



신경안정 일반의약품

요약

신경안정 일반의약품은 스트레스에 의한 불안, 긴장, 우울감 등 여러 신체증상을 완화시킬 수 있도록 돕는 의약품으로서, 처방전 없이 약국에서 구매할 수 있는 약을 말한다. 생약제제로 세인트존스워트엑스가 있고 한방제제로서는 대표적으로 우황청심원과 천왕보심단이 있다. 불안과 우울감이 해결되지 않고 지속되는 경우는 전문가의 도움을 받도록 한다.

외국어 표기

OTC for the relief of anxiety symptoms (영어)
神經安靜 一般醫藥品(한자)

동의어: 약국 신경안정약, 약국 신경안정제

유의어·관련어: 신경안정제 일반의약품, 처방전 없는 신경안정제, 약국에서 파는 신경안정제, 천연 신경안정제, 한방 신경안정제, 우황청심환, 천왕보심단

약리작용

스트레스는 인간이 심리적 혹은 신체적으로 감당하기 어려운 상황에 처했을 때 느끼는 불안과 위협의 감정을 말한다. 보통 스트레스를 받으면 신경이 예민해지면서 심장이 두근거리고, 식은 땀이 나며, 몸에 긴장 반응이 일어나게 된다. 이는 스트레스 요인이 있을 때 우리 몸을 보호하려고 코르티솔과 같은 스트레스 호르몬이 혈중으로 분비되고 자율신경계의 변화가 일어나서 힘과 에너지를 제공하는 신체증상이 일어나기 때문이다. 우선 신체부위에 혈액공급을 원활히 할 수 있도록 혈압이 증가하고 뇌, 심장, 근육으로 가는 혈류는 증가하는 반면 피부, 소화기관, 신장, 간으로 가는 혈류는 감소한다. 그로 인해 우리 몸은 두근거림, 발한, 두

통, 혈압의 상승, 어지러움, 빈맥, 떨림, 호흡곤란 등의 불안증상이나 실신, 쉽게 잠들지 못하고, 근육이 긴장하게 되며, 설사, 복통 등의 위장 장애를 겪기도 한다. 또한 이러한 스트레스 상황이 길어지면 우울감이 나타날 수도 있다.

신경안정 일반의약품은 스트레스에 의한 여러 신체증상을 완화시킬 수 있도록 돕는 의약품으로서, 처방전 없이 약국에서 구매할 수 있는 약을 말한다. 스트레스 호르몬 분비와 교감신경흥분에 따른 긴장상태를 완화시킴으로써, 불안, 긴장 등 스트레스 증상을 일시적으로 완화시키는 역할을 한다. 이러한 긴장 상태에서 오는 불안이나 우울감이 장기간 지속될 경우에는 의사, 상담사 등 전문가의 도움을 받도록 한다.

종류

약국에서 구매할 수 있는 신경안정 일반의약품은 크게 생약제제와 한방제제로 구분할 수 있다.

세인트존스워트엑스

세인트존스워트엑스는 성요한풀, 히페리시, 염소풀이라고도 불리는 세인트존스워트(St. John's wort)라는 식물에서 유효성분을 추출한 물질이다. 주요 성분은 하이퍼포린, 하이퍼리신, 루틴이며, 불안, 우울증, 무기력 상태, 긴장 상태, 수면이상(잠들기와 잠에서 깨어나기 어려움) 완화에 사용된다. 주로 우울증과 관련된 신경 전달물질을 일정 농도로 유지시키거나, 스트레스 호르몬 분비의 억제 및 진정, 수면에 관여하는 수용체를 자극하여 효과를 나타낸다. 주요 성분을 추출하는 용매에 따라 80% 메탄올건조엑스와 50% 에탄올건조엑스가 있으며, 효능·효과, 용법 등에 약간 차이가 있다.

한방제제

불안 해소를 위해 약국에서 가장 많이 사용되는 성분으로는 우황청심원과 천왕보심단이 있다. 두제제 모두 교감 신경이 흥분된 상태를 완화시키기 위해 복용하지만, 우황청심원은 갑자기 강한 스트레스를 받은 상황에 주로 사용하며, 안정액은 오랜 시간에 걸친 스트레스로 인해 예민해진 경우에 주로 사용된다.

우황청심원은 심장의 열을 식히고 피를 맑게 하는 ‘청심(淸心)’ 효과가 있으며 지나친 스트레스나 긴장에 의한 정신 불안증, 자율신경실조증*으로 인한 인사불성(정신을 잃어 의식이 없음), 고혈압, 뇌졸중 응급약 등으로 광범위하게 사용되고 있다. 주된 약제는 우황과 사향이다. 우황은 소의 담낭에 생긴 결석을 건조해 만든 약재로 빌리루빈, 타우린 등을 함유한다. 담즙 분비를 촉진하고 심장과 간의 화기를 내려 혈압을 낮추고 진

정시키는 효과가 있다. 사향은 수컷사향노루의 향선낭에서 채취하며 중추신경에 작용해 혈액순환을 돕고 정신을 맑게 해 진정 및 각성 효과가 있다. 그러나 사향노루는 멸종 위기종이고 사육이 불가능하여 원료 수급이 제한적이기 때문에 사향을 대체할 물질로서 사향고양이에서 추출한 영묘향이나 사향의 주요 성분인 L-무스콘을 사용하기도 한다. 약효는 사향과 거의 비슷하다고 알려져 있다.

우황청심원은 주요 성분의 함량에 따라 원방과 변방으로 나눌 수 있다. 원방은 동의보감 원처방 의도를 그대로 살려 현대에 맞게 재현한 것으로 우황(45 mg), 사향(38 mg) 또는 사향대체물질을 포함한 총 25가지 약재로 구성돼 있다. 변방은 원처방에서 우황(14 mg), 사향(5 mg) 또는 사향대체물질의 함량을 줄인 것이다. 임상시험에서 뇌졸중으로 확진된 안정기 환자에서 운동장애와 안면마비에 대하여는 원방이 더 효과적이나, 뇌졸중의 다른 증상 완화, 고혈압, 두통 등의 증상 완화에는 원방과 변방의 효과가 비슷하다는 연구가 있다. 환, 액제, 과립제 등의 제형으로 시판되고 있다.

천왕보심단은 심장의 불필요한 열을 꺼주고 기운을 살려 마음을 진정시켜주는 ‘보심(補心)’의 효과가 있다. 만성적인 스트레스로 인해 몸 안에 혈액과 진액이 소진되어 나타나는 불안, 초조, 두근거림, 불면, 신경쇠약 등의 경우에 쓰인다. 담기를 강화해 기억력과 결단력을 키워 주기 때문에 평소 불안감이나 스트레스로 인해 집중력과 기억력이 떨어지는 경우 사용할 수 있다. 주된 약재는 생지황이며 그 외 13가지 약재들로 구성되어 있어서, 진액과 혈액의 생성을 도와주고 부교감 신경을 자극해 혈압강하, 신경안정 등의 효과가 있다. 환, 액제, 캡슐제 등의 제형으로 시판되고 있다.

* 자율신경실조증: 인체의 항상성을 유지시키는 자율신경계의 조절이 제대로 이루어지지 않는 상태로 무한증(땀이 나지 않음), 기립성 저혈압, 배변기능 이상, 동공 이상, 발기부전 등이 대표적인 증상이다.

구분		성분	제품 예
생약제제	세인트 존스워트	세인트존스워트 50% 에탄올엑스 세인트존스워트 80% 메탄올건조엑스	페리시® 노이로민®
한방제제	우황청심원	우황, 사향(또는 영묘향, L-무스콘), 백령, 당귀, 행인, 백출, 용뇌, 시호, 포황, 계피, 천궁, 산약, 영양각, 건강, 인삼, 아교, 대두황권, 감초, 맥문동, 신곡, 작약, 길경, 복령, 방풍, 황금	우황청심원®
	천왕보심단	생지황, 당귀, 천문동, 황련, 인삼, 맥문동, 길경, 원지, 복령, 단삼, 오미자, 현삼, 백자인, 산조인	안정액®

효능·효과

- 세인트존스워트 80% 메탄올건조엑스는 불안, 무기력 상태의 완화, 가볍고 일시적인 우울증상 완화에 사용된다.
- 세인트존스워트 50% 에탄올건조엑스는 가볍고 일시적인 우울증상의 완화, 긴장상태, 수면이상(잠들기와 잠에서 깨어나기 어려움)의 완화에 사용된다.
- 우황청심원은 뇌졸중(전신불수*, 수족불수, 언어장애, 혼수, 정신혼미, 안면신경마비), 고혈압, 두근거림, 정신불안, 급·만성 경풍†, 자율신경실조증, 인사불성에 사용된다.
- 천왕보심단은 불면, 불안, 초조, 목마름, 두근거림, 숨참, 신경쇠약, 건망, 변열(가슴이 답답하고 열이 나는 증상 등)에 사용된다.

* 전신불수: 온몸을 마음대로 쓰지 못하는 것을 일컫는 병증임.

† 경풍: 갑자기 의식을 잃고 경련이 이는 병증. 주로 어린이들에게서 자주 본다.

용법

- 세인트존스워트 80% 메탄올건조엑스: 성인 및 12세 이상의 소아는 1회 300 mg을 1일 3회 씹지 않고 복용한다.
- 세인트존스워트 50% 에탄올건조엑스: 1회 250 mg을 1일 2회(아침, 저녁) 식사 중 또는 식후에 복용한다. 효과가 나타나기까지 최소 14일간 복용해야 하며, 치료기간은 4~6주가 권장된다.
- 우황청심원: 보통 성인 1회 1병(50 mL) 또는 1환을 1일 1~2회 복용한다. 환의 경우 씹거나 따뜻한 물에 개어서 복용한다.
- 천왕보심단: 보통 성인 1회 1병(50 mL) 또는 1포(20 환)을 1일 1회 식간(식사와 식사 사이)에 복용한다.

부작용

신경안정 일반의약품 투여 시 발생 가능한 주요 부작용은 다음과 같다.

- 세인트존스워트엑스: 드물게 알레르기 피부 반응(붉어짐, 가려움), 광과민성 증가, 피로, 불안, 졸음, 초조, 어지러움, 위장관 장애 등
- 우황청심원: 위알도스테론증^{*}(소변량 감소, 부종, 마비, 혈압상승, 두통 등), 저칼륨혈증, 발진, 두드러기, 가려움, 식욕부진, 위부불쾌감, 구역, 설사 등
- 천왕보심단: 발진, 두드러기, 식욕부진, 복통, 위부불쾌감, 구역, 구토, 설사 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.

^{*} 위알도스테론증: 감초의 성분 중 글리시리진의 대사물이 코르티솔의 대사를 방해하여 코르티솔이 축적되고 이로 인해 부신피질호르몬이 과잉상태가 되어 나트륨저류, 칼륨배설촉진, 부종, 혈압상승 등을 일으키는 상태

주의사항

세인트존스워트엑스

- 심한 우울증 환자, 피부 광과민반응 병력이 있는 사람은 복용하지 않는다. 임부 또는 임신하고 있을 가능성이 있는 여성, 수유부는 복용하지 않는다. 12세 미만의 어린이에게는 세인트존스워트 80% 메탄올건조엑스를 투여하지 않는다.
- 세인트존스워트와 상호작용을 일으키는 약물이 많으므로, 다른 약을 복용하는 경우 함께 복용해도 되는지 의사 또는 약사와 상의하도록 한다. 수술이 계획된 경우 최소 5일 전에 복용을 중단해야 한다.
- 과용량 복용시 광독성 현상이 나타날 수 있으므로 1~2주 동안은 태양광선과 자외선으로부터 피부를 보호하기 위해 외출시간을 줄이고, 의복 및 햇볕차단지수가 높은 햇볕보호제품을 사용한다.

한방제제

- 고령자는 일반적으로 생리기능이 저하되어 있으므로 감량하는 등 주의하도록 한다.
- 의사의 치료를 받고 있는 경우나 장기간 계속 복용할 경우 의사, 한의사, 약사, 한약사 등 의료전문가와 상의하도록 한다. 다른 한약(생약)제제 등과 함께 복용할 경우 함유된 생약이 중복될 수 있으므로 의료전문가와 상의하도록 한다.
- 우황청심원과 천왕보심단 모두 위장이 허약한 환자가 복용할 경우 식욕부진, 위부불쾌감, 구역, 구토, 복통, 설사 등이 나타날 수 있으므로 이러한 증상이 있는 환자는 의료 전문가와 상의하도록 한다.
- 우황청심원을 고혈압 환자, 심장에 또는 신장에 환자, 부종이 있는 환자가 복용할 경우 의료전문가와 상의하도록 한다.
- 우황청심환은 감초를 함유하고 있어서 장기간 계속하여 복용할 경우 혈압상승, 저칼륨혈증, 부종, 체중증가 등의 위알도스테론증이 나타날 수 있으므로 잘 관찰하도록 하고 이상이 나타나면 복용을 중지하도록 한다. 또한 저칼륨혈증의 결과로서 근병증이 나타날 수 있으므로 관찰을 충분히 하고 무력감, 사지경련, 마비 등의 이상이 나타나면 경우 복용을 중지하도록 한다.
- 천왕보심단을 신생아, 수유부, 임부 또는 임신하고 있을 가능성이 있는 여성은 복용하지 않도록 한다. 함유된 약재 중 황련에 의해 유산 또는 조산의 위험이 있다.

상호작용

세인트존스워트엑스와 함께 투여 시 상호작용을 일으킬 수 있는 약물은 다음과 같다.

상호작용	약물
세인트존스워트엑스에 의해 부 작용이 증가되는 약물	일부 경구 또는 주사용 피임제(에티닐에스트라디올 등) 또는 피임약을 포함한 피임기구(이식제 포함), 항우울제(플루옥세틴, 이미프라민 등), 편두통약(수마트립탄 등) 등

세인트존스워트엑스에 의해 효과가 감소되는 약물	일부 항응고제(와파린, 리바룩사반 등), 면역억제제(사이클로스포린, 타크로리무스 등), 강심약(디곡신 등), 기관지 확장제(아미노필린, 테오필린 등), 항부정맥약(아미오다론 등), 항경련제(페니토인, 카르바마제핀 등), 수면진정제(미다졸람 등), HIV* 감염 치료제(리토나비르 등), 간염 치료제(라미부딘 등) 등
---------------------------	--

* HIV: Human Immunodeficiency Virus, 인체 면역결핍 바이러스

우항청심원 등 감초를 함유한 제제를 칼륨함유제제, 일부 이뇨제(푸로세미드 등)와 병용시 저칼륨혈증이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다.

그 외 상세한 정보는 제품설명서 또는 제품별 허가정보에서 확인할 수 있다.