

[약 올바르게 복용하기]

감기(급성 비인후염)

올바른 약 복용은 치료 효과를 높입니다!

■ 약 복용 원칙: 5-RIGHTS



■ 잘못된 복약순응도 사례

① 처방전을 무시(약을 받지 않음)하거나 약을 먹지 않는 경우

※ 특히, 당뇨병과 같이 만성질환의 경우 평생 약을 먹어야 한다는 생각으로 인한 복약에 대한 거부감이 발생할 수 있음

② 정해진 용법을 지키지 않는 경우

③ 임의로 용량을 줄이거나 늘이는 경우

■ 약을 올바르게 복용하지 않을 경우, 어떤 것이 위험한가요?

① 미국의 경우, 매년 약 125,000명이 처방전 대로 올바르게 약을 복용하지 않아 사망하며, 이는 교통사고에 의한 사망보다 2배가 많습니다.

② 또한, 병원 입원 원인의 11%와 요양원 입원 원인의 40%도 올바르게 약을 복용하지 않았기 때문이라고 합니다.

③ 이처럼, 미국에서는 약을 올바르게 복용하지 않음으로 인해 발생하는 비용이 연간 1,000억 달러나 된다고 합니다.

감기(급성 비인후염)와 치료약, 이것이 궁금해요!

■ 감기(급성 비인후염)

Q. 감기란 무엇인가요?

- A. 감기는 다양한 바이러스에 의해 야기되는 경미한 감염입니다. 주요 증상은 경미한 코막힘, 콧물, 인후통, 기침, 발열 등이고 성인은 연 2~4회, 소아는 연 6~8회 정도 발병합니다. 감기는 연령이 증가하면 면역력이 생겨 발생빈도가 줄어듭니다.

■ 감기(급성 비인후염)의 치료

Q. 감기는 초기에 잡아야 한다고 들었습니다. 콧물이 조금만 나와도 바로 약을 먹어야 하나요?

- A. 감기는 바이러스성 감염질환이므로 사실상 특효약이 없습니다. 흔히 복용하는 감기약은 기침, 콧물, 인후통 등 각각의 증상을 완화시키기 위한 것이므로, 약을 초기에 먹는다고 더 빨리 낫는 것은 아닙니다. 특히, 환절기에는 알레르기로 인해 콧물이나 재채기를 하는 분들도 있어, 모든 콧물과 재채기가 감기의 초기 증상은 아닙니다. 따라서, 기침 한 번, 콧물 한 번 나온다고 바로 감기약을 먹는 것은 바람직하지 않습니다.

Q. 감기는 약을 먹거나 먹지 않아도 일주일이면 낫는다고 들었습니다. 약을 먹지 않고 고춧가루 딱딱 넣은 콩나물국에 소주 한 잔 같은 걸로 버텨도 괜찮을까요?

- A. 비록 일주일이라도 열과 기침으로 잠을 못 자고 콧물이 심하게 흐르는 상태를 견디는 것은 현명한 대처방법이 아닙니다. 각각의 증세에 맞는 감기약을 처방 받아 복용하면 훨씬 수월하게 건강을 회복할 수 있기 때문입니다. 더구나 기침, 콧물 정도라고 해서 무조건 감기로 여기시면 안됩니다. 감기 증세와 비슷하지만 항생제 등 전문약이 필요한 유사질환들도 있으므로, 증세가 오래가거나 심하면 의사와의 상담이 필요합니다.

Q. 해열제에도 아이의 열이 잘 떨어지지 않습니다. 이불을 뒤집어 씌워 땀을 내야 할까요?

- A. 오한(춥고 떨림)을 동반한 고열환자는 이불로 싸매고 온도를 높여 땀을 빼야 한다는 민간요법이 있습니다. 이는 땀이 식을 때 기화열로 인해 체온이 떨어지는 느낌이 나기 때문입니다. 하지만, 의사를 분명하게 표시하지 못하는 아이들에게 이런 민간요법을 사용하는 경우 체온이 급격히 상승해 매우 위험한 상황을 초래할 수 있습니다. 아이가 열이 날 때는

6~8시간마다 규칙적으로 정량의 해열제를 먹여야 합니다. 도중에 열이 올라 아이가 괴로워할 경우에는 옷을 벗기고 미지근한 수돗물로 몸을 닦아 열기를 식혀줘야 합니다.

Q. 약 먹기 힘들어하는 아기가 겨우 잠이 들었는데 열이 오릅니다. 깨워서라도 해열제를 먹여야 할까요?

A. 아기가 약을 잘 토하거나 아기를 깨우기 어떤 경우라도 열이 오르는 아이를 두꺼운 이불로 덮어두거나 방치해서는 안 됩니다. 아기가 약을 잘 토하거나 아기를 깨우기 곤란한 경우에는 항문에 삽입하는 좌약식 해열제를 사용할 수 있습니다. 열이 오래 지속되고 고열이 난다면 감기의 합병증이나 감기 외에 다른 병을 의심해야 합니다.

Q. 주사를 맞아 확실하게 낮고 싶는데 의사는 먹는 약만 처방해 줍니다. 다른 병원으로 옮겨야 할까요?

A. 사실 먹는 약이나 주사제나 성분과 약효에 큰 차이가 없습니다. 주사제가 작용시간이 조금 빠르다는 장점이 있을 뿐입니다. 심한 구토 등 도저히 약을 삼킬 수 없는 경우가 아니라면 주사를 맞는 것은 근육주사의 각종 부작용 등 득보다 실이 더 클 수도 있습니다. 특히, 일부 의사의 경우에는 감기 걸린 아이가 아니라 불안한 부모님 때문에 어쩔 수 없이 주사를 처방하는 경우가 있으니 보호자는 이 점을 기억해야 합니다.

■ 감기(급성 비인후염)의 치료제

Q. 한 알이면 온갖 감기증상을 해결한다는 종합감기약과 병원 처방약이 어떻게 다른가요?

A. 한 알이면 모든 감기증상을 해결한다는 복합감기약 TV광고가 많습니다. 이런 약들은 말 그대로 기침, 콧물, 열 등 모든 감기증상에 필요한 약을 섞어놓은 것입니다. 예를 들면, 콧물만 나는 코감기 환자에게 해열제와 진해거담제까지 전부 처방하는 것입니다. 모든 약은 어느 정도의 독성과 부작용을 가지고 있으므로, 각각의 증세에 따라 필요한 약만 선택적으로 처방 받는 것이 바람직합니다. 오히려, 복합감기약은 단일 성분의 용량이 부족해 어느 증상에도 충분한 효과가 없는 경우가 많습니다.

Q. 아이가 밤에 갑자기 기침을 하고 열이 납니다. 할머니가 드시다 남은 감기약을 먹여도 될까요?

A. 절대 안 됩니다! 특히, 초등학교 입학 전인 아이가 성인 감기약 용량을 복용하면 심각한 부작용이 발생할 수 있습니다. 더욱이 할머니가 드시던 감기약이 병원에서 처방 받은 약이라면 당시 어떤 증세로 처방 받은 것인지 확실하지 않으므로, 성인 체중에 가까운 아이 일지라도 복용해서는 안 됩니다. 어린이용 해열제 등을 단일 성분으로 체중에 맞게 먹인 후 다음 날 병원을 방문하시기를 권합니다.

Q. 다른 감기 증상들은 좋아졌는데 기침이 오래 갑니다. 기침약을 계속 먹어야 하나요?

A. 기침이 오래가는 경우에는 감기의 합병증인 부비동염이나 폐렴, 폐결핵 같은 다른 질병들과 구분해야 합니다. 이런 질병들은 대부분 기침 이외에 두통, 코막힘, 지속적인 발열, 체중 감소 등의 증상과 함께 나타납니다. 이런 증상은 없이 마른 기침이 오래가는 건 대부분은 기관지 예민성 때문입니다. 이때는 약을 계속 복용하기보다는 목 주변을 따뜻하게 하고 따뜻한 차(레몬차, 모과차, 생강차 등)를 자주 마시는 것으로 충분합니다. 이런 방법으로도 기침이 좋아지지 않는다면 의사와 상담을 하셔야 합니다.

Q. 아이가 처음에는 감기 증상을 호소하더니 귀가 아프다고 합니다. 그냥 일반 감기약만 복용해도 되나요?

A. 감기의 흔한 합병증인 중이염을 의심해야 합니다. 특히, 미취학 아이들에게 흔한 바이러스성 염증인 경우에는 고막 안에 물이 차기도 하지만 대부분 저절로 좋아집니다. 하지만, 항생제 치료가 필요하거나 고막절개술 등 특별한 시술이 필요한 경우도 있으므로, 의사의 진찰을 받는 것이 좋습니다.

Q. 감기가 나은 줄 알았는데, 다시 콧물이 누렇게 나오고 머리가 많이 아픉니다. 감기약을 계속 먹어야 하나요?

A. 아이들에게서 흔한 감기 합병증이 중이염이라면 성인의 경우는 부비동염(축농증)입니다. 축농증으로 진행된 경우에는 일반 감기약만으로는 치료가 어렵고 항생제를 복용해야 하는 경우가 많습니다. 따라서, 초기 감기 증상이 사라진 후에 누런 콧물이 나오고 코가 목 뒤로 넘어가는 후비루 증상, 두통, 미열 등이 발생했다면 의사의 진찰을 통해 항생제를 처방 받으셔야 합니다.

Q. 감기약을 먹으면 너무 졸립니다. 다음날 장거리 운전을 해야 하는데 어떻게 하면 좋을까요?

A. 감기약 중에 졸음을 유발하는 약은 항히스타민제로, 대부분 콧물 때문에 처방합니다. 의사나 약사에게 항히스타민제가 어떤 것인지 확인한 후 빼고 드시면 됩니다. 콧물이 심하게

흐르는 경우에는 졸음 유발 가능성이 상대적으로 낮은 2세대 항히스타민제로 바꿔 처방 받는 방법도 있습니다. 처음부터 졸음 유발 가능성이 낮은 약을 처방해 주지 않는 이유는 졸음 부작용이 있는 항히스타민제가 콧물 완화 효과가 더 좋고, 휴식이 필요한 감기 환자를 꼭 재우는 효과가 있기 때문입니다.