

# 별명이 '붉은 비타민'인 비타민 B<sub>12</sub>

비타민 B<sub>12</sub>는 육식동물과 초식동물 모두에게 꼭 필요한 비타민이다. 이 비타민은 닭고기·돼지고기·우유·치즈·유제품·생선 등 동물성 식품에만 들어 있다. '붉은 비타민'이라는 별명답게 소·닭·돼지·아귀의 간(肝)에도 풍부하다.

고기를 먹지 못하는 초식동물은 이 비타민을 섭취할 수 없으므로 자신의 장 내 미생물을 동원해 스스로 합성한다. 반면 고양이나 호랑이 등 육식동물은 다른 동물을 잡아먹어 보충한다. 우리 인간은 동물성 식품, 특히 축산식품을 섭취해 필히 비타민 B<sub>12</sub>를 공급받아야 한다.

비타민 B<sub>12</sub>는 악성 빈혈 예방을 연구하다 처음 확인되었다. 비타민 B군의 일종인 엽산(葉酸)과 합동 작전을 펼쳐 적혈구의 헤모글로빈 합성을 돕는 것이 비타민 B<sub>12</sub>의 주된 역할이다. 채식 위주의 식생활 때문에 비타민 B<sub>12</sub>의 섭취가 부족해지면 거대한 적혈구가 생겨 악성 빈혈이 되어 생명을 잃을 수도 있다.

악성 빈혈의 주원인은 비타민 B<sub>12</sub>의 섭취 부족이다. 병명 앞에 악성(惡性)이라는 수식어가 붙은 것은 과거에는 적절한 치료법이 없었기 때문이다. 요즘은 치료가 힘든 유형의 빈혈은 아니다.

비타민 B<sub>12</sub> 결핍에 의한 빈혈 환자는 비타민 B<sub>12</sub>가 풍부한 식품은 물론이고 고열량·고단백 식품과 비타민 C를 함께 섭취해야 한다. 채식주의자여서 동물성 식품의 섭취를 피하거나 비타민 B<sub>12</sub> 흡수가 불량한 사람은 비타민 보충제나 주사(월1회)로 비타민 B<sub>12</sub>를 공급받는 것이 방법이다.

비타민 B<sub>12</sub>도 다른 비타민 B군과 마찬가지로 물에 녹는 수용성(水溶性)비타민이다. 코발라민(cobalamine)이라고도 불린다.

비타민 B<sub>12</sub> 섭취량이 부족한 사람은 우울증 발생 위험이 높다는 연구 결과도 나왔다. 엽산과 비타민 B<sub>12</sub>를 보충한 뒤 기분이 우울 모드에서 행복 모드로 바뀌었다며 만족해하는 사람이 적지 않다. "요즘 고기를 먹지 않아서 그런지 우울하다"는 사람이 있는데 이는 비타민 B<sub>12</sub> 섭취 부족과 관련이 있을지도 모른다. 응급전문