



올바른 약 관리와 복용법 (Medication management)

처방약 관리

- 모든 건강보조 식품, 일반약 그리고 처방약들은 유통기한이 있습니다. 유효기간이 지났거나 복용하지 않는 약들은 모아서 약국에 가져다 주시면 안전하게 폐기가 가능합니다.
- 집에서 한동안 복용하지 않고 보관해 두었던 약을 다시 복용하지 마세요. 꼭 필요하다면 담당 의사나 약사와 상의 후 복용하십시오.
- 담당 의사가 더이상 복용하지 않기를 권유하는 약들은 즉시 약국에 반납하여 폐기하여 주세요.
- 집에 어린아이들이 있는 경우에는 복용약들을 안전한 곳에 보관하여야 합니다.
- 치매가 있는 가족을 돌보는 경우에도 복용약을 안전하게 보관하여야 하며, 약화 사고를 방지하기 위해 주의를 요합니다.
- 처방약이나 건강보조 식품 그리고 일반약들은 절대로 다른 약통에 옮겨 보관하지 마세요. 아무리 메모를 잘 해두었다 하더라도 이후에 혼돈이 되어 어떤 약인지 모르고 복용할 수 있고 그러하다면 매우 위험해 질 수 있습니다.
- 아편성분이 있는 통증약은 그전에 응급실에서 퇴원했거나 다른 일시적인 통증으로 받아 놓을 때가 있습니다. 이런 통증약을 다 복용 하지 않고 보관하다가, 새로운 통증이 왔을 때 의사와 상담없이 복용하면 안 됩니다.
- 한번 조제된 항생제를 다 복용하지 않고 보관하였다가 다른 증상이 있을 때 의사와 상담없이 복용하는 것 또한 바람직하지 않은 습관입니다. 항생제는 필요하지 않을 때 남용한다면 내성이 생겨, 후에 꼭 필요할 때 항생제를 복용하여도 효과가 없을 수 있기 때문입니다.



올바른 약 복용법

처방약은 의사의 처방에 따라 매일 규칙적으로 복용해야 하는 경우와 필요할때만 복용하는 경우가 있습니다.

규칙적으로 복용해야 하는 처방약인 경우

- 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 만성 질환의 관리를 요하는 처방약들은 장기적으로 복용하는 이유가 있습니다. 관리를 하지 않고 지속이 된다면 심근경색이나 뇌졸중에 걸릴 수 있는 위험성이 매우 높기 때문입니다. 여럿 검증되지 않는 매체에서는 이런 만성질환에 복용하는 약들의 부작용에만 집중을 하여 아무런 부작용도 없는 환자들이 본인 스스로 복용을 중단하는 경우가 종종 있습니다. 이러한 만성질환을 관리하는 약들의 복용을 중단한다면 관리가 되지 않았을때의 문제점도 고려 해보아야 합니다. 혹 이러한 약으로 인한 부작용이 있다면 의사와 상담하며 본인에게 맞는 약을 찾는것이 현명한 방법입니다.
- 처방약을 본인 판단에 따라 복용해서는 안됩니다. 예를 들어 혈압을 낮추는 약을, 집에서 혈압을 측정하여 높을 때는 복용하고, 낮을 때는 복용하지 않는다면 약의 효과를 얻을 수 없습니다.
- 본인의 판단에 따라 약의 복용 횟수를 조정하거나 복용량을 임의로 올리거나, 낮추는 것도 위험합니다. 예로 가정에서 측정하는 혈당계로 혈당수치가 높아 당뇨약을 의사가 처방한 량 보다 두배로 늘린다면 저혈당 쇼크에 따른 심각한 부작용을 초래할 위험이 있습니다.
- 만약 실수로 복용할 때를 잊어버렸다면 다음에 복용할 때 보통 도수의 두배로 늘리지 마시고 담당 의사나 약사에게 문의 하십시오.
- 오랫동안 정기적으로 복용하던 약을 더 이상 복용하고 싶지않다면, 꼭 의사와 상의 후에 복용을 중단하여야 합니다. 어떠한 약들은 중단 하기 전에 천천히 복용횟수를 줄이지 않으면 금단현상을 초래할 수 있습니다.
- 또한 가족이나 지인들이 본인과 똑같은 질환이 있다하여, 그들에게 처방된 약을 복용하는것은 매우 위험합니다. 어떤 하나의 질병에 쓰일수 있는 약은 여러가지가 있을 수 있고, 본인에게 알맞는 처방약은 본인의 다른 사람에게는 맞지 않을수 있기 때문입니다. 만약 같은 약을 처방받았다 하여도 복용횟수와 함량이 다를수 있기때문에 이러한 습관은 절대로 버려야 합니다.



- 약의 효과는 바로 나타나지 않은 경우가 많습니다. 경우에 따라서는 몇 주에서 몇 달은 복용을 꾸준히 하여야 증상이 호전되는 경우도 있습니다. 따라서 이러한 약들은 의사나 약사의 조언에 따라 충분한 기간 동안 복용을 해보고, 다시 의사를 만나 얼마나 증상이 호전되었는지, 점검할 필요가 있습니다. 하지만 이러한 과정을 거치지 않고 일시적인 효과가 없다하여 복용을 중단한다면 증상은 더 악화 될 수 있습니다.
- 또한 약값을 줄이기위해 본인에게 맞는 함량의 2 배를 구입하여 반으로 나눠드시는 경우도 있습니다. (예를들어 처방량이 30mg 인 경우 60mg 을사서 1/2 로 나누어 하는 경우) 이는 올바른 복용법은 아닙니다. 왜냐하면 약은 항상 코팅이 되어있어 적절한 흡수가 되도록 디자인 되어 있기 때문입니다. 약을 잘라 복용한다면 자른 면에 코팅이 되어있지 않아 약물의 흡수를 방해하거나 위장장해를 초래하고, 기대하는 약효과에 못 미칠 수 있습니다.
- 경제적인 이유나 다른 이유로 한국으로 나가 몇개월 내지 몇년치 처방약을 받아오는 경우도 종종 있습니다. 똑같은 성분의 약을 받아 온다면 문제는 없겠지만, 처음에 받은 처방약의 함량이 환자의 상태에 따라 바뀔 수도 있고, 치료 목적상 다른 약으로 대처 해야 할 때도 있습니다. 이렇게 처방전이 바뀐다면 한국에서 장기간 복용하려 가져온 약들을 아쉽게 못쓰게되는 경우가 종종 있습니다.
- 새로 처방받은 약으로 인한 알레르기반응 이나 부작용이 심하다면 약복용을 중단하고, 담당 의사를 만나는 것이 중요합니다. 부작용의 정도를 신속하게 파악한 후 올바르게 대처를 할 수 있고, 좀 더 안전하게 알레르기나 부작용 반응이 나온 약과 다른 약으로대처 할 수 있기 때문입니다.
- 본인이 복용하는 모든 약들을 본인의 담당의사가 아는 것이중요합니다. 워크인 클리닉이나 응급실 또는 전문의 클리닉에서 새로운 처방전을 받았거나 원래 복용하던 약의 종류나 지시가 달라진 경우에는 꼭 본인의 담당의사에게 추후에 알려주는 것이 중요합니다. 뭘 수 있으면 약국도 한 곳으로 지정하여 담당약사가 체계적으로 처방약을 관리해주는 것이 중요합니다.
- 담당 의사와 담당 약사가 본인이 복용하는 약을 관리하는 것도 중요하지만 환자 자신이 본인이 복용하는 약에 대해 잘 아는것 도 중요합니다. Institution for Safe Medication Practices Canada 라는 협회에서는 “지식이 최상의 약이다” (Knowledge is the best medicine) 이라는 캠페인으로 통해 본인이 복용하는

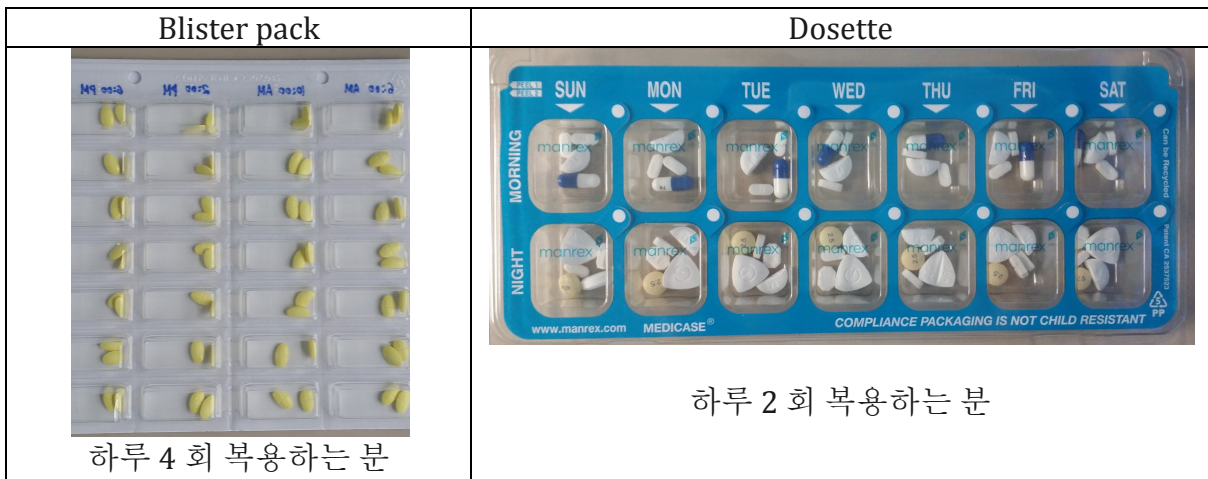


약과 복용량/횟수를 항상 업데이트된 리스트로 만들어 보관하는 습관을 기르기를 가르치고 있습니다. 이러한 리스트를 만들기 힘들시다면 본인이 항상 가지고 다니는 스마트 폰으로 자신의 복용약 통들 (약 이름, 도수, 횟수, 의사 이름이 적혀있음) 의 사진을 찍어 보관하는 것도 좋은 방법입니다.

노인 분들의 처방약 관리

노인 분들은 복용하는 약의 종류와 복용 횟수가 다양한 경우가 많습니다. 많은 약들은 같이 복용한다면 서로 효과를 방해할 수도 있고 오히려 원하지 않는 부작용을 초래하는 경우가 있을 수 있습니다. 따라서 의사나 약사들과 그동안 복용하던 모든 약들을 주기적으로 검토하는것이 바람직합니다.

또한 복용하는 약의 종류가 많거나 횟수가 다양한 경우에는 **blister pack** 이나 **dosette** 을 이용하여 약을 안전하게 복용하는것을 도와드릴 수 있습니다. 하지만 이런 방법을 활용한다 하여도 기억력이 현저히 저하된 경우에는 보호자가 환자를 대신해 복용약을 때에맞춰복용하게 도와 주는 것도 좋은방법 입니다.



이승준 가정의, 한인 캐나다 의사협회

이 건강 지침서는 임단일 가정의, 이상오 가정의, 송재인 약사님이 검토 해주셨습니다.

이제까지 발행된 건강 지침서는 의사협회 웹사이트 (www.kcma.ca)에서 찾으실 수 있습니다. 건강 지침서는 건강에 관한 정보를 나누는 목적으로 발행 되었습니다. 자세한 조언은 담당 주치의와 상의 하시기 바랍니다.