

해외의약뉴스

낮은 수치의 비타민 D는 질병의 원인보다는 결과와 관련이 있다.

의약품정책연구소

개요

최근 대규모의 연구 리뷰에 따르면 낮은 비타민 D 수치는 질병의 원인보다는 결과와 더 관련이 있음이 밝혀졌다. 관찰연구에서는 비타민 D의 잠재적 이점이 관찰되었지만, 비타민 D를 치료제로서 사용한 무작위 연구에서는 비타민 D 수치의 증가가 질병의 발생이나 심각도에 끼치는 영향을 발견하지는 못하였다. 단, 비타민 D를 하루 800IU 복용하는 노인 환자의 경우 사망 위험이 감소하는 것으로 분석되었다.

키워드

비타민 D

비타민 D는 햇빛에 노출되었을 때 합성되기 때문에 일명 'sunshine vitamin'이라고 불리며, 계란 노른자, 지방이 많은 생선, 우유 등에 함유되어 있다.

비타민 D는 골건강에 있어서 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 또한 낮은 비타민 D 수치는 심장질환, 자가면역질환, 당뇨병, 암, 파킨슨병 등 많은 질환에서 관찰되며, 암에서부터 당뇨병에 이르기까지 많은 질병의 잠재적 원인으로 알려져 왔다. 그러나 최근 대규모의 연구 리뷰에 따르면 낮은 비타민 D 수치는 질병의 원인보다는 결과와 더 관련이 있음이 밝혀졌다.

12월 6일자 온라인 *The Lancet Diabetes & Endocrinology*에 게재된 연구 리뷰에서는 비타민 D에 관한 290개의 관찰연구와 172개의 무작위 연구를 분석하였다. 이들 연구를 분석한 결과, 상반된 결과를 발견하였다.

관찰연구에서는 비타민 D의 잠재적 이점이 관찰되었다. 비타민 D는 심혈관질환 사고의 위험을 58% 감소시키고, 당뇨병 및 대장암 발생의 위험을 각각 38%, 34% 감소시켰다. 그러나 비타민 D를 치료제로서 사용한 무작위 연구에서는 비타민 D 수치의 증가가 질병의 발생이나 심각도에 끼치는 영향을 발견하지는 못하였다. 단, 비타민 D를 하루 800IU 복용하는 노인 환자, 특히 여성의 경우 사망 위험이 감소하는 것으로 분석되었다.

Shaun Jayakar¹⁾ 박사는 노인 환자에 대한 이 같은 결과는 낙상 및 골절의 감소에 의한 것으로, 비타민 D 보충제가 뼈를 튼튼하게 하여 낙상이나 골절을 감소시킨다고 전했다.

1) The internal medicine and geriatric specialist from St. John Hospital and Medical Center in Detroit

대다수의 중재연구에서는 비타민 D에 의한 아무런 이점을 발견하지 못하였는데, 리뷰 저자들은 낮은 수치의 비타민 D가 건강을 악화시키는 것이 아니라 건강이 악화됨으로써 비타민 D 수치가 낮아진다는 결론을 내리면서, 많은 질병에서 나타나는 염증이 비타민 D 수치를 감소시키는 요인일 수 있다고 가정하였다.

Robert Graham²⁾ 박사는 ‘현재 질병에 있어서 비타민 D의 역할을 규명하기 위한 5개의 대규모 중재연구가 진행 중에 있으나, 명확한 결론을 얻을 때까지는 수년이 소요될 것이다.’라고 말하였다.

의학협회는 성인은 600IU의 비타민 D를 복용하고, 70세 이상의 성인은 800IU의 비타민 D를 복용하도록 권장하고 있다.

Jayakar 박사는 낮은 수치의 비타민 D가 젊은 층 대상의 질병 표지자(marker) 역할을 할 수 있을 것이라고 제안하면서, ‘건강 상태가 좋지 않으면서 비타민 D 수치가 낮다면, 건강 상태를 확인해 볼 수 있는 질병 표지자로서 활용할 수 있을 것이다.’라고 덧붙였다.

■ 원문정보 ■

<http://consumer.healthday.com/senior-citizen-information-31/misc-aging-news-10/vitamin-d-may-not-help-prevent-disease-682815.html>

2) The internist from Lenox Hill Hospital in New York City