

올바른 약 복용법



사람은 살면서 수 만 가지의 약을 먹게 된다. 그 약은 약국에서 손쉽게 구할 수 있는 ‘일반 용 의약품’ 뿐 아니라 의사의 처방전이 필요한 ‘의료용 의약품’ 등이 포함된다. 그 어떤 약이라도 복용법이 지시되어 있기 마련인데, 그것을 무시한 채 오·남용 할 경우에는 치명적인 결과가 초래 될 수 있기 때문에 각별한 주의를 기울여야 한다. 건강하기 위해서 복용하는 약인데, 그것 통해 건강을 해쳐서야 되겠는가? 그 올바른 약 복용법을 알아보자.

식전 약, 식후 약 등 복잡한 복용법 왜?

약의 종류가 셀 수 없이 많은 만큼 그 복용법도 다양하다. 어떤 약은 식후에, 어떤 약은 식전에, 또 하루에 한번 먹어도 되는 약이 있는가 하면 하루 네댓 차례나 먹어야하는 것도 있다. 이러한 복잡한 복용법은 약마다 우리 몸에 흡수되고 나가는 정도가 다르고, 약의 효과를 최대로 얻어 부작용을 줄이기 위해 인체 생리나 생활 리듬 등을 고려하여 약을 복용하도록 한 것. 일반적으로 약은 위장관(위와 창자를 포함한 소화 계통)에서 흡수되어 혈액을 따라 필요한 곳에서 효과를 발휘하고 간이나 콩팥을 통해서 나간다. 이에 따라 흡수되는 위장관의 상태나 먹는 시간 간격, 간이나 콩팥의 상태 등이 복용법에 영향을 준다.

시간 맞춰 약 드세요!

대부분 사람들의 식사시간은 거의 일정하며, 비슷하기 때문에 복용 시간을 식사 시간에 따라 분류한다. 보통 식후 30분 복용약이 많은데, 간편하고 잊어버리지 않게 약을 먹을 수 있으며 섭취한 음식이 위를 보호하기 때문에 복용한 약의 위 자극을 줄여주는 장점이 있다. 철분제제나 소염진통제와 같은 위장장애가 있는 약은 식사직후에 복용하기도 한다.

하지만 공복일 때 복용해야 흡수가 잘 되고 효과가 빠르게 나타나는 약도 있다. 식욕을 증진시키는 약이나 구토를 억제하는 약 또는 음식에 의해 흡수가 방해되는 약은 식전 30분에 복용하도록 한다.

그런가 하면 항생제나 협심증약 등과 같이 인체 내에 약물의 농도가 일정하게 유지되어야 하는 약 들은 식사여부에 관계없이 ‘6시간 마다’ 혹은 ‘8시간 마다’라는 식으로 일정한 간격으로 복용해야 하는 것도 있다.

그 밖에도 편두통약, 수면제 등은 한 번에 쓰는 용량과 1일 최대 용량이 정해져 있고, 스테로이드 제제는 인체의 생리를 고려해서 아침에 먹도록 되어 있는 등 약의 성분과 특징마다 복용 방법이 다르므로 반드시 복용법을 확인하고 가능한 따르는 것이 좋다.

약의 형태에 따라 알맞게 복용해야

가루약, 물약, 알약 등 약의 형태 또한 갖가지다. 약의 흡수와 효과를 고려해 약의 모양을 달리한 것으로 간혹 알약을 쪼개어 먹거나 가루를 내어 먹는 경우가 있는데 약효가 떨어지거나 부작용이 발생할 수 있으므로 의사·약사의 지시대로 복용해야 한다.

가루약은 위장에서 녹는 과정을 거치지 않기 때문에 약효가 더 빨리 나타나며 환자의 나이, 증상에 따라 유연하게 그 양을 조정 할 수 있는 장점이 있다. 하지만 가루약은 변질되기 쉬우므로 보관에 신경을 써야 하는데, 따뜻한 곳, 습기가 많은 곳, 직사광선이 드는 곳은 피해야 한다.

알약에는 삼켜서 복용하는 일반 알약만 있는 것이 아니다. 혀 밑에 넣어 녹여서 흡수하는 알약, 입안 침으로 녹여 먹는 알약, 물에 녹이거나 씹어서 먹는 알약 등 종류가 상당히 많으므로 의사나 약사의 지시 없이 환자가 마음대로 복용하는 방법을 바꾸지 않도록 하고, 가능하면 복약지도 내용을 기록 해 두는 것이 좋다.

약은 물과 함께 먹는 것이 최고

약을 먹을 때는 충분한 물을 마셔주는 것이 좋다. 더러 물을 너무 적게 먹어 식도궤양 같은 부작용이 생기는 일이 있어 주의해야한다. 또한 우유와 함께 약을 먹는 경우도 종종 있는데, 우유는 위의 자극을 던다는 점에서는 도움이 되지만, 우유와 작용해서 물에도 녹지 않는 침전물이 생길 수 있다. 차나 과일 주스 등도 문제를 일으킬 수 있으므로 약을 먹을 때는 가장 안전하게 물과 먹도록 한다.

깜빡 잊은 약은 다음 기회에

약은 밥처럼 매번 먹는 것이 아니기 때문에 약 먹는 시간을 잊는 경우가 종종 있다. 이럴 때 다음 복용시간에 2회분을 한꺼번에 먹으면 부작용의 위험이 있다. 약 먹는 시간을 놓친 경우에는 생각난 즉시 복용하도록 하는데 다음 복용시간이 가까워졌으면 그때 1회분 먹으면 된다.

식사를 거른 때, 이 경우에는 약을 먹지 말아야 하니 고민하곤 한다. 하지만 약복용을 식후 30분, 식전 30분과 같이 식사와 관련지은 것은 식사시간이 어느 정도 일정한 간격으로 떨어져 있고 기억하기 쉽기 위함이지 꼭 식사시간에 맞추어 먹는 것은 아니다. 하지만 가능한 가벼운 음식물이라도 섭취한 후 복용하는 것이 좋다.

작은 약도 그 효과는 대단하기 때문에 복잡한 복용법일지라도 지키도록 하자. 건강이 호락호락하지 않듯이 약 또한 고분고분히 작용하지 않는다. ‘약은 정성이 반’이라고 하니 올바른 약 복용법을 지키어 건강하자. ■