



가족 및 간병인의 피해 억제 Harm Reduction for Families and Caregivers

피해 억제란?

피해 억제는 약물 사용으로 인한 피해를 억제하는 것이 목적인 공중 보건 접근법입니다. 피해 억제에는 여러 가지 옵션과 접근법이 포함됩니다. 절제, 즉 약물을 전혀 사용하지 않는 것도 포함될 수 있습니다. 모든 약물 사용을 중단하는 것은 치료를 받기 전에는 필수 조건이 아닙니다. 피해 억제는 사람들이 약물 사용 여행의 어느 단계에 있던 상관없이 이루어집니다. 증거에 따르면, 피해 억제는 약물 사용을 증가시키거나 부추기지 않습니다.

피해 억제 전략 및 서비스는 약물 사용에 따르는 결과를 완화해줄 수 있습니다. 결과에는 사회적, 신체적, 정서적 및/또는 영적 문제가 포함됩니다. 피해 억제에는 더 안전한 성관계, 더 안전한 약물 사용 물품, 무료 배포 날록손 등이 포함될 수 있으며 각종 지원 프로그램, 각종 보건 및 지원 서비스 연계와 연결됩니다. 피해 억제는 모든 서비스가 비판단적이고 모든 사람이 이용할 수 있는 것이 되도록 합니다.

피해 억제는 사람들을 정중하게 대합니다. 사람들이 서로 소통하고 건전한 관계를 형성하도록 합니다. 사람들과 그들이 속한 지역사회를 직접 상대합니다. 피해 억제 서비스는 개인, 가정 및 친구들이 피해 억제 기술을 배우는 것을 돕습니다. 사람들은 저마다의 지역사회에 있는 각종 자원과 지원에 대해 알 수 있습니다.

피해를 어떻게 억제할 수 있나?

여러분이 피해를 줄일 수 있는 방법은 많습니다:

- 사람으로부터 멀리 떨어져서 담배를 피우면 그들의 간접 담배 연기 노출이 줄어듭니다. 껌, 패치 등 니코틴대체요법을 고려하십시오. 동네 약국에서 무료로 구할 수 있습니다.

- 술을 마실 때는 운전자를 미리 정해 놓음으로써 사고 및 상해를 방지하십시오.
- 약물 사용 물품(주사 물품 및 빨대, 지폐 등 비주사 물품)을 남과 공동 사용하거나 빌려 쓰지 마십시오.
- 성관계를 할 때 차단막을 사용하십시오(콘돔, 치과용 고무막 등).
- 무료 배포 날록손 키트의 사용법을 배우고, 키트를 가지고 다니면서 오피오이드 과용을 역전시키십시오.
- 정기적으로 성병, HIV 및 C형 간염 검사를 받는 것을 고려하십시오.
- 각종 정신 건강 서비스 및 기타 지원 서비스를 이용하십시오.

부모, 간병인 및 지역사회가 피해를 억제할 수 있는 방법은 무엇인가?

튼튼한 지역사회는 건전한 개인 및 가정에 의해 이루어집니다. 우리가 힘을 합치면 우리 사회를 탈바꿈시킬 수 있습니다.

- 건전한 성적 의사결정과 약물 사용(담배, 알코올 등)에 관한 학교 기반 교육 프로그램을 지지하십시오. 이런 프로그램은 아동 및 청소년에게 명료하고 정확한 정보를 제공할 수 있습니다. 아이들이 자신의 삶에서 안전하고 건전한 선택을 하는 기술을 배울 수 있습니다.
- 아동 및 청소년이 자기존중, 자신감, 그리고 가족, 친구 및 지역사회와의 긍정적 관계를 형성하도록 지지 및 지원하십시오. 소속감, 자부심 및 정체성을 형성하도록 도우십시오(스포츠, 미술, 댄스, 음악, 문화 교육 및 행사, 특별 관심 클럽, 취미 활동 등).
- 아동 및 청소년에게 피해 줄이기에 관한, 연령에 적합한 정보와 기술을 제공하십시오(손 씻기, 버려진 주사바늘 발견 등).

사랑하는 사람이 약물을 사용하고 있을 경우 가족, 간병인, 친구 및 지역사회가 어떻게 지원을 받을 수 있나?

사랑하는 사람에 대해 걱정하며 사는 것은 참으로 힘겨운 일입니다. 특히 어떤 주어진 상황에서 해야 할 일과 하지 말아야 할 일에 관한 메시지가 이 말 다르고 저 말 다르기 때문에 더 그렇습니다. 약물을 사용하는 사람을 사랑하고 그 사람과 관계를 맺는 것은 복잡한 일입니다. 우리가 깨닫는 것은 가족, 간병인, 친구 및 지역사회가 사랑하는 사람을 도와줄 수 있는 옵션이 더 많이 필요하다는 것입니다.

여러분이 사랑하는 사람의 삶에 개입하는 방법:

- 지역사회강화및가족교육(Community Reinforcement and Family Training - CRAFT) 접근법을 사용하는 지지집단에 참여하십시오.
- 여러분이 해결 수 있는 것과 해결 수 없는 것을 스스로 판단하십시오.
- 돌봄과 도움을 제공할 때 간간히 틈을 내서 즐거움을 기쁨을 즐길 시간을 가지십시오. 자기돌봄은 여러분의 삶에 만족하면서 남을 돌볼 수 있는 여유를 줍니다.
- 여러분의 통제 하에 있는 것과 그렇지 않은 것을 판단하십시오. 사랑하는 사람과 소통하는 방법은 여러분이 통제할 수 있는 것입니다. 유용한 전략의 한 예는 여러분의 우려를 표하고, 애정과 사랑을 표현하고, 사랑하는 사람과 함께 시간을 보내고자 하는 방법을 말하는 것입니다.
- 사랑하는 사람의 삶을 이루고 있는, 여러분과 생각이 똑같은 다른 사람들과 소통하십시오.
- 정적 강화와 동기 부여 대화에 관해 알아보고 연습하십시오.
- 여러 번, 여러 가지 방식으로, 여러 가지 옵션을 제시하면서 돕겠다고 하십시오. 사랑하는 사람이 거부하거나 마음이 바뀔 수도 있으므로 그에 미리 대비하고, 실제로 그러더라도 상심하지 마십시오.

자세히 알아보기

- 정신건강중독부(Ministry of Mental Health and Addictions) 자원 페이지:
www.stopoverdose.gov.bc.ca
- 보건부(Ministry of Health) - 'Harm Reduction: A British Columbia Community Guide(피해 억제: BC 주 지역사회 가이드)':
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf (PDF 478 KB)
- Toward the Heart 웹사이트:
<https://towardtheheart.com/>
- 캐나다약물사용중독센터(Canadian Centre on Substance Use and Addiction) - 'Community Reinforcement and Family Training(지역사회 강화 및 가족 교육)':
www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Community-Reinforcement-Family-Training-Summary-2017-en.pdf (PDF 329 KB)

다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC Files #08o 성병\(STI\) 예방](#)
- [HealthLinkBC Files #30a 간접 흡연의 해로운 영향](#)
- [HealthLinkBC Files #30b 담배 제품은 안전한 담배 대체물이 아닙니다](#)
- [HealthLinkBC Files #30c 담배 끊기](#)
- [HealthLinkBC Files #38d 임신과 음주](#)
- [HealthLinkBC File #85 손 씻기 - 세균 전염을 예방하십시오](#)
- [HealthLinkBC File #97 혈액 또는 체액 접촉: 감염 예방](#)
- [HealthLinkBC File #102a 피해 억제의 이해: 규제 물질 사용](#)
- [HealthLinkBC File #118 오피오이드 과용 치료: BC 주 날록손 보급 프로그램](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority