



"미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성"

가정통신문

발송일 2023. 10. 31.

발송처 군산진포중학교

문의전화 462-3206

제 목

제목: 2023년 11월 보건소식지

11월 보건소식지

약물의 올바른 사용

약물이란?

병이나 상처를 고치거나 예방하기 위해 섭취, 도포, 흡입, 주사 등을 하는 물질

우리 일상에서 쉽게 볼 수 있는 중독성 약물



→ 술, 담배, 커피, 초콜릿, 콜라 등에는 알코올, 니코틴, 카페인과 같은 중독성 물질이 있어요

약물과 관련된 Q&A

약은 왜 정해진 용량을 정해진 시간을 지켜서 복용해야하나요?

혈액 속의 약물의 농도가 일정하게 유지할때 부작용 없이 약의 효과를 볼 수 있어요
만약 용량, 시간을 마음대로 조절하면 효과가 없을 수 있고, 혈액 속 농도가 너무 높아져서 위험할 수 있어요

약을 먹고 바로 효과가 나타나지 않아요! 그럴때는 한알 더 먹을까요?

약도 소화가 되고 몸 속에 흡수될 시간이 필요합니다
약을 복용한지 10~20분 밖에 지나지 않았는데 "어? 약을 먹어도 아직 아프네. 더 먹어야지"라고 생각하는 것은 절대 안됩니다!

이전에 처방받았던 약이나 다른 사람이 처방받은 약은 먹어도 되나요?

이전에 증상과 지금 증상이 완전히 같지 않을 수 있고, 약의 정확한 유효기간과 정보를 확인하기 어렵기 때문에 이전에 처방받은 약은 복용하지 않아야해요!
또! 나이, 몸무게, 증상, 건강상태에 따라 나에게 맞는 약을 조제해서 먹어야해요

약물에 대한 기본상식!

01 약은 주스나 우유와 먹어도 되나요?

약은 꼭 한 잔의 물과 함께 먹어야해요!



물을 제외한 모든 음료는 약 흡수를 방해해요!



02 음주 전후 약을 복용해도 될까요?

술을 마시고 '이 약 먹어도 되나?' 고민하는 어른이 있다면 꼭 알려주세요!

음주 전후 약 복용은 위와 간을 병들게 해요



술을 마시면 위산 분비를 증가시켜서 위 점막을 자극하게 되고, 술 역시 일반적인 약물과 같이 간에서 분해됩니다. 이런 상태에서 약을 먹게 되면 위 점막 손상을 유발하게 되고, 간은 알코올과 약을 함께 분해해야 하므로 부담을 느끼게 돼요.

이런 약들은 음주 전후 복용하면 더 위험해요!



아세트아미노펜(타이레놀)은 특히 간에 치명적인 손상을 입히고, 진정수면제, 항히스타민제의 부작용을 증가시켜 사망할 위험이 증가해요.

03 모든 약은 무조건 식후 30분에 먹어야 하나요?



✔ 위장점막을 자극하는 약물은 식후 30분에 권장해요!

음식물은 위장점막을 보호하는 기능합니다! 따라서 위장을 자극할 수 있는 약물은 식후 30분에 복용하는 것이 좋습니다!

✔ 대표적인 약물은 소염진통제(이부프로펜 등), 철분제, 소화효소제 등이 있어요

✔ 이때 복용하는 약은 식사시간에 맞춰 규칙적으로 복용해요

✔ 식전에 복용하는 약도 있어요!



음식을 때문에 흡수가 저해되거나 약효가 크게 달라지는 약은 식전에 복용하는 것이 좋습니다

공복에 복용해야 하는 약도 있어요! 공복이란? 식후 2시간 또는 식전 1시간을 말해요

✔ 졸임을 유발하는 약은 취침 전에 복용해요



최면진정제, 신경안정제와 같이 졸임을 유발하는 약은 취침전에 복용하는 것이 좋아요!

기립성 저혈압을 유발할 수 있는 고혈압약물, 변비약 등도 취침 전에 복용하면 부작용을 감소시키고 약효를 증가시켜요

약물 오 · 남용이 건강에 미치는 영향

01 약물 오용이 뭐까?

약물을 의학적인 목적으로 사용하지만 의사의 지시를 따르지 않거나 처방 없이 약물을 잘못 사용하는 행위

배가 아프고 속이 더부룩해서
항생제를 먹었어요

생리로 배가 아픈데 평소 같이
한알만 먹었더니 효과가 없어서
다섯알을 먹었어요

감기 기운이있어서 감기약을
많이 먹었어요 그래서 졸다가
자전거에서 떨어졌어요

머리가 아파서 지난번에 처방
받은 약이랑 동생이 처방받은
약이 있길래 먹었어요

02 약물 남용이 뭐까?

약물을 의학적인 목적이 아닌 감정이나 행동 등의 변화를 일으키기 위한 목적으로 사용하는 행위

잠 들지 못할 때마다 수면을
위해서 비염약을 먹었어요

마음이 불안해서
술을 마셨어요

시험기간 집중력 향상과 각성효과
를 위해 ADHD약을 먹었어요

감기약을 많이 복용했더니
몽롱하니 기분이 좋네요

03 약을 부숴먹는 것도 오용인가요?

약이 크거나 많아서 혹은 삼키기 불편해서 약을 쪼개먹거나 씹어먹거나 캡슐약을 열어서 내용물만 먹은적 있나요?

약을 부숴먹는 것도 오용이기 때문에 절대 부숴먹으면 안됩니다

약을 부숴먹으면 효과가 없거나 감소하게 되요



장에서 약효를 나타내기 위해서 특별한 코팅을 한 약을 부숴 먹거나 캡슐을 열어 먹게 되면 코팅이 벗겨져서 위산에 분해 되어서 효과가 없어요

약을 부숴먹으면 부작용이 발생해요

느리게 흡수되어야 하는 약을 가루로 만들어 먹으면 약의 효과가 한꺼번에 나타났다가 빨리 사라져 원하는 효과를 보지 못하거나 부작용이 나타나요!

골다공증약을 가루로 만들어먹을 경우 식도를 자극해서 건강 문제가 발생할 수 있어요

05 약물(마약류 · 향정신병약 포함) 오 · 남용은 어떤 영향을 미칠 수 있나요?



✔ 약물을 오남용하게 될 경우 사망할 수 있어요

약물이 중추신경계를 억제시켜 의식을 잃거나 호흡마비를 발생시켜 사망할 수 있는 가능성이 있어요

✔ 뇌 기능에 장애를 발생시켜 집중력 저하, 기억력과 암기력 등이 저하될 수 있어요

✔ 위염, 위궤양, 간염, 간경화 등의 질병이 발생해 건강악화

✔ 금단현상이 발생해요



약물을 오랜기간 이용하다가 중단하게 되면 손이 떨리거나 불안하거나 식은땀이나는 등의 금단증상이 발생하게 되요

금단증상으로 인해서 약물 사용을 중단하기 어려워집니다

✔ 다양한 개인 · 사회적 문제를 발생시켜요



약물 오남용은 개인의 건강뿐만 아니라 가족간의 문제 발생, 살인 및 (성)폭력의 사회적인 문제까지 발생시킬 수 있어요

한국을 덮친 역대 최악의 합법 마약
출처: KBS시사직격(2021.12.03.)

의약품을 안전하게 사용하는 방법은?

01 약물 사용설명서 확인하기!

밀줄 친 부분과 함께 약물 사용설명서를 확인해볼까요?

해열진통제 정 500mg리그램

아세트아미노펜

[유효성분]

1정 중, 아세트아미노펜(USP).....500mg

유효성분은 직접 효능, 효과를 나타내요
성분명이 같더라도 성분, 용량이 다를 수 있어요

[성상]

흰색의 장방형 필름코팅제

성상은 약의 모양, 냄새, 색을 말해줘요 표기된 모습과 다를 경우
이상이 있거나 변질된 것일 수 있으므로 의사 상담 후 복용해요

[효능·효과]

1. 주효능·효과: 감기로 인한 발열 및 동통, 근육통, 월경통, 염좌통(뻐뻐 통증)
2. 다음 질환에도 사용할 수 있습니다: 치통, 관절통

효능·효과는 약물이 어떤 증상에 효과가 있다는 것을 식품의약품안전처에서 허가한 사항을 말해요!

약을 사용 전 효과를 읽어보고 복용하는 것이 도움되겠죠?
효과효능이 궁금하다면 의사나 약사와 상담 후 복용하기

[용법·용량]

만12세 이상 소아 및 성인: 1회 1~2정씩 1일 3~4회(4~6시간 마다) 필요시 복용합니다. 1일 최대 4그램(8정)

용법·용량은 나이, 몸무게 등에 따라 다를 수 있어요 일반적으로 설명서에 적힌 용법·용량대로 사용해주세요
1회 용량과 1일 최대용량은 초과 NO!

[저장방법]

- 밀폐용기에 넣어 실온(1~30℃)에서 보관하십시오.
- 이 약을 포장에서 꺼내어 다른 용기에 보관하는 것은 의약품 품질을 잘못 사용하는 사고발생이나 품질저하의 원인이 될 수 있습니다.

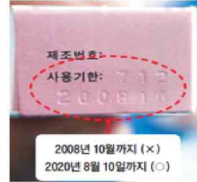
저장방법은 사용한 약물의 보관방법을 알려줘요!
약물보관은 약을 종류에 따라 다르기 때문에 저장방법을 확인하는 것이 좋아요

[사용기한] 외부포장에 표시된 사용기한 내에 사용하십시오

02 약물 사용기한 확인하기!

약품의 사용기한이란?

의약품의 유효기간 내 약물의 효과가 90% 이상 남아 있는 기간



유효기간이 지난 약물은 약물의 효과가 떨어지고, 독성작용이 생길 수 있어요

유효기간은 포장박스 옆면, 뒷면 등을 보면 확인할 수 있으니까 복용 전에 꼭 확인해주세요

개봉된 약물의 사용기한



조제일로부터 60일 이내



조제일로부터 14~28일



개봉후 1년
소분시 6개월



개봉후 6개월

약물의 사용기한이 남았더라도 모양이 변하거나 색이 이상한 경우는 반드시 의사 또는 약사와 상의해서 복용하거나 폐기해야 합니다

03 약물 복용은 이렇게 해요!

올바른 약복용법



약은 물과 함께 복용하는 것이 가장 좋은 방법입니다. 그리고 약물을 복용하고, 가려움, 두드러기 등의 부작용이 있으면 즉시 중단하고, 잘 기록해서 의사와 상의하는 것이 좋아요

올바르지 않는 약복용법



우유, 커피, 주스 등과 함께 약을 복용하거나 약을 부숴먹으면 약효과가 떨어지고, 약물 부작용을 유발할 수 있어요

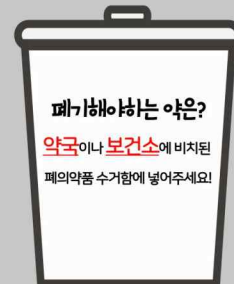
04 남은 약물은 이렇게 보관해요

복용 중인 약물 목록 만들어서 보관하기
(의약품 내용, 주의사항 함께 기록해두기)

직사광선을 피하고 서늘하고 건조한 곳에
(단, 냉장약은 냉장고에)

사용설명서와 함께 포장 상태 그대로 보관하기
(약을 다른 용기에 옮기지 않는 것이 좋아요)

약물 사용기한 확인하기
(사용기한이 남았어도 모양과 색, 냄새가 이상하면 폐기)



2023. 10. 31.

군산진포중학교장(직인생략)