

## 1) 항생제 장기 복용 치매 위험 높여"..이때 필요한 식이요법은?

조수완입력 2022. 10. 13. 16:26

항생제를 장기간 복용하면 치매 발생 위험이 높아진다는 연구 결과가 나왔다. 12 일 서울대병원 가정의학과 박상민 교수 연구팀은 항생제 누적 처방 일수가 증가할수록 치매 발생 위험이 유의미하게 커진다고 발표했다. 우리나라는 2019 년 기준 OECD 29 개국 가운데 세 번째로 항생제 사용량이 많은 국가다.

항생제 장기 복용, 치매 발생 위험 높여 | 출처: 게티이미지뱅크

연구팀은 2004 년부터 2005 년까지 건강검진을 받은 40 세 이상 성인 31 만 3,161 명의 국민건강보험공단 빅데이터를 바탕으로 '항생제 누적 처방 일수'에 따른 치매 발생을 추적 관찰했다. 관찰 결과에서 항생제 누적 처방일이 91 일 이상인 그룹은 항생제를 처방 받지 않은 그룹보다 치매 발생 위험이 44%, 알츠하이머병 발생 위험이 46% 증가한 것으로 나타났다.

박교수는 "부적절한 항생제의 오남용은 향후 치매 발생 증가와 관련이 있다"며 "항생제 처방은 의료진의 지시에 따라 적응증에 맞게 적절한 기간 동안 신중하게 이루어져야 한다"고 강조했다.

이번 연구 결과는 SCI 급 국제학술지인 '프론티어스 인 파마콜로지(Frontiers in Pharmacology)' 최신호에 게재됐다.

장내 미생물균총의 불균형이 원인

항생제의 장기 복용이 치매 발생 위험을 높인다는 연구 결과는 이전에도 여럿 있었다. 지난 3월 '플로스 원(PLOS ONE)' 온라인 판에 게재된 한 연구는 중년 여성이 2개월 이상 항생제를 장기 복용하면 인지 능력이 저하되고 알츠하이머병 발생 위험이 증가한다고 밝혔다.

해당 연구의 주요저자인 하버드의과대학교(Harvard Medical School)의 소화기내과 앤드류 찬(Andrew Chan) 박사는 "항생제 장기 복용에 의한 장내 '미생물총 불균형(Microbiota dysbiosis)'의 변화가 뇌 및 인지 기능저하에 영향을 주었을 것으로 보고 있다"고 말했다. 다시 말해, 항생제가 뇌에 직접적으로 작용하기보다는 항생제가 장내 미생물총 불균형을 초래하고, 이는 만성염증을 유발해 순차적으로 인지 및 기능저하를 일으킨다는 것이다.

항생제 장기 복용이 어떻게 장내 미생물총 불균형을 일으키는 걸까. 항생제는 장내 유해균뿐만 아니라 유익균도 함께 죽이는 부작용이 있다. 이러한 항생제를 남용하면 해당 항생제에 대한 내성 세균이 늘어나면서 장내 미생물 구성에 불균형이 생기는 것이다.

## 항생제 내성균 위험 줄이는 식이요법

수용성 섬유소가 풍부한 식단을 섭취하면 장내 세균의 항생제 내성 위험을 줄일 수 있다.

미국 농업연구청(ARS) 연구진은 건강한 성인 290명을 대상으로 수용성 섬유소 식단과 장내 항생제 내성 세균의 연관성을 연구했다. 그 결과 하루에 적어도 8~10g의 수용성 섬유소가 함유된 식단을 섭취하면 항생제 내성 위험을 줄일 수 있는 것으로 드러났다.

수용성 섬유질이란 물에 잘 녹아 체내 분해가 빠른 식이섬유로, 장내 유익균의 먹이가 되어 장내 환경을 개선시킨다. 수용성 섬유질이 풍부한 식품으로는 ▲검은콩(129g 당 5.4g) ▲리마콩(128g 당 5.3g) ▲아보카도(1 개 당 4.2g) ▲고구마(150g 당 1.8g) ▲브로콜리(92g 당 1.5g) 등이 있다. 수용성 섬유질은 콜레스테롤과 중성지방을 낮춰 심장 건강에도 유익한 것으로 알려져 있다.

조수완 하이닥 건강의학기자 [hidoceditor@mcircle.biz](mailto:hidoceditor@mcircle.biz)