

삭센다® 펜주로 시작하세요

체중 관리를 위한 중요한 정보



novo nordisk®

본 자료는 의, 약사 등 전문가를 통해 노보 노디스크 삭센다®펜주를 처방 받은 환자를 위해 교육용 목적으로 제공되는 자료입니다.
본 자료를 노보 노디스크 삭센다®펜주를 처방 받지 아니한 제 3자에게 배포, 제공하거나 일반 대중의 접근이 가능한 공개된 장소에 비치하여서는 안됩니다.
본 자료는 의료전문인의 전문적인 상담 및 진료를 대체할 수 없으며, 추가적인 문의가 있으시면 의, 약사 등 전문가와 상담하십시오.

삭센다®

펜주(일리그렐/멜리리데(리라글루티드))

삭센다®펜주(이하 삭센다®)의 세계에 오신 것을 환영합니다.

체중조절을 위한 긍정적인 첫발을 내딛게 된 것을 축하드립니다.
당신과 담당의는 체중 관리 계획으로 삭센다®를 시작하는
중요한 결정을 하셨습니다.

삭센다®를 시작하면서 의문과 걱정이 앞설 수 있습니다.
이 책자는 삭센다® 치료의 성공적인 시작과 최적의 결과를 얻어낼 수 있도록
삭센다®에 대한 유용한 정보를 제공합니다.

당신의 체중 조절에 대한 의지 실현에 삭센다®가 도움을 드릴 수 있습니다.

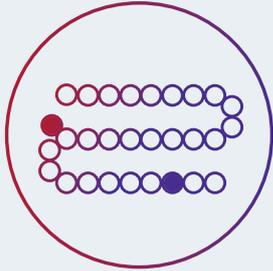
삭센다®는 한국식품의약품안전처, 미국식품의약국 (FDA), 유럽의약품청 (EMA) 에서 체중 관리를 위한 식사와 운동요법 보조제로 허가받았습니다.

*삭센다®의 국내 허가된 효능효과는 만 18세 이상 성인에서 “BMI 30 kg/m² 이상 비만 환자, 또는 한 가지 이상 체중 관련 동반질환이 있으면서 BMI가 27 kg/m² 이상 30 kg/m² 미만인 과체중 환자”,
만 12세 이상의 청소년에서 “BMI가 성인의 30kg/m² 이상에 해당하는 비만 환자 및 체중이 60kg을 초과하는 환자”입니다.

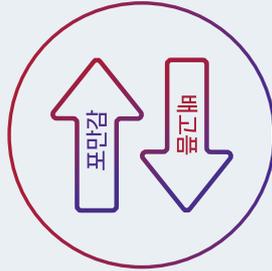
목차

삭센다®란?	4
• 삭센다® 이해하기	
• 가장 흔한 이상반응	
• 삭센다®와 함께 하는 여정	
삭센다®펜주 사용법	8
• 삭센다®펜주 소개	
• 주사 부위와 보관 방법	
• 주사 방법	
장기간 체중 관리하기	12
• 체중 감량으로 인한 치료적 이점	
• 장기간 체중 관리	
삭센다®와 함께 하는 생활습관	14
• 건강한 식생활	
• 규칙적인 운동	
• 현실적인 목표 설정	
모티보 앱과 함께하는 체중관리	17
삭센다케어® 서비스	18

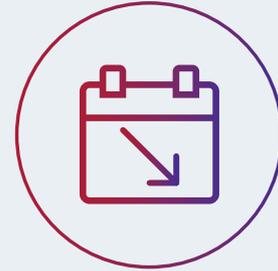
삭센다® 이해하기



삭센다®는 음식 섭취에
반응하여 체내에서
분비되는 식욕 조절 물질인
GLP-1과 97% 유사함



삭센다®는 포만감을
증가시키고,
배고픔을 감소시킴



삭센다®는 체중을
감량시키고
감소된 체중을 유지함

*삭센다®의 국내 허가된 효능효과는 만 18세 이상 성인에서 "BMI 30 kg/m² 이상 비만 환자, 또는 한 가지 이상 체중 관련 동반질환이 있으면서 BMI가 27 kg/m² 이상 30 kg/m² 미만인 과체중 환자", 만 12세 이상의 청소년에서 "BMI가 성인의 30kg/m² 이상에 해당하는 비만 환자 및 체중이 60kg을 초과하는 환자"입니다.

Some data were shown in animal models.

1. Saxenda® [summary of product characteristics]. Bagsvaerd, Denmark: Novo Nordisk A/S; June 29, 2022

2. Orskov C, Wettergren A, Holst JJ. Secretion of the incretin hormones glucagon-like peptide-1 and gastric inhibitory polypeptide correlates with insulin secretion in normal man throughout the day. *Scand J Gastroenterol*;1996;31(7):665-670.

가장 흔한 이상반응

다른 약제들처럼 삭센다® 투여시에도 이상반응이 발생할 수 있습니다.

삭센다®의 가장 흔한 이상반응은 메스꺼움, 구토, 변비, 설사입니다.

이런 증상들은 치료를 지속하면서, 며칠 혹은 몇 주 이내에 약해졌습니다.

치료 시작 후 경험할 수도 있는 메스꺼움과 같은 위장관계 내약성을 개선하기 위해
담당의가 증량 스케줄을 조정할 수 있습니다.

삭센다®와 함께 하는 여정

꼭 기록해주세요.

치료 시작일을 기록해두면 다음 용량 증량일을 기억하는데 도움이 됩니다.

치료 시작일 _____ 월 _____ 일 _____ 요일



1. Saxenda®펜주 6mg/ml (liraglutide). 식품의약품안전처 허가사항: August 20, 2022



16주 짜에 담당의와 경과를 평가하고 치료의 지속여부를 상의하시기 바랍니다.

삭센다®의 3년 투여 임상 결과에 따르면, 비만환자들은 3년 동안 체중감소를 유지할 수 있었습니다. 건강한 식사, 운동요법, 그리고 삭센다®가 당신의 체중관리를 도와드릴 것입니다.



3개월(12주)



4개월(16주)

만 18세 이상의 성인의 경우 *3.0mg/일 용량 으로 12주간 투여 후 초기체중의 5%이상 감량되지 않은 경우에는 이 약의 치료를 중단하여야 하며*, 만 12세 이상의 청소년의 경우 *3.0mg/일 용량 또는 최대 내약 용량으로 12주간 투여 후 BMI 또는 BMI z score의 최소 4%이상 감량되지 않은 경우에는 이 약의 치료를 중단 하고 재평가 해야 합니다.*

1. le Roux C, et al. 3 years of liraglutide versus placebo for type 2 diabetes risk reduction and weight management in individuals with prediabetes: a randomized, double-blind trial. Lancet. 2017 April;389(10077):1399-409

삭센다® 펜주 소개

삭센다®펜주는 프리필드 펜 제형입니다.



외부 주사침 캡



내부 주사침 캡



주사침



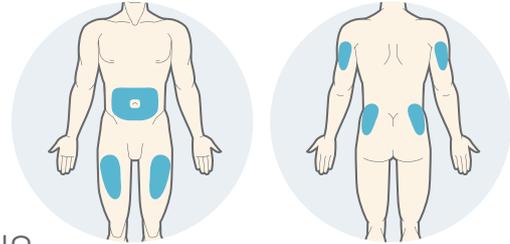
종이 마개

1. Saxenda®펜주 6mg/ml (liraglutide). 제품설명서: August 20, 2022

주사 부위와 보관 방법

삭센다®펜주는 어디에 주사하면 되나요?

- 가장 좋은 주사 부위는 배 앞쪽, 허벅지 앞쪽 또는 윗 팔의 피하지방입니다.
 - 정맥이나 근육에는 주사하지 마세요.
 - 매 주사 시, 항상 새 주사침을 사용하십시오.
- 담당의 또는 간호사에게 어떤 부위에 주사하면 될지 상의하십시오.



삭센다®펜주 보관법

개봉 전

- 미사용 펜은 냉장 (2°C ~ 8°C) 보관합니다.

개봉 후

- 30°C 보다 낮은 온도나 냉장고(2°C ~ 8°C)에 보관합니다.
- 개봉한 펜은 1개월 동안 사용할 수 있습니다.
- 차광하기 위해 펜의 뚜껑을 꼭 닫아서 보관합니다.

여행 시 삭센다®펜주 보관법

여행 시에는 주사제의 파손을 방지하기 위해 안전하게 보관하여 기내에 가지고 탑승합니다.

해외여행 시에는 영문진단서, 소견서 또는 처방전 등이 필요할 수 있으므로 항공사에 확인하시기 바랍니다.

1. Saxenda®펜주 6mg/ml (liraglutide), 식품의약품안전처 허가사항; August 20, 2022
2. 자가투여주사제 안전하게 사용하기 "비만치료제". <https://nedrug.mfds.go.kr/static/lib/pdfjs-1.10.88/web/viewer.html?file=/common/getPdfDoc/1NSzzy38eAw> [accessed on 31-Aug-2022]. 식품의약품안전처

주사 방법

처음 삭센다®를 주사할 때 담당의 또는 간호사가 주사법을 알려줄 것입니다.

1 삭센다® 펜 확인



- 삭센다® 라벨을 확인합니다.
- 펜 뚜껑을 잡아당겨 엽니다.

2 새 주사침 끼우기



- 새 주사침의 종이 마개를 떼어 냅니다.
- 펜에 주사침을 똑바로 끼우고 돌려서 짝 조입니다.
- 2개의 주사침 캡을 모두 당겨서 빼고, 외부 주사침 캡은 나중을 위해 보관합니다.
- 삭센다®펜은 노보파인(길이 8mm이하, 굵기 32G) 주사침과 함께 사용하도록 고안되었습니다.

3 삭센다® 흐름 확인



- 새 펜으로 처음 주사하기 전에 용량 설정 다이얼을 돌려서 흐름 확인 기호(·-·)를 선택합니다.
- 주사침이 위를 향하도록 펜을 잡고 주입 버튼을 길게 누릅니다.
- 주사침 끝에 약액 방울이 맺혀야 합니다. 만약 약액이 보이지 않으면 최대 6회 반복하십시오.

1. Saxenda®펜주 6mg/ml (liraglutide). 제품설명서; August 20, 2022



4 용량 설정



- 용량 설정 다이얼을 돌려 투여할 용량을 설정합니다.
- 실수로 용량을 잘못 선택한 경우 용량 설정 다이얼을 앞 또는 뒤로 돌려 올바른 용량을 설정합니다.

5 주사하기



- 주사침을 피부에 찌릅니다.
- 주입 버튼을 누르고 용량 카운터가 '0'이 될 때까지 기다립니다.
- 주사침을 피부에 찌른 상태로, 천천히 6까지 셉니다.
- 주사침을 피부에서 뺍니다.

6 주사침 제거



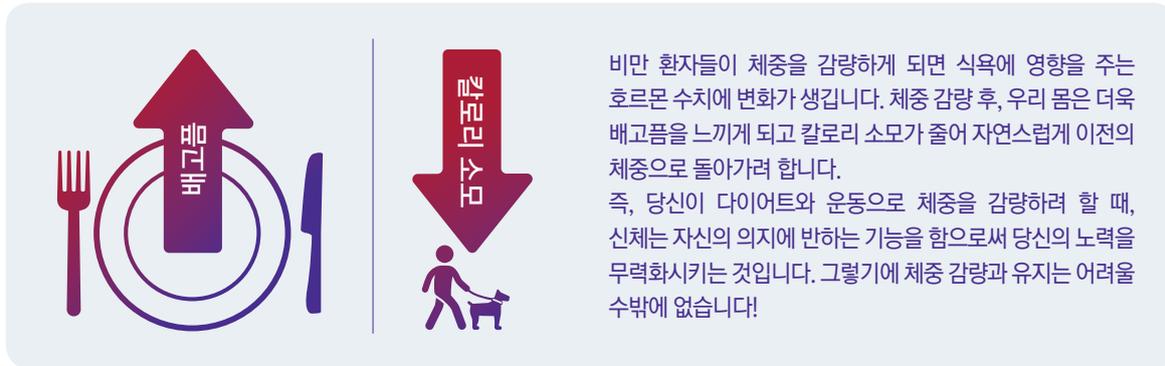
- 주사 후, 주사침을 조심스럽게 외부 주사침 캡 속으로 밀어 넣습니다.
- 주사침을 캡으로 덮은 후, 주사침을 돌려서 빼고 주의하여 버립니다.
- 펜 뚜껑을 다시 닫습니다.

체중 감량과 유지는 왜 어려운 것일까요?

대부분의 사람들은 비만의 원인이 의지박약이라고 생각합니다.

그러나 비만은 당신의 잘못이 아닙니다.

사실 비만은 만성질환이며, 환경, 유전, 호르몬과 같은 여러 잠재적 요인에 의해 발생합니다.



비만 환자들이 체중을 감량하게 되면 식욕에 영향을 주는 호르몬 수치에 변화가 생깁니다. 체중 감량 후, 우리 몸은 더욱 배고픔을 느끼게 되고 칼로리 소모가 줄어 자연스럽게 이전의 체중으로 돌아가려 합니다.

즉, 당신이 다이어트와 운동으로 체중을 감량하려 할 때, 신체는 자신의 의지에 반하는 기능을 함으로써 당신의 노력을 무력화시키는 것입니다. 그렇기에 체중 감량과 유지는 어려울 수밖에 없습니다!

1. Sumithran P, Proietto J. The defence of body weight: a physiological basis for weight regain after weight loss. *Clin Sci(Lond)*. 2013;124(4):231-241.
2. Sumithran P, Prendergast LA, Delbridge E, et al. Long-term persistence of hormonal adaptations to weight loss. *N Engl J Med*. 2011;365(17):1597-1604.
3. Rosenbaum M, Leibel RL. Adaptive thermogenesis in humans. *Int J Obes (Lond)*. 2010;34(suppl 1):S47-S55.

5% 이상의 체중 감량을 달성하면 어떻게 되나요?

장기간 체중 관리

일부 사람들은 체중 정체기로 더 이상 체중 변화가 없을 때 실망하게 되는데 이는 체중 감량의 자연스러운 과정입니다.



체중을 얼마큼 감량했는지 만이 성공은 아닙니다. 얼마나 오랜 기간 감량된 체중을 유지하는지도 중요합니다. 그동안 체중을 감량해도 다시 원상 복구했던 경험을 떠올려 보십시오. 삭센다®의 3년 투여 임상 결과에 따르면, 비만환자들은 3년 동안 체중감소를 유지할 수 있었습니다.



5% 이상의 체중 감량은 장기적으로 건강상의 이득을 줄 수 있으며, 체중 관련 합병증의 위험을 감소시킬 수 있습니다. 삭센다®와 함께 체중 감량에 도움이 되는 생활 습관 변화에 중점을 두세요.

체중 관리에 빠른 길은 없습니다. 체중 관리에 평생 해야 할 과정일 수도 있습니다. 지속적인 삭센다® 치료는 장기간 감량된 체중을 유지할 수 있게 도움을 줄 수 있습니다.

만 18세 이상의 성인의 경우 *3.0mg/일 용량으로 12주간 투여 후 초기체중의 5%이상 감량되지 않은 경우에는 이 약의 치료를 중단하여야 하며*,

만 12세 이상의 청소년의 경우 *3.0mg/일 용량 또는 최대 내약 용량으로 12주간 투여 후 BMI 또는 BMI z score의 최소 4%이상 감량되지 않은 경우에는 이 약의 치료를 중단 하고 재평가 해야 합니다.*

삭센다®의 치료 지속 여부는 담당의와 상의하세요.

1. Franz M, et al. Weight-Loss Outcomes: A Systemic Review and Meta-Analysis of Weight-Loss Clinical Trials with a Minimum 1-Year Follow-Up. *J Am Diet Assoc.* 2007;107:1755-1767

2. Cefalu WT, et al. Advances in the Science, Treatment and Prevention of the Disease of Obesity: Reflection From a Diabetes Care Editor's Expert Forum. *Diabetes Care.* 2015 Aug;38(8):1567-82.

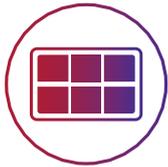
3. Lean ME, et al. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DIRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet.* 2018 Feb 10;391(1012):541-551.

4. le Roux C, et al. 3 years of liraglutide versus placebo for type 2 diabetes risk reduction and weight management in individuals with prediabetes: a randomized, double-blind trial. *Lancet.* 2017 April;389(10077):1399-409

삭센다®와 함께 하는 생활 습관: 건강한 식생활

담당의와 상담하여 지속적으로 삭센다®의 효과를 증진시킬 수 있는 체중 감량 계획을 세우는 것이 중요합니다. 여기에는 건강한 식생활, 규칙적인 운동과 현실적인 목표가 포함되어야 합니다.

식사량 줄이는 방법에 대해 좀 더 알고 싶다면 삭센다 케어에 등록하세요. 교육 간호사가 당신을 도와드릴 것입니다.



다양한 음식을 골고루 먹기

체중감량을 위해 섭취열량은 줄이지만 6가지 식품군을 골고루 섭취합니다.

(곡류는 매일 2~4회, 고기.생선.달걀.콩류는 매일 3~4회, 채소류는 매끼니 2가지 이상, 우유.유제품은 매일 1~2잔이상 섭취합니다.)



식사시간 지키기

하루3끼 식사와 1~2회 간식을 규칙적으로 먹습니다. 아침 식사를 거르지 않습니다.

아침식사는 필요이상의 간식을 먹지 않게하고, 불규칙한 식습관으로 인한 소화불량이나 위염등의 발병을 막습니다.



하루 300~500kcal 줄이기

식사량 줄이기-평균 식사량의 1/3 덜 먹기
패스트푸드-단품으로 구입하거나 음료 변경.



소량의 간식

무언가 먹고 싶을 때 과일, 당근, 소량의 견과류 등을 섭취합니다.

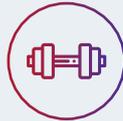
1. 대한비만학회 일반인 페이지, 비만식사치료, 체중조절 식생활. <http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=nutritionDiet> [accessed on 31-Aug-2022]. 대한비만학회
2. 대한비만학회 일반인 페이지, 비만식사치료, 체중조절 식생활 실천 Tip. <http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=nutritionTip> [accessed on 31-Aug-2022]. 대한비만학회

규칙적인 운동

규칙적인 운동은 체중 감량에 도움이 됩니다.
자신에 맞는 즐겁고 다양한 운동을 정하여 실천해 보세요.



주 5회 이상 꾸준히 운동을 합니다.



기분 좋게 땀나고 약간 헉헉거릴 정도의 중강도 운동을 합니다.
운동 초보자는 저, 중강도로 운동을 시작합니다.



30분에서 60분, 시간이 없을 때는 20분씩 2~3회에 나누어 실시합니다.



걷기, 뛰기, 자전거 및 수영과 같은 유산소 운동.
근력운동은 주 2~3회 정도 실시하면 비만 예방에 더욱 효과적입니다.



주당 최소 2000kcal 이상.
일반적으로 활기찬 걸음으로 한 시간 걸으면 3~400kcal가 소비됩니다.



운동 중 컨디션이 나쁘거나, 통증이 있는 경우 의학적 도움을 구하세요.

일상 생활에서 시도해보세요

- 앉은 대신 서서 활동하는 시간 늘리기 (예: 전화 받을 때 등)
- 텔레비전 보면서 스트레칭 및 실내자전거 운동하기
- 점심시간이나 저녁시간 이후 산책하는 습관 갖기
- 승용차를 되도록 이용하지 않고 대중교통을 이용하기
- 버스나 지하철 이용 시 몇 정거장 전에서 내려서 걸어오기
- 주차장에서 입구와 먼 곳에 차 세우기
- 지하철 역 및 아파트에서 엘리베이터 대신 계단을 사용하기
- 정원 및 텃밭 가꾸기
- 실내 청소를 자주 하기
- 집에서 푸쉬업 및 앉았다 일어나기 등의 근력 운동 시간 늘리기



1. 대한비만학회 일반인 페이지, 비만운동치료, 비만운동상식. <http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=exerciseObesity#> [accessed on 31-Aug-2022]. 대한비만학회
2. 대한비만학회 일반인 페이지, 비만운동치료. <http://general.kosso.or.kr/html/?pmode=BBBS0001300007&schCategory=0> [accessed on 31-Aug-2022]. 대한비만학회

현실적인 목표 설정

- 현재 생활 습관에서 조금 더 건강한 방법을 선택할 수 있는지 고려해보세요.
- 자신에게 현실적이고 중요한 목표와 작은 변화에 중점을 두세요.
단순한 숫자가 아닌 자신의 삶을 개선하는 것입니다.
- 가족, 친구 및 건강관리 전문가들의 도움을 받아보세요.
- 성과를 기록해보세요.

나의 목표

목표 1 _____

목표 2 _____

목표 3 _____

목표 예시:

- 탄산음료 대신 물이나 탄산수 선택
- 최소 6개월 동안 운동 지속
- 매일 삭센다® 주사

모티보 앱과 함께하는 체중관리

모티보와 함께 체중 조절 과정을 기록하고 32주 체중관리 프로그램으로 목표에 도전하세요!
모티보는 주사시간, 다음 병원 예약일도 잊지 않도록 도와주고,
나의 목표와 결과를 친구나 가족과 공유 할 수도 있습니다

motivO 설치 방법

MotivO는

아이폰이나 안드로이드 폰으로 접속할 수 있습니다.
QR 코드를 스캔하여 앱을 다운로드 하십시오.



- **MotivO**는 담당 의사가 알려준 코드를 입력하거나 삭센다®펜주에 있는 배치 번호를 입력하여 삭센다®펜주 사용자만 사용할 수 있습니다. 배치 번호는 AB12345와 같이 되어 있습니다.

배치 번호



삭센다케어®란?

삭센다®를 처방 받은 환자에게 교육간호사가 전화교육을 통해 체중관리에 대한 환자의 교육정도를 파악한 후, 비만 관리 교육과 삭센다®에 대한 정보 제공을 돕는 프로그램입니다.



치료 시작부터 지원합니다.

- 삭센다® 시작 가이드
- 삭센다® 사용법
- 흔한 부작용의 대처 방법



다양한 방법으로 도움을 줍니다.

- 교육간호사의 체계적인 전화상담 교육
- 환자분이 요청 시, 문자를 통한 허가사항에 따른 용량 증량 안내
- 환자에게 필요한 체중 관리 정보 전송



지속가능한 좋은 습관을 만듭니다.

- 건강한 식사와 운동
- 장기적인 체중 관리 계획
- 지속적인 체중 관리에 도움이 되는 팁

용량 증량, 삭센다® 투여 및 비만관리에 관한 모든 것은, 의료진의 가이드를 따르는 것이 선행되어야 합니다. 삭센다케어®는 의료진의 복약지도를 이행하시는데 도움을 드리기 위한 목적으로만 진행 됩니다.

서비스

(등록시, 총 4회 교육)

1주차



- 주사법
- 이상반응 설명

2주차



- 식사요법
- 식센다® 이해하기

3주차



- 운동요법
- 요요현상 예방

16주차



- 체중관리 확인
- 이상반응 관리

등록방법



콜센터

1833-8561



콜센터 전화

또는



QR코드 인식



환자



환자교육
프로그램 등록



교육간호사



콜센터에서
상담전화



당신은 언제나 뜻이 있었습니다. 이제 당신에게 길이 있습니다.



노보 노디스크 제약(주)

서울시 송파구 올림픽로 35길 137(신천동) 한국광고문화회관 16층
Tel. 02)2188-8900 Fax. 02)2188-8980 www.novonordisk.co.kr
All rights reserved by Novo Nordisk Pharma Korea LTD.

삭센다[®]
렌주6말리그렐/말라티더(리러글루티드)

KR25X00181