

컨퍼런스 보고서: 건강한 노화는 좋은 영양의 자연적인 결과입니다.

## Healthy Ageing; the Natural Consequences of Good Nutrition: A Conference Report

D. Marsman<sup>1</sup>, D.W. Belsky<sup>3</sup>, D. Gregori<sup>3</sup>, M.A. Johnson<sup>4</sup>, T. Low Dog<sup>5</sup>, S. Meydani<sup>6</sup>, S. Pigat<sup>7</sup>, R. Sadana<sup>8</sup>, A. Shao<sup>9</sup>, J.C. Griffiths<sup>10</sup>

1. Procter & Gamble, Cincinnati, OH, USA
2. Duke University, Raleigh-Durham, NC, USA
3. University of Padua, Padua, Italy
4. University of Georgia, Athens, GA, USA
5. Integrative Medicine Concepts, Tucson, AZ, USA
6. Tufts University, Boston, MA, USA
7. Creme Global, Dublin, Ireland
8. World Health Organization, Geneva, Switzerland
9. Amway/Nutriline, Buena Park, CA, USA
10. Council for Responsible Nutrition - International, Washington, DC USA

### 요약

많은 국가에서 사람들의 수명이 현저히 늘어나고 있으며 수명이 늘어나면서 건강한 노화에 대한 관심이 높아지고 있습니다. 그러나 많은 사람들이 정신적, 육체적 악화, 생산성과 삶의 질 저하, 의료 비용 상승 등의 문제를 겪고 있습니다. 적절한 영양 섭취가 건강에 중요하지만, 다양한 식이 요법이 연장된 삶의 질을 향상시키는 데 어떤 영향을 미칠지는 불확실합니다. 나이, 지역, 소득별로 실시한 여러 연구에 따르면 고품질 식품에 대한 노출, 숙주 면역 및 염증/감염에 대한 반응, 감각 장애(예: 시력, 미각, 후각) 또는 이동 장애가 섭취를 제한하거나 특정 미량 영양소에 대한 신체의 필요성을 증가시킬 수 있는 요인이라고 합니다. 건강한 노화에 대한 새로운 임상 연구가 필요하며, 정량적 생체표지자는 필수 구성요소이자, 특히 생산적인 장수(건강한 "수명")에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 여겨지는 일생에 걸친 생리학적 무결성의 향상을 측정할 수 있는 도구입니다. 최근 WHO 보고서에 이와 관련하여 진전을 보일 수 있는 기본 틀이 제안되었는데, 여기서 개인의 내재적인 능력, 다양한 삶의 단계에서 개인의 능력, 그리고 정신적, 신체적 건강 및 거주 환경에 의한 영향력을 더 잘 이해해야 하는 필요성을 강조하면서, 건강한 노화에 대한 내용을 사람 중심으로 광범위하게 다루고 있습니다.

**키워드:** 노화; 생체표지자; 100 세 시대; 기능적 능력; 천연 수명연장치료제 Geroprotector; 면역 증식; 내재적 수용력; 수명; 미량 영양소; 무기질; 영양물 섭취; 삶의 질; 비타민

### 결론

연례 CRN-국제 과학 심포지엄과 후속 컨퍼런스 보고서는 계속해서 최적의 영양 및 건강한 수명과 관련된 과학적 내용을 연구하여 정리하고 있습니다. 이들이 관련되어 있는 것은 확실합니다. 특히 "노화에 따른 적응력의 저하나 상실"의 감소를 달성하고 최대 수명에 영향을 미치는 요인들과 관련이 있습니다. 9 명의

전문가가 연구를 통해 얻은 건강한 노화와 관련된 측정 수치와 식견을 제공했지만 이것은 피상적인 수준이고, 아직도 수많은 추가적인 정의, 평가 항목, 노화의 지표를 제안할 수 있으며, 건강을 개선하고 수명을 최적화하기 위해 수정할 수 있는 수많은 라이프스타일 옵션이 있는 것도 사실입니다. 이 보고서 전체에서 강조하는 점은 노화는 질병이 아니라는 사실입니다. "성공적인 노화"라는 말은 개인이 최적의 수명을 얻을 수 있게 해주는 포괄적인 기회를 무시하는 표현입니다. 통제 가능하거나 통제할 수 없는 영향력을 모두 고려할 때 각 개인에게 적절하다고 판단되는 수명을 위해서는 삶의 질 역시 중요합니다. 대부분의 발표자들은 기능적 능력, 내재적 능력과 같은 용어를 사용하였으며, 구두로 또는 기고문에서 기본적인 생리 및 심리 사회적 요인, 건강 및 생활 습관과 질병의 유무 및 급증하는 능력 저하에 의해 영향을 받는 평생 가치 옵션을 가능케 하는 건강과 관련된 속성과의 연관성을 강조했습니다. 마지막으로, 삶의 기울기와 흔적에 영향을 미치는 내부(유전적) 및 외부(환경) 요소들을 일생 동안(건강하지 못하고 용서할 수 없는 "노년기"에 대한 인식과 관련하여 쇠약해지는 삶의 단계에 의해 겹쳐지는 죽음을 향한 진전) 조정하면서 삶의 과정에 대한 정신적인 그림을 직관적으로 묘사할 수 있을 것입니다.