

# '약, 이제 올바르게 복용하세요'

## 중구보건소 '올바른 약물복용법' 순회 교육



약 먹는 것을 좋아하는 김간난 할머니(72세, 중구 신당동)는 하루에 먹어야 하는 약만 해도 몇 가지나 된다. 당뇨약, 고혈압약, 고지혈증약, 관절염약을 복용하고 있으며 그 외에도 글루코사민, 종합 영양제, 홍삼 액기스도 챙겨먹고 있다. 양로원이나 친구를 만날 때면 박카스 등 각종 드링크제도 자주 마시고 있다. 그러나 몸이 아플 때만 약을 먹고 약 먹는 것을 잊어버릴 때도 많아 꾸준하게 복용하고 있지는 않다.

약은 올바르게 사용하면 건강에 좋은 효과를 주지만 잘 못 사용하면 오히려 해가 될 수 있다.

특히 노인들의 약 남용이 심각한 수준에 이르고 있다. 불필요한 약을 과다하게 복용하는 경우가 많고, 여러 종류의 약을 한꺼번에 먹다보니 약복용 시간도 잘 지켜지지 않는 경우가 대부분이다.

약은 양면이 있어서 효과가 있으면 반드시 부작용이 있다. 가장 큰 문제는 본인이 어떤 약을 먹고 있는지조차도 모르고 있는 경우가 많다는 것이다.

서울시 중구보건소에서는 안전한 약 사용과 약물 부작용 예방과 건강증진을 위해 '올바른 약물 복용법'에 관해 순회교육을 실시하고 있다.

고혈압·당뇨 등의 만성질환으로 인해 약 사용량이 많고 다제 약물복용으로 인한 의약품 중복위험이 높은 어르신들을 대상으로 진행 중이며 약물이외에도 어르신들이 관심이 많은 건강기능식품과 의료기기의 구입 시 과대광고와 사용 시 유의사항들에 대해서도 정보를 제공하고 있다.

교육은 총 4회에 걸쳐 중구 내 위치한 경로당에서 실시하고 있으며 내용도 매번 다른 주제로 열리고 있다.

'올바른 약 복용법'에 관해 교육을 하고 있는 이주영 약사는 "어르신들이 드시는 약이 워낙 많아 잘 못 복용하는 약이 많고 겹쳐서 먹으면 안 되는 약도 있다"며 "글루코사민은 당이 올라가는 경우가 있고 박카스, 게보린, 판피린 등 일부 진통제나 감기약은 혈압을 올릴 수 있다. 반면 전립선 약과 혈압약을 동시에 복용하면 혈압이 떨어질 수 있다. 혈압약은 하루에 한번 빼먹지 말고 꾸준하게 복용하되 두 배로 복용할 시에는 기립성 저혈압이 발생할 수 있다"고 말했다. 이 약사는 이어 "당뇨약은 주로 식전, 식후 직후에 주로 복용하는 약이 대부분이고 관절약은 보통 식후에 먹는다. 약을 뭉쳐서 먹는 경우가 많은데 약끼리 반응하는 것이 있어서 반드시 약사에게 문의한 후 복용해야 한다."고 당부했다. 10월 교육은 5일부터 13일 까지 동아아파트 경로당에서 실시할 예정이다.

### 교육 내용

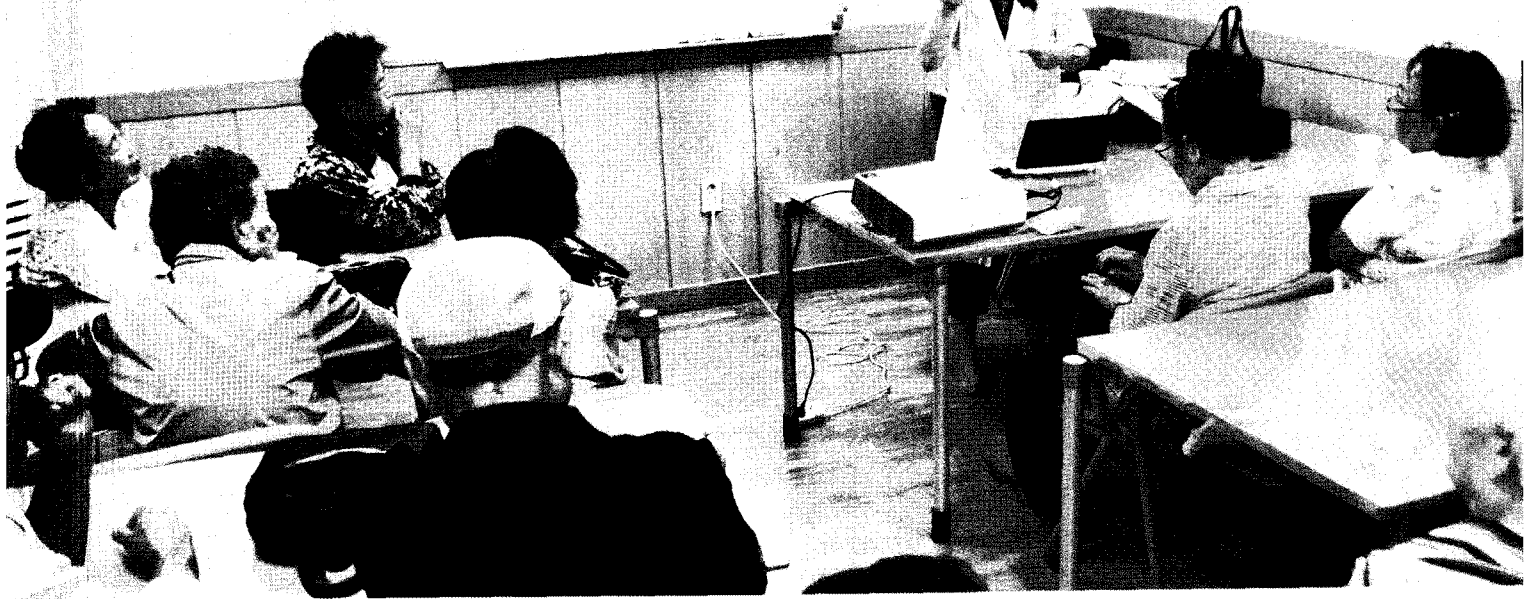
- 1차 : 의약품 안전교육
- 2차 : 의료기기 및 건강식품 교육
- 3차 : 고혈압, 고지혈증, 당뇨관련 약물교육
- 4차 : 치매, 골관절염 관련 약물 교육

# 9월 건강강좌

9월 9일 13:00 14:00

강사: 이주영약사님

장소: 1층 101호실  
협력차량



## 올바른 약물복용법

**약을 복용하기 전 우선 자기가 어떤 약을 먹고 있는지 잘 알아둔다.**

약물의 이름과 용량을 모두 기억한다는 것은 힘든 일이기 때문에 병원에서 처방 받은 처방전을 잘 보관하고 있다가 가까운 약국에 가서 처방전을 보여주고 '겹치는 약물은 없는지', '동시에 복용해도 괜찮은지' 약물 복용에 대해 상담한다.

**약물은 정해진 시간에 정해진 양만큼 복용한다.**

흔히들 식후 30분에 복용해야 하는 것으로 알고 있는 경우가 많으나 약물에 따라 식사 후에 복용하면 흡수에 문제가 있는 경우가 있거나 식사와 상관없이 복용하는 약물도 많이 있다. 약시간대를 봉지에 알아보기 쉽게 적어둔다.

**새로운 약물을 복용하고 난 후 발생한 증상은 반드시 의사와 상담을 해야 한다.**

대부분의 모든 약물은 부작용이 반드시 있다. 가령 심부전 및 고혈압에 효과적인 '안지오텐신 전환효소 차단제' 라는 약물을 복용하면 가끔 기침이라는 부작용이 나타나기도 한다. 그런데 환자 중에는 기침이 약물 때문이라고 생각하지 않고 단순히 감기 증상으로 생각해 불필요하게 다른 병원을 방문해 새로운 약물을 복용하는 경우가 있다. 이전에는 없던 증상이 새로운 약물을 먹은 후에 발생했다면 반드시 의사와 상담을 한다.

**복용하고 있는 약물의 수를 최소한으로 줄여야 한다.**

약물의 수가 많아지면 그만큼 부작용이 발생할 가능성이 높아진다. 특히 노화에 의해 간과 신장의 기능이 저하돼 있는 노인은 이러한 약물 상호작용에 의한 약물이상반응이 더 흔히 발생할 수 있다. 따라서 자신이 복용하고 있는 약물이 9가지가 넘는다면 약물의 숫자를 줄일 수 있도록 담당의사와 상의해야 한다. ☞