

건강을 지키는 내가 먹는 약 이야기



본 자료는 공공누리에 따라 한국의약품안전관리원의
승인을 받고 이용한 공공저작물입니다.



어르신을 위한 올바른 복약 길잡이

65세 이상 어르신은

▶ 10명중 8명은
만성질환이 있어요.



▶ 4명 중 1명은 3가지 이상의 만성질환을 가지고 있어요.

여러 가지 약을 드시는 분이 많아요.



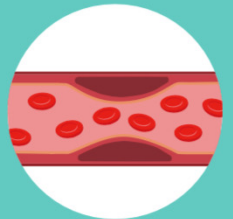
고혈압



당뇨병



골관절염



이상지질혈증

어르신을 위한 올바른 복약 길잡이

부작용 위험이 커질 수 있어요!

나이가 들수록
체내에서 정상적인
약 대사 배설이
어려워요

많은 약을 복용해서
복잡한 상호작용이
생겨요

따라서, 치료효과와 부작용이 동시에 나타날 수 있어요!

여러 가지 약을 복용한다면 주의하세요!

▶ 어르신에게 더 흔하게 나타나는 부작용은 다음과 같아요.



졸림, 진정작용



입마름



변비, 소변불편



피로감



인지능력저하



부종



어지러움



소화불량, 속쓰림

자주 사용하는 의약품 올바른 사용법

멀미약 올바른 사용방법

1. 차 멀미 예방을 위해 사용하는 멀미약은 졸음을 유발하거나 방향 감각 상실 등 부작용이 나타날 수 있으므로 주의 필요
2. 운전자는 복용하지 않는 것이 바람직하며, 먹는 멀미약을 사용하는 경우에는 승차 전 30분 전에 복용하고 추가로 복용하려면 최소 4시간이 지난 후에 복용하는 것을 권장
3. 붙이는 멀미약(패치제)은 만 7세 이하의 어린이나 임부, 녹내장이나 배뇨장애, 전립선 비대증이 있는 사람은 부작용이 나타날 수 있으므로 사용하면 안 됨
4. 또한 출발 4시간 전에 한쪽 귀 뒤에 1매만 붙여야 하며 사용 후에는 손을 깨끗이 씻어 손에 묻은 멀미약 성분이 눈 등에 들어가지 않도록 주의해야 함

자주 사용하는 의약품 올바른 사용법

근육통 완화를 위한 파스 사용방법 ①

✓ 파스

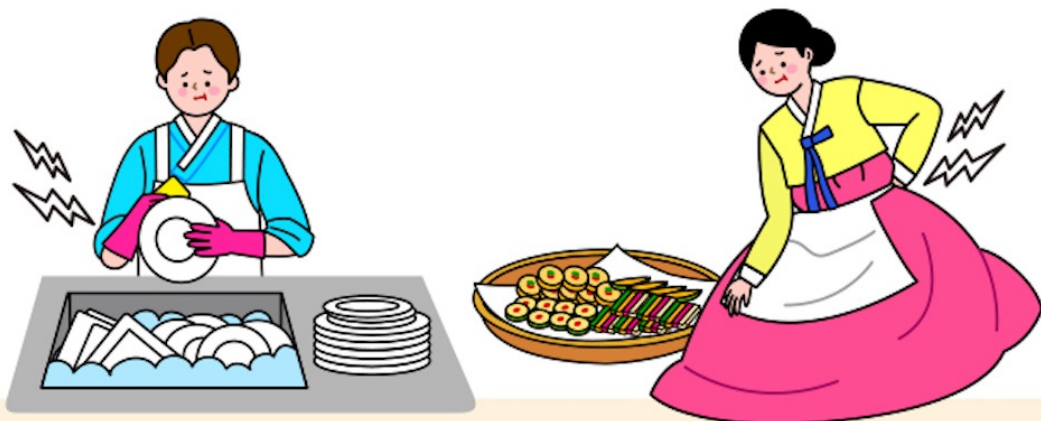
장시간 운전이나 명절음식 준비로
근육통 등이 있을 때 사용

① 쿨파스

'멘톨'이 함유되어 피부를 냉각시켜 통증을 완화

② 핫파스

'고추엑스(캡사이신)성분'이 있어 통증부위를
따뜻하게 해주고 혈액순환을 도와줌



자주 사용하는 의약품 올바른 사용법

근육통 완화를 위한 파스 사용방법 ②

1. 만약 관절을 빼어서 부기가 올라오면
쿨파스로 차갑게 해주는 것이 좋고
부기가 빠진 후에도 통증이 계속되면
핫파스로 따뜻하게 해주는 것이 좋음



2. 파스는 같은 부위에 계속 붙이면 안 되고 가려움증,
발진 등이 생기는 경우에는 사용을 중단하고 사용한
파스가 피부에서 잘 떨어지지 않으면 1~2분 가량
물에 파스를 불린 후 떼어내면 됨

자주 사용하는 의약품 올바른 사용법

소화제 올바른 사용방법

☑ **소화제** 명절에 속이 답답하거나
과식 등으로 소화불량이 생길 때 복용

① **효소제** 탄수화물, 단백질, 지방 등 음식물 소화를
촉진하는데 사용하는 의약품으로 판크레아제,
비오디아스타제 등이 주성분이며 사람에 따라
알레르기가 발생할 수 있음

② **위장관
운동
개선제** 의사 처방에 따라 사용되는 전문의약품으로
위장관 기능이 떨어져 복부 팽만감, 복통,
식욕부진 등의 증상에 사용할 수 있으며
일정기간 복용해도 증상이 호전되지 않는 경우
장기간 복용하지 않는 것이 바람직함

자주 사용하는 의약품 올바른 사용법

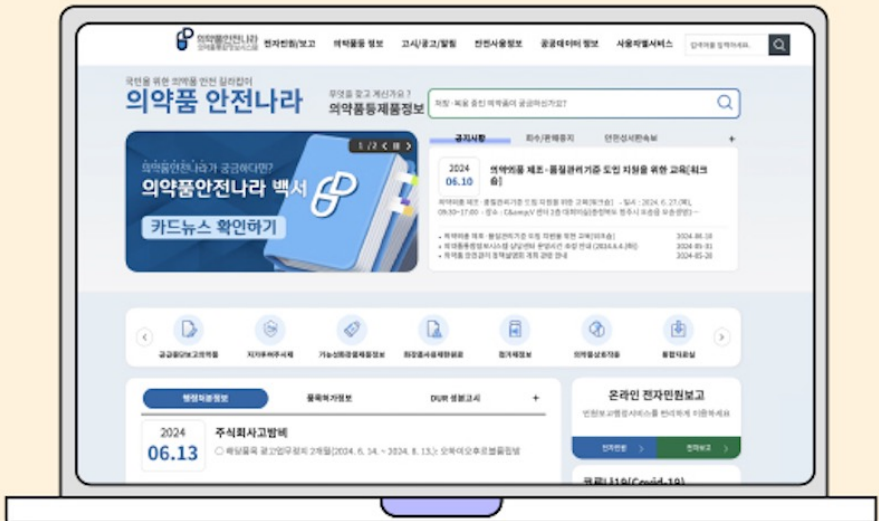
감기약 올바른 사용방법

☑ 감기증상 완화를 위해 약을 복용하는 경우
졸릴 수 있으므로 **자동차 운전은 하지
않아야 하며 아세트아미노펜이 함유된
감기약은 간 손상을 유발할 수 있으므로
명절기간 동안 과음한 경우에는 복용을
피하는 것이 좋음**



의약품에 대한 부작용 등 정보 검색을 원한다면

**의약품안전나라(nedrug.mfds.go.kr)에서
확인하세요!**



어르신이 안전하게 약물을 사용하기 위해선

1 | 가능하면 단골 병원과 단골 약국을 정해서 다니세요.

단골 병원이나 단골 약국에서는 어르신의 **건강 상태**와 주기적으로 **복용하는 약의 이력 관리**가 가능해요.



2 | 건강 상태와 복용하는 약은 기록하여 가지고 다니세요.

어르신의 혈압, 혈당 수치 등 **건강 상태**와 현재 **복용 중인 모든 약들**을 기록해두세요.



3 | 복용하는 약을 모두 알려주세요.

병원에서 의사에게 진료받거나, 약국에서 약을 구입할 때, **현재 복용하는 약을 모두 알려주세요.** 그리고 과거에 **부작용 경험**이 있다면 **말해주세요.**



4 | 복용하는 약들은 임의로 중단하면 안돼요.

증상이 좋아졌거나 잘 낫지 않는다고 임의로 약 복용 빈도를 줄이거나 중단하면 안 돼요. 반드시 **의사나 약사와 먼저 상의**하세요.



어르신 다빈도 복용 약 안내서



고혈압약을 드시고 있나요?

다음의 증상이 약 복용 이후에 새롭게 나타나면
의사나 약사에게 약 부작용인지 확인하세요.



두통



발 부종



기력 저하



어지럼증



두근거림

※ 다음 약과 함께 복용하는 경우 주의하세요.

✔ 코막힘약 ✔ 감기약 ✔ 해열·진통·소염제 ➡ 일시적으로 혈압이 높아질 수 있어요.

어르신 다빈도 복용 약 안내서



당뇨병약을 드시고 있나요?

저혈당은 혼수, 실신 등을 일으킬 수 있어 어르신들에게 매우 위험합니다.
다음의 증상이 나타나면 사탕, 과일주스 등 당분을 즉시 섭취하세요.



피로



떨림



불안



두통



식은 땀



피부 창백



두근거림

※ 다음 약과 함께 복용하는 경우 주의하세요.

- ✓ 고혈압약 ➡ 일부 고혈압약은 혈당을 변화시키기도 해요. 고혈압, 당뇨병을 동시에 앓고 있다면 한 명의 주치의를 정해 진료를 받는 것이 좋아요.

어르신 다빈도 복용 약 안내서



고지혈증약을 드시고 있나요?

근육통이 지속되면
주치의와 상의하여 검사를
받으세요.



근육 피로



근육통

부작용으로 간 손상이 올 수도 있습니다.
다음의 증상이 나타나면 주치의와 상의하세요.



피로



황달



옅은 색 대변



갈색 소변

※ 다음 약과 함께 복용하는 경우 주의하세요.

- ☑ 항진균제 (먹는 무좀약) ➡ 먹는 무좀약을 처방받을 때 고지혈증약을 먹고 있다고 의사에게 꼭 알려세요.

어르신 다빈도 복용 약 안내서



골관절염약을 드시고 있나요?

다음의 증상이 나타나면 의사나 약사에게
약 부작용인지 확인하세요.



구역



식욕부진

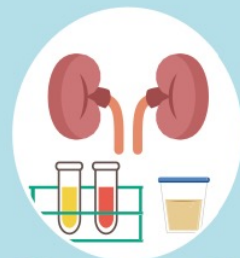


복통, 속쓰림



소화불량

장기간 골관절염약을 드시는
어르신은 신기능 확인을 위해
주기적인 혈액 및 소변 검사를
권유받을 수 있어요.



※ 다음 약과 함께 복용하는 경우 주의하세요.

☑ 아스피린
또는 항응고제



골관절염약과 함께 드시면 출혈이 더 잘 생겨요. 피를 토하거나
변이 검게 나오는 증상이 있으면 의사나 약사에게 알려주세요.

어르신 다빈도 복용 약 안내서



위장약을 드시고 있나요?

다음의 증상이 나타나면
의사나 약사에게 약 부작용인지
확인하세요.



변비



설사

일부 위장약(위산 분비 억제제)을
장기 복용한 환자는
다음과 같은 위험이 증가할 수 있어요.



골절



골다공증

※ 식전 약인지 식후 약인지 확인 후 지시에 따라 복용하세요.

어르신 다빈도 복용 약 안내서



불면증약을 드시고 있나요?

다음의 증상이 나타나면
주치의에게 약 부작용인지
확인하세요.



운전이나 위험한 기계 조작을
하지 않도록 해요.
넘어지면 골절이 생길 수 있어
위험하니 주의하세요.



※ 권장용량을 초과하여 복용해서는 절대 안돼요.

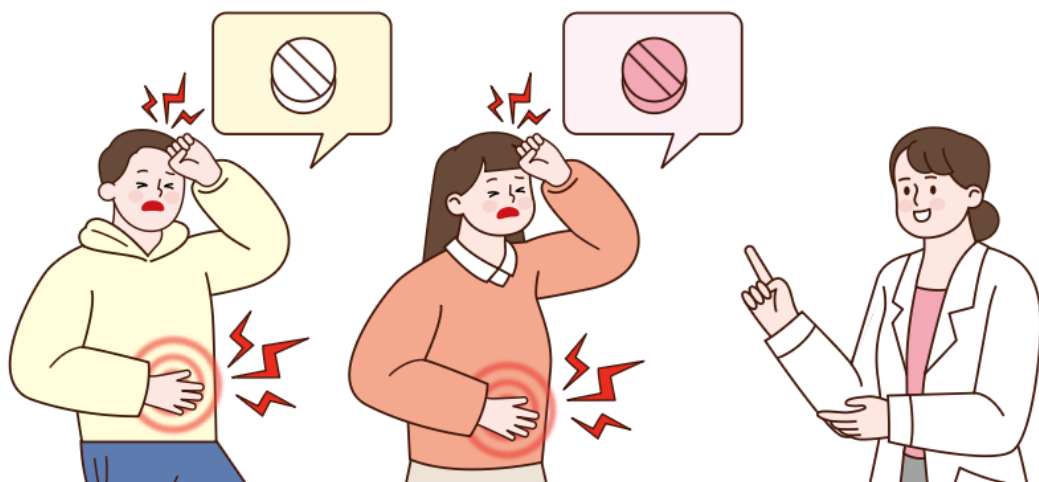
우리 모두 함께하는 약물 안전 캠페인

✓ 안전사용 수칙 1.

**다른 사람의 약을 마음대로
복용하면 안돼요!**

의약품은 반드시 의사 등 전문가의 판단에 따라
필요한 경우 사용해야 해요.

증상이 비슷해도 원인이 다를 수 있고, 원인이 같아도
사람마다 약의 효과가 다르게 나타날 수 있습니다.



우리 모두 함께하는 약물 안전 캠페인

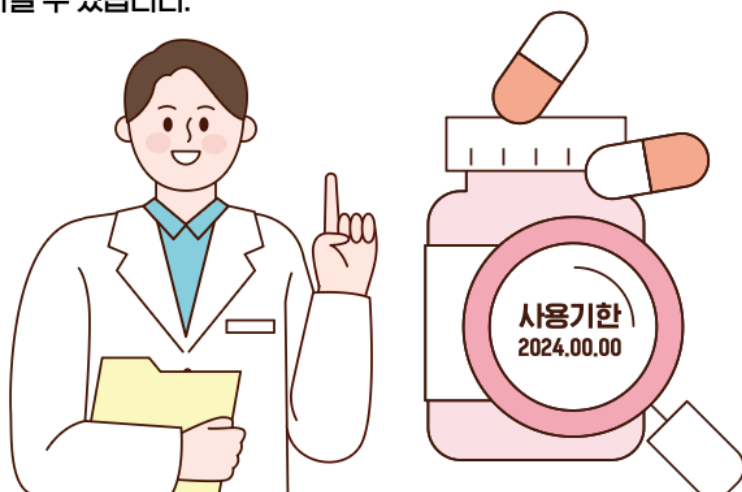
✓ 안전사용 수칙 2.

의약품을 사용하기 전에 꼭 의약품 이름, 모양, 사용기한을 확인하세요!

의약품의 모양과 색이 비슷하더라도 성분이 다른 경우가 있어요.

의약품은 제조일로부터 일정 기간이 지나면
효능이 감소하거나 부작용이 발생할 수 있기 때문에
반드시 **사용기한이 지나지 않은 약을 사용**해야 해요.

※ 의약품정보는 의약품안전나라 의약품통합정보시스템(nedrug.mfds.go.kr/searchDrug)
에서 확인하실 수 있습니다.



우리 모두 함께하는 약물 안전 캠페인

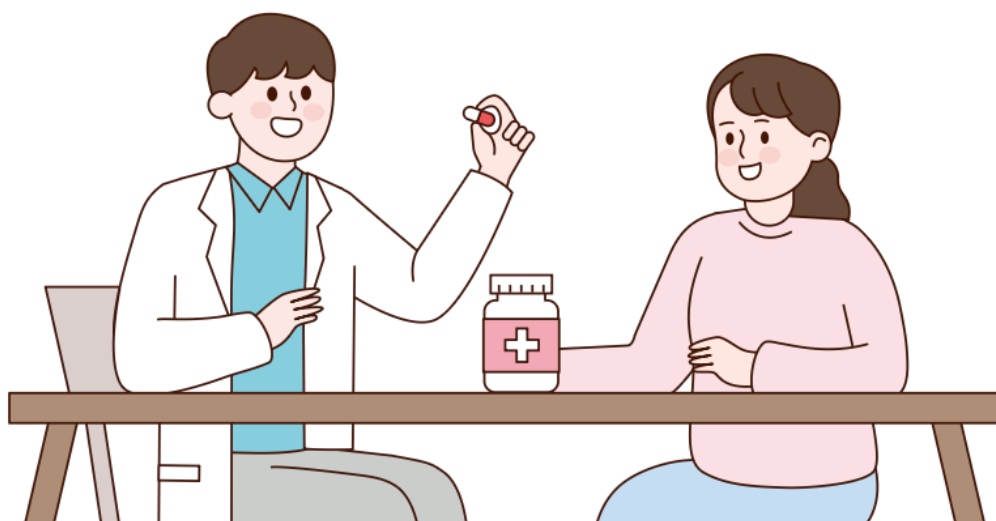
✓ **안전사용 수칙 3.**

**의약품을 사용하기 전에
꼭 의약품 투여용량을 확인하세요!**

투여용량을 의사·약사와 상의하지 않고

마음대로 조절하면 안돼요.

약 복용을 잊었다고 2회분을 한꺼번에 복용해서는 안돼요.



우리 모두 함께하는 약물 안전 캠페인

✓ 안전사용 수칙 4.

의약품을 사용하기 전에 꼭 의약품 사용방법을 확인하세요!

의약품의 **모양이 비슷하더라도 사용방법이 다른 경우가 있어요.**



경구 캡슐/정제



연고/크림제



점안제



점비제



좌제



경구 액제



안연고제



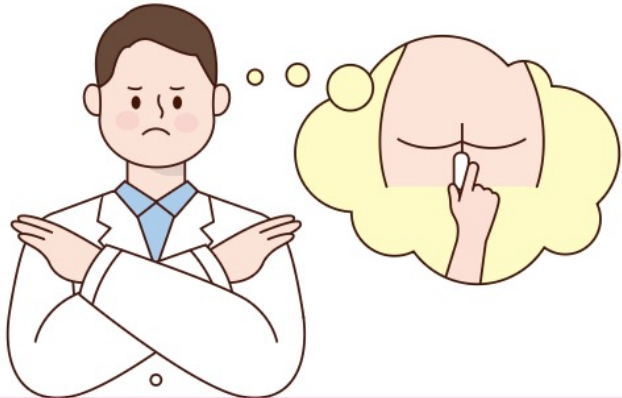
점이제



흡입제



질정



우리 모두 함께하는 약물 안전 캠페인

✓ 안전사용 수칙 5.

의약품을 사용하기 전에 꼭 의약품 사용시간을 확인하세요!

의약품마다 효능이 극대화되고
부작용이 최소화되는 최적의 사용시간이 있어요.
**처방받을 때 의사 또는 약사가 권장하는
사용시간을** 따르는 것이 중요해요.



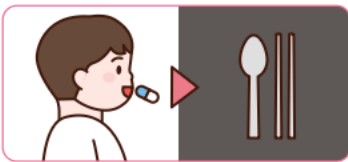
매일 같은 시간 복용



1일 2회 투여(아침·저녁)



취침 전 복용



식사전 복용



식사와 함께 또는 식사 직후 복용



식사후 복용

우리 모두 함께하는 약물 안전 캠페인

✓ 안전사용 수칙 6.

의약품을 사용한 후에 부작용이 의심되면 즉시 알려주세요!

의약품 사용 후 예상하지 못한 부작용이 나타날 수 있어요.

부작용이 나타나면 약을 중단하고
즉시 의사, 약사와 상담 및 보고해 주세요.

그렇다면 대체 가능한
약으로는 △△가 있습니다.

○○약을 먹고 설사를
한 적이 있어요.



우리 모두 함께하는 약물 안전 캠페인

✓ 안전사용 수칙 7.

**의약품을 올바르게 보관해 주세요.
그리고 사용기한 지난 약은 폐기해 주세요.**

- ✓ 의약품은 형태 및 종류별로 보관방법, 개봉 후 사용기한이 다양해요.
- ✓ 복용하는 의약품의 올바른 보관방법을 확실히 알고 지켜주세요.



- ▲ 대부분의 약은 직사광선을 피하여 습기가 적고 서늘한 실온에 보관해 주세요.
- ▲ 냉장, 차광 보관 약은 반드시 구분하여 보관해 주세요.
 - 권장하는 온도가 유지되지 않을 경우 의약품이 변질되거나 약의 효과가 저해될 수 있어요.

- ✓ 오래된 의약품이나 사용기한 등을 알 수 없는 의약품은 폐기해 주세요.



- ▲ 포장지를 제거하고 알약은 알약끼리, 가루약은 가루약끼리 제형별로 분류해서 가까운 약국이나 보건의료원, 보건지소·진료소에 비치된 폐의약품 전용 수거함에 배출하면 돼요.

어르신을 위한 올바른 복약 길잡이

**새로운 증상이 나타나면
약의 부작용인지
먼저 의심해 보세요!**

1. 증상을 치료하는 약을 먹기 전에
2. 약의 부작용인지 의심해보고
3. 의사, 약사와 꼭 상담하세요!!

가능하면 단골 병원과 단골약국을 정해서 다니세요

가

여러 병원에 다니거나 여러 의사에게 치료받는 경우에는 같은 효능의 약을 중복해서 처방 받는 일이 생길 수 있습니다. 같은 효능의 약을 중복으로 드시면 부작용 위험이 커집니다.

효능 중복이 잦아 주의가 필요한 약: 해열진통소염제, 위장약

나의 약을 모두 알리는 습관이 필요해요

새로운 의사에게 진료받을 때에는 복용하는 약 (전문/일반 의약품, 건강기능식품, 한약)을 전부 알리고 의약품 알레르기 및 부작용의 여부도 알리도록 합니다.

나

복용하는 약의 처방전이나 약봉투를 사진으로 남겨두면 좋습니다

다른 새로운 약을 드시거나 약을 중단할 때에는 반드시 의사나 약사와 먼저 상의하세요

다

약의 부작용을 새로운 증상 또는 질환으로 오해하여 약을 추가로 복용하는 사례가 있으므로 새로운 약을 드실 때에는 반드시 의사 또는 약사와 먼저 상의해야 합니다.

임의로 약을 중단하면 치료하는 질환이나 건강 상태가 나빠질 수 있으므로 의사 또는 약사의 상의 없이 중단하지 않도록 합니다.

다제약물 관리사업이란?

드시는 약물이 많아 어려움을 겪고 계신가요?

국민건강보험공단과 의약전문가의 전문 약물 상담으로

직접 찾아 뵙거나 다니는 병원, 약국, 장기요양시설에서

올바른 약물 이용에 도움을 드립니다.

신청 대상

고혈압, 당뇨병, 심장질환 등
46개 질환 중 1개 이상 질환 보유자이면서
정기적으로 10종 이상 약물을 복용하는 분

지역사회모형

가정방문 또는 약국내방 상담

건강상태 점검 및 약물점검
중복투약, 약물부작용, 복용방법 등 안내

병원모형

입퇴원 또는 외래이용 대상자

약물 점검 및 평가, 복약상담, 기능평가
필요에 따라 약물교육 및 처방조정

장기요양시설 모형

장기요양시설 이용자 중 요건 충족자

약물점검 및 상담, 필요시 처방검토조정

상담 및 문의

서울강원지역본부 건강지원센터

02-2126-8255~9

