

## 약물 내성 및 과다 복용의 위험성

### 약물 내성

내성이란 사람의 신체가 시간이 지남에 따라 주기적인 약물 사용에 적응하는 방식을 뜻합니다. 약물에 대한 내성이 발달함에 따라 일반적으로 원하는 효과를 얻기 위해 더 많은 약물을 사용하게 됩니다. 약물에 내성이 없거나 낮은 경우, 소량만 사용해도 과다 복용의 위험이 증가할 수 있습니다.

다음의 경우 내성이 감소합니다:

- 약물 사용을 중단하거나 휴식기를 가지는 경우.
- 사용하는 약물의 용량을 단기간이라도 줄이는 경우.
- 사용하는 약물의 종류를 변경하는 경우.
- 약물 복용 방식을 변경하는 경우.
- 단기간이라도 익숙한 약물보다 강도가 약한 약물을 사용하는 경우.

내성은 다음과 같은 불법 약물 공급의 변화에 의해 영향을 받을 수 있습니다:

- 약물 부족 또는 일관성 없는 이용
- 약물 품질, 순도 및 강도의 예측할 수 없는 변화

약물 내성은 질병, 스트레스, 새롭거나 다른 환경, 약물에 접근하고 이용하는 방식의 변화 등 다른 요인에 의해 영향을 받을 수 있습니다. 최근 감옥, 교도소, 구금 상태에서 풀려나거나 병원 또는 약물 치료 프로그램에서 퇴원한 분의 경우 이러한 환경에서 오피오이드 사용 장애(opioid use disorder, OUD)를 위한 의약품을 이용할 수 없었기에 과다 복용 위험성이 더욱 높습니다.

### 과다 복용으로부터 스스로를 보호하기

내성이 감소하는 경우 과다 복용의 위험이 증가합니다. 최근 자신의 약물 사용이 어떻게 바뀌었고 이것이 내성에 어떤 영향을 줄지 생각해 보시기 바랍니다. 다음을 자문하십시오:

- 약물 사용 빈도가 줄었는지?
- 사용 용량이 줄었는지?
- 약물 사용을 멈추거나 휴식기를 가진 적이 있는지?
- 사용하는 약물의 품질이 바뀌었는지?
- 사용하는 약물을 바꿨는지?
- 사용하는 약물 복용법을 변경했는지?

- 실직, 소중한 사람의 사망 또는 주거 불안정과 같은 스트레스 요인을 경험하는 경우 사용량이 늘어날 가능성이 있는지?

이러한 질문 중 그렇다고 답변한 항목이 있는 경우, 자신의 내성에 영향을 받을 수 있습니다. 과다 복용으로부터 자신을 보호하고, 특히 내성이 낮은 경우 항상 다음의 조치를 취하시기 바랍니다.

- 미리 계획합니다. 자신의 약물 사용 계획을 알고 있는 사람과 과다 복용에 관한 안전 계획을 세우십시오. 더 자세한 내용은 [on.nyc.gov/od-safety-plan](https://on.nyc.gov/od-safety-plan)을 방문하시기 바랍니다.
- 혼자 사용하지 마십시오. 다른 사람들과 함께, 교대로 약물을 사용하십시오. 약물을 혼자 사용하는 경우, 사용하기 전 **Never Use Alone** 핫라인, 877-696-1966로 전화해 누군가 통화로 자신을 모니터링할 수 있게 하십시오.
- 믿을 수 있고 아는 사람에게 받은 약물을 사용하거나 구입하고 가능한 경우 약물의 품질에 대해 물어보십시오.
- 약물을 사용하는 다른 사람과 함께 그들의 경험 및 이용할 수 있는 자원으로는 무엇이 있는지에 대해 대화하십시오.
- 펜타닐 테스트기를 사용하여 과다 복용의 위험성을 증가시킬 수 있는 강력한 오피오이드인 펜타닐이 자신이 사용하는 약물에 들어 있는지 검사하세요. 더 자세한 내용을 파악하고 펜타닐 테스트기, 주사 서비스 프로그램(syringe service program, SSP)을 찾고자 하는 경우, [on.nyc.gov/46KC0Yq](https://on.nyc.gov/46KC0Yq)를 방문하시기 바랍니다.
- 적은 양을 사용하며 천천히 진행합니다.
- 오피오이드 과다 복용 시 반대 작용을 일으킬 수 있는 안전한 의약품, 날록손을 주변에 둡니다.
- 알코올을 포함하여 약물 혼합을 피합니다. 가능하면 한 번에 한 가지 약물만 사용합니다.

## 자원

- SSP는 약물 사용자에게 유해성 감소 서비스와 멸균 약물 장비를 제공합니다. 더 자세한 정보는 [nyc.gov/alcoholanddrugs](https://nyc.gov/alcoholanddrugs)를 방문하시기 바랍니다.
- 인근의 날록손을 찾으려면 311번으로 전화하거나 [nyc.gov/naloxone](https://nyc.gov/naloxone)을 방문하시기 바랍니다.
- OUD를 위한 두 가지 의약품, 부프레노르핀과 메타돈은 임상에서 과다 복용의 위험성을 줄이는 것으로 입증되었습니다. 오피오이드 사용 관리에 도움이 되는 의약품 이용에 관심이 있는 경우, 담당 의료 서비스 제공자 또는 유해성 감소 서비스 제공자에게 문의하시기 바랍니다. 서비스 제공자는 뉴욕주 중독서비스지원청(New York State Office of Addiction Supports and Services)의 치료 검색 페이지, [findaddictiontreatment.ny.gov](https://findaddictiontreatment.ny.gov)를 방문하시기 바랍니다.
- 988번으로 연락하여 무료로 제공되는 기밀 위기 상담, 정신 건강 및 약물 사용, 진료 연계를 이용하세요. 988번으로 전화 또는 문자하거나 [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)에서 채팅 서비스를 이용하실 수 있습니다. 매일 24시간 200가지 이상의 언어로 상담사와 대화할 수 있습니다.

## 4.24 Korean