

약과 음식

어떻게 먹어야 하나요?

행정간행물등록번호

11-1470000-001452-01



KFDA 식품의약품안전청
Korea Food & Drug Administration

서울특별시 은평구 녹번동 진흥로 231번지(122-704)
식품의약품안전청 의약품본부 기관계용의약품팀
전화 : 02-380-1709~10 팩스 : 02-382-0187

안전주고 기쁨주는
식약안전의 첫단추
KIFDA
식약약품 종합정보서비스



KFDA 식품의약품안전청
Korea Food & Drug Administration

안전주고 기쁨주는
식약안전의 첫단추
KIFDA
식약약품 종합정보서비스



DRUG & FOOD

CONTENTS

▶ 약과 음식조절의 필요성	2
▶ 약과 음식간의 상호작용	3
감염성 질환	3
감정장애	9
관절염 및 통증	13
골다공증	17
알레르기	18
심혈관계 질환	19
위장장애	26
변비	28
천식	29
통풍	30



약과 음식조절의 필요성

우리가 복용하는 약이 우리 몸 안에서 최대한 효과가 나타나도록 하기 위해서는 약을 복용하는 동안 세심한 음식 조절이 필요합니다. 약과 음식은 밀접한 상호작용을 갖기 때문입니다.

특정 약에 맞는 음식이 있는가 하면 약을 복용할 때 반드시 피해야 할 음식이나 식습관도 있습니다. 어떤 식품들은 환자가 복용 중인 약의 효과를 최대한 나타낼 수 있도록 도와주기도 하지만, 또 다른 식품들은 반대로 약효를 떨어뜨리거나 부작용을 일으키기도 합니다.

따라서 약의 효능과 치료의 효과를 높이기 위해서는 복용하는 약물을 알고 이에 따라 음식을 조절하는 것이 매우 중요합니다. 그러므로 질병의 빠른 치료와 건강한 일상생활을 위해서는 약물의 효능에 영향을 미치는 대표적인 식품들을 제대로 알고 이를 이용한 바른 음식 조절 습관을 유지하는 일이 무엇보다 중요합니다.



약과 음식간의 상호작용

감염성 질환

항생제

항생제는 세균(박테리아)에 의한 감염의 치료에 사용되는 약으로서 대표적인 약물과 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

◎ 대표적인 약물

◆ 페니실린계

페니실린 V(penicillin V) / 아목시실린(amoxicillin) / 암피실린(ampicillin)

◆ 세팔로스포린계

세파클로(cefactor) / 세파드록실(cefadroxil) / 세픽심(cefixime) / 세프로질(cefprozil)

◆ 마크롤라이드계

에리스로마이신(erythromycin) / 클래리스로마이신(clarithromycin)

◆ 설폰아마이드계

설파메톡사졸(sulfamethoxazole) + 트리메토프림(trimethoprim)



◎ 약 복용시 바른 식이습관

- 식사 1시간 전이나 2시간 후, 즉 공복 상태에서 약물을 복용하는 것이 좋습니다. 그러나 위장장애가 나타나면 음식과 함께 복용합니다.



☉ 대표적인 약물

◆ 퀴놀론계

시프로플록사신(ciprofloxacin) / 레보플록사신(levofloxacin) / 오픈록사신(ofloxacin)
트로바플록사신(trovafloxacin)

☉ 약 복용시 바른 식이습관

- 식사 1시간 전이나 2시간 후, 즉 공복 상태에 약물을 복용하는 것이 좋습니다. 그러나 만약 위장장애가 있을 경우에는 음식과 함께 복용합니다.
- 우유, 낙농제품, 제산제, 철을 함유하고 있는 비타민과 함께 복용할 경우 약 성분이 체내에 흡수되지 않고 배출되어 약효가 떨어집니다. 그러므로 이런 식품들은 약물을 복용한 후 2시간 이후에 드시는 것이 좋습니다.
- 커피, 콜라, 차, 초콜릿과 같이 카페인 함유된 식품과 함께 약물을 복용할 경우, 이 약물이 카페인의 배설을 억제하여 심장이 심하게 두근거리며 신경이 예민해지고 불면 증상이 나타날 수 있으니 주의해야 합니다.



☉ 대표적인 약물

◆ 테트라사이클린계

테트라사이클린(tetracycline) / 독시사이클린(doxycycline) / 미노사이클린(minocycline)

☉ 약 복용시 바른 식이습관

- 식사 1시간 전이나 2시간 후, 즉 공복 상태에 약물을 복용하는 것이 좋습니다. 그러나 만약 위장장애가 있을 경우에는 음식과 함께 복용합니다.
- 테트라사이클린의 경우에는 우유, 낙농제품, 제산제, 항생제, 철을 함유한 비타민과 함께 복용할 경우 성분이 체내에 흡수되지 않고 배출되어 약효가 떨어집니다. 그러므로 이 식품들은 약물 복용 2시간 후에 드시는 것이 좋습니다.





☉ 대표적인 약물

◆ 니트로이미다졸계

메트로니다졸(metronidazole)

☉ 약 복용시 바른 식이습관

- 메트로니다졸을 복용하면서 술을 마실 경우에는 오심, 구토, 복부경련, 두통, 홍조를 일으킬 수 있습니다. 그러므로 메트로니다졸을 복용할 때나, 복용 후 적어도 3일 동안은 음주를 피해야 합니다.

● 진균감염치료제

항진균제는 곰팡이균에 의해 감염된 질환을 치료하는데 사용되는 약입니다. 대표적인 약물과 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

☉ 약 복용시 바른 식이습관

식습관

- 유제품(우유, 치즈, 요구르트, 아이스크림 등)이나 제산제와 함께 복용할 경우 약효 성분이 체내에 흡수되지 않고 배출되어 약효가 떨어집니다. 그러므로 이러한 식품들은 항진균제를 복용한 후 2시간 이후에 드시는 것이 좋습니다.
- 그리세오햄빈, 이트라코나졸과 같은 지용성 약물은 식후에 복용하면 음식 중 지방에 녹아 흡수가 촉진되므로 식사 직후 복용하는 것이 좋습니다.

음주 습관

- 케토코나졸을 복용하면서 술을 마실 경우에는 오심, 구토, 복부경련, 두통, 홍조를 일으킬 수 있습니다. 그러므로 항진균제를 복용할 때나 복용 후 적어도 3일 동안은 음주를 피해야 합니다.

☉ 대표적인 약물

플루코나졸(fluconazole)
그리세오햄빈(griseofulvin)
케토코나졸(ketoconazole)
이트라코나졸(itraconazole)





● 결핵치료제

대표적인 결핵 치료제와 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

⦿ 대표적인 약물

이소니아지드(isoniazid, INAH)

⦿ 약 복용시 바른 식이습관

- 이소니아지드는 티라민*¹과 히스타민*²을 분해하는 효소를 억제합니다, 약물을 복용할 때 치즈 또는 등푸른 생선 등을 함께 먹으면 얼굴이 화끈거리고 오한이 나거나 두통이 생길 수 있으므로 주의가 필요합니다.

*¹티라민이 다량 함유된 식품:

치즈, 요구르트, 청어, 소나 닭의 간, 소세지, 상어알, 말린 생선, 건포도, 초콜릿, 바나나, 효모추출물, 간장, 두부, 소금이나 식초에 절인 식품

*²히스타민(histamine):

우리 몸이 스트레스를 받거나 염증, 알레르기가 있을 때 신체조직에서 분비되는 물질로서, 등푸른 생선에 많이 함유되어 있음.



감정장애 (우울증, 정서장애, 불안장애)

우울증, 공황장애, 불안장애는 감정장애의 일종으로 그 심각성의 정도에 따라 다양한 약들이 처방됩니다. 특히 정서장애를 치료하기 위하여 약물을 복용할 경우에는 의사의 지시에 따르는 것이 중요합니다. 증상이 호전된 듯 느껴지더라도 임의대로 용량을 조절하거나 의사와 상의 없이 투약을 중단해서는 안됩니다. 환자에 따라서는 증상이 호전되기까지 몇 주가 걸릴 수도 있기 때문입니다.

감정장애를 치료하기 위해 사용되는 대표적인 약물과 바른 음식 섭취 습관을 소개합니다.





● 우울증 치료제 : 모노아민 산화 효소 억제제 (MAO 억제제)

우울증 치료제로서 우리의 몸 속에 있는 세로토닌과 같은 모노아민 신경전달물질의 활성을 증가시키는 약물입니다.

⌚ 대표적인 약물

모클로베미드(moclobemide)
페넬진(phenelzine)
트라닐시프로민(tranylcypromine)

⌚ 약 복용시 바른 식습관

식습관

- MAO 억제제들을 복용할 때에는 많은 식품들이 제한됩니다. 환자들은 반드시 식이요법 지침에 따라 음식물을 선택하고 의사의 지시에 따라 매우 조심하여 섭취해야 합니다.
- 청어, 치즈, 소나 닭의 간 등에 다량 함유되어 있는 티라민 성분은 혈압을 상승시키는 작용을 하는 것으로 알려져 있습니다. 평상시에는 티라민을 함유하는 식품을 먹더라도 MAO 효소의 작용으로 분해되어 인체에 영향을 미치지 않습니다. 그러나 MAO 억제제를 복용하면서 티라민이 다량 함유된 음식이나 알코올성 음료를 마시는 경우에는 치명적인 혈압 상승을 일으킬 수 있으므로 특히 고혈압 환자의 경우 특별한 주의가 필요합니다.

음주 습관

- 맥주, 와인, 기타 알코올성 음료 등과 함께 복용하는 경우 약효가 과도하게 증가되므로 복용 기간 동안 음주를 피해야 합니다.



● 우울증 치료제 : 세로토닌 재흡수 억제제

우울증 치료제로서 세로토닌이 신경 말단으로 재흡수되는 것을 차단하는 약물입니다.

⌚ 약 복용시 바른 식습관

식습관

- 우울증 치료제를 복용할 경우, 알코올을 섭취하게 되면 약효가 과도하게 증가되어 중추신경계를 억제하게 되므로 음주는 피하는 것이 좋습니다.

⌚ 대표적인 약물

플루옥세틴(flouxetine)
파록세틴(paroxetine)
설트랄린(sertraline)





● 항불안제

과도한 흥분, 공포감 등의 증상을 없애고 진정효과를 가져다 주는 약물입니다.

Ⓢ 대표적인 약물

디아제팜(diazepam)
알프라졸람(alprazolam)
로라제팜(lorazepam)

Ⓢ 약 복용시 바른 식습관

식습관

- 디아제팜, 알프라졸람 등은 자몽주스와 함께 복용할 경우 약효와 독성이 증가될 수 있습니다.
- 커피, 콜라 등에 함유된 카페인에 예상하지 못한 흥분 작용을 일으켜 약물의 항불안 작용이 감소될 수 있으므로 주의가 필요합니다.

음주 습관

- 중추신경계에 작용하는 항불안제를 복용한 후에 술을 마시면 약효가 과도하게 증가되어 정신적, 육체적 손상을 줄 수 있습니다.

※ 이 약을 복용중에는 운전이나 기계조작과 같이 섬세한 작업은 삼가는 것이 좋습니다.

관절염 및 통증

관절염을 비롯하여 통증이 있는 경우 사용하실 수 있는 약물에는, 의사의 처방없이 약국에서 구입할 수 있는 복합진통제부터 의사의 처방이 필요한 마약성 진통제까지 다양한 치료제가 있습니다.

● 해열진통제

경미한 통증부터 중간 정도의 통증을 완화하고 열을 내리는데 사용하는 약물로서 대표적인 약물과 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

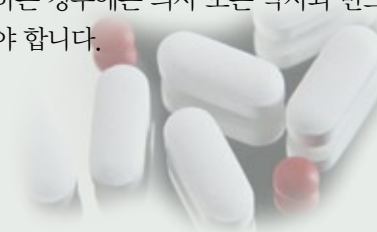
Ⓢ 약 복용시 바른 식습관

식습관

- 음식물은 아세트아미노펜의 흡수를 지연시키므로, 신속한 효과를 위해서는 공복시 복용해야 합니다.

음주 습관

- 아세트아미노펜의 부작용으로 간 손상과 위장관 출혈이 알려져 있으므로, 만성적으로 알코올을 섭취하게 되면 이러한 부작용의 위험성이 증대될 수 있습니다. 따라서 약물을 복용할 때는 음주를 피하는 것이 좋으며, 평소에 알코올을 자주 섭취하는 경우에는 의사 또는 약사와 반드시 상담해야 합니다.



Ⓢ 대표적인 약물

아세트아미노펜(acetaminophen)





● 소염진통제 : 비스테로이드성 (NSAIDs)

비스테로이드성 소염진통제는 통증과 염증을 감소시키며, 열을 내려줍니다. 비스테로이드성 소염진통제의 효능과 부작용은 약물에 따라서 다르게 나타나며 환자에 따라서도 차이가 있으므로 환자마다 각자에게 맞는 약물을 사용해야 합니다.

⌚ 대표적인 약물

아스피린(aspirin)
이부프로펜(ibuprofen)
케토프로펜(ketoprofen)
피록시캄(piroxicam)
나프록센(naproxen)
설린닥(sulindac)
아세클로페낙(aceclofenac)

⌚ 약 복용시 바른 식습관

식습관

- 이 약물들은 위를 자극할 수 있으므로, 음식이나 우유와 함께 복용하는 것이 좋습니다.
- 복합진통제의 경우 카페인이 함유되어 있는 경우가 많습니다. 따라서 약물을 복용하면서 카페인이 함유된 커피나 드링크류 등을 너무 많이 마시게 되면 카페인 과잉 상태가 되어 가슴이 두근거리고 다리에 힘이 없어지는 증상이 나타나기도 하므로 주의해야 합니다.

음주 습관

- 만성적으로 알코올을 섭취하면 간 손상과 위장관 출혈 등 부작용 발생을 더욱 증가시킬 수 있으므로, 약물을 복용할 때는 음주를 피하는 것이 좋습니다. 알코올을 자주 섭취하는 사람의 경우에는 약물 복용 전에 의사 또는 약사와 반드시 상담하시기 바랍니다.

● 부신피질호르몬제 (코르티코스테로이드제)

부신피질호르몬제는 염증 부위를 완화시키는 약물로서 가려움, 붓기 등을 가라앉히고 알레르기, 류마티즘 등의 증상을 완화시켜 줍니다. 대표적인 약물과 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

⌚ 약 복용시 바른 식습관

- 위장관 부작용을 줄이기 위해, 음식이나 우유와 함께 복용하시는 것이 좋습니다.

⌚ 대표적인 약물

프레드니솔론(prednisolone)
코티손(cortisone acetate)
트리암시놀론(triamcinolone)
덱사메타손(dexamethasone)
메틸프레드니솔론
(methylprednisolone)





● 마약성 진통제

매우 심한 통증에 사용되는 마약성 진통제는 의사의 처방에 의해서만 사용이 가능합니다. 코데인은 기침을 억제하는 작용도 가지고 있습니다. 이들 약물 중에는 아세트아미노펜, 아스피린 또는 기침약과 같은 비마약성 약물과 함께 사용할 수 있는 것들도 있습니다. 마약성 진통제는 중독이나 심각한 부작용을 야기할 수 있으므로 의사 또는 약사의 지도하에 복용해야 합니다.

⊗ 대표적인 약물

코데인(codein)
옥시코돈(oxycodone)
모르핀(morphine)
히드로코돈(hydrocodone)

⊗ 약 복용시 바른 식이습관

식습관

- 알코올은 약물의 진정효과를 증가시키므로 알코올과 함께 복용하지 않도록 해야 합니다.

※ 이 약을 복용중에는 운전이나 기계조작과 같이 섬세한 작업은 삼가는 것이 좋습니다.



골다공증

● 칼슘 보충제

칼슘 보충제는 골다공증 예방을 위해 복용하는 약물이며, 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

⊗ 약 복용시 바른 식이습관

식습관

- 하루 1,000~1,500mg의 칼슘과 비타민 D(간, 간유구, 생선, 계란 등에 많이 함유)를 섭취하시고 햇빛을 많이 쬐도록 합니다.
- 음식에 따라 칼슘이 우리 몸에서 이용되는 정도가 달라집니다. 적당량의 단백질, 비타민 D는 칼슘의 흡수를 촉진시켜 이용률을 높여 줍니다.
- 커피, 콜라, 홍차 등 카페인을 많이 함유한 음료는 신장에서 칼슘배설을 증가시켜 골다공증에 좋지 않은 영향을 줄 수 있으므로 삼가는 것이 좋습니다. 또한 탄산음료에는 인이 다량 함유되어 있어, 뼈의 칼슘을 빼내는 작용을 하므로 피하는 것이 좋습니다.
- 고지방 식이도 칼슘의 흡수를 저하시키고 칼슘의 배설을 증가시키므로 피하는 것이 좋습니다.

음주 습관

- 알코올은 칼슘 배설을 촉진시켜 골다공증을 악화시킬 수 있습니다.





알레르기

항히스타민제

항히스타민제들은 감기로 인한 증상과 꽃가루로 인한 가려움, 콧물, 재채기 등 다양한 알레르기 증상을 완화하고 예방하기 위한 약물입니다. 이들 약물은 인체가 알레르기 반응을 일으키는 물질에 노출되었을 때, 체내에서 만들어지는 히스타민이라는 물질의 분비와 작용을 억제합니다. 일부 항히스타민제는 처방전 없이도 구입할 수 있으나, 약물에 따라 졸음, 어지러움 등의 부작용을 초래할 수 있으므로 복용시 주의를 기울여야 합니다. 항히스타민제는 졸음이나 어지러움의 정도에 따라 1세대, 2세대 약물로 분류하며 2세대 약물은 1세대에 비해서 이런 부작용이 감소된 약물들입니다.

대표적인 약물

1세대 항히스타민제

클로르페니라민
(chlorpheniramine)
디펜히드라민
(diphenhydramine)
브로페니라민
(brompheniramine)
트리프로리딘(triprolidine)

2세대 항히스타민제

세티리진(certirizine)
펙소페나딘(fexofenadine)
아젤라스틴(azelastine)
로라타딘(loratadine)

약 복용시 바른 식습관

식습관

- 항히스타민제를 식품과 함께 복용할 경우 흡수가 저해될 수 있으므로, 공복에 복용하는 것이 좋습니다.

음주 습관

- 1세대 항히스타민제들은 졸음과 중추신경 억제 효과가 나타나므로 술과 함께 복용할 경우에는 이러한 증상이 더욱 심해질 수 있습니다.

※ 이 약을 복용중에는 운전이나 기계조작과 같이 섬세한 작업은 삼가는 것이 좋습니다.



심혈관계 질환

고혈압, 협심증, 부정맥, 고콜레스테롤혈증과 같은 심혈관계 질환을 치료하기 위하여 많은 약물들이 사용되고 있으며, 이들 약물들은 서로 병용하여 사용되기도 합니다. 이러한 심혈관계 질병치료제의 대표적인 약물과 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

고혈압 치료제 : 베타 차단제

고혈압 치료제이며 심장과 혈관에 대한 신경의 전기적 자극을 감소시킴으로써, 심장박동수와 심장에 대한 부담을 감소시켜 줍니다.

약 복용시 바른 식습관

식습관

- 고기와 함께 복용시, 약효가 증가되어 어지러움 증이나 저혈압을 발생시킬 수 있으므로 공복시 복용하도록 합니다.

음주 습관

- 프로프라놀롤 복용시, 알코올은 혈압 감소 효과를 증가시키므로 음주를 피하는 것이 좋습니다.

대표적인 약물

아테놀올(atenolol)
메토프로롤(metoprolol)
프로프라놀롤(propranolol)
나도롤(nadolol)





● 고혈압 치료제 : 질산염

혈관을 이완시킴으로써 심장의 산소요구량을 줄여주는 약물입니다.

⌚ 대표적인 약물

이소소르비드
(isosorbide dinitrate)
니트로글리세린(nitroglycerin)

⌚ 약 복용시 바른 식이습관

음주 습관

- 알코올과 함께 복용할 경우, 질산염의 혈관 확장 작용이 증가되어 심각한 저혈압이 발생할 수 있으므로 함께 복용하지 않도록 합니다.

● 고혈압 치료제 : 이뇨제

체내의 물과 나트륨, 염소의 배설을 촉진시켜 순환되는 체액의 양을 줄여줌으로써 혈압을 낮추어 주는 약물입니다.

⌚ 대표적인 약물

- 치아지드(thiazide)계 이뇨제 :
히드로클로르치아지드
(hydrochlorothiazide)
- 고리(loop) 이뇨제 :
푸로세미드(furosemide)
부메타나이드(bumetanide)
- 칼륨 보충 이뇨제 :
트리아메텐(triamterene)
스피노로락톤
(spironolactone)

⌚ 약 복용시 바른 식이습관

- 치아지드계 및 고리이뇨제들은 체내의 칼륨, 칼슘, 마그네슘의 손실을 유발합니다.
- 치아지드나 고리 이뇨제와 알로에를 같이 복용하는 경우에는 체내의 칼륨량이 지나치게 감소될 수 있으므로 주의해야 합니다.
- 치아지드나 고리 이뇨제를 복용할 때에는 과일과 야채를 많이 먹도록 해야 합니다.
- 치아지드계 이뇨제는 MSG*의 작용을 증가시켜 두통, 어지럼증, 입 주위 마비, 가슴이나 배의 통증 등의 증상을 나타낼 수 있으므로 주의가 필요합니다.



- 푸로세미드는 위장관계 부작용을 일으킬 수 있으므로 음식과 같이 복용하는 것이 바람직합니다.
- 칼륨 보충 이뇨제는 신장에서 칼륨이 배설되는 것을 억제하여 고칼륨혈증(체내 칼륨 증가)을 유발할 수 있습니다.
- 체내에 칼륨이 많아지면 불규칙한 맥박, 심계항진, 근육통이나 마비가 나타날 수 있습니다. 따라서 칼륨보충 이뇨제를 복용할 때에는 바나나, 오렌지 또는 푸른잎 채소와 같이 칼륨이 풍부한 식품이나 칼륨을 함유하는 식염대용품(KCl)의 섭취를 피해야 합니다.

*MSG(monosodium glutamate) : 화학조미료 성분





고혈압 치료제 : 안지오텐신 전환 효소 저해제(ACE 저해제)

우리 몸에는 안지오텐신 II 라는 물질이 있으며, 혈관을 수축시켜 혈압을 올라갑니다. 이 약물은 체내에서 안지오텐신 I 이 안지오텐신 II 로 전환되는 것을 억제하여 혈관을 이완시켜 줍니다.

대표적인 약물

캡토프릴(captopril)
에날라프릴(enalapril)
리시노프릴(lisinopril)
퀴나프릴(quinapril)
모엑시프릴(moexipril)

약 복용시 바른 식이습관

- ACE 저해제는 체내 칼륨의 양을 증가시키므로 과량의 칼륨 섭취를 피해야 합니다. 체내 칼륨량을 증가시킬 수 있는 칼륨 보충제 또는 이뇨제를 함께 투여할 때는 반드시 담당의사 또는 약사와의 상담이 필요합니다. 또한 바나나, 오렌지, 푸른잎 채소와 같이 칼륨이 풍부한 식품이나 칼륨을 함유하는 식염대용품(KCl)의 섭취를 피해야 합니다.
- 캡토프릴, 모엑시프릴은 식사와 함께 투여할 경우 흡수가 감소되므로 약물의 흡수를 증진시키기 위해 공복에 복용하는 것을 권장합니다.



고혈압 치료제 : 알파차단제

우리 몸에 있는 카테콜라민이라는 물질은 혈관을 수축하여 혈압을 높입니다. 알파차단제는 카테콜라민의 혈관수축 작용을 억제하여 혈압을 낮추는 약물입니다.

약 복용시 바른 식이습관

- 갑자기 혈압이 떨어지는 것을 막기 위하여 음식이나 음료수와 함께 복용하는 것이 좋습니다.

대표적인 약물

프라조신(prazosin)
독사조신(doxazosin)

고혈압 치료제 : 칼슘채널차단제

혈관과 심장 세포막에는 칼슘채널이 존재하며, 이 채널을 통하여 칼슘이 유입되어 혈관이 수축합니다. 이 계열의 약물은 칼슘채널을 차단하여 칼슘이 유입되는 것을 억제함으로써 혈관을 확장시켜 혈압을 낮추어 줍니다.

약 복용시 바른 식이습관

- 자몽주스와 함께 복용할 경우 약효가 지나치게 증가하여 독성이 나타날 수 있으므로 함께 복용하지 않도록 하며, 적어도 약 복용 후 2시간 이후에 자몽주스를 마시는 것이 좋습니다.
- 니카르디핀은 음식물과 같이 섭취하면 흡수가 저하되므로 공복시 약을 복용해야 합니다.

대표적인 약물

암로디핀(amlodipine)
니페디핀(nifedipine)
니카르디핀(nicardipine)





고지혈증 치료제 : HMG-CoA 환원효소 저해제

흔히 “스타틴계열”로 알려져 있는 이 약물은 주로 몸에 좋지 않은 콜레스테롤인 저밀도 지방단백질*1이 만들어지는 속도를 늦추는 작용을 하며, 약물에 따라 중성지방*2을 낮추는 작용도 함께 가지고 있습니다.

*1 저밀도 지방단백질(Low Density Lipoprotein:LDL) : LDL은 혈액내 콜레스테롤의 주요 운반자로서 과다 콜레스테롤은 LDL 형태로 신체에 쌓이게 되며 동맥경화증의 원인이 됨.

*2 중성지방(트리글리세리드) : 중성지방은 체내지방의 일종으로 혈액 중 중성지방이 많아지면 동맥경화증의 위험이 높아짐.

대표적인 약물

심바스타틴(simvastatin)
로바스타틴(lovastatin)
아토르바스타틴(atorvastatin)

약 복용시 바른 식이습관

식습관

- 자몽주스와 함께 복용할 경우 약의 혈중 농도가 증가하므로 함께 복용하지 않도록 하며, 적어도 약 복용 후 2시간 이후에 자몽주스를 마시는 것이 좋습니다.
- 로바스타틴은 흡수를 증가시키기 위해 밤에 음식과 함께 섭취해야 합니다.

음주 습관

- 이 계통의 약물들은 부작용으로 간 손상이 유발될 수 있으므로 과도한 음주는 피하도록 합니다.



항응고제

항응고제는 혈액에서 혈전(혈액 덩어리)이 생성되는 것을 예방해 주는 약물입니다.

약 복용시 바른 식이습관

식습관

- 비타민 K는 피가 잘 응고하도록 도와주어 와파린과 반대 작용을 하므로 비타민 K의 양에 따라 와파린의 작용도 영향을 받게 됩니다. 비타민 K는 우리가 먹고 있는 많은 식품에 포함되어 있으므로 특히 주의해야 합니다.
- 비타민 K를 많이 함유하고 있는 식품인 녹색채소, 양배추, 아스파라거스, 케일, 간, 녹차, 콩류 등을 갑자기 많이 먹지 않도록 주의해야 합니다. 이들 식품을 필요 이상 많이 섭취할 경우 와파린의 작용이 방해 받을 수 있습니다. 조리를 하더라도 비타민 K의 함유량에는 큰 변화가 생기지 않는다는 사실에 유의해야 합니다.
- 고용량의 비타민 E(400 IU 이상)를 섭취하면, 혈액 응고시간이 연장되어 출혈의 위험성이 증가됩니다. 따라서 와파린 복용중 비타민 E 보충제를 복용하려면 의사 또는 약사와 상의해야 합니다.

주의해야 할 천연물 섭취

- 인삼, 녹차의 경우 와파린의 효과를 감소시킬 수 있습니다.
- 당귀, 백지, 감초, 정향, 양파, 마늘, 생강, 은행잎제제, 동규자 등은 와파린과 병용하면 출혈 위험이 증가될 수 있습니다.

대표적인 약물

와파린(warfarin)





위장 장애

산역류, 속쓰림, 소화장애 및 복부에 가스가 차는 증상 등은 위장 장애에서 흔하게 나타날 수 있는 증상입니다. 이러한 증상에 대한 치료제는 체내에서 만들어지는 위산을 줄이거나 위산으로부터 위를 보호함으로써 염증과 통증을 완화시키는 것을 목적으로 합니다. 생활방식이나 식이 습관은 위장 장애 증상에 큰 영향을 줄 수 있으므로 적절한 식습관과 생활습관이 중요합니다.

히스타민 억제제

히스타민이란 우리 몸에서 위산을 분비하도록 신호를 전달하는 물질입니다. 히스타민 억제제는 히스타민의 작용을 억제하여 위산의 분비를 줄여주는 약물입니다. 대표적인 약물과 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

대표적인 약물

시메티딘(cimetidine)
라니티딘(ranitidine)
파모티딘(famotidine)
니자티딘(nizatidine)

약 복용시 바른 식이습관

식습관

- 커피, 콜라, 차, 초콜릿 등에 함유된 카페인은 위의 염증을 악화시킬 수 있으므로 히스타민 억제제를 복용할 때에는 피하는 것이 좋습니다.

음주 습관

- 알코올은 위의 염증을 악화시켜 치료를 어렵게 만들 수 있으므로 치료 중에는 음주를 삼가는 것이 좋습니다.



제산제

위산을 중화시키고 위산에 의한 복통을 완화시키기 위해 사용되는 약물입니다.

약 복용시 바른 식이습관

- 오렌지 주스를 알루미늄이 들어 있는 제산제와 함께 마실 경우 알루미늄 성분이 체내로 흡수될 수 있으므로 함께 복용하지 않는 것이 좋습니다.
- 과일 주스 및 콜라 등과 함께 복용하는 경우, 위의 산도를 높여 약효를 효과적으로 발휘할 수 없으므로 함께 복용하지 않도록 해야 합니다.

대표적인 약물

알루미늄(aluminum)을 포함하는
약물 : 수산화 알루미늄겔





변비

변비 치료제는 대장에서 약효를 나타내야 하기 때문에 위장에서는 녹지 않도록 코팅되어 있는 경우가 많습니다. 대표적인 약물과 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

☉ 대표적인 약물

비사코딜(bisacodyl)

☉ 약 복용시 바른 식이습관

- 약알칼리성인 우유는 위산을 중화시켜 약의 보호막을 손상시킴으로써 약물이 대장으로 가기 전 위장에서 녹아버리게 만듭니다. 이 경우 약효가 떨어지거나 위를 자극시켜 복통, 위경련 등의 부작용이 발생할 수 있습니다. 따라서 만약 유제품을 드셨다면 한 시간쯤 후에 약을 복용하는 것이 바람직합니다.



천식

● 기관지 확장제

기관지 천식, 만성 기관지염과 폐기종 치료에 사용되는 약물입니다. 이러한 약은 폐로 이어진 공기 통로를 열어주어 숨 가쁨, 호흡 곤란, 천명 등과 같은 증상을 진정시켜 줍니다. 대표적인 약물과 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

☉ 약 복용시 바른 식이습관

식습관

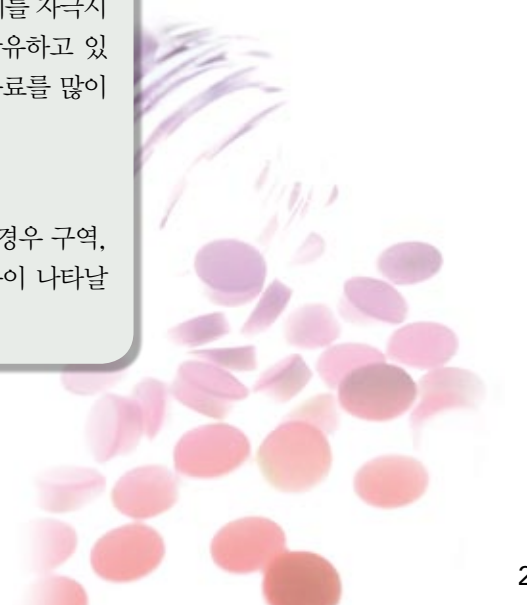
- 테오필린의 경우 음식의 영향은 매우 다양하게 나타납니다. 고지방 식이는 테오필린의 흡수량을 증가시켜 약효를 증가시키는 반면, 고탄수화물 식이는 테오필린의 흡수량을 감소시켜 약효를 저하시킵니다. 또한 제형에 따라 음식의 영향이 다르기 때문에 복용 중인 제형을 약사와 상의하시기 바랍니다.
- 카페인과 테오필린은 둘다 중추신경계를 자극시키므로 테오필린 복용 중 카페인을 함유하고 있는 식품(초콜릿, 콜라, 커피, 차)과 음료를 많이 드시는 것은 피하는 것이 좋습니다.

음주 습관

- 알코올과 테오필린을 동시에 복용할 경우 구역, 구토, 두통, 과민 반응과 같은 부작용이 나타날 수 있으므로 음주를 피해야 합니다.

☉ 대표적인 약물

테오필린(theophylline)
클렌부테롤(clenbuterol)
밤부테롤(bambuterol)
에피네프린(epinephrine)





통풍

통풍은 요산나트륨 결정이 관절과 연골에 침착되는 요산대사 이상으로 요산이 과다 생성되거나 요산 배설이 부족해서 생기는 대사성 질환입니다. 통풍을 치료하기 위해서는 요산의 생성을 억제하고 배설을 촉진하는 약물을 사용합니다. 대표적인 약물과 권장되는 바른 음식 섭취 습관은 다음과 같습니다.

소염제 / 요산 배설 촉진제

요산생성을 방해하거나 요산 배출을 증가시키는 약물입니다.

대표적인 약물

콜키신(colchicine)
비스테로이드성 소염
(NSAIDs)
알로푸리놀(allopurinol)
프로베네시드(probenecid)
설파피라존(sulfapyrazone)

약 복용시 바른 식이습관

식습관

- 퓨린이 많은 음식을 과다 섭취할 경우 요산의 농도가 증가하게 되어 통풍이 악화될 수 있으므로 퓨린이 많이 함유된 식품은 피하는 것이 좋습니다.
- 물을 많이 마시면 요산 결정이 배설되는데 큰 도움이 되므로 물을 많이 드시는 것이 좋습니다.

음주 습관

- 알코올은 체내에서 요산 합성을 증가시키고 소변으로의 요산배설을 억제하므로 피해야 합니다.
- 술 중에서도 특히 맥주나 효모가 들어 있는 막걸리 같은 곡주에는 퓨린이 많이 함유되어 있어 혈중 요산치를 현저히 증가시키므로 더욱 주의해야 합니다.



※ 100g 당 퓨린이 150mg 이상으로 많이 함유된 식품

- 소 또는 돼지 등 동물의 장기(심장, 간, 콩팥, 지라, 뇌 등), 고기국물, 베이컨
- 등푸른 생선(참치, 정어리, 고등어, 꽁치, 청어 등), 연어, 생선알
- 조개, 멸치, 새우, 메주, 효모

※ 주당 3회 정도 섭취해도 되는 식품

- 돼지고기, 생선, 아스파라거스, 대두, 버섯, 시금치

※ 퓨린 함유량이 적은 식품으로서 보통 때처럼 섭취해도 되는 식품

- 달걀, 우유, 치즈, 도정한 곡류, 국수, 빵, 파콘, 마카로니, 과일, 땅콩

- 알칼리성 식품은 소변을 알칼리화하여 소변에 녹을 수 있는 요산의 양을 늘려주므로 약물 치료 효과를 높이는 데 도움이 될 수 있습니다.

※ 알칼리성 식품

- 채소류, 아몬드, 코코넛, 유제품(치즈 제외), 과일류(자두 제외), 초콜릿

약을 복용하시기 전에 전문가와 꼭 상담하세요



약은 식품이나 알코올 뿐만 아니라, 함께 복용하는 다른 약물과도 서로 영향을 줄 수 있습니다. 그러므로 평소에 복용중인 약 (다른 병원에서 처방된 의약품 또는 일반의약품)이 있다면, 병원에서 새로운 약물을 처방받기 전에 반드시 의사에게 알려야 합니다. 또한 우리가 쉽게 접할 수 있는 일반의약품 간에도 상호작용이 일어날 수 있으므로 새로운 약물을 구입할 때에도 약사와 상담이 필요합니다.

일부 약물은 다른 약물의 효과를 증가시키거나 감소시킬 수 있으므로 약물간의 상호작용 위험성을 최소화하기 위해서는 세심한 주의와 노력이 필요합니다. 약물간의 상호작용에 의한 문제를 미리 예방하기 위해서는 복용 중인 모든 전문의약품과 일반의약품을 의사 또는 약사에게 알려주시고 꼭 상담하시기 바랍니다.

약과 음식

어떻게 먹어야 하나요?

발 행 처 : 식품의약품안전청

발 행 일 : 2007년 6월

발 행 인 : 문병우

편집위원장 : 김동섭

편집위원 : 서경원, 장정윤, 김희성, 임화경, 도희정, 김민정,
고은정, 국민철, 김지영, 김연교, 곽혜선

문 의 처 : 식품의약품안전청 의약품평가부 기관계응의약품팀
전화 02-380-1709~10, 팩스 02-382-0187