

일곱 빛깔 무지개색 음식

왜 무지개색 음식을 먹어야 하는가?

맛있는 푸드 

꼬치 · 약식 · 핫초코 · 레몬크림파이
요리 만들기

스킨 케어

건조한 피부에 무한한 수분을 허락하라!

도테라 사이언스

과학으로 말하는 에센셜 오일, 선택의 미학

도테라 스토리

2014 컨벤션 신사옥 소개

서 힐링 핸드



ON GUARD

도테라만의 특별함 - ON GUARD

도테라만의 독점 기술로 블렌딩 된 오렌지, 유칼립투스, 클로브, 로즈마리, 시나몬 에센셜 오일이 집안 구석 구석을 향기롭게 가꿔줍니다. 온가드 오일이 함유된 다양한 생활 용품들로 주방부터 욕실, 세탁실까지 집안 곳곳에 온가드의 특별함을 더하세요. 온가드의 다양한 제품들이 생활 속 작은 부분까지 자연 친화적이며 건강한 삶을 실천할 수 있도록 도와드립니다.

온가드 목캔디

온가드 목캔디 한봉지에는 도테라의 에센셜 오일이 15g 함유되어 목 안을 시원하고 상쾌하게 만들어 줍니다.

온가드 내추럴 치약

불소와 계면활성제가 들어 있지 않은 안전한 치약으로 치석 및 치태제거, 치주염, 잇몸 질환 예방등 구강 관리를 도와주는 것은 물론 온가드 오일의 향이 양치 후 입안 가득 개운함을 전해드립니다.

온가드 포밍 핸드워시

풍부한 거품 속에 담긴 온가드 오일의 산뜻함과 순한 보습 성분으로 손을 씻은 후에도 부드러운 느낌을 오래도록 전달해 드립니다.

온가드 다목적 세정제

주방부터 욕실까지 다목적 세정제가 청소를 더 쉽고 깨끗하게 도와드립니다.

온가드 세탁세제

기존 세제보다 6배 농축된 온가드 세탁세제는 세탁물의 냄새 제거는 물론 강력한 세탁력까지 자랑합니다. 은은한 온가드의 향을 느껴보세요.



05

VOL. 1
WINTER 2014

dōTERRA
LIVING



30



18



28



24

CONTENTS

통권 1호
등록 번호 서초 사 00058호
발행일 2014년 12월
발행처 도테라코리아(유)
서울 서초구 강남대로 369, 나라빌딩 8층
발행인 강영재
기획 및 디자인 패스커뮤니케이션 02 3443 8223

리빙매거진에 실린 기사 및 삽화, 사진에 대한 무단 복제를 금하며 글과 사진을 재사용하시려면 도테라 코리아(유)와 저작권자 양측의 동의를 얻어야 합니다. 리빙매거진은 한국도서잡지 윤리위원회의 잡지 실천 요강을 준수합니다.

04	dōTERRA ESSAY	
05	ASK Dr. Hill	
06	Special Theme	면역력
08	Special Theme	피토케미컬
10	Special Theme	에센셜 오일
12	Special Theme	GUY'S GUIDE
14	Special Theme	생활 속 도테라
16	Health Solution	건강 백서
18	Health Solution	맛있는 푸드
20	Health Solution	스킨 케어
22	dōTERRA Lounge	SPOT LIGHT
23	dōTERRA Lounge	도테라 사이언스
24	dōTERRA Lounge	도테라 사이언스
26	dōTERRA Story	도테라 연혁
27	dōTERRA Story	도테라 2014 컨벤션 소개
28	dōTERRA Story	도테라 미국 신사옥 소개
30	dōTERRA Story	도테라 힐링 핸드즈
32	dōTERRA Product	Product Guide

라벤더 향기에서 피어난 기적...
닥터 힐 박사의 Q&A
면역력 사전에 불가능이란 없다!
일곱 빛깔 무지개색
에센셜 오일 원산지를 찾아서
GUY'S GUIDE
꼭! 짚어주는 도테라 워킹 스페이스 힐링
영화같은 내 인생 우울증이란 없다!
에센셜 레시피
건조한 피부에 무한한 수분을 허락하라!
브리드
CPTG 품질 관리 프로토콜 5가지 분석 방법
과학으로 말하는 에센셜 오일, 선택의 미학
도테라 미국 유타주 본사 연혁
2014 도테라 글로벌 컨벤션, '우리는 열망한다!'
자연과 함께 숨 쉬는 공간, 도테라 신사옥
한 번의 손길이 볼리비아에 변화를 주다
제품 가이드 및 가격 정보

라벤더 향기에서 피어난 기적...

화가 폴 세잔, 도테라의 향기를 맡다

프로방스의 보라색 라벤더 밭이 끝도 없이 펼쳐진 언덕 위,
눈부시게 내리쬐는 햇살을 맞으며 이젤을 댄 화가 폴 세잔의 번뇌는 끝이 없습니다.
모두가 자신을 공격하고 비난으로 일관한다고 생각했습니다.
더욱이 30년지기 에밀줄라의 조롱은 참을 수가 없었습니다.

모든 것에서부터 벗어나고픈 생각으로 무작정 쫓기 듯 프로방스를 찾았습니다.
세상과 등지고 오롯이 프로방스의 따뜻한 햇살을 받으며,
라벤더 들판과 친해진 것이 천만 다행이라 여겼습니다.

끝없는 방황과 극에 달한 신경과민이 사라진 것은 우연히 만난 세냥크 수도원에서였습니다.
보랏빛 라벤더 밭이 펼쳐진 정원에서 라벤더 향기를 맡으며 맨발로 걷고 또 걸었습니다.
라벤더 향기가 주는 자연의 선물로 몸과 마음은 서서히 행복감으로 젖어들었습니다.

위대한 인상주의 화가 세잔은 이렇게 라벤더와 함께 살았습니다.
자신을 라벤더 향기에서 피어난 잔잔한 기적의 산물이라고 여기며 말합니다.

세잔이 맡았던 그 라벤더 향기를, 지금 도테라가 정성껏 담아내고 있습니다.
도테라는 오래된 자연의 향기를 기억하고 그 가치를 많은 사람들에게 돌려드리려 합니다.
향(香)이 품은 즐거움,
당신 결의 그 즐거움을 도테라가 만들어드립니다.



데이비드 닥터 힐

ask

Dr. Hill



Q 아이들에게 에센셜 오일을 사용할 때 가장 효율적이고 안전한 방법은 무엇인가요?

A 에센셜 오일의 가장 뛰어난 장점 중 하나는 여러분의 가족 모두가 함께 사용할 수 있다는 것입니다. 유·소아에게도 예외는 아닙니다. 아이들에게 에센셜 오일을 사용했을 경우 향에 의하여 정신적으로 다양한 감정변화를 도와주는 효과가 있습니다. 더욱이 적은 양만으로도 충분한 효과가 가능합니다. 특히 에센셜 오일을 사용할 때 피부에 직접 바르는 방법이 건강이 좋지 않거나 연약한 피부를 가진 사람에게는 더욱 각별한 주의가 필요합니다.

에센셜 오일은 종류마다 다른 특성을 가지고 있기 때문에, 정확한 정보를 인지하고 사용하는 것이 중요합니다. 예를 들어 피부에 자극을 일으킬 수 있는 에센셜 오일은 코코넛 오일에 희석하여 도포하는 것을 권장합니다. 최적의 권장 방법은 공기 중에 분사하는 방식인데 가족을 위한 가장 편리하고 효율적인 방법입니다. 꾸준히 에센셜 오일을 사용하면 효과적이면서도 안전한 방법으로 가족의 건강을 증진시키는데 도움이 될 수 있습니다.

Q 왜 에센셜 오일의 향기가 일정하지 않고 차이가 있는 것인가요?

A 에센셜 오일의 가장 큰 특징이자, 장점 중 하나인 변동성에 의한 차이 때문에 발생합니다. 에센셜 오일은 획일화를 시키기 위한 화학 물질이 첨가되지 않은 순수한 식물 추출물로서 차이가 생기는 것은 당연한 현상 중 하나입니다. 또한 '날씨, 온도, 햇빛, 수분 함량, 수확시의 토양 조건'등 다양한 환경 요인에 의해서도

에센셜 오일의 향기가 일정치 않고 차이가 날 수 있습니다. 따라서 적절한 증류 기법이나 제작 과정 및 품질 테스트를 통해서 가급적 일정한 향을 유지 할 수 있도록 노력하고 있습니다. 하지만 향에 대한 예민한 인간의 후각으로 오일의 본질적인 특성은 같더라도 향의 차이를 느낄 수 있습니다. 이는 도테라에서 추출되는 에센셜 오일이 식물의 다양성과 식물이 환경에 적응하는 능력 보존을 위해 힘쓰고 있음을 알려주며, 향의 획일화를 위한 화학적 처리가 되지 않았다는 믿을 수 있는 지표가 됩니다. 이것이 도테라 에센셜 오일을 사용함으로써 좋은 경험을 할 수 있도록 도와주고 지속적인 사용을 유지시켜주는 이유 중 하나입니다.

Q 에센셜 오일에 대해 신뢰할만한 연구 결과나 정보를 어디서 얻을 수 있을까요?

A 에센셜 오일에 관한 정보(온라인상) 중의 상당수는 개인의 경험적 측면에서 나옵니다. 이러한 정보도 좋지만 보다 과학적인 이해를 얻고자 한다면 신뢰할만한 학술정보를 얻을 수 있는 곳 중 하나인 www.aromaticscience.com 사이트를 참고하시면 도움이 될 것입니다. 에센셜 오일을 다루고 있는 세계 여러 곳의 광범위한 연구 자료를 쉽게 검색할 수 있습니다. 더욱이 과학계 종사자들(헬스케어 전문가, 과학자, 화학자)이 참여한 연구에 대한 설명도 제공하여 이해를 돕고 있습니다. 도테라는 에센셜 오일이라는 공통 분모를 가진 수많은 이들과 관계를 형성하고 있으며, 이러한 파트너십에 대한 정보는 www.aromaticscience.com에 공개되어 있습니다.



Immunity

면역력 사전에 불가능이란 없다!

나폴레옹의 유명한 명언을 아는가. '내 사전에 불가능이란 없다.' 하지만 이 말을 다소 무색하게 만든 두 가지 전투가 있었으니 바로 프랑스와 러시아간 전쟁인 '보로디노 전투(1812년)'와 영국 프로이센 군대와 프랑스 군대간의 대규모 전투인 '워털루(1815년)' 전투다.

내 사전에 불가능이란 있다?

톨스토이의 소설 <전쟁과 평화>의 배경인 보로디노 전투를 할 당시 나폴레옹은 심한 감기 몸살에 걸려 있었다. 나중에 이 사실에 대해 톨스토이는 얘기하는데, '만약 나폴레옹이 이 전투의 결전에 임박해서 콧물감기를 앓지 않았다면 그는 한층 더 탁월한 명령을 내릴 수 있었을 것이며, 그 결과 러시아는 오래 전에 멸망되어 세계 지도도 바뀌었을 것'이라는 내용이다.

워털루 전투 역시 나폴레옹에게 있어 힘겨운 전투로 그의 일생을 바꾼 계기가 됐다. 1815년 워털루에서 영국·프로이센 군대가 백일천하를 수립한 나폴레옹 1세의 프랑스 군대를 격파한 큰 싸움으로 여기서 패한 나폴레옹은 세인트헬레나 섬으로 유배되어 그곳에서 죽게 된다. 이 전쟁의 패인은 여러 가지가 있겠지만 나폴레옹의 컨디션 난조를 꼽을 수 있다. 워털루 전투에서 그는 방광염에 걸렸으며, 열 감기가 심해서 공격을 이틀이나 미룰 정도였다. 이로써 상대 진영에 준비 시간을 충분히 주는 계기가 되었는데, 만약 이 전투 당시 나폴레옹이 건강했다면 역사는 다시 쓰여졌는지 누가 알겠는가!

나폴레옹도 어찌지 못한 면역력 저하

나폴레옹이 앓았던 방광염과 열 감기 모두 면역력 저하로 발생하는 병들 중 하나이다. 그가 아무리 세계를 정복하며 불가능이란 없다고 말한다 해도 면역력 앞에서는 '꼼짝'이었다. 더욱이 면역력 저하로 인한 질병은

면역력을 강화시키지 않는

다면 계속 재발할 수 있

기 때문에 반드시 면역력을 회복시켜야 한다. 규칙적인 생활, 긍정적인 태도, 충분한 휴식과 숙

면을 유지하고 과도한 스트레스나 피로를 빨리 해소하는 것이 면역력을 회복 시키는데

도움이 된다는 것은 누구나 알고 있을 것이다. 세계 정복 길에 나선 나폴레옹

은 과도한 스트레스와 충분한 휴식 없이 전투에 임했기에 제 아무리 좋은 음식들을 많이 먹었다고 해도 면역력은 저

하될 수밖에 없었을 것이다.

체온이 낮아 질 때 면역력도 떨어진다

면역력은 여러 가지 요인에 의해 약해질 수

있다. 식사를 불규칙적으로 하거나 수면 시간이 부족해도 면역력이 떨어질 수 있다. 다이어트

로 균형 있는 영양 섭취가 어렵거나 화학 첨가물이 많이 들어 있는 가공 식품을 자주 섭취하는 경우, 지나치게 운

동이 부족한 경우 등도 모두 면역력을 떨어뜨리는 원인이 된다. 무엇보다 면역력을 높이기 위해서 가장

중요한 것은 건강한 생활습관을 가져야 하며 균형 있는 영양 섭취가 동반되어야 한다.

특히 요즘처럼 날씨가 추울 때에는 우리 인체엔 면역력 비상이 걸린다. 우리 몸의 방어 체계, 즉 면역력은 체온이 36.5~37°C일 때 활성화되는데 추운 날씨로 인해 체온이 낮아지면 몸이 제 기능을 하지 못해 면역력이 떨어지기 때문이다. 외부 환경으로부터 스스로를 지키는 면역력이 저하되면, 외부의 세균 및 바이러스 등이 우리 몸에 침입했을 때 방어하는 능력이 떨어지게 되면서 감기, 대상포진, 알레르기 질환은 물론 사마귀와 같은 바이러스성 질환에 감염되기 쉬워진다. 따라서 날씨가 추워질수록 평소에 면역력을 강화시킬 수 있는 생활습관을 들여 꾸준히 건강관리에 힘쓰는 것이 좋다.



면역력 강화법 5가지

1. 모자, 장갑 등 체온 유지는 필수

체온이 1도 올라가면 면역력이 2~5배 높아진다는 말이 있다. 이처럼 면역력 강화를 위해서는 날씨가 추워질수록 체온을 유지하거나 올리기 위해 노력해야 한다. 아니면 적어도 체온을 떨어뜨리는 행동은 피해야 한다.

2. 마시는 물, 먹는 음식도 따뜻해야

차가운 음식, 차가운 물 등을 먹거나 마시면 우리 몸 내부 깊은 곳으로 냉기가 전달되게 된다. 소화기관을 포함한 우리 몸 내부의 장기는 따뜻할 때 가장 잘 활성화 되는데 이처럼 차가운 것이 바로 전달되어 체내 온도를 떨어뜨리게 되면 장부의 기능이 저하되고 체내 순환력도 떨어져 면역력이 저하되게 된다. 따라서 날씨가 쌀쌀한 요즘은 특히 체온을 유지하기 위해 따뜻한 음식, 따뜻한 물을 먹거나 마시는 것이 좋다.

3. 체온 올리고 노폐물 배출시키는 운동하기

운동은 체온을 가장 건강하게 올리는 방법 중 하나인데, 특히 유산소 운동은 신진대사를 활발하게 하여 체온을 올리고 땀을 통해 노폐물을 배출시킨다. 다만 추운 날씨는 근육을 긴장시키기 때문에 운동 중 부상을 입지 않기 위해서는 충분한 준비 운동을 통해 본격적인 운동 전에 몸을 풀어주어야 한다.

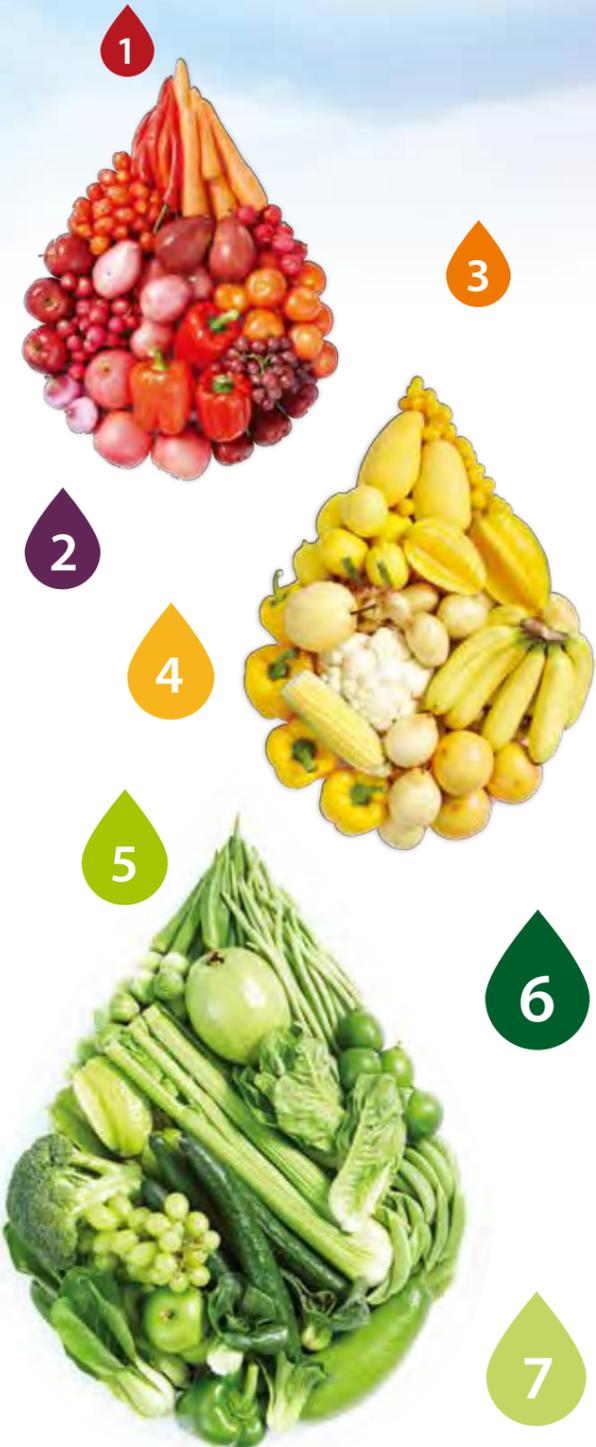
4. 스트레스는 쌓아두지 말고 충분히 휴식하기

환절기 중에서도 특히 가을에서 겨울로, 겨울에서 봄으로 넘어가는 시기에는 알게 모르게 인체가 매우 큰 스트레스를 받게 된다. 변화하는 기온에 각 조직의 세포들이 에너지를 더 소모하려 든다. 이에 따라 면역체계, 즉 백혈구에 돌아가는 몫이 상대적으로 줄어들게 되는 것이다. 그리고 실내에서 오랫동안 지내 햇볕을 많이 쬐지 못한 몸은 비타민 D가 부족해져 자기면역계가 통제 기능을 상실하기 쉽다. 비타민D는 백혈구들의 균형 잡힌 활동을 지원하는 매우 중요한 영양소이기 때문이다.

5. 손 마사지, 발 마사지로 혈액순환 촉진하기

신체의 말단 부위인 손, 발은 외부 온도의 영향을 받기 가장 쉬운 신체 부위 중 하나이다. 날씨가 추워지면서 손과 발이 차가워지고 심한 경우 뻣뻣하게 굳기도 한다. 때문에 날씨가 추운 겨울철 외부 활동을 오래했다면 귀가 후에는 손 마사지나 발 마사지 등으로 혈액순환을 촉진 시켜주는 것이 좋다. 손바닥이나 발바닥에 우리 인체기관이 모두 포함 되어 있다는 말을 들어보았을 것이다. 어르신들이 체했을 때 손바닥 가운데를 문지르는 이유도 이런 점 때문이다. 손이나 발을 수시로 만지면서 마사지를 해주면 혈액 순환을 촉진시키는 것은 물론 신체 곳곳에 좋은 영향을 끼쳐 결국 면역력 강화에 도움을 줄 수 있다. 더불어 마사지를 할 때에는 오일이나 핸드크림 등에 면역력 강화에 도움을 주는 에센셜 오일을 섞어서 사용하면 피부 마찰을 줄여 마사지를 쉽게 도와주는 것은 물론 에센셜 오일이 지니고 있는 강력한 효과까지도 함께 누릴 수 있다.

음식 일곱 빛깔 무지개색



왜 무지개색 음식을 먹어야 하는가?

“과일과 채소를 많이 먹어라!” 아마 살면서 수도 없이 들어본 말일 것이다. 미 농무부의 새 영양 권장표인 마이플레이트(MyPlate, 기존의 음식 피라미드)는 하루에 충분한 양의 채소와 과일을 섭취하도록 적극적으로 권장하고 있다.

하지만 안타깝게도 조사 결과 청소년 중 38퍼센트와 성인 중 36퍼센트가 하루에 한 번도 과일을 먹지 않는 것으로 나타나고 있다. 시간이나 돈이 없어서든 보관이 용이하지 않아서든 맛이나 식감이 싫어서든 신선한 과일을 하루 권장량만큼 섭취하지 못하는 데에는 항상 이유가 있다.

사람들이 채소와 과일을 먹지 않는 가장 큰 원인 중 하나는 이와 같은 캠페인을 홍보할 때 무엇을 먹어야 하는가만 말하고 정작 왜 그 식품군을 섭취해야 하는지에 대한 이유는 설명해주지 않는다는 것이다.

이로 인해 대다수의 미국인이 가장 선호하는 과일은 오렌지 주스가, 가장 선호하는 채소는 프렌치 프라이가 되어 버렸다.

컬러	피토케미컬	포함된 과일 & 채소
1 빨강	라이코펜	토마토 및 토마토 제품 (주스, 수프, 소스)
2 보라	안토시아닌 & 폴리페놀	블랙베리, 라즈베리, 포도, 블루베리
3 주황	알파 카로틴 & 베타 카로틴	당근, 망고, 호박
4 노랑	베타 크립토잔틴 & 플라보노이드	칸탈루프 메론, 복숭아, 파파야, 굴, 오렌지
5 황록	루테인 & 제아크산틴	시금치, 아보카도, 허니뒀 멜론
6 초록	글루코시놀레이트 & 인돌	브로콜리, 청경채, 케일
7 하얀	황화 알릴	대파, 마늘, 양파, 쪽파

색이 중요한 이유는?

다양한 색의 음식을 먹어야 한다는 얘기를 들어본 적이 있을 것이다. 그 이유가 무엇일까? 바로 피토케미컬 (phytochemical: 식물 속에 포함된 화학 물질) 때문이다.

피토(phyto)는 식물을 말하는 접두사이다. 따라서 피토케미컬은 특정한 색의 식물들만이 포함하고 있는 독특한 화학 성분을 뜻하게 된다. 더욱이 눈 여겨 보아야 할 것은 각각의 색에 들어있는 피토케미컬이 모두 저마다의 효과를 가지고 있다는 점이다.

노화 방지에 도움이 되는 것도 있고, 스테미너 증진에 도움이 되거나 외부 성분으로부터 세포를 보호하는 효과가 있는 종류도 있다. 이러한 단편적인 정보 하나만으로도 권장량의 과일을 섭취해야 할 이유가 충분하다. 품질이나 섭취량과는 관계없이 한 종류의 과일만을 먹는 것만으로는 다른 종류의 과일에 포함되어 있는 피토케미컬을 대체할 수 없다. 적색 채소에 들어있는 비타민이나 미네랄 성분을 오렌지와 같은 주황색 과일과 채소에서 얻을 수 없다는 것이다.

지금까지의 식품 영양 관련 조사에서는 과일이나 채소를 가장 많이 섭취하는 사람들이 아니라 다양한 종류를 골고루 섭취하는 이들이 가장 건강한 상태인 것으로 나타나고 있다.

조사 결과 청소년 중 38%와 성인 중 36%의 과일 섭취가 하루 1회미만인 것으로 나타나고 있다.

과일과 채소를 즐기는 방법

1. 과일이나 채소를 싫어한다면 다른 음식에 넣어 먹을 것
시금치를 수프에 넣거나 과일을 스무디에 넣어 마시는 등의 방법을 사용하면 좋다.

2. 향이 싫다면 퓨레로 만들 것
양파나 마늘, 토마토 등의 채소를 살짝 데친 후 믹서기에 갈아서 퓨레로 만든 뒤 요리를 할 때 넣는 방법을 사용하면 좋다. 특히 아이들이 재료의 식감이나 강한 향을 싫어한다면 요리에서 특정한 재료만 골라낼 때 아주 효과적이다.

3. 냉장고 안에 상할 때까지 묵혀두고 있다가 버리길 반복한다면 처음부터 냉동된 제품으로 살 것
냉동 과일이나 채소는 그렇지 않은 제품들과 영양학적으로 차이가 없다. 처음부터 냉동된 브로콜리나 콩을 구매하면 항상 식사 준비에 사용할 채소가 준비되어 있는 것이다.

4. 다름은 데에 시간이 너무 오래 걸린다면 통조림으로 된 제품을 살 것
통조림으로 만드는 과정에서 과일이나 채소에 포함된 영양소가 어느 정도는 손실될 가능성이 있다고 해도 대부분은 그대로 보존된다. 채소나 과일 통조림은 준비하는 데에 걸리는 시간이 적게 들고 당도를 높이는 가공이 되어 있어 먹기에도 좋다. 당류가 첨가되었다고 해도 과일은 여전히 피토케미컬이 하나도 포함되어 있지 않은 케익이나 쿠키 같은 음식들보다 훨씬 낫다.

신선한 과일 및 채소, 냉동 제품, 통조림 제품 등의 방법을 골고루 사용하면 필요한 만큼의 무지개색 음식을 충분히 섭취할 수 있고, 그로 인해 일상생활에서 접하게 되는 피토케미컬 저항량 식품에 대해 우리 몸이 대항할 수 있는 능력을 기를 수 있다.

아이들이 먹지 않으려고 한다면? 계속 시도할 것!

아이들이 더 많은 과일과 야채를 섭취하도록 돕는 몇 가지 좋은 방법을 소개한다.

- 1. 본보기가 될 것.**
아이들 앞에서 먼저 과일과 야채를 먹는 모습을 보여줘야 한다.
- 2. 포기하지 말 것.**
연구 결과에 따르면 아이들은 새로운 음식에 적어도 20번 이상은 노출되어야 받아들일 수 있다고 한다.
- 3. 아이들에게 선택권을 줄 것.**
하루에 한 끼는 어떤 걸 먹을까 아이가 결정하게 하는 것이 좋다. 즉, 점심 메뉴는 아이가 선택하되 저녁으로는 엄마가 만들어준 음식을 먹고 약속을 하는 방식이다. 심지어는 아이에게 메뉴에 들어간 양파를 골라내고 먹을 수 있는 종류의 선택권도 줄 수 있는데, 위의 차트를 통해 확인할 수 있는 피토케미컬의 한 종류인 황화 알릴이 조리 과정에서 이미 양파를 빠져 나와 음식 전체에 골고루 분포하게 되기 때문이다.

다음에 장을 보러 가거나 식사를 준비할 때는 '무지개'를 잊지 말라. 무지개색 야채와 과일은 음식에 풍부한 향과 식욕을 돋우는 색을 더할 뿐 아니라 건강 증진에 필수적인 영양소를 제공하기도 한다.



글쓴이 · 파커(Parker) 박사
일리노이 대학교 어바나 샴페인 (University of Illinois at Urbana-Champaign)에서 영양학 박사 학위를 취득했고 식품 가공 기술, 식품 화학, 생화학, 생리학, 식품 영양학 등의 분야에 폭넓은 경험을 가지고 있다.
파커 박사는 건강 보조 식품 업계에서 일하는 동시에 관련 연구 또한 진행해 왔는데, 이 덕분에 전공 분야인 영양학뿐 아니라 제품 연구개발, 생리학, 화학 등에 대한 이해의 폭 또한 크게 넓힐 수 있었다.
박사는 대단한 열정을 가지고 사람들에게 잘못된 생활 습관으로 인한 조기 퇴행성 질환의 위험 없이 장수하는 삶과 영양소 섭취와의 관계에 대해 가르치고 있다.

Where Do Our Essential Oils Come From?

도테라에서는 식물 고유의 향과 화학구조 식물 에너지에 영향을 미치는 토양, 기후, 온도 등의 요소가 이상적인 조건에서 자란 식물에서 에센셜 오일을 추출하고 있다. 또한 뛰어난 품질의 에센셜 오일을 지닌 양질의 식물을 재배 하는데 풍부한 경험과 열정을 가진 전세계의 재배인들과 협력하고 있다.

페퍼민트
미국 북서부 지역에서 재배된 페퍼민트는 본래부터 멘솔을 다량 함유하고 있다.




QR코드를 스캔하면 관련 동영상 보실 수 있습니다.

헬리크리섬
헬리크리섬은 에센셜 오일을 추출할 수 있게 될 때까지 3~7년간의 성장 기간이 필요하다. 7년차를 넘기게 되면 완전히 다시 심은 후 모든 과정을 처음부터 반복해야 한다.




주니퍼 베리
주니퍼 베리 열매에서 에센셜 오일이 추출된다.





★ UNITED STATES of AMERICA
도테라 본사
Pleasant Grove, Utah
www.doterra.com

오렌지
오렌지



베르베르
대형 트럭 한 대분의 베르베르에서 에센셜 오일 6갤런을 추출할 수 있다.




HUNGARY
CORSICA
마조판
마조판



BULGARIA
CRETE
시프리아
시프리아



레몬그라스
레몬그라스



5마일 고도의 산지에 위치한 100에이커의 레몬그라스 농장에서 레몬그라스를 수확하는 데에는 5~7일 정도가 걸린다. 농장까지는 걸어서 올라가야 한다. 농부들은 산에서 내려갈 때는 머리에 수확한 레몬그라스를 지고 하루에 10마일을 몇 번씩 왕복한다.



QR코드를 스캔하면 관련 동영상 보실 수 있습니다.

GUATEMALA DOMINICAN REPUBLIC

카데나
과테말라에서는 수십만명이 카데나를 재배하고 있다. 과테말라는 세계 최대의 식물 종자 및 에센셜 오일 생산국 중 하나이다.




HAITI
프랑킨센스
수확된 색깔, 크 분류된 들에게 해에 기




SOMALIA
프랑킨센스는 수작업을 통해 기, 투명도 등의 등급에 따라 다. 이 작업은 생산지의 여성 일거리를 주는 등의 고용 참여한다.

INDIA

SRI LANKA
진저
진저



파라올리
파라올리



SRI LANKA

멜리리키아
멜리리키아



INDONESIA

BRAZIL

라임
라임




MADAGASCAR

우리아리온
우리아리온




AUSTRALIA



GUY'S GUIDE

도테라 레몬 에센셜 오일을 사용한 다음과 같은 방법들을 통해 자신의 내면에 숨겨진 손재주를 발견할 수 있을 것이다.

도테라 클리어스킨 포밍 페이스 워시나 레몬 에센셜 오일 1~2방울로 손에 묻은 기름을 닦아낼 수 있다.

천에 레몬 에센셜 오일을 묻혀 가죽에 문질러주면 가죽을 부드럽게 하고, 갈라지는 것을 막을 수 있다.

공구를 새것처럼 만들 수 있다. 천에 레몬 에센셜 오일 2~3방울을 떨어뜨려 공구를 닦아주면 찌든 때가 제거된다.

레몬 에센셜 오일을 적신 천으로 은이나 다른 금속을 닦아주면 변색을 초기 단계에서 방지할 수 있다.

레몬 에센셜 오일을 섞은 물을 스프레이로 뿌려주면 신발에 배인 발 냄새를 제거할 수 있다.

제거하기 어려운 스티커 자국의 경우 레몬 에센셜 오일을 사용하면 효과가 크다.



idea notebook
아 / 이 / 디 / 어 / 노 / 트 / 북

SKIN CARE TIP

미스트 스프레이

손에 떨어 쓰는 불편함 없이 남성분들도 간단히 사용할 수 있는 미스트 분사 방식의 토너를 만들어 보자. 시트러스 계열의 오일이 혼합 된 미스트 토너 사용 후 12시간 이내 자외선 노출은 삼가한다.

- 도테라 포어 리듀싱 토너
- 취향에 따라 선택된 도테라 에센셜 오일 2방울(50ml 기준)
- 유리병 스프레이

- 유리병 스프레이에 포어 리듀싱 토너 50ml정도를 담은 후, 원하는 에센셜 오일을 2방울 떨어뜨린다.
- 양 손으로 병을 잡고 굴리듯이 섞어준다.

FACIAL TIP

시트러스 수제 팩

낮동안 스트레스 받은 칙칙한 피부에 시트러스 수제 팩으로 맑고 건강한 생기를 전해보자. 사용 후 12시간 이내 자외선 노출은 삼가한다.

- 취향에 따라 선택된 시트러스계열의 도테라 에센셜 오일 5방울
- 꿀 3티스푼

- 작은 볼에 모든 필요한 재료를 잘 섞어 혼합한다.
- 깨끗하게 세안한 피부에 눈, 입가는 피해 전체적으로 바른 뒤, 약 15-30분 정도 둔다.
- 시원한 물에 씻어낸 후 물기를 가볍게 제거 해 준다.

CLEAN TIP

레몬 친환경 클리너

물로 직접 행귀낼 수 없어 세제활용이 어려운 냉장고나 전자레인지 안쪽을 깨끗하게 청소할 수 있는 친환경적인 클리너를 만들어 보자.

- 식초 1컵
- 따뜻한 물 2컵
- 도테라 레몬 에센셜 오일 15방울

- 스프레이 용기에 모든 필요한 재료를 잘 섞어 혼합한다.
- 냉장고나 전자레인지 안쪽에 뿌리고 젖은 행주를 이용해 문지르며 때를 닦아낸다.

➔ 나는 이렇게 사용하고 있다!

Email: krmk1@doterra.com
메일주소로 당신만의 에센셜 오일 활용법을 공유해 주세요.
다음 호에 채택되시는 분께는 소정의 상품을 드립니다.

콧! 짚어주는 dōTERRA® 워킹 스페이스 힐링

홈 오피스와 사무실은 긴장의 연속 공간이다.
건강하고 즐겁게 일의 능률을 올려보자.

방향과 가슴, 두마리 토끼를 한번에!

테네시주 내쉬빌에 위치한 밴더빌트 대학교 병원 응급실에서 행해진 실험 결과, 시트러스 계열의 에센셜 오일을 공기 중에 분사하는 것은 의료진과 환자들의 기분을 좋게 할 뿐 아니라 건물 내부에 전체적으로 방향 효과를 냈다고 밝혀졌다.
시트러스 블리스나 엘리베이션 오일 몇 방울을 공기 중에 분사하면 즐겁고 유쾌한 분위기를 만들 수 있다.

오후의 기분 전환제

프랑킨센스와 페퍼민트, 오렌지 에센셜 오일을 각각 한 방울씩 손에 떨어뜨리고 양 손바닥을 비빈 후 향을 들이마시면 좋은 아이디어를 떠올리거나 기분을 좋게 하는 데에 도움이 된다.

균형 잡기

불안감이 느껴질 때를 대비해서 밸런스 블렌딩 오일을 항상 곁에 두면 좋다. 바쁜 스케줄로 인한 감정 기복에 밸런스의 진정효과가 편안함을 도울 것이다.

아로마 티슈

탈지면에 자신이 좋아하는 에센셜 오일 몇 방울을 떨어뜨린 후 티슈 곁 안에 놓아두면 매번 티슈를 사용할 때마다 아로마 효과를 즐길 수 있다.

긴장감 완화

오랜 시간 동안 컴퓨터 스크린을 들여다 보고 있으면 온 몸이 뻣뻣하게 긴장되기 마련이다. 패스트텐스가 꼭 필요한 상황이다. 단지 머리 주변의 부위에 발라주고 숨을 깊게 들이마시기만 해도 에센셜 오일의 강력한 효과를 경험할 수 있다.

목안을 상쾌하게

온가드 목캔디 한봉지에는 도테라 에센셜 오일이 15g 함유되어 목안을 시원하고 상쾌하게 만들어 준다.

산만해진다면

계속 정신이 산만해지거나 집중이 되지 않을 때 인톤 블렌드를 관자놀이에 발라주면 어떨까?

먼지를 제거할 때

스프레이 병에 물을 채우고 온가드나 퓨리파이 블렌드 15~20방울을 떨어뜨린 후 잘 섞어서 책상 위에 뿌린 다음 깨끗하게 닦아줄 것. 깨끗한 사무 공간은 작업 능률과 창의성의 상승으로 이어진다.



영화 같은 내 인생, 우울증이란 없다!

영화 <여인의 향기>하면 떠오르는 장면. 영화 OST 'POR UNA CABEZA' 첼로 선율이 레스토랑 홀 안에 흐르는 가운데 맹인인 알파치노와 조금 앓돼 보이는 젊은 여인이 탱고를 춘다. 여인은 서투르게 춤을 추지만 알파치노의 능숙한 손놀림에 온몸을 맡긴다. 탱고를 한 번도 안 춰봤다는 여인에게 알파치노는 말한다. '탱고는 인생과는 달리 단순하죠. 만약 실수를 하면 스텝이 엉키고 그게 탱고죠.'

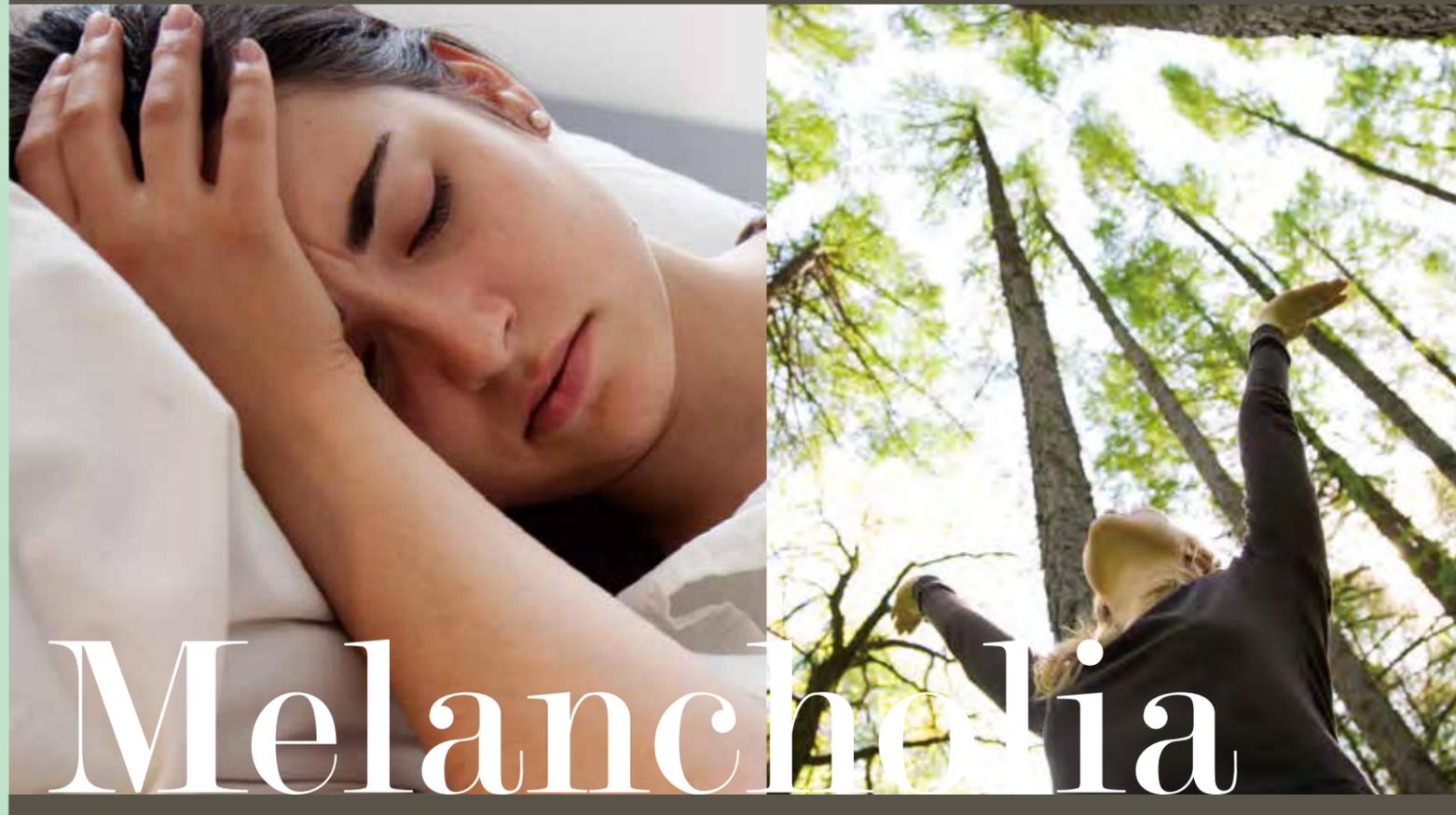
'스텝이 엉키고 그게 탱고죠.'

탱고는 실수하면 다시 출 수 있지만 우리가 사는 인생은 그렇지 못하다. 춤은 출수록 늘기 마련이지만, 인생을 사는 스텝은 늘지 않는다. 40년이란 긴 인생을 살아왔지만 단 하루도 같은 날이 없이 인생은 복잡다단하다. 그래서 어제의 노하우를 오늘 다시 사용하기 힘들다. 물론 연륜이란 깊은 파도는 나이 어린 사람들이 갖지 못한 큰 지혜이긴 하다. 하지만 인생의 굴곡에서 입을 상처는 도전보다는 현실 앞에 주눅 든 내 모습을 확인하게 해준다. 그래서 좌절하게 되고 어떠한 희망도 발견할 수 없어 우울감에 사로잡혀 극단적인 선택을 하게 된다.

한 취업포털 사이트가 성인을 대상으로 우울증에 관한 설문조사를 한 결과 성인 8명중에 한명이 우울증을 앓았던 경험이 있는 것으로 나타났으며 이러한 우울증은 자살과 높은 상관관계를 가지고 있었다.

'성인 8명 중 1명 우울증 경험'

영화 <여인의 향기> 프랭크는 50대의 퇴역중령인데 사고로 시력을 잃고 알콜중독에 빠져 우울하게 하루하루를 살아가고 있다.



알파치노가 이 영화를 통해 아카데미 남우주연상을 차지할 정도로 우울증에 사로잡힌 프랭크의 공허한 눈빛을 잘 연기 해 사람들의 공감을 이끌어 냈다. 프랭크는 추수감사절에 그를 도와주러 온 찰리라는 가난한 학생과 함께 뉴욕으로 자살여행을 떠난다. 여자를 좋아하고, 여인의 향기를 좋아하고, 또 페라리를 좋아하는 그는 이 뉴욕 여행을 통해 이 모든 것을 다 경험한다. 그에게 있어 뉴욕 여행은 화양연화(花樣年華, 생에서 가장 아름답고 행복한 순간)였다. 그리고 모든 기쁨의 순간을 만끽한 그는 자살을 선택하지만 찰리에 의해 저지당한다. 머리에 총구를 겨누는 채 그를 저지하려는 찰리에게 쓰아붙인다.

"Give me one good reason not to die"

"내 말은 이제 누구도 내 말에 관심을 가지지 않는다는 거야" 그리고 유명한 대사, "Give me one good reason not to die(내가 죽지 않아 할 타당한 이유를 하나 대 봐)" 그러자 찰리가 응수한다. "이유를 두 개 댈게요. 아저씨는 제가 본 어느 누구보다 탱고를 잘 춰요. 페라리 스포츠카도 잘 몰죠." 결국 극적인 갈등 끝에 프랭크는 자살을 포기한다. 프랭크와 마찬가지로 우울증에 걸린 사람들은 자신이 이 세상에 소용이 없는 사람이라고 생각한다. 자살은 우울증의 희망이라고 까지 얘기하지만 프랭크처럼 실제로 죽고 싶은 사람은 없다. 그들을 필요로 하는 단 한사람만 있다면 삶을 선택할 그들이다.

'알파치노도 극복하지 못한 환절기 우울증'

프랭크가 자살을 선택한 계절이 환절기임도 눈여겨 봐야 한다. 가을과 겨울철이면 우울증은 더욱 기세를 부린다. 일조량의 변화로 멜라토닌 조절에 혼란이 오면서 활력이 떨어져 기분이 가라앉고 신체 리듬이 깨지면서 수면장애가 발생해 우울감이 늘어날 수 있다. 특히 환절기에는 호르몬의 변화로 심한 감정기복을 겪을 수 있다. 펜스레 울적해지고, 발 밑에 툭구는 낙엽에 더욱 쓸쓸함을 느끼는 수준이 2주 이상 지속된다면 우울증을 의심해 봐야 한다. 날씨는 춥지만 신체적으로 늘어지는 느낌을 갖는다면 겨울 우울증일 수 있다. 프랭크 역시 햇살이 좋은 봄과 여름을 보내고 가을에서 겨울로 넘어가면서 우울감이 더욱 커졌을 것이다. 특히 그의 집에 나 있는 좁은 창문을 눈여겨 볼 필요가 있다. 눈이 보이지 않는 맹인인 그는 하루 종일 좁은 공간에서 라디오만 듣고 있다. 그에게 햇살은 거의 기능을 하지 못한다. 작은 창으로 들어오는 햇살의 양은 그에게 비타민 D 결핍을 유발한다.

작은 창문은 비타민 D 결핍을 유발한다

그동안 다양한 마스크를 통해 비타민D가 환절기 '우울증 예방'에 좋다는 사실은 이미 잘 알려진 사실이다. 그리고 비타민D는 대부분 햇빛을 통해 얻을 수 있는 것도 웬만한 사람은 다 알고 있다. 일조량이 적은 가을, 겨울에는 일부러 햇빛을 맞아야 우

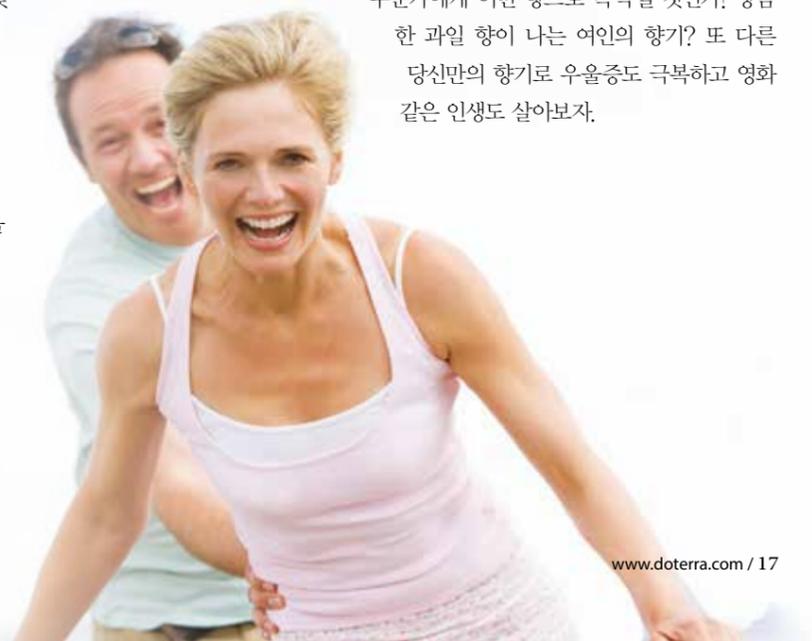
울증을 예방할 수 있다. 그의 방 창문이 조금만 컸다면 그의 인생은 조금 더 밝았으리라. 프랭크의 방의 창이 작은 만큼 그의 마음의 창도 작다. 마음의 창이란 내 마음이 얼마나 사람들에게 열려 있느냐와 같은 의미다. 거실의 창문이 작을 때 햇빛과 소통하는 양이 적은 것처럼 마음의 창이 작은 사람은 사람들과 소통하기 어렵고 그로 인해 우울증은 더 깊어 질 수 있다.

향기는 사랑을 넣고, 사람과의 소통을 넣고 우울증을 낮게 한다

<여인의 향기> 명장면인 레스토랑 홀에서의 탱고를 추기 전 알파치노는 젊은 여인에게 말한다. "플로 데 로카일 비누를 쓰셨군요" 앞이 보이지 않는 알파치노는 향기만으로 자신에게 말을 건 여인의 이미지를 100% 유추해낸다. "5피트 7인치 키, 다갈색 머리카락, 그리고 아름다운 갈색 눈동자!" 마치 그의 머릿속에 향기가 그림을 그려준 듯 보였다. 만약 이 여인의 향기가 과일향이였다면 영화는 달라졌을까? 시트러스 계열의 레몬, 만다린, 오렌지 등은 기분을 업시켜주고 우울한 마음을 날려 버리는데 도움이 된다. 알파치노가 여인의 과일향을 맡았다면 자살은 일찌감치 포기했을지 모른다. 실제로 한 외국계 화장품 회사의 홍보팀장은 미팅이 있을 때마다 시트러스 계열의 향기를 추구한다고 한다. 시트러스 계열은 노곤하고 지쳐 있을 때 자신에게는 물론 상대방에게도 활력을 넣어줘 기분전환을 시켜준다. 실제로 수많은 파트너들이 그녀에게 묻는다. "와, 좋은 향이네요. 무슨 향수 뿌리셨어요?"

대부분의 의사들은 말한다. 우울증이 의심된다면 그 즉시 병원을 가라고. 하지만 우울증으로 병원 문턱을 밟는다는 게 얼마나 힘든 일인지 누구나 공감한다. 때문에 우울증은 예방이 중요하다. 자신이 우울감에 사로잡힐 것 같을 땐 한없이 다운돼 있기 보다는 기분 좋은 것들과 만남을 가져야 한다. 특히 향기는 사람들과의 소통에 유효유가 돼준다. 고대인들은 종교의식에서 신과 인간이 교감하는 매개체로 향을 사용하기 시작했다. 즉 향으로 사람과 사람 사이의 교감이 이뤄지는 것이다.

연말, 누군가를 만나고 누군가에게 기억될 일이 많아지는 시기, 당신은 그 누군가에게 어떤 향으로 속삭일 것인가! 상큼한 과일 향이 나는 여인의 향기? 또 다른 당신만의 향기로 우울증도 극복하고 영화 같은 인생도 살아보자.



Essential Recipes



연말 연시, 주변의 지인을 초대해서 혹은 가족들과 함께 집에서 홈파티를 즐기는 것은 어떨까. 도테라 에센셜 오일을 넣어 만든 다양한 음식들로 향기롭고 즐거운 식탁을 만들어 보자

닭고기와 채소의 근사한 만남, 꼬치요리



여러 재료를 한 번에 맛볼 수 있는 근사한 꼬치요리

닭가슴살에 오레가노 에센셜 오일을 넣어 요리하면 부드러운 닭가슴살의 식감을 느끼게 된다. 여기에 각종 야채를 꼬챙이에 꽂으면 근사한 웰빙 꼬치요리 끝.

재료 닭가슴살 2덩이, 파프리카 (빨간색)1개, 브로콜리1개, 파인애플 (통조림도 가능), 삶은 메추리알, 칵테일 새우 6마리, 양파 1/2, 계란 노른자, 방울토마토

기타재료 우유, 오레가노 에센셜 오일, 라벤더 에센셜 오일, 후추, 소금, 데리아끼 소스 혹은 돈까스 소스, 올리브유, 대나무꼬치

만드는 방법

- 1. 닭가슴살 손질하기**
 - 불에 넣은 닭가슴살이 완전히 잠길 정도로 우유를 넣고 오레가노 에센셜 오일을 1~2방울 넣어준 뒤 30분 정도 재워둔다. 오레가노가 닭고기에 더 잘 배어날 수 있도록 한번 저어주는 것이 좋다.
 - 손질된 닭가슴살을 깨끗한 물에 한번 헹구어 우유를 닦아내고 먹기 좋은 크기로 자른 뒤 표면에 묻은 물기를 제거하고 올리브유를 두른 팬에 잘 익힌다.
- 2. 칵테일 새우 손질하기**
 - 시중에 파는 냉동 칵테일 새우를 뜨거운 물에 살짝 데친다. 계란 노른자에 라벤더에센셜 오일을 1방울 넣은 뒤 데친 새우에 계란 물을 입혀 프라이팬에 노릇하게 구워낸다.
- 3. 야채 준비하기**
 - 준비된 야채를 먹기 좋은 사이즈로 잘라 팬에 살짝 볶는다.
 - 브로콜리는 부드럽게 먹고 싶으면 끓는 물에 살짝 데쳐낸다.
 - 파인애플은 올리브유나 버터를 두른 팬에 노릇하게 구워낸다.
- 4. 꼬치에 끼우기**
 - 준비된 야채와 닭가슴살들, 칵테일 새우를 색상에 어우러지게 꽂는다.
 - 따로 굵지 않고 모든 재료를 꼬치에 끼운 뒤 180도로 예열한 오븐에 5~7분간 가열해도 좋다. (닭가슴살이 다 익을 정도면 충분하다.)

LEAN IN winter

입맛을 돌게 하는 향긋한 온가드 약식



즐거우고 영양만점 약식

약식은 약밥이라는 정월대보름 절식의 하나인 음식으로 혼사 때나 환갑 등 잔치 때 먹는 음식으로 전해졌지만 요즘은 특정한 날과는 상관없이 먹는다. 즐겼던 약식에 온가드 오일을 넣어 입맛을 돌게 하는 요리를 만들어보자.

재료 찰쌀 2000g, 대추 320g, 밤 320g, 잣 20g
약식 양념 참기름 56ml, 간장 90g, 계피가루 9g, 소금(약간), 온가드 오일 3~4방울, 흑설탕 400g, 꿀 90g(당도는 취향에 맞게 조절 가능하다.)

만드는 방법

- 1.찰쌀은 깨끗이 씻어 물에 반나절 정도 불린다.
- 2.불린 찰쌀을 건져 압력솥에 찐다. 손질한 밤도 함께 넣고 찐다. (센불에서 10분정도 조리 후 중·약불에서 5분정도 뜸을 들인다. 압력이 다 빠질 때까지 일부러 뚜껑을 열지 않는다. 잔열로 더 쫄득한 약식을 만들 수 있다.)
- 3.대추는 씨를 빼고 채를 치거나 먹기 좋은 크기로 작게 다진다.
- 4.완성된 찰쌀밥에 대추와 잣, 약식 양념을 모두 넣고 잘 섞는다.
- 5.식기 전에 유리그릇이나 틀에 참기름을 바른 뒤 4번을 넣고 살짝 구운 후 먹기 좋은 크기로 자른다.

달달하고 따뜻한 페퍼민트 핫초코



바람이 차가워지는 계절 진한 핫초코 한 잔

시원한 페퍼민트의 향과 따뜻한 핫초코의 매력적인 만남! 진한 핫초코에 페퍼민트 오일 1방울이면 달콤하고 향기로운 디저트가 완성된다. 추운 겨울 민트초코 한잔으로 몸도 마음도 따뜻하게 녹여보자.

재료 시중에 판매하는 핫초코 믹스 2봉지, 뜨거운 물, 페퍼민트 에센셜 오일 1방울

만드는 방법

- 1.시중에 판매하는 핫초코 믹스 2봉지를 뜨거운 물이나 우유에 녹인다. 기존에 먹던 농도보다 조금 더 진하게 만드는 것이 좋다.
- 2.마시기 전에 페퍼민트 에센셜 오일을 젓가락에 소량 묻힌 뒤 핫초코를 저어준다. (페퍼민트 오일이 너무 많이 들어가면 먹기 힘들 수 있으니 취향껏 소량부터 시작하는 것이 좋다.)

남녀노소 누구나 좋아하는 상큼한 간식

피부 미용과 혈액순환에도 좋은 새콤달콤 레몬을 넣은 크림파이를 만들어보자. 레몬의 향과 맛이 가득한 노릇노릇한 레몬 크림파이 하나로 쌓인 스트레스도 날려버리고 입맛도 살려보자.

재료 •바닥판 박력분 150g, 버터 70g, 설탕 15g, 소금 1g, 난황 1개
 •레몬크림_계란 2개, 밀가루 10g, 설탕 40g, 버터 40g, 레몬 반개, 레몬 오일 5ml, 물 7.5ml(1:1.5 비율)

만드는 방법

- 1.바닥판은 재료를 모두 섞어 반죽하여 파이 틀에 깔아준다.
- 2.냄비에 슬라이스 한 레몬과 물을 넣고 약한 불에서 졸여준다.
- 3.2에 레몬오일을 계속 넣어 향과 맛을 가미한다.
- 4.3에 버터를 넣어 녹이고 계속 저어준다.
- 5.계란에 설탕, 레몬오일 2~3 방울을 섞은 후 밀가루를 넣어 4번과 함께 잘 섞어준다. 노란 빛깔이 나올 때까지 계속 저어준다.(계란이 고루 익을 수 있도록 약한 불로 계속 저어주는 것이 중요하다.)
- 6.바닥판을 깔은 파이 틀에 레몬크림을 넣고 200도로 예열된 오븐에서 약 30분간 굽는다.

새콤달콤 레몬 향이 물씬 나는 레몬 크림파이



건조한 피부에 무한한 수분을 허락하라!

얼마 전 내한한 니콜 키드먼의 모습은 가히 신선한 충격이었다. 한국 나이로 48세로 내일 모레 하늘의 명을 안다는 지천명(知天命)인데, 20대 여자들을 기 죽일 만한 보디 라인과 여신 같은 자태, 나이를 무색케 하는 피부로 나타났던 것. 겨울만 되면 피부가 거북이 등껍질처럼 갈라지고 건조해져 고민이라는 건성 피부뿐만 아니라 겉피부는 지성이지만 속피부는 건조해서 고민이라는 지성 피부 역시 겨울철 피부 관리는 고민거리다. 그러나 아주 기본적인 관리 비법만 숙지하면 니콜 키드먼의 동안 피부가 그리 남의 일만은 아니다. 도움말 조애경 (WE클리닉 원장)

겨울철 피부 관리, 보습이 해답이다

겨울철 피부는 외부 환경과 땀 분비량 감소 등 내부 요인으로 인해 피부가 건조해지기 때문에 특히 보습에 신경을 쓰는 것이 중요하다. 피부가 건조하게 되면 피부를 보호하는 층이 약해지고 외부의 작은 자극에도 더 큰 영향을 받게 되기 때문이다. 따라서 피부가 건조해지기 쉬운 이 때 수분 관리를 제대로 하지 않으면 피부가 거칠어지고 노화가 쉽게 올 수 있다.

여름철 화장품에 플러스 알파를 하라

바람이 많은 동절기에는 피부가 많이 건조해지기 마련이므로 여름철에 사용하던 제품만 사용해서는 보습을 완성시키기 어려운 경우가 많다. 그렇다고 계절별로 계속 새로 제품을 사는 것도 무리가 있으므로 가지고 있는 제품을 이용하면서 겨울철에는 추가로 보습에 도움이 되는 제품을 더하는 것을 추천한다. 다만 화장품을 너무 자주 바꾸는 것은 좋지 않다. 전문가들은 적어도 1달 이상 제품을 사용해야 효과가 나타나기 시작한다고 조언한다.

수분크림과 수분팩을 꼭 챙겨라

수분크림은 사계절 내내 필요하지만, 겨울철엔 더욱 꼭 챙겨야 할 아이템이다. 건성 피부라면 영양크림을 바르기 전에 수분크림을 한 번 더 발라준다. 지성피부인 경우는 T존을 제외한 U존 부분에만 수분크림을 추가로 발라준다. 피부 건조함이 심하거나 표면이 거칠어진 날에는 보습 팩을 하면 다음날 안색이 좋아진다. 보습 관리를 생각할 때 수분 제품만 챙기는 경우가 많은데, 심각한 지성 피부를 제외하고는 대개는 유분도 함께 포함된 보습 제품으로 피부 유, 수분 밸런스를 맞춰주는 것이 좋다.

페이스오일은 겨울철 피부 관리의 '골판왕'

수분크림을 듬뿍 발랐는데도 얼굴이 금방 건조해진다면 캐리어오일을 기초 제품에 섞어 써보자. 세럼이나 크림에 유분막을 형성하여 피부속 수분의 증발을 막고 지속력을 증가시켜 주는 캐리어오일을 섞으면 습윤형 보습제와 밀폐형 보습제가 상호보완적 역할을 하기 때문에 피부 수분 유지에 도움이 된다. 오일리함을 싫어하는 사람이라면 토너에 캐리어오일 3~4방울을 떨어뜨려 묽은 에멀전 타입으로 만들어 사용하면, 토너만 쓰는 것에 비해 집중 트리트먼트 효과를 볼 수 있다. 낮동안 스트레스 받은 피부를 밤에 집중적으로 케어하고 싶다면 나이트 크림에 캐리어오일 1~2방울을 떨어뜨려 두껍게 바른 다음 숙면을 취한다. WE클리닉의 조애경 원장은 캐리어오일을 섞은 수분 팩을 권장한다. 페이스 오일 1~2방울에 꿀 1큰 술, 소량의 레몬즙을 섞어 얼굴에 펴 바르고 미지근한 물로 세안하면 피부 보습에 미백 효과까지 챙길 수 있다고. 시중에 판매하는 마스크팩에 캐리어오일 3~4방울을 섞어 발라도 효과를 기대할 수 있다.

사실 피부 관리에 있어 화장품보다 더 중요한 것은 개인의 면역 기능과 컨디션이다. 피부에 윤기를 줄 수 있는 비타민 E와 필수 지방산이 풍부한 견과류, 등푸른 생선을 잘 챙겨 먹고 실내 습도와 환기에도 신경을 써주어야 겨울철 피부 미인으로 거듭날 수 있는 것이다. 모든 피부 타입을 막론하고 수분 섭취를 충분히 하고 습도를 높여주어야 함은 당연지사. 물론 아무리 노력해도 타고나길 예쁘고 게다가 수십 년 간을 관리해온 할리우드 배우를 따라가긴 쉽지 않다. 그러나 “관리 어떻게 하셨어요?”, “그 나이로 안보이세요?” 또는 “이렇게 큰 자녀가 있었어요?”라는 말을 듣기 위해서는 피부 관리에 부단히 정진해야 함을 잊지 말자.

건강한 피부를 위한 에센셜 오일 사용 팁!

보습과 영양 관리, 간단한 피부 관리를 위해 많은 사람들이 손쉽게 사용하는 방법이 바로 마스크 팩이다. 마스크 팩에 맘에 드는 에센셜 오일 한 방울을 더하면 보습과 영양은 물론 강력한 식물 에너지까지 얻어 더욱 손쉽게 피부 관리를 할 수 있다.

With Frankincense (프랑킨센스)

고가의 화장품에 주로 들어가는 프랑킨센스, 프랑킨센스 에센셜 오일을 시트팩에 1~2방울 첨가하여 사용하면 피부 자체의 힘을 키워주는데 도움을 준다.

With Lemon (레몬)

레몬의 상큼한 향은 피부에도 활력을 부여해 준다. 피부 활력은 물론 피부 톤을 밝게 가꾸는데 도움을 줄 수 있다. 단, 레몬 에센셜 오일은 가급적 밤 시간에 사용하고 사용 후 직접적인 자외선 노출은 피하는 것이 좋다.

Coconut Oil (코코넛오일)

깃털처럼 가벼운 재질로 모공을 막지 않으면서 수분 보호막을 제공해주는 캐리어오일로 모든 에센셜 오일과 쉽게 융해되어 민감하고 예민한 피부에 바르기 적합합니다.



ESSENTIAL OIL FOR EASY AIR

브리드 BREATH

월계수 잎, 페퍼민트, 유칼립투스, 멜라루카, 레몬, 라벤사라가 도테라만의 기술로 조합된 블렌드 오일이다. 시원하고 상쾌한 향이 기분을 편안하게 해주며 잠자리에 들 때 숙면을 유도하기 위해 향을 맡아 주면 아주 좋다.

브리드 오일 사용 팁!

●침실에서 BED ROOM

잠자리에 들기 전 가슴이나 쿠션등에 발라주거나 디퓨저로 틀어주면 시원한 향이 편한 잠자리를 도와준다.

●아이들 놀이 공간에서 PLAY ROOM

쉽게 코가 막히고 답답해하는 아이들을 위해 아이들이 활동하는 장소에 디퓨저로 틀어주면 좋다.

●사무실에서 OFFICE

건조하고 답답한 느낌이 들 때 1~2방울을 손에 덜어 향을 맡거나 코 주위에 소량 발라주면 상쾌하고 시원한 기분을 느낄 수 있다.



Breath oil

CPTG

품질 관리 프로토콜 5가지 분석 방법

도테라에서는 에센셜 오일의 순도 (추출된 에센셜 오일이 휘발성 아로마 화합물만 포함하고 있는 상태)와 효능(같은 종류의 에센셜 오일은 모두 동일한 화학 성분으로 이루어져 있는 것)을 보장하기 위해 CPTG 품질 관리 프로토콜에 5가지의 분석 방법을 이용한다. 오일의 표준화와 검사를 위해 CPTG 품질 관리 프로토콜에는 서로 독립된 실험들이 요구된다.

Test 1 가스 크로마토그래피 (Gas Chromatography)

식물에서 아로마 화합물(또는 에센셜 오일)을 정성 들어 추출해낸 후, 가스 크로마토그래피를 이용하여 샘플의 화학적 구성을 분석한다. 가스 크로마토그래피 분석에서는 휘발성 에센셜 오일 화합물이 기화한 후 가스 크로마토그래프라고 하는 긴 칼럼을 통과한다. 화합물의 분자 하나하나가 칼럼을 따라 이동하다 속도 차이에 의해 분리되어 용출(elute)된다. 그리고 칼럼 끝에서 그 결과를 파악할 수 있다. 가스 크로마토그래피를 이용하면 품질 관리 엔지니어는 샘플이 어떤 성분으로 구성되어 있는지 분석할 수 있고, 무엇보다도 성분의 비율까지 알 수 있다.

Test 2 질량 분석법 (Mass Spectrometry)

에센셜 오일의 샘플을 테스트 하는 데에는 가스 크로마토그래피와 함께 질량 분석법이 사용되기도 한다. 질량 분석법 단계에서는 기화한 후 이온화된 각 화합물 분자의 질량이 측정된다. 가스 크로마토그래프를 통해 용출되기에는 너무 무거운 중금속이나 다른 오염 물질과 같은 비아로마 화합물의 포함 여부를 밝혀냄으로써 질량 분석법은 에센셜 오일의 순도 분석에 또 다른 지표를 제시해줄 수 있다. 종종 가스 크로마토그래피와 질량 분석법을 합쳐 GC/MS 테스트라고 부르기도 한다.

Test 3 적외선 분광법 (Fourier Transform Infrared Spectroscopy, FTIR)

샘플을 병에 옮겨 담기 위해 에센셜 오일을 생산 시설로 보내지기 전에 추가적인 검사를 진행하기 위해 에센셜 오일이 담긴 통은 잠시 보류 상태에 놓인다. GC/MS 테스트와 마찬가지로 오일의 성분을 분석하는 과정인 FTIR 스캔도 이 검사 과정에 포함된다. FTIR 스캔에



서는, 오일 샘플에 적외선을 쬐어준 후 각 구성 성분이 흡수하는 광선의 양을 측정한다. 구성 성분의 기준을 만족시켰는지를 보장하기 위해 FTIR 스캔의 결과는 종전의 데이터베이스와 비교되어 분석된다.

Test 4 미생물 검사법

적외선 분광법 검사를 거친 에센셜 오일이 담긴 통의 보류 상태가 풀려 생산 설비로 보내지기 전에 박테리아, 균류, 곰팡이와 같은 바이오 해저드의 오일 내 잔류 여부에 대해 검사해야 한다. 미생물 시험에서는 각각의 오일이 담긴 통에서 샘플을 뽑아내어 배양접시나 배양판의 배지에 올려놓는다. 배양 기간이 지난 후 각 배양접시에서 미생물의 성장이 관찰되었는지 분석한다. 생산 설비로 들어오는 모든 물질에 대해서 미생물 검사가 진행된다. 정확한 유통 기한을 보장하고, 채유기 과정과 라벨링 과정에서 유해 성분이 들어가지 않았는지를 확인하기 위해 완제품 역시 이 검사 과정을 거친다.

Test 5 관능검사 (Organoleptic Testing)

관능검사는 CPTG 품질 관리 과정의 각 단계에 인간의 감각을 이용하는 것이다. 관능 검사는 미각, 시각, 촉각, 후각 등을 이용하여 테스트할 수 있는 에센셜 오일의 특징들이 포함된다. 재배업자에서 에센셜 오일 화학 전문가까지, 생산 엔지니어에서 에센셜 오일 테라피스트에 이르기까지 에센셜 오일 공급을 위한 도테라의 전 세계적인 네트워크는 CPTG 에센셜 오일의 품질을 주의 깊게 모니터링 하고 있다. 에센셜 오일의 추출은 체계적인 연구 분석으로 인해 가치가 높아질 수 있는 정교한 예술 작품에 가깝지, 단순한 연구 분석 그 자체로 대체될 수 있는 것은 아니다. 도테라 에센셜 오일 전문가들의 전문 지식과 경험은 CPTG 품질 관리 기준에 있어 필수적인 부분이다.



The art of Selecting

과학으로 말하는 에센셜 오일, 선택의 미학



오른쪽에서 세번째 에밀리 라이트(Emily Wright), 도테라 공동 설립자

에센셜 오일의 순도와 성분에 대해 보다 더 높은 기준을 제시한 도테라는 자연의 아름다운 창조물을 그대로 보존하기 위해 CPTG 품질 기준으로 정밀한 관리와 노력을 해오고 있다. 이처럼 품질에 심혈을 기울이는 것은 삶의 질 개선이라는 부분과 직접적인 상관관계가 있다.

식물이 포함하고 있는 특정 성분은 지역, 기후 환경 등에 따라 크게 달라지기 때문에 에센셜 오일의 원산지가 매우 중요하다.

몇 차례의 실험을 거쳐 에센셜 오일의 품질을 결정하는 가장 중요한 요인이 식물의 재배 지역이라는 사실을 발견한 도테라에서는 숙달된 기술을 가지고 있는 농부들과 협력하여 잘 재배 되어진 식물을 통해 에센셜 오일을 생산하고 있으며 이들은 오랜 기간 동안 한 지역에서 해당 작물을 전통적으로 재배해온 경험을 가지고 있다.

오일의 효능은 씨앗에서부터 결정된다

에센셜 오일의 효능은 씨앗에서부터 결정된다. 적절한 종의 씨앗, 특정 식물의 경우에는 케모타입 역시 원료를 선정하는 데에 있어서 신중한 고려의 대상이 되는데 그레아만 식물에 포함되어 있는 아로마 화합물의 독특한 분자 특성을 제대로 얻을 수 있기 때문이다. 예를 들어 다양한 종과 케모타입의 로즈마리가 존재한다. 케모타입은 건강상의 효능을 결정하는 오일의 구성 성분에 포함된 특정한 화합물의 함량을 나타낸다. 도테라는 로

즈마리(Rosmarinus officinalis) 케모타입 1,8 시네올을 사용해서 제품을 제조하는데, 이는 에센셜 오일에 포함된 다른 어떠한 화합물보다 높은 가치를 가졌기 때문이다.

식물의 적합한 부분을 사용해야 한다

환경은 식물의 성분이나 특징이 결정되는 데에 있어서 핵심적인 역할을 한다. 재배 시기, 고도, 기후, 습기, 토양, 지형, pH 농도 등 모든 요인이 생산되는 에센셜 오일의 성분과 품질에 영향을 미친다. 식물에서 에센셜 오일을 추출하는데 필요한 부분을 정확하게 수확하는 일 역시 중요하다. 식물의 잎에 들어있는 아로마 화합물은 꽃에 포함된 아로마 화합물과 차이를 보인다. 예를 들어 도테라에서는 코스타리카산 야생 헬리크리섬(Helichrysum italicum)의 꽃이 핀 선단부만 사용하지만, 종종 오일 생산량을 늘릴 수 있는 잎과 줄기도 함께 수확하는 업체들도 있는데 이는 에센셜 오일의 성분이 완전히 바뀌게 된다.



에센셜 오일의 원산지가 중요하다

도테라는 자사의 엄격한 재배 및 수확 품질 기준을 지키는 장인들이 재배하는 아로마 작물만을 에센셜 오일의 원료로 사용하겠다고 약속했다. 이로 인해 세계에서 가장 뛰어난 품질을 가진 에센셜 오일을 공급할 수 있게 되었을 뿐 아니라 국제적인 차원에서 경제에도 긍정적인 영향을 미치고 있다.

현재 사용되고 있는 에센셜 오일이 사용하는 사람 뿐 아니라 원료를 재배하는 사람과 그 지역 경제에도 도움이 된다는 사실은 참으로 놀라운 일이다. 전통적인 재배지나 원산지에서 자라는 식물은 더욱 우수한 성분을 가지고 있다. 그 지역만이 가지고 있는 독특한 환경이 식물에 포함되어 있는 아로마 화합물의 특성을 증폭시키기 때문이다. 예를 들어 도테라 라벤더 에센셜 오일에 들어가는 라벤더는 프랑스 프로방스 지역의 특산품이다.

높은 고도에서 라벤더가 재배되기 때문에 에스테르와 세스퀴테르펜 알코올 함량이 풍부하고 이로 인해 프랑스산 라벤더만이 가지고 있는 특징을 얻을 수 있는 것이다. 미국에서도 쉽게 라벤더를 재배할 수는 있지만 프랑스 프로방스 지역의 환경을 완전히 모방할 수 없기 때문에 프로방스의 라벤더가 가진 특정 성분의 함량에 미치지 못한다. 따라서 에센셜 오일의 원산지는 에센셜 오일의 품질을 결정하는데 매우 중요한 요소라고 할 수 있다.



또 다른 예로는 도테라 레몬 에센셜 오일을 들 수 있다. 레몬은 시칠리아의 특산품이다. 비옥한 토양과 지중해로부터 불어오는 소금기가 섞인 습한 바닷바람, 바위가 많은 산악 지형은 달콤한 레몬이 생산되는 데에 기여했고, 이로 인해 시칠리아는 감귤류의 명산지로서 거듭날 수 있었다. 시칠리아에는 이런 명언이 있다. '레몬이 시칠리아산이 아니라면 가짜이다.' 레몬 에센셜 오일 역시 미국이나 아르헨티나 등의 다른 지역에서 생산된 레몬에서 훨씬 낮은 단가로 추출할 수 있지만 도테라는 가장 우수한 품질의 에센셜 오일이 생산될 수 있는 특정 산지에서 나온 원료만을 사용한다. 돈보다 품질이 우선이기 때문이다.

도테라의 CPTG 기준을 만족하는 에센셜 오일을 생산하려면 오랜 경험을 필요로 하는 기술이 요구된다. 재배와 수확에서부터 빈틈없는 생산 공정 관리까지 에센셜 오일 생산의 각 단계에는 장인들의 헌신적인 노력이 들어간다. 오직 최고만이 도테라의 파트너가 될 수 있다.



글쓴이 • 에밀리 라이트(Emily Wright)

에밀리(Emily)의 풍부한 경험과 에센셜 오일의 원료 선정 및 품질 관리 실무에 대한 이해는 도테라가 세계 각지의 때묻지 않은 자연으로부터 추출한 가장 순수한 에센셜 오일을 내놓는 데에 큰 도움이 되었다.



with dōTERRA 미국 유타주 본사 도테라 연혁

2007
데이비드 스티어링, 데이비드 힐 박사, 에밀리 라이트, 그레고리 쿡이 후에 도테라 설립의 모태가 되는 기업에 관한 아이디어를 제안.

2009
700명이 참석한 가운데 도테라의 첫 번째 연례 정기 컨벤션 개최 스킨 케어 라인 출시.
제품 런칭: 베르가못, 코리앤더, 로만 캐모마일, GX 어시스트, PB 어시스트, 패스트텐스 텐션 블렌드 롤온, 아로마터치 테크닉(AromaTouch Technique) 출시, 에센셜 오일 키트(현재 에센셜 콜렉션 키트) 출시 이후 단시간에 베스트셀러로 등극, 마크 울퍼트가 경영진에 합류, 다이제스트젠 (DigestZen) 라인 출시.

2008
로버트 영이 경영진에 합류, 독보적인 품질 관리 공정의 상장으로 도테라에서 CPTG 를 기준으로 채택.
프리 런칭: 라벤더, 레몬, 페퍼민트 에센셜 오일 각 5ml 병으로 구성된 인트로 키트와 25개의 싱글 오일, 10개의 블렌드오일 출시, 라이프롱 바이탈리티 출시, 컨설턴트 저스틴 해리슨이 첫 번째로 다이아몬드 등급 달성, 350명이 참석한 가운데 셀레브레이션 & 트레이닝 컨퍼런스를 통해 성공적으로 미국 내 런칭.

2010
1,450명이 참석한 도테라 이매진 컨벤션에서 라임, 멜리사, 파출리 에센셜 오일 등 많은 신제품 출시 발표. 대만 타이중에 지사를 설립하고 아시아시장 공략에 나선 유럽, 싱가포르, 홍콩, 말라카, 코스타리카 등의 4개국 진출. 코리 린들리가 경영진에 합류, 힐링 핸드 재단을 설립 후 자선활동 시작.

dōTERRA Healing Hands
2012
동종업계 경쟁사들과의 가장 큰 차이점. 즉 대부분의 디렉트 셀링 회사는 전달 대비 재구매율이 10~15%에 그친 반면 도테라는 65%를 유지한다는 점 덕분에 주목 받게 됨. 전체 직원 수 450명을 돌파. 7,000명이 인제이지 컨벤션에 참석.
제품 런칭: A2Z 츄어블, 블랙 페퍼 에센셜 오일, 실란트로 에센셜 오일, DDR 프리임, DDR 프라이م 셀룰러 콤플렉스, 인톤, IQ 메가, 미토2맥스, 살롱 에센셜 헬시 홀드 글라이즈, 살롱 에센셜 프로텍팅 샴푸, 루트 투 팁 세럼.

EMPOWER 2011
2011
밴더빌트 대학교 대학병원 응급실에서 행해진 실험 결과 도테라의 제품들이 환자나 방문객, 직원의 기분을 진정시키는 효과가 있는 것으로 확인됨. 3,100명이 임파워 컨벤션에 참석.
제품 런칭: 펜넬온 가드 화이트닝 치약), 피도에스트로젠 콤플렉스, 본 뉴트리엔트 콤플렉스, 딥 블루 린, 2011년 마지막 세 달 동안 2008, 2009, 2010년의 합계보다 더 높은 판매량 기록.

2013
유타주 플리전트 그로브에 본사 신사옥을 착공 하는데에 6천만 달러, 한화로 약 615억원 투입. 일본, 호주, 홍콩에 지사를 설립하고 대만에 두 번째 지점 오픈. 2013년 7월, 도테라 힐링 핸드 재단의 제1회 연례 정기 봉사활동 봉사단이 과테말라 우에우에데낭고로 출정. 전체 직원 수가 775명을 돌파. 처음으로 더블 다이아몬드와 더블 블루 다이아몬드 등급을 달성한 컨설턴트가 나오. 12,000명이 엘리베이트 컨벤션에 참석.
제품 런칭: 온가드+, 다이제스트젠 소프트젤, 시더우드 에센셜 오일, 주니퍼 베리 에센셜 오일, 리빌 페이셜 시스템, 온가드 세탁 세제. 집계 결과 IPC들이 110개국에 걸쳐 활동하는 것으로 확인.

2014
한국 지사 그랜드 오픈
멕시코 톨롬으로 IPC 인센티브 트립 애리조나주 피닉스에서 리더십 컨퍼런스 개최.
제품 런칭: 살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너.

2014 도테라 글로벌 컨벤션, '우리는 열망한다!'

2014년 도테라의 글로벌 컨벤션이 지난 9월 17일부터 20일까지 4일간 미국 유타주 솔트레이크시티 에너지 솔루션 아레나와 솔트 팰리스 컨벤션 센터에서 개최됐다. 올해 도테라의 글로벌 컨벤션은 한국 회원 80명을 포함한 약 2만 명이 참석하였다.



세상, 세계를 변화시키는 도테라
행사 첫날에는 세계 전역에서 참석한 회원들의 컨벤션 등록과 오리엔테이션 및 본사 신사옥 투어가 있었다. 신사옥은 지난해 초 3개동의 건물이 7월에 완공되어 입주가 완료되었고 현재는 콜센터 1개동이 더 증축되고 있으며 연구시설 및 생산라인이 건설될 예정이다. 둘째날은 데이비드 스티어링(David Stirling) 회장의 주제 강연 및 인사말에 이어 도테라 임원진들과 과학자문위원으로 활동하고 있는 연구진들의 강연이 있었다. 또 '우리는 세계를 변화시키고 있다'라는 주제로 그레고리 쿡(Gregory P. Cook) 인터내셔널 부사장이 도테라의 글로벌 현황에 대한 설명이 있었다. '도테라는 현재 45개국에 진출해 있으며 120개국에서 제품이 판매되고 있다. 짧은 시간에 수많은 국가에 진출해 판매될 수 있었던 것은 전세계 많은 도테라 가족이 있었기 때문이다.' 라고 강조했다. 또한 지난 1월 한국 오픈과 정식 오픈을 앞두고 있는 멕시코에 대한 설명 및 중국시장 진출에 대한 발표도 있었다.

한국인을 위한 런치 및 화려한 갈라쇼 그리고 2015년을 기약하며...
첫날 점심은 한국 회원만을 위한 시간으로 꾸며졌다. 컨벤션센터 소규모 룸에서 진행된 식사시간에는 미국의 리더들과 데이비드 스티어링

대표가 함께 했다. 회장은 '도테라가 한국에서 안정적으로 자리를 잡아가고 있으며 이는 한국의 모든 회원의 노력 덕분이다.'라며 감사의 인사를 전했다. 첫날 메인 세션이 끝난 후에는 도테라 글로벌 컨벤션의 꽃인 갈라쇼가 진행되었다. 갈라쇼는 다이아몬드 직급 이상자들을 위한 저녁 만찬 및 직급 인증식 행사로 각국의 직급 달성자와 수천 명의 회원들이 함께 했다. 흥겨운 음악과 공연, 특별한 저녁식사 후 직급 달성자들의 레드카펫 행사가 이어졌다. 이번 갈라쇼에서는 한국 회원 3명이 직급을 달성해 레드카펫을 밟았다. 행사 마지막 날에는 에센셜 오일을 사용한 연구 결과 발표와 신규 실버, 골드, 플래티늄 직급 인증식에 이어 에밀리 라이트(Emily Wright)리더십 개발 부사장의 2015년 인센티브 트립과 트레이닝에 대한 발표가 있었다. 한편 도테라의 2015년 컨벤션은 9월 9일~12일에 있을 예정이다. 마케팅신문 제 551호 14면 기사내용 일부 발췌.





자연과 함께 숨 쉬는 공간, 도테라 신사옥



도테라는 '자연과 함께'라는 캐치프레이즈로 새로움을 잘 표현한 신사옥을 신축 개장하였다. 2013년 4월에 첫 삽을 떠 2014년 7월에 완공된 신사옥은 1단계로 약 5600여평에 달하는 부지에 도테라 본부, 콜센터, IPC들을 위한 시설 등 3개동의 건물을 지었다. 2단계는 6200평의 부지에 콜센터 공간 1개동 증축 및 직원 IPC 지역 행사들을 위한 강당이 2015년에 완공될 예정이다.



1 | 도테라 콜 센터 Call Center

도테라 콜센터는 전세계의 IPC들이 성공적으로 사업을 펼칠 수 있도록 도와주는 역할을 하는 우수한 콜센터 직원들을 배치하고 있다. 이들은 37개국의 회원들을 응대하고 있으며 100명 이상이 2개 국어를 사용하고 있다.

2 | 도테라 카페테리아 Eatery & Café Trra

도테라 직원들을 위한 운동 공간을 따로 마련했을 뿐만 아니라 건강한 음식을 제공하는 식당과 카페테리아를 운영하고 있다. 식당과 카페테리아에서는 에센셜 오일을 사용한 독특하고 건강한 음식을 맛볼 수 있다.

3 | 도테라 플라자 Plaza

본사 캠퍼스 중에서 가장 흥미로운 장소 중 하나가 플라자(광장)이다. 사람들이 모여 음식을 먹고, 어울리고, 휴식을 취할 수 있는 곳으로 도테라 직원들이 가장 좋아하는 장소이다. 광장 중심에는 알은 풀장이 자리하고 있다. 습지와 연결되도록 디자인 된 풀장은 물 흐르는 소리와 함께 마음을 진정시켜 준다. 습지를 보존하기 위해 6만평 대지에 조심스럽게 공사가 진행된 것과 적사암과 유리, 금속 재질로 이루어진 빌딩 외관은 자연과 현대 과학을 혼합한 도테라의 자랑스런 표현이다.

4 | 도테라 방문 센터 Arrival Center

어라이벌 센터는 에센셜 오일, 도테라, IPC들의 이야기를 담은 비디오를 포함한 수많은 교육 자료들을 갖춘 장소이다. IPC들이 도테라와 에센셜 오일을 다른 사람들에게 소개해 주기에 아주 적합한 장소이다.

5 | 도테라 월드 Doterra and Our World

도테라는 자연과 함께 하는 것을 추구한다. 이러한 사명은 새로운 건물에 잘 나타나 있다. 건물 신축에 재활용 자재를 사용하는가 하면 건축 자재 부산물의 76%를 재활용하고 있다. 또한 건물에 사용된 목재들은 모두 지속 가능한 숲에서 조달 사용해 환경을 훼손하지 않도록 모든 부분에 신경을 쓰고 있다.



6 | 도테라 임원실 Executive Suite

이그제큐티브 스위트는 도테라의 미래를 위해 매일 일하는 장소이다. 각 사무실은 편안한 작업 환경을 제공한다. 또한 이곳에서는 유명한 아티스트인 크리스 영(CHRIS YOUNG)의 극사실주의 작품을 전시할 예정이다. 이사회실에는 톰 홀드맨(TOM HOLDMAN)이 이사진들의 가족들과 함께 만든 또 다른 상들이 자리 잡고 있다.

7 | 도테라 다이아몬드 스위트 Diamond Suite

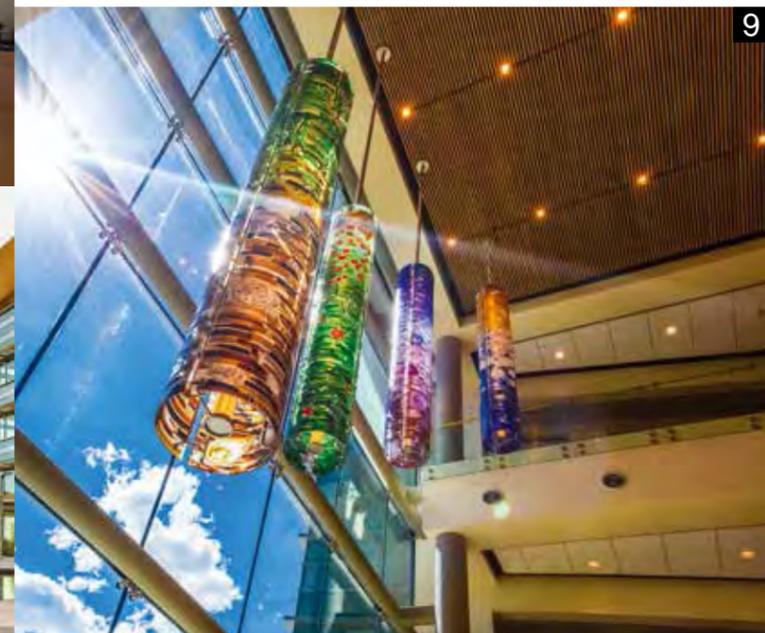
안내 데스크 뒤 쪽으로는 다이아몬드 스위트가 있다. 이 특별한 장소는 다이아몬드 이상 직급자들이 사용할 수 있으며 가장 성공한 IPC들을 위해 마련된 특별한 공간이다. 어카운트 매니저 혹은 상위사업자가 도움을 줄 것이다.

8 | 도테라 리더십 스위트 Leadership Suite

도테라 본사는 직원들만의 공간이 아니다. IPC들이 팀 미팅이나 새로운 고객 교육 등에 사용할 수 있는 공간을 제공한다. 리더십 스위트는 IPC들이 도테라 사업을 만들어 갈 수 있도록 장소, 자료, 서비스 등을 제공하는 공간이기도 하다. 리더십 스위트를 사용할 수 있도록 어카운트 매니저 혹은 업라인 리더가 도움을 줄 것이다.

9 | 도테라 아트리움 Atrium

네 개의 수공예 아트 상들리에에는 본사의 건물을 더욱 돋보이게 해주는 아름다운 장식품이다. 세계적으로 유명한 톰 홀드맨(TOM HOLDMAN)이 작업한 이 상들리에에는 수작업으로 만든 유리로 각각의 길이가 3M, 무게 230KG에 달한다. 상들리에의 식물 디자인은 엘리베이터를 감싸는 나무와 잘 어울린다.





dōTERRA® STORY / 힐링 핸드즈 재단 

한번의 손길이 볼리비아에 변화를 주다



“봉사단은 볼리비아에 위치한 핫수리의 낙후된 상황을 두 눈으로 확인할 수 있었고, 의료 접근성 향상이 절실하게 필요했던 이들을 위해 진료소를 짓고 성실한 핫수리 주민들이 함께 도왔다. 주민들과 일하며 짧은 시간 안에 유대감을 느낄 수 있었던 것은 놀라운 경험이었다.”

확장 공사를 통해 진료소에 사무실 네 칸이 더 생기게 됨에 따라 추가적으로 의사와 다른 의료 인력을 고용하거나 정부 지원을 통해 보급된 물품들을 보관하는 것이 가능해졌다. 이로 인해 핫수리 진료 센터는 13개 마을의 5,000명이 넘는 주민들에게 의료 서비스를 제공하는 '중심 진료소 (hub clinic)'로서의 역할을 수행할 수 있게 되었다.

비아차에서 도테라 웰니스 애드버킷 회원들과 직원들은 각기 다른 7개 지역의 진료소에서 온 60명의 보건 관련 인력을 대상으로 에센셜 오일의 기초적인 사용 방법에 대한 교육을 진행하기도 했는데, 이들은 8만 2천여 명에 이르는 각 지역의 주민들을 맡고 있다. 힐링 핸드즈 재단은 이 교육에 참석한 진료소에 에센셜 오일을 기증했고, 봉사단 파견 이후에는 1년 이상 더 쓸 수 있는 에센셜 오일 세트를 추가적으로 전달했다. 또한 의료 진단용 키트와 기본적으로 갖추고 있어야 할 중요한 기구들을 함께 기부하기도 했는데, 이는 핫수리 진료소에서 보관하며 사용할 예정이다.

주민들과 함께 문화 교류를 할 수 있는 기회 역시 많이 있었다. 봉사단은 진료소 건물을 지으며 주민들과 같이 땀을 흘렸고, 우정 팔찌 교환, 축구, 전통 춤, 우유 짜기 등의 다양한 행사를 함께 했다. 또한 핫수리의 주민들이 맞는 일상적인 아침을 체험하기 위해 가정 방문을 하기도 했다.

2014년 5월 16일, 도테라 웰니스 애드버킷(Wellness Advocates) 회원들과 9명의 도테라 직원으로 구성된 제 2회 도테라 힐링 핸드즈 재단 봉사단이 출정했다.

초이스 휴머니테리안(CHOICE Humanitarian) 재단과의 협력을 통해 봉사단은 우선 볼리비아의 라 파즈까지 간 뒤, 다시 알티플라노 고원에 위치한 작은 시골 마을인 핫수리로 이동했다. 주민들을 도와 마을의 진료소를 확장하고, 지역 보건 인력에게 에센셜 오일 사용법에 대한 교육을 제공하는 것이 봉사단의 목표였다.



오른쪽에서 첫번째 로버트 영(Robert J. Young), 두번째 코리 린들리(Corey B. Lindely), 도테라 공동 설립자

PRODUCT LIST 제품 리스트

ESSENTIAL OIL SINGLES 단일 에센셜 오일

					
프랑킨센스 30071409 15ml 208,000원 / 73PV	라벤더 30111409 15ml 54,000원 / 22PV	레몬 30121409 15ml 24,000원 / 11PV	멜라루카 30151409 15ml 49,000원 / 20PV	오렌지 30171409 15ml 26,000원 / 11PV	오레가노 30181409 15ml 61,000원 / 25PV

BLEND OIL 블렌드 오일

					
페퍼민트 30191409 15ml 52,000원 / 22PV	다이제스트젠 31031409 15ml 80,000원 / 33PV	브리드 31071309 15ml 50,000원 / 21PV	온가드 31101409 15ml 82,000원 / 34PV	아로마타치 31201309 15ml 66,000원 / 27PV	시트러스블리스 31021309 15ml 40,000원 / 17PV

					
엘리베이션 31041309 15ml 98,000원 / 41PV	위스퍼 31081309 5ml 63,000원 / 26PV	퓨리파이 31061309 15ml 47,000원 / 20PV	세레니티 31091309 15ml 82,000원 / 33PV	스마트앤새시 31371409 15ml 74,000원 / 27PV	젠도크린 31461409 15ml 65,000원 / 27PV

					
밸런스 31011309 15ml 50,000원 / 21PV	딥블루 31051309 5ml 82,000원 / 34PV	딥블루 미스트 31381309 10ml 167,000원 / 64PV	살루벨 37141309 10ml 214,000원 / 73PV	클리어스킨 미스트 37171309 10ml 56,000원 / 23PV	인트ון 41841309 10ml 104,000원 / 38PV

CARRIER OIL 캐리어 오일

	
패스트텐스 31351309 10ml 49,000원 / 20PV	클래리캄 35271309 10ml 65,000원 / 27PV


코코넛 오일 30261309 115ml 29,000원 / 13PV

DEEPBLUE RUB 딥블루 럽

	
딥블루 럽 38901309 120ml 90,000원 / 32PV	딥블루 럽 샘플 팩 38971309 5box(2ml*5ea/1box) 37,500원(회원가) / 10PV

ESSENTIAL OIL KIT 에센셜 오일 키트

		
인트로 키트 32181409 5ml 50,000원 / 16PV 라벤더, 레몬, 페퍼민트	아로마 터치 키트 32571309 5ml 260,000원 / 105PV 라벤더, 멜라루카, 온가드, 오렌지, 페퍼민트, 밸런스, 아로마타치, 담블루	에센셜 콜렉션 키트 32791309 5ml 325,000원 / 121PV 라벤더, 레몬, 페퍼민트, 멜라루카, 오레가노, 프랑킨센스, 다이제스트젠, 온가드, 담블루, 브리드

REVEAL FACIAL SYSTEM 리빌 페이스얼 시스템


리빌 페이스얼 시스템 37341309 각 50ml 186,000원 / 66PV

ESSENTIAL SKINCARE 에센셜 스킨케어

					
인비고레이팅 스크럽 37051309 75ml 38,000원 / 19PV	페이스얼 클렌저 37011309 120ml 35,000원 / 17PV	포어 리듀싱 토너 37021309 120ml 38,000원 / 18PV	타이트닝 세럼 37041309 30ml 108,000원 / 52PV	에센셜 모이스처라이저 37031309 50ml 75,000원 / 36PV	하이드레이팅 크림 37161309 50ml 75,000원 / 36PV

CLEAR SKIN 클리어 스킨

	
포밍 페이스 워시 37181309 50ml 42,000원 / 17PV	클리어 스킨 세트 37191309 물온10ml + 포밍페이스워시50ml 79,000원 / 19PV

SPA LINE 스파 라인

		
립밤 36191309 4.3g 12,500원 / 4PV	핸드 & 바디로션 36101309 200ml 45,000원 / 16PV	무드 매니저먼트 키트 20501309 핸드 & 바디로션*3 330,000원 / 115PV 밸런스, 세레니티, 시트러스블리스, 엘리베이션

SKINCARE KIT 스킨케어 키트

			
LRP 스킨케어 시스템 에센셜모이스처라이저 37061309 페이스얼클렌저, 포어리듀싱토너, 타이트닝세럼, 에센셜모이스처라이저, 인비고레이팅 스크럽 243,000원 / 105PV	스킨케어시스템 에센셜모이스처라이저 37071309 페이스얼클렌저, 포어리듀싱토너, 타이트닝세럼, 에센셜모이스처라이저 243,000원 / 105PV	LRP 스킨케어 시스템 하이드레이팅 크림 37241309 페이스얼클렌저, 포어리듀싱토너, 타이트닝세럼, 하이드레이팅 크림, 인비고레이팅 스크럽 243,000원 / 105PV	스킨케어시스템 하이드레이팅 크림 37251309 페이스얼클렌저, 포어리듀싱토너, 타이트닝세럼, 하이드레이팅 크림 243,000원 / 105PV

SALON ESSENTIAL HAIR CARE 살롱 에센셜 헤어 케어

			
프로텍팅 샴푸 36221309 250ml 42,000원 / 20PV	스무딩 컨디셔너 36231309 250ml 50,000원 / 24PV	헬시 홀드 글레이즈 36271309 120ml 38,000원 / 16PV	루트버터 세럼 36211309 30ml 77,000원 / 37PV

HAIR CARE KIT 헤어 케어 키트

	
LRP 살롱 에센셜 프로텍팅 샴푸 36241309 250ml*2ea 52,000원 / 20PV	LRP 살롱 에센셜 스무딩 컨디셔너 36251309 250ml*2ea 59,000원 / 23PV

ONGUARD 온가드 제품



살몬 에센셜 헤어케어 키트
36281309
샴푸, 컨디셔너, 헤어 홀드 글레이즈, 루트루팅세럼
116,000원 / 70PV



다목적 세정제
38141309
355ml
33,000원 / 9PV



핸드워시 & 디스펜서
38071309
핸드워시*1, 디스펜서*2
48,000원 / 12.5PV



핸드워시 패키지
38021309
핸드워시*2
70,000원 / 22PV



포밍핸드워시
38011309
473ml
38,500원 / 12.5PV



세탁세제
38981309
947ml
52,000원 / 14PV



목캔디
34051409
120g
32,500원 / 11PV



내추럴 치약
38911309
125g
11,000원 / 3PV



칫솔
50721309
1Pack 당 4ea
12,000원 / 2PV



내추럴 치약 & 칫솔 선물세트
20471409
치약 4ea, 칫솔 1box
47,000원 / 10PV



온가드 종합키트
20201309
다목적세정제, 핸드워시, 디스펜서 2ea, 세탁세제, 목캔디,
치약 & 칫솔 선물세트, 스프레이, 에코백
120,000원(회원가) / 50PV

ACCESSORY 액세서리 류



우드박스
32120009
19,000원 / 5PV



아로마 디퓨저
33141309
75,000원 / 15PV



패밀리 디퓨저
33271309
120,000원 / 25PV



다목적 세정제 스프레이
39011309
2,000원(회원가)



셰이커
33191309
3,500원(회원가)



에코백
45341309
12,000원(회원가)



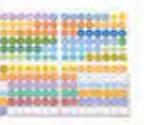
카드로그
48551309
5권 / 1묶음
7,500원(회원가)



PIP
48641309
1권
2,000원(회원가)



PIP
48651309
5권 / 1묶음
7,500원(회원가)



캡스티커
47030009
500원(회원가)



쇼핑백 (대)
44350009
500원(회원가)



쇼핑백(소)
P000509
100원(회원가)



Family 디퓨저
패밀리 디퓨저

| 취침 등 지원 | 분사량, 밝기 조절 기능 | 최대 8시간 작동 |

패밀리 디퓨저는 초음파에 의한 진동으로 물과 에센셜 오일을 미스트의 상태로 만들어 내부 공간으로 확산시켜주며 가열에 의한 온도 변화 없이 에센셜 오일 본연의 향을 즐길 수 있습니다.

33271309 | 500mL
소비자 가격 | ₩120,000

dōTERRA®



Naturally Safe

온가드 세탁세제

기존 세제보다 6배 농축 되어 경제적인 온가드 세탁세제는 세탁물의 냄새 제거는 물론 강력한 세탁력을 자랑합니다.



38981309 | 947mL
소비자 가격 | ₩52,000

