



# 긴장완화제

## 요약

긴장완화제는 스트레스나 긴장상황, 불안 상황에서 치료나 증상 완화에 사용되는 약물이다. 항불안제는 중추신경계에 작용하는 신경전달물질을 조절하여 불안증으로 인한 정신적, 신체적 증상을 완화시킨다. 심장이 두근거리는 증상을 완화하는데 도움이 되는 프로프라놀롤, 긴장 완화에 도움이 된다고 알려진 우황청심환이나 천왕보심단 등도 긴장완화에 사용된다.

## 외국어 표기

Tension reliever(영어)

緊張 緩和劑(한자)

동의어: 긴장 풀어주는 약

유익어·관련어: 항불안제, 안정제, 면접 긴장 없애는 약, 시험 긴장 없애는 약, 떨릴 때 먹는 약, 천왕보심단, 청심환, 우황청심환, 청심원, 인데놀(대표제품명)

## 긴장 및 긴장완화

긴장은 심리적으로 평온하지 못한 상태로 신체에서 긴장은 스트레스로 작용한다. 적절한 스트레스는 집중력을 높이고 학습이나 업무 능력, 운동 능력을 상승시킬 수 있으나 강도가 심하거나 만성적이 되면 불면, 불안, 우울, 피로, 두통, 근육통, 무기력, 소화 장애 등의 증상이 나타날 수 있다. 긴장이 극심하거나 오랜 기간 지속되면 통제할 수 없는 불안감이 지속되어 신체적, 정신적 증상으로 나타나 정상적인 일상 생활이 어렵게 될 수 있는데 교감신경계가 자극되어 심장이 뛰거나 혈압 상승, 혈당 불안정, 근력 약화, 면역 교란 등의 증

상이 나타나기도 한다.

증상이 심한 경우에는 신경안정제, 항우울제 등과 같은 불안증 치료와 증상 완화에 사용되는 약물을 사용할 수 있다. 대부분의 항불안제는 의사의 진료를 통해 처방을 받아 사용할 수 있는 약물이다. 증상이 심하지 않은 경우 일시적인 긴장완화 목적으로 사용할 수 있는 약물도 있다.

## 약리작용

### 항불안제

벤조디아제핀계 항불안제는 중추신경계에 작용하여 진정, 수면, 불안경감, 근육이완, 경련억제 등의 효과를 나타낸다. 부스피론 성분은 히스타민 수용체 부분 효능제로 작용하여 벤조디아제핀계 항불안제와는 달리 심한 진정작용 없이 항불안 효과를 나타낸다. 항히스타민제 중 하나인 히드록시진은 진정작용을 나타내므로 불안과 긴장 완화에 사용할 수 있다.

### 프로프라놀롤

교감신경의 베타수용체를 차단하여 심근 수축력과 심장 박동수를 감소시키는 약물로 일반적으로는 고혈압, 협심증, 부정맥 치료에 사용한다. 떨림, 비정상적인 심장박동, 식은땀 등 긴장으로 인한 신체적 증상을 완화하는 효과가 있어 일시적인 긴장 완화를 위해 사용되기도 한다. 그러나 프로프라놀롤을 긴장 증상 해소를 위해 습관적으로 복용하면 어지러움, 느린 맥박, 기관지 경련 등 부작용이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다.

### 우황청심원

우황청심원은 우황, 사향, 비릿한 30종 이상의 생약으로 만들어진 약물로 급격한 혈압 상승이나 정신이 불안한 증상에 사용할 수 있는데, 스트레스로 인한 자율신경실조증에 사용된다.

### 천왕보심단

천왕보심단은 불안한 심기를 안정시켜주는 약물로 생지황 등 14가지 생약으로 만들어진다. 진액과 혈액 생성을 돕고 부교감신경을 자극해 혈압 강하, 신경 안정 등의 효과를 가지는데 심장의 불필요한 열을 끄고 마음을 진정시키는 효과가 있는데, 만성적인 스트레스로 인한 불안, 초조, 두근거림, 불면, 신경쇠약 등의 증상을 개선한다.

## 종류

### 항불안제

- 클로르디아제폭사이드, 디아제팜, 알프라졸람, 로라제팜 등의 벤조디아아핀계 약물을 사용할 수 있다. 의존성과 오·남용위험이 있어 항정신성의약품으로 지정되어 있다. 알프라졸람은 항우울작용이 있어 우울증으로 인한 수면장애 치료에도 사용할 수 있다. 제품으로는 바리움®(디아제팜 성분), 자낙스®(알프라졸람 성분), 아티반®(로라제팜 성분) 등이 있다.

- 부스피론 성분은 벤조디아제핀계 약물과 달리 의존성이나 중독 우려가 없으나, 반감기가 짧아 1일 3회 투여해야 하고 항불안 효과가 즉각적이지 않고 최소 일주일 이상 복용해야 나타난다. 알코올이나 삼환계 항우울제와 병용해도 중추신경억제에 대한 상승작용이 나타나지 않고 벤조디아제핀계열 약물보다 복용 후 운전 등의 작업에 지장을 주지 않는다. 갑자기 투여를 중단해도 반동성 불안이나 금단 증상이 나타나지 않는다. 제품으로는 부스파® 등이 있다.

- 항히스타민제 중 하나인 히드록시진은 불안과 긴장 완화에 사용 가능하고 제품으로 아디팜®이 있다.

### 프로프라놀롤

불안 상황 유발 30분~60분 전에 10mg~20mg을 투여할 수 있다. 긴장으로 인한 증상을 해소하기 위해 만성적으로 사용하는 경우 부작용을 경험할 수 있으므로, 습관적으로 복용하지 않도록 해야 한다. 제품으로는 인데놀®이 있다.

### 우황청심원

약국에서 판매되는 한약제제의 경우, 보통 긴장 완화 목적을 위해서는 30분~1시간 정도 전에 복용하는 것을 권장하고 단기간 일시적인 긴장 완화를 위해 사용한다. 진정 효과가 나타날 수 있지만 졸음과 직접적인 관련은 없다고 알려져 있다. 제품으로는 우황청심원® 등이 있다.

### 천왕보심단

약국에서 판매되는 한약제제의 경우, 보통 1일 1회 복용하고 단회 복용보다는 1주일 이상 장기 복용하는 것이 효과적이고 숙면을 취하는 데에도 효과가 있다. 장기 복용해도 내성이나 의존성 우려가 적고 졸음을 유발하지 않는다. 제품으로는 안정액® 등이 있다.

## 효능·효과

### 항불안제

불안장애 치료와 증상을 완화시키는데 사용한다.

### 프로프라놀롤

프로프라놀롤은 빈맥, 협심증, 고혈압 등의 치료제로 허가된 약물이다. 다만, 일시적으로 긴장된 상황에서 떨림, 식은땀, 두근거림과 같은 증상을 완화하기 위해 허가 외 용도로 사용되는 경우도 있다.

### 우황청심원

불안장애 치료와 증상을 완화시키는데 사용한다.

### 천왕보심단

약국에서 판매되는 한약제제의 경우, 발진, 두드러기, 식욕부진, 복통, 위부불쾌감, 구역, 구토, 설사 등이 나타날 수 있다.

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.

## 부작용

### 항불안제

항불안제의 종류에 따라 다음과 같은 부작용이 나타날 수 있다.

- 벤조디아제핀계 약물: 졸음, 기억력 감퇴, 어지러움, 두통, 구강 건조 등
- 부스피론: 현기증, 두통, 졸음, 착란, 비정상적인 꿈, 마비감, 발한, 오심, 설사, 시야몽롱, 이명 등
- 히드록시진: 졸음, 두통, 진정, 피로, 입마름, 빈맥, 변비, 배뇨곤란, 구토 등

### 프로프라놀롤

서맥, 기립성 저혈압, 어지러움, 졸음, 불면, 권태, 변비, 설사, 기관지 경련, 피로감, 근육통, 저혈당 등이 나타날 수 있다.

### 우황청심원

약국에서 판매되는 한약제제의 경우, 식욕부진, 위부 불쾌감, 설사, 발진/발적, 두드러기, 가려움, 무력감, 마비, 경련, 두통, 부종, 소변 감소, 체중 증가, 혈압 상승 등이 나타날 수 있다.

### 천왕보심단

약국에서 판매되는 한약제제의 경우, 발진, 두드러기, 식욕부진, 복통, 위부불쾌감, 구역, 구토, 설사 등이 나타날 수 있다.

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

### 항불안제

- 졸음, 주의력, 집중력 저하를 유발할 수 있으므로 운전이나 높은 곳에서 작업하는 등 위험을 수반하는 기계 조작을 하지 않는다.
- 알코올이나 중추신경계에 작용하는 약물과 함께 복용하는 경우 부작용 위험이 커질 수 있으므로 병용하지 않는다.
- 입마름, 변비, 소변 저류, 인지기능 저하, 소화액 분비 감소 등의 부작용을 유발할 수 있다.
- 벤조디아제핀계 약물은 장기간 복용시 정신적, 신체적 의존이 생길 수 있고, 갑자기 복용을 중단하는 경우 불면, 경련, 떨림, 땀 등의 금단 증상이 발생할 수 있으므로 천천히 감량하면서 약물 복용을 중단해야 하므로 반드시 의사의 지시를 따라야 한다.
- 부스피론은 중추의 도파민 수용체에 작용할 수 있어 파킨슨병과 같은 증상이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다.

### 프로프라놀롤

- 빈맥, 떨림, 불안, 배고픔 등의 저혈당 증상이 프로프라놀롤에 의해 감추어지기 쉬우므로 혈당 변화를 주의 깊게 관찰해야 한다.
- 프로프라놀롤에 의해 갑상선 기능항진 증상이 숨겨질 수 있으므로 갑상선 기능항진 환자는 복용에 주의한다.

- 졸음 또는 피로감이 나타날 수 있으므로 운전이나 높은 곳에서 작업하는 등의 위험이 수반되는 기계 조작을 하지 않도록 한다.

#### 우황청심원

- 혈압이 낮거나 기력이 너무 떨어진 경우, 설사를 자주하는 경우에는 진정효과가 과도하게 나타날 수 있으므로 주의한다.
- 환제와 현탁액의 약효 발현 시간에 차이가 있으므로 확인하여 복용한다.
- 장기 복용 시 저칼륨혈증이 유발될 수 있으므로 임의로 장기 복용하지 않는다.
- 다른 한약 제제와 함께 복용하는 경우에는 함유 생약이 중복될 수 있으므로 주의한다.

#### 천왕보심단

- 수유부나 임부, 임신할 가능성이 있는 여성은 복용하지 않는다.
- 1개월 정도 복용해도 증상 개선이 없는 경우에는 전문가와 상의한다.
- 다른 한약 제제와 함께 복용하는 경우에는 함유 생약이 중복될 수 있으므로 주의한다.

그 외 상세한 정보는 제품설명서 또는 제품별 허가 정보에서 확인할 수 있다.