



## ADHD를 예방할 수 있는 음식들

글 • 변기원 변한의원 원장

최근 아이들의 평균 신장이 20cm정도 컸다. 아이들이 잘 자란 이유는 영양적으로 잘 먹기 때문이다. 그렇지만 성인병으로 이어지는 비만이나, 아토피, 비염, ADHD, 틱장애 등의 질환들은 점점 늘고만 있다. 특히 건강보험 공단에서 최근 6년간 ADHD 발생사례를 분석한 결과, 인구 10 만명당 ADHD 환자는 2003년 40.3명에서 2009년 131.8명으로 3.6배나 늘었으며 또한 남자가 여자에 비해 4배 정도 많은 것으로 조사 되었다.

ADHD란 ‘주의력 결핍 및 과잉행동장애’를 뜻하는 말로 지나치게 산만하고 충동적이거나 공격적인 행동을 하는 일종의 정신장애로 성인이 되면 잦은 이직, 직업상실, 가정불화, 우울증, 약물중독, 폭행, 자살로 이어질 수 있는 중대한 장애다. 일반적으로 ADHD는 신경화학적

인, 유전적인, 환경적인 원인 등을 말하고 있지만 어느 하나 정확히 밝혀지지 않은 상태다. 다만 좌우뇌의 불균형적인 발달로 인한 기능적 단절, 즉 좌우뇌의 불균형에서 비롯됐다고 보고 있다.

ADHD에서 회복되기 위해서는 뇌의 균형을 맞추는 것이 중요하다. 뇌가 기능적으로 좋아지기 위해 필요한 것은 영양, 산소, 자극인데 이 중에 ADHD를

예방하거나 극복하기 위한 영양을 구체적으로 알아보도록 하자.

뇌의 80%는 수분이다. 뇌는 많은 물을 필요로 하는데 이온음료, 과일 주스를 포함한 모든 가공 건강 음료들은 설탕이나 과당을 포함하고 있다. 당분은



ADHD 아동들을 흥분 시킬 뿐만 아니라 신체에 꼭 필요한 미네랄, 효소, 비타민을 부족하게 하므로 음료수는 순수한 물이나 차가 좋다. 과도한 탄수화물은 ADHD 아동들이나 일반 아동들도 신경계에 과도한 영양을 공급해 아이들을 흥분시킨다. 그래서 설탕과 탄수화물을 줄이고 내용물 중에 설탕이 많이 함유된 두유, 시리얼 등을 피해야 한다.

뇌가 자라나는 아이에게 지방은 필수이며 특히 ADHD 아동들은 집중력과 과잉행동 조절을 위해 꼭 섭취해야 한다.

### 지방은 양보다 질이 중요하다.

몸에 나쁜 포화 지방 중 대표적인 것이 트랜스 지방이다. 트랜스 지방은 대부분의 과자와 같은 가공식품에 첨가되는데 과자가 유난히 기름지고 바삭거리게 만들 수 있는 장점이 있어서 많이 사용 된다. 또한 식물성기름이라 하여 다 좋은 것은 아니고 쇼트닝, 마가린 등은 피해야 한다. 이러한 지방들은 단순히 뇌에 좋지

않을 뿐만 아니라 뇌세포의 유연성을 방해해 뇌기능을 저하시키기 때문이다.

또 대부분의 ADHD 아동들은 오메가 3를 많이 섭취하는 것이 좋다. 오메가 3는 고등어와 같은 등푸른 생선과 아마씨, 호두 등에 들어 있는데 오메가 3가 집중력과 과잉성, 그리고 신체 에너지와 집중력을 향상시키는 동시에 심장질환, 암,



우울증, 치매, 관절염, 당뇨, 고혈압을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려져 있어서다.



마지막으로 염분과 카페인을 줄여야 한다. 카페인은 장 점들도 있지만 성장단계에 있는 ADHD 아동들에게서는 염분과 같이

신체나 뼈에 필요한 미네랄을 과잉배출하거나 과도하게 사용하여 부족하게 하므로 카페인이 들어있는 디저트, 초콜릿, 탄산음료들은 섭취를 줄이고 싱겁게 먹어야 한다.

음식은 약과 같은 뿌리를 갖고 있다. 건강하고 균형된 음식으로 뇌발달은 물론 올바른 성장도 이끌어보자. 