

우울증, 생선기름을 짜라!

생선기름에 우울증 완화 효능 ... 연구확대 필요

생선이나 생선기름에 함유된 오메가-3 지방산을 매일 섭취하면 다른 항우울제들에 반응을 보이지 않던 우울증 환자들의 증상이 완화되는 것으로 보인다는 의학 실험결과가 나왔다.

영국에서 발간되는 의학전문지 <일반 정신의학> 최신호에 따르면, 셰필드 소재 스왈로네스트 코트 병원의 맬컴 피트박사가 이끄는 연구진은 우울증 환자들에게 하루 1g씩 12주간 오메가-3 지방산을 투여한 결과 슬픈 기분이나 근심, 수면장애와 같은 증상들이 줄어드는 것을 발견했다.

치료방법에 따른 유일한 부작용은 가벼운 소화장애 정도인 것으로 보고 있다.

연구에 참여한 환자들은 모두가 이전에 프로작 등 선별세로토닌 재흡수억제제(SSRI) 계열의 약물이나 이보다 더 오래 전에 개발된 삼환식 항우울제 계열의 약물 치료를 받은 적이 있는 사람들인데 2가지 약물은 모두 우울증 치료의 통상적인 치료제로 쓰인다.

에이코사펜탄산(EPA)과 같은 오메가-3 지방산이 정신병 환자들에게 도움이 될지도 모른다는 연구는 이전에도 있었다. 과거 연구들은 우울증을 가진 사람의 뇌에서는 오메가-3 지방산의 균형이 파괴될지도 모른다고 시사했으며, 생선기름 보충제가 정신분열증이나 양극성 장애, 또는 편집증적 우울증 증상을 완화시킬 수 있다는 연구결과도 나와 있다.

연구에서 학자들은 더 나아가 우울증 환자 뿐만 아니라 심장혈관 질환이나 우울증과 관련된 다른 증상을 가진 사람들은 피 속의 오메가-3 지방산 수준이 낮다는 사실을 발견했다.

피트박사의 연구진은 이전의 치료에서 효과를 보지 못한 환자들을 4그룹으로 나누어 각각 하루 1g이나 2g, 또는 4g씩의 EPA, 또는 위약을 투여했다.

투여결과 하루 1g을 복용한 환자들은 위약 그룹에 비해 슬픈 기분과 근심, 성욕저하, 자살 충동 등 모든 증상의 호전을 경험했다. 1g 그룹 중 69%는 증상의 50%가 완화돼 위약그룹의 25%에 비해 훨씬 좋은 결과를 보였다.

연구진은 실험에 사용된 에틸-에이코사펜탄산(EPA의 한 종류)이 우울증의 모든 요소에 적용됐다는데 환자 와 의사 모두의 평가가 일치했다고 밝혔다.

그러나 2g이나 4g의 EPA를 투여받은 그룹은 위약그룹보다도 치료효과가 낮은 것으로 나타났는데 연구진은 적용대상자가 적어 이같은 결과가 나타났을지도 모른다고 하며 보다 큰 규모의 연구가 있어야 할 것이라고 보고했다.

<Chemical Daily News 2002/ 10/ 22>