

# 같이 먹으면 우리 몸에 독이 되는 동시 복용 피해야 할 약



한국인이라면 누구나 건강을 위해, 비타민이나 영양제를 하나 쯤 복용하고 있을 것이다. 게다가 여름철이면 보양식을 즐겨 먹고 몸에 좋다는 음식은 물불 가리지 않는다. 한국인만큼 건강식품을 사랑하는 민족이 또 있을까? 그러나 무작정 먹기만 한다고 몸에 다 좋지는 않다. 아무리 좋은 약이라도 약과 약, 약과 음식이 만나면 우리 몸에 독이 되기도 한다. 약의 올바른 복용법을 숙지해서 건강을 해치는 일이 없도록 하자.

## ▶ 병용 시 부작용 생기는 약과 약

의약분업화 이후 약물 오·남용은 줄었지만, 아직도 의사 처방 없이 살 수 있는 일반의약품은 별도의 주의가 따르지 않기 때문에 잘못된 복용을 하는 경우가 많다. 주로 평소 질병으로 전문의약품을 복용하는 환자가 감기나 소화불량으로 일반의약품을 사 먹을 때 발생한다. 한 국내의 연구보고를 따르면 노인 환자는 혈관질환, 관절염, 위장장애 등 여러 가지 질병을 동시에 앓고 있어서 다양한 약물을 복용한다고 한다. 그 중 65세 이상의 노인환자 80명을 대상으로 복용 약물 수를 조사한 결과 평균 7개, 최대 27개의 약을 복용하는 것으로 나타났다. 이들 중 대다수는 자신이 먹는 약이 정확히 무엇인지 모르는 경우가 50%에 달한다고 하니 지금부터라도 약물병용에 관심을 뒀야 하겠다.

### • 고혈압 + 항콜린성 콧물약 → 증상악화

고혈압이나 우울증 관련 약물을 복용하고 있거나 심장질환, 갑상선질환, 당뇨, 전립선 이상이 있는 환자는 콧물약 사용을 주의해야 한다. 항콜린성 콧물약은 고혈압환자의 혈관확장을 차단하고 심장질환자의 맥박을 약하게 하는 부작용을 가져온다. 또, 전립선 비대증이 있는 노인들이라면 소변보기가 더 어려워지고 중추신경계 진정작용 때문에 우울증 환자의 증상이 심해질 수 있다.

### • 소염진통제 + 소용량 아스피린, 감기약 → 속쓰림

아스피린은 위출혈을 일으키는 약으로 유명하다. 이 약이 소염진통제와 만나면 위장관 부작용이 9배까지 높아지는 것으로 나타나 식약청에서도 아스피린의 허가사항을 변경하였다. 소염진통제 성분은 종합감기약에도 들어가 있으므로 동시 복용을 삼가야 한다.

### • 항응고제 + 아스피린 → 약효 과다

항응고제를 사용하거나 통풍 환자라면 아스피린이 들어간 약품을 멀리하는 것이 좋다. 아스피린은 항응고제의 효과를 과다하게 증가시켜 오히려 몸에 해로울 수 있다. 또, 통풍치료제와 아스피린을 병용하면 요산

배설이 억제되는 현상이 나타난다.

• 골다공증 치료제 + 칼슘 보충제 → 약효상실

골다공증 환자들은 뼈를 튼튼히 하기 위해 칼슘보충제를 먹기도 한다. 그런데 이미 병에 걸려 치료제를 복용 중이라면 칼슘보충제를 먹지 않는 것이 좋다. 골다공증 치료제로 가장 많이 쓰이는 것이 비스포스포네이트 계열의 치료제인데, 칼슘보충제는 이 치료제의 주요성분인 알렌드로네이트가 흡수율을 떨어뜨린다. 만약 칼슘보충제를 꼭 먹어야겠다면 30분간의 간격을 두고 복용하는 것이 좋다.



▶ 병용 시 부작용 생기는 약과 음식

약을 먹을 때 물 대신 탄산음료나 우유와 함께 복용해본 적이 다들 있을 것이다. 이는 의약품에 대한 이해 부족으로 흔히들 하는 실수이다. 약에는 약과의 궁합만 있는 것이 아니라 음식과의 사이에도 궁합이 있어서 어떤 음식을 먹느냐에 따라 약효가 배가 되기도 하고 오히려 부작용을 가져올 수도 있다.

• 항우울증 치료제, 결핵약 + 티라민함유 음식 → 고혈압, 두통

항우울증 치료제나 결핵약을 복용하고 있다면 소시지, 맥주, 초콜릿, 바나나, 치즈, 요구르트 등의 티라민이 많이 들어간 음식은 피하는 것이 좋다. 흥분 작용을 돕는 티라민이 항우울증제와 상호작용을 일으키면 급성 고혈압으로 인한 발작이 생길 수 있다. 또, 결핵약의 이소니아지드성분과 티라민이 만나면 얼굴이 화끈거리고 두통이 생긴다. 티라민은 야채나 고기를 숙성, 발효 또는 훈제하거나 부패할 때 많이 생성된다. 보통은 체내의 분해효소 작용으로 분해돼 인체에 영향을 미치지 않는다. 그러나 그 일부 분해효소를 억제하는 약과 티라민이 다량 함유된 음식을 같이 먹으면 티라민의 분해가 억제되어 치명적인 혈압상승(고혈압 위기)을 일으킬 수 있기 때문에 고혈압 환자에게 굉장히 위험하다.

• 변비 치료제 + 우유 → 약효상실

변비치료제와 우유를 같이 먹으면 약효가 떨어진다. 변비치료제는 대장에서 작용하는 약이기 때문에 위를 통과할 때 위산에 녹지 않도록 보호막에 싸여 있다. 그런데 약알칼리성인 우유와 함께 먹으면 장에서 녹아야 할 변비치료제가 위에서 녹게 되고 그 결과 충분한 약 효과를 보지 못하게 된다.

• 감기약 + 초콜릿 → 메스꺼움

많은 엄마가 아이에게 감기약 등을 먹일 때 초콜릿, 콜라 등을 함께 줄 때가 있는데, 이 둘을 같이 섭취하면 부작용이 나타날 수 있으니 피해야 한다. 감기약이나 복합 진통제에는 카페인 함유되어 있어 초콜릿, 커피, 콜라 등을 같이 섭취하면 카페인 과잉 때문에 가슴이 두근거리고, 불면증, 메스꺼움 등과 같은 부작용이 나타날 수 있다.

• 알로에 + 부정맥 치료제 → 칼륨 결핍

알로에는 대부분 소화되지 않은 상태로 대장에 이르러 대변의 수분량을 증가시키기 때문에 배변 활동을 원활하게 하고 피부미용과 면역력 증진에 효과가 있어 건강식품으로 많이 섭취하고 있다. 그러나 알로에가 함유된 건강기능식품을 강심제, 이뇨제, 부정맥 치료제 및 코르티코스테로이드제와 함께 먹는 경우, 체내 전해질 균형이 깨져 칼륨 결핍이 악화될 수 있다. 또한, 복용하는 약물의 효과가 증대되어 심장기능 및 근육의 약화가 일어날 수 있다. ☞

글/ 김선주 기자