



2020년 4월 15일

물질 오남용 예방

COVID-19 대응 기간 동안 부모 및 보호자가 아동 및 청소년을 돌보는 방법

COVID-19 대응 상황으로부터 발생한 급작스러운 변화로 인해, 아동 및 청소년은 스트레스, 불안, 좌절감, 지루함, 우울감, 고립감 또는 외로움을 느낄 수 있습니다. 건강한 대처 전략을 더 이상 사용할 수 없게 되면, 약물 및 알코올 사용이 증가할 수 있습니다. 부모 및 보호자는 현재의 스트레스가 많은 시기를 헤쳐 나가는 데 가장 필요한 도움을 제공하고 건강한 대처 전략을 되살리거나 대체할 방법을 찾게 도울 수 있습니다.

물질을 많이 사용하고 있다는 징후를 알아보는 방법

일반적인 징후는 다음과 같습니다.

- 옷에서 나는 냄새
- 잦은 점안액 사용
- 흥미 상실
- 고립 또는 은둔
- 감정 기복
- 자주 피곤하다고 말하거나 피곤해 보임
- 기운이 넘친다고 말하거나 그렇게 보임
- 체중 변화
- 편집증 증상
- 기억력 감퇴
- 식욕 변화
- 집중 지속 시간 감소
- 두통 증가

자비롭고 솔직한 자세로 목격된 바를 알려주세요. 아이에게 있었던 일에 대해 터놓고 대화할 기회가 될 수 있습니다.

물질 사용에 대해 아동 및 청소년에게 이야기해 줄 때 유용한 팁

중립적인 거리를 두십시오.

먼저 판단하기보다는 호기심으로 대화를 이끌어서 안심하고 진실대로 털어놓을 수 있게 하는 것이 중요합니다.

지금은 모두에게 스트레스가 많은 시기라는 것을 인정하십시오.

현재 스트레스를 주는 요인과 그로 인해 생기는 영향을 명확히 하십시오.

개방형 질문을 사용하십시오. 질문 예시는 다음과 같습니다.

- 개방형 질문: “지금까지 집에서 지내는 건 어땠어?”
- 폐쇄형 질문: “스트레스 받니?”

건강하게 대처하는 전략과 힘을 강화하십시오.

- [COVID-19 사태 동안 그리고 그 이후에 정신 건강을 돌보는 다섯 가지 핵심 방법](#)
- [십대 청소년용: 개인 스트레스 관리 전략](#) - 미국 소아과 학회

약물 또는 알코올 사용이 의심된다면, 망설이지 말고 언급하여 짐작하는 바가 맞는지 확인하십시오.

물질 사용에 대해 질문할 때는 직설적이고 솔직한 의사소통 방식을 취하세요. 그 예는 다음과 같습니다.

- 네 방에서 빈 술병을 봤는데 걱정이 되는구나. 집에만 머물러 있는 상황을 잘 견뎌내고 있는지 술에 손을 대고 있지는 않은지 이야기 나누고 싶어.
- 최근에 네 행동이 달라졌다고 느꼈어. 우리가 어제 나눈 대화 내용을 기억 못하는 거 같구나. 집중하는 데 어려움을 느끼는 것처럼 보여. 네 옷에서 마리화나 냄새도 났어. 마리화나 피우는 것에 대해서 터놓고 대화하고 싶어.

약물 및 알코올 사용에 대한 정확한 정보 바로 알기

아동 및 청소년과 알코올 및 약물에 대해 이야기 나눌 때, 정확한 정보를 알려주는 것이 매우 효과적일 수 있습니다. 물질 사용이 불안과 우울과 같은 정신 건강 증상 증가와 관련되어 있다는 점을 강조하는 것이 중요합니다. 미국 질병 통제 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에 따르면, 물질 특히 알코올을 사용하는 청소년은 기타 고위험 행동은 물론 자살의 위험이 높다고 합니다.

여러 가지 물질이 유발하는 고유의 징후 및 증상은 물론 두뇌 발달에 미치는 영향에 대한 연구 결과가 매우 많습니다. 미국의 십대 청소년들이 가장 흔하게 사용하는 약물(알코올, 마리화나, 전자담배와 같은 베이핑 제품, 담배 및 가향 담배)에 대해 배워 두면 학생들과의 대화에 활용하는 데 도움이 됩니다.

더 참고하면 좋은 자료:

- [미성년자의 마리화나와 베이핑 사용 예방하기](#): 부모용 자녀와의 대화 지침
- [미국 국립 약물 남용 연구소\(National Institute on Drug Abuse, NIDA\) 십대 청소년용 자료](#): 약물 사용에 대해 십대 청소년, 교사 및 부모가 알아야 할 정보

- [약물에서 자유로운 아이 키우기 협동 조합\(Partnership for Drug-Free Kids\)](#): 교육과 자료 공유를 통해 부모, 보호자 및 청소년 지원
- [여러분의 공간\(Your Room\)](#): 알코올 및 약물과 그 효과, 금단 증상 및 도움을 받을 수 있는 방법에 대한 정보 수록.
- [말하세요. 귀 기울일 겁니다](#): 부모 및 보호자가 아동과의 알코올의 위험성에 대한 대화를 조기에 시작할 수 있게 도와주는 SAMHSA의 미성년자 음주 예방 캠페인.
- [물질 남용 치료 방법](#): 약물 사용 장애를 지닌 사람들과 살고 있는 가족 구성원을 위한 자료

오리건 주 지원 자원:

- [오리건 주 물질 사용 및 장애 관련 서비스 전화번호부](#): 적합한 물질 사용 장애 치료 서비스를 찾을 수 있게 도와주는 안내 자료
- [약물 중독 치료 프로그램이 있는 오리건 주 내 고등학교](#): 약물 중독을 치료 중인 청소년을 위한 안전하고, 약물에 대해 청정하며 지원을 갖춘 학교 안내.
- [청소년 ERA](#): 주 전역에 걸친 또래 지지 기관으로서 현재 가상 임시 보호 센터, [트위치](#)에서 이루어지는 가상 일대일 만남, 가상 단체 모임 및 또래 지지 프로그램 제공..
- [생명의 전화](#): 지역에서 비영리로 운영하며 약물 남용 및 자살 예방에 주력함.
 - 일주일 내내 24시간 동안 무료, 비공개, 익명으로 운영되는 생명 구조 지원: 800-273-8255
 - 알코올 및 약물 상담 전화: 800-923-4357
- [청소년 상담 전화](#): (생명의 전화 서비스): 또래 십대 청소년이 상대하는 위기 지원 및 상담 전화.
 - 전화번호: 877-968-8491
 - 문자: teen2teen to 839863

국가 지원 자원:

- [SAMHSA 미국 내 상담 전화](#): 정신 질환 또는 물질 사용 장애를 직면하고 있는 개인 및 가족을 위한 무료, 비공개, 일 년 365일, 일주일 내내 24시간 운영되는 치료 연계 및 정보 서비스(영어 및 스페인어로 제공).
 - 전화번호: 1-800-662-HELP (4357)
- [4D 회복 지원\(4D Recovery\)](#): 회복 공동체 기관으로서 만 18세부터 만 35세에 이르는 청년들에게 인종, 문화 및 성 정체성으로 세분화된 회복 지원 서비스를 다양하게 제공함.
- [회복 공동체\(Recovery Village\)](#): 미국 전역에 걸쳐 물질 남용 및 그에 따른 정신 건강 질환의 종합적인 치료 서비스 제공.

접근성: 모든 사람은 오리건 주 보건당국(Oregon Health Authority, OHA)의 프로그램과 서비스에 대해 알고 이를 사용할 권리가 있습니다. OHA는 무상으로 도움을 제공합니다. OHA가 제공할 수 있는 무상 도움의 몇 가지 예로는, 수화 및 음성 언어 통역사, 외국어, 점자, 큰 글씨, 음성 및 기타 형태로 된 서면 자료가 있습니다. 도움이 필요하거나 문의 사항이 있을 경우, 1-844-882-7889, 711 TTY, OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us을 통해 Mavel Morales에게 연락 주시기 바랍니다.