



수면개선 일반의약품

요약

수면개선 일반의약품은 불면 증상을 개선하기 위해 사용하는 일반의약품을 말한다. 주로 일시적인 불면증을 치료하거나 불면증 치료에 보조적으로 사용한다. 1세대 항히스타민제인 디펜히드라민, 독시라민과 생약제제인 길초근, 호프 복합제 등이 사용된다. 3주 이상 지속되는 불면증은 정확한 진단과 치료를 위해 의사의 진료를 받도록 한다.

외국어 표기

Over-the-counter drug for insomnia treatment (영어)

동의어: OTC insomnia drug, OTC sleep aids, 약국수면제, 약국불면증약, 약국수면유도제, 수면유도 일반약, 수면개선제 일반약, 불면증 일반의약품, 불면증약 일반의약품

유의어·관련어: 수면제, sleeping pill, 수면유도제

불면증

불면증은 밤에 잠들기 어렵거나 자주 깨는 경우, 아침에 일찍 깨거나 숙면을 취하지 못하는 증상을 말한다. 불면증은 스트레스와 같은 심리적 원인, 수면무호흡증, 하지불안증후군, 위식도역류질환, 천식, 관절염, 전립선비대증, 치매 등 신체적 질환에 의한 원인, 카페인, 술, 담배 등 수면을 방해하는 생활 습관, 평소 복용하는 약물 등에 의해서도 생길 수 있다.



종류

국내에서 불면증에 허가 받아 수면개선에 사용되는 일반의약품은 1세대 항히스타민제, 길초근 및 길초근 함유 복합제 등이 있다. 모두 일시적이거나 단기간의 불면증에 사용된다. 3주 이상 불면증이 지속되면 일반의약품에 의존하기 보다는 정확한 진단과 적절한 치료를 위해 의사의 진료를 받도록 한다.

1세대 항히스타민제

히스타민은 콧물, 두드러기, 피부 가려움증 등 알레르기 반응을 유발하는 물질이며, 대뇌피질 세포의 히스타민 1 (histamine 1, H₁) 수용체에 결합하면 대뇌를 활성화시킨다. 항히스타민제는 히스타민의 작용을 차단하여 알레르기를 치료하는 약물로 주로 사용되는데, 항히스타민제가 혈액뇌장벽을 통과하여 대뇌피질의 H₁ 수용체를 차단하게 되면 부작용으로 진정작용, 졸음 등을 유발한다. 따라서 항히스타민제 중 졸음 효과가 큰 약물이 수면제로 사용하도록 개발되었다. 1 세대 항히스타민제인 디펜히드라민, 독시라민이 수면제로 사용된다. 디펜히드라민은 일시적 불면증의 완화에 독시라민은 불면증의 보조치료 및 진정에 사용된다.

생약제제

길초근은 쥐오줌풀(*Valeriana officinalis*)의 뿌리로 뇌의 활성을 감소시키는 GABA 또는 GABA 대사체의 분해를 억제하거나 GABA 수용체에 작용하여 흥분을 억제하고 진정작용을 하는 것으로 알려져 있다. 신경과민, 초조, 불안으로 인한 불면증에 사용된다. 효과가 나타나기까지 며칠에서 몇 주간 지속적으로 복용해야 하므로 급성 불면증에는 효과적이지 않다. 장기간 복용한 후에는 서서히 용량을 줄이도록 한다.

호프는 맥주의 원료인 홉(*Humulus lupulus*)의 암꽃으로 최면진정 작용을 하는 메틸부탄올을 생성시키거나 GABA의 활성을 증가시켜 신경과민 또는 흥분에 의한 불면증에 사용된다. 수면 유도과 수면의 질 향상을 위해 길초근과 복합제로 사용되고 있다.

Table 1. 불면증에 사용되는 일반의약품

구분	성분	제품명
항히스타민제	디펜히드라민	슬리펠정®
	디펜히드라민 + 아세트아미노펜	졸리민®
	독시라민	자미슬론®, 아론®
생약제제	길초근 + 호프	레돌민®

효능·효과

일시적이고 단기적인 불면증에 수면을 유도하고 수면의 질을 향상시키는데 사용한다.

용법

- 디펜히드라민은 1일 1회 25~50 mg을 취침 전에 복용한다. 50 mg 복용 시 과도한 진정작용이 나타나거나 다음날까지 졸음이 지속되면 25 mg 으로 감량하여 복용한다.
- 독시라민은 1일 1회 25 mg을 취침 전에 복용한다.
- 길초근 + 호프 복합제는 1일 1회 1정을 취침 1시간 전에 복용한다.

주의사항

- 중추신경 억제 작용이 있는 약물과 알코올은 수면개선제의 작용을 증강시켜 오히려 이상반응을 유발할 수 있으므로 함께 복용하지 않도록 한다.
- 항히스타민제 복용 시 다음 날 아침에 머리가 무겁거나 몽롱함을 느낄 수 있으므로, 운전이나 기계조작 등 안전을 위해 집중을 필요로 하는 작업을 할 경우 주의해야 한다.
- 항히스타민제는 호흡곤란, 녹내장, 전립선비대 환자에게 투여하지 않는다.
- 항히스타민제는 습관성은 없지만 장기간 복용할 경우 진정효과에 대한 내성이나 금단증상이 있을 수도 있으므로 7~10일 이상 연속으로 사용하지 않도록 한다. 3일 정도씩 간헐적으로 복용할 경우 내성을 줄일 수 있다.
- 길초근 함유 제제의 경우, 효과가 나타나기까지 며칠에서 몇 주간 장기간 복용해야 효과가 나타난다. 장기간 복용한 후에는 용량을 서서히 줄여야 한다.

본문에 언급된 내용 외의 상세한 정보는 제품설명서 또는 제품별 허가정보에서 확인할 수 있다.

부작용

- 항히스타민제: 구갈, 배뇨곤란, 변비 등의 항콜린 부작용, 두근거림, 어지러움, 두통, 식욕부진, 설사, 시야 흐림 등
- 길초근 + 호프 복합제: 흥분, 두통, 간독성, 아침에 졸린 증상, 진정, 불안 등

그 외 상세한 정보는 제품설명서 또는 제품별 허가정보에서 확인할 수 있다. 부작용이 발생하면 의사, 약사 등 전문가에게 알려 적절한 조치를 취할 수 있도록 한다.

소아청소년 사용

- 디펜히드라민과 독시라민은 15세 미만의 소아에서는 사용하지 않는다.
- 길초근 + 호프 복합제는 6세 이상의 소아에서 사용할 수 있다. 6세 이상인 소아는 잠자기 1시간 전에 미리 반알을 물과 함께 복용한다. 12세 이상의 소아는 성인과 동일하게 취침 1시간 전에 1정을 물과 함께 복용한다.

고령자 사용

항히스타민제인 디펜히드라민과 독시라민은 항콜린 부작용(인지기능 저하, 섬망 악화, 구갈, 배뇨곤란, 변비 등)이 나타나기 쉬우므로 노인에서의 사용을 추천하지 않는다.

임부·수유부 사용

항히스타민제가 모유를 통해 영·유아에게 전달되며, 소량에 의해서도 이상반응이 유발될 수 있으므로 수유부에서는 투여하지 않도록 한다.

상호작용

항히스타민제는 감기약, 알레르기 비염약, 멀미약 등과 함께 복용했을 경우 중복될 수 있으므로 주의해야 한다. 모노아민 산화효소 억제제, 삼환계 항우울제, 항파킨슨제와 병용 시 배뇨곤란, 변비, 구갈 등의 항콜린 부작용이 증가될 수 있다.

본문에 언급된 내용 외의 상세한 정보는 제품설명서 또는 제품별 허가정보에서 확인할 수 있다.