

 mindsnack	<마인드스낵 X 리디쿨> 촬영구성안	촬영일시	2025년 8월 19일 (화)
		방영일시	2025년 8월 중

오프닝

조승연 안녕하세요, 약사 조승연입니다.

 오늘은 실제로 많은 분들이 고생하시면서도
 제대로 된 솔루션을 못 찾고 있는 문제,
 바로 코골이에 대해 이야기해보려고 합니다.

조승연 약국에서 상담을 하다 보면, 많은 건강 고민을 만나게 되는데요.

 그 중에서도 ‘코골이’는 단순히 본인의 불편함 때문이 아니라,
 가족이나 동반자의 수면까지 영향을 주기 때문에
 굉장히 민감하고 중요한 주제예요.

 “약사님, 남편 코골이 때문에 제가 잠을 못 자요.”

 “아침마다 머리가 멍하고요. 밤새 몇 번을 깬는지 모르겠어요.”

 이런 말씀, 정말 자주 듣습니다.

 누군가의 코골이 때문에 가족 모두가 잠을 설치는 경우,
 정작 본인보다 가족이 먼저 상담하러 오시는 경우도 많아요.

 같이 자는 사람이 고통을 받을 정도라면,
 이건 분명히 해결해야 할 문제겠죠.

 코골이는 단순한 소음이 아니라,

몸이 보내는 숨길이 막혀있다는 신호입니다.

이게 반복되면 수면 무호흡증으로까지 이어질 수 있죠.

****리디쿨이 수면 무호흡증에는 사용이 불가능한 제품이라서 영상에서 해당 워딩을 언급하지 않는 것이 좋을 듯 합니다!**

심할 땐 뇌졸중, 심혈관 질환과도 연관이 있다는 연구도 많습니다.

조승연

그렇다면 해결 방법은 뭘까요?

코에 붙이는 패치? 코를 벌리는 플라스틱 기구?

제가 약사로서 가장 먼저 확인하는 건

제품이 우리 몸의 원인에 맞춰 설계됐는가?입니다.

코골이의 직접적인 원인은 비강 점막이 건조하거나,

공기 흐름이 좁아지면서 진동음이 생기는 건데요.

그렇다면 점막을 촉촉하게 유지해주고,

숨길을 열어줄 수 있는 제품이 필요하겠죠?

#. 리디쿨 제품컷

조승연

바로 그 기준에 맞는 제품이, 제가 오늘 소개할 리디쿨입니다.

리디쿨은 식약처에서 코골이 소음 감소 및 예방 효과로

허가받은 의약외품 스프레이예요.

건강기능식품이 아니고, 드럭스토어용 단순 화장품도 아닙니다.

‘의약외품’으로 단순 보조가 아니라, 일정한 목적과 효과를 가지고

인체에 직접 사용될 수 있도록 허가된 제품이라는 뜻인데요.

그럼 이 리디쿨은 어떤 점이 다를까요?

첫 번째, 성분입니다.

잔탄검이라는 식물 유래 보습제가 들어 있어서

코 안 점막을 촉촉하게 유지해줘요. 건조한 점막은 쉽게 찢어지고,

수분이 부족하면 공기 흐름이 뻗뻗해지거든요.

비강 내벽에 수분을 보충해 매끄러운

산소 유입을 돕는 윤향제 역할을 해주는 거죠.

두 번째는 유칼립투스 추출물인데요.

이건 호흡기를 시원하게 해주는 천연 성분으로

실제로 기침이나 감기 완화에 많이 쓰이는 만큼,

호흡을 부드럽게 도와주는 데 탁월합니다.

그리고 리디쿨은 직선형 분사 타입으로 분사력이 강해서

콧속 깊은 곳까지 유효성분이 닿을 수 있게 설계됐습니다.

#. 사용하는 모습 (제작진이 대신)

조승연 사용법도 정말 간단해요. 밤에 자기 전에, 고개를 살짝 뒤로 젖히고

콧속에 분사구를 넣은 뒤, 한쪽 콧구멍당 한 번씩 뿌려주세요.

그리고 입을 다물고 코로 천천히 숨을 들이마셔주시면 끝이에요.

특히 심하게 막히는 날에는

자기 1시간 전에 한 번, 잠들기 직전에 한 번,
이렇게 2회로 추천드리고 있어요.

조승연 리디쿨은 식약처가 허가한 의약품이기 때문에
일반 건강기능식품과는
제조 기준, 품질 관리 수준, 유효성분 설계가 다릅니다.
리디쿨은 ISO 인증받은 의약품 전문 제조사
'스킨팜'에서 생산된 제품이라 약국 유통이 가능한, 즉 검증된 제품이에요.

#. 클로징

조승연 가족이나 동반자와 함께 잠을 자는 일이 많다면,
그 영향은 생각보다 더 커질 수 있습니다.
코골이로 인해 잠 못 이루는 날들이 계속되면,
우리 몸뿐 아니라 우리의 건강한 관계에도 악영향을 미칠 수 있어요.
리디쿨과 같은 제품을 사용해 코골이를 예방하고,
건강한 수면을 유지하는 것이 정말 중요합니다.
오늘 말씀드린 내용이 조금이나마 도움이 되셨길 바라며,
편안한 수면, 그리고 건강한 생활을 위해
조금 더 신경 쓰는 하루 되시길 바랍니다. 감사합니다.