



피해 억제의 이해: 규제 물질 사용

Understanding Harm Reduction: Substance Use

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 있건 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.

다음은 약물 사용으로 인한 피해를 예방하기 위한 각종 서비스의 몇몇 예입니다:

- 규제 물질의 영향 하에 운전하는 행위의 위험에 대한 인식을 높여주는 장애 운전 예방 프로그램

- 원조/지원 프로그램
- 더 안전한 약물 사용 방식에 관한 정보 및 자료 – 오피오이드 사용, 각성제 및 기타 물질
- 물품 배포 및 주사바늘 회수 프로그램
- 메타돈 또는 서복손 등의 오피오이드 대체(작용제) 요법 옵션
- 무료 배포 날록손 키트 – 오피오이드 과용을 역전시키는, 뇌 손상 및 사망을 방지하는 약이 들어 있음
- 피감독 소비/주사 서비스 및 과용 방지 서비스 – 약물과용사를 예방해주며, 약물 사용자들에게 더 안전한 피감독 환경을 제공함으로써 기타 피해를 줄여줄 수 있음
- 정신 건강 및 치유 지원 프로그램 및 센터
- 약물 사용 경험이 있는 사람들이 운영하고 참여하는 동료 지원 프로그램 – 지속적인 서비스를 위해 프로그램에 대한 충분한 재정 지원이 있어야 함

약물 사용과 관련된 피해 억제는 어떤 효과가 있나?

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

- 각종 지원 프로그램 및 보건 사회 서비스 연계 증가
- 사회적 낙인 감소, 보건 서비스 이용 증가
- 약물 사용 기구 공동 사용 감소
- 간염 및 HIV 감소
- 약물(알코올 포함) 사용자의 약물과용사 및 기타 조기 사망 감소

- 더 안전한 약물 사용에 관한 지식 증가
- 더 안전한 성관계 및 정보권에 관한 지식 증가, 콘돔 사용 증가

약물 사용자에게 피해 억제는 어떤 의미가 있나?

피해 억제 서비스는 약물 사용 단계와 상관없이 모든 약물 사용자에게 개방되어 있습니다. 피해 억제는 사람마다 치유 과정이 다르다는 것을 인정합니다. 약물 사용자가 새로운 방향을 추구하는 약물 사용자도 이 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 서비스는 지원, 1 차 진료 및 기타 보건의료 서비스, 약물 의존 치료 접근 등과 연결될 수 있습니다.

피해 억제에 대해 우려할 필요가 있나?

피해 억제에 대해 우려를 표하는 사람들도 있습니다. 비교적 일반적인 몇몇 우려에는 다음과 같은 의문이 포함됩니다:

Q: 피해 억제 활동이 약물 사용을 부추길 수 있지 않을까?

A: 연구 조사에 따르면, 피해 억제 활동은 약물 사용을 부추기지 않습니다. 그 반대로 약물 사용자로 하여금 치료를 시작하도록 독려합니다.

Q: 주사바늘 배포가 주사바늘 교환보다 낫지 않을까?

A: 공중 보건의 관점에서 볼 때는 그렇습니다. 증거에 따르면, 주사바늘 배포는 HIV 및 간염을 예방해줍니다. 일대일 주사바늘 교환은 주사바늘 재사용 문제를 일으킬 수 있습니다. 주사를 놓을 때마다 새로운 주사바늘을 사용하기에 충분하 주사바늘이 공급되는 것이 바람직합니다.

Q: 그러면 공공 장소에 사용된 바늘이 돌아다니지 않을까?

A: 주사바늘을 버림으로써 남을 해치려 하는 사람은 없습니다. 이들은 주사바늘을 안전하게 버릴 수 있는 방법이 필요합니다.

주사바늘 배포 프로그램은 안전한 주사바늘 폐기 서비스도 제공해야 합니다.

자세히 알아보기

피해 억제와 날록손에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #102b 가족 및 간병인의 피해 억제](#)
- [HealthLinkBC File #118 날록손 - 오피오이드 과용 치료](#)
- 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/hcommunityguide.pdf

약물 과용 인식, 예방 및 THN 프로그램에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- Toward the Heart 웹사이트:
<https://towardtheheart.com/>
- Toward the Heart 의 ‘Harm Reduction Best Practices: Needle Distribution(피해 억제 최선책 – 주사바늘 배포)’:
<https://towardtheheart.com/assets/uploads/1527610699wCmnRqriGptLjpB06OPS1tx0sBFAOKOxCpND7cM.pdf>



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority