

생애 주기별 건강한 노후를 위한 영양 중재 - 학회 보고서

Nutrition Interventions for Healthy Ageing Across the Lifespan – A Conference Report

A. Kalache¹, I. de Hoogh², S.E. Howlett³, B. Kennedy⁴, M. Eggersdorfer⁵, D.S. Marsman⁶, A. Shao⁷, J.C. Griffiths⁸

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths jgriffiths@crnusa.org

- 1 International Longevity Center Global Alliance, Rio de Janeiro, Brazil
- 2 TNO, Zeist, The Netherlands
- 3 Dalhousie University, Halifax, NS, Canada
- 4 National University Singapore (NUS), Singapore, Singapore
- 5 University of Groningen, Groningen, The Netherlands
- 6 Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA
- 7 Amway / Nutrilite, Buena Park, CA, USA
- 8 Council for Responsible Nutrition – International, Washington, DC, USA

개요 과거 100여 년간 현대 의학의 발달로 세계 인구의 수명이 확연히 늘어났습니다. 그러나 집단 간에 특히 노년층에서 수명이 더 짧아지고 건강 상태가 상당히 약해지는 격차가 존재합니다. 적절한 영양, 의료 서비스, 그리고 건강과 영양에 대해 잘 알고 결정할 수 있게 해주는 정보에 대한 불균형적인 접근 실태가 모두 이러한 우려 상황의 원인이 됩니다. 이것이 결국 노화 과정을 재촉하기도 하고, 건강하게 나이들 수 있는 능력에 부정적인 영향을 미치는 경우도 있었습니다. 선진국뿐만 아니라 개발도상국에서도 많은 사람들이 칼로리 과다와 영양 불충분 문제를 동시에 겪고 있습니다. 이로 인해 정신적, 신체적으로 쇠약해지고 비전염성 질병 발생이 증가하고, 생산성과 삶의 질이 떨어지며 의료비가 증가하게 되었습니다. 적절한 영양 섭취가 건강에 필수적이기는 하지만, 다양한 식단 중재가 나이가 들에 따라 건강 수명과 삶의 질 개선에 어떤 영향을 미치는지는 아직 확실하게 밝혀진 바가 없습니다. 세계 인구가 급격히 고령화되고 있기 때문에 사람이 나이가 들에 따라 건강 증진에 대한 혁신적 접근법이 시급히 필요합니다. 연구, 교육 및 중재가 성공하려면 질적, 양적 생체지표와 일생에 걸친 생리적 온전성 개선을 측정할 수 있는 다른 도구 개발이 포함되어야 합니다. 데이터 중심의 보건정책 변화는 노화를 앞당기는 사회경제적 불평등을 줄이는 데 초점을 맞추어야 합니다. 세계보건기구는 노화와 건강에 관한 세계 전략 및 실천 방안에서 개선을 위한 체계를 제안하고 발표했습니다. 이 심포지엄은 영양이 이 체계에 미치는 영향에 중점을 두고 다양한 생애 단계에서 개인의 타고난 능력과 기능적 능력의 균형뿐만 아니라 이 균형이 개인이 살아가는 환경 속에서 개인의 정신적, 신체적 건강에 미치는 영향을 더 잘 이해해야 할 필요가 있음을 강조합니다.

키워드 노화, 생리활성물질, 생체지표, 기능적 능력, 건강수명, 불평등, 타고난 능력, 수명, 영양, 비타민

결론 세계의 인구 데이터는 인간이 실제로 더 오래 살고 있음을 보여주는데, 많은 국가에서 일부 국민들의 수명이 불과 100년 전보다 30년이나 더 길어졌습니다. 그러나 수명이 이렇게 길어졌다고 해서 반드시 건강 수명이 좋아진 것은 아닙니다. 노년층의 서로 다른 영양 요구와 건강 요구를 인식하지 못하고, 사회 경제적 불평등이 가중됨에 따라 급속히 고령화되고 있는 인구가 비전염성 질병 발생률이 높아지고 의료비 부담이 높아졌습니다. 사회의 모든 단계에서 수명보다는 건강수명을 목표로 인식하고, 삶의 질과 능력을 최적화하여 우리 삶의 마지막 몇 해에 불필요한 상태 악화와 공포에 직면하기 보다는 사회에 활발히 기여할 것으로 기대할 수 있도록 해야 합니다. 사회적 불평등 해소에 목표를 둔 정책과 혁신적인 영양 접근법을 결합하면 조기 노화를 지연시키고 건강수명을 증진할 잠재력이 있습니다. 세계보건기구(WHO)는 “노인들의 삶을 개선하기 위해 유의미하고 측정 가능한 영향을 촉진하기 위한 정책 도구들간의 시너지 효과를 탐구하기 위해” 건강 노화의 십년 2020-2030”을 제안합니다. 독자는 WHO 웹사이트를 방문하여 ‘2016-2030 노화와 건강에 관한 2015 WHO 세계 전략 및 실천 방안’(2015 WHO Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health 2016-2030)에 간략히 설명되어 있는 행동 요구 지침을 읽고 대화에 참여해보시기 바랍니다. 적절한 과학 기반의 영양 중재를 포함한 이러한 전략적 접근법을 개발하고 조절하여 생애 전 단계에서 건강한 노화를 도울 수 있도록 경제 발전 수준과 상관없이 모든 국가에서 이용할 수 있어야 합니다.