

8주 간의 홍삼 섭취와 4주 간의 홍삼 섭취 중단이 유산소성 운동수행능력과 중추피로에 미치는 영향

Effects of red ginseng supplementation during 8 weeks and interruption during 4 weeks on aerobic performance ability and central fatigue

교수명 윤 성 진

소속기관명: 고려대학교 스포츠과학연구소

참가자: 윤성진, 박해찬, 강경희, 김무정, 강성목, 곽육현

1. 연구목적 및 목표

본 연구의 목적은 사람을 대상으로 한 홍삼 섭취가 유산소성 운동수행능력과 중추피로에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 검토하였다. 또한, 홍삼 섭취와 지구성 트레이닝을 병행했을 경우, 홍삼이 지구성 운동수행능력에 어떠한 영향을 미치는지를 검토하여, 홍삼이 지구성 운동수행능력에 도움을 주는 에르고제닉 에이드로서의 기능에 관한 과학적 근거자료를 제시하고자 한다.

2. 연구내용

20대 일반남성에게 8주간의 홍삼 투여가 중추피로에 어떠한 영향을 미치는지를 관찰하였으며, 홍삼 투여와 지구성 트레이닝을 병행 했을 경우, 홍삼이 유산소성 운동수행능력에 어떠한 영향을 미치는지를 관찰하였다.

3. 연구결과

홍삼 섭취와 지구성 트레이닝을 병행하는 것이 홍삼 섭취와 지구성 트레이닝을 단독으로 적용하는 것 보다 유산소성 운동수행능력에 높은 효과를 기대할 수 있다. 또한, 홍삼의 섭취가 중추피로에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다.

4. 기대효과

현재 한약재를 이용한 운동증진제가 일부 개발 · 시판된 것은 사실이다. 그러나 그동안 한방제품은 객관적인 실험적 근거가 다소 부족하였으며, 제한된 대상(동물)으로 실제 임상에서의 그 효능에 관한 정확한 효과를 규명하는 작업에는 다소 미흡한 점이 있었다. 결과적으로 시장에서 그 효능을 인정받지 못한 것도 사실이다. 따라서 본 연구를 통해 과학적으로 검증된 홍삼의 긍정적인 경기력 향상 효과는 향후 운동선수뿐만 아니라 일반인에게도 도움을 줄 수 있는 생활재충전 물질로 전환할 가치가 있으며, 향후 국내 전통 한방 보조제로의 발전에도 의의가 있다.