

우리는 건강한 생활 및 웰니스 케어를 전 세계에 보급하기 위하여 노력하는
생활습관의학 및 웰니스 전문가이자 종사자입니다.

철학

곧 다가올 2020년 경에는, 전 세계 인구의 2/3가 만성질환으로 사망할 것으로 보고되고 있습니다 (세계 보건 기구, 2012년 보고서). 미국의 경우 성인 두 명 중 하나, 어린이의 경우 네 명 중 하나가 적어도 한 개의 만성질환으로 고통을 당하고 있습니다. 이 분야의 연구들은 만성질환으로 인한 사망의 주된 원인이 바로 “불건강한 생활양식” (예: 불건강한 식생활 및 영양, 저조한 신체활동, 흡연, 과다한 음주, 수면 부족, 스트레스, 부정적 정서, 일하는 습관, 삶에 대한 부정적 태도)과 관련 있음을 보여 줍니다. 다행히, 미국의 질병통제 및 예방 기관은 만성질환의 80%가 라이프스타일 개선으로 예방할 수 있다고 보고하고 있습니다. 그러나, 생활양식이나 습관을 변화시키는 것은 대부분의 개인이나 가족들, 그리고 집단이나 커뮤니티에게 어렵고 부담스러운 일이 아닐수 없습니다.

긍정적 건강과 삶의 질을 증진시키기 위하여, 우리 생활습관의학 및 웰니스 케어 센터 (Center for Lifestyle Medicine and Wellness Care)는 생활습관의학 및 코칭, 그리고 웰니스 전환 접근들에 관한 자료, 도구, 과정들을 통하여, 건강 케어 제공자이든 환자이든, 필요 대상자들을 안내하고 개선시키고 지지하는데에 전력을 다하고 있습니다. 우수한 의과학과 관련된 연구들은 건강증진과 질병예방 및 치유의 효율적 측면에서 생활습관학과 코칭 뒤에 있는 우리의 전략들을 지지하고 있습니다. 예를 들면, 건강케어 상황에서, 환자들이나 클라이언트들이 자신들의 건강케어 제공자들로부터 존경, 이해, 지지 그리고 케어를 받고 있다는 느낌은, 그들의 라이프스타일에서의 긍정적 변화와 관련된 내적 동기나 욕구를 발생시키는데에 중요한 요인으로 보고되어 있습니다. 더불어, 환자들의 건강생활의 변화는 현재 진행중인 질병의 치유과정이나 웰니스 증진에 긍정적인 결과를 가지고 온다는 것이 연구나 관찰을 통하여 잘 보고되어 있습니다. 생활에 있어서 더 많은 긍정적 변화를 접목시키거나 경험할수록, 더욱 건강하고 웰니스적인 결과를 취할 수 있다는 것입니다.

이 지구상에 태어난 모든 사람들이 최선의 온전한 삶을 누리고 최대한 행복하기를 바라는 것은 모두가 기대하는 것입니다. 후성유전자학이라는 새로운 과학은 우리의 살아가는 생활양식과 우리가 노출되어 속해있는 환경이, 우리 자신이 누구이며, 우리가 무엇을 하려는지 또한 우리가 어떻게 지내고 있는지, 우리가 얼마동안 살게 되고 변성할 수 있는지를 결정시켜줄 수 있다고 보고합니다. 따라서, 건강한 생활습관을 취하여 실행하며 유지하고 또한 건강한 생활환경을 만들어 제공하는 것은 너무나 중요합니다. 우리 센터 (Center for Lifestyle Medicine and Wellness Care or CLMWC)는 우리의 동료 인간이 백인이든, 흑인이든, 아시아인이든 그들이 영적, 지성적, 감성적, 신체적, 사회적, 직업적, 그리고 환경적으로 잘 되고 (Well-Being) 잘 살아가도록 (Well-Living) 섬기는 데에 그 의미를 부여하고 있습니다. 우리의 CLMWC 팀 멤버는, 당신이 선호하는 자신이나 또는 삶을 향하여 나아가도록 도와주기 위하여, 파트너로서, 동역자로서, 후원자로서, 촉진자로서, 또는 멘토로서, 친구로서 당신의 삶의 여정에 함께 동반할 것을 약속합니다. 우리의 목표는

당신이 무엇을 필요로하고 원하는지를 발견하도록, 또한 능력이나 기술, 자원 등에서 당신이 이미 가지고 있거나 간직하고 있는 것을 자각하도록, 그리고 당신 자신의 개인적 웰니스이든 다른 사람의 웰니스를 도와주려는 것이든, 당신이 갈망하는 목적을 향하여 나아가도록 도움을 드리려 합니다.

비전

동서양의 문화의 지혜를 결합하고, 배우고 성장하며 자라나가기 위한 독특하고 입증된 잘 갖추어진 기회들을 제공함으로써 이 지구상에서 살아가는 모든 사람들을 위한 건강과 웰니스에 긍정적 효과를 주기 위함입니다. 우리는 그 비전을 위하여, 비슷한 뜻을 지닌 다른 사람들과 파트너가 되는 과정을 장려합니다. 또한 웰니스 케어 운동을 시작합니다. 우리의 궁극적 목적은 나와 당신, 그리고 이웃과 사회 모두가 함께 전인적으로 건강하고 온전한 웰니스를 취하고 유지하며 살아가는, 아시아 그리고 그를 넘어선 세계를 가로지르는 웰니스 문화를 창출하는 것입니다.

미션

웰니스 케어 모델을 공급하기 위하여 건강한 생활양식을 채택하고 유지하며 또한 웰빙의 온전한 상태를 취할 수 있도록 하기 위하여, 동서양의 문화의 지혜로운 조화에 근거한 생활습관과학과 코칭 및 웰니스에 관련된 근거 기반적이자 과학적으로 입증된 강연 코스들, 프로그램들, 훈련들, 도구들 자원들, 그리고 서비스 등을 사용하여, 사람들에게 용기를 불어넣어 라이프스타일 전환과 긍정적 건강 결과, 그리고 웰니스 증진에 전인적 접근을 시도하는 모델을 제공하고 실행하는 것입니다.