

미래로

가는

길



Korean

십대 청소년의 부모를 위한 안내서

A Guidebook for Parents of Young Teens

알코올과 기타
약물

Centre for
**ADDICTIONS
RESEARCH** OF BC

부모님께

자녀양육은 도로 여행과 비슷한 점이 많습니다. 성장기 자녀와 새로운 곳들을 경험하는 재미도 있지만 어려움도 있을 수 있습니다. 날씨 변화에 신경을 써야 하고, 길을 가다 보면 장애물과 험난한 지점을 지나야 할 때도 있습니다.

사춘기 자녀를 양육하는 일은 유난히 울퉁불퉁한 도로 구간을 달리는 것과 같을 수 있습니다. 만 12~14세 자녀를 둔 부모님은 아마 자녀의 태도와 행동에서 이미 변화를 느끼셨을 것입니다. 이런 변화가 부모와 자식 관계에 어떤 영향을 줄지 염려스럽기도 합니다. 이런 변화는 자녀의 신체적, 정신적, 정서적 발달 과정의 일부입니다.

십대 시절을 지나는 자녀는 부모의 도움과 지도가 필요합니다. 그렇습니다. 이 시기는 청소년이 독립심을 기르는 때이지만, 부모에 대한 애착심을 계속 유지하는 것이 중요합니다. 예비 십대와 십대 초반 자녀는 모험을 하는 경향이 있기 때문에 지도가 필요합니다. 또한, 이들은 담배, 술, 대마초 같은 물질을 접하면 불건전한 결정을 내리기도 합니다.

이 안내서는 부모의 대비를 돕기 위해 만들어졌습니다. 여기서는 술과 기타 약물 사용을 중점적으로 다루지만 도박, 인터넷 사용, 비디오 게임 등 부모의 주의가 필요한 행동상의 “문제”도 여러 가지가 있습니다. 이 책자의 끝에 부모와 자녀가 도움을 더 받거나 구할 수 있는 곳에 관한 정보가 있으니 참고하시기 바랍니다.

자녀와 함께 떠나는 여행을 미리 계획하기로 한 것은 잘하신 결정입니다.

이 책자가 유익한 정보가 되기를 바랍니다.

감사합니다.



P.R.W. Kendall
OBC, MBBS, MSc, FRCPC
주 정부 보건관



내용

십대의 영역에 다가가기

십대의 약물 사용 이유 이해하기

성장기 자녀와 가까이 지내는 요령

약물에 관하여 자녀와 효과적으로 대화하기

십대 자녀가 약물을 사용하는 경우 대처 방법

청소년이 사용하는 약물에 대한 기본 지식

십대의 영역에 다가가기



자 너가 십대에 들어서면서 달라지는 모습을 아마 느끼실 것입니다. ‘나는 그 당시 어땠더라’ 하고 기억을 더듬고 계절지도 모릅니다. 다음은 어떤 느낌이었는지 기억나시나요...

자의식

십대가 되는 아이들은 독립심을 기르고 자신이 누구이며 무엇을 믿는지에 대한 내적 의식을 키우면서 많은 변화를 겪습니다. 부모가 이 시기에 여전히 매우 중요한 구실을 하는데도, 십대 아이는 자기 인생을 자기가 다스리려고 합니다. 십대 자녀는 아마 부모와 다른 의견을 표시할 것입니다. 기분의 변화가 심해지고 행동이 까다로워지는 것이 눈에 보일 수도 있습니다. 그리고 세상의 다른 아이들과 마찬가지로 자녀가 소속감을 느끼고 싶어할 것입니다. 그 결과, 십대 자녀는 가족 이외의 사람들, 특히 친구들에게 부쩍 더 정신이 팔리게 되기도 합니다.

위험 감수와 실험

술이나 담배, 대마초, 기타 약물을 실험 삼아 해보는 어린 십대들도 있습니다. 청소년이 탈선하고 싶어 하는 것은 자연스러운 현상이지만, 어린 나이 (예를 들어, 만 16세 전)에 약물에 손을 대면 신체적, 정신적, 정서적 발달에 문제가 생길 수 있습니다. 십대 초반에 술과 기타 약물에 빠지면 그 이후의 인생에서 물질 남용 문제가 생길 위험이 커질 수 있습니다.

아시나요?

BC주에서 십대들이 사용하는 3대 물질

담배

알코올

대마초



만 12~14세 청소년 중 19%가 흡연 경험이 있습니다.

만 12~14세 청소년 중 20%가 마리화나를 피운 경험이 있습니다.

만 13세 청소년 중 33%가 음주 경험이 있습니다.

맥크리센터협회(McCreary Centre Society)(2005), 'BC주 청소년의 건강 추세: 회고'(British Columbia Youth Health Trends: A retrospective), 1992~2003년

간추린 사실 1: 크리스탈 메스(메탐페타민), 헤로인 같은 “거리의” 마약이 때로 더 무섭기는 하지만, 알코올은 젊은 캐나다 국민의 목숨을 앗아가고 장애를 일으키는 가장 큰 원인입니다.

간추린 사실 2: 마리화나는 위험한 마약입니다. 어떤 연기든 마시면 폐를 해칠 수 있습니다. 마리화나는 집중력, 반응 시간, 경각심에 영향을 줄 수 있습니다. 십대 청소년은 아직 신체적, 정서적으로 발달하는 중이기 때문에 마리화나를 습관적으로 피우면 기억력과 학업에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 마리화나는 성인기 초기의 우울증과도 관련이 있습니다.

간추린 사실 3: 끈끈한 가족의 분위기가 큰 역할을 합니다. 예를 들어, 연구에 따르면 가족과 함께 집에서 규칙적으로 저녁을 먹는 십대는 술, 담배, 기타 약물을 사용할 가능성이 낮습니다.

갈림길 대비

십대의 약물 사용 이유 이해하기



약물이란?

약물(drug)은 인간의 자연스러운 생각, 행동, 감정을 변화시키는 물질입니다. 일반적인 예로는 카페인(커피, 에너지 음료, 다수의 청량 음료에 들어 있는 성분), 니코틴, 알코올, **THC**(대마초 성분), 코데인(타이레놀 3 성분) 등이 있습니다. 약물은 질병 치료나 증상 완화, 기능 강화, 정신 상태의 변화(예: 다른 형태의 현실 경험 또는 기분의 변화)에 사용되기도 합니다. 합법적인 성인용 약물(술과 담배)이 있는가 하면 불법 약물(대마초)도 있습니다. 합법이든 불법이든 모든 약물은 남용될 수 있습니다. 심지어 처방약과 의사의 권유 없이 복용하는 비처방약조차도 해로울 수 있습니다.

모든 약물은 예비 십대와 어린 십대에게 잠재적으로 해로울 수 있습니다. 이들의 정신과 육체가 미성숙하기 때문입니다.

(특정 약물에 관한 자세한 정보는 이 책자의 뒷부분에 있는 도표를 보십시오.)

약물과 십대

청소년이 접할 수 있는 물질은 아주 다양합니다. 자녀가 술, 담배, 기타 약물을 습관적으로 사용하리라고 예상할 필요는 없지만, 십대 때 언젠가는 적어도 시험 삼아 해볼 가능성은 있습니다. 이런 일이 언제 또는 어떻게 일어날 수 있는지 더욱 잘 이해하려면, 청소년이 물질을 사용할 수도 있는 기본적인 이유를 몇 가지 생각해 보는 것이 도움이 됩니다.



십대가 약물을 사용하는 이유

호기심에서: 청소년은 경험 삼아 술이나 기타 약물에 손을 대기도 합니다. 아마 약물이 생각과 행동에 어떻게 영향을 주는지 궁금할 것입니다. 인생 경험이 부족하고 위험을 두려워하지 않는 청소년들은 대개 자신의 행동으로 해로운 결과가 나올 수도 있다는 사실에 신경 쓰지 않습니다.

무리와 어울리려고: 어딘가에 “속하고” 싶은 마음은 십대 시절에 강해지고, 대부분 십대는 소속할 기회를 저버리기가 어렵습니다. 술이나 담배, 기타 약물을 하면 자기 억제력이 저하되거나 자신감이 커져 어울리는 데 도움이 된다고 느낄 수도 있습니다.

무료함을 달래려고: 생활이 따분한데다 자신을 계속 바쁘게, 몰두하게 하는 관심사나 열정이 별로 없기 때문에 술, 담배, 기타 약물에 손을 대 계속 사용하는 아이들도 있습니다.

그냥 재미로: 재미는 인간이 하는 경험의 일부입니다. 십대들은 때로 세상을 보는 방식과 경험하는 방식을 일시적으로 바꾸려고 물질을 사용합니다. (물론, 많은 어른이 같은 이유로 물질을 사용합니다.)

일시적 도피 또는 위안을 위해: 어려운 상황에서 벗어나려고 술이나 담배, 기타 약물에 손대는 십대들도 있습니다. 가정/학교 환경이 불우하고 불안정하거나, 정서적으로 불편 또는 불안하거나, 실패와 거부가 두렵거나, 우울한 느낌이 들면 약물을 사용하게 될 수도 있습니다. 특히, 십대 소녀들이 살을 빼는 데 도움이 된다고 생각하고 담배나 메탐페타민 같은 각성제를 사용하기도 합니다.

진로 유지

성장기 자녀와 가까이 지내는 요령



자녀가 살아온 인생의 각 단계에서 부모는 자녀가 세상에 적응하도록 준비시켜줬습니다. 자녀가 무엇을 하고 누구와 시간을 보내는지에 대해 아마 부모가 직접적인 영향력이 줄어들어 가는 것을 제외하고는, 자녀가 십대 시절을 잘 보내도록 준비시키는 것도 다를 바 없습니다.

다음 페이지들에서는 자녀와 가까이 지내는 방법에 관해 몇 가지 유용한 요령을 알려 드려서 십대 시절이 자녀와 부모 모두에게 긍정적인 경험이 되도록 도와드립니다.

1. 안내자 되기

자녀가 침대에 들어서면 부모는 보호자보다 안내자 같은 역할을 하게 됩니다. 자녀양육에서 이 새로운 역할에 관해 생각해 볼 점들은 다음과 같습니다.

- ▶ 부모의 기대를 분명하고 일관되게 유지하십시오. 기대, 규범, 규칙 등은 청소년이 새로운 상황과 도전을 다루는 데 도움이 됩니다. 침대 자녀는 귀가 시간이나 집안 규칙 위반에 따르는 결과를 불평할 수도 있지만, 기대치를 분명히 알려주면 부모가 자녀를 보호하려고 충분히 마음을 쓰고 있다는 메시지가 전달됩니다.
- ▶ 기대와 규칙을 함께 만드십시오. 집에서 자녀에게 바라는 점과 그것을 어겼을 때 따르는 결과를 정하는 과정에 침대 자녀를 참여시키십시오.
- ▶ 우리 모두는 실수한다는 점을 인정하십시오. 실수를 했을 때 다음에는 다르게 할 수 있다는 것을 배우는 기회로 간주하려고 노력하십시오.
- ▶ “현명하게” 싸우십시오. 머리 물들이거나 귀가 시간 같은 문제는 타협할 자세가 되어 있어야 하지만, 술이나 기타 약물 사용 문제에 대해서는 부모의 기대치를 고수하십시오.
- ▶ 자녀의 관심사나 열정을 격려하고 지지하십시오. 건강 관리, 맑은 정신, 저축 같은 목표와 꿈이 있는 침대는 술과 기타 약물을 멀리할 가능성이 더 큽니다.
- ▶ 넘어서는 안 될 선도 넘을 수 있다고 예상하십시오. 침대 자녀가 규칙을 문제 삼을 때 놀라지 마십시오. 존중해주고, 경청하고, 부모의 생각을 설명하십시오. 자녀가 더 성숙하고 책임감이 있게 됨에 따라 유연하게 타협할 마음을 가지십시오.

실천 요령: 자녀가 자라면서 배우게 하십시오

- ▶ 침대 자녀가 너무 주장이 세거나 비판적이어도 개인적으로 감정이 상하지 않게 하십시오. 자격지심을 갖지 마십시오. 대신 그런 상황을 대화의 기회로 받아들이려고 하십시오.
- ▶ 침대 자녀가 자신의 행동이 불러오는 결과에 책임지는 법을 배울 수 있게 하십시오. “감싸주면” 선택의 실수에서 배울 기회가 줄어듭니다.
- ▶ 사전에 합의된 대가를 치르게 하십시오. 이 대가에 부모가 도와주려는 의도와 합리성이 유지되어야 “처벌”이 아닌 배움이 됩니다.

2. 관계 유지

자신이 사랑 받고 있는 것을 아는 청소년들은 자존감이 더욱 강합니다. 예비 십대 또는 십대 자녀와 관계를 유지하는 것이 반드시 쉬운 일은 아니지만, 자녀가 태어난 이후 부모가 품어온 애정을 유지하는 것이 중요합니다. 다음은 돈독한 관계를 유지하는 몇 가지 방법입니다.

- ▶ 자녀에 대한 부모의 믿음을 보여 주십시오. 아이들은 누군가 자신을 믿어준다는 것을 알 때 자신감이 생기고 기분이 좋아집니다. 긍정적인 자세로 대해 자녀가 자신의 장점을 인식하게 도우십시오.
- ▶ 자녀가 문제를 스스로 해결하게 격려하십시오. 십대 자녀에게 자신의 문제를 해결할 기회를 주면 자부심을 기르는 데 도움이 됩니다. 완벽을 기대하지 마십시오. 십대 초기에는 성공과 실패를 모두 맛봐야 하기 때문입니다. 필요하다면 부모가 돕는다는 것을 자녀가 알게 하십시오.
- ▶ 자녀의 생각이나 계획을 다 알고자 하는 충동을 억제하십시오. 자녀의 계획에 관심을 보이고 자녀의 판단을 믿으십시오. 자녀 스스로 해내기도 하고 실수도 할 수 있게 하십시오.
- ▶ 자녀가 실패를 극복하도록 도우십시오. 어려운 시기에 도움을 주면 자녀는 실패해도 그것이 절망이 아니라 오히려 인생의 일부라는 것을 알게 됩니다. 자녀가 선택의 실수에서 배우고 자신이 선택해서 나온 결과를 받아들이게 도우십시오.



▶ 십대 자녀에게 관심을 보이십시오. 자녀의 친구들과 그들의 부모를 알아두십시오. 그들의 의견과 생각에 관심을 표시하십시오.

▶ 전환기를 의식하십시오. 고등학교 입학이나 진학 같은 큰 변화로 힘이 들 수 있습니다. 이런 전환기에는 자녀에게 도움이 더 필요할 수도 있습니다.

▶ 필요할 때 곁에 있어 주십시오. 자녀는 필요할 때 부모가 자신의 곁에서 들어주고 대화한다는 것을 알아야 합니다. 부모가 평소와 솔직한 대화를 나누도록 격려하면 자녀는 자신의 생각과 관심사가 중요하다는 것을 알게 됩니다.

“딸하고 심각한 대화만 나누려 하진 않아요. 재미와 관계 형성에 초점을 맞춥니다.”

실천 요령: 부모가 여유 있게 대화할 수 있는 시간을 활용하십시오.

▶ 저녁식사 시간이나 저녁 후 산책 시간을 자녀와 함께 하며 자녀가 어떻게 지내는지 알아보는 기회로 삼으십시오.

▶ 부모와 자녀가 모두 즐기는 무언가(쇼핑, 농구 등)를 하며 함께 시간을 보내십시오.

▶ 십대 자녀의 친구를 가족 생활에 포함시키려고 노력하십시오. 십대 자녀가 친구를 데려오면 으레 자녀와 시간을 보내십시오.

▶ 주 중 하루 저녁을 가족의 밤으로 정하십시오. 말괄 놀이를 하거나 과자를 굽거나 시사 문제를 토론하십시오.

▶ TV 뉴스나 프로그램을 함께 시청하고 이야기를 나누십시오. “~를 어떻게 생각하니?” 같은 정해진 답이 없는 질문은 대화를 트는 좋은 방법이 될 수 있습니다.

▶ 차를 함께 타고 등하교하는 (또는 행사나 운동 경기장에 오가는) 시간을 친구나 패션, 심지어 장래에 관해 얘기하는 기회로 삼으십시오.

3. 긍정적인 역할 모델이 되기

부모 구실의 일부는 다음과 같이 건전한 행동과 태도의 모범을 보이는 것입니다.

- ▶ 약 남용 습관을 재고하십시오. 약의 가치는 대단히 크지만, 약 의존도를 높이고 약을 과용하면 청소년들에게 약이 문제를 해결하는 쉬운 방법이라는 인상을 줄 수도 있습니다.
- ▶ 금연하십시오. 담배를 안전하게 피우는 방법이란 없습니다. 흡연하는 부모의 자녀가 흡연자가 될 가능성은 비흡연자 부모를 둔 자녀에 비해 두 배나 됩니다.
- ▶ 물질 사용을 최소화하십시오. 부모가 술을 마시거나 기타 약물을 사용하면 반드시 책임성 있게 하십시오(아래 음주 지침을 보십시오).

실천 요령: 위험이 적은 음주 지침

술이 주는 영향은 체중, 성별, 음주 경험 등의 요인에 따라 사람마다 다릅니다. 단순히 술을 절대 마시면 안 되는 사람들(예: 체내에 알코올이 들어오면 화가 나거나 난폭해지는 사람들)이 있는가 하면, 알코올이 체내에서 잘 분해돼 주량을 조절할 수 있는 사람들도 있습니다. 다음은 위험이 적게 술을 마시는 일반적인 몇 가지 방법입니다.

1. 넘어짐, 폭력 사건 같은 직접적인 피해가 발생할 정도로 취하지는 마십시오. (시간당 한 잔, 남자는 최대 4잔, 여자는 3잔까지)
2. 체내 장기 손상 같은 장기적인 문제를 예방하려면 주간 음주량을 제한하십시오. (남자는 한 주에 20잔 이내, 여자는 10잔 이내)
3. 술 의존도를 줄이도록 한 주에 최소한 하루는 금주하십시오.
4. 이성적으로 판단하여 다음과 같은 경우는 절대 금주하십시오.
 - 임신했거나, 임신을 시도하고 있거나, 모유를 먹고 있을 때
 - 차량을 운전하거나 중장비를 조작할 때
 - 약이나 기타 물질을 사용할 때

표준 주량



맥주 350ml(12온스)



칵테일 50ml(1.5온스)



와인 150ml(5온스)



“나는 실수할 때 우리 아이에게 내 실수를 사과해서 긍정적인 행동을 보여줄 기회로 삼으려고 노력합니다.”

실천 요령: 생각하셔야 할 것들

기타 약물에 대한 자신의 습관과 태도, 행동이 자녀에게 어떻게 영향을 미치는지 생각해 보십시오.

- ▶ 자녀가 술 권유를 사양하는 부모의 모습을 봅니까?
- ▶ 긴장을 푸는 수단으로 술을 규칙적으로 드십니까?
- ▶ 가족 구성원은 술에 취하는 것이 멋지거나 재미있다고 생각합니까?
- ▶ 축하하는 자리에는 항상 술이 있습니까?

정체와 장애물 통과

약물에 관하여 자녀와 효과적으로 대화하기



예 비 십대 또는 십대와 어떤 주제로도 대화하기가 어려울 수 있습니다. 대화를 어떻게 시작해야 좋은지를 아는 것이 반드시 쉬운 일은 아닙니다. 자녀의 관심을 유지한 상태에서 또는 부모가 화를 내지 않고 중요한 메시지를 전하는 일은 더 어렵습니다. 십대 자녀에게 부모의 말을 어떻게 이해시켜야 할지 염려되시면 다음 요령을 염두에 두십시오.

십대 자녀의 관점에 호기심을 갖고 존중하십시오. 질문을 하고 자녀의 말에 귀를 기울이십시오. 동의하지 않아도 되지만 자녀가 하는 말에 화를 내거나 부정적으로 반응하지 않는 것이 도움이 됩니다.

십대 자녀가 어색해 하지 않게 조심하십시오. 어린 십대는 대개 토론의 대상이 되는 것을 좋아하지 않습니다. 적당할 때, 부모 자신이 십대 때 겪은 어려움과 거기서 배운 교훈을 회상하며 이야기해 주십시오.

“설교조”로 흐르지 않게 하십시오. 부모가 혼자 이야기 하고 “~하는 것이 좋아”, “내 생각에”를 남발하면 자녀는 귀를 닫아버릴 것입니다.

자연스럽게 대화하는 시간을 활용하십시오. 언제 중요한 질문이 튀어나올지 모릅니다. 마땅치 않은 시간이라도 할 수 있다면 대화하십시오. 할 수 없다면 자녀에게 그 질문은 정말 중요한 것 같다고 말하고 나중에 그에 관해 이야기할 수 있는 더 좋은 시간을 서로 정하십시오.

술과 기타 약물에 관한 대화

이야기 도중 나올 수 있는 질문과 의견에 대비하는 데 도움이 되게끔 부모가 할 수 있는 것들이 몇 가지 있습니다:

- ▶ 물질 남용과 관련한 부모 자신의 신념과 가치관 그리고 어려운 질문에 어떻게 대처할 것인지를 생각하고 정리해 두십시오.
- ▶ 집에서 흡연과 음주를 용납할 것인지, 언제 용납할 것인지 스스로 물어보십시오.
- ▶ 부모 자신의 술, 담배, 기타 약물 사용에 대한 패턴과 태도가 십대 자녀에게 어떤 메시지를 주고 있는지 생각해 보십시오.

자녀와 터놓고 솔직하게 마음을 같이 하여 대화할 기회를 포착하십시오.

- ▶ 술, 담배, 기타 약물 사용을 부모가 어떻게 생각하는지 자녀가 확실히 알게 하십시오.
- ▶ 십대의 경험을 숨김 없이 이야기하십시오. 십대 자녀가 나이가 들면서 물질 사용 여부를 선택할 수 있는 기회가 생길 수 있다는 사실을 인식하십시오. 이런 질문을 할 수 있습니다. “네가 언제 술, 담배를 하는 상황에 처할 수 있다고 생각하니?” “그런 상황에서 너는 어떻게 대처할 거라고 생각하니?” 자녀의 조리 있는 답변에 놀랄 수도 있습니다. 술이나 담배, 기타 약물 권유를 받아들이는 데 따르는 잠재적인 이득과 결과에 대한 자녀의 견해를 들어보십시오. 선택은 친구가 아닌 자신이 하는 것이며, 그 선택에는 결과가 따른다는 것을 자녀가 알게 하십시오.
- ▶ 거절하는 기술을 익히도록 도와보십시오. 술과 기타 약물 권유를 사양해도 된다고 알려주십시오. 부모 핑계를 대도 된다고 알려주십시오. “술을 마셨다간 아빠 엄마가 날 죽일 거야.” 심지어 예상되는 상황을 가정하고 이런 기술을 자녀와 함께 연습해도 됩니다.
- ▶ 안전이 최우선입니다. 십대 자녀가 어떤 상황에 있던 부모나 다른 어른에게 연락하여 안전하게 귀가하는 방법을 알아 두게 하십시오.



대화를 트는 법

▶ 십대의 마음을 유념하십시오. 십대 자녀와 약물 사용의 결과를 이야기할 때 단기적인 피해를 예로 들면 반응이 좋다는 점을 기억하십시오. 담배를 피우면 입 냄새가 난다고 말하는 것이 그냥 암에 걸린다고 하는 것보다 아마 더 충격이 클 것입니다.

▶ 크게 겁주는 방법을 피하십시오. 어린 십대들 중에는 겁주는 이야기와 과장을 우습게 여기는 아이들도 있습니다. 자신의 경험과 맞지 않으면 특히 그렇습니다. 예를 들어, “마리화나에 한 번 손대면 평생 중독된다”는 말은 비현실적일 수 있습니다. 이런 말을 들으면 십대 청소년은 주변에서 마리화나를 시험 삼아 피워보고도 중독되지 않은 사람을 찾아봅니다. 약물에 대해 부모가 한 말에 허점이 발견되면 이들은 부모가 무슨 말을 해도 끝이 듣지 않을 수 있습니다.

대화를 시작하려면 TV에서 본 것을 이야기하거나 현재 벌어지고 있는 일을 주제로 삼으십시오. 예를 들어, 학교 댄스 모임에서 술이나 기타 약물을 한 십대들 이야기를 들었다면 이런 식으로 물을 수 있습니다.

“학교 댄스 모임에서 무슨 일이 있었다던데 알고 있니? 그런 일이 일어난 걸 어떻게 생각하니? 그런 일이 왜 일어났다고 생각하니?”



난폭 질주 방지

십대 자녀가 약물을 사용하는 경우 대처 방법



때로 십대들은 술, 담배, 기타 약물을 하는 사실을 부모에게 숨기려고 무진 애를 씁니다. 그럼에도 대부분 부모는 자기 자녀를 누구보다 잘 알며, 무언가 “수상한” 낱새가 있으면 대개 눈치챌 수 있습니다. 부모의 육감을 신뢰하고 현실을 외면하지 않는 것이 중요합니다.

십대 자녀가 술이나 담배, 기타 약물을 하는 것 같아도 부모 자신을 책망하지 마십시오. 십대 아이가 약물에 손을 대는 요인은 많으며, 부모는 “올바로” 아주 잘 해왔음에도 약물을 사용하는 십대 자녀가 있을 수도 있습니다.

대처하기 전에 생각하기

술, 담배, 기타 약물에 관한 사건에 반응하면서 첫 단추를 제대로 끼우려면 우선 그 자녀에 대하여 꼼꼼하게 생각해 보는 것이 좋습니다. 자녀의 나이, 성격, 친구 관계 등을 생각해 보십시오. 자녀의 정신 건강을 고려하십시오. 우울증이나 불안감으로 힘들어하는 사람은 술이나 기타 약물로 문제를 키울 가능성이 더 큽니다. 술과 약물을 사용하는 다양한 단계를 아는 것도 도움이 됩니다.

술과 약물을 사용하는 다양한 단계

시험 삼아

술이나 기타 약물을 사용하는 십대라고 해서 다 문제가 있는 것은 아닙니다. 호기심 때문에 다양한 약물을 시험 삼아 해보는 아이들도 있습니다. 그리고는 대개 “나한테 안 맞아”라고 결정합니다. 아마 느낌이 좋지 않거나 단점(약물에 드는 비용, 들킬까 봐 두려움, 친구들이 멋있어하지 않음 등)이 장점보다 더 크기 때문일 수도 있습니다.

사교적/간헐적인 사용

어쩌다 한 번 해보는 것입니다. 사교적 사용자는 사용 시점을 스스로 선택하고 원하면 끊을 수 있습니다. 이들은 사용할 때 부정적인 결과를 별로 경험하지 않습니다. 말하자면, 학교를 빠지지도 않고, 법적인 문제를 일으키지도 않고, 술이나 기타 약물에 돈을 탕진하지도 않습니다.

나쁜 무리와 어울려

약물 때문에 문제가 생겨도 약물을 사용하는 단계입니다. 다른 사람들과 파티를 하거나 어울릴 때 하는 일이 주로 약물 사용입니다. 약물 때문에 친구, 가족과의 관계, 학교와 직장에서 문제가 생기기 시작합니다. 술이나 기타 약물에 많은 돈을 쓸 수도 있습니다. 약물 사용에 벌써 흥미를 잃었는지도 모릅니다.

의존

이 단계에서는 몸이 약물에 중독되어 약물을 해야 정상으로 느껴집니다. 복용이나 사용을 중단하면 흔히 아주 약한 정도에서 매우 심한 정도까지 금단 증상을 겪을 수 있습니다. 약물에 대한 “심리적 의존” 증상까지 걸릴 수 있습니다. 이는 사용자가 약물에 취했을 때 생활을 더 잘하는 것으로 생각한다는 뜻입니다. 십대 청소년이 약물에 의존할 때 사용을 중단하기 위해서는 도움이 필요합니다. 의존 증세가 있는 사람이 자신에게 문제가 없다고 부인하는 것은 이상한 일이 아닙니다.

실천 요령: 주의해야 할 변화

정상적인 청소년이라면 발달 과정에서 많은 변화를 겪습니다. 십대 자녀에게 다음과 같은 변화 가운데 여러 가지가 나타나면 주목하는 것이 좋습니다. 십대 자녀에게 특별한 도움이 필요하다는 징후일 수도 있습니다. 물질 사용에서 나타날 수 있는 경계 징후에는 다음 면에서의 변화가 포함됩니다.

- 학교 성적
- 친구
- 체중이나 신체적 외모
- 음식 섭취 또는 수면 습관
- 스포츠와 기타 활동에 대한 태도
- 행동



약물 사용에 대한 대응

술과 약물 문제는 서서히 드러납니다. 약물 사용이 문제가 되리라고 생각하고 시작하는 사람은 아무도 없습니다. 부모는 시험 단계와 사교적 사용 단계 때 개입하는 것이 좋습니다. 십대 초반(만 15세 이하)에 술과 기타 약물을 어떻게든 사용하면 잠재적으로 해롭습니다. 십대 후반에 시험 삼아 또한 사교적으로 사용해도 위험이 없는 것이 아닙니다. 남용, 나쁜 선택(예: 취중 운전, 위험한 성적 활동에 참여), 성분과 효과를 모른 채 복용 등의 위험이 있습니다.

자녀가 술을 마시거나 기타 약물을 한다고 생각되면 중독 전문가나 학교 상담사로부터 도움을 구하는 것이 좋습니다. ‘알코올과 약물 정보 및 의뢰 서비스’(Alcohol and Drug Information and Referral Service)에서는 하루 24시간 연중무휴로 정보를 제공합니다. 여기서는 거주지에서 전문가의 도움을 받는 방법에 관한 정보를 제공하고, 상황을 다루는 방법에 관해 지원을 해드립니다. 연락처는 무료전화 1-800-663-1441입니다. 광역 밴쿠버에서는 604-660-9382로 연락하십시오.

대처 방법의 예

14살짜리 자녀가 늦게 귀가하고 분명히 취해 보입니다. 술 냄새가 나고 걸을 때 비틀거리는 것으로 알 수 있습니다. 다음은 이런 상황에 어떻게 대처할 수 있는지 알려드리는 몇 가지 예입니다.

상황을 당장 바로잡으려고 시도하지 마십시오. 자녀가 자는 것이 안전하면 재우십시오. 자녀가 아파 보이면 부모가 곁에 있어 주어야 합니다.

아빠, 엄마가 모두 있는 가정이라면 부부가 그 상황을 상의하고 어떻게 다룰 것인지 의견을 맞추십시오. 상의하기 전에 가능한 조치들을 생각하십시오.

다음날 아침, 전날 밤에 있었던 일에 관해 언제 대화를 나눌 계획인지 자녀에게 시한을 정해 주십시오.

십대 자녀에게 어떻게 된 것인지 질문하며 시작하십시오. 자녀의 생각과 느낌에 관심이 있음을 보여주십시오.

부모의 심정이 어떠하며 왜 그런지 자녀에게 말해 주십시오.

자녀가 한 행동에 뒤따르는 결과에 관해 이야기하십시오. 결과에 관해 자녀의 생각을 물으십시오. 결과는 그 사건에만 관련되게 하십시오.

기대와 허용 한도를 강화하십시오. 어떤 행동이 가정에서 용납되지 않는지 십대 자녀에게 알리십시오.

십대 자녀의 술과 기타 약물 사용 문제를 다루기

당황하지 마십시오. 화가 나고, 답답하고, 염려되기도 하지만, 소리를 지르거나, 화를 내거나, 훈계하면 도움이 되지 않습니다.

솔직하고 따뜻한 분위기에서 자녀와 대화를 나누십시오. 자녀의 사생활을 침범하거나 뇌물로 달래거나, 위협하거나, 죄책감을 느끼게 하면 상황이 더 악화될 뿐입니다. 부모가 자녀에게 마음을 쓰고 있으며 자녀의 건강과 안전을 염려한다는 것을 자녀에게 알리십시오.

십대 자녀가 무엇을 얼마나 자주 사용하고 있는지 알아보십시오. 술, 담배, 기타 약물에 대한 자녀의 경험과 태도를 가능한 한 많이 알아내십시오. 부모가 자녀의 생각을 이해하게 도와달라고 하십시오.

지식을 갖추십시오. 알코올과 기타 약물에 관해 배우고, 부모가 약물 사용에 관해 공부하고 있음을 자녀에게 알리십시오. 이 자료의 뒷부분에 있는 웹사이트 목록을 참고하십시오.

도움을 구하십시오. 자녀의 행동에 관해 누군가와 대화를 나누면 도움이 될 때가 많이 있습니다. 거주지에서 알코올과 기타 약물 문제에 대해 지원 서비스를 제공하는 곳을 찾거나 부모가 무엇을 할 수 있는지 전문가와 상담하려면, '알코올과 약물 정보 및 의뢰 서비스'(Alcohol and Drug Information and Referral Service)에 연락하십시오(하루 24시간, 연중무휴 정보 제공). 연락처는 무료전화 1-800-663-1441입니다. 광역 밴쿠버에서는 604-660-9382로 연락하십시오.



어느 부모의 이야기-수잔, 밴쿠버, BC

저는 우리 두 아이가 십대일 때 이혼했습니다. 대체로, 우리 아이들은 변화에 잘 적응했어요. 귀가 시간을 지켰고 학교 생활도 잘 했지요. 저는 아이들의 친구와 개네 부모들을 알고 있었어요.

그런데, 어느 날 밤, 우리 아들 잭(13세)이 해가 졌는데도 집에 오지 않았어요. 친구들 집에 다 연락했더니 다른 아이들은 집에 있는 거예요. 뒷마당으로 나가니 아이가 거기에 있는데, 얼굴을 땅에 대고 정신을 잃은 상태였어요. 응급실에 즉시 전화를 했지요. 응급실에서 아이가 취했다고 묻기에 “취하다니요, 이제 겨우 13살인데!” 했지요. 하지만 알고 보니 애가 취했던 거예요.

정신이 변쩍 들었습니다. 그날, 배움이 시작됐어요. 내가 십대 아이를 키우고 있다, 그건 어린 아이를 키우는 것과 فرق이 차이다라는 걸 깨달았지요.

전 제일 처음, 저 자신에게 당황하지 말고 안전을 기하리라 다짐했어요. 그날 밤, 저는 아이 곁에서 밤을 새우며 아이가 토하다 질식하지 않게 했죠. 아침에는 출근해야 했기에 아이에게 메모를 남

겼어요. 이렇게 썼어요: 잭, 오늘은 집에 있으면서 물을 많이 마셔라. 퇴근하면 얘기하자. 그런 다음, 우리는 두 사람이 서로 볼 수 있을 때 얘기하기로 하고 시간을 정했어요. 당시 잭은 엄마가 어떤 심정이었는지 전혀 몰랐지요.

다음 날 우리는 앉아서 일어난 결과에 대해 얘기했어요. 아이는 자기가 해야 한다고 생각하는 것을 말했고, 저는 했으면 좋겠다고 생각하는 것을 말했지요. 마지막에 우리는 그날 밤 아이가 폐를 끼친 사람들(밖에 나가 우리 아이를 찾았던 부모들과 친구들)에게 아이가 일일이 전화하기로 동의했어요. 아이는 친구 부모들에게서 자기와 친구들이 흠친 술값도 물어주기로 동의했구요.

잭은 그 때 술 마시고 자전거 타다 넘어져 쇄골이 부러졌는데, 그건 감수해야 할 결과였죠. 6주간 운동을 못했어요.

우리 아이들은 이제 어른이 됐습니다. 아들은 지금도 그 사건을 모자 관계의 중요한 순간으로 기억하고 있어요. 체계는 적어도 2년간 술을 멀리했다고 했고, 여동생한테는 자기가 “힘들 때” 대화할 수 있었던 사람은 엄마였다고 했답니다.

도로의 장애물에 대비하기

청소년이 때로 사용하는 약물에 대한 기본 지식

약물 이름	다른 이름	모양	투여 방법
알코올	Booze, alcopops, beer	액체	삼킴
니코틴	Tobacco, cigarettes, smokes, fags, cigs, butts		흡연
대마초(Cannabis)	Pot, weed, wacky tobaccy, ganja	말린 잎사귀 또는 갈색/회색 수지의 기름이나 덩어리	대부분 흡연, 먹을 때도 있음
엑스터시(MDMA)	'E', love drug, Adam, lover's speed, XTC	대개 알약 - 캡슐이나 정제	삼킴
코카인/크랙	Blow, coke, C, Charlie, crack, snow, toot	코카인은 흰색의 고운 가루, 크랙은 화학적으로 변성된 돌	코로 흡입, 주사, 흡연(크랙)
메탐페타민과 기타 암페타민	Crystal, glass, ice, meth, speed	유리 조각, 알약이나 가루로도 가능	흡연, 주사, 코로 흡입, 삼킴
LSD	Acid, dots, blotter	작은 정제 또는 얼룩진 종이에 흡수된 액체	삼킴
버섯(실로시빈)	Magic mushrooms, 'shrooms	버섯, 종종 말린 버섯	삼킴-차나 기타 식품에 넣어 복용 가능
헤로인	Brown sugar, dope, H, horse, junk, smack	흰색 또는 갈색 가루	흡연(은박지로), 주사, 코로 흡입

처방약

진통제 같은 처방약을 ‘취하려고’ 습관적으로 사용하는 청소년의 수가 점점 늘어나고 있습니다. 처방약은 의학적으로 안전하다고 믿기 때문에 이런 약물을 사용합니다. 그러나 사실은 처방된 용도 이외의 목적으로 사용하면 상당한 위험이 있습니다.

단기(및 일부는 장기) 효과	합법성
처음엔 편안한 느낌, 느긋함, 억제력 상실, 어지러움, 손발 헝글기 능 상실	만 19세 미만 불법
혈압과 심장 박동 증가, 식욕 저하, 처음 피우는 사람은 대개 기침, 어지러움, 구역, 두통 등을 경험	만 18세 미만인 자에게 판매 시 불법
느긋함, 색깔이 더 밝게 보임, 사고력과 반응 시간 저하, 불안을 느 끼는 사람들도 있고 기쁨을 느끼고 많이 웃는 사람들도 있음, ‘취 해 있는’ 동안 기억력 상실	불법
다른 사람들에 대한 감정이입 느낌 증가, 촉각이 예민해짐, 느긋하 고 기운이 남, 식욕 상실, 땀남, 이를 악물고 씹, 진망증, 불안을 경 험하는 사람들도 있음	불법
심장 박동, 호흡, 혈압 증가, 기운 증대, 경각심 고조, 동공 확대, 식 욕 상실, 불면증, 공격성, 짜증, 편집증, 불안 증대 가능	불법
희열감, 심장 박동 증가, 기운 증대, 경각심 고조, 식욕 상실, 불면 증, 불안, 땀남, 공격성, 짜증, 편집증 증대 가능	불법(일부 형태 의 암페타민은 처방됨)
환각(존재하지 않는 것을 보고 들음), 심장 박동과 체온 증가, 동 공 확대, 식욕 상실, 불면증, 감정의 빠른 변화(‘고양된’ 감정 후 두 려움), ‘무서운 환각 체험’을 하고 극도의 공포/슬픔을 경험하는 사 람들도 있음	불법
환각(존재하지 않는 것을 보고 들음), 심장 박동과 체온 증가, 소화 불량, 불안이나 신경 과민을 느끼는 사람들과 불면증으로 고생하 는 사람들도 있음, ‘무서운 환각 체험’을 하고 극도의 공포/슬픔을 경험하는 사람들도 있음	불법
극도의 쾌감, 통증 완화, 피부의 홍조, 구역, 심장 박동과 호흡 저 하, 동공 축소	불법

Helplines:

Alcohol and Drug Information and Referral Service: 1-800-663-1441 (In Greater Vancouver, call 604-660-9382)

Mental Health Information Line:
1-800-661-2121

Safe Kids Help Line: 310-1234

Websites:

BC Partners for Mental Health and Addictions Information:
www.heretohelp.bc.ca

Centre for Addictions Research of BC:
www.carbc.ca

BC Partners for Responsible Gambling:
www.bcreponsiblegambling.ca/problem/youth.html

For parents:

BC Council for Families:
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638

Parent Support Services of BC:
www.parentsupportbc.ca
1-800-665-6880

Parents Together:
www.parentstogether.ca

From Grief to Action:
www.fromgriefftoaction.org

© Centre for Addictions Research of BC and
BC Partners for Mental Health and Addictions Information

Funding was provided by the Ministry of Health, Province of British Columbia and BC Mental Health and Addiction Services. The translation of these materials has been made possible through a financial contribution from Health Canada. The views expressed however are those of the authors and do not necessarily reflect the policies and positions of the funding partners.

Available free on-line at:
www.carbc.ca
www.heretohelp.bc.ca

Purchase hardcopies from:
BC Council for Families
www.bccf.bc.ca
1-800-663-5638



**BC Partners
for Mental Health
and Addictions
Information**