

Vitamin C for preventing and treating the common cold.

Hemilä H, Chalker E.

Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;(1):CD000980.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23440782>

http://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/2013_Coch_Colds_CD000980.pdf

More papers on vitamin C:

<https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila>

Vitamin C and the respiratory infections, abstract in Korean:

https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/h/2010_Hemila_Korean.pdf

https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/h/2010_Hemila_Korean_b.pdf

한국어

Cochrane Database of Systematic Reviews

감기 예방 및 치료에 대한 비타민 C

Cochrane Systematic Review - **Intervention** | Version published: 31 January 2013

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4>

- Harri Hemilä
- Elizabeth Chalker

초록

배경

비타민 C(ascorbic acid)에 의한 감기의 예방 및 치료는 지난 70 년 동안 논란이 계속되고있다.

목적

비타민 C 를 매일 복용했을때 감기에 걸리는 빈도수, 기간, 그리고 심각성등에 영향을 끼치는지, 또한 감기에 걸리고 나서 복용했을때의 효과는 무엇인지 파악한다.

검색 전략

CENTRAL 2012 년 제 11 호, MEDLINE(1966 년~2012 년 11 월제 3 주), EMBASE(1990 년~2012 년 11 월), CINAHL(2010 년 1 월~2012 년 11 월) LILACS(2010 년 1 월~2012 년 11 월) 및 Web of Science (2010 년 1 월~2012 년 11 월)를 검색했다. 또한 미국자료를 검색했다. 전미임상실험 등록소와 WHO ICTRP 를 2012 년 11 월 29 일에 검색했다.

선정 기준

비타민 C 일일 투여량 0.2g 미만 및 위약군 대조가 없는 연구는 제외했다. 이 리뷰는 위약군 대조 연구만 한정해서 진행했다.

자료 수집 및 분석

2 명의 리뷰 저자가 독립적으로 데이터를 추출했다. 일일 보충 연구에선 실험기간 동안 한번 이상의 감기를 경험한 참가자들의 비중을 기준으로 감기 '사건' 을 측정했다. '이병 기간' 은 감기에 걸린 기간 평균일수 였다.

주요 결과

연구 기간동안 비타민 C 를 꾸준히 복용한 29 건의 연구에 11,306 명의 참가자들이 감기 진행의 위험비(RR) 에 대한 메타분석에 기여했다. 일반 거주 지역을 대상으로한 연구에서 참가자 10,708 명의 통합 RR 은 0.97 (95 % 신뢰 구간(CI) 0.94~1.00) 이었다. 598 명의 마라토너, 스키어, 그리고 겨울 운동에 참가한 군인들을 대상으로 한 연구의 RR 은 0.48 (95 % CI 0.35~0.64) 이었다.

비타민 C 의 지속적 섭취가 감기의 이병 기간에 미치는 영향을 31 건의 비교에서 평가했다 (9745 건). 성인의 이병기간은 8% (3%~12%) 단축되었고 소아에서는 14% (7%~21%) 단축되었다. 일별 비타민 C 섭취량 1~2g 사이의 소아는 감기 이병기간이 18% 단축되었다. 또한 지속적인 비타민 C 섭취는 감기 증상의 심각성 완화에도 도움이 되었다.

7 건의 연구에서 치료제로써의 비타민 C 사용의 효과를 점검하였다 (3,249 건). 치료제로 사용한 연구에서 비타민 C 의 이병 기간 혹은 심각성에 대한 효과는 일관성 있게 관찰되지 않았다.

대상 연구 대부분은 무작위화와 이중 맹검화가 이루어졌다. 무작위화나 이중 맹검화가 이루어지지 않은 연구의 제외는 결과에 영향을 주지 않았다.

연구진 결론

일반 인구에서 비타민 C의 지속적인 보충으로 인한 감기의 발병률 저하가 보이지 않음은 비타민 C의 일상적 보충이 정당화 되지 않음을 뜻하지만, 비타민 C는 단기간의 격렬한 운동을 하는 사람들에게 효과적일 수 있다. 일상적인 비타민 C 보충이 감기의 이병 기간을 단축시킬 수 있다는 연구결과가 있지만, 이러한 결과는 여러 치료 연구에서 재현되지 않았다. 그러나 비타민 C 지속 보충으로 인한 감기 이병 기간 및 심각성의 일관성 있는 완화를 보여주는 연구 결과 및 비타민 C의 저렴한 비용과 안전성은 감기 환자들이 비타민 C가 자신에게 유용한지 검토해 볼 가치가 있음을 시사한다. 향후 치료 효과를 검토하는 무작위 임상 연구(RCT)를 더 실시 할 필요가 있다.

쉬운 말 요약

감기 예방 및 치료에 대한 비타민 C

고소득 국가에서 감기는 병원을 가거나 직장 및 학교를 결근하는 주요 원인이다. 콧물, 코 막힘, 재채기, 인후통, 기침, 때로는 두통, 발열 및 적목 등 일반적인 감기 증상을 유발할 수 있는 바이러스는 200 가지가 넘는다. 증상은 사람에 따라 또 감기의 정도에 따라 다르다. 일반적인 감기는 보통 호흡기 바이러스 중 하나에 의해 발생하기 때문에 항생제의 사용이 불필요하다. 따라서, 다른 잠재적 치료 방안은 공중 보건 관점에서 이목을 끈다.

비타민 C는 1930 년대에 단독 분리 후 호흡기 감염 치료제로 제안되었다. 1970 년대 노벨상 수상자 리누스 폴링 (Linus Pauling)이 비타민 C가 감기를 예방하고 완화한다는 이전의 위약 대조 시험에서 결론을 얻은 시기에 특히 인기를 얻었다. 그 후에는 20 여 가지의 새로운 임상시험이 있었다. 비타민 C는 널리 판매되어 예방 및 치료제로 사용되었다.

본 고찰은 0.2 g/일 이상의 비타민 C 섭취를 시험하는 위약 대조 실험으로 제한되었다. 11,306 명의 참가자를 대상으로 한 29 건의 시험 비교를 토대로 비타민 C의 일반적인 섭취는 보통 사람들의 감기에 영향을 미치지 않는다. 그러나 정기적인 보충제는 일반 감기 증상의 지속 기간을 줄이는 데 미약하지만 일관된 효과를 나타내었으며, 이는 9745 건의 일반적인 감기 증상을 가진 31 건의 연구 비교를 기반으로 확인했다. 극심한 육체적 스트레스 (마라톤 선수와 스키 선수 포함)에 단기간 노출된 598 명의 참여자를 대상으로 한 5 건의 임상 시험에서 비타민 C는 일반적인 감기 위험을 절반으로 줄였다. 출판된 연구는 비타민 C의 부작용에 대해 보고하지 않았다.

증상이 시작된 이후 시작된 고용량의 비타민 C 투여를 한 시험에서 비타민 C가 일반적인 감기 증상의 지속 기간이나 중증도에 일관된 영향을 미치지 않는 것을 확인했다. 그러나, 소수의 치료적 시험만이 시행됐고 예방 적 비타민 C의 효과가 어린이들에게 더 극대하게 나타남에도 어떤 시험도 어린이를 대상으로 하지 않았다. 성인을 대상으로 한 대규모 임상 시험에서 감기 증상이 시작될 때 8g의 비타민 C 섭취로 인한 이점이 보고 되었으며 5 일간의 복용을 시행한 2 건의 치료 임상 시험에서 또한 이점이 보고되었다. 치료적 비타민 C의 가능한 역할을 확신하기 위해서는 더 많은 시험이 필요하며 이것은 감기 증상이 시작된 직후 투여 하는 것을 의미한다.