

해외의약뉴스

저지방 우유, 요거트 섭취가 우울증 위험 낮춘다

개요

일본 토호쿠 대학 Ryoichi Nagatomi 교수와 동료들은 저지방 우유와 요거트를 많이 섭취한 성인의 경우 그렇지 않은 성인보다 우울증 증상이 발생할 가능성이 더 낮다는 사실을 밝혀, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 저널에 게재하였다.

하지만 저지방 유제품 섭취와 우울증 위험 감소 사이의 연관성을 밝힐 메커니즘을 정확히 파악하기 위해서 추가적인 연구가 필요하다.

키워드

저지방 우유, 요거트, 우울증

많은 사람들이 살찌는 것을 피하기 위해 주로 일반 우유 대신 저지방 우유를 선택한다. 그러나 새로운 연구에서 저지방 우유가 정신 건강에도 유익하다는 것을 밝혀냈다.

일본에서 1,000명 이상의 성인을 대상으로 연구한 결과, 연구진은 저지방 우유와 요거트를 많이 섭취한 성인의 경우 그렇지 않은 성인보다 우울증 증상이 발생할 가능성이 더 낮다는 사실을 밝혀냈다.

연구의 공동 저자인 일본 토호쿠 대학 Ryoichi Nagatomi 교수와 동료들은 최근 이 같은 결과를 *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 저널에 게재하였다.

주요 우울장애로도 명명되는 우울증은 미국에서 가장 흔한 정신질환 중 하나이다.

국립정신건강연구소(National Institute of Mental Health, NIMH)는 2015년도에 미국에서 최근 12개월 동안 적어도 1번 이상의 주요 우울 에피소드를 경험한 사람이 약 1,610만 명이라고 보고했다.

우울증의 증상은 사람에 따라 다를 수 있는데, 지속적인 슬픔, 절망적인 기분, 죄책감, 무력감, 과민, 피로, 수면 장애, 죽음 또는 자살에 대한 생각 등 증상이 매우 다양하다.

Nagatomi 교수와 동료들은 이전 연구에서 유제품 섭취와 우울증의 상관관계에 대해 밝혀진 바 있으나 긍정적인 작용을 하는지 부정적인 작용을 하는지에 대해서는 결론을 내리지 못한 점을 지적하였다.

연구진은 저지방 혹은 고지방 유제품 각각이 우울증 증상의 발생 위험에 어떠한 영향을 미치는지 조사하고자 하였다.

저지방 유제품 섭취는 우울증 증상의 유병률 감소와 연관이 있었다.

일본에서 19~83세에 해당하는 1,159명의 성인(대다수가 여성)을 대상으로 연구를 수행하였다.

참가자들을 대상으로 저지방 우유, 일반 우유, 요거트 등의 유제품을 얼마나 자주 섭취하는지 설문조사하였다. 치즈, 버터 등 다른 유제품의 섭취에 대해서는 조사하지 않았다.

우울증의 증상은 20가지의 우울증 척도 자가 측정을 통해 평가되었다.

연구진은 31.2%의 남성 및 31.7%의 여성에서 우울 증상이 나타난 것을 확인하였다.

저지방 유제품을 섭취하지 않은 성인과 비교하였을 때, 저지방 우유와 요거트를 일주일에 1~4회 섭취한 사람에서 우울증 증상의 발생이 더 적었다.

나이, 성별, 전반적인 식단, 생활양식, 건강 상태 등과 같은 다양한 교란 요인을 감안한 후에도 결과에 변화가 없었다.

그들의 연구 결과에 대하여 연구진은 다음과 같이 말했다.

“이번 연구 결과는 저지방 유제품을 더 자주 섭취할수록 우울 증상의 발생률이 낮아지는 것으로 보인다.”

지방을 제거하지 않은 일반 유제품의 섭취와 우울증에 대한 연관성은 확인되지 않았다. 연구진은 일반 우유에 포함된, 우울증과 연관이 있는 트랜스지방이 트립토판이라는 우유 속 아미노산에 의해 상쇄되었기 때문일 것으로 가정했다.

연구팀은 저지방 유제품 섭취와 우울증 위험 감소 사이의 연관성을 밝힐 메커니즘을 정확히 파악하기 위해서 추가적인 연구가 필요하다고 결론지었다.

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/316956.php>