

해외의약뉴스

비타민 및 무기질 보충제가 ADHD 치료에 도움이 될까?

개요

비타민 및 무기질 보충제가 주의력결핍과잉행동장애(attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) 증상 완화에 도움이 될 수 있다는 새로운 연구 결과가 발표되었다. 약물을 복용하고 있지 않은 ADHD 소아 93명을 대상으로 미량영양소 보충제 섭취군과 위약군으로 나눠 무작위 맹검 대조연구를 실시한 결과, “많이(much)” 또는 “매우 많이(very much)” 개선을 보인 대상자가 위약군은 28%인 반면 보충제 섭취군은 47%였다. 보충제 섭취가 ADHD 증상 완화에 미치는 효과는 중간 정도(modest)였지만, 이상반응이 거의 없고 상대적으로 비용-효과적이며 단 10주만에 여러 ADHD 기능에 걸쳐 변화를 이끌어냈다는 점들을 고려했을 때, 이와 관련하여 추가적인 연구가 더 필요할 것으로 보인다.

키워드

주의력결핍과잉행동장애(ADHD), 비타민, 무기질, 미량영양소, 보충제, 식이

최근 비타민 및 무기질 보충제가 주의력결핍과잉행동장애(attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) 증상을 완화시킬 수 있는지에 대한 연구가 이뤄졌으며, 고무적인 결과를 얻었다고 한다.

ADHD는 과잉행동, 주의력 결핍, 충동성으로 특징지어진다. 추정치에 따라 다르기는 하지만, 미국에서 약 5%의 어린이가 ADHD를 앓고 있는 것으로 보인다.

ADHD가 있는 아이들은 학교에서 어려움을 겪을 가능성이 높으며 이후에도 뭔가에 중독되거나 정신적 문제를 겪을 가능성이 더 높다.

ADHD 증상을 완화시킬 수 있는 일부 약물들이 있으나, 부작용이 상당하며 장기적으로 유의한 효과를 나타낼 수 있는지는 불분명하다.

식이와 ADHD의 관계

최근 수년에 걸쳐 식이가 ADHD에 미치는 영향에 대한 관심이 커져 왔다. 예를 들어, 청소년 시기의 식이를 조사한 한 연구에서는 서양식 식이가 ADHD와 관련이 있다고 결론을 내리기도 했다.

유사하게, 한 연구 저자는 지중해식 식이가 ADHD에 미치는 잠재적 유익에 대해 조사하였으며, 그 결과 ADHD에 있어 특정 영양소뿐만 아니라 전반적인 식이가 고려되어야 한다고 설명하였다.

또 다른 연구진은 젊은 성인을 대상으로 비타민과 ADHD의 관계를 조사한 결과 비타민 B2, B6, B9 수치 감소가 ADHD와 관련이 있으며 B2와 B6는 증상의 중증도와 관련이 있는 것을 발견하였다.

일반적으로, 미량영양소들과 ADHD의 관계를 조사한 연구들의 경우 특정 한 영양소에 집중해서 연구가 이루어졌다. 이는 과학적 탐구에 있어 일반적으로 가장 좋은 방법으로서 한 변수만 조작하여 그 결과를 측정하는 것이다.

그러나 이번 연구의 저자들은 우리 신체가 기능하는 데 다양한 미량영양소를 필요로 하며, 이들 중 많은 수가 상호작용을 한다고 주장하였다. 따라서 이들은 한 변수만 조작하는 것은 최선의 방법이 아닐 수 있다고 여겼다.

뉴질랜드 캔터베리대학교 Julia Rucklidge 및 연구진은 이번 연구에서 Daily Essential Nutrients (DENs)라는 13가지 비타민, 17가지 무기질, 4가지 아미노산을 함유하고 있는 제제를 사용하였다. 이번 연구는 약물을 복용하고 있지 않은 ADHD 소아를 대상으로 한 첫 번째 무작위 맹검 대조연구이다. 연구진은 이번 연구 결과를 *Journal of Child Psychology and Psychiatry*지에 발표하였다.

7~12세 소아 93명이 연구에 참여하였다. 이들 중 약 절반이 10주간 DENs를 섭취하였으며, 나머지는 위약을 섭취하였다.

연구 기간에 걸쳐 연구 대상자들을 비롯해 의사, 부모, 선생님으로부터 자료를 수집하였다. ADHD 증상, 전반적 기능 및 장애, 공격성 정도, 기분, 감정 조절을 측정하였다.

미량영양소의 영향

임상자들의 평가에 따르면, 미량영양소를 섭취한 대상자들 중 47%가 “많이(much)” 또는 “매우 많이(very much)” 개선을 보였다. 위약군에서는 28%가 개선을 보인 것과 비교될 만한 수치이다. 위약군 중 “매우 많이”로 분류된 대상자는 없었던 반면, DENs 섭취군에서는 11%가 “매우 많이”로 분류되었다.

또한 미량영양소 섭취군의 32%가 주의력에 있어 개선을 보인 반면 위약군은 9%에 그쳤다. 과잉행동 또는 충동성에 있어서는 양군 간 차이가 없었다.

게다가 의사, 부모, 선생님들의 보고를 기반으로 분석한 결과 위약군과 비교해 미량영양소 섭취군에서 감정, 공격성, 전반적 기능 조절이 개선되었다. 저자는 감정 개선과 관련하여 다음과 같이 기술하였다:

“중증 감정 조절장애를 가지고 있는 소아의 경우 위약군에 비해 미량영양소 섭취군에서 2배 많은 대상자가 감정 조절에 있어 임상적으로 유의한 개선을 보였다(미량영양소 섭취군 41% vs. 위약군 20%).”

ADHD의 핵심 증상들에 대한 직접적인 유익은 중간 정도(modest) 수준이었으며 평가자들마다 엇갈린 결과를 보이기도 했다. 그러나 미량영양소 섭취는 이상반응이 거의 없고 상대적으로 비용-효과적이며 단 10주만에 여러 ADHD 기능에 걸쳐 변화를 이끌어냈다. 이러한 점들을 고려했을 때 추가적인 연구가 더 필요할 것으로 보인다.

비타민과 무기질 보충제가 ADHD에 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 발견한 것은 이번이 처음이 아니다. ADHD가 복합적인 질환임에도 불구하고 이 같은 단순한 중재법이 실제 치료에 도움이 될 가능성이 있으며, 따라서 이와 관련하여 보다 많은 연구가 이뤄져야 한다.

■ 원문정보 ■

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319763.php>