



 식품의약품안전처와 함께하는

올바른 약 이야기

- 환절기 감기 -



 식품의약품안전처

※ 이 책에 실린 글과 그림, 사진, 내용을 포함한 제반 사항은
저작권자와 협의 없이 무단전재 및 복제를 금합니다.



식품의약품안전처와 함께하는

올바른 약 이야기



CONTENTS



우리 사회는 저출산·고령화, 생활방식 변화, 과학 기술 발전 등으로 건강한 삶에 대한 관심이 더욱 높아지고 있습니다.

질병을 예방하거나 치료하기 위하여 다양한 의약품들이 개발되면서 관련 정보들에 대한 요구도 커지고 있습니다.

의약품은 특히 복용 방법, 복용 시 주의사항 등에 대한 정확한 정보를 가지고 올바르게 사용해야만 건강에 도움을 줄 수 있습니다.

식품의약품 안전처와 약업신문이 공동으로 발간한 ‘올바른 약 이야기’는 국민들에게 의약품 안전 사용 정보를 제공하여 약물 오·남용을 방지하고, 건강한 사회를 조성하는데 기여할 것 입니다. | 식품의약품안전처장 이 의 경



감기약 올바르게 복용하세요

감기란 무엇인가요?	07
감기의 원인 증상	08
감기 예방 방법	09
감기 대처 방법	10

감기약 가이드

감기약의 종류	12
감기약의 복용방법	13
감기약 복용 전 확인	14
- 의·약사와의 상담	
- 이럴 때 감기약 복용하지 마세요	
- 감기약을 복용하는 경우 다른약을 복용해도 되나요	
감기약 복용시 주의 사항	16
감기약 보관방법	17
복약지도	18



⊕ 감기약 올바르게
복용하세요 ⊗

'올바른 약 이야기'는 안전하고 효과적인 의약품이 적절한 품질을 확보하고 국민에게 공급될 수 있도록 의약품 안전 관리를 책임지는 식품의약품안전처에서 일반 국민이 실생활에서 의약품을 안전하고 올바르게 사용하는 방법을 쉽게 이해하고 실제 실행에 옮길 수 있도록 다양한 주제로 직접 커뮤니케이션하는 시리즈 정보입니다.

환절기, 감기약 올바르게 복용하세요

감기는 주로 바이러스 때문에 코와 인두(목구멍 근처)에 염증이 생기는 병으로 호흡기의 대표적인 질환입니다.

감기는 추운 겨울보다 봄과 가을에 많이 발생합니다. 환절기에는 바이러스들이 자라기 쉬운데다가 우리의 몸이 환절기의 기후와 심한 일교차에 잘 적응하지 못하기 때문입니다. 날씨가 따뜻해지면 감기 바이러스의 활동이 왕성해져서 4월~7월 초까지와 9월~12월까지가 연중 감기가 가장 기승을 부리는 때입니다. 따라서 감기에 걸리지 않도록 자주 손발을 깨끗이 닦고, 실내공기를 쾌적하고 실내 온도와 습도를 알맞게 유지해야 합니다.

감기에 걸리면 콧물, 코막힘, 재채기, 인후통, 기침, 가래, 오한, 발열, 두통, 관절통, 근육통 등의 증상이 나타나며, 중이염, 기관지염, 폐렴 합병증이 생기지 않게 주의해야 합니다.

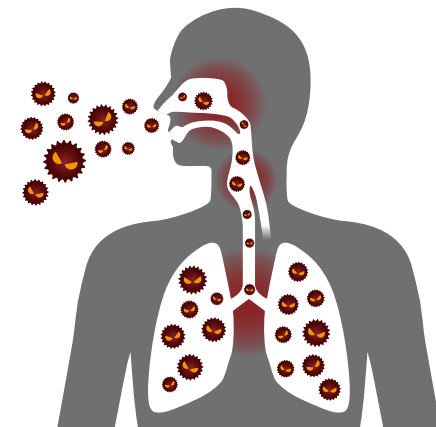
일반적으로 감기에 걸린 경우 꼭 쉬어 안정을 취하고, 수분과 영양을 충분히 섭취하고, 주위를 쾌적하게 만들어 줍니다. 그리고 감기 증상에 따라 증상을 호전시키기 위해 감기약을 복용할 수 있습니다. 감기에 걸려 열이 날 때는 열을 내리도록 도와주는 약을, 콧물이 나면 나지 않도록, 기침을 하면 기침을 줄여 주고, 가래가 생기는 경우는 가래를 없애도록 도와주는 약을 먹습니다. 콧물, 코막힘, 재채기, 인후통, 기침, 가래, 오한, 발열, 두통, 관절통, 근육통 등 여러 가지 증상이 복

합적으로 나타나는 경우는 그 증상을 완화시키는 의약품을 동시에 복용하기도 합니다. 흔히 종합 감기약이라고 합니다.

감기쯤이야 하는 생각으로 환절기를 맞이하기 보다는 미리미리 감기와 감기약에 대한 지식을 알아두고 예방하는 것이 소중한 건강을 지키는 지름길입니다.

호흡기 질환의 대표 감기란 무엇인가요?

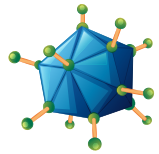
감기는 주로 바이러스 때문에 **코와 인두(목구멍 근처)** 등에 염증이 생기는 병으로, 호흡기의 대표적인 질환입니다. 누구에게나 잘 걸리는 흔한 병으로 간단하고 가벼운 병이라고 생각되지만, 원인은 다양합니다. 최근에는 공기 오염으로 한 번 감기에 걸리면 잘 낫지 않고, 오래 가는 경우가 많습니다.



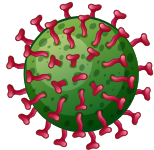
감기의 원인, 증상은 무엇인가요?

감기는 주로 바이러스 때문에 생기지만, 바이러스의 침입을 받는다고 모두 감기에 걸리지는 않습니다. 그러므로, 그 발병과정에서는 바이러스 감염뿐 아니라 침범한 바이러스에 대한 사람의 방어력이나, 급격한 체온변화, 체력소모 등이 관여하게 됩니다.

현재까지 알려진 감기 바이러스는 약 100여 종으로 **리노바이러스, 코로나바이러스, 아데노바이러스, 파라인플루엔자 바이러스** 등이 여기에 속하며 그 중 리노바이러스가 일으키는 코감기가 가장 흔합니다. 감기의 전염 경로는 대부분 호흡기를 통하여, 환자의 기도 분비물이 대기 중에 퍼져 있다가 감염되거나 손이나 입 등의 직접 접촉에 의해서도 전염될 수 있습니다.



Adenovirus



Rotavirus



Corona virus

감기에 걸리는 경우 콧물, 코막힘, 재채기, 인후통, 기침, 가래, 오한, 발열, 두통, 관절통, 근육통 등의 증상이 나타나며, 대개는 여러 가지 증상이 복합적으로 나타나게 되며, 드물게는 설사가 동반되기도 합니다. 그리고 감기를 소홀히 하면 중이염, 기관지염, 폐렴 등 합병증이 잘 생기므로 조심해야 합니다. 기침만 주로 호소하는 것이 다 감기가 아니므로 주의해야 합니다.

감기를 예방하는 방법은 없을까요?

감기를 예방하는 확실한 방법은 없습니다. 그러나 일상생활에서 기본적으로 주의해야 할 사항을 지키면 감기를 어느 정도 예방할 수 있습니다.

손을 깨끗이 씻습니다: 손발을 깨끗이 씻고 피곤하지 않도록 충분히 휴식을 취하며, 영양을 충분히 보충하여 면역력이 저하되지 않도록 합니다.

실내 공기를 쾌적하게 합니다: 집안의 곰팡이를 없애고 구석구석 먼지를 잘 닦아야 합니다.

온도와 습도를 알맞게 유지합니다: 환절기에는 일교차가 심해 적응하기가 어려우므로 적당한 실내온도를 유지해야 합니다.



감기가 걸리면 어떻게 하나요?

감기에 걸리면 우선 푹 쉬어 안정을 취하도록 합니다. 그리고 수분과 영양을 충분히 섭취하고 주위를 쾌적하게 만들어 줍니다. 감기의 증상을 호전시키기 위해 감기약을 복용할 수 있습니다.

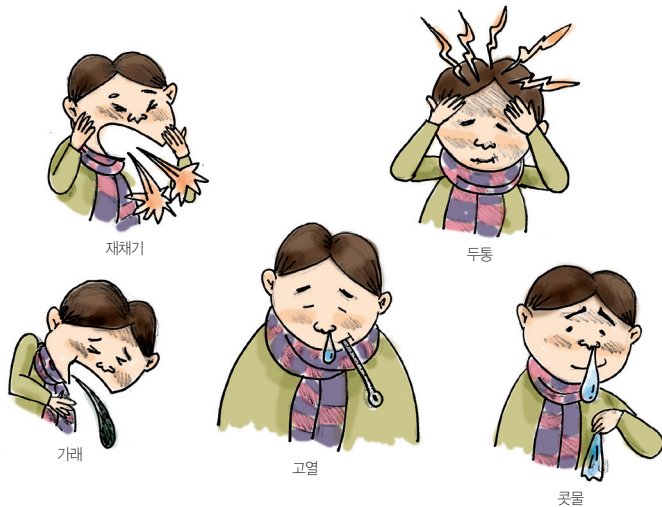
감기는 그 원인이 바이러스이므로 아직까지 감기에 대한 특효약은 없지만 감기 증상에 따라 적절한 감기약을 복용하여 콧물이 나면 나지 않도록 하고, 기침을 하면 기침을 줄여 주고, 열이 나면 열을 내리도록 할 수 있습니다. 그리고 감기처럼 보이나 감기가 아닌 천식이나 기관지염, 폐렴, 축농증인 경우가 있으므로 주의해야 합니다.



감기약의 종류

일반적으로 감기에 걸린 경우 주로 나타나는 증상에 따라 증상을 호전시키기 위해 감기약을 사용합니다. 먼저 열이 날 때는 해열진통제, 콧물이 나거나 코가 막혔을 때는 코감기약, 기침할 때는 기침약(진해제), 가래가 나오는 경우는 가래약(거담제)을 복용합니다. 그러나, 콧물, 코막힘, 재채기, 인후통, 기침, 가래, 오한, 발열, 두통 등 여러 가지 증상이 복합적으로 나타나는 경우는 그 증상을 완화시키는 약을 동시에 복용하기도 합니다. 흔히 종합감기약이라고도 합니다.

〈감기의 증상〉



감기약의 복용 방법

감기약은 보통 1일 3회 식후 30분에 복용하는 것으로 합니다. 다만, 내용액제, 및 시럽제는 매 식후 및 필요한 경우는 취침 시에 복용하는 것으로 하고 원칙적으로 복용간격은 4시간으로 합니다. 자세한 내용은 구입한 의약품의 외부포장 또는 첨부문서에서 직접 확인하거나 의·약사에게 문의하면 알 수 있습니다.

캡슐제 및 정제(알약)는 7세 이하의 영·유아는 복용하지 않는 것이 좋습니다. 어린이에게 복용시킬 경우는 보호자의 지도 감독하에 복용해야 합니다. 3개월 미만의 영아에는 복용을 피하고 3개월 이상인 경우도 2세 미만의 영·유아는 의사의 진료를 받아야 하며, 꼭 필요한 경우가 아니면 복용시키지 않도록 합니다. 2세 미만 영·유아에게 이약을 투여할 경우 주의깊게 모니터해야 합니다.

〈연령 구분별 용량의 환산 계수표〉

연령구분	계수
15세이상	1
11세이상 - 15세미만	2/3
7세이상 - 11세미만	1/2
3세이상 - 7세 미만	1/3
2세이상 - 3세미만	1/4



감기약 복용 전 확인

감기약 복용 전 의·약사 상담

- 본인, 부모 또는 형제 등이 두드러기, 접촉성피부염, 기관지천식, 알레르기성비염, 편두통, 음식물알레르기 등을 일으키기 쉬운 체질을 갖고 있는 사람
- 지금까지 약에 의해 알레르기 증상 (예: 발열, 발진, 관절통, 천식, 가려움증 등)을 일으킨 적이 있는 사람
- 수두 또는 인플루엔자에 감염되어 있거나 또는 의심되는 영유아 및 만 15세 미만의 어린이 (구역이나 구토를 수반하는 행동의 변화가 있다면, 드물지만 심각한 질병인 레이증후군의 초기 증상일 수 있으므로 의사와 상의할 것)
- 간장질환, 신장질환, 갑상선질환, 당뇨병, 고혈압 등이 있는 사람, 몸이 약한 사람 또는 고열이 있는 사람
- 심장질환이 있는 사람 또는 고령자
- 녹내장 (예: 눈의 통증, 눈이 침침함 등)이 있는 사람, 배뇨곤란이 있는 사람
- 임부 또는 임신하고 있을 가능성이 있는 여성, 수유부
- 부종이 있는 환자
- 의사 또는 치과의사의 치료를 받고 있는 사람

이럴 때 감기약을 복용하지 마세요!

- 지금까지 이 약에 의한 과민증상 (예를 들면, 발진, 발적, 가려움, 부종 (후두, 눈꺼풀, 입술 등))을 일으킨 적이 있는 사람은 복용하지 않습니다.
- 지금까지 이 약 또는 다른 감기약, 해열진통제를 사용하여 천식이 나타난 적이 있는 사람은 복용하지 않습니다.

감기약을 복용하는 경우 다른 약을 복용해도 되나요?

- 보통 진해거담제, 다른 감기약, 해열진통제, 진정제, 항히스타민제를 함유하는 내복약 (비염용 경구제, 멀미약, 알레르기용약) 등 함께 복용하지 않습니다.

〈증상에 따른 감기약 성분〉

감기 증상	의약품 종류	의약품 성분
고열	해열진통제	아세트아미노펜, 이부프로펜 등
콧물, 코막힘, 재채기	항히스타민제, 비충혈제거제	클로르페니라민, 카르비녹사민, 트리프롤리딘, 디펜히드라민, 수도에페드린, 페닐레프린 등
기침	기침약 (진해제)	덱스트로메토르판, 노스카핀, 카르베타펜탄, 클로페라스틴, 메틸에페드린, 에페드린 등
가래	가래약 (거담제)	구아아쿨실폰산칼륨, 구아이페네신, 염화리소짐 등



감기약 복용 시 주의사항

감기약에 아세트아미노펜이 함유된 경우에는 매일 세잔 이상 정기적으로 술을 마시는 사람이 이 약이나 다른 해열진통제를 복용해야 할 경우 반드시 의사 또는 약사와 상의해야 합니다. 이러한 사람이 이 약을 복용하면 간손상이 유발될 수 있습니다.

- 복용하는 동안 발진, 발적, 가려움, 구역 구토, 변비, 식욕부진, 부종, 배뇨곤란, 어지러움 등의 증상이 나타나면 복용을 중지하고, 의사, 약사와 상의해야 합니다. (다만, 배뇨곤란은 항히스타민제를 함유하는 제제)

- 복용하는 동안 졸음이 오는 경우가 있으므로 자동차 운전 또는 기계류의 운전 조작을 피해야 합니다.

- 여러차례(5~6회) 복용하여도 증상의 개선이 없을 경우는 복용을 중지하고 의사, 약사와 상의해야 합니다.

- 장기간 계속 복용하지 않아야 합니다. 또한, 감기약 복용 중 드물게 다음의 증상이 나타난 경우는 복용을 즉각 중지하고 의사·약사와 상의해야 합니다.

- 속(아니필락시): 복용후 두드러기, 부종, 가슴답답함 등과 함께 안색이 창백하고, 손발이 차고, 식은땀, 숨쉬기 곤란함 등이 나타날 수 있습니다.
- 피부점막안증후군(스티븐스-존스증후군), 중독성표피괴사용해(리엘증후군): 고열을 동반하고, 발진·발적, 화상과 같이 물집이 생기는 등의 심한 증상이 전신피부, 입이나 눈 점막에 나타날 수 있습니다.

• 천식

감기약 보관방법

- 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 합니다. 액제(시럽제) 형태의 어린이 감기약은 5세 미만의 어린이가 일정 시간 이내에 개봉하기 어렵도록 설계·고안된 용기 또는 포장 등을 사용하고 있습니다.

- 빛을 피하고 될 수 있는 한 습기가 적은 서늘한 곳에 밀폐하여 보관해야 합니다.

- 원래 용기에서 꺼내어 다른 용기에 보관하는 것은 잘못 사용하여 사고를 발생하거나 품질이 떨어질 수 있으므로 원래 용기에 넣고 꼭 닫아 보관해야 합니다.

복약지도

감기

1. 감기약 선택 시에는 약사에게 자신의 증상을 충분히 설명하고 만성 질환, 복용중인 약, 약물 알레르기 유무를 미리 알립니다.
2. 대부분의 감기약에는 졸음 유발 성분이 포함되어 있습니다. 약 복용 시 운전 또는 기계 조작 및 주의력을 필요로 하는 활동을 하지 않도록 주의합니다. 졸음 유발 성분을 복용하지 말아야 할 경우는 약사와 상담을 통해 알맞은 약을 선택하세요.
3. 인후통으로 트로키 또는 로젠지 제형을 사용할 경우 약을 깨물지 말고 입 속에서 천천히 녹여주세요.
4. 고혈압이 있을 경우 먹는 비총혈제거약은 혈압 상승, 빈맥을 유발할 수 있으므로 주의가 필요합니다.
5. 당뇨병이 있을 경우 먹는 비총혈제거약은 혈당 상승의 원인이 될 수 있으므로 주의가 필요합니다.
6. 코에 뿌리는 스프레이 타입의 비총혈제거약은 전신 흡수가 적어 혈압과 혈당에 미치는 영향이 적습니다. 그러나 3-5일 이상 연속으로 사용하면 반동성 총혈로 코막힘 증상을 악화시킬 수 있으므로 장기 연속 사용을 피합니다.
7. 비총혈제거약을 함유한 먹는 감기약은 불면증, 불안, 공포를 유발할 수 있으므로 자기 전 복용을 피합니다.
8. 전립선 비대증, 갑상선 질환, 녹내장, 심장질환 등의 만성질환으로 약을 복용 중인 경우 감기약 복용으로 질환이 악화될 수 있으므로 사용상 주의가 필요합니다.

9. 비처방약 감기약을 사용하는 동안 증상이 악화되거나 7-14일 뒤에도 기침이 나아지지 않는 경우에는 의사, 약사와 상담이 필요합니다.
10. 통증이 심하거나 고열, 오심, 구토, 호흡곤란, 쉼썩거림 등의 증상이 나타날 경우에는 가까운 병의원을 방문하여 의사와 상담이 필요합니다.
11. 어린이에게 감기약을 사용할 경우는 투약 시간과 용량을 기록하여 과잉, 중복 투약을 피하도록 주의하세요.
12. 어린이에게 성인용 감기약을 주지 마세요. 어린이에게는 어린이용 감기약을 사용하는 것이 안전합니다.
13. 항우울제, 항고혈압약, 항당뇨약을 복용 중인 경우는 안전을 위해 약사와 상담 후에 약을 선택하세요.
14. 사용 전에 사용기한을 확인하고 기한이 지난 약품은 사용하지 않도록 합니다.
15. 감기에 걸렸을 때는 다른 사람에게 전파를 막기 위해 비누를 사용하여 손을 자주 씻고 재채기나 기침을 할 때는 티슈 또는 옷소매로 코와 입을 가려주세요.
16. 충분한 수분 섭취와 휴식을 취하면 증상 완화 및 회복에 도움이 됩니다.
17. 따뜻한 레몬차를 마시거나 소금물 가글은 인후통을 완화하는 데 도움이 됩니다.
18. 성분이 중복되는 종합감기약, 코감기약, 기침감기약을 함께 사용하지 않도록 주의하세요.



약사 정재훈

서울대학교 약학대학을 졸업하고 캐나다 토론토에서 다년간 약사로 활동한 경험을 바탕으로 방송과 글을 통해 약과 음식에 대한 흥미로운 이야기를 대중에게 전하고 있다. 저서로는 <정재훈의 생각하는 식탁>, <정재훈의 식탐>이 있다.

중복성분 없이 꼭 필요한 성분만! 증상별 맞춤 감기약

- 어린이 감기약 콜대원키즈는 **카페인**이 없습니다.
- 병 타입과 달리 개봉 후 변질 위험도 없고 **날개 포장**되어 있어 **상비약**으로 안심맞춤입니다.

증상별 맞춤형 어린이 감기약

휴대와 복용이 간편한 파우치

無

무색소
무보존제

증상에 따라 조합처방 가능

※ 해열제(2종) 무색소+무보존제, 감기약(2종) 무색소



*1회용(5ml/포) 10포가 들어 있습니다.



해열, 진통엔! 콜대원키즈펜시럼 (아세트아미노펜)
해열, 진통엔! 콜대원키즈이부펜시럼 (이부프로펜)
기침 감기엔! 콜대원키즈코프시럼
코감기엔! 콜대원키즈노조엑스시럼

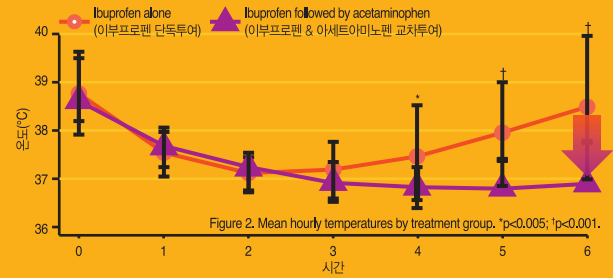
외출시 휴대
여행시 휴대
유치원 학교 갈 때 휴대

1회용 스틱 파우치로
간편한 휴대와 복용이
가능합니다.

콜대원 키즈 해열 2종, 감기 2종

해열제 교차 복용으로 더욱 빠르게!

콜대원키즈해열제 2종의 교차 투여가 가능하여
발열이 심할 경우 일정시간 간격으로 교체해가며 투여할 수 있어 더욱 효과적입니다.



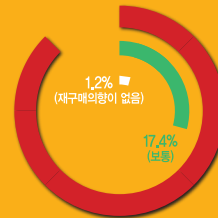
Ref. 1) Ian M. Paul et. al. Efficacy of Standard Doses of Ibuprofen Alone, Alternating, and Combined With Acetaminophen for the Treatment of Febrile Children, 2010

짜~먹는 감기약 콜대원 3종

소비자 만족도가 높은 콜대원!!

빠른 효과와 복용의 편리성으로 소비자 만족도가 높습니다.

“콜대원 재구매 의향이 있나요?”



● 있다 ● 보통 ○ 없다

재구매 의향 이유 (Top3)

- 효과가 좋고 빠르다. 53.9%
- 복용이 간편하다. 37.1%
- 휴대가 편리하다. 12.2%



콜대원 소비자 U&A 조사, N=1,000, 2016.3, 엠브레인

우리아이
어떡해열!

열나?
짜라!

해열에도 콜대원 키즈!



어린이 해열·감기
짜라! 콜대원 키즈

콜대원샷!
원킬!

초기감기 종결차
짜라! 콜대원



초기감기 종결차 짜라! 콜대원