



어르신 건강지킴이 복약수첩



식품의약품안전처



한국의약품안전관리원

수첩사용법



- ☞ 진료카드, 처방전, 예약증을 보관하세요.
- ☞ 단골 병·의원과 단골약국의 연락처를 기록하세요.
- ☞ 현재 복용중인 처방약, 일반약, 건강기능식품, 한약 등을 기록하세요.
- ☞ 혈압이나 혈당 등을 스스로 측정해서 남기세요.
(기록이 어려우시면 의사, 약사 등 주변인에게 부탁하세요.)
- ☞ 병원이나 약국을 이용할 때 수첩을 꼭 보여주세요.
- ☞ 약물 알레르기가 있거나 고혈압, 당뇨병, 심장질환 등 만성질환이 있을 시에는 항상 소지하여 긴급 상황 시 주변의 도움을 받으세요.

인적사항

이 름	(남/여)
생년월일	19 ____년 ____월 ____일
주 소	
연락처	
보호자	(이름) (연락처)
	(이름) (연락처)

병력과 약력

현재 앓고 있는 병

‘해당 질환에 동그라미 하세요’

고혈압	당뇨병	고지혈증	뇌졸중	우울증
치매	관절염	파킨슨병	심부전	결핵
천식	만성폐질환	갑상선질환	만성간질환	
골다공증	만성신장질환	협심증/심근경색		
암(종류: 암(종류:)	기타())

건강 상태

낙상(통증(변비(수면문제()
기타())))

예전에 앓았던 병 또는 수술여부

현재 앓고 있는 병 이외에 예전에 앓았던 병 또는 수술을 받은 적이 있다면 적으세요.

그 외 특이사항

약물 부작용, 알레르기 등 의약품 관련 주의할 사항을 적으세요.

단골 병·의원

병원이름/ 진료과목	
전화번호	
주소	

병원이름/ 진료과목	
전화번호	
주소	

병원이름/ 진료과목	
전화번호	
주소	

단골 약국

약국이름	
전화번호	
주소	

약국이름	
전화번호	
주소	

약국이름	
전화번호	
주소	

어르신 약 사용

- ▣ 나이가 들어감에 따라 우리 몸의 기능은 전반적으로 떨어지고 모든 활동이 저하됩니다. 일반 성인과 동일하게 약을 복용하여도 약의 효과나 부작용이 다르게 나타날 수 있습니다.
- ▣ 또한, 만성질환 등으로 여러 가지 약을 동시에 복용하는 경우 상호작용이 더 많이 발생할 수 있습니다.
- ▣ 따라서, 내가 먹는 모든 약을 빠짐없이 기록해두고 정기적으로 전문가와 상담하는 것이 부작용을 예방하며 의약품을 안전하게 사용하는 지름길입니다.

안전한 약 사용법



단골 병 · 의원과 약국을 정해서 다니세요.



현재 복용 중인 모든 약에 대해 의사,
약사 등 전문가에게 알려주세요.



새로운 약을 복용할 때는 의사, 약사 등
전문가와 반드시 상담하세요.



지시에 따라 약을 복용하세요.



 물어보세요

알쏭달쏭 올바른 약 사용법

약과 건강기능식품

Q

홈쇼핑에 파는 약은 다 낫게 해줄 것처럼
광고하던데...

A

약은 홈쇼핑에서 팔지 않아요.
약이 아니라 건강기능식품입니다. 치료를 위한
약과 혼동하시면 안돼요.



약을 먹을 때

Q

약은 무조건 식후 30분에 먹는 것이지?

A

약마다 먹는 시간이 달라요. 처방된 대로 드시고,
의사, 약사 등 전문가와 상담 후 드세요.



약을 먹을 때

Q

증상이 심할 때는 2배로 먹어야 빨리 낫지 않아?

A

약을 2배 먹는다고 2배의 효과가 나는 것이 아니라 오히려 부작용이 더 커질 수 있어요. 만약 처방된 용량으로 약효가 없다면 의사, 약사 등 전문가와 상담하세요.

Q

캡슐이 목에 걸리는 느낌이 싫어서 안에 가루만 먹고, 알약이 큰 것은 반으로 쪼개 먹는데...

A

함부로 쪼개거나 갈아먹는 것은 위험할 수 있어요. 약을 삼키는 게 불편한 경우 의사와 상담하여 제형 등을 바꿀 수 있어요.



약을 먹을 때

Q

약 먹다 증상이 나아지면 그만 먹어야지
뭐하러 계속 먹어?

A

증상이 나아졌다고 병이 나은 것은 아니에요.
내 맘대로 끊지 마시고, 의사, 약사 등 전문가와
상담하세요.

Q

난 약만 먹으면 속이 불편해~

A

약에 따라 속이 불편할 수 있습니다. 증상이 계속
되면 의사, 약사 등 전문가와 상담하세요.



보관하고 버릴 때

Q

오래된 약도 모양이 하나도 안 변하니 버리기
아까워...

A

약에도 사용기한이 있습니다. 사용기한이 지나면
효능·효과를 믿을 수 없어요. 오래된 약은 변질
되거나 약효가 떨어질 수 있으니 일정 기한이
지나면 반드시 버려야 합니다.

Q

약 버릴 때 그냥 하수구나 변기에
버리는데...

A

약을 그냥 버리면 환경에 좋지 않은 영향을
줄 수 있어요. 오래된 약은 근처 약국에 설치된
폐의약품수거함에 버려야 합니다.





질환별 올바른
약 복용

1) 고혈압

- ▣ 정기적으로 혈압을 측정하고, 꾸준히 치료를 받아 적정한 혈압을 유지하는 것이 바람직합니다.
- ▣ 의사와 상의없이 복용을 중단하지 않습니다.
고혈압약은 효과가 서서히 나타날 수 있고, 갑자기 약을 끊는 경우 반동성 고혈압이 나타날 수 있습니다.
- ▣ 고혈압약 중 일부는 복용 시 마른기침, 소변량 증가, 쇠약감, 어지럼증 등이 나타날 수 있습니다.
증상이 나타나면 의사, 약사 등 전문가에게 알립니다.

2) 당뇨병

- ▣ 정기적으로 혈당을 측정하여 기록하고, 규칙적인 진찰, 꾸준한 치료를 받도록 합니다.
- ▣ 당뇨병약 복용 중 저혈당 증상이 나타나면 사탕이나 음료수를 즉시 섭취하고 나아지지 않으면 즉시 의사, 약사 등 전문가에게 알립니다.
- ▣ 혈당에 영향을 미칠 수 있는 의약품 복용 시 주의 합니다.
 - 혈당을 높이는 약물: 이뇨제(치아자이드계), 갑상선 호르몬제, 결핵약, 부신피질 호르몬제, 시럽제

3) 고지혈증

- ▣ 정기적인 혈액검사가 필요하므로, 규칙적으로 진찰을 받고, 검사수치를 기록합니다.
- ▣ 고지혈증약 중 스타틴 계열은 근육병증을 유발할 수 있으므로, 근육통이나 쇠약감이 있는 경우 즉시 의사, 약사 등 전문가에게 알립니다.
- ▣ 고지혈증약 중 일부는 간기능이 나빠질 수 있으므로 간기능이 약한 분은 의사와 상의하여야 합니다.

4) 만성폐질환

- ❖ 기침, 가래, 숨참 등의 증상을 일으키는 만성폐질환은 주로 흡입제(호흡으로 들여마시는 약제)로 치료합니다.
- ❖ 흡입제를 사용하기 전 사용 방법에 대해 충분히 안내 받아야 합니다.
- ❖ 흡입제 사용 후 입안을 물로 가볍게 헹굽니다.

5) 퇴행성 관절염

- ▣ 퇴행성 관절염 치료에는 먹는 약, 바르거나 붙이는 외용제, 아픈 관절에 직접 주사하는 국소주사제가 있습니다.
- ▣ 관절의 통증을 개선하기 위한 소염진통제를 과다하게 복용할 경우 위장, 신장, 간에 무리를 줄 수 있으므로, 복용 전 의사, 약사 등 전문가와 상담합니다.
- ▣ 외용제를 사용한 후에는 반드시 손을 씻도록 합니다.
- ▣ 주사 투여 후에는 관절을 많이 움직이는 운동을 피하고 충분한 휴식을 취하는 것이 바람직합니다.

6) 치매약

- ▣ 치매약 복용 후 구역질, 복부 불편감, 출림, 어지러움으로 인한 넘어짐, 골절이 생길 수 있으므로 주의합니다.
- ▣ 치매약 복용 후 식욕저하로 체중이 감소하거나, 불면증, 감정 기복이 심해지거나 처지는 증세가 나타날 수 있습니다.
- ▣ 패취제를 사용하는 경우에는 복부를 제외한 상반신에 붙이고, 피부자극 증상이 생길 수 있으므로 2주 이내에 같은 부위에 부착하지 마세요.
- ▣ 패취제를 잘라 사용하지 않고 1회 1매만 붙이세요.

올바른 약 복용에 대한 자세한 설명은
식품의약품안전처 의약품안전나라
의약품통합정보시스템 안전사용정보의
“어르신 의약품”에서 확인하세요.

의약품안전나라

검색

의약품안전나라 웹사이트

<http://nedrug.mfds.go.kr>

또는 인터넷 검색창에서 ‘의약품안전나라’를
검색하세요.





내가 복용 중인
약

내가 복용 중인 약

- 현재 복용 중인 모든 약(처방약, 일반약, 건강기능식품, 한약 등)을 스스로 기록하세요.
- 내가 먹고 있는 약 이름, 복용 방법, 사용 목적, 복용 기간에 대해 알아 두고 궁금한 점이 있을 때 의사, 약사 등 전문가와 상담하세요.

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)
카르베디롤정제	하루 1번 1알	고혈압	'16.8.15~	△△병원 처방 OO 약국 구매

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

약 이름	복용 방법	사용 목적	복용 기간	기타 (처방병원, 약국 등)

어르신 건강지킴이 복약수첩





혈압·혈당 검사
기록표

측정일 측정시간	혈압(mmHg)	혈당 (mg/dl)	기타
			운동종류, 운동시간, 체중, 특이사항 등을 적으세요.

측정일 측정시간	혈압(mmHg)	혈당 (mg/dl)	기타

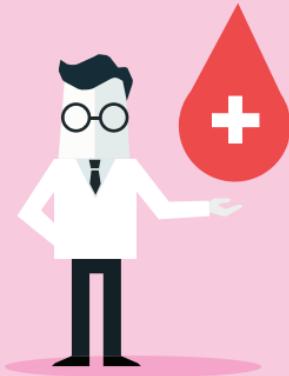
측정일 측정시간	혈압(mmHg)	혈당 (mg/dl)	기타
			운동종류, 운동시간, 체중, 특이사항 등을 적으세요.

측정일 측정시간	혈압(mmHg)	혈당 (mg/dl)	기타

측정일 측정시간	혈압(mmHg)	혈당 (mg/dl)	기타
			운동종류, 운동시간, 체중, 특이사항 등을 적으세요.

측정일 측정시간	혈압(mmHg)	혈당 (mg/dl)	기타

어르신
건강지킴이
복약수첩





혈중지질 검사
기록표

측정일	총 콜레스 테롤	중성 지방	HDL 콜레스 테롤	LDL 콜레스 테롤	기타



측정일	총 콜레스 테롤	중성 지방	HDL 콜레스 테롤	LDL 콜레스 테롤	기타

측정일	총 콜레스 테롤	중성 지방	HDL 콜레스 테롤	LDL 콜레스 테롤	기타



측정일	총 콜레스 테롤	중성 지방	HDL 콜레스 테롤	LDL 콜레스 테롤	기타

이런 게 궁금해요!

약을 먹고 불편한 증상이나 궁금한 점이 생기면 적었다가 의사, 약사 등 전문가에게 보여주세요.



이런 게 궁금해요!

약을 먹고 불편한 증상이나 궁금한 점이 생기면 적었다가
의나, 약사 등 전문가에게 보여주세요.



안전한 의약품 사용을 위한 정보를 받을 수 있는 곳

- 식품의약품안전처 의약품안전나라

<http://nedrug.mfds.go.kr>

의약품안전나라

검색

의약품안전나라 의약품통합정보시스템을 이용하여 언제 어디서나
최신의 다양한 의약품 정보를 검색, 활용할 수 있습니다.

- 한국의약품안전관리원

www.drugsafe.or.kr 1644-6223

한국의약품안전관리원

검색

의약품을 복용한 후 부작용이 의심되면 의사 또는 약사와 상담한 후
한국의약품안전관리원으로 보고해주세요.



어르신 건강지킴이 복약수첩

펴낸날 2020년 10월

펴낸곳 식품의약품안전처 의약품안전평가과 / 한국의약품안전관리원

주 소 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명 2로 187 오송생명과학단지 /
경기도 안양시 동안구 부림로169번길 22 5층

문의 043-719-2718 / 1644-6223

FAX 043-719-2700 / 02-2172-6702



어르신
건강지킴이
복약수첩



식품의약품안전처



한국의약품안전관리원