

# 휴가 가도 지켜야 할 건강... 상비약 꼭 챙기세요

### 어린이 감기 동아 '챔프시리즈'·기침엔 보령 '용각산콜' 소화제는 대웅 '베아제'... 변비 대비 명인 '메이킨' 추천 상처엔 동국 '마데카솔' 해충 걱정 뎀 '디펜스벅스 더블'

여름 휴가철에 가장 흔하게 발생하는 사고는 대부분 사소하지만 빠른 대처가 중요하다. 특히 3~4일 단기 여행 비중이 높은 여름휴가 특성상 복용 편의성과 증상 대응력이 높은 상비약을 준비하는 것이 여행 만족도를 결정짓는다. 29일 나우앤서베이 조사에 따르면 직장인 1000명 중 88.9%가 여름휴가를 계획하고 있으며 이 중 54.2%가 3~4일 단기 여행을 선호한다고 답했다. 조사는 18일부터 22일까지 이루어졌다.

등 호흡기 증상을 완화하는 감기약을 제공하고 있다. 과립형 제품으로 흡수가 빠르며 목의 염증 완화에 효과적이다. 60년에 가까운 시간 동안 용각산이 소비자의 꾸준한 선택을 받은 이유는 끊임없는 변화다. 보령은 분말 형태의 오리지널 용각산뿐 아니라 과립 형태의 용각산콜을 선보였고 젊은 세대를 겨냥한 광고마케팅을 기반으로 다양한 기호를 반영하며 소비자 연령층을 빠른 속도로 확대하고 있다.



된 '에이클렌' 라인은 기능성 여드름성 피부용 화장품으로 시카 성분을 바탕으로 진정과 피부 장벽 회복 효과를 함께 제공한다. 폼클렌저·토너·스팟패치 등으로 구성되어 있어 여행 중 간편한 여드름 케어가 가능하다.

#### 해충 기피제

휴양지나 산악지에서는 모기·털진드기 등 해충이 불청객이다. 동국제약의 '디펜스벅스 더블'은 후추 식물 추출 기반의 이카리딘 15% 함유 기피제로 세계보건기구(WHO), 미국 환경보호청(EPA) 기준을 모두 충족하고 있다. 특히 국내 최초로 아카리딘 성분을 15%까지 함유한 제품이며 진드기 기피 효과도 식약처에서 인증받았다.

#### 기타·습윤밴드

작은 찰과상이나 화상에 대비한 '습윤밴드'도 필수다. 상처 부위에 직접 부착해 외부 자극을 줄이고 지혈 효과까지 기대할 수 있다. 동국제약, JW중외제약 등에서 판매 중인 습윤밴드는 응급처용으로 간편하게 휴대할 수 있어 인기다. 한 업계 관계자는 "휴가철엔 증상이 갑자기 발생하는 만큼 제품의 용도 외에도 제형과 휴대성, 연령별 안전성까지 고려한 상비약 준비가 중요하다"며 "특히 어린이와 고령자, 만성질환자의 경우에는 복잡성분으로 인한 부작용 가능성도 미리 확인하는 것이 필요하다"고 전했다.

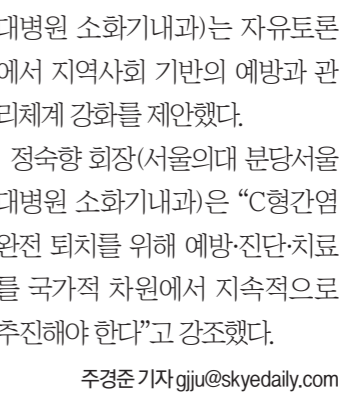
#### 피부질환·상처 치료

여름철 야외활동이 많은 만큼 상처·화상·피부질환에 대비한 제품도 필수다. 동국제약의 '마데카솔' 시리즈는 겔·분말·연고·습윤밴드 등 다양한 제형으로 구성되어 셀룰라아시타카 성분이 풍부해 상처를 덮어 해 주는 효과로 찰과상·자상·화상 등에 유용하다. 동국제약의 '오라메디'는 구내염 연고·가글·복합 비타민까지 포함된 라인업으로 여행 중 입안 상처나 염증을 신속히 완화할 수 있다. 정맥순환 개선제 '센시아'는 장거리 걷기나 비행 후 발생하는 종아리 부종·통증 등에 사용되며 정맥 탄력 회복과 혈액순환 개선에 도움을 준다. 동국제약에 따르면 해당 제품은 정맥순환제 부문에서 13년 연속 판매 1위를 기록하고 있다(아이큐비

### 대한간학회·전라북도 'C형간염' 퇴치 캠페인 RNA 확진검사비 지원

대한간학회가 2030년 C형간염 퇴치 목표 달성을 위해 올해로 8년째 캠페인을 이어 간다. 대한간학회는 세계 간염의 날인 7월 28일을 기점으로 '제8회 C형간염 퇴치 캠페인: Goodbye HEP C, Step 2'를 시작했다고 밝혔다. 특히 올해는 전북특별자치도와 협력해 C형간염 항체 양성자를 대상으로 리보핵산(RNA) 확진검사비를 지원, 조기 진단과 치료 접근성을 높일 계획이다. 간학회는 2018년부터 세계보건기구(WHO)의 '2030년 바이러스 간염 퇴치 전략'에 맞춰 캠페인을 펼치고 있다.

라디오·TV를 통한 대국민 홍보, 고위험군 대상 설문조사와 교육, 지역사회 검진과 치료 지원, 정책 심포지엄 개최 등 인식 개선과 감염 예방에 기여해 왔다. 올해 캠페인의 첫 일정으로 간학회는 7월28일 전북특별자치도에서 열린 'C형간염 인식개선 포럼'에 참여했다. 이 자리에서 이창훈 의료정책위원회 간사(전북대 전북대병원 소화기내과)가 'C형간염의 진단과 치료'를 주제로 발표하며 조기 발견 필요성과 최신 치료 전략을 소개했다. 이어 김인희 의료정책위원회 이사(전북대 전북대병원 소화기내과)는 자유토론에서 지역사회 기반의 예방과 관리체계 강화를 제안했다. 정숙향 회장(서울의대 분당서울대병원 소화기내과)은 "C형간염 완전 퇴치를 위해 예방·진단·치료를 국가적 차원에서 지속적으로 추진해야 한다"고 강조했다.



2025년 전북 C형간염 인식개선 포럼  
대한간학회가 올해도 C형간염 퇴치를 목표로 캠페인을 펼친다. 대한간학회

#### 감기약·진통제·해열제

실내의 온도 차가 벌어지면 감기·두통·근육통 등 흔한 증상에는 일반의약품(OTC) 감기약과 해열제·진통제가 필요하다. 동아제약의 '챔프 시리즈'는 어린이 전용 해열·감기약 브랜드로 감기 증상별로 제형을 달리 구성했으며 최근 출시된 '챔프 알러는'은 스틱 포장으로 휴대와 복용이 편리해 야외에서도 유용하다. 같은 회사의 '판피린'은 대표적인 종합감기약으로 오랜 기간 OTC 시장에서 상비약으로 자리잡았다. 보령제약은 '용각산콜'을 통해 기침·가래

#### 소화제·지사제·변비약

대용제약의 '베아제'는 대표적인 종합 소화제로 낮은 해외 음식이나 과식에 대비한 여행 필수품이다. 휴가지에서의 복통과 소화불량을 빠르게 완화해 준다. 명인제약의 '메이킨'은 고섬유질 성분을 포함한 변비약으로 수분이 부족하거나 활동량이 줄어들 때는 장거리 여행 중 효과적이다. 유한양행의 '유한락스 정'은 유산균 기반 지사제로 장내 균총을 정상화해 식중독이나 장염 증상 완화에 도움을 준다.

아 기준). 여름철에는 기후 변화나 물이 맞지 않아 생기는 피부 트러블도 상비약 준비 시 고려해야 할 항목이다. 특히 장시간 외부 활동이나 해수욕장·계곡 등에서 세균성 자극을 받으면 여드름성 염증이 모낭염이 악화될 수 있어 피부 진정과 흉터 관리가 중요하다. 이럴 때는 동아제약의 여드름 케어 라인이 대안이 될 수 있다. 대표 제품인 '노스카나겔'은 여드름 흉터 치료용 일반의약품으로 붉고 부어오른 여드름 자국의 흉터 완화에 도움을 주는 제품이다. 또한 '노스카나' 브랜드를 기반으로 출시

# 2030도 턱관절 장애 예외 없다... 방치하면 만성 통증으로

### 작년 턱관절 장애 환자 중 20·30대 37.6% 스트레스, 잘못된 생활 습관에 통증 발생

최근 입을 벌릴 때 턱에서 '딱딱' 소리가 나거나 저작 시 통증을 호소하며 병원을 찾는 20·30대 환자가 증가하고 있다. 턱관절 장애는 대표적인 근골격계 만성질환 중 하나로 스트레스·스마트폰 과다 사용이 같은 생활습관에서 비롯되는 경우가 많다. 29일 건강보험심사평가원에 따르면

2024년 한 해 동안 턱관절 장애로 병원을 찾은 환자는 58만 4831명 이 가운데 20·30대가 22만 2170명으로 전체의 37.6%를 차지했다. 상대적으로 젊은 세대가 많이 겪는 만성 근골격계 질환 중 하나라는 점에서 주목된다. 턱관절 장애는 턱관절이나 그 주변의 인대·근육에 통증과 기능 이상이 생기는 질환이다. 대표적인 증상은 입을 벌릴 때 통증 △턱에서 나는 '딱딱' 소리 △입이 잘 안 벌어지는 '개구장애'다. 턱관절 장애는 치과 교정치료와 혼동되기 쉽지만 명확한 인과관계는 없다. 다만 교정 중 통증이 발생하거나 교정과 병행 시 환자 불안이 증가하면서 '교정 부작용'으로 오해하는 경우도 많다. 진단 과정에서 활용되는△MRI △스캔 CT △파노라마X-ray 등은 대부분 비급여 항목이 많아 환자의 치료 진입 장벽을 높인다. 특히 심한 통증에도 불구하고 단

순 물리치료만 받고 끝나는 사례가 많아 건강보험심사평가원(심평원) 급여기준 개정 필요성도 제기된다. 턱관절 장애는 △행동 조절 △약물 요법 △물리치료 △교합안정장치 사용 등을 병합해 치료한다. 최근에는 턱관절 내 주사 요법도 시행된다. 무엇보다 중요한 건 생활 습관 개선이다. '가만히 있을 때 위아래 치아가 닿지 않아야 정상'임에도 불구하고 무의식적으로 이를 악무는 경우가 많기 때문이다. 턱관절 장애는 생명에 위협이 되는 질환

은 아니지만 방치할 경우 만성화되어 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있다. 식사·대화·하품·노래 부르기조차 고통스러운 일이 될 수 있는 만큼 초기 증상에 대한 인지와 조기 진단이 무엇보다 중요하다. 턱관절 건강 지키는 스트레칭 팁(TIP)으로는 △입을 천천히 벌리고 광대 아래 움푹한 부위를 눌러 열고 닫기 반복 △귀 아래 움푹한 부위를 손가락으로 누르며 입 열고 닫기 △입을 다문 채로 '음-엄-열-엄' 반복 발음하며 턱에 힘 빼기 등이 있다. 박해지 강동경희대학교병원 구강내과 교수는 "스트레스로 이를 악물거나 밤에 이를 가는 습관이 생기기 쉬운 20·30대가 턱관절 통증을 자주 경험한다"고 말했다. 허승아 기자 heosa@skyedaily.com

## *Inhancer Plus*<sup>™</sup> 관절영양제의 혁명

# 인한서 플러스

글루코사민 + 콘드로이틴 + MSM + 브로멜라인 + 레시틴

오프라인 전용 온라인 전용

관절 영양제

인한서 플러스

• 글루코사민 • 콘드로이틴 • MSM 첨가

• 브로멜라인 • 레시틴 풍부

온라인 전용

관절 관리는 치료보다 예방이 중요합니다!