

해외의약뉴스

저지방 유제품이 파킨슨병 위험 높이나

개요

지난 6월 7일, *Neurology*지에 발표된 연구에 따르면, 저지방 유제품이 파킨슨병의 위험을 약간 증가시킬 수 있다고 한다. 대부분의 사람들이 저지방 유제품을 건강에 좋을 것으로 생각하고 섭취하는데, 약 13만 명의 사람들을 대상으로 25년간 추적 조사한 이번 연구 결과에서는 하루 3회 이상 저지방 유제품을 섭취하는 사람의 경우 1회 섭취하는 사람에 비해 파킨슨병 위험이 34% 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 이번 연구는 관찰 연구라는 한계점이 있으며, 연관성은 밝혀졌지만 정확한 인과관계는 밝혀지지 않은 점을 고려해야 한다.

키워드

저지방 유제품, 파킨슨병, 요산염

대부분의 사람들이 저지방 유제품 섭취가 건강에 좋다고 생각하지만, 새로운 연구에서 이러한 식습관이 파킨슨병의 위험을 약간 증가시킬 수 있다고 전했다.

이 연구를 검토한 전문가들은 이와 같은 발견이 아직 예비 실험 단계로서, 그 영향이 온건한(modest) 수준이었고, 이번 연구가 인과관계를 증명하도록 설계되지도 않았다는 점을 강조했다.

이번 연구에서 연구진은 남녀 약 13만 명을 대상으로 매 4년마다 이들의 식이 습관 및 파킨슨병으로 진단받은 수를 추적 조사하였다.

25년 후, 1,000명 이상의 사람에서 파킨슨병이 발현되었다. 파킨슨병은 진행성 신경퇴행성 질환으로서 신체 협응 능력(coordination)과 움직임에 영향을 미친다.

저지방 유제품을 하루에 최소 3회 이상 섭취한 사람은 하루에 1회 섭취한 사람에 비해 파킨슨병 발생 위험이 34% 더 높은 것으로 확인되었다. 구체적으로 우유 섭취를 봤을 때, 저지방우유나 탈지 우유를 하루 1회 이상 섭취하는 경우 파킨슨병 발생 위험이 39% 증가하였다.

지방을 줄이지 않은 일반 우유나 유제품의 경우에는 이러한 연관성이 발견되지 않았다.

이번 연구 저자인 Harvard T.H. Chan School of Public Health의 Katherine Hughes “중요한 점은 연구에서 저지방 유제품이나 우유를 많이 섭취한 사람의 경우에도 파킨슨병 위험이 여전히 낮았다는 점이다.”라고 말했다. 가 말했다.

25년 동안의 추적 조사 동안, 하루에 3회 이상 저지방 유제품을 섭취한 5,830명 중 1% (60명)에서만 파킨

슨병이 발생하였다. 하루 1회 미만으로 섭취한 사람(77,000명)과 비교해보면 0.6% (483명)가 파킨슨병으로 진단받았다.

이번 연구에서 연관성이 발견되긴 했지만, 유제품 섭취가 파킨슨병을 야기한다는 사실은 입증하지 못했다.

“이 연구는 관찰 연구이기 때문에, 다른 관찰 연구들과 마찬가지로 치우침(bias) 있을 수 있다.”고 Hughes는 지적했다. 예를 들면, 이런 결과가 사실 유제품 섭취와 질병 위험과 관련 있는 제 3의 요인에 기인했을 가능성도 있다. 이런 가능성을 배제하기 위하여 연구진은 결과에 영향을 줄 수 있는 다른 요인들(파킨슨병 위험을 낮추는 것으로 알려진 커피 섭취 등)을 통제하였다.

연구진은 또한 연관성을 확실하게 설명할 수 없었다. Hughes는 한 가지 가능한 설명으로, 우유 단백질이 혈 중 요산염(urate)의 수치를 낮추기 때문인 것으로 보인다고 전했다. 요산염은 요산(uric acid)에서 유래한 성분으로 소변을 통해 배출되는데, 일부 연구에서 상대적으로 높은 수치의 요산(통풍을 야기할 정도의 수치는 아님)이 파킨슨병 위험을 낮춘다고 보고한 바 있다.

Hughes는 유제품 내 오염 물질인 농약도 하나의 원인이 될 수 있다고 덧붙였다.

연구진은 지방을 제거하지 않은 일반 유제품과는 어떤 이유로 연관성을 찾을 수 없는지에 대해서 확실히 대답할 수 없었다. 하지만 고지방 유제품에 포함된 포화 지방이 요산 수치를 유지하는 데 도움이 됐기 때문일 지 모른다고 말했다.

파킨슨 재단의 최고 책임자인 James Beck 박사는 이번 연구 결과가 이전 실험실 연구 결과를 뒷받침한다고 말했다. 그러나 “상관관계를 이끌어냈을 뿐, 인과관계를 밝히기에는 부족하다고 전했다.

또한 “그렇다고 해서 사람들이 급격하게 식습관을 바꾸는 것은 추천하지 않는다.”며, “질병 위험이 약간 증가한 것으로, 보통 사람들을 봤을 때 여전히 드물게 발생한다.”고 설명했다.

유제품을 통해 칼슘을 충분히 섭취하는 것은 뼈 건강 등 다른 여러 건강상 이유로도 중요하다고 덧붙였다.

유제품 업계 대표는, 유제품이 심질환과 제2형 당뇨병 위험을 낮추고 혈압도 감소시키는 등 다른 이점들이 많음을 설명하였다.

이번 연구 결과는 6월 7일 *Neurology*지에 온라인 게재되었다.

■ 원문정보 ■

<http://www.webmd.com/parkinsons-disease/news/20170608/does-a-low-fat-dairy-habit-boost-parkinsons-risk#1>