

## 약물을 슬기롭게 사용하십시오

최근 업데이트: 2024년 1월 30일

약물 과다복용 및 이로 인한 사망이 심각한 문제로 떠오르고 있습니다. 약물을 복용하고 있거나 복용 예정이거나, 복용하고 있는 사람을 알고 있다면 약물 사용에 현명해져야 합니다. 약물: 현명하게 복용하십시오

- 복용 계획을 세우고, 불편한 증상이 나타나기 시작할 때는 다른 사람이 9-1-1에 전화할 수 있도록 하십시오.
- 소독한 주사기를 사용하고 처음에는 소량을 천천히 투여하십시오.
- 가능한 경우 전문가의 감독하에 약물을 주사하는 서비스를 이용하십시오.
- 알코올이나 다른 물질과 함께 복용하지 마십시오.
- 과다복용의 증상을 숙지하십시오.
- 9-1-1에 전화해야 하는 응급 상황을 숙지하십시오.
- 날록손 투여가 필요한 상황 및 투여 방법을 숙지하십시오.
- 공공 보건 웹사이트, 경찰서 웹사이트, RCMP 웹사이트와 소셜 미디어를 모니터링하여 건강에 위험을 초래할 수 있는 불량 약품의 유통에 관한 정보를 알아보십시오.

아동, 10대 청소년, 성년이 된 자녀와 약물 복용 및 관련 위험에 대해 진솔한 대화를 나누면 이러한 위험을 줄이고 건강한 행동을 장려할 수 있습니다. 자세한 내용은 [양육 관련 기사](#)를 참조하십시오.

### StopOverdoseBC.ca

연결하십시오. 대화하십시오. 낙인을 멈추십시오.

중독에서 회복되는 것은 약물 사용을 중단하는 것보다 훨씬 더 복잡한 문제입니다. 중독증이 있는 사람은 공감과 지원이 필요하며 그 가족들도 마찬가지입니다. 웹사이트 [StopOverdoseBC.ca](#)에서 자세히 알아보십시오.

### 여러분이 품을 수 있는 의문

#### 오피오이드 과다복용이란 무엇인가요?

오피오이드는 하이드로코돈, 헤로인, 옥시코돈, 펜타닐, 모르핀 등을 포함하는 약물 또는 처방 약품입니다. 이러한 약물은 대부분의 경우 통증 완화의 목적으로 처방됩니다. 오피오이드 약물 과다복용은 신체에서 처리할 수 있는 용량보다 많은 양의 오피오이드를 복용하면 발생하는 증상으로, 호흡 조절 능력이

상실되고 의식을 잃을 수 있습니다. 호흡이 느려지면 혈액에 유입되는 산소의 양이 감소하며, 이는 뇌 손상, 심정지와 사망으로 이어질 수 있습니다. 누군가 과다복용 증상을 보이면 즉시 9-1-1에 전화하십시오.

### **BC주에서 오피오이드 과용이 문제가 되고 있나?**

2016년 4월부터 독성 약물 위기가 공공 보건 비상 상황이 되고 있으며 지금도 그렇습니다. 19-39세 BC주 주민의 경우, 독성 약물이 주요 사인이며, 인구 전체에서는 두 번째 주요 사인입니다. 약물 독성으로 인한 사망이 계속 증가하고 있으며, 현재 매일 약 6명이 독성 약물로 사망하고 있습니다. 약물 공급의 독성이 점점 더 강해지고 있으며 BC주의 도회지, 교외 및 시골 지역의 모든 주민에게 영향을 끼치고 있습니다.

### **왜 펜타닐에 대해 우려해야 하나?**

펜타닐은 다른 오피오이드에 비해 훨씬 더 강력하므로 과다복용 사고의 가능성도 더 높습니다. 펜타닐은 모르핀보다 약 50~100배 더 독성이 강합니다. 최근 몇 년간 불법 실험실에서 생산된 펜타닐이 거리에서 판매된다는 제보가 있었습니다. 일부 경우 이러한 펜타닐은 Oxycontin®, 헤로인이나 다른 약물로 가장하여 판매됩니다. 즉, 사람들은 자신도 모르는 사이에 펜타닐을 복용하여 위험에 처할 수 있습니다.

2018년, 불법 약물 과다 복용으로 인한 사망의 85%에서 펜타닐 및 펜타닐과 화학적으로 유사한 물질이 발견되었습니다.

### **오피오이드 과용은 어떤 징후가 나타나나?**

오피오이드 과용의 징후는 다음과 같습니다:

- 움직임이 없다
  - 과용자가 움직임이 없고 깨어나지 않는다
- 호흡이 느리다
  - 과용자의 호흡이 매우 느리거나 호흡을 하지 않는다
- 입술이 파랗다
  - 과용자의 손톱 또는 입술이 청색 또는 보라색으로 변한다
- 숨막히는 소리가 난다
  - 과용자가 숨막히는 소리, 꾸르륵거리는 소리, 또는 심하게 코를 고는 소리를 낸다
- 피부가 차갑고 축축하다
  - 과용자의 피부가 차갑고 축축하다
- 동공이 작아진다
  - 과용자의 동공이 작아 보인다

누군가 과다복용 증상을 보이면 즉시 9-1-1에 전화하십시오.

## 오피오이드 과용을 되돌릴 수 있나?

نال록손은 오피오이드 과다복용을 해독할 수 있는 약물입니다. 날록손을 팔이나 허벅지 근육에 주사하면 오피오이드 약물의 효과가 빠르게 해독됩니다. 날록손은 느려진 호흡을 3~5분 내에 되돌릴 수 있으나, 효과가 지속되는 시간이 20~90분에 불과합니다. 최초 투약으로 호흡이 정상으로 돌아오지 않으면 한 번 더 투약해야 할 수 있습니다.

날록손 효과가 사라진 후에도 오피오이드가 잔여하는 경우 과다복용이 다시 시작될 수 있습니다. 이 경우 날록손을 재투여해야 합니다. 따라서 9-1-1에 전화하여 최대한 빠르게 의료진의 도움을 받아야 하며, 과다복용 증상이 다시 시작되는 경우 날록손을 재투여할 준비를 해야 합니다.

펜타닐 과다복용은 다른 오피오이드에 비해 해독이 훨씬 더 어려우며, 특히 많은 양의 날록손을 투여해야 할 수 있습니다.

## 날록손은 어디에서 구입할 수 있나요?

다음과 같은 사람에게는 무료로 제공됩니다:

- 오피오이드 과용 위험이 있는 사람
- 가족, 친구, 위험자 등, 과용을 목격하고 그에 대응할 가능성이 있는 사람

가까운 참여 사이트를 찾아보려면 저희 [사이트 파인더\(Site Finder\)](#) 검색 도구를 이용하십시오. 이 키트는 BC주 질병통제센터(BC Centre for Disease Control)를 직접 통해서 개인에게 제공되지 않습니다. 날록손에 대해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #118 날록손: 오피오이드 과용 치료](#)를 참조하십시오.

## BC주에서 비강 스프레이형 날록손을 구할 수 있나?

BC주에 살고 있는 퍼스트네이션스족일 경우, 약국에 직접 비강 스프레이형 날록손을 요청할 수 있습니다. 의사 또는 전문간호사에게서 처방을 받을 필요가 없습니다. 지위 번호(Status number) 및 개인보건번호(Personal Health Number)가 필요합니다. First Nations Health Authority의 퍼스트네이션스 보건급여(First Nations Health Benefits) [계획이 주사형 및 비강 스프레이형 날록손의 비용을 보장해줍니다.](#)

## W-18 및 카펜타닐은 무엇인가?

펜타닐은 즉각적인 여론의 관심을 받았지만, 카르펜타닐이나 W-18과 같은 유사 혼합물 역시 헤로인, 가짜 "옥시" 정제, 코카인 등과 혼합하여 판매되거나 이러한 약물로 둔갑하여 판매되는 매우 유독한 약물입니다. 이러한 약물의 위험성은 펜타닐과 동일하거나 심지어 더 높으므로 불법 소지 약물 사용자는 극도로 주의해야 합니다. 즉, 약국이나 병원과 같이 합법적인 출처가 아닌 다른 곳에서 획득한 약물은 판매자가 소개하거나 인지하고 있는 것과 다른 약물일 수 있다는 사실을 숙지해야 합니다.

## 유용한 사이트

### Stop Overdose BC

[Stopoverdosebc.ca](http://stopoverdosebc.ca)는 과용 관련 콘텐츠를 게시하는 BC주의 웹 플랫폼입니다. 자세히 알아보려면 이 웹사이트를 방문하십시오.

### Here to Help

[HeretoHelp](http://heretohelp.ca)는 약물 복용 및 정신보건에 관한 정보를 제공하는 단체로, 웹사이트를 통해 경험담, 자조를 위한 참고자료 및 지금 바로 도움을 받는 방법에 관한 정보를 제공합니다.

### Kelty 정신건강자원센터(Kelty Mental Health Resource Centre)

Kelty Mental Health Resource Centre는 약물 복용과 정신보건에 관한 정보, 자원 및 BC 주 전역의 아동, 청소년과 가족들에게 자조집단을 통한 지원을 제공하는 지역 자원센터입니다. 자세히 알아보려면 [Kelty Mental Health Resource Centre – 물질 사용\(Substance Use\)](http://kelty.ca) 웹페이지를 방문하십시오.

### BC주의 과용 방지 및 대응

약물 과다복용 및 관련 사망 사건은 BC 주에서 매우 심각한 문제로 대두되었으며, 모든 사람에게 발생할 수 있습니다. [과용의 징후, 대처법, 과용 방지법, 비범죄화, 자원 등에 관해 자세히 알아보십시오.](#)

### Toward the Heart

Toward the Heart는 BC주 질병통제센터에서 진행하는 위험 감소 프로그램의 일환입니다. Toward the Heart의 웹사이트에는 날록손, 펜타닐, 약물 및 위해감축 사이트에 대한 정보가 있습니다.

- [Toward the Heart](#)
- [날록손은 생명을 구합니다\(Naloxone Saves Lives\)](#)
- [날록손\(나르칸\) 사용 방법\(동영상\)](#)
- [나를 깨우는 날록손\(동영상\)](#)
- [생명을 구하는 날록손\(동영상\)](#)

## 특집 서비스

### 알코올, 약물 정보 및 리퍼럴 서비스

알코올 및 기타 약물 복용에 직간접적으로 영향을 받는 모든 연령을 대상으로 개인, 가족 및 소그룹 상담을 실시하고 있습니다. 24시간 운영되는 BC 주의 알코올, 약물 정보 및 리퍼럴 서비스에 전화하십시오.

- 로어 메인랜드(Lower Mainland): 604-660-9382
- BC 주 전역 무료 전화: 1-800-663-1441

## BC 주 정신보건 및 약물 복용 서비스

지역 보건서비스기관(PHSA)의 소속 기관인 BC 주 정신보건 및 약물 복용 서비스(BCMHSUS)는 지역의 아동, 청소년 및 성인을 위한 다양한 약물 복용 및 정신보건 관련 서비스를 제공합니다. 자세히 알아보려면 [BC주 정신건강&약물사용서비스\( Mental Health & Substance Use Services\)](#)를 참조하십시오.

## 과다복용 방지 및 전문가의 감독하에 약물을 투여할 수 있는 곳

과다복용 방지 및 전문가의 감독하에 약물을 투여할 수 있는 곳은 전문 훈련을 받은 직원의 감독하에 불법 약물을 사용할 수 있는 곳입니다. 주변 지역에서 이러한 장소를 찾으려면 [HealthLink BC 서비스 및 자료 디렉터리 찾기](#)에서 '감독하의 약물 복용' 또는 '과다복용 방지'를 검색하거나, 보건당국 웹사이트를 방문하십시오.

- [First Nations Treatment Centre](#)
  - [위해 저감 및 독성 약물 위기\(Harm Reduction and the Toxic Drug Crisis\)](#)
- [Fraser Health](#)
  - [과용방지사이트\(Overdose Prevention Site\)](#)
  - [감독하사용사이트\(Supervised Consumption Site\)](#)
- [Interior Health – 과용 방지 및 치료\(Overdose Prevention & Treatment\)](#)
- [Island Health - 과용방지 및 감독하사용사이트\(Overdose Prevention & Supervised Consumption Sites\)](#)
- [Northern Health - 과용 방지\(Overdose Prevention\)](#)
- [Vancouver Coastal Health](#)
  - [과용방지사이트\(Overdose Prevention Site\)](#)
  - [감독하사용서비스\(Supervised Consumption Service\)](#)

'약물을 슬기롭게 사용하십시오' 보건 특집에 기재된 정보는 2023년 1월 30일에 접근한 [BC주 질병통제센터 – BC주 DOAP 오피오이드과용대응전략\(Opioid Overdose Response Strategy - DOORS\)](#), [Toward the Heart – BC주의 오피오이드 과용: 펜타닐 사용 증가\(\(Opioid Overdose in BC: Fentanyl on the Rise\)](#), 2023년 1월 30일에 접근한 BC주 검시소 - BC주의 불법 약물 과용 사망(BC Coroners Service – Illicit Drug Overdose Deaths in BC) ([Coroners Service – 통계 보고서](#) 참조), 2023년 1월 30일에 접근한 [BC주 정부 – BC주의 약물 과용 인식 – 자주하는질문\(Overdose Awareness in BC – Frequently Asked Questions\)](#) 등에서 발췌, 각색한 것입니다.

---

HealthLinkBC 파일 항목에 대한 자세한 내용은 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 비응급 건강 정보 및 조언은 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 **8-1-1** 번 (수신자부담) 으로 전화하십시오. 청각 장애 및 난청이 있는 경우 **7-1-1**번으로 전화하십시오. 번역 서비스는 요청 시 130개 이상의 언어로 제공됩니다.