



 식품의약품안전처와 함께하는

올바른 약 이야기

— 근육통과 관절통의 케어 —



식품의약품안전처와 함께하는

올바른 약 이야기



CONTENTS



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

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

의약품은 복용 방법, 복용 시 주의사항 등에 대한 정확한 정보를 가지고 올바르게 사용해야만 건강에 도움을 줍니다.

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



근육통, 관절통에 대한 이해

- 1. 근육과 관절 06
- 2. 근육통과 관절통 08

근육통과 관절통의 치료


- 1. 근육통과 관절통에 사용하는 일반의약품 12
- 2. 대표적인 근육통, 관절통 치료 의약품 - 파스 15
- 3. 올바른 파스 사용법 17
- 4. 신신의 파스 사용 팁 19

- 근육통 치료제 제품 정보 20



근육통, 관절통에 대한 이해

근육과 관절은 서로 연결되어 움직임을 조절하고
몸의 안정성을 유지하는 역할을 합니다.

1. 근육과 관절
 2. 근육통과 관절통
- 

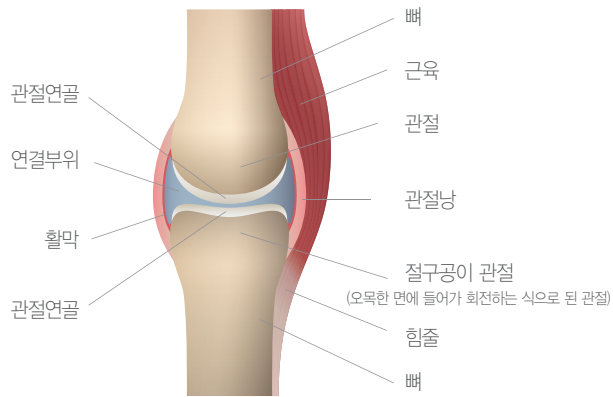


근육통, 관절통에 대한 이해

1. 근육과 관절

근육과 관절은 서로 연결되어 움직임을 조절하고 몸의 안정성을 유지하는 역할을 합니다.

근육과 관절의 상호작용을 통해 일상생활에서 신체의 움직임이 가능하게 되며, 신체의 건강과 자유로운 움직임을 위해 매우 중요한 부위입니다. 연령에 맞는 규칙적인 운동을 통해 근육이 강화되면 관절을 더 잘 지탱하고 부상을 예방할 수 있으며, 관절을 유연하게 관리하면 움직임의 범위가 넓어져 신체 활동이 편해 집니다.

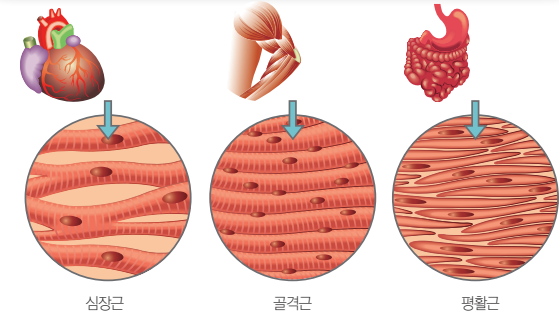


● 근육 (Muscles)

근육은 몸을 움직이게 하거나 자세를 유지하는데 사용됩니다. 혈류를 공급받아 수축과 이완을 반복하며, 신체의 다양한 움직임이 가능하게 합니다.

우리 몸에는 약 650개 이상의 근육이 있으며, 크게 아래와 같이 구분됩니다.

골격근 : 뼈에 연결되어 관절의 움직임을 발생시키는 근육
평활근 : 내장기관, 혈관, 피부 등에 위치한 근육
심장근 : 심장을 구성하는 근육



● 관절 (Joints)

근육통과 관절통은 일상적인 활동에 불편함을 초래할 수 있는 건강 문제입니다. 대부분의 경우 근육통은 근육이 과도하게 사용되거나 부상을 입었을 때 발생하며, 관절통은 관절 부위에 염증이나 손상이 있을 때 발생하는데, 근육통과 관절통은 종종 함께 나타나기도 합니다.

2. 근육통과 관절통

근육통과 관절통은 일상적인 활동에 불편함을 초래할 수 있는 건강 문제입니다. 대부분의 경우 근육통은 근육이 과도하게 사용되거나 부상을 입었을 때 발생하며, 관절통은 관절 부위에 염증이나 손상이 있을 때 발생하는데, 근육통과 관절통은 종종 함께 나타나기도 합니다.



근육통의 발생원인	관절통의 발생원인
<ul style="list-style-type: none"> 과도한 사용 또는 과부하 (일상적인 활동이나 운동으로 근육과 관절을 과도하게 사용했을 경우) 만성피로, 나이, 유전적 요인, 비만, 등 기타의 원인 	
근육의 손상 또는 과도한 긴장 (스트레스)	관절의 손상 및 부상 (스포츠 부상, 낙상, 교통사고 등)
감기나 인플루엔자와 같은 바이러스 (감염성) 질환에 수반되는 근육통	관절의 연골 손상 및 류마티스 관절염 등
자가면역성 질환 (다발성 경화증, 근염, 루프스 등)	관절에 영향을 주는 다양한 염증성 질환 (골반염증, 골지통, 골절 등)

3. 근육통, 관절통의 예방과 대처

통증의 발생을 사전에 예방하고, 완화하기 위해 적절한 스트레칭과 운동을 통해 근육과 관절을 건강하고, 유연하게 유지하는 것이 좋습니다. 또한 평소 올바른 자세와 체중을 유지하고, 개인의 활동량과 나이에 맞는 적절한 휴식을 취하고, 근육과 관절 건강에 필수적인 영양소를 골고루 섭취하는 건강한 식단을 유지하는 것도 근육통과 관절통을 예방하는 방법일 수 있습니다.

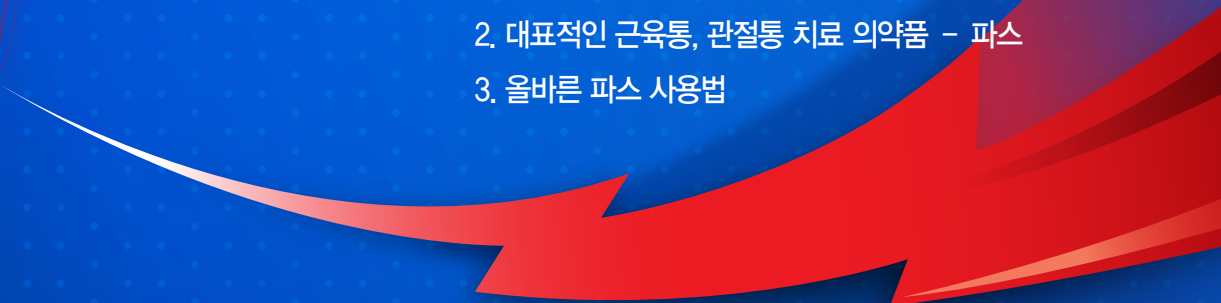
갑작스럽게 통증이 발생했거나 심한 경우에는 반드시 의사의 진단을 통해 통증의 근본 원인을 찾고, 그에 맞는 치료를 통해 통증의 원인을 제거하는 것이 중요합니다.





④ 근육통과 관절통의 치료 ④

근육통과 관절통은 운동 후,
외상(골절, 또는 타박상), 기타 질환 등 다양한 원인으로
일상생활에서 발생할 수 있는 흔한 증상입니다.

1. 근육통과 관절통에 사용하는 일반의약품
 2. 대표적인 근육통, 관절통 치료 의약품 - 파스
 3. 올바른 파스 사용법
- 

근육통과 관절통의 치료

1. 근육통과 관절통에 사용하는 일반의약품

근육통과 관절통은 운동 후, 외상(골절, 또는 타박상), 기타 질환 등 다양한 원인으로 일상생활에서 발생할 수 있는 흔한 증상입니다. 극심한 통증이 아닌 경우에는 파스를 사용하여 증상을 완화할 수 있으며 약사의 복약지도를 통해 약국에서 구입할 수 있는 일반 의약품입니다.



● 근육과 관절의 통증에 사용할 수 있는 약물의 성분



아세트아미노펜

중추신경계에 작용하여 통증 신호를 차단하고, 체온 조절에 영향을 미쳐 해열 작용을 합니다. 근육과 관절의 통증 이외에도 감기, 독감 발열 및 기타 통증의 완화를 위해 약국에서 구입할 수 있는 가장 일반적인 진통제 성분입니다.

소염진통성분

(케토프로펜, 이부프로펜, 플루르비프로펜, 피룩시캄, 디클로페낙 외) 비스테로이드성 소염진통제(NSAIDs) 성분은 통증, 염증, 발열 감각을 유발하는 화학 전달물질인 프로스타글란딘이 생성되는 데 필요한 효소를 억제하여, 통증과 염증을 가라앉힙니다.

기타 주요성분

(L-멘톨, d-카뎌, 살리실산메틸, 캅사이신, 노닐산바닐릴아미드 외) 통증 부위에 직접 바르거나, 붙여 통증과 염증을 완화하는데 사용됩니다. 혈액 순환을 개선하여 염증을 줄이고, 통증 부위에 온열 또는 냉각 효과를 발현하여 부기와 통증을 완화합니다.

근육이완 및 진통 복합 성분

(클로르족사존/일반의약품) 클로르족사존(근육 이완), 에텐자미드 (소염, 진통), 카페인 세가지 성분의 복합제로 약사의 복약지도 아래 근육이 뭉치고 통증이 있을 때 사용할 수 있습니다.



약국에서 구할 수 있는 대표적인 일반의약품 (근육통과 관절통의 치료)

경구투여하는 제제 (먹는 의약품)



아세트아미노펜, 소염진통성분,
근육이완성분

“제품별 허가사항에 따라
하루 1~3회 물과 함께 복용”

피부 등에 적용하는 제제 (피부에 직접 사용하는 의약품)



소염진통성분 / 국소자극성분

하루 1~수회(물파스, 에어파스)를 환부에 바르거나 뿌림
하루 1~2매 (붙이는 파스)를 환부에 붙임



통증 증상의 개선을 위한 경구용 제제와 파스와 같은 피부에 사용하는 외용제의 장·단점 비교

구분	경구용제 (먹는 의약품)	피부에 사용하는 외용제 (파스, 로션, 에어로졸 등)
장점	혈류를 통해 전신에 약효 성분 전달 전신 통증에 효과적	간편한 사용, 지속적인 효과 발현 통증 부위에만 선택적으로 사용 가능
단점	위장장애, 간 손상 등 부작용 가능성 다른 약물과의 상호작용 주의	피부자극(트러블) 발생 가능성 넓은 범위 (전신) 통증에 비효과적

경구투여하는 제제와 피부 등에 적용하는 제제는 각각의 장단점이 있어, 상황에 맞는 적절한 선택이 필요합니다. 특히 임산부 또는 모유 수유 중인 여성은 사용 전에 의사와 상담을 하는 것이 좋습니다. 일반의약품 중, 근육통과 관절통에 많이 사용되는(피부에 사용하는 외용제) 외용제(물파스, 에어파스, 붙이는 파스)는 약효성분의 전신흡수에 따른 부작용을 최소화하고, 통증이 발생한 근육과, 관절 특정 부위에만 편리하게 사용이 가능한 일반의약품으로 처방전 없이 약사의 복약지도를 통해 약국에서 구입 할 수 있습니다.



2. 피부에 적용하는 대표적인 근육통, 관절통 치료 의약품 - 파스

파스는 뱀, 타박상, 근육통, 관절통, 골절통, 요통, 어깨결림, 신경통, 류마티스 통증 등에 쓰이는 소염·진통제입니다. 피부에 사용하는 외용제로 제형에 따라 피부에 붙이는 첩부제(플라스타), 카타플라스마제, 에어로솔제, 외용액제, 연고제, 크림제, 젤제 등이 있습니다. 통증이 느껴지는 부위에 하루에 1~2회 붙이거나 바름으로써 그 부위의 고통을 경감시켜줍니다.

증상에 따른 파스의 선택법

(식품의약품안전처 ‘파스의 안전사용정보 안내’ 참고)

타박 등으로 인해 붓기가 있을 때 : 멘톨, 캄파 성분이 있는 파스가 피부를 차갑게 하여 통증을 완화시킴

붓기가 빠진 후 통증이 계속 되는 경우 : ‘고추엑스성분(캡사이신)’을 함유해 통증 부위를 따뜻하게 하고 혈액순환을 도와주는 제품을 사용하는데 파스의 겉면에 온 또는 HOT으로 표기함.

룩소프로펜, 케토프로펜 등 소염 진통제 성분이 있는 파스를 사용할 경우 : 통증과 염증을 완화하는 효과 강하지만 연령 금기를 확인하고 소염진통제의 알려지가 있는 사람은 주의해야 한다.
- 붓기가 올라오는 경우라면 ‘멘톨’, ‘캄파’ 성분이 포함돼 있어 피부를 차갑게 하고 통증을 완화하는 제품을 사용하는 것이 좋습니다.
- 붓기가 빠진 후 통증이 계속되는 경우에는 ‘고추엑스성분(캡사이신)’을 함유해 통증 부위를 따뜻하게 하고 혈액순환을 도와주는 제품을 사용하는 것이 좋습니다.



● 붙이는 파스의 종류

붙이는 파스는 피부에 적용해 근육통과 관절통을 완화하는 제품입니다. 종류는 크게 첩부제(플라스타)와 카타플라스마로 나누어지며 몇 가지 차이점이 있으므로, 사용자의 특성과 통증의 증상, 사용 편의성에 맞춰 선택할 수 있습니다.

	첩부제 (플라스타) 국소 환부에 의약품이 도달할 수 있도록 점착시켜 쓰는 외용제	카타플라스마 국소의 습포(찜질)에 쓰는 외용제
제형	- 얇은 천 위에 약물이 도포된 형태 (건조하고 수분감이 거의 없음) - 대 / 중 / 소형의 다양한 사이즈	- 플라스타 대비 도톰한 두께 (다량의 수분을 함유하고 있음) - 대부분 중~대형 사이즈
장점	- 점착력이 강해 움직임이 많은 관절 부위에도 부착 가능하고 잘 떨어지지 않음	- 수분을 함유하고 있어 제거시에 플라스타 대비 부드럽게 떼어짐. 제거 시의 통증이 거의 없고, 발진, 발적 등 피부트러블 발생 가능성 낮음
단점	- 강한 점착력으로 제거 시 통증 유발 가능성이 있음 - 사용자에 따라 발진, 발적 등 피부트러블이 발생하는 경우도 있음	- 점착력이 약해 움직임이 많은 부위보다 등, 허리 등과 같이 넓은 부위에 적합 - 점착력 보안을 위해 별도의 밀착포가 일체형으로 부착된 형태가 많음

3. 올바른 파스 사용법



● 파스를 붙일 때

• 사용 전 부착 부위를 깨끗이 하세요.

파스는 피부에 자극을 주어 피부발진이나 알레르기 등의 이상반응을 일으킬 수 있으니, 손상된 피부나 피부질환이 있는 부위에는 사용하지 않는 것이 좋습니다. 또한 이미 파스를 사용한 부위라면 피부가 예민해진 상태이므로, 동일한 부위에 반복해서 사용할 때는 주의가 필요합니다.

• 파스의 성분에 따라 사용 연령 및 주의사항이 다를 수 있습니다.

사용 전 제품 후면의 사용상의 주의사항을 충분히 확인하고, 용법에 맞게 사용합니다. 사용법에 정해진 시간보다 오래 부착하는 경우 피부 자극이나 피부염이 발생할 수 있으므로 정해진 용법, 용량을 준수합니다.

• 파스를 부착한 후 통증이나 알레르기 반응이 느껴지면 바로 제거하시고, 파스 부착 부위에는 별도의 냉·온찜질 등의 추가 자극을 주지 않는 것이 좋습니다.

목욕, 사우나, 온찜질 팩 사용 후에는 피부 각질이 약해지고 내피가 손상되기 쉬운 상태이므로 파스를 사용할 때 주의가 필요합니다.

• 파스 사용 후, 손을 씻어주세요.

파스에 함유된 자극 성분이 남아 눈, 코 등 점막에 닿으면 통증을 유발할 수 있습니다.

① 파스 사용 후, 제거할 때

- 한 번에 세게 잡아떼면 피부 표피가 파스와 함께 떨어지는 등 피부 손상을 입을 수 있습니다.
- 피부손상이 일어나지 않도록 한 손으로 파스를 잡고, 다른 손으로 파스 가까이의 피부를 눌러 주면서 천천히 제거하는 것이 좋습니다.
- 파스가 너무 단단히 부착되어 잘 떨어지지 않는 경우에는 1~2분 가량 미온수에 불린 후 떼어내면 됩니다.

② 파스 사용에 따른 주의사항

- 약이나 화장품에 의한 알레르기 증상을 경험하신 분, 습윤이나 짓무름이 심하신 분, 의사의 치료를 받고 있는 경우에는 파스 사용 전에 약사님과 먼저 상의하시는 것이 좋습니다.
- 사용하려는 파스를 대략 1~2cm 정도의 작은 절편으로 잘라 팔 안쪽 피부가 약한 부위에 붙여보고 발진, 발적, 가려움, 염증 등의 반응이 일어나지 않는지 확인하는 것이 좋습니다.
- 파스 사용 후 발진, 발적, 가려움, 부종 등이 나타날 때, 또는 파스 사용 후 천식발작의 초기증상(두드러기, 숨가쁨, 호흡곤란 등)이 나타날 때는 파스 사용을 중단하세요.
- 일반적으로 파스는 통증의 원인을 치료하는 것이 아니라 증상을 완화하는 제품입니다. 5~6일 정도 사용해도 증상이 개선되지 않을 때는 의사, 약사와 상의하세요.

신신이의 파스 사용 팁



한국인의 파스 신신파스

신신파스 FLEX 플렉스

지금까지 이런
파스는 없었다!
빠른효과, 피부자극Down



신신파스 | 파스의 명가 신신제약의 역사가 우리나라 파스의 역사입니다.

"신신파스는 왜 다를까요?"

- ✓ 한국인의 통증케어를 위한 모든 외용소염진통제를 자체생산해서 공급합니다.
- ✓ 파스전문 연구소를 통한 끊임없는 연구. 개발로 다양한 최신의 제품라인을 가지고 있습니다.
- ✓ 신신제약의 역사가 우리나라 파스의 역사입니다.
 - 1959년 파스의 명가 신신제약 설립
 - 냉온찜질 이중효과 '신신파스 아렉스' 출시
 - 붙이는 이부프로펜 '이부스타' 출시
 - 플라스틱과 카타플라스마의 장점을 하나로! '신신파스 플렉스 시리즈' 출시

신신파스는 증상, 부위, 기능 별 19종의
첩부제 라인업으로 국민의 통증을 덜어주고 있습니다.

신신파스는 소비자가 가장 궁금한 부분을 패키지에 아이콘으로 알기 쉽게 설명합니다.

6매 현색	대 10cmX14cm	중 10cmX7cm	소 4.7X7.0cm	냉 시원한 파스	온 따뜻한 파스	강 강한지극	신속성 원단	습포제	1 day pcs
매수와 색상	크기와 구체적인 규격	냉감과 온감	저각감이 강한 신속성 원단사용	카타플라스마 습포제	24시간				

<p>— FLEX 아렉스 마일드 —</p> <p>L멘톨, 노닐산바닐릴아미드, DL캄파, 살리실산메틸</p> <p>3대 이상 사용가능</p>	<p>— FLEX 캐넌펜 신제품 —</p> <p>인도메타신, 고추연조엑스, 토코페롤아세테이트</p> <p>12대 이상 사용가능</p>	<p>— FLEX 신신한방 —</p> <p>L멘톨, DL캄파, 황백, 치자, 살리실산글리콜, 토코페롤아세테이트</p> <p>3대 이상 사용가능</p>
<p>시원하게 한 번 후끈하게 또 한 번 냉온찜질 2중 효과</p>	<p>NSAIDs + 고추연조엑스 깊은 통증을 풀어주는 온찜질 효과 / 고추파스</p>	<p>양/한방(생약) 복합처방 냄새 DOWN, 효과 UP 시원한 한방찜질 효과</p>

"비교해보세요. 신신파스 플렉스 카타플라스마는 다릅니다."

<p>신신파스 플렉스</p> <p>12cm x 8cm</p> <p>밀착포 없이 잘 붙는 플렉스 아렉스 마일드 카타플라스마</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 밀착포 불필요 (고밀착 하이드로겔) ■ 파스의 모든 면적이 피부에 밀착되어 약효성분이 빠르게 피부로 침투됨 ■ 들러붙지 않아 떼었다 붙일 수 있고, 아프지 않게 떼어낼 수 있음 	<p>Vs</p>	<p>기존 자사의 일체형 카타플라스마</p> <p>12cm x 8cm</p> <p>밀착포가 필요한 기존 자사의 일체형 카타플라스마</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 밀착포 필요(밀착포 없이 붙지 않음) ■ 밀착포 테두리 부분만 피부에 밀착되고 가운데 부분은 들뜨는 현상 발생 ■ 들러붙기 쉬워 혼자 붙이기 어렵고 피부에 붙는 밀착포 테두리 부분에 발진, 발적 부작용 사례 빈발 <p>피부자극을 유발하는 밀착포 테두리</p>
--	-----------	---

붙이고 바로 된다



붙이고 바로 이겨낸다



붙이고 바로 일한다



김주현
신신파스 모델 김주현

근육통을 이기는
한국인의 파스

신신파스 아렉스

모든 통증을 아렉스로 빈틈 없이 잡으세요

먹고! 붙이고! 바르고!



근육통, 관절통에 빠른효과
먹는 아렉스!

1 6년 연속 브랜드파워 1위
(소염진통제 부문)

7년 연속 올해의 브랜드 1위
(붙이는 관절염치료제 부문)

냉온찜질 효과 그대로
바르는 아렉스!



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