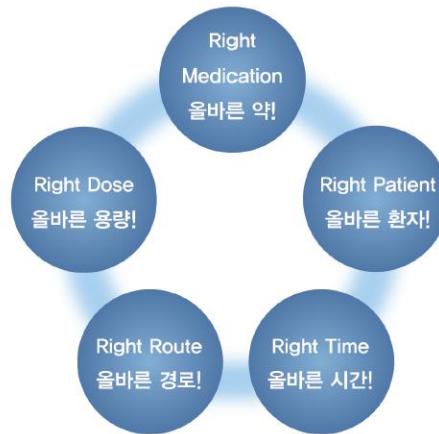


불면증

올바른 약 복용은 치료 효과를 높입니다!

■ 약 복용 원칙: 5-RIGHTS



■ 잘못된 복약순응도 사례

- ① 처방전을 무시(약을 받지 않음)하거나 약을 먹지 않는 경우

※ 특히, 당뇨병과 같이 만성질환의 경우 평생 약을 먹어야 한다는 생각으로 인한 복약에 대한 거부감이 발생할 수 있음

- ② 정해진 용법을 지키지 않는 경우
- ③ 임의로 용량을 줄이거나 늘이는 경우

■ 약을 올바르게 복용하지 않을 경우, 어떤 것이 위험한가요?

- ① 미국의 경우, 매년 약 125,000명이 처방전 대로 올바르게 약을 복용하지 않아 사망하며, 이는 교통사고에 의한 사망보다 2배가 많습니다.
- ② 또한, 병원 입원 원인의 11%와 요양원 입원 원인의 40%도 올바르게 약을 복용하지 않았기 때문이라고 합니다.
- ③ 이처럼, 미국에서는 약을 올바르게 복용하지 않음으로 인해 발생하는 비용이 연간 1,000억 달러나 된다고 합니다.

불면증과 치료약, 이것이 궁금해요!

■ 불면증

Q. 불면증은 무엇인가요?

- A. 잠을 잘 수 있는 기회가 있고 잠을 잘 수 있는 환경이 조성돼 있음에도 불구하고 밤에 잠이 쉽게 들지 않거나 잠이 든 후 자주 깨고, 아침에 일찍 깨고, 자고나도 개운하지 않는 증상들 중 한가지라도 있으면서, 낮에 피곤, 무기력, 집중력 장애, 기억장애, 학업·직장·사회생활의 장애, 기분장애, 주간 졸림증, 의욕 및 에너지 소실, 일하거나 운전할 때 실수, 불면으로 인한 긴장·두통·위장관계 증상, 잠에 대한 걱정과 같은 증상 중 한가지 이상을 동반하는 경우를 말합니다.

■ 불면증의 치료

Q. 불면증은 왜 치료해야 하나요?

- A. 불면증을 치료하지 않으면 우울증의 발생율이 증가하고, 심하면 자살을 유발하기도 합니다. 우울증과 불면증이 동반된 경우에는 우울증이 치료됐으나 불면증이 호전되지 않으면 우울증이 재발할 확률이 매우 높습니다. 수면시간이 짧은 불면증이 지속되면 고혈압이 생길 확률도 올라갑니다.

Q. 잠이 오지 않을 때 술을 마시는 것은 어떤가요?

- A. 술이 잠을 유도하는 효과가 있는 것은 사실입니다. 그러나 몸에서 술이 대사되면서 금단증상이 생겨 새벽에 깊은 잠을 자는 것을 방해합니다. 또한, 수면무호흡 증세를 악화시켜 산소부족을 초래해 다음날 피로의 원인이 됩니다. 특히, 술을 마신 상태에서 수면제를 복용하면 심각한 부작용이 나타날 수 있기 때문에 특별히 조심해야 합니다. 더불어, 자기 전에 습관적으로 마시는 술은 알코올중독으로 가는 지름길입니다. 따라서, 술로 잠을 청하기 보다는 작용시간이 짧은 수면제를 복용하는 것이 훨씬 효과적이고 안전합니다.

■ 불면증의 치료약(수면제)

Q. 수면제는 몸에 해롭지 않나요?

A. 불면증 환자는 잠을 이루지 못하는 것이 괴롭습니다. 또 수면부족으로 충분한 휴식을 취하지 못하면 다음날 낮에 활동하기 힘듭니다. 급성 불면증 환자의 단기간 수면제 복용은 건강에 큰 해로움은 없습니다. 오히려 잠자리에서 약을 먹을까 말까 고민하는 것이 불면증을 지속시키고 습관화하는 태도 중 하나입니다. 외국여행 후 시차 때문에 잠들지 못하는 경우나 급성 스트레스가 있는 경우, 교대근무자의 경우 등 필요에 따라 본인에게 맞는 수면제를 처방 받아 복용하는 것은 대부분 안전합니다.

Q. 수면제를 오래 먹으면 중독돼서 끊지 못한다고 들었습니다. 사실인가요?

A. 수면제는 중독성 약물은 아니지만, 장기간 복용하면 신체적, 심리적 의존성이 생길 수 있습니다. 갑자기 끊으면 잠이 오지 않는 반동불면증이 생기기도 하지만, 의사의 도움을 받아 점진적으로 줄이거나 인지행동치료를 병행하면 대부분 문제 없이 약을 끊을 수 있습니다. 하지만, 불면증 환자의 50%가 만성화되는 경향이 있어 약을 장기적으로 소량 복용하는 것을 피할 수 없는 경우도 있습니다. 이는 중독과는 구분돼야 합니다.

Q. 수면제를 복용하고도 잠이 안 오면 다시 한 알을 더 먹어도 되나요?

A. 수면제를 늦은 시간에 복용하면 진정효과가 아침까지 지속돼 어지럽고 몽롱할 수 있습니다. 특히, 작용시간이 긴 약들을 과량 투여하면 오전 내내 무기력하고 졸려 일상생활을 유지하기 힘들어집니다. 따라서 처방대로 약을 먹어도 잠이 오지 않으면 담당 의사와 의논해 다른 약으로 바꾸는 것이 바람직합니다. 수면제를 권장 용량보다 많이 복용하면 섬망, 수면 중 이상행동 등의 부작용이 생길 가능성이 높고 약물의 효과가 감소하는 내성이 발생할 수 있습니다.

Q. 약국에서 파는 수면제는 좀 더 순할 것 같습니다. 안심하고 복용해도 되나요?

A. 수면제의 종류가 다양한 이유는 불면증의 양상에 따라 선택적으로 복용하기 위함입니다. 불면증 중 가장 흔한 증세는 잠들기 어려운 경우지만 깊은 잠을 못 이루거나 새벽에 너무 일찍 깨는 것도 불면증이라고 합니다. 잠을 못 이루는 불면증의 경우에는 작용시간이 짧은 수면제를 복용해야 아침에 상쾌하게 일어날 수 있습니다. 반대로, 너무 일찍 깨는 환자는 작용시간이 긴 수면제가 좋습니다. 따라서 부작용 없이 안전하게 수면제를 복용하려면 의사의 처방을 받아야 합니다. 또한, 약국에서 파는 수면유도제는 어지럼증이나 멀미를 예방하기 위한 항히스타민제 성분이 대부분으로, 진정작용이 있지만 수면 효과가 크지 않습니다.

Q. 수면제를 복용하면 치매가 생긴다는 말을 들었습니다. 사실인가요?

A. 일부 수면제가 수면 중에 기억을 방해하는 경우가 있어서 그런 오해가 생긴 것으로 보입니다. 치매는 진행성 뇌신경질환으로 수면제를 적정용량 내에서 복용한다면 치매가 발생할 가능성은 낮습니다. 오히려 불면증이 지속될 경우에 집중력 감소와 기억력 저하가 나타날 수 있습니다. 최근에는 만성불면증이 뇌의 회백질을 감소시키므로 불면증을 방치하면 치매를 촉진시킬 수 있다는 연구도 발표됐습니다.

Q. 수면제는 1~2시간정도 미리 먹어야 효과가 있나요?

A. 할 일이 남아 있는 상태에서 수면제를 일찍 복용하면 정신이 몽롱한 상태로 일을 하게 돼 사고의 위험이 있습니다. 수면제의 작용시간은 예상보다 빠르므로 일과를 모두 마무리한 후 샤워 전이나 잠자기 직전에 복용하는 것이 좋습니다. 수면제를 복용한 지 30분이 지난 후에도 잠들지 않고 일을 하면 자신이 한 일을 기억하지 못하는 섬망 증상이 생길 수 있습니다.

Q. 시험을 앞두고 잠이 오지 않습니다. 할머니가 드시는 약을 먹어도 될까요?

A. 수면제는 종류가 다양하고 약마다 작용시간이 다릅니다. 할머니가 드시는 약이 작용시간이 길거나 용량이 맞지 않으면 다음날 졸리고 정신이 몽롱해 시험을 망칠 수 있습니다.

Q. 외국여행 갔다 온 친구가 멜라토닌을 줬습니다. 수면에 도움이 되는 건가요?

A. 멜라토닌은 일주기리듬에 관여한다고 알려진 호르몬으로 뇌의 송과선에서 분비되는데, 초저녁부터 증가해 새벽에 최고에 이르렀다가 아침이 되면 감소합니다. 작용시간이 너무 짧다는 이유로 수면 효과에 일관성이 없어 수면제로는 사용되지 않고 있습니다. 주야간 교대 근무자의 수면패턴 정상화에 도움이 될 것으로 예상했으나, 이 또한 만족스런 결과가 나오지 않았습니다. 다만, 수면장애 중 늦게 자고 늦게 일어나는 올빼미형 수면패턴을 가진 지연성수면위상증후군 환자의 수면패턴을 교정하는 데는 제한적으로 효과가 있습니다. 멜라토닌은 현재 건강보조제로 판매되고 있는데, 엉뚱한 시간에 지나치게 높은 용량을 복용하는 것은 오히려 정상 일주기리듬을 변화시킬 수 있어 주의를 요합니다. 한편, 미국과 유럽에서는 작용시간이 길어 불면증에 도움을 주는 멜라토닌제가 개발돼 널리 사용되고 있습니다.

Q. 요즘 언론에 나오는 졸음주사, 우유주사에 대해서 알고 싶습니다.

A. 뽀얀 우유빛을 띄어 우유주사로 불리는 프로포폴은 수면제가 아니라 작용시간이 짧은 전신마취제입니다. 시간이 오래 걸리지 않는 간단한 수술이나 내시경수술, 심한 경련이나 간질환자의 뇌를 억제시키기 위해 사용하는 전문의약품입니다. 프로포롤은 순간 기억을 상실시켜 깊은 잠에 든 것 같은 느낌이 들기 때문에 스트레스가 심한 연예인들이 즐겨 찾게 되면서 사회적으로 물의를 일으키게 됐습니다. 하지만, 마이클 잭슨의 사망에서도 알 수 있듯이 혈압과 호흡저하를 일으킬 수 있고, 중독성 경향이 강한 편이기 때문에 단순 불면증 치료 용도로 사용하는 것은 절대 안 됩니다.

###