젝트'로 사람 몸속에 존재하는 미생물들에 대한 표적 연구를 진행하고 마이크로바이옴이 유전자 보다 인체 건강에 더 많은 영향을 줄 수 있다는 사실을 입증하기도 했다.¹⁾

우리 몸에 미생물이 최초로 정착하는 순간은 탄생 직후다. 엄마의 자궁에 있던 태아가 분만 과정에서 산도를 타고 내려오면서 질에 있는 세균을 받아들여 마이크로바이옴을 형성한다. 질을 통과하며 세균을 흡뻑 뒤집어쓰는데 이것을 '세균샤워'라고 한다. 이후 모유를 먹으면서 엄마의 미생물들이 아기의 장에 전달되어 정착하게 되고, 음식을 먹으면서부터 몸속 미생물 생태계는 다시 한번 큰 변화를 겪는다. 어릴 때 접촉한 환경, 모체에서 기원한 미생물, 유전자 및 매일 먹는 음식 등 다양한 요인에 따라 개인 고유의 미생물 생태계는 저마다 다른 모습으로 구성되며 계속 변화한다.

바쁘다, 바빠! 할 일 많은 마이크로바이옴

삶의 시작과 함께 마주한 미생물과의 공생. 인간은 미생물에 상당 부분 의지해서 살아가고 있다. 미생물들은 우리 몸 곳곳에 서

우리 몸에 공생하는 미생물 생태계

마이크로바이옴 MICROBIOME



우리 몸속 건강지킴이!

숫자로 보는

마이크로바이옴



39조

우리 몸속에는
39조 개의 미생물이 서식



150배

인간 유전자 대비 장내 미생물이
갖고 있는 유전자 정보는 150배



95%

인체 마이크로바이옴의
95퍼센트가 장에 서식



40%

수분을 제외한 대변의
40퍼센트 정도가 장내 미생물



1조

1회 배변 시 배출되는
미생물의 양은 약 1조 마리

마이크로바이옴이 만든 유익한 대사산물 포스트바이오틱스

마이크로바이옴이 건강의 근본이 될 수 있는 이유는 여러 가지가 있지만, 그중 하나는 바로 미생물들이 만들어내는 유익한 대사산물인 포스트바이오틱스 덕분이다. 프로바이오틱스가 체내에서 건강에 도움을 주는 ‘살아 있는 균’을 일컫는 반면, 포스트바이오틱스는 프로바이오틱스가 만들어낸 유익한 대사산물이다. 과거에는 균이 살아 있어야 체내에서 효과를 잘 발휘할 수 있다고 알려졌으나, 최근 연구에 따르면 균이 살아 있는 균이 아니더라도 유익균이 생성한 포스트바이오틱스와 같은 대사산물 또한 다양한 효과와 장점이 있는 것으로 밝혀졌다.

마이크로바이옴 불균형의 위험

불행하게도 산업화된 삶 속에서 살균, 정제된 가공식품을 먹고, 항생제, 스트레스, 환경오염 등에 노출된 현대인들은 불균형한 마이크로바이옴을 가지기 쉽다. 마이크로바이옴의 불균형은 비만, 당뇨, 고혈압, 암, 자폐증, 우울증, 치매, 천식, 알레르기와 같은 수많은 질병을 야기할 수 있어³⁾ 균형 잡힌 마이크로바이옴의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 마이크로바이옴이 제대로 작동해야 면역체계 발달은 물론 외부 병원성 미생물에 대한 방어기능, 영양소 및 약물 대사, 뇌행동 발달 조절, 포스트바이오틱스 생성 등 다양한 신체 활동이 정상적으로 유지되기 때문이다. 최근 현대인이 알고 있는 13개 질환 중 12개 질환이 인간 유전자보다

다 미생물 유전자와 더 밀접한 연관이 있다는 연구결과(미국 하버드 의대·이스라엘 와이즈먼 연구소 공동 연구, bioRxiv, 2020)가 발표됐다. 논문에 따르면 인간 유전체와 미생물 유전체 가운데 어떤 유전체가 인간의 질병을 더 정확하게 예측할 수 있는지에 대해 기존 연구를 메타분석해서 결과를 도출 했더니 총 13개 질환 가운데 제1형 당뇨병(소아 당뇨병)을 제외한 12개 질환에서 인간 유전체 예측력보다 미생물 유전체 예측력이 더욱 높은 것으로 밝혀졌다.⁴⁾ 유전적 요인이 큰 것으로 생각됐던 질병의 원인이 유전보다 마이크로바이옴에 있을 가능성을 설명하는, 마이크로바이옴이 체내에 얼마나 많은 영향력을 끼치며 작용하는지를 가늠할 수 있는 연구 결과다.

마이크로바이옴은 우리 몸에서 어떤 일을 할까?

균형과 불균형으로 알아보는 우리 몸속 마이크로바이옴의 역할



마이크로바이옴 균형 상태

유해균의 침투를 막아
면역균형 유지⁶⁾

마이크로바이옴 불균형 상태



마이크로바이옴 불균형 상태



면역력 약화와 천식, 알레르기,
자가면역질환 등과 연관⁶⁾



호르몬 조절, 에너지 생성,
비타민 합성⁷⁾

당뇨, 고혈압 등 대사질환과
연관, 지방 축적을 유도⁷⁾



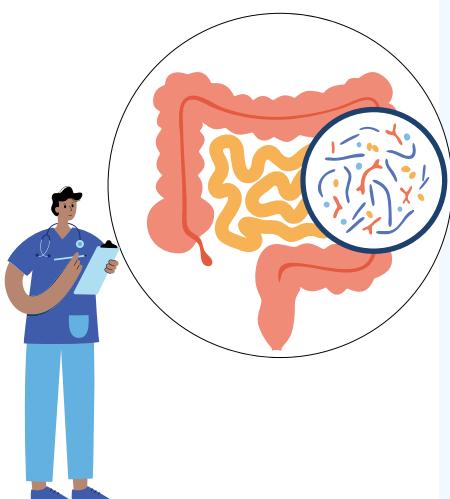
행복 호르몬, 수면 호르몬 등의
분비를 도와 정신건강 관리⁸⁾

우울증, 치매, 파킨슨병과
같은 신경계 질환에 영향⁸⁾



건강한 배변생활 및 장 건강에
도움⁵⁾

배변문제⁹⁾¹⁰⁾와 대장질환과
연관된 과민성대장증후군,
크론병 등⁵⁾¹¹⁾



“세계를 바꾸게 될
세 가지 키워드는
치매 치료제와 면역 항암제
그리고
마이크로바이옴이다.”

- 마이크로소프트 창립자 빌 게이츠 -



마이크로바이옴은 어떻게 관리해야 할까?
2018년, 마이크로소프트사의 창립자인 빌 게이츠는 'JP모건 헬스 케어 컨퍼런스'에서 앞으로 세계를 바꿀 세 가지 키워드로 치매 치료제, 면역 항암제, 그리고 마이크로바이옴을 꼽았다. 그의 말에 따르면 암과 치매에 비견될 정도로 마이크로바이옴이 인류에게 끼치는 영향력은 지대하다. 현재 마이크로바이옴은 세계적인 관심 속에 연구가 거듭되며 그 파급력을 증명하는 중이다. 장내 미생물이 인간의 건강은 물론 정신까지 영향을 끼친다는 주장이 나을 정도로 전문가들은 입을 모아 '마이크로바이옴'의 중요성을 알린다.

유전자는 태어날 때부터 정해져 있지만 마이크로바이옴은 프로바이오틱스 섭취, 식단 조절 등 본인의 노력 여하에 따라 변화를 줄 수 있고 건강에 지대한 영향을 끼치는 점에서 우리에게 시사하는 바가 크다. 마이크로바이옴에 관심을 갖고 자신의 미생물 생태계를 정확하게 분석하고 이에 맞춰 장내 미생물을 꾸준히 관리한다면 현대인이 겪고 있는 수많은 질병에서 조금 더 자유로워질 수 있지 않을까? 이런 마이크로바이옴을 바르게 관리하기 위해서라도, 자신의 마이크로바이옴 상태를 정확하게 분석하고 이에 맞는 프로바이오틱스를 찾아 섭취하기를 추천한다. ⓐ

자료출처

- 1) Integrative, H.M.P.R.N.C., The Integrative Human Microbiome Project: dynamic analysis of microbiome-host omics profiles during periods of human health and disease. *Cell Host Microbe*, 2014, 16(3): p.276-89.
- 2) Nataraj, B.H., et al., Postbiotics-parabiotics: the new horizons in microbial biotherapy and functional foods. *Microb Cell Fact*, 2020, 19(1): p. 168.
- 3) Gagliardi A, Totino V, Cacciotti F, lebba V, Neroni B, Bonfiglio G, Trancassini M, Passariello C, Pantanella F, Schippa S. Rebuilding the Gut Microbiota Ecosystem. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(8). Epub 2018/08/09. doi: 10.3390/ijerph15081679. PubMed PMID: 30087270; PMCID: PMC6121872.
- 4) The predictive power of the microbiome exceeds that of genome-wide association studies in the discrimination of complex human disease Tierney BT, He Y, Church GM, Eran Segal E, Kostic AD, Patel CJ (2020) bioRxiv 2020 Jan
- 5) Duan, R., et al., Alterations of Gut Microbiota in Patients With Irritable Bowel Syndrome Based on 16S rRNA-Targeted Sequencing: A Systematic Review. *Clin Transl Gastroenterol*, 2019, 10(2); p. e00012.
- 6) Petersen, C. and J.L. Round, Defining dysbiosis and its influence on host immunity and disease. *Cell Microbiol*, 2014, 16(7): p. 1024-33.
- 7) Boulange, C.L., et al., Impact of the gut microbiota on inflammation, obesity, and metabolic disease. *Genome Med*, 2016, 8(1): p. 42.
- 8) Fung, T.C., C.A. Olson, and E.Y. Hsiao, Interactions between the microbiota, immune and nervous systems in health and disease. *Nat Neurosci*, 2017, 20(2): p. 145-55.
- 9) Chang, J.Y., et al., Decreased diversity of the fecal Microbiome in recurrent Clostridium difficile-associated diarrhea. *J Infect Dis*, 2008, 197(3): p. 435-8.
- 10) Cao, H., et al., Dysbiosis contributes to chronic constipation development via regulation of serotonin transporter in the intestine. *Sci Rep*, 2017, 7(1): p. 10322.
- 11) Pascal, V., et al., A microbial signature for Crohn's disease. *Gut*, 2017, 66(5): p. 813-822.
- 12) Seasonal cycling in the gut microbiome of the Hadza hunter-gatherers of Tanzania SA Smits, J Leach, ED Sonnenburg, CG Gonzalez... - *Science*, 2017

마이크로바이옴의 균형은 식단에서 시작된다

미국 뉴저지 주 런거스 대학교의 미생물학자 마리아 글로리아 도밍 게즈-벨로 교수는 자신의 논문^{1,2)}에서 아마존 정글에 살며 외부 인을 만나본 적 없는 오지 아이들과 현대인의 장내 세균을 비교 발표했다. 그 결과 현대인의 장내 미생물 다양성이 오지 아이들보다 10%가량 낮은 것으로 확인됐다. 두 그룹 간 가장 확연한 차이는 식단이었다. 우리가 밀가루로 만든 빵이나 가공식품처럼 정제된 음식을 먹는데 반해 원주민의 식단은 식이섬유가 풍부한, 미생물의 먹이가 되기 좋은 식자재가 많았다. 마이크로바이옴 불균형의 원인에는 살균, 정제된 가공식품 섭취, 항생제·스트레스·환경 오염 등이 꼽히지만, 장내 미생물 생태계 건강은 신선한 식품과 식이섬유 위주의 식단에 달렸다고 해도 과언이 아니다. 균형잡힌 마이크로바이옴을 위해 채소나 과일 같은 식이섬유를 자주 쟁기려고 노력하자.



비만 탈출의 정답

체지방 근본 케어

지금 당신의 체지방은 안녕한가? 거울 속에 비친 날씬해 보이는 모습만을 보고 안심한다면 당신은 건강 하수. 보이지 않는 몸속 구석구석, 특히 장내 미생물 생태계 균형을 바로잡아야 체지방 관리는 물론 비만도 건강하게 탈출할 수 있다.

글. 고승희 일러스트. 이동명 감수. 조애경(가정의학과 전문의)



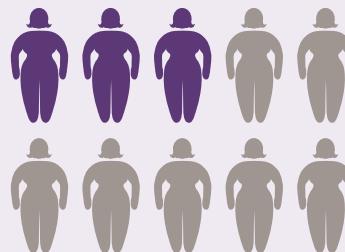
*본 정보는 건강/과학 정보에 대한 소비자의 이해를 돋기 위한 참고자료로 특정 제품과 직접적인 관련이 없으며, 광고/홍보의 목적이 아닙니다.

내 몸 안에 빨간 불, 마른 비만

남녀노소 가리지 않고 건강을 위해 칼로리를 따지고, 영양성분표를 챙겨보며 비만을 조심하는 사람이 크게 늘었다. 나이가 들면 자연스레 근육량이 줄어들고 운동량이 적어지며 에너지 소모량이 감소해지기 쉽다. 먹는 양이 크게 달라지지 않았는데, 활동은 전처럼 하지 않으니 몸에 남은 열량이 지방으로 축적되면서 체지방 비율이 올라가 비만이 된다. 비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 체내에 과다하게 많은 양의 체지방이 쌓인 상태를 말한다. 과도하게 신체에 쌓인 지방은 고혈압, 대사증후군 등 다양한 건강 문제를 야기한다. 과거에는 체지방을 관리하는 사람은 운동을 좋아하거나 다이어트를 하는 사람으로 한정했지만 요즘은 세상이 달라졌다. 다이어트를 하는 사람은 물론이고 정상 체중인 사람들도 건강을 위해 정기적으로 체지방률을 검사하며 건강 상태를 챙긴다. 자신이 비만이라 생각되지 않아도 체지방률은 점검하는 게 좋다. 체중은 정상 체중에 속하지만 상대적으로 근육이 적고 지방이 주로 복부나 내장에 집중된 사람은 특히 유의해야 한다. 이런 경우에는 체지방률이 높아 비만이라 하더라도 육안이나 체중만으로는 확인이 어렵기 때문이다. 이렇게 겉으로는 정상, 혹은 마르게 보이는 비만을 두고 마른 비만이라고 한다. 특히나 20대 여성 10명 가운데 3명이 마른 비만 체형이라는 조사 결과가 나왔을 정도로 생각보다 우리 주변에는 비만으로 안 보이는 마른 비만의 비율이 높다.¹⁾

비만은 체중으로 보통 판단하지만, 마른 비

유익균이 많은 장 환경은
건강에 유리하며 상대적으로
살이 덜 찌는 몸 상태를 만든다.
반면에 장 속에 유해균이 많으면
건강을 해치기 쉽고
비만에 노출될 위험도 높다.



20대 여성 10명 가운데 3명이 마른 비만

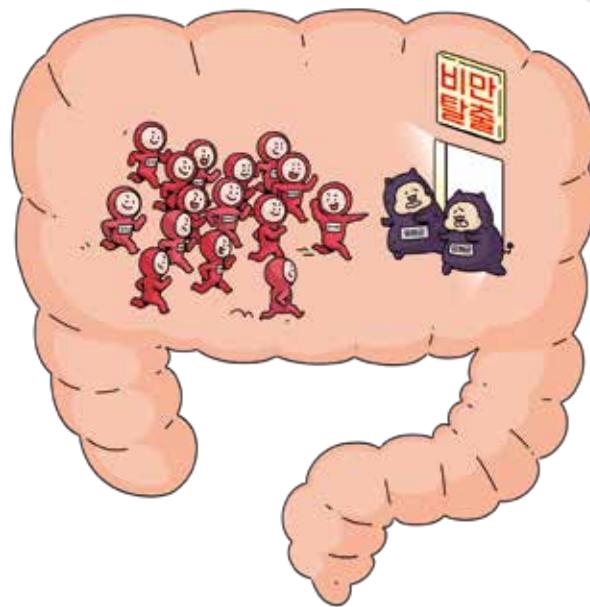
만은 체지방률을 기준으로 나눈다. 연령에 따라 다소 차이를 두는데 일반적으로 성인은 남성 25%, 여성 30% 이상이면 마른 비만에 해당된다. 마른 비만이 과체중 비만보다 더 위험한 건 내장 지방 때문이다. 과체중 비만은 피부밑, 피하에 지방이 집중된 반면에 마른 비만은 지방이 내장에 축적되어 있는 상태일 확률이 높다. 내장에 축적된 지방이 더욱 큰 주의를 요하는 건, 내장 지방의 지방산이 내장 가까이에 있는 혈관으로 흘러가 혈액에 섞이기 쉬워 대사증후군이나 혈관 질환 등의 위험을 키우는 원인과 직결되기 때문이다. 눈에 드러나는 비만과 함께 내장비만도 조심하며 체지방 관리에 신경써야 한다.

비만 탈출 건강 체질 만들기

우리는 보통 비만을 '살과의 전쟁'이라 표현할 정도로 체중에 집중했었다. 하지만 마른 비만 사례만 봐도 알 수 있듯이, 몸을 더욱 건강하게 관리하려면 '체지방'에 집중해야 한다. 건강한 몸을 만들기 위해서는 운동과 식이요법을 병행하면서 '체중'과 '체지방'을 모두 잡을 수 있는 근본적인 체질 개선이 돼야 한다. 진짜 건강한 다이어트를 생각한다면, 살을 빼는 다이어트가 아니라 살이 안 찌는 몸으로 체질을 개선해보자. 과거에는 기초대사량을 높여 매일 소모하는 칼로리의 양을 높이면 살이 안 찌는 체질이 된다고 설명하고는 했다. 하지만 기초대사량을 높여서 다이어트하기 좋은 체질을 만드는 건 틀린 이야기는 아니지만 매우 과장된 주장이다. 기초대사량은 우리 몸이 생존을 유지하기 위해 사용하는 최소한의 에너지양을 말하기 때문에 일반인이 늘린다고 해서 큰 차이를 보이기 어렵다. 게다가 기초대사량을 구성하는 비율 중에서 우리가 운동으로 단련할 수 있는 근육은 전체에서 고작 20%의 비율밖에 차지하지 않아 다이어트 효과가 미비하다. 운동으로 기초대사량을 높여 살이 안 찌는 체질을 만들려는 건 쉽지 않은 선택이다.

그럼 살이 안 찌는 체질을 만드는 다른 방법은 없을까? 최근 연구 결과는 우리 몸의 장내 미생물에 주목하고 있다. 우리 장 속에

1) 서울여대 식품영양학과 김정희 교수팀, 2018년 12월 3일
한국식품커뮤니케이션포럼 발표 내용



는 수많은 미생물이 살아간다. 건강에 도움이 되는 유익균도 있고 해를 끼치는 유해균도 있다. 유익균이 많은 장 환경은 건강에 유리하며 상대적으로 살이 덜 찌는 몸 상태를 만든다. 반면에 장 속에 유해균이 많으면 건강을 해치기 쉽고 비만에 노출될 위험도 높다. 장 속 미생물 생태계에서 유익한 미생물을 늘려 건강을 바르게 세우고 살을 찌우는 특정 미생물들의 활동을 억제하면, 살이 쉽게 찌지 않는 체질로 바뀐다. 비만 탈출을 위한 근본적인 체질 개선의 비결이 바로 장 속에 있다.

똑같이 먹어도 누구는 빠지고 누구는 찌고

남들과 똑같이 운동하고 식이요법을 잘 지켜도 비만에서 멀어지지 못해 속상하고 억울하기까지 했던 기억이 있다면 주목하자. 다이어트를 해도 큰 효과가 없던 원인을 장 속 미생물 생태계에서 찾았다. 덴마크 코펜하겐 대학교 연구진은 과체중인 62명을 모아 6개월간 실험을 진행했다. 두 그룹 중 한 그룹에는 일반식을, 다른 한 그룹에는 섬유질이 많이 함유된 다이어트 식단을 26주 동안 제공했다. 그 결과 다이어트식을 섭취한

사람들은 당연히 살이 빠졌지만, 체중을 감량한 사람들 사이에서도 장내 미생물의 유익균 비중이 높은 사람이 더 큰 다이어트 효과를 보이는 차이가 있었다. 심지어 장내 미생물 생태계가 좋지 않은 사람은 다이어트 식을 했음에도 체중이 크게 감량되지 않은 것으로 나타났다. 체중 감량에 도움을 주는 건 식단이 맞지만 사람에 따라 모든 식단이 제대로 된 효과를 거두지 못할 수도 있으며, 그 원인이 장내 미생물 생태계에 있었음을 짐작할 수 있는 대목이다. 장내 미생물 환경을 유익균이 많도록 만들어, 장이 건강한 상태에서 다이어트 식단을 해야 비로소 큰 효과를 거둘 수 있음을 말해준다.²⁾

2) Pre-treatment microbial Prevotella-to-Bacteroides ratio, determines body fat loss success during a 6-month randomized controlled diet intervention / M F Hjorth, H M Roager, T M Larsen, S K Poulsen, T R Licht, M I Bahl, Y Zohar, A Astrup PMID: 28883543 PMCID: PMC5880576 DOI: 10.1038/ijo.2017.220

4년 연속 1위 최고의 다이어트 식단

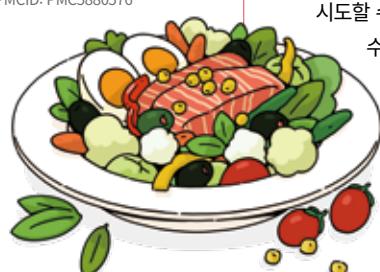
일반적으로 우리가 생각하는 '다이어트에 좋은 식단'은 보통 단기간에 살이 확실하게 빠지는 식단을 말한다. 우리는 이런 다이어트에 대한 고정관념을 바꿔야 한다. 잠깐 체중을 줄이는 다이어트 대신 진정한 의미의 다이어트를 하자. 잠시 체중을 줄이는 데 익숙해져 버리면 건강한 체중 감량을 이루기 힘들다. 건강하게 적정 체중으로 내 건강을 찾는 일, 지중해식 식단이면 충분하다.

US 뉴스 앤드 월드리포트(U.S.News and World Report)는 매해 '최고의 식단'을 선정해 발표하는데 4년 연속으로 하나의 식단이 최고의 식단으로 꼽혔다. 그리스, 이탈리아 등 지중해 연안 사람들의 건강 비결로 알려져 있는 지중해식 식단이 바로 그 주인공이다. 지중해식 식단은 포화지방은 적고, 식이섬유는 풍부하게 포함된 식단으로, 통곡물 위주의 탄수화물 섭취와 주 2회 이상 충분한 양의 생선, 해산물, 가금류(닭고기 등) 섭취를 권장한다. 붉은 육류나 버터 같은 동물성 지방 대신 채소, 과일, 올리브오일, 레드와인, 신선한 토마토 등을 주로 섭취하며 영양이 균형 잡힌 식사를 지향한다.

다이어트를 하면 보통 무엇을 덜 먹을까 하는 고민을 하는데, 지중해식 식단은 건강에 좋은 뭘 더 먹을까에 초점을 맞추고 있다. 살찌는 걸 덜 먹는 다이어트가 아닌, 몸에 좋은 걸 더 먹는 바른 식단 구성이 지중해식 식단의 핵심이다.

냉동식품이나 패스트푸드 대신에 제철 과일과 채소를 어떻게 하면 즐겁게 자주 먹을지 고민해보자. 우리 식문화로 예를 들면 흰쌀밥 대신에 잡곡밥을 먹고 철에 맞는 나물류를 반찬으로 올리는 식이다.

지중해식 식단은 잠깐 살을 빼기 위한 가혹한 식단이 아니다. 누구나 편하게 시도할 수 있고 큰 저항 없이 즐길 수 있는 건강 식단이자, 오래도록 이어서 할 수 있는 진정한 의미의 바른 다이어트 식단이다.



비만 탈출을 위한 체지방 근본 케어

살이 찌지 않는 체질로 나를 가꾸는 건 물론, 건강을 위해서라도 장내 유익균이 활발하게 활동할 수 있는 미생물 생태계를 만들어 체지방 관리를 해야 하는 시대가 왔다. 쉽게 소화되는 전분, 설탕 등의 섭취는 줄이고, 식이섬유가 풍부한 통곡물, 과일, 채소 등을 충분히 섭취하면 장내 유익균의 다양성을 갖출 수 있다. 우리 몸은 탄수화물을 잘 소화하고, 식이섬유가 많은 음식은 빠르게 소화하지 못해 소화 과정 중에 음식물이 대장까지 흘러간다. 대장으로 들어온 음식

물 입자는 세균의 식량이 되어 유익균의 다양성을 높여 준다. 식이섬유가 풍부한 식이요법을 하는 동시에 유산균까지 섭취하면 장내 미생물 생태계가 좋아져 비만에서 탈출할 수 있는 기본적인 체질 개선에 도움을 줄 수 있다. 최근에는 체지방 관리에 도움이 되는 개별인정형 유산균 제품이 출시되고 있는데, 이런 제품의 도움을 받는 것도 한 가지 방법이 될 수 있으니 기억하자. 비만을 불러올 수 있는 장내 특정 유해균의 수를 줄이고, 건강에 도움을 주고 살을 덜 찌게 하는 유익균의 수를 늘리는 일은 식이

요법과 규칙적인 운동이 병행돼야 한다. 유산균을 섭취하고 식이섬유가 많은 식자재를 챙겨 먹는 등 바른 식습관을 실천해 보자. 식습관을 지키는 건 물론 어렵지만, 예전처럼 살을 감량한다는 작은 의미로만 생각하지 말고 건강을 챙기고 체질을 개선한다는 큰 의미로 접근하고 의지를 굳히면 실천에 수월할 것이다. 주변 지인들과 함께 응원하며 동료애를 발휘할 수 있는 챌린지 형태로 진행해도 좋다. 매번 실패만 했던 다이어트가 바른 장 건강 달성과 함께 성공을 이루길 기원한다. ⓐ



건강한 몸 만들기를 도와주는 운동이를 위한 운동 팁

비만 예방과 치료를 위한 운동 프로그램을 적용하기 위해서는 빈도, 강도, 지속시간, 종류 및 운동량, 점증적 방법을 고려해야 한다. 이를 줄여 FITT-VP(Frequency, Intensity, Time, Type-Volume, Progression)라고 부른다.

Q. 운동을 얼마나 자주, 얼마나 오랫동안 해야 하나요?

주 5회 이상이 좋습니다. 한 번 할 때 30분에서 60분을 하는 게 좋지만 처음부터 시간을 채우기가 힘들다면 20분씩 2-3회 나누어 실시하도록 합니다.

Q. 어떤 종류의 운동을 어떤 강도로 해야 하나요?

우리가 흔히 유산소 운동이라고 부르는 걷기, 뛰기, 자전거 및 수영과 같은 운동과 근력운동을 병행하며 주 2~3회 정도 실시하는 게 좋습니다. 모든 운동은 너무 편하기만 해서는 안 됩니다.

다. 산책하며 쉬는 느낌보다 아주 살짝 기분 좋게 땀나고 약간 혁혁거릴 정도의 중강도 운동을 권합니다.

Q. 운동량 증가는 어떻게 해야 하나요?

처음에는 운동하는 습관을 들이는 데 집중하세요. 운동하는 게 몸에 익숙해지면 이제는 운동량을 늘릴 차례입니다. 운동 초보자는 저·중강도 운동으로 시작해서 더 힘든 운동에 도전하고 싶은 마음이 들면 중강도 혹은 중·고강도로 점진적으로 운동량을 높이면 됩니다. 절대로 무리하지는 마세요. 운동을 지속하다 보면 자연스레 운동 강도는 올라가게 마련입니다.

Q. 운동 총량을 얼마나 해야 하나요?

주당 최소 2,000kcal 이상 운동합니다. 참고로 사람마다 자신의 키나 몸무게에 따라 다르지만, 일반적으로 활기찬 걸음으로 한 시간을 걸으면 300~400kcal가 소비되고 가볍게 뛰면 500kcal 정도를 소모할 수 있습니다. 자기 체력에 맞는 운동을 선택해 지속하는 게 중요합니다. 운동을 하는 중에 무릎이나 관절에 통증이 느껴지면 즉시 운동을 멈춰야 합니다. 통증을 참으면서 운동을 하기보다 점진적으로 운동량을 늘리는 걸 권장합니다.



참고문헌 : ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9'th ed.
American College of Sports Medicine 2014;158-60

남녀노소 누구나 우리 가족 두피 고민 솔루션

새티니크 스캘프 뉴트리션

생활 습관이 서로 닮은 가족이지만 저마다 다른 두피 상태에 따라 필요한 두피 케어가 다르다.
나이, 성별, 라이프 스타일에 따른 맞춤형 두피 케어 솔루션을 찾는 쉬운 방법, 누구나 편하게 집에서 하는 두피 케어,
새티니크 스캘프 뉴트리션이 제안하는 하루 루틴을 소개한다.

글. 윤영준 일러스트. 이동명



아름다움을 위한 두피 관리

두피 관리를 두고 오로지 탈모가 있는 사람만 하는 거라고 착각하는 사람이 많다. 평소 머리카락으로 가려져 있어 두피 상태가 눈에 잘 보이지 않지만, 두피도 다른 피부와 마찬가지로 피부다. 손이나 발에는 하루에도 몇 번씩 크림을 바르고 관리하면서, 두피에만은 유독 소홀하다. 머릿결이나 탈모라는 이슈에서 벗어나 생각해도 여

느 피부와 다를 바 없는 두피도 개인 두피 상태에 맞는 맞춤형 관리가 필요하다. 건강할 때 건강을 지키듯 두피도 젊을 때부터 챙기자. 본격적인 두피 노화가 이뤄지기 전에 꼼꼼한 관리가 필수. 가족의 두피 건강을 체크하며 풍성한 머릿결과 생기 가득한 피부를 오래도록 유지해보자. 온 가족의 두피를 위한 좋은 습관, 두피 상태에 따른 최적화된 솔루션을 스캘프 뉴트리션에서 찾아보자.

엄마를 위한 달콤한 10분 휴식



두피까지피곤한
#12년차슈퍼맘



나와내두피를위한
#하루10분

전쟁 같은 일을 마치고 집에 들어오면 쉬고 싶은 마음이 한가득인데, 나만 바라보는 아이들의 눈동자를 보면 집안일도 놓을 수가 없다. 몸이 열 개라도 쉴 시간이 부족한 슈퍼맘의 비애. 집에 도착한 직후 10분만은 나만을 위한 온전한 휴식 시간으로 정하자. 10분 쉰다고 크게 달라질 일은 없다. 종일 고된 일로 지친 나를 위해 레이저 L400을 머리에 쓰고 편안하게 기대어 피로를 풀자. 머리 꼭대기부터 시원한 바람이 불어오는 레이저 L400의 두피 쿨링 효과로 쌓인 열도 함께 식히자. 레이저 L400을 쓰고 안락한 소파에 앉아 시원한 음료를 마시며 두피 쿨링을 즐기는 10분. 잠이 솔솔 올 만큼 편안하고 쾌적한 시간, 오늘도 수고한 나를 위한 달콤한 선물이다.

TIP. 바쁘게 일하느라 고개 들 시간도 없던 나를 위한 하루 10분 달콤한 휴식 시간, 레이저 L400 케어

레이저 L400에는 두피를 위해 400개의 빛 광원과 파장을 정교하게 배치했다. 진피에 강력하게 도달하는 적색광 파장의 레이저 100개와 R LED 200개는 물론 피하조직까지 도달하는 근적외선 파장의 IR LED가 100개 설치되어 있다.¹⁾ 두피와 모발을 짚고 건강하게, 안티에이징 효과를 누릴 수 있다.²⁾ 여기에 두피를 강약 모드로 시원하게 식혀 주는 쿨링 시스템은 전에 없던 상쾌함까지 선물한다. 머리 가장 꼭대기에서부터 머리카락 사이사이로 불어오는 시원한 바람을 직접 경험해보자. 또한 레이저 L400은 착용 감지 센서가 있어 착용할 때만 LED가 작동해 안전하고, 두상에 맞게 사이즈를 조절할 수 있어 아이들은 물론 가족 누구나 사용 할 수 있다.

1) Daniel Barolet, Light-Emitting Diodes(LEDs) in Dermatology, Seminars in cutaneous medicine and surgery, 2008

2) 인체적용시험결과, 피엔케이, 31명, 세티니크 스칼프 뉴트리션 프리스케일러, 트리트먼트, 인텐시브세럼, 레이저 L400 및 세티니크 안티 헤어풀 샴푸와 함께 사용 시



깔끔 공주 깨끗 왕자 우리 아이

#각질부자우리아이



#깔끔공주깨끗왕자

외출이 조심스러운 요즘이지만 우리 아이는 여전히 넘치는 활력을 주체 못한다. 밖에서 신나게 뛰어놀고 집에 들어오면 머리에는 먼지로 매번 엉망이다. 성장기 아이는 유분이 많이 나오기 쉬운 나이라 두피에 기름, 먼지, 노폐물이 엉겨 붙기 십상이다. 이런 이유로 모공이 막히거나 두피가 오염되는 일이 생겨 두피 건강에 빨간불이 들어오지 않도록 조심하자. 보통 유분이 많으면 수분도 많을 것으로 생각하지만 그건 큰 오해다. 기름기가 많은 것과 피부에 수분이 충분한 건 전혀 다른 이야기다. 유분이 수분 보호막 역할을 해주기 때문에 건성 두피보다는 수분 상태가 좋을 수 있지만, 꾸준히 두피 수분 관리를 하지 않으면 언제든 두피 내 수분 부족을 겪을 수 있다.

흔히 말하는 얼굴의 수부지 타입(수분 부족형 지성)이 두피에도 일어날 수 있고, 이 경우 두피 각질을 많이 만들 우려가 있다. 사춘기 우리 아이의 두피 유수분 밸런스를 제대로 잡지 않으면 두피 각질이 일어나기 쉽다. 어깨 위에 하얀 가루가 살포 시내려 '지저분한 아이'로 놀림받는 우리 아이를 상상하면 벌써부터 마음이 찢어진다. 건강하고 깨끗한 두피로 깔끔한 우리 아이가 될 수 있게, 오늘부터 두피 케어를 시작하자.

TIP. 두피 각질로 고민하는 우리 아이를 위한 두피 케어 솔루션



주 3~4회
프리스케일러

매일
샴푸+트리트먼트 + 리밸런싱 세럼 + 레이저 L400

두피가 쉽게 기름지고, 수분이 부족해 각질이 일어나는 고민에는 두피 청결이 우선이다. 포인트는 프리스케일러. 샴푸 전 잊지 말고 프리스케일러로 꼼꼼하게 두피를 씻자. AHA, BHA 성분 함유로 과다한 노폐물과 더러움은 씻어내고 청정한 두피를 만드는 프리스케일러를 이틀에 한 번꼴로 사용해주고, 샴푸와 트리트먼트는 매일 하는 게 좋다. 씻고 난 뒤에는 리밸런싱 세럼까지 사용해야 수분도 채울 수 있다. 마무리는 언제나 두피의 에너지를 길러주는 레이저 L400 차례라는 것도 기억하자.

청춘은 이리 오고 노화는 저리 가!

천만다행으로 대머리는 피했다. 주변을 돌아보니 요즘 다들 머리숱이 없어서 고민하는데 풍성하지는 않아도 또래에 비해서는 나름 선방했다고 자부한다. 하지만 나이가 드니 노화에 따라 늘어나는 두피 문제와 힘이 없어지는 모발은 고민이다.

어릴 땐 피부에 유분이 많아 속상했는데, 나이가 든 후 오히려 유분 기나 수분기 없이 건조한 피부 때문에 애를 먹기 쉽다. 노화에 따라 건조해지는 피부와 마찬가지로 두피도 나이듦에 따라 수분이 줄어 들어 생기를 잃고 건조해지며 예전 같지 않은 게 보통이다. 두피 건조로 각질이 생기는 건 물론 건조로 인한 간지러움으로 고생하는 일도 생긴다. 새치 염색 등 잣은 염색으로 두피가 민감해지기도 한다.

이런 증상이 보인다면, 두피 영양 케어에 신경 써줘야 한다. 두피의 시간을 되돌릴 수 있도록 안티에이징³⁾ 영양이 필요한 순간이다.

두피도 피부라는 걸 기억하자. 얼굴 피부의 노화는 눈에 잘 드러나기 때문에 노화의 정도를 자주 체크할 수 있지만, 머리카락에 가려진 두피는 스스로 살피기 어렵다. 하지만, 두피도 얼굴과 마찬가지로 노화를 겪으며 힘을 잃어가는 중이라는 걸 알아야 한다. 청춘을 돌리면 너무 좋겠지만, 적어도 지금을 유지하고 싶은 바람이 있다면 얼굴만큼이나 두피 케어에도 관심을 갖자. **Ⓐ**

3) 4) 인체적용시험결과, 피엔케이, 31명, 세티니크 스캘프 뉴트리션 프리스케일러, 트리트먼트, 인텐시브세럼, 레이저 L400 및 세티니크 안티헤어풀 샴푸와 함께 사용 시

5) 자사제품 대비

6) 원료적 효능에 한함

#대머리는 피했지만



#자라나라 머리머리



**TIP. 나이 먹은 거도 서러운데
두피까지 마음 같지 않은 당신을 위한 케어**



스캘프 뉴트리션 솔루션은 두피와 모발에 안티에이징⁴⁾ 효과를 선사한다. 그중 인텐시브 세럼은 스캘프 뉴트리션의 핵심 원료가 100배⁵⁾ 강화되어, 보다 강력한 안티에이징 효과⁶⁾를 선사하고, 카밍 SOS 젤은 외부자극으로 민감해진 두피를 즉각적으로 진정시켜 준다. 또한, '리바이탈라이징 오일'은 샴푸 전 사용으로 불필요한 각질 노폐물을 부드럽게 제거, 정화함과 동시에 영양은 깊게 채워, 후레쉬한 두피 컨디션을 만들어 준다. 이렇게 두피 건강에 도움을 주는 제품을 꾸준히 바르고 관리해주면 두피의 건강 상태가 전보다 강화된 기분을 느낄 수 있다. 여기에 영양이 충분히 두피 깊숙한 곳까지 닿을 수 있도록 도와주는 레이저 L400을 매일 반복하며 오늘도 청춘에 한 발짝 가까이, 매일매일 짧어지는 시간을 찾자.

Skin Fitness with ARTISTRY

스킨 피트니스*로 찾는 건강한 아름다움

건강한 아름다움을 위해 25센트 라이드와 아티스트리가 만났다. 운동으로 탄탄한 몸매는 만들 수 있지만 탄탄한 얼굴은 만들 수 없다는 편견을 뒤집는다. 건강한 아름다움을 가꾸는 방법, 25센트 라이드 클럽타올라의 신디 트레이너에게 들어보자.

글. 윤영준

인터뷰 with. 신디 트레이너

건강한 아름다움의 의미

환절기로 나른해지기 쉬운 요즘, 활기차게 운동하면서 스트레스를 푸는 것만으로도 사람에게 생기가 돌아오고 표정에는 자신감이 생긴다. 운동으로 얼굴에 피어나는 생기는 건강한 아름다움의 비결이다. 25센트 라이드와 함께 활력 넘치는 하루 루틴을 세우고 아티스트리의 스킨 피트니스로 얼굴 코어 근육을 단련하는 과정을 반복하면 내면부터 차곡차곡 아름다움의 근원이 쌓인다. 화장이나 인위적인 방법으로는 만들 수 없는 나만의 매력이다.

25센트 라이드와 스킨 피트니스로 만드는 건강한 아름다움

건강한 아름다움을 위해 운동을 해야 하는 건 알지만 습관 만들기는 쉽지 않다. 이렇게 건강을 위해서 운동을 시작했지만 작심삼일로 그쳤거나 재미를 붙이기 어려웠던 분들이 스피닝을 더욱 좋아하는 것 같다. 좋아하는 음악에 몸을 맡겨 즐겁게 라이딩 하다 보면 시간 가는 줄 모르는 게 스피닝의 매력이다. 특히 외출이 꺼려지는 요즘, 날씨 제한 없이 집에서 실컷 땀내며 운동할 수 있어서 좋다. 관절에 무리를 적게 주는 운동이라 관절이 안 좋은 사람에게도 추천한다. 게다가 초심자도 어렵지 않게 시작할 수 있어 누구에게나 적합하다.

*스킨 피트니스란 아티스트리가 제안하는 얼굴 탄력 운동법으로써 특정 제품의 효능 효과와는 직접적인 관계가 없습니다.



언제 어디서나
15초!
다같이
스킨 피트니스



25센트 라이드 스피닝 트레이너가 된 소감

많은 리더님들의 관심과 애정 덕분에 25센트 라이드의 전속 스피닝 트레이너가 될 수 있었다. 매회 리더님들과 만날 때마다 열정과 실력, 스킨 피트니스와 함께 밝아지는 표정에 놀란다.

더욱더 많은 분들이 25센트 라이드와 스키 피트니스를 통해 건강한 아름다움을 찾을 수 있다면 좋겠고, 항상 열심히 참여해주시는 리더님들께 감사 인사를 드리고 싶다.

“얼굴 코어 근육을 단련하면
볼륨과 탄력을
짧게 유지할 수 있어요!
무엇보다 매일 꾸준히
반복하는 게 중요하죠.”



스피닝 전 15초, 스킨 피트니스*가 필요한 이유?

건강한 몸을 가꾸기 위해 근육 강화가 필요한 것처럼 건강한 피부를 위해서도 근육은 정말 중요한 역할을 한다. 건강하고 아름다운 몸의 근육을 위해 스피닝을 하는 것처럼, 얼굴 근육을 위한 운동은 어떻게 할 수 있을까?

25센트 라이드 클래스 시작 전 모두 함께 15초 동안 명함을 무는 운동을 하는데 바로 얼굴 코어 근육을 위한 페이스 리프팅 운동이다.

처음에는 어색하지만 점점 앞 볼에 긴장감이 생기고 볼 안쪽이 탱탱해지는 게 느껴지면서 자연스럽게 코어 근육을 강화시켜 준다. 운동을 하기 전 뿐만 아니라 일상생활 속에서 틈틈이 이 운동을 하게 되면 얼굴 근육이 꾸준히 강화되어 놀랍게도 얼굴 피부에 전에 없던 탄력이 생기게 된다.

이렇게 볼 가운데 자리한 얼굴 코어 근육을 단련하면 볼륨과 탄력을 짧게 유지할 수 있다고 하니 매일 꾸준히 반복해보자. **A**

*스킨 피트니스란 아티스트리가 제안하는 얼굴 탄력 운동법으로써 특정 제품의 효능 효과와는 직접적인 관계가 없습니다.

Beauty Knowhow

얼굴 속 우리가 몰랐던 근육 이야기

얼굴 코어 근육 운동으로 동안 완성

겉 피부에 아무리 비싸고 좋은 화장품을 발라도 속근육에 힘이 없으면 소용이 없다?! 이 속근육을 케어하는 방법은 바로 운동뿐이다.

얼굴에 존재하는 근육은 무려 43개.

하지만 그중 양 볼 중심부에 위치한 4가지 근육만이 중력의 반대 방향인 위로 작용하는 코어 근육이다.

결국 이 코어 근육을 이루는 4가지 근육을 관리해야 앞볼의 볼륨과 탄력을 강화할 수 있다.

피부 근육을 어떻게 관리하는지에 따라 노화의 방향과 패턴이 결정된다.

단 15초 운동으로 앞 볼 근육에 텐션을 주는 관리를 시작해보자. 어린아이의 볼처럼 터질 듯 탱탱한 얼굴로 시간을 둘리는 노화 관리의 첫걸음이다.



아티스트리 스킨 피트니스 15초 운동

속부터 느껴지는 탄탄한 피부는 근육에서 완성된다. 매일 어디서든 생각날 때마다 반복하는 페이스 리프팅 15초 운동으로 얼굴 코어 근육을 단련하자. 마무리 단계에는 스킨 뉴트리션으로 필요한 영양소까지 채워주는 것이 필수. 건강함뿐만 아니라 아름다움까지 쟁길 수 있는 똑똑한 하루 루틴, 아티스트리 스킨 피트니스, 오늘부터 시작해보기를 추천한다.



STEP 1

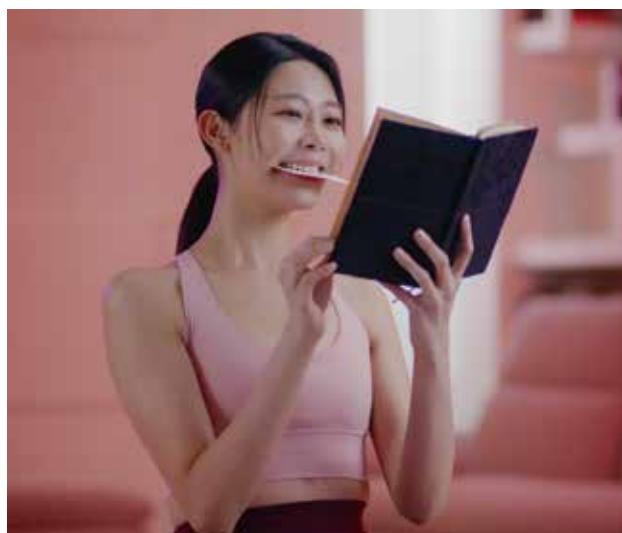
명함이나 얇은 펜, 젓가락 등 얇은 물체를 치아 자국이 나지 않을 정도로 살짝 물어준다.

STEP 2

윗니 8개가 보여야 한다.
윗입술이 물체에 닿지 않은 상태로 유지한다.

STEP 3

볼에 팽팽한 자극이 오는 걸 느끼며, 표정을 지은 후에는 턱에 있는 저작근에 힘이 들어가지 않게 주의하며 15초를 버티자.



POINT 1

생각날 때마다 어디서든 반복하기

POINT 2

마무리는 스킨 뉴트리션으로 필요한 피부 영양소 채우기



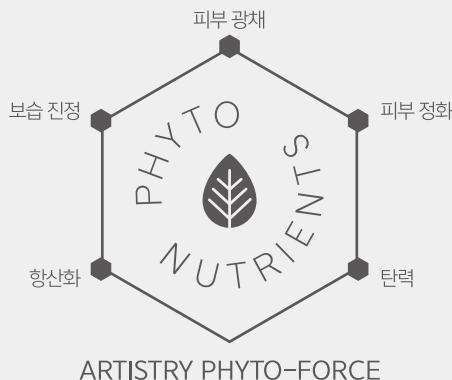
VITAMIN E
BIOTIN
LECITHIN
PEPTIDES
HYALURONIC ACID
SODIUM LACTATE
TRAILLUS FIRMUS
ACETYL BULLETT
ARGININE
PROPANDIO
ALLANTOIN
PANTHENOL
COPPER
ZINC
AMINO ACID
VITAMIN C

건강한 안티에이징의 시작 스킨 뉴트리션

시간을 멈추려면
스킨 케어만으로는 모자라니까

순간의 변화에 머무는 스킨 케어를 넘어-

깊은 곳으로 전달되는 파이토 에너지와
스킨 뉴트리션만의 독점 테크놀로지 리노베이팅 콤플렉스가
피부 스스로 피부를 지키는 힘을 키워갑니다



ARTISTRY SKIN NUTRITION

• 리노베이팅 콤플렉스는 뉴트리라이트 스피니치, 티 올리브 플라워, 투메릭의 조합을 의미하며, 스킨 뉴트리션 일부 제품에 함유되어 있습니다. • 주름개선을 통한 안티에이징을 의미하며, 스킨 뉴트리션 일부 주름개선 가능성 화장품에 한합니다. • ARTISTRY PHYTO-FORCE의 피부 효능은 소비자의 이해를 돋기 위해 대표 성분들의 효능을 기재한 것으로, 모든 원료의 효능을 대표하지 않으며, 특정 제품의 효능효과와 직접적인 관계가 없습니다.

클렌징에서부터 시작되는 피부 건강

피부 건강을 지키는 첫 번째 수칙은 철저한 클렌징이다. 전보다 줄어든 외출은 물론 마스크까지 끼고 지내는 탓에 피부 관리에 소홀해지기 쉬운 요즘이지만, 소중한 피부를 위해서는 피부 상태에 맞는 클렌징 제품으로 꼼꼼하게 세안하는 게 필수다.

글. 고승희 스타일링. 박주희

아티스트리 스킨 뉴트리션 미셀라 메이크업 리무버 클렌저

#연약한눈가피부 #저자극특별처방

얇고 연약한 눈가, 입술 등 짙은 메이크업을 저자극으로 지워주는 립앤아이 리무버. 특별하게 처방한 미셀라 입자가 자석처럼 피부 위 노폐물에 달라붙어, 노폐물은 쉽고 꼼꼼하게 제거하고 연약한 피부는 소중히 지켜준다.



아티스트리 스킨 뉴트리션 메이크업 클렌징 크림

#탄력마사지 #클렌징계의 영양크림

흐르지 않는 쫀쫀한 크림 제형 클렌징으로 말끔하게 지우고, 탄력은 생긴다. 피부에 신경 쓰고 싶은 날 마사지하듯 천천히 클렌징하면 탄력과 클렌징을 동시에 잡을 수 있다. 다섯 가지 씨앗에서 추출한 오일 성분으로 피부 당김이 적고 영양 충전에 필요한 바탕을 다져준다.

아티스트리 스킨 뉴트리션 메이크업 클렌징 오일

#강력한세정력 #사막에서찾은영양

자극을 줄이기 위해 쫀쫀한 제형으로 업그레이드한 저자극 클렌징 오일. 진한 메이크업도 쉽고 빠르게 제거하면서 피부 본연의 장벽은 지켜낸다. 모로코 사막의 황금이라고 불리는 아르간 오일이 영양과 보습을 선사한다.

소중한 내 피부를 위한 시작, 클렌징

어느새 완연한 봄이다. 아침에는 조금 쌀쌀한 듯 싶어도 오후에는 제법 더운 날씨가 이어지는 이런 시즌에는 피부관리에 더욱 신경써야 한다. 심한 일교차로 피부 유수분 밸런스가 무너지고 예민해져 피부트러블이 생길 수 있기 때문이다. 바른 피부 관리의 시작은 클렌징부터, 클렌징은 모공 속 노폐물 제거를 위해 필요하지만 과하면 피부 본연의 보습막을 같이 제거해버려 피부가 건조해지기 쉽다. 적당한 세안 시간은 3분 이내로, 할

때 제대로 하는 게 중요하다. 우선 얼굴을 미온수로 씻은 뒤에 1차 세안제로 피부 노폐물이나 남아 있는 화장을 충분히 녹여준 후, 본인 피부에 맞는 다양한 제형의 클렌징 제품으로 2차 세안을 해주는 것이 좋다.

좋은 클렌징을 고르는 기준

클렌징 제품을 선택할 때는 피부 표면을 보호하는 약산성 저자극 제품으로 선택해야 좋다. 클렌징은 피부 타입에 따라 쓸 수 있는 클렌징 제형이 공식처럼 나와 있지만, 공

식을 따르기보다는 직접 다양한 제품들을 사용해 본 후 자신에게 맞는 제품을 스스로 찾아보는 것도 내 피부를 잘 알고 관리하는 방법 중 하나다. 내 피부에 맞는 제품을 아직 찾지 못했다면, 최근 아티스트리가 출시한 새로운 클렌징 제품들을 눈여겨 보자. 아티스트리의 클렌징 제품들은 무엇보다 피부 건강에 집중해서 개발한 제품들이다. 저자극, 약산성으로 피부에 편안하고 자연에서 유래한 파이토 에너지까지 담아, 좋은 클렌저를 찾는 수고를 덜어준다. **A**

아티스트리 5.5 클렌징 클로스

#영양가득에센스티슈

#한장으로순식

간편하게 쓰기 좋은 클로스라도 피부에 닿는 제품이니까 영양까지 꼼꼼히 챙겨야 한다. 아티스트리 5.5 클렌징 클로스는 각질 정돈은 물론, 수분까지 지키도록 자연 추출물을 함유한 에센스를 가득 담은 제품이다. 클렌징 후 매끄러운 피부결을 선사한다.



아티스트리 파이토 클렌징 워터

#미세먼지쏙쏙 #산뜻촉촉클렌징

초미세먼지는 깔끔하게 씻어내지만,* 순한 포뮬라가 피부 건강은 지킨다. 대표적인 항산화 성분인 안토시아닌이 풍부하고 알려진 수레국화꽃의 추출물을 함유**, 해, 피부에 파이토 에너지를 충전한다. 촉촉함만 남기는 산뜻한 사용감을 직접 경험해보자.

*미세먼지 세정 인체적용시험 완료. (주)디마프로, n=31

**원료적 특성에 한함



예술을 곁들인 특별한 여름 별미

뉴트리 비빔건면 & 까페드다몬 RTD 스위트 시그니처



정성으로 만든 매콤·새콤·달콤 비빔장과 기름기를 쑥 뺀 건면의 만남

매콤새콤한 양념에 맛내기 재료로 군침 돌게 만드는 마성의 음식 비빔면. 비빔면은 차가운 면에 비빔장을 쑥쑥 비벼 먹는 음식으로, 특유의 맛과 시원함으로 여름에 많은 사랑을 받고 있다. 여름만 되면 날개 돋친 듯 팔리는 만큼 조리법도 다양한데, 송송 썬 오이와 삶은 달걀을 올리거나 골뱅이를 넣기도 하고, 최근에는 노릇하게 구운 삼겹살을 곁들이는 조리법이 SNS에서 인기를 끌고 있다. 새로운 맛을 만드는 재미에 이런저런 재료를 올리지만, 그만큼 높아지는 열량은 비빔면을 마음껏 즐기길 주저하게 만든다.

4월 출시되는 ‘뉴트리 비빔건면’은 뜨거운 바람으로 말린 건면으로 튀긴 면보다 열량이 낮아¹⁾ 가벼운 마음으로 즐길 수 있다. 비빔면의 면발은 뉴트리 건면처럼 탱탱한 질감과 쫄깃한 식감, 깔끔한 끝맛이 매력적이다. 비빔면 맛을 좌우하는 비빔장은 정기품 찹쌀 고추장과 국산 배, 사과로 만들었다. 국산 찹쌀과 고춧가루로 담근 고추장의 깊은 매운맛과 과일의 새콤달콤함이 어우러진 비빔장은 면에 작은 구멍이 많이 생기게 하는 특허 받은 제면 기법²⁾으로 만든 면과 조화를 이뤄 잘 스며든다. 여기에 국산 참깨와 김으로 감칠맛을 더하는 참깨김고명을 솔솔 뿌리면 맛과 비주얼 모두 훌륭한 여름 별미가 뚝딱 만들어진다.

푸른 바다처럼 시원한 느낌을 주는 파란 빛의 패키지에서는 신진작가

강석형의 작품 <untitled>를 만날 수 있다. 작가는 점, 면과 함께 가장 기본적인 조형요소인 ‘선’을 이용해 단순하고 순수하게 감정을 표현한다. 보는 이는 작가가 이끄는 대로 작품을 통해 촉발되는 자신의 감정, 잊고 있던 기억들과 조우할 수 있다.³⁾ 무더위가 예상되는 이번 여름, 바람으로 말린 면과 뉴트리만의 비빔장으로 만든 먹는 즐거움에 미술품을 보는 즐거움까지 더한 뉴트리 비빔건면과 함께 시원하게 보내자.

강석형, *untitled*, 2020.



제조업소명: (주)피피이씨음성생면

유통전문판매업소명: 한국암웨이(주)

1) 뉴트리 라면 대비

2) 다양한 생면식감 구현이 가능하며 공극이 많아 스프 배임성이 우수한 건면의 제조방법(특허번호 제 10-1792226호)

3) 오픈갤러리 작가 소개 중

여름을 앞두고 원포원이 매콤·새콤·달콤한 '뉴트리 비빔건면'과
시원한 아이스 커피 '까페드다몬 RTD 스위트 시그니처'를 선보인다.
원료와 맛, 그리고 미술품에 얹힌 이야기를 알고 먹는다면 여름 별미가 더 특별하게 느껴질 것이다.

글. 편집팀



RTD 커피의 새로운 기준, 좋은 원두로 제대로 만든 달콤한 아이스 커피

너나 할 것 없이 아이스 커피가 든 컵을 들고 발걸음을 재촉하는 풍경은 더 이상 낯선 광경이 아니다. 그만큼 우리 국민들은 아이스 커피를 많이 찾는다. 아이스 커피를 어디서나 간편하게, 넉넉하게 마시고 싶을 땐 RTD(Ready-to-drink) 커피를 선택하는 것이 합리적이다. 불과 몇 년 전까지만 해도 RTD 커피는 맛보다는 가격을 보고 선택하는 것이었으나, 최근에는 고급 원두를 사용하고 커피 맛을 지키는 생산 기술을 적용한 제품들을 찾아볼 수 있게 되었다.

오는 5월 출시되는 '까페드다몬 RTD 스위트 시그니처'는 열대우림 보호와 커피 공동체의 지속가능성 향상에 기여하는 '레인포레스트 얼라이언스'의 인증을 받은 네 가지 커피⁴⁾를 섬세하게 블렌딩해 정통 드립 추출법으로 내린 RTD 커피이다. 커피 맛을 부드럽게 전하기 위해 자일로스슈거로 달콤함을 더했는데, 자일로스슈거는 설탕이 체내에서 분해되는 것을 억제하는 자일로스가 함유되어 당 흡수를 줄일 수 있다. 달콤함이 더해진 커피는 무균총전 공법으로 PET 병에 담겨, 고유의 맛과 향을 오랫동안 간직한다.

맛있는 커피가 담긴 병에는 스위스를 대표하는 화가 파울 클레(Paul Klee, 1879-1940)의 작품 Rich Harbour가 담겨 있다. 단순한 형태와 색채의 리듬, 패턴이 어우러진 독창적인 회화 세계를 펼쳤던 그는 친구인 바실리 칸딘스키(Wassily Kandinsky, 1866-1944)와 함께 현대

추상회화의 시조로 평가받고 있다. 강렬한 색채와 형태에서 오는 감정을 느끼며 달콤한 시그니처 블렌드 커피의 맛과 향을 느껴 보자. ⓐ



Paul Klee, Rich Harbour, 1938.

제조업소명: 동원시스템즈(주)

유통전문판매업소명: 한국암웨이(주)

4) 커피원두 중 브라질산, 에티오피아산, 콜롬비아산, 코스타리카산. 자세한 내용은 ra.org 참조

오늘의 노력으로 더 나은 기록을 향한다

미래가 기대되는 두 선수

선수들의 오늘보다 내일이 더욱 기대되는 이유는 멈추지 않는 노력을 거듭하기 때문이다. 장래가 촉망되는 팀 뉴트리라이트의 두 선수를 만나보자. 목표를 위해 달려가는 오늘이 빛나는 내일을 만든다.

글. 윤영준



봅슬레이 김유란 선수

&

2018 평창 동계올림픽 봅슬레이 국가대표

2022 베이징 동계올림픽 봅슬레이 국가대표

원래는 육상 선수 출신이었던 김유란 선수는 슬럼프로 운동을 그만둘 생각을 했을 정도로 힘든 시기를 보냈지만 운동을 포기하지 않고 봅슬레이로 전향해 끊임없는 도전을 거듭했다. 그 결과 우리나라를 대표하는 봅슬레이 국가대표가 된 건 물론 2022 베이징 동계올림픽 신설 종목인 모노봄에 한국 선수로는 유일하게 출전하는 등 역사적인 첫걸음을 뗐다.

운동선수에게 성장은 어떤 의미인가? 익숙한 일을 반복해서는 성장할 수 없다고 생각한다. 오늘보다 더 나은 내일을 위해서는 항상 새로운 목표를 세우고 실천하려는 변화가 필요하다. 변화를 두려워 했다면 아마도 그때 운동을 그만두거나 봅슬레이 선수로 성장할 수 없었을지 모른다.

슬럼프를 극복하는 나만의 방법 종목을 바꿀 정도로 큰 슬럼프를 겪었지만, 여전히 슬럼프를 극복하는 특별한 방법은 없다. 그저 끈기를 갖고 견디고 또 견디는 수밖에 없는 게 슬럼프라고 생각한다. 슬럼프를 두고 많은 생각을 하기보다 빨리 벗어나려고 노력하는 편이다.

평소의 영양 관리 출전 종목인 여자 봅슬레이 1인승 모노봄 경기는 경기장이나 경기 규칙이 봅슬레이와 같다. 하지만 모노봄은 최대 247kg에 달하는 무거운 썰매를 혼자 밀고 조종하면서 브레이크까지 잡아야 한다는 데 차이가 있다. 홀로 많은 역할을 소화하느라 고도의 집중력은 물론, 힘과 균형 감각도 중요한 종목이다. 어느 것 하나 소홀히 할 수 없고 모든 요소가 고루 균형을 이루며 발전해야 하는 모노봄처럼, 건강도 마찬가지라고 생각한다. 우리 몸속 영양도 여러 영양소를 균형 있게 챙겨야 건강에 도움이 된다. 그래서 평소에 미리미리 영양제를 챙겨 먹으려 노력한다.

감사한 분들을 위한 한마디 얼음 위 시속 100킬로미터가 넘는 시원한 속도감을 전하는 경기 소식으로 여러분 모두 답답한 마음을 해소하는데 조금이나마 도움될 수 있었으면 좋겠다. 앞으로도 봅슬레이와 모노봄에 많은 관심과 응원을 부탁드린다.

김유란 선수가 섭취 중인 제품

우먼즈 바이탈 팩, 뉴트리 파이토 푸로틴

프리스타일 스키 장유진 선수

2018 평창 동계올림픽 프리스타일 스키 국가대표
2022 베이징 동계올림픽 프리스타일 스키 국가대표

장유진 선수는 선수로서는 다소 늦은 14살 때 스키를 접했다. 그런데도 장유진 선수는 17살이 된 2018 평창 동계올림픽 때 '한국 동계스포츠를 이끌어갈 4명의 유망주' 중 한 명으로 선정돼 기대주로 주목 받을 정도로 빠른 성장을 이뤘다. 무엇이든 남들보다 먼저 시작하는 게 유리하지만 결과를 이루는 데는 시간이 절대적이지 않다는 걸, 장유진 선수는 스스로 증명하는 중이다.

올림픽을 마친 뒤 어떻게 지내고 있나? 변함없이 연습에 집중하고 있다. 멋지고 화려한 프리스타일 스키를 많은 분들에게 알리고 싶은 마음에 정말 최선을 다해 준비한 올림픽이었지만, 준비한 모습을 제대로 펼치지 못해 너무 큰 아쉬움이 남는다. 이런 아쉬운 감정을 느낄 일이 없도록, 스키를 처음 시작했던 때로 돌아간다는 마음가짐으로 다시 시작해보려고 한다.

슬럼프를 극복하는 나만의 방법 코로나19 때문에 설상 훈련을 제대로 할 수 없는 현실이 속상했다. 답답한 상황 앞에 슬럼프가 찾아오더라. 하지만 언제나 곁에서 응원과 지도를 아끼지 않는 코치님이 있었기에 자신감을 점점 찾을 수 있었다. 혼자가 아니라는 게 큰 힘이 됐다. 어려움을 이겨내는 방법은 자기 스스로 성장하고 노력해 이겨내는 것 이외에는 별다른 방법이 없다. 자신을 가장 많이 아끼고 응원하며 운동에 더욱 집중하면 슬럼프는 저절로 사라지게 마련이다.

평소의 영양 관리 프리스타일 스키는 멋진 동작의 연속이다. 하지만 화려함의 이면에는 고난이도 기술을 소화하느라 많은 선수들이 부상을 달고 산다. 특히 관절 건강이 안 좋아지기 쉽다. 그래서 항상 관절 건강에 도움을 줄 수 있는 좋은 제품을 찾아 꾸준히 챙기고 있다.

미래를 향한 다짐 후배 선수들이 더 좋은 환경에서 훈련할 수 있도록 노력하는 선수, 우리나라 프리스타일 스키 하프파이프라는 종목을 알리며 저변을 확대한 선수로 기억되고 싶다. 후회 없이, 언제나 플레이에 후회를 남기는 일이 없는 선수로, 만족할 수 있는 결과를 남긴 선수가 되는 게 목표다. **A**

장유진 선수가 섭취 중인 제품

더블엑스, 조인트 가드, 밸런스 위드인, 뉴트리 화이버 파우더

대한민국 스포츠 유망주를 위한 든든한 서포터

팀 뉴트리라이트

팀 뉴트리라이트는 뉴트리라이트 제품의 균형 잡힌 영양 공급을 통해 최적의 건강을 유지할 수 있도록 도와주는 프로그램으로 국가대표 선수, 그중에서도 특히 기업의 후원 대상에서 소외되기 쉬운 비인기 종목 선수에게 주목한다. 고된 훈련에도 지칠 줄 모르고 기록 향상을 위해 노력을 아끼지 않는 모든 선수를 위해, 팀 뉴트리라이트는 최적의 건강관리와 응원을 건네며 2010년부터 현재까지 대한민국 스포츠의 고른 저변 확대를 위한 지원을 거듭하고 있다.



사람과 사람이 만나
만드는 희망
도움이 필요한
아이들의 미래를 위해



배고픈 아이들을
따스하게 어루만질
후원의 손길



한국암웨이 미래재단

모두가 지금보다 행복한 내일을 꿈꿀 수 있도록,
한국암웨이 미래재단은 도움이 필요한 곳에 손길을
건네며 아이들의 건강한 미래를 함께 만든다.

글. 편집팀



아직도 우리 곁에는 굶주림에 허덕이는 아
이들이 많다. 코로나19로 인해 학교를 가지
못하는 날짜가 길어진 취약 계층의 아이들
은 급식 공백으로 인한 배고픔을 견뎌야만
했다. 이런 결식 아동들의 부족한 영양을 미
래재단과 월드비전이 지원한다.

미래재단과 월드비전은 지난 1월 25일 결
식 우려 아동들을 위한 후원금 1억 5천만 원
및 1천만 원 상당 암웨이 데일리 비타민 300
통을 마련해 아동들에게 전달했다. 앞으로
미래재단과 월드비전은 '아침마꼬'와 '주말
에 뭐먹나'를 비롯해 '건강지킴이' 사업도 함
께 운영하며 아이의 건강과 성장을 위한 실
질적인 도움을 꾸준히 전달할 계획이다. 이
번 전달식은 결식아동의 바른 성장을 위한
지원 프로그램의 시작을 알리는 신호탄이
될 것으로 기대되며 많은 사람들의 도움을
하나로 모으는 계기가 될 것이다.

후원 안내

STEP 1 공식사이트 방문
검색창에 **암웨이 미래재단** 입력 후 검색
공식사이트: www.afuture.or.kr



STEP 2 후원안내 선택
[후원안내>후원하러가기](#)



STEP 3 후원종류&납입방법선택



STEP 4 후원완료



아이가 건강하게 클 수 있도록, 미래재단 건강지킴이 프로그램

건강지킴이 프로그램은 최적의 건강을 지향하는 뉴트리라이트 철학이 담긴 건강 실천 프로그램으로 지난 2007년부터 시작됐다. 2021년부터는 암웨이 미래재단의 주관으로 건강지킴이 프로그램을 활발하게 진행 중에 있다. 암웨이만의 노하우와 진정성을 담은 사회공헌 프로그램인 건강지킴이로 더욱 많은 아이들이 균형 잡힌 영양 습관을 형성해 보다 더 건강하고 행복한 삶에 가까워질 수 있기를 기대한다.



2월 18일 안산지역 아동센터 영양교육 실시

아이에게 균형 잡힌 식단을 주는 것도 좋지만, 영양이 좋은 음식을 쟁기도록 지식을 알려주면 아이 스스로 올바른 식습관을 가져 건강하게 성장하는 데 도움이 된다. 미래재단에서는 아이들의 바른 영양 습관 형성을 위해 정기적으로 영양교육을 실시하고 있다.

3월 4일 농어촌 취약계층 아동 건강개선 사업

농어촌 지역 저소득 가정 아동에게 충분한 영양이 지원될 수 있도록 영양제 및 영양 교재 후원 사업을 진행했다. 미래재단과 ABO가 함께 준비한 영양제, 로션, 영양 교재가 목표 수량보다 훨씬 많은 온정으로 모여 아이들에게 풍성한 선물로 전달됐다.



어린이 건강을 위한 꾸준한 노력의 결실, 교육기부 우수기관 선정

한국암웨이 미래재단은 어린이 건강에 지속적으로 기여한 공로를 인정받아 교육부와 한국과학창의재단이 주관하는 교육기부 우수기관으로 선정됐다. 교육기부 우수기관 인증제는 정부가 인증기준을 설정하고 심사하여 이를 달성한 기관을 교육기부 우수기관으로 지정하는 제도이며, 미래재단은 이번 인증으로 2022년부터 2024년까지 우수 기관의 자격이 주어졌다. 이번 선정은 한국암웨이 미래재단의 활동이 아이들의 미래를 위한 결실을 만들고 있음을 공식 인증받은 증거이자 지금껏 헌신한 공헌을 칭찬하는 선물로 남을 것이다. **A**

축하합니다

지속적인 열정과 도전을 통해 새로운 핀을 성취한 영예의 주인공들을 진심으로 축하합니다.

FOUNDERS CROWN AMBASSADOR 40 · FOUNDERS CROWN AMBASSADOR · CROWN AMBASSADOR · FOUNDERS CROWN CROWN · FOUNDERS TRIPLE DIAMOND · TRIPLE DIAMOND · FOUNDERS DOUBLE DIAMOND · DOUBLE DIAMOND FOUNDERS EXECUTIVE DIAMOND · EXECUTIVE DIAMOND · FOUNDERS DIAMOND · DIAMOND FOUNDERS EMERALD · EMERALD · FOUNDERS SAPPHIRE · SAPPHIRE · FOUNDERS RUBY FOUNDERS PLATINUM · RUBY · PLATINUM · GOLD PRODUCER · SILVER PRODUCER

※ FAA 또는 국제 레그를 통해 뉴 핀을 성취하신 경우, 글로벌 통합 인정에 의하여 <Amagram>의 뉴 핀 게재 시기가 실질 달성 월과 상이할 수 있습니다.

※ ABO 성함은 뉴 핀 달성 시점의 주/부사업자 성함을 기준으로 게재됩니다.



**Diamond****Emerald****Sapphire****Ruby****Platinum**

2022년 3월 1일부	2022년 3월 1일부	2022년 3월 1일부	2022년 1월 1일부	2021년 12월 1일부
손혜진&이동민 경기 성남시 신우진&김민호 대구시	강대성&송세빈 전북 전주시 고지미&강성철 경기 안산시 고혜영&김택곤 서울시 김미원 서울시 김민지 서울시 김정애&박은수 경기 안양시 김해경&손경락 경기 수원시 마민주&곽성곤 대구시 이보금 경남 거창군 이지희&길형주 경기 남양주시 전수연&김동원 서울시 조성희 경남 양산시 최은욱 인천시 최은정&강원주 서울시	강오현&유영선 경기 용인시 권희정&박경완 울산시 김미연 경기 성남시 김미정 부산시 김보미&김경서 서울시 김선자&노영호 충남 계룡시 김은정&송영규 충북 청주시 김하림 경북 경산시 김혜주 경기 시흥시 김희철 충북 청주시 남달리 강원 원주시 남수미&백형선 경기 수원시 박정은&송준석 세종시 박희진&김욱진 경기 부천시 송영숙&홍두준 경기 부천시 안윤미&박지훈 경기 부천시 염창기&윤수안 인천시 이순임 경북 김천시 전복민&이상용 경북 구미시 전영미&김효수 경기 용인시 최서경 경기 하남시 최치욱&김현영 부산시 허연자&이봉 경기 화성시 홍선영&권동욱 대구시	김가현&오석근 서울시 김현주 부산시 박미경 인천시 윤상희&박승호 충북 청주시 이미나&박상준 경기 남양주시 최세나 경북 포항시 황하나 경기 고양시	임명숙&노순백 광주시 임성애 부산 기장군 최승은&고일석 경기 용인시
2022년 1월 1일부	2022년 2월 1일부	2022년 3월 1일부	2022년 1월 1일부	2022년 1월 1일부
			김보영 인천시 김아정 경남 김해시 김예주 대구시 김윤정&홍승진 경기 오산시 김지연 경기 하남시 김진미 경기 화성시 김현영 경기 남양주시 김효순 경기 용인시 류희준 경남 고성군 마승희&이강호 대구시 문지희 전남 순천시 박미정&윤영일 서울시 박새연&백승희 세종시 박시원 서울시 박종희 대구시 박지영 경기 용인시 박현아&권오성 서울시 배소현 부산시 서영희 충남 서천군 손효은 대구시 신은진 경북 경산시 심은혜&강석규 경기 고양시 안종철 부산시 안현주 경남 창원시 원연성 경기 의정부시 유윤경 경기 남양주시 윤태만 강원 원주시 이미나 경기 파주시 이미숙 경기 하남시 이미영 경기 파주시 이승희 대구시 이윤서&서상용 전북 낭원군 이은화&이장원 경북 포항시 이은희&김진욱 울산 울주군 이종희 서울시 임명님 서울시 임초희&김현식 경기 고양시	김보영 인천시 김아정 경남 김해시 김예주 대구시 김윤정&홍승진 경기 오산시 김지연 경기 하남시 김진미 경기 화성시 김현영 경기 남양주시 김효순 경기 용인시 류희준 경남 고성군 마승희&이강호 대구시 문지희 전남 순천시 박미정&윤영일 서울시 박새연&백승희 세종시 박시원 서울시 박종희 대구시 박지영 경기 용인시 박현아&권오성 서울시 배소현 부산시 서영희 충남 서천군 손효은 대구시 신은진 경북 경산시 심은혜&강석규 경기 고양시 안종철 부산시 안현주 경남 창원시 원연성 경기 의정부시 유윤경 경기 남양주시 윤태만 강원 원주시 이미나 경기 파주시 이미숙 경기 하남시 이미영 경기 파주시 이승희 대구시 이윤서&서상용 전북 낭원군 이은화&이장원 경북 포항시 이은희&김진욱 울산 울주군 이종희 서울시 임명님 서울시 임초희&김현식 경기 고양시



Platinum

임해은&주해성	경기 용인시	석홍매	경기 시흥시	김경남&정태화	경북 영주시	김형진	경기 남양주시	손나자용	서울시
정승희	인천시	송철용	경기 수원시	김경숙	대구시	김혜영	경기 화성시	손민주	경남 양산시
채은주&차동하	충북 청주시	심동보	충남 천안시	김귀련	인천시	김홍립	서울시	손을진	경기 평택시
최경광	부산시	심수진	부산시	김귀영	경남 창원시	김희숙	인천시	송기섭	서울시
최영란	경기 김포시	원소연	서울시	김귀향&우영환	경북 포항시	김희원	부산시	송수미	대구시
하선아	경기 평택시	유세영	경기 화성시	김기백	서울시	나혜림	경기 고양시	송정화	경기 안성시
한상진&황진숙	경기 시흥시	윤태인	충북 청주시	김기현	서울시	노경란	경기 의왕시	신정호	강원 속초시
한인정	경남 김해시	이금아&정성교	경기 부천시	김나영&방승도	경기 김포시	마리아	경남 창원시	심수정	서울시
한향아	대전시	이다혜	경기 평택시	김라원	광주시	민활기&권연희	전남 여수시	안선화	서울시
홍지연	울산시	이순하	경기 안양시	김명집&정윤미	대전시	박가령	경남 거창군	안소리&정의훈	부산 기장군
		이승용	부산시	김미애	경남 창원시	박랑주	대전시	안영수	서울시
2022년 2월 1일부		이윤지	충남 천안시	김민아	서울시	박명선	경남 창원시	안진숙	경남 창원시
강정애	경기 부천시	이은주	경기 남양주시	김사라	경기 안산시	박미연	인천시	양다겸	경기 파주시
고희만&최성아	서울시	이준겸	대구시	김서연	경남 진주시	박선희	경북 영천시	양선애	울산시
구은정	서울시	이혜숙	서울시	김선미&남궁표	전북 전주시	박선희&오호진	대전시	양수진	경남 김해시
권주원&김세원	서울시	장은정	경남 진주시	김성희	경북 경주시	박수정	경남 함안군	엄소영	전남 광양시
김관홍&이양지	대구시	장은주	대구시	김세영	경기 용인시	박영석	부산시	오귀숙	세종시
김무연	인천시	장지훈	경기 화성시	김수미	인천시	박은숙	대전시	오수정	대전시
김미란	울산시	장혜정	경기 양평군	김수연	경기 이천시	박일주	경기 안양시	오은숙	충북 청주시
김선아	서울시	전금결&최해운	서울시	김수연	경기 김포시	박중범	부산시	오은희	부산시
김수영	경북 청국군	정지혜	경기 성남시	김수진	경남 김해시	박지현	경기 양평군	우미경	경기 구리시
김시현	충북 진천군	조영선	대전시	김수현	경기 김포시	박진영	부산시	유관석	경기 남양주시
김유라&이재상	서울시	조윤혜	경기 남양주시	김순애	경기 남양주시	박혜진	경기 김포시	유보라&윤기섭	경기 김포시
김은경	경기 광주시	최윤희&박홍수	서울시	김승택	전북 완주군	박희정	경기 의정부시	유수정	충남 천안시
김은영&김연오	경기 안산시	하미영	경기 남양주시	김신묘	경기 남양주시	방호순	광주시	유영숙	경기 군포시
김인덕	광주시	하현주&최원형	경기 파주시	김연주	경기 성남시	배광신	경기 남양주시	윤선경	경북 경주시
김정수	강원 동해시	한성은	인천시	김연호	경기 화성시	배미솜	경기 고양시	윤영희	제주 서귀포시
김태영	경기 이천시	홍정신	서울시	김영남	경북 구미시	배세민&송미용	강원 원주시	이경순&성락환	충북 청주시
김현옥	강원 강릉시			김예원	경기 시흥시	배소영	경기 시흥시	이경애&정세화	경북 구미시
마소영	충남 천안시	2022년 3월 1일부		김유홍	부산시	배연홍&HUANGYONGQIANG		이민균	대전시
문국화	서울시	강명성	인천시	김은진	경북 경주시	경기 안산시		이민희	경기 고양시
문영인	인천시	강성미	제주 제주시	김재욱	경기 수원시	배화영	충북 청주시	이상기	경기 화성시
박동주	경북 구미시	강애경	경기 수원시	김정미	경기 수원시	백동학	경기 안산시	이선종	경기 부천시
박소리&옥수열	경기 김포시	강정원	서울시	김정현	경기 남양주시	백만석	제주 제주시	이아득	경기 안양시
박유진	경기 하남시	강지웅	경기 하남시	김지연	경기 파주시	백수정	경기 광명시	이영우&박미영	충북 청주시
박정우	대전시	강진희	경기 용인시	김진주	전북 군산시	백열홍	경북 김천시	이영희	서울시
박찬미	전남 광양시	강향숙	제주 제주시	김춘영	전북 군산시	백정화	경기 김포시	이옥진	부산시
방선애&최충만	경기 안산시	고미순	전남 광양시	김춘화	경남 창원시	서란희	전남 순천시	이윤이	경기 성남시
배광순&조학림	대구시	고일남	울산시	김치곤	서울시	서미현	서울시	이은률	경기 용인시
배윤미	대구시	고희영	경기 수원시	김하영&성락상	대구시	서은영	대전시	이은하	경기 수원시
부민경&남용기	대전시	권라은	대구시	김현아	울산 울주군	서희주&윤상순	경북 구미시	이주미&이동호	대구시
서난	대구시	권은정	경기 성남시	김현자	전남 강진군	소상준&황혜정	인천시	이주연	경기 부천시



Gold Producer

		2021년 11월 1일부		2021년 12월 1일부		2022년 2월 1일부	
이준민	강원 정선군	최미정&강동호	경남 창원시	소영준	경기 수원시	박진선	대전시
이현주	부산시	최선주	서울시	황공주	경북 구미시	박진하	경기 안양시
이혜영	충남 천안시	최신섭&송혜경	충북 청주시			박찬욱	강원 춘천시
이혜정	부산 기장군	최은정	경기 수원시			박화정	경기 남양주시
이희영&김효웅	경기 김포시	최재은&김동열	경남 진주시	김영환&임현정	충남 천안시	배승희	경기 성남시
임가은	경기 용인시	최재임&김필환	경기 용인시	김옥선	부산 기장군	백영미	경기 수원시
임연자&박태석	경남 창원시	하나영	경기 김포시	노서운&박현우	서울시	백정영	서울시
장남영	광주시	한상수	울산시	이웅경&한윤술	경북 포항시	변희산	제주 서귀포시
장소미	경기 고양시	한상희	충북 청주시	장현선	부산시	고주례&이정형	경북 김천시
장혜윤	전북 전주시	한아름	강원 인제군	정보석	경기 성남시	신수경	전남 순천시
전경희&김도균	울산시	한은수	강원 철원군	정연옥	부산 기장군	신영은	경기 화성시
전다진&최성욱	경기 남양주시	허연자	대전시	조인정	서울시	신유라	경기 수원시
전정희	경남 진주시	현효정	대전시	최금화	경기 수원시	심재천	경기 남양주시
전혜숙	인천 강화군	홍경애	서울시			엄미영&김연담	인천시
정남균	전남 여수시	황명순	경북 구미시			여경숙	경남 창원시
정다운&박인섭	인천시	황하나	울산시	강성희	경기 수원시	오동환	경남 산청군
정성배	경기 광명시	anbeibei	인천시	강현수	부산시	유인숙	경기 의정부시
정수란&허용복	경기 화성시	JITJUMNONG THANAWAN		구민재&최현호	경기 성남시	윤영옥	인천시
정수현	부산시		서울시	권원숙	경북 구미시	윤영희	경남 김해시
정영아	대전시	LI YONGGEN&이홍란		권자은	경기 안산시	윤하늘	서울시
정영애	경기 화성시		경기 고양시	김미승	경기 김포시	윤혜경	경남 진주시
정유나	전북 전주시	QUAN XINHUA	경기 수원시	김미정&강성식	대구시	이경자	광주시
정진아	인천 강화군			김미희	울산시	이계자	경기 광주시
정혜경&김영록	부산시			김민정	경기 군포시	이대현	서울시
정희경	서울시			김선희	충남 천안시	이예진	충남 천안시
정희승	경남 김해시			김세연	서울시	이우정	경기 의왕시
제미강	전북 전주시			김영주	경기 용인시	이은경	인천시
제화정	대구시			김영희	경남 창원시	이은영	서울시
조근연	인천시			김용오	서울시	이정수	서울시
조은희	광주시			김정호&남민정	충남 천안시	이현정	경남 양산시
조인구	대구시			김정희	서울시	임갑순	경기 구리시
조재희	서울시			김종섭	부산시	장혜진	경기 남양주시
조진영	부산시			김종순	경기 오산시	정다운	전남 목포시
조현미	강원 횡성군			김효정	광주시	정다혜	경남 양산시
주동선&이용표	인천시			김훈범&주경숙	경기 파주시	조옥순	경기 수원시
주보라	전남 여수시			남일	서울시	조한석	경북 안동시
지금희	서울시			문혜자	서울시	조현주	충남 천안시
차태근	경남 김해시			박미선	경기 남양주시	지윤미	충남 계룡시
채정아	경기 양평군			박미정	울산시	차광익	강원 원주시
챈드볼강&GANBAATAR MUNKHBAATAR				박생근	경기 부천시	채옥주	경기 용인시
충북 청주시				박선우&서원주	경기 평택시	최민경	전북 전주시
천재호	경남 함안군			박소연	경기 화성시	최정식	인천시



Gold Producer



Silver Producer

2021년 12월 1일부							
손장영	경북 영천시	정용희	서울시	박도희	서울시	정선화	전북 전주시
손현종	서울시	정인섭	부산시	박지영&정태정	경기 용인시	조성대	경기 수원시
송수영&백승훈	서울시	조경숙	인천시	배단	서울시	조은영	경기 수원시
송영미	경기 부천시	조진우	경남 창원시	배보송	경기 부천시	조혁진	광주시
송인경	인천시	최명숙	전북 완주군	변지혜	경북 경산시	조현임	경기 구리시
송준호	인천시	최수경	경기 화성시	서윤희	충북 청주시	주정욱	경기 용인시
송혜경	대구시	최은아	경기 시흥시	서은석	대구시	채혜라	대전시
신봉환	경기 여주시	최인숙	서울시	서준현	대구시	최경선	울산시
신재준	충북 청주시	최임순	서울시	서지혜	경기 군포시	최복자	광주시
신효원	광주시	태명희	경북 성주군	소소희	대전시	편경림	대구시
심은남	대전시	한창수&김희선	경기 용인시	송미화	경기 시흥시	홍성희	서울시
심채담	경기 고양시	허엽	경북 포항시	신선주	전남 목포시	황은선	경남 양산시
양경영	경북 경산시	홍미선	울산시	신정희	경기 용인시	황정아	경남 김해시
엄현정	경남 함양군	홍삼순	경기 오산시	엄연석&강윤기	충북 청주시	HAN MEIHUA	서울시
오선영	인천시	홍송결	경기 하남시	엄영란	대구시	XU YINGJI	경기 성남시
우희주	대구시	황은솔	경북 경주시	여지은&여황우	경기 파주시		
유순옥	대구시			오미정	서울시		
유현주&이민철	전북 군산시	2022년 3월 1일부		오지선	경기 성남시		
윤희정&김준용	충북 청주시	강성희	서울시	유주희	대구시		
이금순	경기 화성시	강수미	광주시	이경일	서울시		
이미순&강내형	부산시	권나율	대구시	이동화	경기 수원시		
이선화	울산 울주군	권호숙	경남 진주시	이미송	울산시		
이세미	서울시	김명섭	경기 광주시	이미숙	전남 여수시		
이순옥	경기 고양시	김명진	서울시	이미준	서울시		
이연서	경기 파주시	김민재	경기 광명시	이선자&이창우	서울시		
이영경	부산시	김선영	경기 파주시	이성경	경기 남양주시		
이영란	부산시	김성철&조귀선	인천시	이소라	경북 예천군		
이옥희&전지현	경남 진주시	김신옥	서울시	이수미	경기 평택시		
이은경&이재천	경기 성남시	김영숙	경기 하남시	이승윤&박봉제	전북 무주군		
이은혜	경기 파주시	김유경	경기 수원시	이쌍임	인천시		
이의점	경기 안양시	김은효	부산시	이익종	인천시		
이재희	경기 양주시	김인수	전북 전주시	이정연	경기 고양시		
이정진	서울시	김지연	경기 의정부시	임경화	경북 안동시		
이형석	서울시	김진연	충북 청주시	임윤희&박승곤	경기 이천시		
임수정	서울시	김진희	전북 전주시	장명숙	세종시		
임정운	부산시	김태훈&김선영	인천시	장미영	경기 안양시		
장원석	서울시	김하나	전남 순천시	장진경	인천시		
전영복	울산시	김해경&박범준	서울시	장현진	경남 창원시		
전윤희	대전시	김홍임	경북 영천시	전미희	경기 파주시		
정대희	경남 창원시	김희은&정종철	인천시	전성림	인천시		
정명숙	경기 용인시	나운아	광주시	전혜경	경기 용인시		
정숙자	경남 함안군	박경신&김경태	경북 구미시	정공화	서울시		
2022년 1월 1일부							
						김희주	서울시
						곽아영	대구시
						김경숙	경기 군포시
						김나현&박상현	경남 통영시
						김동수	부산시
						김동주	경북 상주시
						김두진	경남 함안군
						김미경	전북 김제시
						김미남	경남 김해시
						김미연	전북 익산시
						김미현	서울시
						김봉기	강원 원주시
						김선희	세종시
						김소희	충남 홍성군
						김숙현&임경학	경북 포항시
						김윤정	서울시
						김은미	대구시
						김은순	경기 용인시
						김은지	충북 청주시
						김재섭&정용희	인천시
						김정민	광주시
						김창식	대전시
						김태수	부산시
						김현규	경기 수원시
						김희경	부산시
						도예란	대구시
						박나현&김기태	경기 용인시
						박춘순	전북 익산시
						박혜선	전북 익산시
						박혜순	경기 남양주시
						배은주	경남 창원시
						배은진	충북 진천군

배지영	경남 창원시	최아라	경기 하남시	김지현	제주 제주시	위별하	경북 상주시	최주혜	경기 용인시
서연숙	서울시	최연희	경기 평택시	김창용&박영옥	제주 제주시	유서경	광주시	추안나	인천 강화군
서정주	울산 울주군	최은실	인천시	김철규	경남 진주시	윤순례	서울시	홍경선	경기 안양시
서정희	서울시	최효성	경남 창원시	김태길	경기 광명시	이금안	서울시	홍보람	경기 광주시
서현정	충남 서산시	편경록	인천시	김현수	경기 수원시	이명순	경기 용인시	홍재미	경기 수원시
성명주&문현덕	경남 통영시	한정엽&이서영	서울시	김현주	경기 남양주시	이미영	인천시	홍정애	서울시
소복희	경기 화성시	홍경아	경기 광주시	김희선	광주시	이병규	서울시		
소영희	서울시	홍은남	경기 군포시	노경선	서울시	이상숙	경기 군포시	2022년 3월 1일부	
송경옥	서울시	홍정이	대구시	노영선	부산시	이설이	충북 청주시	강석우	경남 창원시
송지효	대구시	황지원	대구시	문명숙	경기 양주시	이성현	광주시	공항숙	경기 남양주시
신난희	충남 논산시			문성준	경기 남양주시	이승미&이주상	서울시	국희정	경기 화성시
신유경	전북 완주군		2022년 2월 1일부	박길순	경기 수원시	이아정	경기 고양시	권상균&박인정	경기 연천군
안남언	광주시	강경화	전북 완주군	박난희	경남 거제시	이안호	대구시	권지영&김준호	전북 전주시
유혜숙	경기 용인시	강성민	전남 목포시	박선영&김도현	부산시	이애영	서울시	김가은	전남 목포시
유훈열	서울시	강애련	서울시	박성국	대전시	이영애	광주시	김고은	대전시
윤선욱	충북 청주시	강유순	경기 안양시	박신애	서울시	이은진	충북 충주시	김남수&함각규	경기 시흥시
이금옥	서울시	고일중	인천시	박영진	전남 무안군	이장혁	경기 김포시	김미진	전남 순천시
이기수	부산시	구현주	인천 강화군	박재희	서울시	이재혁&이승남	경북 포항시	김미희	경북 경산시
이문희	울산시	국명희	경기 수원시	박종환	경기 구리시	이정민	경기 고양시	김병철	경기 남양주시
이상필	광주시	권미란	경북 의성군	박태상	경기 파주시	이주민	인천시	김보연	충남 천안시
이선미&박종현	경기 수원시	김명주	부산시	박하영	경기 남양주시	이지영	대구시	김여울	서울시
이승찬	경북 포항시	김문경	경북 경주시	박혜영	경기 남양주시	이학주	충북 청주시	김은경	경남 진주시
이연홍	경기 오산시	김문숙	경기 수원시	서양순	대전시	이현진	경기 용인시	김은주	전북 전주시
이영화	전북 전주시	김민서	경북 포항시	서여진	경기 안산시	이휘경	부산시	김인자	서울시
이윤미	경북 청도군	김범수	부산시	서지현&엄창욱	부산시	임정아	서울시	김정아	경기 남양주시
이지영	충북 청주시	김사랑	울산시	서호주	서울시	장미진	경기 오산시	김종환&홍성희	충남 아산시
이지원	경기 용인시	김상복	대전시	성향민	울산시	장수진	경기 용인시	김지영	경기 수원시
이현진	전북 전주시	김선경	서울시	송예솔	경기 수원시	장준	경기 안양시	김지유	경기 남양주시
이혜영	경기 성남시	김선영&함인식	충남 공주시	송주연	경남 진주시	장하정	서울시	김진호	경기 수원시
이희수	대전시	김선옥	경기 화성시	신경이	경기 오산시	전미숙	경기 평택시	김태수	광주시
임은예	경기 화성시	김성곤	부산시	신고운	경북 문경시	전성광&김현희	경기 안양시	김혜란	대전시
임혜영	경기 용인시	김세현	서울시	신상원	서울시	전인경	대전시	김혜원	경기 화성시
장형빈	서울시	김순희	인천시	신은정	울산시	정경희	경기 안양시	김희숙	부산시
전소현	경기 광명시	김유경	전남 영광군	심옥진	경기 파주시	정금희	서울시	남연숙	경기 부천시
전진수	대구시	김윤민	경기 남양주시	안상봉	경북 경산시	정상두	경북 포항시	문승섭	경기 평택시
정미지	경북 구미시	김은정	충남 보령시	안은희	경북 포항시	조현식	경기 광명시	문훤주	부산시
정미희	대구시	김이현	울산시	양경자	서울시	조혜영	경기 화성시	박기호	울산 울주군
정서현	세종시	김지민	경남 창원시	양보영&이지훈	전남 순천시	조혜은	충북 청주시	박매숙	경기 고양시
조재희	경기 안양시	김지숙	울산 울주군	여장길	부산 기장군	지현	경기 광주시	박미녀	강원 동해시
천유경&최승화	경기 성남시	김지아	서울시	오재은	경북 칠곡군	진연이	제주 제주시	박성준	서울시
최다영	경기 고양시	김지욱	부산시	오정화	대전시	최길자	부산시	박일숙&공석진	부산시
최미정	경기 양평군	김지원&윤용호	서울시	원다미	경기 남양주시	최영경	대전시	박혜인	경기 남양주시



Silver Producer

박희라	인천시	정부정&김규홍	경남 창원시
백은영	경남 창원시	정은경	경북 칠곡군
변지연	전북 전주시	정현이	충북 청주시
서경원	경기 성남시	조미라&이홍주	광주시
서제민	부산시	조원준	경기 평택시
석영순	경기 용인시	조정호	제주 제주시
성지연	서울시	채지수	부산시
송재희	충남 보령시	최정인	서울시
신승미	경기 의정부시	최희영	서울시
신용섭	서울시	하해경	경기 동두천시
심지현	경북 상주시	함점주&손병화	대구시
안희은	경기 부천시	홍성숙	경기 포천시
양미주	서울시	황근성	경기 안산시
오용수	경기 남양주시	황세영	세종시
오정호&강영신	부산시	FLORES APRIELLE NORJI	
우춘희	경기 안양시	전북 익산시	
유경진	경기 용인시		
유영순	부산시		
유은아	경남 양산시		
윤경미	광주시		
이명애	경기 부천시		
이문숙	서울시		
이문옥	충남 보령시		
이성영	부산시		
이수진	대구시		
이순희	강원 삼척시		
이옥숙	부산시		
이용재	경기 용인시		
이윤주	충남 당진시		
이은영&박현근	경기 김포시		
이정자	서울시		
이지선	경남 통영시		
이효영	경기 성남시		
임상우	경남 김해시		
임순란	광주시		
임혜영	제주 제주시		
임환옥	전북 익산시		
장주은	경북 포항시		
전소현	경남 김해시		
전아림&곽수철	경기 의정부시		
정관숙	대전시		
정미선	경기 화성시		

바이옴 뉴트리션¹⁾이 완성하는 바디 피부 기초 체력



G&H

1) 멜로폼, 밸효주제물, 밤효여과물, 밤효증해물에 담긴 영양성분



아마그램 Vol.335(2022년 4월호)

통권 335호 / 등록번호 강남 마00140 / VPS 번호 : 2973 / ABO 가격 : 1,500원 / Non-PV 제품