

# 안전한 휴가를 위해 꼭 챙겨야 할 비상약



본격적인 휴가철이 시작되었다. 산으로, 바다로, 해외로 여행을 떠날 계획에 이것저것 준비해야 할 것도 많지만, 안전한 휴가를 위해서는 상비약 준비가 필수다. 여행용 상비약은 평소 질환, 여행기간, 여행지에 따라 종류가 다를 수 있어 세심하게 준비해야 한다. 여행을 떠나기 전에 미리 챙겨야 하는 상비약 목록과 주의사항을 소개한다.

글/ 신정곤 허가심사조정과 사무관 사진/ 김명훈

## 비상약은 여행 전 꼼꼼하게 준비

고혈압·당뇨·천식과 같은 만성질환환자는 평소 복용하던 약을 중단하게 되면 질환이 악화될 수 있으므로, 출발 전에 반드시 의사 또는 약사의 상담을 통해 필요량을 준비해야 한다. 고혈압약, 당뇨약과 같이 만성질환용 의약품은 여행 전 병·의원으로부터 장기처방을 받아야 하고, 여름철 습기를 피하기 위해 약국에서 조제 시에 별도의 안전한 보관용기에 각각 담아 달라고 요청해야 한다. 안전한 여행을 위해서는 상비약 제품설명서에 기재된 사용법과 주의사항도 기억해야 한다. 해열·진통제는 고열이 있거나 심한 통증이 있을 때 복용하며 정해진 용량을 지키고, 매일 세잔 이상 술을 마시는 사람은 아세트아미노펜이나 다른 해열·진통제를 복용할 때 간 손상이 생길 수 있으므로 주의해야 한다.

## 용법·용량 지키고 보관에 주의해야

12세 이하 소아는 여행지에서 물이 바뀌어 급성 설사, 소화 불량으로 배가 아픈 경우가 자주 발생

하므로 지사제·소화제를 준비해야 하며, 보호자의 지도 감독 아래 상비약을 정해진 용법·용량을 잘 지켜 투약해야 하고, 소아의 손에 닿지 않는 곳에 보관한다.

만일 여행 중 넘어지거나 긁히는 외상이 발생하면 살균소독제와 외용제로 상처를 소독·도포하여 추가 감염을 막는 것이 중요하다. 때때로 외용제로 인한 발진 등 과민반응이 나타날 수 있으므로 이 경우 사용을 중지해야 하며, 외용으로만 사용하고 눈에 들어가지 않도록 주의하고 만일 눈에 들어갔을 때 즉시 물로 씻고 심하면 안과 의사의 치료를 받아야 한다.

상비약은 직사광선을 피하고 습기가 적은 서늘한 곳에 보관해야 하며, 원래의 용기에서 꺼내어 다른 용기에 보관하는 것은 오용에 따른 사고 발생이나 품질 저하의 원인이 될 수 있으므로 삼가야 한다.

## 해외 여행 전 체크할 것들

해외 여행객의 경우 만성질환용 약을 국가별 반

# 22

입 허용량 이내로 소지하여야 하며, 영문으로 된 의사의 처방전을 소지하고 있으면 현지에서 해당 약품을 구하는 데 도움이 된다.

특히 말라리아 등 풍토병이 있는 지역을 여행하는 경우에는 미리 예방접종을 해야 한다. 여행국의 질병정보는 질병관리본부의 해외여행질병정보센터(<http://travelinfo.cdc.go.kr>)를 통해 확인할 수 있다.

마지막으로 상비약 준비 시에는 의사 또는 약사와 상의하여 준비하고 구입한 제품에 대한 효능·효과, 용법·용량, 사용상의 주의사항 등 상세 정보는 식품의약품안전청의 의약품 제품정보 사이트(<http://ezdrug.kfda.go.kr/kfda2>)에서 해당 제품명을 입력하면 확인할 수 있으므로, 출발 전에 상비약들을 미리 점검하여 안전한 여행이 되도록 한다.



## 여름철 휴가 여행 상비약 목록

종류	참고사항
해열·진통·소염제, 종합감기약	· 의사 또는 약사와 상담을 통해 아세트아미노펜, 이부프로펜, 아스피린이 함유된 해열진통제, 그리고 복합성분 종합감기약을 구입한다.
소화제, 제산제, 지사제	· 소화제는 소아의 손이 닿지 않는 곳에 보관하여야 하며, 식사광선을 피하고 되도록 습기가 적은 서늘한 곳에 보관한다. · 12세 이하 소아의 경우 여행지에서 물이 바뀌어 급성 설사, 소화 불량으로 배가 아픈 경우가 자주 발생하므로 지사제·소화제를 준비해야 한다.
멀미약	· 멀미증세가 있는 일반인과 특히 소아를 동행하는 경우 필히 사전에 구입한다. · 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하며 다른 용기에 바꾸어 놓는 것은 사고원인이 되거나 품질 유지면에서 바람직하지 않으므로 주의한다.
바르는 외용제 (살균소독제, 항생제 및 스테로이드 함유 연고류)	· 외피용 살균소독제, 벌레물린데 바르는 외용제, 모기 기피제 등을 준비한다. · 의사 또는 약사와 상의하여 상처에 바르는 외용항생제 및 염증성 피부질환에 쓸 수 있는 스테로이드 함유 외용제 등을 구비한다. · 외용제는 냉소에 보관하고 사용 중 발진, 약한 동통 및 자극 등의 과민반응이 나타나면 투여를 중지하고 의사, 약사와 상의한다. · 외용으로만 사용하고 눈에 들어가지 않도록 주의하고 만일 눈에 들어간 경우에는 즉시 물로 씻고 심할 경우 안과외사의 치료를 받는다.
자외선차단제, 거즈, 반창고, 일회용밴드 등	· 자외선에 과도하게 노출되지 않도록 주의한다. · 필요한 양을 구입하여 보관한다. · 가벼운 화상에 대비하여 바셀린거즈를 준비하는 것이 좋다.
고혈압약, 당뇨약, 천식약, 협심증약	· 고혈압약, 당뇨약과 같이 만성질환용 의약품은 여행전 병·의원으로부터 장기처방을 받아야 하며, 여름철 습기를 피하기 위해 약국에서 조제 시에 별도의 안전한 보관용기에 각각 담아 줄 것을 요청한다.
사전 예방접종	· 말라리아 등 여행지역의 풍토병이 있는 경우 특별한 주의가 요망되며 필요시 사전에 예방백신을 맞거나 풍토병치료제를 구입하여 대비하여야 한다. · 해외 여행국의 질병정보는 질병관리본부의 해외여행질병정보센터( <a href="http://travelinfo.cdc.go.kr">http://travelinfo.cdc.go.kr</a> )를 통해 확인한다.

※「의약품 제품정보 사이트(<http://ezdrug.kfda.go.kr/kfda2>)」에서 제품명을 입력하면 허가받은 제품의 효능·효과, 용법·용량, 사용상의 주의사항 등을 확인할 수 있다.