

# 해외의약뉴스

콩, 채소 그리고 뇌를 위한 가장 좋은 음식

## 개요

식품 정신의학(food psychiatry) 분야는 아직 초창기이지만, 올해 초 「Lancet Psychiatry」에 실린 논문에서 “정신 건강의 결정 인자들이 복잡함에도 불구하고 영양이 정신질환의 발생과 높은 유병률에 있어 중요한 요소라는 흥미로운 증거들이 제시되고 있으며, 이를 기반으로 식습관은 정신학에 있어 중요하다.”고 하였다. 이러한 사실은 의사들과 연구자들에게 점점 더 폭넓게 수용되고 있다.

## 키워드

뇌 건강, 식습관, 음식(해산물, 녹색 채소, 견과류, 콩류)

## 개요

식품 정신의학(food psychiatry) 분야는 아직 초창기이지만, 올해 초 「Lancet Psychiatry」에 실린 논문에서 “정신 건강의 결정 인자들이 복잡함에도 불구하고 영양이 정신질환의 발생과 높은 유병률에 있어 중요한 요소라는 흥미로운 증거들이 제시되고 있으며, 이를 기반으로 식습관은 정신학에 있어 중요하다.”고 하였다. 이러한 사실은 의사들과 연구자들에게 점점 더 폭넓게 수용되고 있으며, Ramsey 박사<sup>1)</sup>는 “식습관에 대한 중재를 통해 정신건강에 긍정적인 영향을 끼칠 수 있고, 환자들이 자연식품을 통해 (가공식품, 흰색의 탄수화물식품과 특정 식물성 기름을 피하도록) 더욱 ‘탄력적인 뇌’를 가질 수 있도록 하고 싶다.”고 하였다.

## 지중해식 식사 그리고 고기에 대한 재고

수많은 연구에서 지중해식 식사(어유(魚油), 견과류, 곡물의 함유량이 높은 음식, 약간의 레드 와인 포함)가 신경계와 정신 건강에 유익한 효과가 있음을 보여주고 있다. Emily Deans 박사<sup>2)</sup>는 지중해 식단과 아주 비슷하게 4.4년 간 식사한 성인의 경우, 우울증 진전 위험을 현저하게 감소(40-60%)시킬 수 있었다고 하였다. 또한, Felice Jacka 박사<sup>3)</sup> 등에 의한 메타분석 결과(2014년)로 무작위 비교 연구의 47%가 식습관 중재와 함께 우울증의 개선된 결과를 포함하고 있었다.

전 세계적으로 실시된 대부분의 식습관 패턴 연구를 모아보면, 전통적이면서 가공되지 않은 식사가 뇌를 포함한 건강에 제일 좋다는 것을 보여주고 있다. 특히 Deans 박사가 치료한 한 환자(37세, 심리학자)는 오랜 시간동안 치료 저항성 우울증, 심각한 알레르기 반응과 천식을 앓고 있었는데, 고대식 식사(인류의 조상이 먹었던 식단)를 시작한 이후, 40파운드의 체중감량 뿐만 아니라 추가적인 약물 없이 우울증이 해결되었으며, 알레르기 증상도 호전되었다고 하였다.

1) 콜롬비아대학교 의과대학 임상 부교수

2) 메사추세츠(Massachusetts) 정신의학 개원의, 하버드 의학 대학의 정신과학 강사

3) 디킨 대학교 박사, 멜버른, 호주

## 뇌를 위한 최고의 음식들

Ramsey 박사는 주요 뇌 건강 음식과 건강효과를 언급하고 있다.

**해산물:** 해산물은 뇌 건강 오메가3 지방산을 포함한다. 이러한 건강 지방들은 chia, flax와 같은 식물에도 풍부하지만, 식물을 기반으로 한 원천은 효율적으로 변환된 DHA가 아니라 신경적 세포막의 중요한 구조적 요소이다. DHA는 또한 뇌유래신경영양인자(brain-derived neurotrophic factor, BDNF)에 영향을 주는데, 이는 감정/불안 장애를 가진 사람들에게 도움이 될 수 있다. 홍합, 굴 그리고 조개들과 같은 어패류는 비타민 B<sub>12</sub>와 아연의 최고 원천이다: 6개의 굴(각각 10칼로리)로 비타민B<sub>12</sub> 하루 권장 섭취량의 240%와 아연 하루 권장 섭취량의 500%를 섭취할 수 있다. 해산물은 또한 비타민D(햇빛을 통해서는 충분히 얻을 수 없다)와 요오드(iodine), 크롬(chromium)의 원천이기도 하다. 대부분의 사람들은 생선 속에 축적된 수은을 걱정하고 있으나, Ramsey 박사는 정어리(sardines), 멸치(anchovies), 그리고 청어(herring)와 같은 작은 물고기들은 일반적으로 독성 수준으로는 축적되지 않으므로 먹으라고 한다.

**녹색 채소:** 뇌 건강 식이요법을 위해 가장 기본이 되는 녹색 채소는 섬유질, 엽산, 마그네슘, 그리고 비타민K의 좋은 원천이다. 놀랍게도, 케일, 겨자 잎 그리고 청경채는 우유보다 더 잘 흡수되는 칼슘의 형태를 가진다. 녹색 채소들은 또한 간독성 처리 등에 유익한 플라바놀(flavanols)과 카로테노이드(carotenoids)를 제공한다. 케일 한 컵은 하루에 섭취해야 할 비타민K의 600%, 비타민A의 200%, 그리고 비타민C의 100% 이상을 제공한다(모두 33칼로리 밖에 되지 않는다). 녹색 채소를 꺼려하는 사람들을 위하여 Ramsey 박사는 녹색 채소를 올리브 오일과 마늘을 함께 볶거나, 스무디에 넣거나, 케일 칩을 굽는 등의 방법을 제시하고 있다.

**견과류:** 견과류는 건강한 단일 불포화 지방산으로 이루어져 있다. 견과류는 공복감이 없도록 해주고 지용성 영양소가 흡수되는 것을 도와준다. 견과류들은 또한 섬유소 뿐 아니라 망간과 셀레늄 같은 미네랄도 제공한다. 22개 아몬드(162칼로리)는 권장 비타민E의 33%, 충분한 양의 단백질, 미네랄 그리고 철을 포함하고 있다. 2013년도의 한 연구에서는 견과류를 늘린 지중해 식이요법이 우울증 환자에게서 상당히 높은 뇌유래신경영양인자(BDNF) 수준과 연관이 있음을 발견했다.

**콩류:** Ramsey 박사는 많은 사람들이 과도한 양, 그리고 바람직하지 않은 형태의 고기류를 먹고 있는데, 견과류와 콩류는 훌륭한 대체 단백질과 영양소의 원천이라고 하였다. 특히 팥은 최고의 산화 방지제를 포함한 음식이고, 렌틸 콩 한 컵은 단백질 18g과 하루 권장 엽산량의 90%를 포함한다.

### ▣ 원문정보 ▣

<http://www.medscape.com/viewarticle/847304>