

## 캐나다의 오피오이드로 인한 피해

팬데믹이 벌써 캐나다의 심각하고 지속적인 약물 과용으로 초래된 사망자의 수에 영향을 주었다는 증거자료들이 나오고 있습니다. 캐나다에서 오피오이드 과용으로 인한 사망들로 인하여 간략한 통계자료를 보자면:

- 2016 년 1 월부터 2021 년 9 월 사이에 캐나다에서 오피오이드 과용으로 인한 사망자 수는 26,690 명입니다.
- 팬데믹의 첫해에는 오피오이드 과용으로 인한 사망자 수가 95% 늘어났습니다. 2019 년 4 월부터 2020 년 3 월까지는 사망자 수가 3,711 명인데 비해 팬데믹 중이었던 2020 년 4 월부터 2021 년 3 월까지는 사망자 수가 7,224 명이었습니다.
- 대부분의 사망은 비씨주, 알버타주와 온타리오주에서 일어났으나, 다른 주들도 심각하게 늘어난 통계를 보여주고 있습니다.
- 대부분의 오피오이드 과용으로 인한 사망은 남성이 높으며 (2021 년 1 월부터 9 월까지는 74%가 남성), 모든 성별을 합하여 나이는 20 세에서 59 세가 가장 많았습니다.
- 대부분의 오피오이드 과용으로 인한 사망은 비약품인 오피오이드로 인한 것이며, 그중 펜타닐로 인한 사망이 가장 많았습니다.

출처: <https://health-infobase.canada.ca/substance-related-harms/opioids-stimulants/>

알버타에선 2021 년 약물 과용으로 인한 사망은 최고치인 1,758 명이었으며 이는 대부분 캘거리와 에드몬튼에서, 오피오이드로 인한 것입니다. 그렇다면 오피오이드란 무엇인가요?

## 오피오이드 (Opioids)

오피오이드는 아주 강한 진통제입니다.

이런 약물을 사용하는 이는 이 약물에 의존하게 될 수 있습니다. 의료목적으로 쓰이고 있는 오피오이드는 코데인, 모르핀(MS-Contin), 하이드로 모르핀 (딜라우디드), 옥시코돈(OxyNeo), 펜타닐(Duragesic) 과 메페리딘 (Demerol)이 있습니다. 헤로인도 오피오이드이긴 하나, 보통 의료용으로 쓰이지 않으며 합법적으로 구매할 수 없습니다. 코데인이나 옥시코돈 같은 오피오이드

같은 경우에는, 아스피린(ASA)과 아세트아미노펜(타이레놀)과 같이 복용 되어 통증 완화를 증대시킬 수 있습니다.

오피오이드는 정제로 복용하거나, 주사로, 코로 흡입하여, 또는 흡연할 수 있습니다.

처방전 없이 오피오이드를 지니거나, 처방전 쇼핑을 하거나 오피오이드를 만들거나 팔면 벌금을 내거나 감옥에 갈 수도 있습니다. 처방전 쇼핑이란, 의사로부터 현재 오피오이드 처방을 30 일 안에 받았는데 이를 밝히지 않고 또 처방전을 받는 것을 일컫습니다.

### 단기 증상은 무엇이 있습니까?

통증 완화와 강한 즐거움/흥분감 이외에 오피오이드는 다음과 같은 증상을 초래할 수 있습니다:

- 메스꺼림과 구토
- 변비
- 졸음 유발
- 동공 수축
- 시력 문제 (예: 흐릿함, 어두운 곳에서 보기 힘들)
- 불안감
- 집중력 저하
- 식욕 저하

적은 양의 오피오이드도 운전엔 영향을 줄 수 있습니다. 많은 양의 오피오이드는 호흡, 혈압과 심박을 저하할 수 있습니다. 아주 많은 양은 혼란스럽게 하고, 발작과 환각을 초래할 수 있습니다. 과용은 혼수상태와 사망을 초래할 수 있습니다. 오피오이드를 알코올이나 항우울제나 수면제 같은 다른 약물과 같이 복용하는 것 또한 아주 위험합니다.

### 장기적 증상은 무엇이 있습니까?

- 오피오이드를 장기적으로 복용하는 사람들은 우울증을 겪을 수 있고, 집중하거나 수면하기 힘들고, 성적 문제도 있을 수 있습니다.
- 아주 심각한 변비가 있을 수 있습니다.
- 장기적으로 오피오이드와 아스피린(ASA)을 복용하면 위출혈을 초래할 수 있습니다. 아세트아미노펜과 오피오이드를 장기적 복용은 신장과 간을 손상할 수 있습니다.
- 오피오이드를 장기간 복용하면 몸에서 자연적 진통제를 만들지 않게 되어 아주 작은 통증이라도 약물의 효과가 떨어지게 되면 몹시 아프게 느끼게 됩니다.
- 임신 중 오피오이드 중독이 있던 엄마에게 태어난 아기들은 대개 태어난 후 금단 증세를 겪게 됩니다.

## 오피오이드와 중독

오피오이드를 많이 사용하게 되면, 가면 갈수록 같은 효과(내성)를 느끼기 위하여 더 필요함을 느끼게 될 것입니다. 몸과 마음이 의존하게 되고 약물로 인한 느낌에 중독됩니다.

오피오이드 사용을 중단한 중독자는 다음과 같은 금단 증상을 겪을 수도 있습니다:

- 갈망
- 콧물과 하품
- 땀
- 불안한 수면이나 불면증
- 힘없음
- 메스꺼림과 구토
- 위경련
- 설사
- 근 경련이나 뼈 통증
- 오한이나 소름
- 예민

마일드한 금단증상은 보통 마지막으로 약물을 복용한 후 12 시간에서 30 시간 이후부터 보통 시작됩니다. 심각한 증상들은 며칠 안에 지나가지만, 정상적으로 느껴질 때까지 몇 달씩 걸릴 수도 있습니다. 금단증상은 고통스럽기 때문에 지도되는 보호 아래서 사용을 중단하는 것이 가장 좋습니다. 의료진이 안전하게 이런 증상들을 겪도록 도움을 줄 것입니다.

만약 알코올이라든지 다른 약물에 의존증이 있다면, 의료진의 지도하에 오피오이드를 복용해야만 합니다.

더 많은 정보와 근처 도움받을 수 있는 프로그램을 찾기 위해서 24 시간 통화할 수 있는 중독/정신건강 서포트 전화에 1-866-332-2322 로 전화하시면 됩니다. 본인이 아니더라도 가족/친구가 전화하여 정보를 얻은 후 대화를 시도해 보셔도 됩니다.

출처: 독약과 약물 정보 서비스, 알버타 헬스 서비스

## 오피오이드 과다복용

오피오이드 약물은 호흡을 통제하는 두뇌 부분에 영향을 줍니다. 만약 내 몸이 받아들일 수 있는 양보다 더 많은 오피오이드를 사용하게 된다면 (과다복용), 호흡이 느려지게 됩니다. 이는 의식 불명 상태로 이어지며 사망에 이를 수 있습니다.

### 누가 오피오이드 과다복용의 위험에 처하여 있습니까?

처방되거나 길거리에서 사는 오피오이드로도 누구나 과다복용의 위험은 있으나, 특정 상황들이 특히 더 위험한 상황에 처하게 하곤 합니다. 예를 들자면:

- 처방받은 오피오이드를 더 자주 복용하거나 권장량보다 더 많이 복용할 때
- 알코올이나 다음과 같은 진정제와 같이 사용한다면:
  - 수면제
  - 근육 이완제
  - 벤조디아제핀 (정신 안정제용 화합물)
- 약물 주사
- 몸에 익숙하지 않는 오피오이드를 사용하거나, 더 강한 약물로 바꾸었을 때
- 보통때보다 더 많은 양을 사용할 때
- 알지 못하는 순도나 강도의 약물을 사용할 때
- 다른 건강 상태, 간질환, 신장질환이나 호흡 문제등이 동반될 때

과다복용은 오피오이드를 남용했을 때 일어날 수도 있습니다. 예를들어 천천히 방출되어야되어서 오피오이드 알약 그대로 삼켜야 하는 약을 자르거나 쪼개어 복용한다면, 이는 약물이 한꺼번에 너무 많이 방출되어 과다복용이 될 수도 있습니다.

길거리에서 파는 오피오이드의 강도와 종류는 알 수 없고 다 다릅니다. 이는 과다복용과 이로인한 사망의 위험을 높힐수 있습니다. 펜타닐과 카펜타닐이라고 불리는 오피오이드들은 특히 더 위험할 수 있습니다. 이는:

- 아주 소량만 사용해도 치명적일 수 있습니다
- 섞이거나 다음 같은 다른 길거리에서 파는 불법 약물들로 위장되기도 합니다.
  - 헤로인
  - 코카인
  - 모조 된 처방 약 옥시코돈

## 오피오이드 과다복용의 징후와 증상

과다복용의 징후와 증상을 인식하고 있는 것이 좋습니다:

- 걷기 힘들
- 말하기 힘들
- 깨어 있기 힘들
- 입술이나 손톱이 파란색
- 동공이 아주 작음
- 차갑고 축축한 피부
- 현기증과 혼란
- 극심한 졸음
- 질식, 꼬르륵대거나 코고는것 같은소리
- 느리고, 약하거나 호흡 멈춤
- 흔들거나 소리를 질러도 일어나지 못할 때

## 오피오이드 과다복용 대처

만약 누군가 과다복용이라고 생각이 든다면, 빨리 911 에 전화합니다. 만약 있다면 날록손(naloxone)을 줍니다. 날록손이란 당장 주어진다면 오피오이드 과용을 일시적으로 역전시킬 수 있는 약입니다. 도움이 도착할 때까지 날록손을 주사하면 됩니다.

과다복용은 항상 위급상황입니다. 누군가 날록손을 받았다 할지라도, 이것은 임시이기 때문에 과다복용에서 완전히 회복되기 전에는 언제든지 약 기운이 사라질 수 있습니다. 더 많은 양이 필요할 수도 있습니다. 항상 도움을 청해야 합니다.

날록손 키트에 들어있는 사용법과 911 의 응급 지원 센터의 지시를 따릅니다.

\*Good Samaritan Drug Overdose Act (착한 사마리아인 약물 과다복용 도움 법)은 과다복용인 사람을 도와주는 사람도 약물을 복용했거나 소지하고 있다 하더라도 마약 소지죄로부터 보호해 줍니다.

## 위험 줄이기

오피오이드를 사용한다면, 과다복용이나 사망의 위험을 다음과 같은 방법으로 줄일 수 있습니다:

- 혼자서 사용하지 않습니다 (믿을만한 사람과 전화하면서 사용하거나, 슈퍼바이즈 사용 서비스 (supervised consumption services)에 가서 사용합니다)
- 보일 수 있는 곳에서 사용하거나 문이 있다면 잠그지 않습니다.
- 누군가에게 별일 없는지 체크하도록 부탁해 놓습니다.
- 나의 내성이 얼마만큼인지 알고 있습니다(얼마나 사용할 수 있는지)
- 날록손 키트를 가지고 있고 어떻게 사용해야 하는지 알아둡니다
- 오피오이드를 처음에 아주 소량으로 사용하여 강도를 알아봅니다.
- 알코올이나 다른 약물과 같이 오피오이드를 사용하지 않습니다 (의사가 지시하지 않았다면)

## 도움을 청합니다

약물 사용으로 걱정이나 고민하고 있으세요? 가족이나 친구가 약물 사용을 하고 있습니까?

알버타에는 중독 헬프 전화 (1-866-332-2322)가 24 시간 운영되며, 통역사 사용도 가능합니다. 자신이나 가족이나 친구를 위하여 전화해서 어떤 방법이 있는지 대신 알아볼 수도 있습니다.

출처: [www.canada.ca/opioids](http://www.canada.ca/opioids), 알버타 헬스 서비스 addiction & mental health services

## 날록손 - 오피오이드 과용 치료

### 날록손이란?

날록손은 오피오이드 과용을 일시적으로 역전시킬 수 있는 약물로서 주사제와 비강 스프레이가 있습니다. 비강 스프레이는 캐나다에서는 아직 일반에 보급되지 않고 있습니다.

날록손은 오피오이드 약물의 효과를 빨리 역전시킬 수 있습니다. 뇌에 들어간 날록손은 오피오이드와 같은 곳(수용체)에 달라붙어 오피오이드를 수용체로부터 밀어내고, 이에 따라 호흡수가 정상으로 회복됩니다. 날록손은 3-5 분 이내에 느려진 호흡을 회복시킬 수 있습니다. 날록손을 투여해도 호흡수가 정상으로 회복되지 않을 때는 2 차 투여해야 할 수 있습니다.

날록손의 효과를 20-90 분밖에 지속되지 않습니다. 날록손이 소멸한 후에도 오피오이드가 여전히 남아 있을 수 있습니다. 오피오이드는 뇌의 수용체에 달라붙어 호흡이 다시 느려지게 할 수 있습니다. 즉, 과용이 재발하여 날록손을 재 투여해야 할 수 있습니다. 따라서 되도록 빨리 911 로 전화하여 의료적 도움을 요청하고, 과용 증상이 재발할 경우 날록손을 2 차 투여할 준비를 하는 것이 중요합니다.

## نالوكسون의 안전성

نالوكسون은 매우 안전한 약물입니다. 종합병원 응급실 및 구급차 구조대가 수십 년 동안 오피오이드 과용 역전에 사용해 왔습니다.

نالوكسون은 오피오이드를 사용하지 않았을 경우에는 아무 효과도 없습니다. 마약처럼 기분이 황홀해지지도 않고 중독이나 의존증을 일으키지도 않습니다. 오피오이드에 대한 내성이 생겼을 경우, نالوكسون은 금단 증상을 일으킬 수 있습니다. 이 금단 증상은 불편하긴 하지만 생명이 위험한 것은 아닙니다. 드물게는 نالوكسون 알레르기 반응이 나타나는 사람도 있습니다.

## 알버타에선 누가 نالوكسون 키트를 받을 수 있나요?

نالوكسون은 처방전이 필요 없습니다. نالوكسون을 판매할 수 있는 곳에 대한 제한도 없습니다. 알버타 헬스에서는 본인뿐 아니라 가족 및 친구 등, 약물 과용을 목격하고 그에 대응해야 할 가능성이 많은 모든 이에게 무료로 نالوكسون 키트를 제공합니다. 알버타에는 현재 2000 개 이상의 곳에서 보급하고 있으며, 키트를 제공하는 곳에서 트레이닝을 받을 수도 있고, 온라인으로 배울 수도 있습니다.) 키트는 개인정보를 전혀 제공하지 않고 익명으로 받을 수 있습니다. 헬스케어 카드도 제시하지 않아도 됩니다.

알버타내 어디에서 نالوكسون 키트를 받을 수 있는지 알고 싶으면 [웹사이트](#)에서 찾아보거나 [알버타 헬스 서비스 웹사이트](#)에서 지역을 누르면 리스트에서 찾아볼 수도 있습니다. 웬만한 약국이나 커뮤니티 헬스 센터에서 받으실 수 있다고 생각하시면 됩니다.

2 년 동안 유효하니 유효기간이 지나면 가져다주시고 새로 받으시면 됩니다. 혹시 오피오이드 과용으로 사용해야 하는데 유효기간이 지난 نالوكسون 밖에 없다면 그거라도 사용하세요. 유효기간 지난 نالوكسون도 효능은 좀 떨어질 수 있지만 안쓰는 것보다는 유용할 수 있습니다.

## نالوكسون 사용법은 어떻게 배울 수 있나요?

- 비씨주에선 نالوكسون 키트를 받기 전 받아야 하는 온라인 트레이닝이 있습니다. 알버타주에선 필수는 아니지만 아주 잘 설명되어 있으니 <https://www.naloxonetraining.com/>에서 배울 수 있습니다. نالوكسون 키트 트레이닝을 따로 받지 않았다면 **꼭 권장하고 싶습니다.** (비디오 시청)
- نالوكسون 주사 방법은 간단하게 (<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=0Z-y7CoeDMc>)에서 배울 수 있습니다.

출처: [알버타 헬스 서비스 정신건강 & 중독 서비스](#). [MyHealth Alberta 펜타닐 자주 물어보는 질문들](#)