



부모를 위한 안내자료 1:

# 알코올 및 기타 약물에 관해 자녀에게 이야기하기

약물은 식품과는 다른 물질이며 복용할 경우 신체 및/혹은 정신이 기능하는 방식이 변경됩니다.

알코올도 약물이라는 사실을 알고 계십니까?

알코올과 기타 약물에 관해 자녀와 대화하는 것이 늘 쉽지는 않지만 그러한 사항에 대해 의논하면 중요한 차이를 만들 수 있습니다. 부모로서 여러분은 자녀가 약물 사용에 관해 가지는 태도와 결정에 대해 많은 영향력을 가지고 있습니다. 자녀와의 대화를 시작하는 최상의 시간은 자녀들이 약물이나 약물을 사용할 수도 있는 사람에게 노출되기 이전에 자녀의 태도 및 결정에 대한 여러분의 영향력이 가장 큰 시기인 어릴 때부터입니다.

기분을 바꾸는 약물은 항정신성 약물이라고 합니다. 이들 약물은 생각하고 느끼고 행동하는 방식에 영향을 줄 수 있습니다.

자녀와 여러분의 태도를 나누고 솔직하게 대화하며 알코올과 메탐페타민을 포함한 기타 약물에 관한 정확한 정보를 제공할 수 있을 경우 여러분의 자녀는 여러분이 어려운 사안에 관한 대화를 기꺼이 하고자 한다는 사실을 확신할 것입니다.

## 알코올과 기타 약물에 관해 자녀와 대화할 때 고려할 몇 가지 사항

### 계획을 합니다

자녀와 대화하기 이전에 안전하고 편안한 시간을 가지고 주위가 산만하지 않은 장소를 구합니다. 함께 차를 타고 가는 시간이 예가 될 수 있습니다. 여러분이 어느 장소에 있는지 자녀가 말하는 것에 주의를 기울여 집중해서 들으면서 이들의 생각과 느낌을 파악합니다. 여러분의 견해도 나눕니다. 중간에 끼어들지 않고 차분함을 유지하며 경청하고 비판적이지 않도록 하면서 이들이 말하도록 하십시오.

### 대화 내용

알코올과 기타 약물의 결과에 대해 대화를 하여 이들이 처방 없는 약품을 포함한 약물이 책임감 있게 복용되지 않으면 뇌나 신체에 해를 끼칠 수 있으며 약물 사용은 미래의 목표 성취에 방해가 될 수 있음을 이해하도록 돕습니다.

알코올과 약물에 대한 용납될 수 있는 행위에 대해 함께 가이드라인을 만들어 보고 가이드라인이 지켜지지 않을 경우 미칠 결과에 대해 동의를 합니다. 알코올 혹은 기타 약물 제공에 대처하는 방법을 개발하여 좀더 안전하게 지내도록 돕습니다. 이러한 것을 함께 실천합니다. 또한 도움을 받을 수 있는 계획을 세워두어서 그들 혹은 친구가 알코올 혹은 기타 약물 사용 후에 어려움에 처할 때 혹은 응급상황인 경우에 무엇을 해야 할지 그들이 알 수 있도록 합니다.

오버 더 카운터 약품은 처방 약품이 아니며 보완대체 약품이 아닙니다.

메탐페타민은 암페타민 유형의 흥분제로서 뇌와 중추 신경계 기능의 속도를 촉진시킵니다.

## 도움 및 조언 구하기

여러분은 혼자가 아닙니다. 여러분의 상황에서 최상의 도움을 받을 수 있는 서비스가 있습니다. 의사나 지역사회 알코올 및 약물 서비스에 연락하여 대화를 할 수 있습니다. 혹은:

### 정보

- **SDERA**  
전화: (08) 9402 6415  
이메일: [sdera.co@education.wa.edu.au](mailto:sdera.co@education.wa.edu.au)  
웹: [www.sdera.wa.edu.au](http://www.sdera.wa.edu.au)
- **호주알코올및약물재단**  
웹: [www.adf.org.au](http://www.adf.org.au)
- **Drug Aware**  
웹: [www.drugaware.com.au](http://www.drugaware.com.au)

### 도움 구하기

- **Meth Helpline**  
주 7일 하루 24시간 무료 및 비밀유지 상담 및 의뢰  
전화: 1800 874 878  
이메일: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)  
웹: [alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au](http://alcoholdrugsupport.mhc.wa.gov.au)
- **알코올 및 약물 지원 라인**  
전화: (08) 9442 5000  
전화: 1800 198 024 (지방 통화자)  
이메일: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)
- **부모 및 가족 약물 지원 라인**  
전화: (08) 9442 5050  
전화: 1800 653 203 (지방 통화자)  
이메일: [alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au](mailto:alcoholdrugsupport@mhc.wa.gov.au)
- **원주민 알코올 및 약물 서비스**  
전화: (08) 9221 1411  
이메일: [info@aada.org.au](mailto:info@aada.org.au)  
웹: [www.aads.org.au](http://www.aads.org.au)



### 통번역 서비스

영어가 모국어가 아닐 경우 통번역 서비스를 통해 무료 통번역 지원을 받을 수 있습니다.  
전화: 131 450

### 언어 장애

언어 혹은 청각 장애가 있을 경우 국립 릴레이 서비스에 연락하십시오.  
전화: 1800 555 660  
이메일: [helpdesk@relayservice.com.au](mailto:helpdesk@relayservice.com.au)  
웹: [www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)

