오늘은 활명수와 베아제에 대해 알아보겠습니다

"속이 더부룩한데 활명수 먹을까, 베아제를 먹을까" "기름진 음식 먹었는데 뭘로 소화를 도와야 할지 모르겠어..." "활명수는 생약 성분이라는데, 베아제랑 뭐가 다른 거야" 이런 고민, 한 번쯤 해본 적 있을 겁니다.

소화가 안 될 때 약국에서 자주 보이는 활명수와 베아제, 둘 다 소화를 도와주는 약이지만 기전도 다르고 복용 시점이나 효과도 조금씩 다른데요,

그래서 오늘은 헷갈리기 쉬운 활명수 vs 베아제, 어떤 차이가 있고 어떤 상황에 어떤 약을 선택하면 좋을지 깔끔하게 정리해봤습니다. 소화제 자주 찾는 분들이라면 꼭 읽어보세요!

1. 활명수와 베아제, 뭐가 다른가요?

활명수는 위장 운동을 촉진하는 한방 소화제, 베아제는 소화 효소를 보충하는 효소 소화제입니다. 정향유, 감초, 육계피유 등 한방 생약 성분이 주성분으로, 위장 운동을 촉진하고 복부 팽만감, 체한 느낌에 효과적입니다. 액상형이라 복용 후 빠르게 흡수되는 장점이 있습니다. => 주로 속이 더부룩할 때, 체했을 때 복용합니다. 베아제는 아밀라제, 리파아제, 프로테아제 등 소화 효소가 주성분으로, 탄수화물, 지방, 단백질을 분해해 음식 소화를 돕습니다. 알약형으로 식사 후 복용하기 좋습니다. => 주로 과식했을 때, 기름진 음식 먹은 후 복용합니다. 두 약은 작용 방식도, 복용 목적도 다르기 때문에 상황에 맞게 구분해서 쓰는 게 좋으실 것 같네요~

2. 액상 소화제(활명수)과 소화효소제(베아제), 위에 더 자극적인 건 뭐예요?

일반적으로 활명수가 더 위를 자극할 수 있습니다. 활명수는 탄산과 생약(고추틴크·멘톨 등) 성분으로 구성돼 위산 분비를 촉진해 위벽을 과도하게 자극할 수 있기 때문입니다. 따라서 위염환자나 임산부는 복용하지 않으시는 게 좋고, 역류성 식도염이나 위염, 위궤양을 앓고 있는 위장 질환 환자도 활명수와 같은 액상 소화제는 장기간 복용하지 않는 것이 좋다고 하네요. 베아제는 장용정 형태로 위산에 파괴되지 않도록 설계돼 있어 빈속에도 위 자극이 비교적 덜합니다.

3. 활명수랑 베아제를 같이 먹어도 되나요?

두 약은 서로 상호작용이 없고 같이 복용해도 큰 문제가 없습니다. 오히려 활명수에 베아제 등 소화효소제를 병용하면 소화불량 완화 효과가 더 좋아질 수 있다는 의견도 있습니다. 다만 약물 복용 간격은 지키시는 게 좋고, 위에 말했듯이 위염환자나 임산부에게는 활명수가 독이 될 수 있으므로 이런 분들은 하나만 복용하시는 게 좋을 것 같습니다.