

불면증, 잠들기 위해 약이 필요하십니까?

수면유도제 바로알기

의사 처방전 없이 구입할 수 있는 수면유도제에 대한 관심이 증가하고 있다. 그러나 수면유도제는 과다 복용 시 의식장애, 소변배출 이상, 안압증가와 같은 부작용을 초래할 수 있다. 수면유도제의 올바른 복용법과 관련 정보에 대해 알아본다.

글 임화경 연구관(순환계약품과) 그림 이큰아름



건강 해치는 단잠 도둑 ‘불면증’

잠들면 엮어가도 모를 정도였는데, 요즘 들어 그렇게 자본 적이 없다면 불면증을 의심해볼 만하다. 불면증은 매우 흔한 건강문제로 한국인 100명 중 15~20명 정도가 이로 인해 고생하고 있다. 불면증은 적어도 1개월 이상 잠들기가 어렵거나 일단 잠이 들더라도 자주 깨는 일이 주 3회 이상 나타나며, 이 때문에 낮 동안 피곤함을 호소하거나 다른 사람이 보기에 수면부족으로 인한 장애들이 나타나는 경우를 말한다.

불면증은 세 가지 원칙에 따라 치료한다. 첫째는 정확한 원인을 밝혀서 그 원인을 제거한다. 둘째는 수면환경을 쾌적하게 만드는 것이며, 셋째는 약물치료를 받는 것이다.

그것이 알고 싶다! 수면유도제의 정체는?

요즘 처방전 없이 약국에서 살 수 있는 수면유도제는 일시적 수면장애를 겪는 사람들 사이에서 수면제가 부담스러운 경우 많이 이용되고 있다. 수면제(hypnotics)는 의사의 처방이 필요한 전문의약품으로 보통 중추신경계에 작용하는 향정신성 의약품을 말하여 졸피뎀, 벤조디아제핀계 등이 있다. 반면 수면유도제는 일시적 불면증의 완화를 위하여 일반의약품에 해당하는 항히스타민제를 말하며, 수면유도제란 용어로도 많이 혼용하고 있다. 수면제는 대부분 의존성과 중독을 일으키는 향정신성의약품으로 마약류관리에 관한 법률에 의거 엄격하게 취급 및 관리되고 있다.



수면유도제는 보통 하루 1회
잠들기 30분전 복용하며
복용 후에는 깊은 숨을 쉬고 손과 발을
따뜻하게 하는것이 좋다

수면보조제로 사용되는 항히스타민제는 보통 그 성분이 디펜히드라민(diphenhydramine)이나 독실아민(doxylamine) 중 하나이거나 이들의 복합제이다. 많은 사람이 알고 있듯이 항히스타민제의 매우 흔한 부작용은 졸음인데, 항히스타민제의 진정작용을 거꾸로 이용해 잠이 오게 하는 약물로 개발한 것이 수면유도제다.

수면유도제, 똑똑하게 복용하세요~

모든 약이 그렇듯 약국에서 쉽게 사 먹는 일반 의약품이라고 해서 함부로 복용할 경우 위험할 수 있다. 수면유도제는 복용법이나 용량 등을 약사와 상담하여 복용하는 것을 권장한다. 보통은 하루 1회 잠들기 30분 전에 복용하며, 가장

낮은 용량부터 시작한다. 복용 후에는 깊은 숨을 쉬고 손과 발을 따뜻하게 하는 것이 좋다. 수면유도제는 전문의약품과 달리 중독성은 없지만, 수면 사이클을 교란시켜 오히려 숙면을 방해하기도 한다. 대표적인 부작용으로 기상 후 피로감, 낮은 신체 운동성, 몽롱한 시야, 목마름, 그리고 주간의 졸음 등이 있다. 또한 비교적 안전한 편이지만 협심증, 부정맥, 녹내장, 전립선 비대증, 배뇨곤란, 호흡곤란 등이 있는 환자는 복용을 주의해야 하며, 복용량을 초과하면 호흡곤란을 일으킬 수 있으므로 과다복용하지 않도록 한다. 건강한 수면관리를 위해선 수면위생과 환경을 쾌적하게 하고 잠을 잘 자기 위한 기본 원칙을 세워 꾸준히 노력하는 것이 중요하다.

수면유도제 DO 올바른 사용

01 어떤 때 복용하나? | 수면유도제는 일과성 불면증(중요한 시험이나 회의를 앞두고 일시적으로 잠이 오지 않는 증상)이 생겼을 때 2주일 이내 단기적으로 사용한다. 1개월 이상 만성 불면증은 의사와 상담하여 치료하여야 한다.

02 안전한 복용 기간은? | 수면유도제 항히스타민제 성분은 일시적인 불면증 완화를 위해 허가된 것이므로 지속적으로 장기간 복용해서는 안 된다. 또한, 벤조디아제핀계 등 전문의약품 대용으로 오남용하는 것도 금물이다. 만약 복용한 지 2주 이상이 지나도 불면증이 계속된다면 의사와 상담하는 것이 좋다.

03 복용 시 함께하면 좋은 행동요법은? | 수면습관을 개선하는 것이 좋다. 매일 잠드는 시간과 깨는 시간을 항상 일정하게 한다. 자기 전에 따뜻한 우유 한 잔을 마시거나 따뜻한 목욕은 도움이 될 수 있다. 잠자는 환경을 조용하게 하고 환하지 않도록 한다.

04 올바른 보관법과 유통기한은? | 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하여야 한다. 다른 용기에 바꾸어 보관하지 말고 원래 들어있던 용기에 넣어 직사광선을 피해 서늘하고 건조한 곳에 보관한다. 의약품 포장재에 기재된 사용기간을 지키고, 개봉한 의약품의 경우 일반 정제나 캡슐제는 개봉 후 가급적 1년 이내 사용을 권장한다.

수면유도제 DON'T 올바른 사용

01 복용 전후로 피해야 할 행동은? | 졸릴 때만 잠자리에 눕고, 침대에서는 책을 읽거나 TV를 보거나 음식을 먹는 등 수면을 방해하는 행동을 삼가야 한다. 하루 1번 15분 이내의 낮잠은 자도 되지만, 15분이 넘으면 깊은 수면단계로 진입하다가 억지로 깨게 되므로 밤잠을 방해한다.

02 다른 약과 함께 복용 가능한가? | 과도한 진정작용이 나타날 수 있으므로, 다른 수면제, 감기약, 해열진통제, 진해거담약, 다른 항히스타민제와 함께 복용하지 않는다. 이미프라민계 항우울약이나 항파킨슨약과 병용 시에는 요로폐색, 변비 등의 부작용이 증가할 수 있으므로 주의하여 사용한다.

03 복용 시 피해야 할 식품은? | 술을 마시고 수면유도제를 복용해서는 안 된다. 술이 약의 진정효과를 증가시켜 심박동과 호흡을 느리게 함으로써 치명적인 결과를 초래할 수 있기 때문이다. 또한 커피, 홍차, 녹차, 마차에 들어 있는 카페인 수면유도제의 작용을 상쇄시키므로 이러한 음료는 피하는 것이 좋다.

