

건강 증진 측정: 과학을 정책으로 해석

Measuring Health Promotion: Translating Science into Policy

Eur J Nutr 59(Suppl 2):11-23. doi: 10.1007/s00394-020-02359-1

J.C. Griffiths¹, J. De Vries², M.I. McBurney³, S. Wopereis⁴, S. Serttas⁵, D.S. Marsman⁶

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

1. Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA
2. Nutrition in Transition Foundation, Gorssel. The Netherlands
3. Department of Human Health & Nutritional Sciences, University of Guelph, Guelph, Canada N1G 2W1
4. Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.
5. Herbalife Nutrition, Ankara, Turkey
6. Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA

초록: 보통은 건강이 나빠지면 인생이 끝나므로, 많은 사람들이 삶의 질을 향상시키기 위해 급격한 라이프스타일 변화를 일으킬 것입니다. 그러나 건강을 증진하는 좋은 행동을 가능한 한 조기에 실천하는 것이 최대 건강 수명 전반에 걸쳐 가장 큰 영향을 미친다는 인식이 확산되고 있습니다. WHO는 지난 15년간 사람들의 신체적, 정신적, 사회적 건강을 통제하고 개선할 수 있는 과정과 관련된 언어에 중점을 두고 건강 증진을 명확히 해왔습니다. 좋은 건강 수명이란 질병과 사망률로부터의 자유일 뿐만 아니라, 우리의 삶의 매일매일에 함께 하는 *joie de vivre*("삶의 즐거움")가 있어야 합니다. 따라서 건강 증진에는 보건 부문뿐만 아니라 수명과 일치하는 건강 수명 목표를 달성하기 위한 개인의 노력이 필요합니다. 본 논문은 건강 증진과 건강 문해 능력, 긍정적인 건강 결과의 기여 요인을 특징짓기 위해 적절한 영양 연구를 설계하는 방법, 인간 내의 미생물 생태계가 건강을 증진하고 질병과 병세를 치료하고 완화하는 역할, 마지막으로 우리의 구조적이고 기능적인 시스템에 삶 중의 피해와 동요가 퍼부어졌을 때 우리가 유지해야 할 표현형 유연성과 생리적 복원력을 어떻게 특징지어야 하는지를 탐구합니다.

소개

지난 4년 동안, 매년 개최되는 특별 식단 사용을 위한 음식 및 영양을 위한 국제식품규격위원회(CCNFSDU)에서 열리는 국제영양책임회(CRN-I)는 일련의 전문가 프레젠테이션을 조율하고 진행하는 데 초점을 맞추으로써 신체 과학에 상당한 보탬이 되도록 노력했습니다. 가장 최근의 주제는 상호 관련성이 있으며 최적의 영양, 건강한 노화, 그리고 가장 최근의 건강 증진에 대한 개념을 다루고 있습니다. 이러한 이전 간행물에는 세계보건기구(WHO)의 관점이 포함되었으며, 본 컨퍼런스 보고서를 작성한 심포지엄도 공개된 WHO 자료를 통해 요약된 WHO의 활동을 배경으로 발표했습니다.

결론

1차 예방은 만성 질환을 예방하는 가장 효과적이고 저렴한 수단입니다. 다이어트의 질과 양을 강조하는 것은 삶의 모든 단계에서 장기적인 개인적, 사회적 목표를 달성하기 위한 최선의 예방책일 수 있습니다. 적절한 신체 활동과 결합된 최적의 영양 섭취가 과체중 및 비만이라는 관찰 가능한 특징을 줄이는 데 중심적인 역할을 하는 것으로 나타났습니다. 논의된 바와 같이, 건강 수명의 손실은 서서히 진행되는 무수한 만성 질병들 및 모든 유형의 갑작스런 심혈관 질환, 간 기능 상실, 폐질환, 당뇨병 및 암에 의해 일어난다는 것은 명백합니다. 그리고 이러한 심각한 병적인 현상을 피하더라도, 인식, 이동성 및 사회적 연결의 상실이 종종 가장 큰 두려움입니다.

공중 보건 종사자들 사이에 영양 부족 및/또는 과소비에는 많은 다양한 요인들이 영향을 미치고, 식생활과 라이프스타일 선택의 재편이 더 많은

이해관계자들의 협력이 필요할 것이라는 공감대가 형성되고 있습니다. 공중 보건 종사자에는 학술 연구자, 영양 제품 제조자, 의료, 영양 및 신체 활동 전문가, 규제자 및 공중 보건 정책 옹호자를 포함하지만 이에 국한되지는 않습니다. 그러나 가장 중요한 투자자는 결국 성공을 측정할 수 있거나 측정할 수 없는 투자자인 일반 대중 전체를 구성하는 개인일 것입니다. 과거 공중보건영양정책 설계사들이 제공한 공중보건 권고사항은 다양했지만, 이해관계자 전원들의 참여가 부족하여 대부분의 결과는 실패로 끝났습니다. 건강 증진에 대한 WHO 이니셔티브는 문제에 대한 통합된 접근 방식을 필요로 합니다.

정책 및 의사결정자가 모든 이해 당사자를 참여시키겠다는 의지 부족, 이해력 및/또는 읽고 쓰는 능력 문제 부족, 문화 및 커뮤니케이션 문제를 해결할 수 없는 것이 주요 장벽이었습니다. 이러한 요소들은 모든 건강 증진 프로그램을 시작하기 전에 고려되고 다뤄져야 합니다. 프로그램의 성공 여부는 명확한 목표, 기대, 사회 보건의 측정 또는 확인을 위한 이정표 설정에 달려 있으며, 전반적인 보건에 대한 현상 유지, 또는 더 나쁜 상황 감소에 따라 달라집니다. 후자는 일부 선진국의 기대수명이 최근 하락한 것이 특징일 수 있습니다. 아마도 흡연, 과잉 알코올 소비, 설탕/소금/지방 섭취, 운동 부족, 높은 스트레스/높은 위험 활동 등과 같은 행동의 변화를 내일로 미루는 대중들의 의지 부족 때문일 것입니다. 200년 전, 벤자민 프랭클린이 말했습니다. "당신이 미룰 수 있어도, 시간이 미뤄주지 않을 것이다." 건강 증진과 건강한 노화 영역에서 이 말보다 더 진실된 말이 없습니다.

영양과학계는 대중들이 건강증진적인 태도를 채택하여 건강하고 즐거운 삶을 극대화하는 식습관을 고취할 수 있도록 신빙성 있는 권고안을 마련하고 소통해야 합니다. 영양 메시지 전달은 적절한 증거를 바탕으로 해야 하며, 개인에게 더 건강한

식단과 생활 방식을 채택하도록 권장하는 방식으로 전달되어야 합니다. 예를 들어, 신체 활동 증가, 에너지 균형, 영양 밀도, 적당한 알코올 소비, 금연 및 스트레스 감소는 개인 및 사회는 물론 전 지구에 도움이 될 것입니다.

"건강한 내장"이 무엇인지를 이해하고, 한 사람 내의 미생물 생태계를 유익한 상태로 변화시키는 데 필요한 식습관과 생활습관의 변화는 한 사람에게 영향을 미칠 것이고, 그에 따라 사회의 수명과 일치하는 건강 수명으로 가는 전반적인 경로에도 영향을 미칠 것입니다. "건강한 미생물 생태계를 정의하는 작업"에서 진전에 이루어지고 있지만 할 일이 훨씬 더 많이 남아 있습니다. 식품 및 보충제 제조업체와 공중 보건 전문가들이 혼동을 주는 것을 피하고 조사 결과를 개인과 대중을 위한 명확한 기회로서 적용하는 것이 중요합니다.

개인맞춤식 영양의 개념은 기준선과 동요를 측정하는 기술과 분석이 존재하는 경우에만 결실을 맺을 수 있습니다. 회복력과 유연성은 개인 차원에서 알아야 하며, 그에 따라서 피해에 대한 후속 조치가 결정되고 거의 실시간으로 적절한 라이프스타일 교정이 이루어질 수 있습니다. 고유한 개인에게 일대일 지침을 맞춤으로써 모집단은 점차적으로 유익한 결과를 보게 됩니다.

통합 건강 증진은 식품 및 영양 산업의 지원이 필요할 것입니다. 이러한 어려운 사회 문제를 극복하기 위해 정책 입안자는 부가세나 인센티브와 같은 솔루션에 초점을 맞추는 뿐만 아니라 다양한 분야에 영향을 미치는 프로그램을 수용해야 합니다. 취학 연령 아동의 교육, 향상된 영양 및 라벨 작성 능력, 적극적이고 매력적인 라이프스타일 홍보, 신선하고 건강한 음식 선택과 접근을 장려하는 커뮤니티 및 도시 디자인, 신뢰할 수 있는 영양 조언 및 선택지를 제공하는 정보 센터와 같은 것입니다. 그러나 가장 중요한 점은 개인과 사회의 행동 변화를

장려하는 것입니다. 먹는 행위는 필수적인 행위이자 사회 문화적 현상이며, 더 나은 식사 방식의 채택에는 가족, 친구, 건강관리사, 라이프스타일 상담사 또는 사회 단체의 추가 커뮤니티 지원이 필요합니다.