

## 약물 내성 및 과다 복용의 위험성

COVID-19 판데믹은 다양한 방식으로 우리 삶에 영향을 미쳐왔습니다. 약물 사용 및 접근 방식, 평범한 환경으로부터의 이탈, COVID 관련 격리 등 여러 가지를 포함하여 일상 생활에 중대한 지장이 발생함에 따라 약물 내성에 영향을 미치고 특히 오피오이드를 사용하는 분들에게 과다 복용 위험성을 증가시킬 수 있습니다.

### 내성이란 무엇이며 왜 문제가 됩니까?

내성이란 사람의 신체가 시간이 지남에 따라 주기적인 약물 사용에 적응하는 방식을 뜻합니다. 약물에 대한 내성이 발달함에 따라 원하는 효과를 얻기 위해 약물이 더 필요하게 되는 것이 일반적입니다. 아직 내성이 발달하지 않았거나 내성이 낮은 경우, 소량의 약물만으로도 과다 복용 위험성이 증가할 수 있습니다.

다음의 경우 내성이 감소합니다:

- 약물 사용을 중단하거나 휴식기를 가짐
- 사용하는 약물의 용량을 단기간이라도 줄임
- 사용하는 약물의 종류를 변경
- 약물 복용 방식을 변경
- 단기간이라도 익숙하게 사용하던 약물보다 강도가 약한 약물을 사용

또한, 다음과 같은 약물 공급상의 변화도 내성에 영향을 미칩니다:

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

내성은 질병, 스트레스 또는 새롭거나 바뀐 환경 등 다른 요인에서도 영향을 받을 수 있음을 기억하는 것이 중요합니다. 최근 감옥, 교도소, 구금 상태에서 풀려나거나 병원 또는 약물 치료 프로그램에서 퇴원한 사람의 경우 이러한 환경에서 오피오이드 사용 장애를 위한 약물을 이용할 수 없었기에 과다 복용 위험성이 더욱 높습니다.

### 과다 복용으로부터 자신을 보호하기

COVID-19 판데믹 기간에 자신의 약물 사용이 어떻게 바뀌었고 이것이 내성에 어떤 영향을 줄지 생각해보시기 바랍니다. 다음을 자문하십시오:

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

- 실직, 소중한 사람의 사망 또는 주거 환경의 불안정과 같이 더 많은 스트레스 요인을 경험하면 사용량을 늘릴 가능성이 있는지?

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

- 미리 계획합니다. 자신의 약물 사용 계획을 알고 있는 사람과 과다 복용에 관한 안전 계획을 세우십시오. [여기](#)에서 서식을 이용하실 수 있습니다.
- 혼자 사용하지 마십시오. 다른 사람과 함께, 차례대로 사용합니다. 다른 사람과 함께 사용하는 것이 불가능하다면, 800-484-3731번으로 “Never Use Alone”(혼자 사용하지 마십시오) 핫라인에 전화하십시오.
- 가능하면 믿을 수 있는 사람에게 구매하고 약물 품질에 관해 물어보십시오.
- 약물을 사용하는 다른 사람과 대화하여 이용 가능한 자원에 대한 경험을 듣습니다.
- 펜타닐 검사 스트립을 사용하여 용량을 정하기 전 펜타닐 잔류량을 확인합니다. 펜타닐 검사 스트립 정보 및 구할 수 있는 곳은 인근의 [주사 서비스 프로그램\(Syringe Service Program, SSP\)](#)으로 연락하시기 바랍니다.
- 평소보다 더 적은 양을 사용하고 천천히 진행하세요.
- [날록손](#)을 휴대하고 매번 사용할 때마다 잘 보이는 곳에 둡니다.
- 알코올을 포함하여 약물 혼합을 피합니다. 가능하면 한 번에 한 가지 약물만 사용합니다.

## 자료

- 주사 서비스 프로그램(SSP)은 약물 사용자에게 소독된 약물 장비와 서비스를 제공하는 프로그램입니다. 지역 SSP에 연락하여 코로나19 팬데믹 상황에서 어떤 서비스가 제공되는지 확인하십시오. [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)를 방문하여 "syringe service programs"(주사 서비스 프로그램)를 검색하십시오.
- 인근에서 날록손을 구하고자 하는 경우, [nyc.gov/naloxone](http://nyc.gov/naloxone)을 방문하십시오. COVID-19 팬데믹 기간 동안 영업시간 및 보유 여부가 변경되었을 수 있으므로 지역사회 기반 프로그램 및 약국에 방문하기 전 미리 연락하여 날록손 보유 여부를 확인하십시오.
- 오피오이드 사용 관리에 도움이 되는 약품 이용에 관심이 있는 경우, 의료 또는 유해성 감소 서비스 제공자에게 문의하시기 바랍니다. NYC 가상 부프레노르핀 클리닉에 관한 더 자세한 정보는 212-562-2665번으로 문의하시기 바랍니다.
- NYC Well의 직원은 200여 개 이상의 언어로 간단한 상담 및 진료 의뢰 서비스를 제공하고 있으며 매일 24시간 이용하실 수 있습니다. 도움이 필요한 경우, 888-692-9355번으로 전화하거나 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell)을 방문하여 온라인 채팅을 이용하실 수 있습니다.
- 재정 지원이나 식품, 보건 의료, 보험 보장 등의 문제를 해결하기 위한 자료는 [종합 지원 가이드](#) 또는 [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus)를 방문하여 “Resources for New Yorkers”(뉴욕 시민을 위한 자료)를 확인하시기 바랍니다.