오늘은 타이레놀을 복용할 때 궁금하셨을 만한 사항들을 모아봤습니다.

약국이나 병원에서 흔히 처방받는 타이레놀, 많은 분들이 복용하고 있지만 막상 먹으려고 하면

"이거 냉장 보관해도 될까?", "타이레놀 먹고 운동해도 될까?", "커피와 마셔도 될까?" 같이 소소하지만 중요한 질문들이 떠오를텐데요.

그래서! 이번 포스팅에서는 타이레놀 복용 시 주의할 점과 자주 묻는 질문들에 대해 깔끔하게 정리해봤습니다.

타이레놀 복용 전에 한 번쯤 참고하면 좋을 정보들이니 궁금한 점이 있었다면 이번 기회에 시원하게 해결하고 가보자고요~

1. 타이레놀, 냉장보관해도 될까요?

대답은 NO! 식품의약품안전처와 대한약사회 등에 따르면 아세트아미노펜 성분 해열진통제를 비롯한 대부분의 국내 유통 약은 상온(15~30℃)이나 실온에서 보관해야 한다고 합니다. 냉장고에 하루 정도 넣어도 큰 문제는 없지만 장기간 냉장하면 습기로 변질 위험이 있으므로 짧은 보관만 허용된다고 하네요

2. 유통기한 지난 타이레놀, 먹어도 될까요?

대답은 NO! 대한약사회에 따르면 알약은 보통 2∼3년, 안약은 개봉 후 한 달, 연고는 반년 정도로 사용기한이 정해져 있다고 합니다. 개봉 후 사용기한이 지나도록 오랫동안 방치해둔 약이 있다면 버리는 게 좋겠습니다.

3. 타이레놀을 먹고 운동해도 될까요?

타이레놀을 먹고 가벼운 운동은 일반적으로 큰 문제가 없지만, 몇 가지 주의할 점이 있습니다! 아세트아미노펜(타이레놀 등)을 복용한 후은 간에서 대사되기 때문에 과도한 운동은 간 기능에 추가적인 부담을 줄 수 있습니다. 또한, 운동 중 탈수 상태가 되면 약물의 대사에 영향을 줄 수 있으므로 충분한 수분 섭취가 중요합니다. 따라서 운동 중 어지러움, 피로감, 구역질 등의 증상이 나타난다면 즉시 운동을 중단하고 휴식을 취해야 한다고 하네요.

4. 타이레놀과 커피, 같이 먹어도 될까요?

일반적인 커피 한 잔 정도는 타이레놀과 크게 상호작용을 일으키지 않는다고 합니다. 다만 미국 워싱턴대 의약화학과 시드 넬슨 박사팀의 연구에 의하면, 고용량 카페인과 아세트아미노펜(타이레놀)을 병용 시 간 독성물질 생성이 증가한 바 있다고 합니다. 평소 마시는 양의 커피라면 큰 문제는 없지만 과도 복용은 피하는 것이 좋을 것 같습니다.

5. 타이레놀, 빈속에 먹어도 될까요?

대답은 YES! 아세트아미노펜 성분의 타이레놀은 위장 자극이 적어 공복에도 복용 가능합니다. 따라서 식사와 관계없이 복용할 수 있지만, 개인적 위장상태에 따라 가벼운 불편감이 있을 수 있으니 필요시 식후에 복용하는 게 좋을 것 같습니다.

6. 타이레놀 먹고 우유 마셔도 되나요?

대답은 YES! 타이레놀은 우유와 함께 복용해도 약효나 흡수에 특별히 영향을 미치지 않습니다. 아세트아미노펜은 음식 섭취와 크게 무관하게 흡수되므로, 우유와 병용해도 안전합니다.

7. 해열진통제(타이레놀)와 소염진통제, 뭐가 다르나요?

진통제는 성분에 따라 해열진통제와 소염진통제 등 2가지로 나뉩니다. 아세트아미노펜 성분은 해열진통제로 통증과 열을 낮춰줍니다. '타이레놀'이 대표적입니다. 이부프로펜·나프록센 등은 소염진통제(NSAIDs)의 성분으로, 통증·염증을 가라 앉힙니다. '부루펜·애드빌·이지엔6'이 대표적입니다. 따라서 열이나 통증이 있으신 분들은 아세트아미노펜을, 생리통, 스포츠 부상 등 염증성 통증이 있으신 분들은 이부프로펜 성분이 있는 약을 선택하시면 될 것 같네요~

8. 타이레놀과 이부프로펜, 같이 먹어도 될까요?

위에서 소개해드린 것처럼, 이부프로펜 진통제와 타이레놀(아세트아미노펜)은 각각 비스테로이드성 소염진통제와 비마약성 해열진통제로 서로 다른 계열에 속하기 때문에 병용하여 복용하는 것이 가능하다고 합니다. 하지만 두 약을 함께 복용할 때는 위장장애가 심해질 가능성이 있으므로, 각 약물의 복용량을 지키면서, 위장약을 함께 복용하거나 식후에 복용하는 것이 좋다고 합니다.

9. 그럼 타이레놀과 감기약은 같이 먹어도 되나요?

타이레놀(아세트아미노펜)은 일반적으로 감기약과 함께 복용해도 안전하지만, 중요한 것은 감기약에 아세트아미노펜 성분이 포함되어 있는지 확인하는 것입니다. 감기약에 이미 아세트아미노펜이 포함되어 있다면, 추가로 타이레놀을 복용하는 것은 과다 복용으로 이어질 수 있으니 주의해야 합니다.

10. 속방정과 서방정, 뭐가 다른가요?

두통 등 빠른 통증 완화가 필요한 경우 '속방정' 복용이 도움이 됩니다. 속방정은 복용 후 빠르게 융해돼 15분 만에 빠른 진통 효과를 볼 수 있습니다. 반면, 관절통처럼 오래 지속하는 만성 통증의 경우, 약 성분이 체내에 오래 남을 수 있도록 이중 구조로 설계돼 최대 8시간 동안 효과가 지속하는 '서방정' 복용이 효과적입니다. 서방정은 약 절반은 빨리 녹고, 절반은 서서히 녹아 진통 효과가 일정하게 지속한다고 합니다.

11. 타이레놀과 먹으면 안 되는 음식은 뭐가 있을까요?

일단 술이나 알코올 음료를 마시는 건 심각한 간손상을 불러일으킬 수 있으므로 피하셔야 합니다. 또한 약학정보원에 따르면 하루 3g 이상의 비타민 C가 들어간 음식을 섭취하면 약의 부작용과 독성을 증가시킬 수 있고, 오트밀 또는 식이섬유가 많이 포함된 시리얼은 타이레놀의 흡수를 지연시켜 신속한 효과를 보지 못하게 할 수 있다고 하니, 2시간 이상의 간격을 두고 복용하는게 좋다고 합니다.

이렇게 타이레놀에 궁금하셨을 만한 사항들을 모아봤습니다.

타이레놀처럼 자주 먹는 약일수록 정확한 정보를 알고 복용하는 게 정말 중요한데요,

약 복용법과 주의사항에 대해 한 번 더 확인하고, 의심 가는 건 의사나 전문가와 꼭 상의하셔야 합니다.

이 포스팅을 보는 분들께 도움이 됐길 바라면서 저는 다음에 더 좋은 포스팅으로 찾아오겠습니다~