

# 해외의약뉴스

**비타민 C는 운동 후 기도폐쇄 또는 호흡기 증상으로  
고통 받는 사람들에게 도움을 줄 수 있다.**

## 개요

알러지, 천식 및 임상 면역학에 발표된 연구에 따르면, 비타민 C는 운동으로 인한 기관지 수축이나 호흡기 증상을 감소시킬 수 있다.

## 키워드

비타민 C, 운동 유발성 기관지 수축, FEV1, FEF60

신체 활동은 산화 스트레스를 증가시키게 되고 이 때 비타민 C가 항산화제로서 격렬한 운동을 하고 있는 사람들에게 특히 효과가 있을 수 있다. 몇몇 연구에 의하면, 비타민 C의 섭취는 운동에 의해 발생하는 산화 스트레스 수치의 증가를 약화시켰다. 또한 비타민 C는 운동 유발성 기관지 수축의 발병에 있어서 내인성 인자로 작용하는 히스타민, 프로스타글란딘 및 시스테이닐 류코트리엔의 대사에 관여하고 있다.

3가지 연구의 메타 분석에서 비타민 C가 운동 유발성 기관지 수축을 앓고 있는 참가자에게 운동 후 FEV1의 감소를 반감하는 효과를 준 것으로 나타났다. FEV1은 운동 유발성 기관지 수축 증상에 대한 저항성을 평가하는 표준적인 폐 수치다. 한편 FEF25-75의 운동 유발성 감소는 FEV1 감소의 2배나 크다. FEV1은 대기도 폐색을 측정하는 반면, FEF25-75는 소기도 폐색을 측정한다. 따라서 FEF25-75 또는 밀접하게 관련된 FEF50은 비타민 C의 영향의 가능성에 대한 관련 정보를 제공할 수 있다.

핀란드, 헬싱키대학의 Harri Hemila 박사이자 의사는 12명이 참가한 연구의 이차 분석을 수행했다. 참가자들은 천식을 가지고 있었고, 평균 26세였고, 운동 유발성 기관지 수축을 앓고 있었다. 운동 전후의 FEV1과 FEF60 수준이 비타민 C와 위약의 섭취 기간에 따라 보고되었고, 데이터는 본래 철저하게 분석되지는 않았다.

12명의 참가자 중 5명에게서, 운동 후 FEF60 수치가 60% 이상 감소되었다. 이런 극적인 FEF60 수치의 저하는 운동 전 수준으로부터의 변화치 뿐만 아니라, 운동 후의 FEF60 수치 그 자체만으로도 중요한 결과를 보여주었다. 이 5명에게 비타민 C를 섭취시킨 결과, 운동 후의 FEF60 수준이 50%와 150% 사이로 증가했고, 대조적으로 다른 참가자 7명에게서는 비타민 C와 위약 섭취 기간 사이에 유의한 차이점을 검출할 수 없었다. 비타민 C로 인한 운동 후의 FEF60 수준의 증가는 비타민 C가 소기도에 실질적인 효과를 가져 올 수도 있음을 나타내는 새로운 발견이다.

Hemila 박사는 "비타민 C의 안전성과 낮은 비용 및 운동 유발성 기관지 수축 및 호흡기 증상에 대한 9

건의 무작위 실험에서 비타민 C의 양성 소견의 일관성을 감안할 때, 유의미한 결과로 보인다."라고 결론을 내렸다.

원래의 보도 자료에서 MNT 의해 수정됨

■ 원문정보 ■

<http://www.medicalnewstoday.com/releases/286654.php>