

메스암페타민(메스, 크리스탈, 아이스, 스피드라고도 함)은 강력한 각성제입니다. 보통 유리처럼 보이는 흰색 결정이나 흰색 분말 형태입니다. 메스는 삼키거나, 코로 흡입하거나, 들이마시거나, 피우거나, 주사할 수 있습니다.

## 어떤 효과가 있나요?

사용 방법에 따라 메스의 효과는 몇 분 내에 시작되어 6~12시간 동안 지속될 수 있습니다. 후유증(흔히 "크래시"라고 함)은 더 오래 지속될 수 있습니다.

단기 효과로는 각성, 자신감, 에너지, 성욕 증가, 식욕 감소가 있으며, 피우거나 주사할 경우 즉각적이고 강력한 행복감이 나타납니다.



## 건강 위험은 무엇인가요?

메스로 인한 위험은 사용량, 사용 빈도, 사용 방법에 따라 다릅니다.

### 단기 위험:

- 과잉자극('메스 과다투여')은 빠르거나 불규칙한 심장박동, 과열, 고혈압, 정신병, 발작, 뇌졸중을 유발할 수 있습니다.
  - 과잉자극 위험은 더운 날씨(기온이 화씨 75도(섭씨 24도) 이상일 때)에 더 높습니다.
- 연조직 감염 및 기타 피해(주사할 경우)



### 장기 위험:

- 신체적 의존성(효과를 느끼기 위해 메스를 계속 사용해야 함)
- 공격성, 불안, 혼란, 망상, 우울증, 환각, 불면증, 기분 장애, 편집증 및 기타 정신 건강 상태
- 정신병(메스를 더 이상 사용하지 않을 때도)
  - 메스 관련 정신병 경험자는 과음이나 스트레스로 인해 정신병이 재발할 위험이 더 높습니다.
- 기억력 저하나 반응 시간 지연과 같은 인지 장애
- 충치 및 잇몸 질환("메스 마우스")



## 피해 위험을 어떻게 줄일 수 있나요?

- 특히 새로운 공급원에서 약물을 구해서 사용할 때는 소량부터 천천히 시작하십시오.
- 혼자 사용하거나 안전하지 않거나 낯선 장소에서 사용하지 마십시오. 사용 전에 신뢰할 수 있는 사람에게 정기적으로 확인해 달라고 요청하거나, Never Use Alone 핫라인 877-696-1996 또는 SafeSpot 과다투여 예방 핫라인 800-972-0590으로 전화하십시오.
- 알코올을 포함한 다른 약물과 함께 메스를 사용하지 마십시오.
- 주사할 경우, 감염 및 HIV와 C형 간염과 같은 혈액 매개 질병 전파 위험을 줄이기 위해 항상 새롭고 멸균된 주사기와 바늘을 사용하십시오.

- 코로 흡입할 경우, 깨끗한 도구로 메스를 곱게 분쇄하고 콧구멍을 번갈아 사용하여 비강 손상을 줄이십시오.
- 뉴욕시 보건국의 약물 검사 장소에서 메스를 검사하여 유해 성분이나 사용 계획에 없는 다른 약물이 있는지 확인하십시오. 추가 정보를 알아보려면 [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs)를 방문하거나 [drugchecking@health.nyc.gov](mailto:drugchecking@health.nyc.gov)로 이메일을 보내 주십시오.



## 과잉자극 상태의 사람에게 어떻게 대응해야 하나요?

누군가가 과잉자극 상태에 있다고 생각되면:

- 침착하게, 시원하고 조용한 장소로 옮기고, 즉시 의료 도움을 받으십시오.
- 발작, 무반응, 심장마비나 뇌졸중 징후가 있으면 **911**에 전화하십시오. 부상을 방지하기 위해 머리 뒤를 부드럽게 잡아 주십시오. 가능하면 구토할 경우를 대비하여 머리카락이나 몸을 옆으로 돌려 주십시오. 입에 아무것도 넣지 마십시오. 또한 억지로 사람을 잡아 두려고 하지 **마십시오**.



메스를 사용하는 사람들은 오피오이드와 같은 다른 약물도 사용할 수 있습니다. 오피오이드 과다투여 상태의 사람을 도와야 할 상황에 대비하여 오피오이드 과다투여를 해독할 수 있는 약물인 날록손을 항상 휴대하십시오.



## 메스 사용에 대한 치료가 있나요?

현재 메스 사용을 치료하기 위해 승인된 약물은 없습니다. 그러나 행동 치료는 장기적인 변화와 회복을 지원하는 효과적인 치료 형태가 될 수 있습니다. 약물 사용 장애 치료 프로그램을 찾으려면 [bit.ly/oasas-treatment-provider](http://bit.ly/oasas-treatment-provider)를 방문하십시오.

무료로 비밀 위기 상담, 정신 건강 및 약물 사용 지원, 치료 연계를 받기 위해 988로 연락할 수 있습니다. 988로 전화 또는 문자를 보내거나 [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988)에서 채팅으로 연락하십시오. 문자와 채팅 서비스는 영어와 스페인어로 이용 가능하며, 전화 상담원은 200개 이상의 언어로 주 7일 하루 24시간 언제든지 이용 가능합니다.

추가 정보를 알아보려면 [nyc.gov/alcoholanddrugs](http://nyc.gov/alcoholanddrugs)를 방문하거나 QR 코드를 스캔하십시오.

