

# 웰니스, 보다 나은 삶



우리는 100세 시대를 살고 있다. 수명이 연장되며 화두로 떠오른 것은 삶의 질, ‘얼마나 오래 사는가?’에서

‘어떻게 오래 사는가?’로 사회적 관점이 이동했다. 장수하되 건강한 삶을 유지하고자 한다.

이러한 삶의 방식에서 중요 키워드로 꼽히고 있는 것이 바로 웰니스(Wellness)이다. 웰니스는 질병치료뿐 아니라

영양, 운동, 건강기능식품, 휴식, 긍정적인 사고 등 신체적, 정신적 건강 상태를 지속하는 삶을 의미한다.

웰니스는 전 세계적인 추세이며, 국내 웰니스 산업도 급성장하고 있다.

보다 나은 삶을 향한 인류의 노력은 IT기술과 함께 한다.