



자녀 또는 청소년에게 어떻게 알코올과 마약에 대해 얘기할지 고민이십니까?

얘기를 나누는 방법, 약물 사용을
알아채는 법 및 필요 시 도움을 구하십시오.

왜 알코올과 마약에 대해 얘기를 해야 합니까?

- 청년들은 대면 및 언론을 통해 약물 사용 얘기를 매일마다 접하게 됩니다. 부모의 행동과 말은 기대치를 설정하며 건강 유지에 도움이 될 수 있습니다.
- 어린 연령층이 알코올 및 마약을 사용하지 않기로 결정하는데 가장 큰 영향은 부모입니다. 빠르면 어린이집 연령부터 나이에 적절한 대화를 자녀와 나누십시오.
- 더 일찍 얘기를 할수록 자녀는 이 교훈을 더욱 더 새겨 들게 됩니다. 대화를 시작하기에 절대 늦지 않았습니다.
- 본인 또는 친척이 약물을 오용하는 경우 귀하의 자녀 또는 청소년의 약물 오용 위험은 늘어납니다. 장기적인 보호에 대해 얘기하십시오.

이러한 얘기를 어떻게 합니까?

- 솔직하고 열린 마음으로 다가가십시오. 자녀와 청소년에게 질문을 해도 된다는 것을 알려주고 중요한 주제를 협의하십시오.
- 정보를 두려움이 아닌 진실에 기반하여 얘기하십시오. 본인의 우려를 명백하게 설명하십시오. 예를 들어, “네 뇌는 아직 발달 중에 있으니 너가 최선의 길로 나아갔으면 좋겠어. 알코올과 마약은 장애물이 될 수 있어.”
- 모든 해답을 갖추고 있지 않아도 괜찮습니다. 본인의 가치관을 공유하고 정보를 같이 찾아 보십시오.
- 하지 말아야 되는 것보다 자녀가 해야 하는 것 것에 집중하십시오.
- 명백한 기대치를 설정하십시오. 대부분의 부모들은 자녀 또는 청소년에게 입장을 밝혔다 생각합니다. 뉴욕시의 7~12학년의 학생 중 반 미만이 부모가 미성년 음주에 대해 얘기를 했다고 말합니다.¹
- 소셜 미디어와 현실을 포함해 언론에서 보게 되는 것에 대해 얘기하십시오. 보게 되는 행위에 대해 본인의 생각이 무엇인지 공유하십시오. 이에 대해 자녀 또는 청소년이 어떻게 생각하는지 알아 보십시오.

¹ Youth Development Survey 2014-15 Report: New York City Public Schools Graders 7-12. New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services;102. (청년 발달 설문조사 2014~2015년 보고서: 뉴욕시 공립 학교 7~12학년. 뉴욕주 알코올 중독 및 약물 남용 서비스실, 102.)

왜 어린 연령층이 약물을 사용합니까?

- 새롭거나 무서운 상황에서 어떤 이들은 이것이 재밌는 경험 또는 용기를 북돋아 줄 것이라고 기대합니다.
- 어떤 이들은 이가 예상되는 행동이라고 생각하고 또래와 어울리려고 그런 행위를 합니다.
- 어떤 이들은 불쾌한 감정을 인지할 수 없도록 우울증, 사회적 불안, 스트레스 관련 장애, 신체적 또는 정서적 학대, 신체적 통증 대처에 사용합니다.
- **스트레스는 약물 남용을 초래할 수 있습니다.** 스트레스 관리를 위해 음주하거나 마약을 쓰는 어린 연령층은 다른 스트레스 관리법을 터득하지 못할 수도 있습니다. 이는 스트레스가 심해질수록 약물 오용의 위험을 높입니다.
- 어떤 이들은 졸립을 방지하고 작업 능률을 높이기 위해 사용합니다 (경기력 향상).
- **자녀들은 부모를 따라 합니다.** 알코올 및 마약을 사용하는 성인 주변의 어린 연령층의 약물 사용률은 더 높습니다.²

자녀 또는 청소년이 도움이 필요하다는 징후에는 무엇이 있습니까?

아래의 변화는 마약 또는 알코올 오용, 의료 및 정신 건강 장애를 뜻하거나 전형적인 청소년 발달로부터의 이탈을 나타날 수 있습니다.

• 신체적 변화

- 동공 확장
- 특이한 욕구
- 졸림
- 흔들림 또는 떨림
- 반복되는 코피
- 지속적인 입술 훑기
- 지저분한 외모
- 체중 증가 또는 감소 (성장을 밖의 변화)

² Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. Does exposure to parental substance use disorders increase offspring risk for a substance use disorder? A longitudinal follow-up study into young adulthood. *Drug Alcohol Depend.* 2018;186:154-158. doi:10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021 (Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J. 부모 약물 장애에 대한 노출이 자녀의 약물 사용 장애 위험을 높입니다? 청년기에 대한 종단적 후속 연구. 마약 알코올 의존. 2018;186:154-158. doi:10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021)

• 사회적 변화

- 친구 또는 도래 단체 변경 (새 친구가 생기거나 전 친구와 얘기하지 않는 것)
- 수업 빼먹기
- 사회적 또는 재밌는 활동에 대한 관심 소실

- 반항 또는 납득이 되지 않는 행동 (규칙 위반)
- 항시 돈을 빌리는 것
- 고립 증가

• 정서적 변화

- 극심한 기분 변화
- 홀로 시간 (얘기를 하지 않거나 같이 어울리지 않는 것)

- 과잉행동 또는 동요
- 불안증 (활동 또는 어디 가는 것에 대한 두려움)

이러한 징후는 자녀 또는 청소년이 마약 또는 알코올을 오용한다는 것을 입증하지 않지만 자녀가 다른 문제 또는 여러 문제를 겪는 것일 수도 있습니다.

자녀 또는 청소년에게 어떤 대응을 보여야 합니까?

- **경청하고** 언제든지 도울 것이라고 알리십시오.
- 자녀가 부모의 반응에 대해 수치심을 느끼고 걱정할 수 있다는 것을 **유념하십시오.**
- **반응하기 보다 조치를 취하십시오.** 상황에 반응하는 경우 자녀분이 경각심을 느껴 도와주는 것이 장기적으로 더 어려워질 수 있습니다.
- **논의 준비를 하십시오.** 특히나 자녀 또는 청소년과 대화를 나누지 않은 경우 더욱 그렇습니다. 아직 이 대화를 본격적으로 나눌 준비가 되지 않았다면 시간을 가지고 생각해보거나 신뢰할 수 있는 타 성인의 도움을 받으십시오.
- **자녀와 위험을 평가하십시오.** 자녀가 실험하고 있습니까 아니면 꼭 해야 한다고 (예: 또래의 압력 또는 의존증) 생각합니까? 자녀가 도움을 요청하고 있습니까?
- 알코올과 마약이 사용되는 또래와의 상황으로부터 탈출해야 되는 경우든 전문적인 도움이 필요한 경우든 **안전 계획을 같이 세우십시오.**

어디서 도움을 받을 수 있습니까?

필요 시 자녀 또는 청소년과 얘기하는 것에 대한 도움 및 치료 선택지에 대한 접근에 대하여 이 브로셔 뒷면의 자원을 참조하십시오.

자녀 또는 청소년을 돋는 조치 단계

1. 조기에 자녀에게 알코올과 마약에 대해 얘기하십시오. 본인께서 도와줄 거라고 알리십시오.
2. 가정 내에서 알코올과 마약이 어떻게 사용되며 일상에서 자녀 또는 청소년이 무엇을 보게 되는지 유의하십시오.
3. 알코올 및 처방약(오피오이드 포함)을 잠기는 캐비넷에 보관하거나 사용하지 않는 약은 폐기하십시오. 자녀 또는 청소년을 돌보는 가족 및 다른 이들에게 이를 장려하십시오. 안전 폐기 수칙은 dec.ny.gov를 방문하여 "**safe medication disposal for households**"(가정을 위한 안전한 의약품 폐기)를 검색하십시오.
4. 자녀 또는 청소년이 문제를 겪고 있으며 약물을 오용 중인 경우, 브로셔 뒷면에 있는 자원에 의뢰를 하십시오.
 - 또한 향후 의료 서비스 제공자에게 청소년 또는 청년 치료에 대해 경력이 있는지 물을 수 있습니다.
 - 제공자가 치료의 일부로 의약품을 제공하는지 알아보십시오. 이는 오피오이드 사용 장애를 위한 모범 관행이며 알코올 오용에도 도움이 될 수 있습니다.
5. 자녀가 수술을 받거나 통증을 호소하는 경우, 담당 제공자에게 통증을 관리하는 가장 안전한 방법을 묻고 가능한 오피오이드 처방을 피하십시오.

+ 자원 및 지원

- 약물 남용 및 정신 건강 서비스 행정국(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)
 - 자녀와 청소년에게 음주 및 기타 마약 사용에 대해 얘기하는 방법에 대한 정보는 samhsa.gov/underage-drinking을 방문하십시오.
- 뉴욕주 중독 서비스 및 지원실 (New York State Office of Addiction Services and Supports)
 - 청년 약물 사용 및 지원 연결, 의사소통 및 약물 사용 결과에 대한 정보는 talk2prevent.ny.gov를 방문하십시오.
- 국립 청소년 약물 남용 연구소 (National Institute on Drug Abuse for Teens)
 - 청소년, 교사 및 부모를 위한 대화형 지원을 포함하여 청소년의 마약 사용 및 효과에 대해 과학에 기반한 정보는 teens.drugabuse.gov를 방문하십시오.
- 988
 - 무료로 제공되는 비밀유지 위기 상담, 정신 건강 및 약물 사용 지원, 진료 의뢰가 필요하신 경우 988번으로 전화 또는 문자를 보내거나 nyc.gov/988에서 채팅을 이용하십시오. 매일 24시간 200가지 이상의 언어로 상담사와 대화할 수 있습니다.
- 중독에 대한 기관 (Center on Addiction)
 - 본 상담 전화는 약물을 사용하는 아동 또는 청소년의 부모 또는 보호자를 1대1로 지원합니다. 상담원과 연락하시려면 855-378-4373으로 전화하시거나 55753으로 문자 또는 drugfree.org/helpline을 방문하십시오.