

해외의약뉴스

오메가3, 비타민, 미네랄 보충제가 아동의 공격성을 줄여준다

개요

펜실베니아 대학 아드리안 박사는 아동 심리학과 정신의학 저널(Journal of child psychology and psychiatry)에 공격적이고 충동적인 성향을 보이는 아이들에게 영양소 보충제를 복용하게 했을 때 공격성이 감소될 수 있음을 밝혔다.

키워드

오메가3, 비타민, 보충제, 아동 공격성

공격적인 행동을 나타내는 아동들에게 오메가3, 비타민, 미네랄보충제가 도움이 된다.

‘아동 심리학과 정신의학 저널(Journal of child psychology and psychiatry)’에 게재된 새로운 연구는 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)와 보충제가 아이들의 공격적인 행동을 감소시킨다는 연구를 최초로 지지했다.

펜실베니아 대학 교수 아드리안 박사는 약사가 이 연구 결과를 쉽게 적용할 수 있다며, 그는 “약사들이 두드러지게 공격적 행동을 보이거나 다른 치료에 반응 없는 아이를 둔 부모에게 오메가3와 종합비타민제 사용을 시도해보는 것은 거의 해가 없을 것이라고 조언할 수 있다.”라고 말했다.

아드리안 박사 연구팀은 ‘고위험 집단 표본’인 약 300여명의 11~12살 아동들을 조사했다. 이 아동들은 무작위로 영양소 단일 치료군(nutrition-only group), CBT 단일 치료군(CBT-only group), 영양소와 CBT 복합 치료군(nutrition-only group), 대조군(control group)에 배정되었으며, 이 데이터는 2009년부터 2013년 동안 수집되었다.

오메가3 1000mg이 함유된 200mL 음료가 1일 오메가3 보충제였고, 1일 종합비타민에는 12종류의 비타민과 7가지 성분의 미네랄이 함유되어 있었다. 아이들은 씹어 먹는 제형인 이 종합비타민 1정과 함께 칼슘 600mg과 비타민D 400µg이 함유되어 있는 씹어 먹는 정제 1정을 추가로 복용했다.

CBT는 매주 가정운동(home exercise)과 1시간동안 아동보호자와 함께하는 십여 가지 종류의 프로그램으로 구성되었고, 아이들이 대처방안, 의사결정, 문제해결능력을 수행하도록 권장되었다.

대조군은 도움말 리소스(help resources)목록을 받아 부모와 아이들은 목록 내에서 원하는 것은 무엇이든 할 수 있었다.

연구진은 기본적으로 공격적이고 반사회적인 행동에 대한 자녀와 부모의 보고서를 3개월 후, 6개월 후, 12개월 후에 평가했다.

연구진이 언급한 한 가지 한계점은 잠재적으로 결과를 왜곡할 수 있는 ‘중대한(significant)’ 탈락자가 있다는 것이었다. 이는 치료 후 연장된 연구에서 흔히 발생할 수 있는 문제라고 말했다.

그럼에도 불구하고, 연구진은 연구 종료시점에서 대조군에 비해 영양소 단일 치료군에서 공격성이 감소했다는 증거를 찾았다. 추가로, 치료 종료 후 3개월 시점에서 CBT와 영양소 복합 치료군이 CBT 단일 치료군과 대조군에 비해 공격성이 더 감소했다는 것을 발견했다.

연구진은 “냉담하고 계획적인 것보다 충동적이고 반응적인 형태의 공격성에서 더 많은 증거를 발견한 것이 긍정적인 연구결과”라고 말했다. 또한 이 효과를 ‘중소범위(small-to-medium range)’ 결정했고, 그룹간의 차이는 치료 종료한 지 9개월 후에 불분명해졌다.

“이 연구 결과는 행동장애가 있는 아이들에게 오메가3의 단기 효과의 증거를 보여주지만, 미국에서 장기적인 효과에 대한 결론 도출에 적절한 주의를 기울여야 하며, 향후 국내연구와 국제연구가 모두 필요하다는 것을 강조하고 있다.”라고 결론지었다.

이전 연구는 오메가3, 종합비타민, 미네랄 보충제가 죄수들과 젊은 범 죄자들에게서 범법행위를 줄이는데 기능을 한다는 것이었고, 다른 연구에서는 보충제가 성인에게서 공격성과 충동성을 줄여준다는 것을 발견했다.

■ 원문정보 ■

<http://www.pharmacytimes.com/resource-centers/vitamins-supplements/vitamins-and-supplements-may-reduce-aggression-in-children>