

## 피해 억제의 이해: 규제 물질 사용 Understanding harm reduction: Substance use

### 피해 억제란?

피해 억제는 약물 사용으로 인한 피해를 억제하는 것이 목적인 규제 물질 사용(알코올, 대마초 등)에 대한 공중 보건 접근법입니다. 그 목적은 규제 물질을 사용하는 사람의 건강과 안녕을 지원하는 것입니다. 피해 억제는 능동적인 규제 물질 사용이건 절제이건, 사람들의 '현재 상태'에 대응합니다.

피해 억제에는 혈액 매개 감염, 약물 중독(과용), 범죄화, 낙인 등의 규제 물질 사용 및 약물 방책과 관련된 피해를 줄이기 위한 각종 프로그램 및 서비스가 포함됩니다. 피해 억제는 또한 증거, 인권 및 반낙인을 우선시하는 서비스에 대한 접근법이기도 합니다.

다음은 규제 물질 사용으로 인한 피해를 방지하기 위한 각종 서비스의 예입니다:

- 규제 물질의 영향 하에 운전하는 행위의 위험에 대한 인식을 높이는 장애 운전 예방 프로그램
- 원조/지원 프로그램
- 더 안전한 규제 물질 사용법에 관한 정보 및 자료(알코올, 오피오이드, 각성제 및 기타 물질의 사용 등)
- 물품 배급 및 주삿바늘 회수 프로그램
- 불법적인 약물 샘플에 무엇이 들어 있을 수 있는지 알아보는 규제 물질 확인 서비스
- 메타돈 또는 서복손 등의 오피오이드 대체(작용제) 요법 옵션
- 무료 배급 날록손 키트 - 오피오이드 중독을 역전시키는, 뇌 손상 및 사망을 방지하는 약이 들어 있음
- 과용 방지 서비스 - 약물 중독(과용)을 방지해주며, 사람들을 보건 및 사회복지 서비스와 연결해줄 수 있음

- 정신 건강 및 치유 지원 프로그램 및 센터
- 규제 물질 사용자들이 운영 및 관리하는 동료 지원 프로그램 - 지속적 서비스를 위해 프로그램에 대한 충분한 재정 지원이 있어야 함

### 약물 사용과 관련된 피해 억제는 어떤 효과가 있나?

피해 억제는 규제 물질 사용자에게 많은 이익을 주며 그 가족, 친구 및 지역사회도 도와줍니다. 조사에 따르면, 피해 억제 활동은 다음과 같은 효과가 있습니다:

- 낙인의 감소
- 각종 지원 프로그램, 보건 및 사회복지 서비스의 접근성 증가
- 규제 물질 사용 기구 공동 사용의 감소
- C 형 간염 및 HIV 등 감염의 감소
- 약물 중독 및 규제 물질 사용으로 인한 사망 및 폐해의 감소
- 더 안전한 규제 물질 사용법에 관한 지식의 증진
- 더 안전한 성관계 및 성보건에 관한 지식의 증진

### 피해 억제에 대해 우려할 필요가 있나?

피해 억제에 대해 우려를 표하는 사람들도 있습니다. 일반적인 우려는 피해 억제 활동이 규제 물질 사용을 부추긴다는 것입니다. 연구 조사에 따르면, 피해 억제 활동은 규제 물질 사용을 부추기지 않습니다. 그 반대로, 규제 물질 사용자로 하여금 문제가 있는 규제 물질 사용 여부를 확인하는 선별검사를 하고 치료를 받는 등의 방법으로 자신의 건강을 지키도록 장려할 수 있습니다.

## 자세히 알아보기

피해 억제와 날록손에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #102b 규제 물질 사용자의 가족, 간병인 및 친구를 위한 피해 억제](#)
- [HealthLinkBC File #118 날록손 - 오피오이드 과용 치료](#)
- 정신건강중독부(Ministry of Mental Health and Addictions) - 'Help Start Here: Harm Reduction(여기서 도움이 시작됩니다 - 피해 억제)' 웹페이지:

<https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>

약물 과용 인식, 방지 및 Take Home Naloxone(THN) 프로그램에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- Toward the Heart:  
<https://towardtheheart.com>
- Toward the Heart 의 'Harm Reduction Best Practices: Needle Distribution(피해 억제 최선책 - 주삿바늘 배급)':  
<https://towardtheheart.com/assets/uploads/167570703610qNfHXHfEjtekAcVjCflkzKBLIcqN05yGYuSjF.pdf>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.