

케타민은 '해리성 마취제'로 알려진 약물 유형입니다. 케타민은 느낌, 맛, 그리고 시각에 영향을 줄 수 있습니다. 케타민은 주로 동물을 진정시키거나 마취시키기 위한 액체 형태로 수의학 환경에서 사용됩니다. 의료 환경 외부에서 사용되는 케타민은 일반적으로 코로 흡입하는 가루 형태로 제공되지만, 물에 희석하여 주사, 경구 복용 또는 직장 삽입 방식으로 투여될 수도 있습니다.

효과는 무엇인가요?

케타민의 효과는 일반적으로 사용 후 5~15 분 내에 시작되며 최대 2시간까지 지속될 수 있습니다.

- 낮은 용량에서는 몸이 떠다니는 느낌을 줄 수 있습니다.
- 높은 용량에서는 신체 통제력 상실이나 자신의 몸 밖에서 떠다니는 느낌('케이홀'이라고 함)을 유발할 수 있습니다. 일부 사람들은 이 경험을 즐기지만, 예상치 못하게 발생하면 놀랄 수 있습니다.

일부 증상은 케타민 과다 복용을 의미할 수 있습니다. 여기에는 어지러움, 심장 박동 증가나 심계항진 (심장이 빠르게 뛰거나 불규칙하게 뛰는 느낌), 혼란스러움, 불안감, 환각, 비정상적 안구 움직임, 그리고 혈압 상승이 포함됩니다.

의학적 응급 상황이라고 생각되면 **911**에 전화하십시오.



건강 위험은 무엇인가요?

단기적으로:

- 케타민은 어지러움, 메스꺼움, 두통, 시야 흐림, 졸음뿐만 아니라 혈압과 심박수 증가를 유발할 수 있습니다.
- 케타민이 오피오이드, 알코올, 감마 하이드록시부티레이트(Gamma Hydroxybutyrate, GHB), 벤조디아제핀 또는 다른 중추신경계 억제제(중추신경계를 늦추는 물질)와 결합하면 구토, 어지러움, 의식 흐림, 의식 상실(기절)을 유발할 수 있습니다.
- 케이홀 상태에서는 신체를 움직일 수 없거나 서 있는 경우 넘어질 수 있어, 혼자 있거나 안전하지 않은 장소에 있을 경우 폭행에 더 취약해질 수 있습니다.



장기적으로:

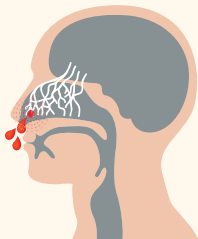
- 케타민은 신체적 의존성(케타민의 효과를 느끼기 위해 계속 사용해야 하는 상태), 기억 상실, 기분 장애, 뇌 기능 저하, 그리고 방광 문제(예: 요실금, 혈뇨 또는 소변통)를 유발할 수 있습니다. 이러한 효과는 돌이킬 수 없을 수 있습니다.
- 케타민의 효과는 사람마다 다를 수 있으며 얼마나 많이, 얼마나 오래, 그리고 얼마나 자주 사용하는지에 따라 달라질 수 있습니다.



어떻게 피해 위험을 줄일 수 있나요?

비의료 출처의 케타민을 사용할 계획이라면:

- 케타민(알약 또는 가루)을 뉴욕시 보건국의 약물 검사 장소 중 한 곳에 가져가 유해한 성분이나 사용할 계획이 없는 다른 약물(예: 펜타닐)이 있는지 검사를 받으십시오.
- 흔하지는 않지만, 케타민으로 판매되는 약물에서 펜타닐이 발견된 적이 있습니다.
- 약물 검사에 대한 추가 정보와 약물을 검사받을 수 있는 장소와 시간에 대해서는 **nyc.gov/alcoholanddrugs**를 방문하거나 **drugchecking@health.nyc.gov**로 이메일을 보내십시오.
- 천천히 진행하십시오. 소량을 사용하여 케타민의 강도를 테스트하십시오.
- 혼자 있을 때 사용을 피하고, 같이 있는 사람들 중에 사용하지 않는 사람도 있어야 합니다.
- 혼자 있을 때 사용할 예정이라면 신뢰할 수 있는 사람에게 알려 그 사람이 귀하가 잘 있는지 확인할 수 있게 하거나, 사용 전에 Never Use Alone 핫라인 877-696-1996에 전화하십시오. 동료 상담원들이 연중무휴 상시로 전화로 안전을 모니터링할 수 있습니다. 귀하에 대해 어떠한 선입견도 가지지 않습니다.
- 깨끗한 표면에서 케타민을 준비하고, 준비, 흡입, 또는 주사에 사용된 장비(빨대, 손가락, 주사기, 바늘 포함)를 공유하지 마십시오.



- 코로 흡입하면 코 안에 찢어짐이 생겨 감염 위험이 증가할 수 있습니다.
- 깨끗한 도구(은행 카드나 플라스틱 면도기 등)로 케타민을 최대한 곱게 분쇄하고 코의 손상을 최소화하기 위해 콧구멍을 번갈아 사용하십시오.

케타민 과다 투여에 어떻게 대응해야 하나요?

케이홀 상태의 사람이 과다 투여 중이거나 의료 조치가 필요한 것은 아닐 수 있습니다. 그러나 안전을 위해 의료 조치가 필요한 경우를 대비하여 효과가 사라질 때까지 그 사람을 모니터링해야 합니다.

케타민을 사용하는 사람들은 오피오이드와 같은 다른 약물도 사용할 수 있습니다. 항상 날록손(오피오이드 과다 투여를 해독시킬 수 있는 약물)을 소지하여 오피오이드 과다 투여를 경험할 수 있는 사람을 만날 경우에 대비하십시오.



기밀 위기 상담, 정신 건강 및 약물 사용 지원, 그리고 의료 의뢰를 위해 988(이용 무료)에 연락하십시오. 988로 전화나 문자를 하거나 **nyc.gov/988**에서 채팅으로 연락하십시오. 문자 및 채팅 서비스는 영어와 스페인어로 제공되며, 상담사는 200개 이상의 언어로 연중무휴 상시로 전화로 이용 가능합니다.

추가 정보는
nyc.gov/alcoholanddrugs
를 방문하거나 QR 코드를
스캔하십시오.

