

방문을 환영합니다

세계보건기구(WHO)는 2020년이면 전세계 인구 질병 및 사망 원인의 2/3가 개인, 가족 또는 그룹이 일상생활에서 내리는 건강치 못한 선택에서 비롯될 것이라고 예견했습니다.^{1, 2} 실제로, 오늘날 미국인 2명 중 1명이 심혈관계 질환, 암, 고혈압, 비만, 당뇨, 호흡기 질환, 자가면역질환, 정신질환 및 중독 등 1개 또는 그 이상의 생활방식 관련 만성질환으로 고통 받고 있는 실정입니다.³ 또한, 의료비용 중 생활방식 관련 만성질환 치료에 쓰이는 부분이 86%인 반면, 이를 위한 예방에 해당되는 비율은 5%에 지나지 않습니다.⁴

미국 질병관리본부에 따르면, 만성질환 및 장애의 80%가 라이프스타일의 변화를 통해 예방이 가능합니다.⁵ 나아가, 생활방식 관련질환 발생 예방 또는 지연을 위한 노력은 개인, 가족, 고용주 및 정부 차원에 있어 모두의 경제적 부담 감소효과를 가져올 수 있습니다.⁵ 신 과학분야 인 후성유전학 (Epi-genetics) 역시 타고난 유전이 반드시 불변의 운명이 아님을 보여주며 이 같은 좋은 소식을 뒷받침해주고 있습니다. 후성학의 핵심원리를 보자면, 에피게놈 (Epi-genome) 이라 불리는 후성유전자가 우리가 일상에서 취하는 라이프스타일 관련 선택 및 노출되는 환경에 따라 형질발현이 달라져 긍정적 또는 부정적 변화를 야기하며, 결과적으로 웰니스 (wellness)나 질병 (illness)이냐 여부를 결정짓게 된다는 것입니다.⁶⁻⁸

하지만, 최고 수준의 건강한 라이프스타일을 실천하는 성인은 5%에도 미치지 못하며 그나마 잘 실행하고 있는 성인이 20%에 그치는 현실에서, 힘과 격려가 되는 중재의 필요성은 중대합니다.⁹ 건강한 라이프스타일에 적응하고 실천, 개선하며 특히 이를 지속하기 위해서는 도움과 지원이 반드시 필요합니다.¹⁰ 건강문제 유무 여부를 떠나 누구든지 보다 쉽게 변화를 시도하고 성공할 수 있는 것은 비전과 실질적 동기, 자원, 도구 및 지원이 뒷받침 될 때입니다.¹¹ 나아가, (저희 센터에서도 제공하는) 건강한 생활방식으로의 전환 테크닉 등의 라이프스타일 카운셀링 또는 코칭 교육 배경을 갖춘 1차 진료의 및 기타 의료인이라면, 환자에게 보다 성공적인 도움을 제공할 수 있습니다.^{12, 13} 이렇게 건강하며 웰니스적 라이프스타일 테크닉의 전문지식 및 경험을 갖춘 케어제공자의 환자는 만족도가 상승하고, 감성적 웰빙과 함께 임상적 결과 역시 개선되는 것입니다.

저희 **라이프스타일 의학 및 웰니스 케어 센터**는 지구의 동서를 막론하고 급증하고 있는 생활습관 질환 예방 및 관리에 앞장서기 위해 설립되었습니다. 저희는 의료인을 비롯하여 다양한 건강케어 전문가, 또한 건강한 분이나 아픈 분 할 것 없이, 누구에게나 아낌없는 교육과 도움 및 지원을 제공합니다. 저희 센터의 생활습관의학 및 코칭 접근법은 "전인적(whole person)" 관점에서 포괄적

인 방법으로 건강과 웰니스를 달성하도록 돕습니다. 저희 센터와 함께하시며 이 곳에 게시된 정보 정독, 라이브 워크샵 참석, 온라인 코스 수강, 코칭 서비스, 클리닉 프로세스 컨설팅 및 의뢰 서비스 등을 잘 활용하신다면, 개인적으로 또한 전문적으로 자신의 삶을 돌아보고 개선하며, 더욱 참다우며 시대와 사회의 필요에 부응하는 능력을 지닌 자신을 찾을 수 있을 것입니다. 특히, 건강하고 웰한 라이프스타일 필수 능력을 가진 의료인 및 건강케어 전문가들은, 자신의 건강, 활력 그리고 능력을 환자분들이나 클라이언트 그리고 커뮤니티의 다른 이웃들을 위하여 십분 발휘할 수 있게 될 것입니다.