

수면진정제

Photo: Dean812, flickr.com

# 당신은 위험에 처할 수 있습니다 여러분은 다음 수면진정제 중 하나를 복용하고 있습니까:

- Alprazolam (Xanax®)
- Bromazepam (Lectopam®)
- Chlorazepate
- Chlordiazepoxide-amitriptyline
- Clidinium-chlordiazepoxide
- Clobazam
- Clonazepam (Rivotril®, Klonopin®)
- Diazepam (Valium®)
- Estazolam
- Flurazepam
- Loprazolam
- Lorazepam (Ativan®)
- Lormetazepam
- Nitrazepam
- Oxazepam (Serax®)
- Quazepam
- Temazepam (Restoril®)
- Triazolam (Halcion®)
- Eszopiclone (Lunesta®)
- Zaleplon (Sonata®)
- Zolpidem (Ambien®, Intermezzo®, Edluar®, Sublinox®, Zolpimist®)
- Zopiclone (Imovane®, Rhovane®)



재정적 기여



Health Canada Santé Canada



본 관점은 캐나다 보건부의 공식 견해와 상이할 수 있습니다.

# 복용하고 있는 약에 대한 지식 테스트



# 퀴즈

## 수면진정제

---

1. 내가 복용하고 있는 약은 장기간 복용해도 안전한 비교적 가벼운 신경안정제이다.  진실  거짓
2. 내가 복용하고 있는 약은 부작용이 없다.  진실  거짓
3. 이 약을 복용하지 않으면 잠을 잘 수 없거나 원치 않는 불안감을 경험하게 된다.  진실  거짓
4. 이 약은 내 증상을 치료하기 위해 사용할 수 있는 가장 좋은 대안이다.  진실  거짓





# 정답



# 1. 거짓

---

약물은 단기적인 효과를 볼 수 있지만 연구에 따르면 수면진정제가 불안이나 불면증 치료에 장기적 대안은 될 수 없다고 합니다. 왜냐하면 이 약물은 근본적인 문제 해결 없이 증상을 은폐하며 많은 부작용을 일으키기 때문입니다. 건강한 수면 패턴 개발과 스트레스와 불안을 줄일 방법에 대해 자세히 알아보려면 이어서 읽기 바랍니다.

# 2. 거짓

---

수면진정제는 소량만 복용하더라도 부작용을 일으킬 수 있습니다. 이 약물은 뇌 기능을 악화시키고 반사 작용을 느리게 합니다.

# 3. 진실

---

여러분의 몸은 아마도 이미 이 약에 중독되었을 것입니다. 갑자기 복용을 중단하면 잠을 자는 데 어려움을 겪을 수 있고, 더 많은 불안을 느낄 수 있습니다. 하지만 수백만 명의 사람들이 서서히 복용을 중단하고 문제를 해결하는 다른 방법을 찾는 데 성공했습니다.

# 4. 거짓

---

전문가들은 더 이상 불면증이나 불안을 치료하기 위해 수면진정제를 사용하는 것을 권장하지 않습니다. 왜일까요? 수면진정제를 복용하는 사람들은 아래와 같은 문제를 겪기 때문입니다:

- 기억력 및 집중력 문제가 발생할 가능성이 5배 더 높음
- 하루 동안 심한 피곤함을 느낄 가능성이 4배 더 높음
- 낙상 및 골절 (고관절, 손목) 발생 가능성이 2배 더 높음
- 자동차 사고를 당할 확률이 2배 더 높음
- 소변을 참는 데 문제가 발생할 위험이 있음



# 알고 계셨나요?



수면진정제는 중독성이 강하며 많은 부작용을 일으킬 수 있습니다. 특별한 경우를 제외하고는 절대로 이 약을 복용해서는 안 됩니다.



나이가 들면 복용하는 약물은 더 오랜 시간 동안 당신의 몸에 남아 있을 것입니다. 이는 당신을 피곤하고 약하게 만들 수 있으며 체내 균형을 손상하고 여러 감각의 반응을 저하시킬 수 있습니다.



또한 이 약물은 고관절 골절, 기억력 문제, 방광염 문제를 야기할 수 있습니다. 약물 복용은 낮 동안 졸음을 유발할 수 있기 때문에 자동차 사고로 이어질 수 있습니다. 이러한 증상이 나타나지 않았더라도 더 나은 치료법이 있는지 의사, 간호사 또는 약사와 상의하여야 합니다.



대체 치료법들은 부작용을 줄이고 삶의 질을 향상하면서 불안을 완화하거나 수면을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다.



수면진정제를 갑자기 중단하면 불쾌한 금단 현상이 나타날 수 있습니다. 이를 방지하기 위해 약물 복용량을 점진적으로 줄여야 합니다. 테이퍼링 프로그램의 예시는 11쪽에서 제공하고 있습니다.

**약물 복용을 중단하기 전에 의사, 간호사 또는 약사와 상의하시기 바랍니다.**

# 스스로 체크해 봅시다 (예 또는 아니오)

---

한동안 약을 복용했는가?

예  아니오

낮에 자주 피곤하고 졸린가?

예  아니오

술을 마시지 않았는데도 아침에 숙취를 느낀 적이 있는가?

예  아니오

기억력이나 체내 균형에 문제가 생긴 적이 있는가?

예  아니오

## 나이가 들수록

---

나이가 들수록 신체에 다음과 같은 변화가 일어납니다:

- 신체가 약물을 처리하는 방식이 변합니다.
- 간과 신장의 기능이 저하됩니다.
- 앓았던 질병과 관련된 변화가 나타납니다.

이것은 여러분이 나이가 들수록 약이 체내에 더 오래 남아 있고 부작용의 위험이 증가한다는 것을 의미합니다.

안타깝게도 이는 이 약을 복용하는 환자들에게 종종 제공되지 않는 중요한 정보입니다. 의사, 간호사 또는 약사와 상의하여 이 문제에 대해 더 자세히 논의하시기 바랍니다. 대체 치료법들은 여러분의 불안감을 감소시키거나 부작용을 줄여 수면의 질을 향상시키고 더 나은 삶을 살 수 있도록 도움을 줄 수 있습니다.

---

# 수면을 위한 대안책들

- 매일 아침 같은 시간에 일어나고 밤에 같은 시간에 자도록 노력하십시오.
- 잠들기 전에 심호흡이나 이완 운동을 하십시오.
- 낮에는 운동을 하고 잠들기 전 세 시간 동안은 삼가야 합니다.
- 침대 대신 의자나 소파에서 텔레비전을 보거나 책을 읽으십시오.
- 카페인, 술, 담배 또는 니코틴이 함유된 다른 제품 등 여러분의 수면을 방해하는 것들은 사용하지 않도록 노력하십시오.
- 수면 일지를 사용하여 무엇이 수면을 방해하는지 이해하는 데 도움이 됩니다. 의사나 간호사가 수면 일지를 제공할 수도 있고, 아래 ‘약 없이 숙면을 취하는 방법’ 브로셔에서 수면 일지를 얻을 수 있습니다:  
([www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/Sleep\\_brochure.pdf](http://www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/Sleep_brochure.pdf)).
- 수면 개선을 위한 온라인 인지 행동 치료법을 제공하는 Sleepwell 홈페이지 ([mysleepwell.ca](http://mysleepwell.ca)), 를 확인하시기 바랍니다.





# 스트레스와 불안을 다스리는 대안책들

- 치료사와 상담하거나 지원 그룹에 참여하는 것을 고려해 보시기 바랍니다. 두 방법 모두 사람들이 스트레스에서 벗어나고 불안요소를 줄이는 데 도움이 되는 것으로 입증되었습니다.
- 스트레칭, 요가, 마사지, 명상 또는 태극권과 같은 방법으로 휴식을 취해보시기 바랍니다. 이 방법들은 여러분이 일상적인 스트레스를 해소하고 불안을 줄일 수 있도록 도와줍니다.
- 여러분이 복용하고 있는 것보다 부작용이 더 적은 항불안제에 대해 의사와 상의하시기 바랍니다.





## 로빈슨 부인의 이야기:

그녀는 여러분이 복용하고 있는 것과 같은 로라제팜을 복용하고 있었습니다.

“저는 65세이고 10년 동안 로라제팜을 복용했습니다. 몇 달 전 밤에 저는 화장실 가는 길에 넘어져서 병원에 가야 했습니다. 운이 좋았습니다. 약간의 타박상을 제외하고는 크게 다치지 않았습니다. 저는 로라제팜 때문에 넘어질 위험이 있다고 알고는 있었습니다. 저는 늘 잠이 안 오고 한밤중에 종종 깨기 때문에 로라제팜 없이 제대로 잘 수 있을지 몰랐습니다.

저는 의사와 이야기를 나눴습니다. 의사는 제 나이에겐 잠을 덜 자야 한다고 말했습니다. 하룻밤에 6시간 정도면 충분할 거래요. 정말 몰랐어요. 그때 저는 로라제팜을 줄이기로 결심했습니다. 저는 약사와 이야기를 나눴고 약사는 단계별로 세분화된 프로그램 따를 것을 제안했습니다(다음 장).

저는 의사와 이 모든 것에 대해 이야기를 나눈 후 수면 습관을 바꿨습니다. 우선 저는 자기 직전에 하는 운동을 그만뒀습니다. 그리고 침대에 누워서 책을 읽는 것도 서서히 멈췄어요. 제가 해낸 마지막 변화는 매일 아침 같은 시간에 침대에서 일어나는 것이었습니다. 비록 제가 잠을 제대로 자지 못했더라도 말이죠.

이 단계들을 거쳐 저는 로라제팜 복용을 멈출 수 있었습니다. 저는 제가 지난 10년 동안 인생을 제대로 살지 못했다는 것을 이제야 깨달았습니다. 로라제팜을 중단하니 제가 인생의 반쯤을 잠을 자면서 보낸 것 같은 기분이 들더군요. 지금 저는 더 많은 에너지를 갖고 있고 더 이상 감정 기복이 심하지 않습니다. 또 정신도 맑아졌어요. 저는 잠을 매일 밤 잘 자지는 못하지만 아침에 그렇게 멍해 있지 않습니다. 이건 모두 제 결정이었고 저는 제가 해낸 것에 대해 자랑스럽습니다. 제가 할 수 있다면 여러분 모두 할 수 있다고 믿습니다!”

# 테이퍼링 오프 프로그램:

복용량을 줄이거나 약을 중단하기 전에 반드시 의사, 간호사 또는 약사와 상의해야 합니다.

주	테이퍼링 일정							✓
	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일	
1, 2 주차								
3, 4 주차								
5, 6 주차								
7, 8 주차								
9, 10 주차								
11, 12 주차								
13, 14 주차								
15, 16 주차								
17, 18 주차								

## 설명

표준 복용량  
 복용량의 2분의 1  
 복용량의 4분의 1  
 복용하지 않음





# 의료 기관에 문의해야 할 5가지 질문

1. 약을 계속 복용해야 하나요?
2. 어떻게 하면 복용량을 줄일 수 있나요?
3. 대체 치료법이 있나요?
4. 약을 끊었을 때 어떤 증상을 주의해야 하나요?
5. 약물 관련 추가 질문이 있을 시 누구에게 언제 연락해야 합니까?

## 자신이 복용하는 약물에 대해 의료 기관에 문의할 질문

이곳에 다음과 같은 질문을 작성할 수 있습니다.


이 브로셔는 다음 사이트에서 찾아볼 수 있습니다:

[www.deprescribingnetwork.ca/useful-resources](http://www.deprescribingnetwork.ca/useful-resources)