

# 규제 물질 사용자의 가족, 간병인 및 친구를 위한 피해 억제

## Harm reduction for families, caregivers and friends of people who use substances

### 피해 억제란?

피해 억제는 규제 물질을 사용하는 사람의 건강과 안녕을 지원하기 위한, 규제 물질 사용에 대한 공중 보건 접근법입니다. 피해 억제의 목적은 규제 물질을 능동적으로 사용하고 있건 삼가고 있건, 사람들의 '현재 상태'에 대응하는 것입니다.

피해 억제 서비스에는 비판적이지 않고 수치심을 느끼게 하지 않는 접근법 및 서비스가 포함되며, 다음은 그 예입니다:

- 규제 물질 사용 물품에 대한 접근
- 무료 배급 날룩손
- 약물 확인 서비스
- 보건 및 사회복지 서비스 연계

### 사랑하는 사람이 규제 물질을 사용하고 있다면 가족, 간병인 및 친구가 걱정해야 하나?

사람들은 다양한 이유로 규제 물질을 사용하며, 모든 규제 물질 사용이 다 문제성 사용은 아니라는 것을 기억하십시오. 사랑하는 사람이 규제 물질을 사용하고 있다고 해서 반드시 규제 물질 사용 장애가 있는 것은 아닙니다.

즐거움과 사교를 위해, 또는 통증이나 트라우마를 이기기 위해 규제 물질을 사용할 수 있습니다. 규제 물질 사용의 범주는 규제 물질을 전혀 사용하지 않거나 긍정적 또는 사회적 효과를 위해 사용하는 정도에서 문제성 규제 물질 사용, 극단적으로는 규제 물질 사용 장애에 이르기까지 그 폭이 넓습니다.

규제 물질 사용에 대한 피해 억제 접근법은 규제 물질을 사용하는 사랑하는 사람에 대한 믿음을 지원하고 형성해줄 수 있습니다.

### 규제 물질 사용자에게 발생하는 피해를 가족, 간병인 및 친구가 어떻게 억제할 수 있나?

- '사람'을 우선시하는 말을 사용하십시오('규제 물질 장애가 있는 사람', '회복 중인 사람' 등). 낙인을 찍는 말과 비판을 삼가하십시오
- 역사적 트라우마 및 현재도 지속되고 있는 트라우마(식민주의, 빈곤, 폭력 등)가 규제 물질 사용자의 건강에 끼치는 영향을 인식하십시오
- 관계적 접근법을 사용하십시오(존중심과 동정심을 가지고 상대방의 이야기를 경청하며 의사소통을 하십시오). 규제 물질 사용과 상관 없이 사람들의 현재 모습 그대로를 받아들이십시오
- 피해를 줄이기 위한 지원을 제공하십시오(주삿바늘 등 새로운 피해 억제 기구와 안전한 폐기를 제공하거나, 무료 배급 날룩손 키트를 가지고 다니거나, 각종 지역사회 서비스 및 문화적으로 적절한 안전 공간과의 연결을 공유 및 제공하는 등). 해당인이 지금은 지원을 원하지 않을 수도 있다는 것을 받아들이십시오

### 규제 물질을 사용하는 청소년에게 발생하는 피해를 가족, 간병인 및 친구가 어떻게 억제할 수 있나?

- 규제 물질, 그 효과, 부정적 영향의 조기 징후, 피해 억제 방법 등에 관한, 사실에 근거한 정보를 제공하십시오. 두려움에 기반한 규제 물질 사용 교육은 삼가하십시오
- 규제 물질 사용 및 정신 건강에 관한 개방적 대화의 기회를 수시로 제공하십시오. 더 안전한 규제 물질 사용법과 정신 건강에 관해 자세히

알아볼 수 있는, 믿을 수 있는 자료와 자원을 공유하십시오

- 폭력, 트라우마, 차별, 그리고 대처 방식으로서의 규제 물질 사용 사이의 연관성을 인식하십시오. 각종 청소년 전문 서비스와 연계해 주십시오
- 청소년이 정신 건강과 정신 질환에 관해 토의할 기회를 제공하십시오. 보건 및 사회복지 서비스, 지역사회 및 문화와의 연결을 찾을 수 있도록 도와주십시오

## 사랑하는 사람이 규제 물질을 과용하거나 규제 물질 사용 장애가 있을 경우, 내가 스스로를 어떻게 지원할 수 있나?

문제성 규제 물질 사용 또는 규제 물질 사용 장애를 겪고 있는 사랑하는 사람을 도울 때는 여러분 자신을 잘 돌보는 것이 중요합니다:

- 대면 또는 온라인 지지 집단에 참여하십시오
- 스포츠, 미술, 춤, 음악, 문화적 교습 및 의식, 클럽, 취미 활동 등을 통해 여러분 자신의 건강과 안녕을 위한 시간과 공간을 확보하십시오
- 사랑하는 사람의 삶에서 도움을 줄 수 있는 다른 사람들과 연결망을 구축하십시오

## 자세히 알아보기

- 정신건강중독부(Ministry of Mental Health and Addictions) - 'Stop Overdose(약물 과용을 멈추십시오)' 웹페이지 [www.stopoverdose.gov.bc.ca](http://www.stopoverdose.gov.bc.ca)

- 정신건강중독부 - 'Help Starts Here: Harm Reduction(여기서 도움이 시작됩니다 - 피해 억제)' 웹페이지 <https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>
- Toward the Heart 웹사이트 <https://towardtheheart.com>
- 'Here to Help: Mental health and substance use information(정신 건강 및 규제 물질 사용 정보)' 웹페이지 [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)
- Kelty Mental Health 웹사이트 <https://keltymentalhealth.ca>
- Foundry 웹사이트 <https://foundrybc.ca>

다음 HealthLinkBC 파일을 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #30a 간접 담배 연기의 해로운 영향](#)
- [HealthLinkBC File #30b 담배 대용품의 보건 위험](#)
- [HealthLinkBC File #30c 담배 끊기](#)
- [HealthLinkBC File #38d 임신과 음주](#)
- [HealthLinkBC File #97 혈액 또는 체액 접촉 - 감염 예방](#)
- [HealthLinkBC File #102a 피해 억제의 이해 - 규제 물질 사용](#)
- [HealthLinkBC File #118 날록손 - 오피오이드 과용 치료](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.