



피로회복제

요약

피로회복제는 인체의 피로를 감소시키는 약물이다. 피로의 원인을 해결하거나 영양을 공급하여 피로를 해소한다. 비타민 복합제, 아미노산 제제, 간기능 개선제, 자하거 제제, 한약제제 등이 피로회복제로 사용된다.

외국어 표기

tonics(영어)
疲勞回復劑(한자)

동의어: 자양강장제, 滋養強壯劑, nutritional tonics

약리작용

피로회복제는 인체의 피로를 감소시키는 작용을 하며, 자양강장제(滋養強壯劑)라고도 불린다. 피로는 스트레스, 영양결핍, 수면장애 등에 의해 발생할 수 있으며, 피로가 쌓이면 집중력 또는 기억력 장애, 감각 이상 등이 나타날 수 있다. 피로의 원인 해결, 영양 보충, 생리기능 활성화 또는 원기* 회복 등을 통해 피로를 감소시킬 수 있다. 비타민 복합제, 아미노산 제제, 간기능 개선제, 카페인, 자하거(인태반)제제, 한약제제 등 다양한 약물이나 영양소, 생약 원료가 단독 또는 서로 복합되어 피로 회복 목적으로 사용된다.

* 원기(元氣, energy): 마음과 몸의 활동력으로 활기, 활력, 기력이라고도 한다.

효능·효과

피로의 원인을 해결하거나 영양을 공급하여 육체 또는 정신의 피로 회복에 사용된다.

종류

피로회복제는 구성 성분에 따라 다양하게 분류될 수 있다. 피로회복제로서의 작용은 명확히 규정하기 어려우나 주로 다음과 같은 기전으로 설명할 수 있다.

비타민 복합제와 아미노산 제제는 단독 또는 간기능 개선제+비타민 복합제, 간기능 개선제+비타민+아미노산 복합제, 카페인+비타민 복합제 등의 형태로 사용된다. 비타민 복합제는 면역을 강화시키고 에너지 대사를 활성화 시킴으로써, 아미노산 제제는 인체의 수많은 효소, 호르몬, 항체의 구성성분의 보충과 피로유발물질의 발생을 억제함으로써 피로회복 작용을 한다. 간기능이 저하되면 체내의 대사와 해독, 면역 작용 등이 원활하게 이루어지지 않아 피로가 유발될 수 있다. 간기능 개선제는 저하된 간기능을 개선시켜 피로 회복을 돕는다. 카페인을 중추신경계를 각성시켜 피로 회복을 돕는다. 자하거 제제에는 자하거 추출물, 비타민B, 카페인 등이 복합되어 있다. 자하거 추출물은 인체의 혈과 기를 보충해줌으로써 피로 회복을 돕는다. 한약제제는 다양한 한약재들이 서로 상호작용하여 면역 증강과 원기 회복의 효과를 나타냄으로써 피로 회복을 돕는다.

Table 1. 대표적인 피로회복제의 종류

약물 분류		제품 예
비타민	비타민 복합제	아스코르브산(비타민C), 비타민B, 미네랄 등
	간기능 개선제 +비타민 복합제	간기능개선제, 우르소데옥시콜산, 비타민B 등
	간기능 개선제 +비타민+아미노산 복합제	우르소데옥시콜산, 비타민(이노시톨, 티아민), 타우린(아미노산) 등
	카페인+비타민 복합제	카페인, 비타민B 등

	아미노산+비타민 복합제	L-아르기닌염산염, L-리신염산염, 비타민 등	아미노포르테®, 큐업® 등
자하거 제제		자하거 추출물, 비타민B, 카페인 등	자하생력®, 유니썬타® 등
한약제제		당귀, 황기, 인삼, 녹용 등	쌍화탕®, 공진단® 등

부작용

피로회복제의 부작용은 약물마다 차이가 있다. 피로회복제에 공통적으로 나타날 수 있는 대표적인 부작용은 구역, 구토, 설사, 식욕부진 등과 같은 위장관계 부작용이다. 부작용의 정도는 경미하고 심각한 부작용이 발생할 가능성은 낮은 편이다.

그 외에 부작용에 관한 상세한 정보는 제품설명서 또는 제품별 허가정보에서 확인할 수 있다. 부작용이 발생하면 의사, 약사 등 전문가에게 알려 적절한 조치를 취할 수 있도록 한다.

주의사항

- 정해진 용법·용량을 지키고 과량으로 복용하지 않는다. 1개월 이상 복용해도 증상의 개선이 없으면 전문가와 상의한다.
- 카페인을 고용량 복용하면 소화성 궤양이 촉진될 수 있으므로 카페인 함유제제는 과량으로 복용하지 않도록 주의해야 한다.
- 비타민 제제 중 비타민B2(리보플라빈)은 노 색깔을 황색으로 변하게 할 수 있다. 이는 인체에 무해하지만 임상검사치에는 영향을 줄 수 있다. 비타민C는 혈당 측정을 방해할 수 있다.
- 한약제제의 경우, 현저하게 위장이 허약한 환자는 위장관계 질환이 나타날 수 있고, 식욕부진·구역·구토의 증상이 있는 환자는 증상이 악화될 수 있으므로 복용하기 전에 전문가와 상의해야 한다.

그 외에 주의사항에 관한 상세한 정보는 제품설명서 또는 제품별 허가정보에서 확인할 수 있다.

피로 회복 목적으로 사용되는 다른 약물들

피로회복제에 속하지는 않지만 피로 회복 용도로 사용되는 약물들로는 간질환의 보조치료제인 베타인 함유 제제, 기능 무력증의 보조치료제인 시트룰린 함유제제와 아스파르트산-아르기닌 제제, 빈혈 치료제인 철분제 등이 있다. 베타인은 간기능의 개선을 통해, 시트룰린과 아스파르트산-아르기닌 수화물은 피로유발물질의 발생 억제를 통해, 철분제는 혈액 생성을 원활하게 함으로써 피로 회복을 돕는다.