

# 청소년과 물질 사용 Youth and Substance Use

- 정신장애란 무엇인가? **한국어!**
- 중독이란 무엇인가? **한국어!**
- 우울증 **한국어!**
- 양극성장애
- 산후우울증 **한국어!**
- 계절정동장애
- 불안장애 **한국어!**
- 강박장애
- 외상후스트레스장애 **한국어!**
- 공황장애
- 정신분열병
- 먹기장애와 신체상
- 알츠하이머병과 기타 형태의 치매
- 동시발생장애: 정신장애와 물질사용 문제
- 태아알코올스펙트럼장애
- 담배
- 자살: 경계경후에 대처하기 **한국어!**
- 정신장애 치료법
- 정신장애 대체 치료법
- 중독 치료법
- 정신장애 회복
- 중독과 재발 예방
- 해약 축소
- 중독 예방
- 긍정적인 정신건강 달성하기
- 스트레스
- 직장에서의 정신건강과 중독
- 노인의 정신건강과 중독 문제
- 아동, 청소년과 정신장애
- ▶ **청소년과 물질 사용 한국어!**
- 아동 성학대: 정신건강 문제
- 정신장애와 중독에 따르는 오명과 차별
- 횡문화적 정신건강과 중독 문제
- 실업, 정신건강과 중독
- 주택
- 정신장애와 중독의 경제적 비용
- 정신장애와 중독의 개인적 비용
- 폭력의 문제
- 정신건강 위기와 위급상황에 대처하기
- 정신장애: 가족과 친구들이 돕기 위해 할 수 있는 것 **한국어!**
- 정신장애 도움 받기 **한국어!**
- 물질사용 문제로 도움 받기

**십**대의 많은 수가 고등학교를 졸업하기 전에 마약이나 술, 기타 마약을 시험삼아 경험해 봅니다. 다행히, 마약을 사용하는 대개의 경우(니코틴은 예외일 수 있음)가 중독에 이르지 않으며 시험적 약물 사용으로 인해 큰 피해를 입지는 않습니다. 그러나, 일부는 중독되거나 자신 또는 다른 사람들을 위험에 빠뜨립니다.

이런 위험에 효과적으로 대처하려면 향간의 일부 속설(글상자 안의 내용 참조)이 뿌리를 내리지 못하게 하고, 올바른 정보를 제공하며, 청소년들이 책임 있는 결정을 내리도록 도와주어야 합니다. 또한 청소년들이 왜 마약을 사용하는지, 청소년들을 마약에 빠뜨리거나 마약으로부터 보호하는 요인들은 어떤 것인지 이해해야 합니다.

## 십대들이 마약을 복용하는 이유 Why Teens Take Drugs

십대들은 많은 이유로 마약을 복용합니다. 일부 십대들에게는 알코올과 기타 마약을 사용하는 일이 특정 위험이 따른다 해도 일상적으로 받아들일 수 있는 생활의 일부입니다. 청소년기는 십대들이 호기심이 많아져 위험도 마다 않는 시기입니다. 이들은 권위에 맞서거나 아니면 어른들을 화나게 하기 위해, 어른들을 흥내내거나 따분함을 달래려고, 또는 수줍음을 이기기 위해 단순히 시험삼아 마약에 손을 대기 시작하기도 합니다. 체중을 줄이거나 멋있게 보이려고 마약을 할 수도 있습니다.

십대들이 문제마약을 사용하는 대부분의 동기는 우연히 또는 시험삼아 마약을 접하게 되어서가 아닙니다. 십대들이 마약을 정기적으로 사용하는 이유는 어른들이 마약을 하는 이유와 똑같습니다. 문제물질을 사용하는 이유는 대개 학교생활에 적응하지 못하거나, 가정에 문제가 있거나, 기대에 부응하지 못하거나, 개인적인 스트레스가 있거나, 정신적인 외상(trauma)이 있는 등 훨씬 더 큰 문제가 있기 때문입니다. 약물을 사용하면 이러한 스트레스에 대처하거나 스트레스에 대처하는 번거로움에서 벗어날 수 있을 것 같기도 합니다. 그러면 청소년은 안정을 위해 또는 상황을 헤쳐나가기 위해 약물이 필요하다는 생각을 할 수도 있습니다.

## 문제물질 사용 예방 Preventing Problem Substance Use

십대들이 문제물질을 사용하지 못하게 할 수 있는 가장 중요한 방법 가운데 하나는 사실적 근거를 바탕으로 솔직한 정보를 알려주는 것입니다. 겁 주는 방법은 통하지 않으며 종종 역효과를 냅니다. 잘못된 정보를 주면 십대들은 경고를 완전히 무시하여 진짜 위험에 처하게 됩니다. 이와는 달리, 연구에 의하면 마약 사용을 중단한 학생들은 그 이유가 건강을 염려하고 스스로 부정적인 체험을 했기 때문인 것으로 나타났습니다. 효과적인 예방 프로그램은 십대들이 자신의 선택을 이해, 분석, 평가하는 능력을 존중하는 프로그램입니다.

문제물질 사용은 어렸을 때 겪은 신체학대, 정서학대, 성학대 등의 불운한 경험과 밀접하게 연관돼 있습니다. 이런 경험이 있는 아이들은 만성 우울증이나 정신질환을 앓았거나, 자살하려 했거나, 감옥에 있었거나, 중독증이 있었던 부모 밑에서 성장했거나, 부모가 집에 없었거나(아이 입장에서는 부모를 잃은 것과 같은 경험), 엄마가 폭행을 당하는 가정에서 성장한 경우가 많습니다. 직업, 소득, 사회적 지원 등 건강을 결정하는 다른 요소들도 아동의 건강한 발달에 영향을 줍니다. 효과적인 예방 전략을 세우려면 건강을 결정하는 이 같은 요소들을 다루어야 합니다. 어린이가 건강한 환경에서 자라게 해주는 것이야말로 문제물질 사용을 예방하는 가장 효과적인 방법일 것입니다.

연결성(connectedness)과 탄력성(resilience)은 청소년을 보호하는 핵심적인 요인들입니다. 연결성은 소속감을 가리키며 가족, 또래, 멘토 등과 튼튼하고 의미 있는 관계를 갖는 것을 말합니다. 탄력성은 청소년의 문제 해결 능력을 키워주고 일련의 인생사에 잘 대처하는 능력을 길러주는 등 역경을 이기게 해주는 힘의 속성을 가리킵니다. 관심을 가져주는 어른이 단 한 명이라도 있으면 엄청난 차이를 가져올 수 있습니다. 아이가 불운한 경험을 겪고 있어도 관심을 가져주는 사람이 단 한 명이라도 있으면

난관을 헤쳐나갈 수도 도와줄 수 있습니다. 관심을 갖고 힘이 되어주는 부모의 존재는 정말 대단히 중요합니다. 연구를 보면 십대들은 부모를 가장 신뢰하는 정보의 원천으로 여기고 있지만 그렇다고 해서 부모로부터 필요한 만큼 충분한 정보를 구하고 있지는 않습니다.

## 문제가 나타날 때 When Problems Emerge

일부 십대들은 약물과 불건전한 관계를 맺습니다. 십대들이 문제물질을 사용한다는 사실은 바꿀 수 없지만 그런 상황에 대처하는 방식은 바꿀 수 있습니다. 아동이나 십대에게서 여러 위험요인이 나타나고 있거나 문제물질을 사용하고 있는 것처럼 보이면 무언가 도와줄 수 있습니다. 가장 중요한 것은 그런 상황을 무시하지 말고 최선을 다해 지식을 갖추는 것입니다.

## 향간의 속설 Common Myths

- 속설 1: 마약을 시험삼아 해보는 것은 십대 문화에서 흔하지 않다
- 속설 2: 마약사용은 마약남용과 같은 것이다
- 속설 3: 마리화나는 헤로인과 코카인 같은 마약으로 가는 관문이다
- 속설 4: 위험을 과장하면 청소년들은 시험삼아 해보지 못한다

출처: M. Rosenbaum, Safety First

## 십대들이 마약을 복용하는 몇 가지 이유

### Some Reasons Why Teenagers Take Drugs

#### 감정적 요인 Emotional Factors

- 자부심을 높이기 위한 시도
- 감정적 곤경에서 탈출
- 불안 감소
- 결정 회피
- 독립을 주장

#### 신체적 이유 Physical Reasons

- 기분을 풀기 위한 시도
- 통증 차단
- 감각 축소
- 흥분 상태, 새로운 감각 추구
- 에너지 증대

#### 지적 이유 Intellectual Reasons

- 따분함 감소
- 자신을 더 잘 이해하기 위한 시도
- 호기심 충족
- 세상을 새로운 방식으로 보기 원함

#### 사회적 이유 Social Reasons

- 친구들에게서 인정 받기
- “패거리의 일원” 되기
- 수줍음 극복
- 외로움에서 탈출
- 의사소통에 도움

#### 환경적 이유 Environmental Reasons

- 알코올/기타 마약 사용 용인
- 힘든 가정 상황
- 조속해져야 한다는 압력
- 역할 모델

출처: Drug Programs Bureau, NSW Health Dept

다음은 맥의 자녀 또는 관심을 두고 있는 청소년이 불건전한 물질을 사용하고 있다고 의심되는 경우에 할 수 있는 몇 가지 요령입니다:

- 죄책감을 갖지 마십시오 - 당신의 잘못이 아닙니다
- 당황하거나 과잉반응을 하지 않도록 노력하십시오 - 염려가 되는 것은 당연하지만 소리를 치거나 화를 낸다고 해서 도움이 되지는 않으며 현 상황을 개선하는 데 초점을 맞추는 것이 더 건설적입니다
- 지식을 갖추십시오. 그래서 물질과 물질이 미치는 영향에 관하여 사실을 아십시오
- 물질을 어느 정도로 사용하는지 알아보려고 하십시오 - 시험삼아 해본 것이 아니라면 계속하거나 악화될 가능성이 있는가?
- 좋은 시간을 택해 아이와 얘기하고 솔직하게 말하십시오. 당신의 우려와 의심을 표현하고, 관심을 가지고 있음을 보여주며, 설교를 하거나 비판하지 마십시오. 그래야 문제가 있거나 조언이 필요할 때 아이는 당신을 더 쉽게 찾아옵니다.

솔직해지는 것이 중요하며 해답을 모를 때는 인정하십시오. 그래야 신뢰가 생깁니다. 이런 문제는 매우 복잡하며 주위에서 접하는 정보는 상반된 것들이 많습니다. 당신이 최선을 다해 지식을 갖추고 솔직하게 대화하면 아이는 당신을 신뢰하게 되고 궁금한 점이 있을 때 찾아올 가능성이 더 커집니다. 아이에게 문제를 생각해 보게 하고 스스로 일부 결정을 내리도록 격려하면서 존중하는 마음으로 대화하면 이 같은 신뢰는 더욱 깊어집니다.

문제물질 사용과 관련한 종합 정보는 BC 주 물질정보링크(Substance Information Link)의 웹사이트 [www.silink.ca](http://www.silink.ca)에서 구할 수 있습니다. 또 다른 유용한 자원은 마약교육 전문가이자 자녀를 둔 엄마인 마샤 로젠바움(Marsha Rosenbaum)이 자신의 웹사이트 [www.safety1st.org](http://www.safety1st.org)에서 제공하는 정보로, 마약교육과 십대와의 의사소통에 관해 실제적인 조언을 주고 있습니다.

아이가 시험삼아 해보는 차원을 넘어 물질사용으로 문제를 겪고 있는 듯이 보이면 그 이상의 도움을 구하는 것이 좋을 것입니다. ‘알코올과 마약 진료의뢰 서비스’(Alcohol and Drug Referral Service)에서는 하루 24시간 연중무휴로 정보 및 진료의뢰 서비스를 제공합니다. BC 내 무료 전화번호는 1-800-663-1441이며 로우어 메인랜드에서는 604-660-9382입니다.

### 십대들의 생각은? What Do Teens Think?

학생들에게 직접 마약 예방 노력에 대해 평가해 달라고 자주 부탁하지 않습니다. 청소년들의 의견을 듣는 것이 중요한 출발점입니다. 학생들은 정확한 정보에 굶주려있으나 현재 프로그램은 자신의 필요를 채워주지 못한다고 생각합니다. 그들의 말을 들어봅시다:

“그건 애들한테 마약에 대처하는 길을 정말 비현실적으로 가르쳐주는 방법일 뿐이에요. ‘그냥 싫다고 해라’ 하면 안되고 ‘생각해 봐라’라든가 그와 비슷한 말을 해야 들어요. ‘머리를 써봐’ 같은 거 말이에요.”

“사람들이 마약사용과 남용을 구분해야 할 것 같아요. 마약을 사용해도 여전히 건강하고 생산적인 삶을 살 수 있거든요. 가령, 부모님이 퇴근해서 저녁식사 때 반주로 와인 한 잔 정도 마실 수 있어요. 그렇다고 부모님이 알코올 중독자는 아니잖아요.”

“정직이 마약교육의 핵심이자 마약을 사용하지 않도록 돕는 유일한 방법인 것 같아요. 마약을 사용하라는 둥 말라는 둥 선전해대지 않으면, 애들이 좀더 정확한 판단을 해서 결정할 가능성이 많아요.”

출처: M. Rosenbaum, Safety First

### 협력단체

#### Partners:

브리티시컬럼비아 불안장애 협회  
Anxiety Disorder Association of British Columbia

브리티시컬럼비아 정신분열병 협회  
British Columbia Schizophrenia Society

캐나다 정신보건 협회 BC 지부  
Canadian Mental Health Association, BC Division

BC 중독 연구센터  
Centre for Addictions Research of BC

어린이 정신건강 관리 FORCE 협회  
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

제시의 희망 협회  
Jessie's Hope Society

BC 기분장애 협회  
Mood Disorders Association of BC

자세한 사항은 BC 주 '정신건강 정보전화' (Mental Health Information Line)의 무료번호 1-800-661-2121 로 문의하거나

[bcpartners@heretohelp.bc.ca](mailto:bcpartners@heretohelp.bc.ca)로 이메일을 보내십시오

웹: [heretohelp.bc.ca](http://heretohelp.bc.ca)

## 자료출처

### SOURCES

- Rosenbaum, M. (2002). *Safety First: A Reality-Based Approach to Teens, Drugs, and Drug Education*. San Francisco: Drug Policy Alliance.
- Kaiser Foundation. (2001). *Weaving Threads Together*. Vancouver, BC: Addictions Task Group.
- Québec Ministère de la Santé et des Services Sociaux (1999). *Time for a Little Talk About Drugs*. Quebec: Author.
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Parents talking to teenagers about drugs. Retrieved January 19, 2006, at [www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/parents\\_talking\\_teenagers.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/parents_talking_teenagers.html)
- Drug Programs Bureau, NSW Department of Health. Teenagers talking to parents about drugs. Retrieved January 19, 2006, at [www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/teenagers\\_talking\\_parents.htm](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/dpb/publications/teenagers_talking_parents.htm)

자료출처 업데이트: 2006년

## 용어 해설

### Glossary

#### 문제 물질 사용 Problematic Use of Substance

알코올 및/또는 합법적, 불법적 약물을 과도하게 사용함으로써 사회적, 직업적, 의학적으로 상당한 문제를 일으키는 것.

#### 물질 Substance

약물, 알코올, 담배, 마약 등을 지칭하는 말.

#### 우울증 Depression

울적한 기분이 두어 주가 지나도 사라지지 않고 생업과 가족, 기타 생활에 지장을 주는 증세로, 임상우울증(주요우울증이라고도 함)과 양극성장애(조울증이라고도 함) 두 종류가 있음.

#### 중독 Addiction

알코올, 약물 같은 물질이나 도박 같은 행동에 대한 해로운 집착.

