

청소년의 술, 담배, 기타 약물남용 예방을 위한 적극적인 부모역할 모델

범진필
조선간호대학

An Appropriate Parent Role Model for Alcohol, Tobacco and Other Drug Abuse Prevention in Adolescence

Jin Pil Burm

Chosun Nursing College, Kwangju 501-140, Korea

An appropriate parent role model for alcohol, tobacco and other drug abuse prevention in adolescence was designed as part of a comprehensive effort to reduce the use of alcohol, tobacco and other drugs by underage youth. The content of the model offers a new and positive chemical health model. The model calls for development of a set of guidelines that can provide the framework for examining alcohol, tobacco and other drug use. The actions of adults in the community, especially parents, are very important factors in whether or not youth use chemicals. So these guidelines can be used to assist parents and other adults with questions such as, what can we say to young people about using alcohol, tobacco or other drugs except that it's against the law? At what age and times are discussions appropriate? What can we do to make our community a healthier place in which young people can make better decisions about alcohol, tobacco and other drug use? The model acknowledges and affirms the legal and appropriate use of alcohol and other drugs as well as supports the decision not to drink. It encourages participants to consider their own guidelines for using and not using alcohol and other drugs. The guidelines can also be used as the basis for early intervention when use is illegal, unhealthy or risky. It is important to note that the model affirms healthy and appropriate use as well as nonuse.

□ Key words – Parent role, Alcohol, Tobacco, Drug abuse, Prevention, Adolescence

술, 담배, 기타 약물(술, 담배 이외의 진정수면제, 각성제, 환각제, 대마초, 흡입제, 마약, 진해건담제, 항히스타민제 등의 남용약물) 등과 관련한 청소년문제에서 부모의 역할이 매우 중요해지고 있다. 청소년의 약물남용 예방을 위해 부모들은 술, 담배, 기타 약물에 대해 적극적으로 청소년에게 알려주어야 하며 약물을 사용하는데 있어 부모 자신이 전전한 모델^{1,2)}이 되어야 한다. 그러나 부모와 어른들은 남용약물의 부작용과 폐해에 지식부족, 청소년 약물남용의 원인³⁾이나 그들의 심리상태의 이해와 관심 부족^{4,5)} 등 이유 때문에 청소년과 약물사용에 관해 이야기하는 것을 기피해왔다. 청소년

의 약물남용이 가정과 사회에 미치는 영향에 크므로 부모들은 약물남용에 관한 정확하고 충분한 지식을 가지고 청소년 약물남용을 적극적으로 예방해야 한다. 부모들은 청소년에게 술, 담배, 기타 약물남용이 얼마나 건강에 해로운지 적절한 사용연령과 시기는 언제인지? 청소년의 약물사용에 대해 부모는 관심을 가지고 있었다고 말할 수 있는지? 청소년이 약물사용에 대해 보다 나은 의사 결정^{6,7)}을 할 수 있도록 우리는 무엇을 도와 줄 수 있는지 등 많은 문제가 우리 앞에 제기되고 있다.

최근들어 우리나라에서도 청소년 약물남용에 대한 연구와 관심이 급속도로 높아지고 있고 그 문제해결을 위한 효과적인 접근 방법이 논의되기 시작하였다. 그러나 아직까지도 그 연구나 관심이 단순한 실태조사나 병리학적인 측면에 치우쳐서 보다 통합적이고 전문적인 방법론의 개발은 거의 없는 상태이다. 특히 약물남용에 관한 전문가나 이에 대한 체계적인 지식을

교신저자: 범진필, Ph. D.
조선간호대학
광주광역시 동구 서석동 280
Tel: 062-231-7361, 011-642-9918
E-mail: jpburm@venus.cnc.ac.kr

갖춘 인적, 물적자원이 극히 빈약한 현 상황에서 청소년 자녀를 둔 부모나 가족, 사회의 불안은 매우 크다.

이 모델 개발의 목적은 위와 같은 문제들을 안고 있는 부모와 어른들을 돕기 위한 것이다. 이 부모역할 모델은 참여자들 스스로 지역사회에서 술, 담배, 기타 약물 문제를 적극적으로 대처할 수 있는 방안을 개발하며, 자신의 가족 그리고 청소년과 건전한 대화를 통하여 금주, 금연에 대한 의사 결정을 도와주며, 술, 담배 기타 약물사용의 적법하고 올바른 사용법을 알려주며 또한 술이나 다른 약물의 사용 여부에 대한 우리 자신의 지침을 수립할 수 있게 한다. 이러한 지침들은 청소년들의 술, 담배, 기타 약물의 사용에 대해 안전하고, 적법하게 적절한 선택을 하는데 이용되어 약물남용을 미리 예방할 수 있다.

연구방법

조선간호대학의 나이팅게일 사회봉사 프로그램⁸⁾과 한국미약퇴치운동본부 광주지부 약물남용예방센터의 청소년 약물남용예방 프로그램⁹⁾을 통하여 중·고등학교에서 청소년 약물남용예방 교육과 약물남용 조사 및 문헌을 통하여 먼저 청소년들의 술, 담배, 기타 약물 사용의 원인과 위험, 그 현황 실태를 파악하여 약물남용 중요성을 이해하고, 청소년들의 약물사용 행동에 영향을 미치는 부모의 역할을 무엇인지를 이해하며, 술, 담배, 기타 약물 사용여부를 결정하기 위한 개인적 지침 개발한다. 또한 청소년들의 술 사용여부에 대한 의사 결정에 도움을 줄 수 있는 요인과 가족이나 친구들과 적절한 술, 담배, 기타 약물 사용에 관한 대화를 유도하여 약물남용 등의 문제가 있는 청소년들과 자연스럽게 대화할 수 있는 능력을 배양하여, 약물남용 시 나타나는 징후와 양상을 잘 이해하고 약물 사용여부에 관한 적절한 지침을 제안하여 청소년 약물남용 예방을 위한 적극적인 부모의 역할 모델을 개발하였다.

청소년들의 술, 담배, 기타 약물사용의 심각성과 중요성을 이해

먼저 약물남용의 정의와 청소년들이 남용하는 약물의 종류에는 어떠한 것들이 있는가를 잘 이해한 후, 청소년들의 술, 담배, 기타 약물의 사용 문제가 얼마나 퍼져 있으며 심각한지를 문헌을 조사하여 청소년의 약물사용의 원인과 위험, 그 현황 실태를 파악하여 약물남용 중요성을 인식한다.

청소년들의 약물사용 행동에 중대한 영향을 미치는 부모의 역할을 이해

가족, 또래, 학교, 여가 활동, 종교 등이 청소년들의

술, 담배, 기타 약물사용에 영향을 미치는 중요한 역할을 하지만, 무엇보다 중요한 것은 부모이다. 부모가 술, 담배, 기타 약물에 대해서 말하고 행동하는 것이 다른 어떤 변수보다도 중요하다. 많은 청소년들은 궁극적으로 그들의 부모와 비슷한 약물사용 양상을 갖게 된다. 따라서 부모는 자녀들의 모델이 된다는 사실을 진지하게 받아들일 필요가 있으므로 부모의 기본적인 역할이 무엇인지를 개발하였다.

술, 담배, 기타 약물 사용여부를 결정하기 위한 개인적 지침 개발

술, 담배 기타 약물의 사용이 필요한지, 또는 불필요한지, 건강에 좋은지 또는 해로운지, 위험이 적은지, 많은지, 그리고 적절인지 또는 부적절인지 결정하는데 도움을 주기 위해서 개인적 지침을 제안하였다. 술 또는 다른 약물의 사용 여부에 대한 의사 결정은 각 개인이 책임져야 할 극히 개인적인 일이다. 그러나 그 결정의 결과가 타인들에게 영향을 미친다는 점을 항상 유념해야 한다. 이 결정을 위해 청소년 자신이 할 수 있는 일은 무엇이며, 부모와 다른 어른들의 말 한마디는 청소년의 술과 다른 약물의 사용여부를 결정하는데 중요한 영향을 미치므로 부모는 이러한 청소년에게 무슨 말을 해야 하는지, 청소년들은 자신이 결정한 일의 결과에 책임을 져야 하므로 음주에 대한 개인적인 지침을 세우도록 도움을 주도록 한다.

청소년들의 술 사용여부에 대한 의사 결정에 도움을 줄 수 있는 요인

청소년들이 약물을 사용하지 않을 때 얻을 수 있는 것과 술없이 삶을 즐기는 방법을 제안하고, 음주운전의 문제를 피하기 위해 자신이 마실 수 있는 최대음주량을 계산하는 단계별 혈중농도 워크시트를 제시하였다. 음주의 위험과 음주가 얼마나 불법적이고 불건전하며 불필요한지에 대한 분명한 증거들을 제시하며 술을 마시지 않음으로써 얻게 되는 이득은 무엇인지? 음주운전, 운전규칙 위반과 관련된 향후의 문제를 피하기 위한 자신의 개인적인 한계를 평가하기 위해 마실 수 있는 최대 음주량을 미리 알고, 술 없이도 삶을 즐길 수 있는 여러 가지 방법을 제안하여, 걱정 없는 건강한 삶을 영위할 수 있게 한다.

가족이나 친구들과 적절한 술, 담배, 기타 약물 사용에 관한 대화 유도

약물 사용이 적절한지, 부적절한 지를 결정하도록 하는 약물사용 시의 워크시트와 가족과 더불어 약물남용에 관해 어떠한 내용으로 누구와 대화하는지 알아보는 가족과 관련된 워크시트 개발하였다. 술, 담배

기타 약물사용에 관련된 실제 상황이거나 의도된 상황들을 제시하여 서로 토의해 보도록 하여 약물 사용이 적절한지, 부적절한 지를 결정하도록 도와주며, 위험하고 불건전한 방법으로 술을 마시는 경우 청소년이 해야 할 일은 무엇이며 친구나 가족 중에 과음하는 사람이 있는 경우, 우리들이 해야 할 일을 알아본다.

청소년을 위한 술, 담배, 기타 약물 사용여부에 대한 적절한 모델 개발

약물남용시 나타나는 징후와 양상을 잘 이해하고 약물 사용여부에 관한 적절한 지침을 제안하여 지키도록 한다. 개인이나 단체 모두를 위해서 적절한 지침들을 제시하며, 술이나 담배 기타 약물 사용과 관련되어 부모는 무엇을 관찰해야 하며 약물남용의 징후들이 있다면 자녀들과 고민을 함께 이야기하면서 긍정적인 방향으로 자녀들을 도와준다.

약물남용 등의 문제가 있는 청소년들과 자연스럽게 대화할 수 있는 능력 배양

자녀들이 약물을 부적절하게 사용하고 있을 때 당신이 무슨말을 해야하고, 어떠한 행동을 취해야 하는지 하는 자녀들과 관심들을 토론할 수 있는 워크시트와, 그 밖에 부모가 자녀에게 관심을 가져야 할 지침들을 개발하였다.

결 과

청소년들의 술, 담배, 기타 약물사용의 심각성과 중요성

1) 약물남용의 정의와 남용약물의 종류

세계보건기구에 따르면 마약류란 사용하기 시작하면 자꾸 사용하고 싶은 충동을 느끼고, 사용할 때마다 양을 늘리지 않으면 효과가 없으며, 사용을 중지하면 온몸에 전지기 힘든 이상을 일으키며 개인에게 한정되지 않고 사회에도 해를 끼치는 물질이라고 정의하고 있다. 약물남용이란 의학적 상식, 법규, 사회적 관습으로부터 이탈하여 쾌락을 추구하기 위하여 약물을 사용하거나 과잉으로 사용하는 행위를 말하며, 약물남용의 경우에는 법적 규제 대상이 되는 마약류를 사용하는 경우도 있고, 법적 규제 대상이 되지 않는 약물을 사용하는 경우도 있다.

정신기능에 영향을 미치는 약물, 즉 사용했을 때 정신(psyche)을 향하여(tropic) 작용하는 약물을 향정신성 약물이라고 한다. 정신의 세계는 중추신경계의 지배를 받기 때문에 향정신성 약물은 곧 중추신경에 작용하는 물질이다. 중추신경계에 작용하는 약물들은 흥분과 억제 두가지 형태의 작용을 갖게 된다. 따라서 모든 향정신성 약물은 중추신경계를 흥분시키거나 억제시키

Table 1. 한국 고등학생의 약물남용 실태 (%)

약물	1982년		1989년		1990년		1992년	
	남	여	남	여	남	여	남	여
담배	11.9	1.5	37.8	7.8	51.0	3.3	36.0	1.8
술	17.2	4.9	46.6	21.1	63.6	16.2	48.8	9.5
각성제	-	13.0	12.6	3.8	2.3	2.6	4.3	1.8
흡입제	2.3	4.0	1.8	1.4	3.1	0.3	0.5	0.0
진통제	-	-	16.1	16.9	11.7	17.6	12.5	18.3
진정수면제	-	-	3.1	2.6	2.3	1.4	1.9	1.3

출처: 주왕기, 청소년의 약물남용실태와 대책. 한국학교보건학회지 1992

는 작용을 갖고 있다. 남용약물의 종류¹⁰⁾에는 술, 담배, 진정수면제(디아제판, 바리움, 아티반, 바르비탈 등), 각성제(암페타민, 메타암타민 등), 환각제, 대마초, 흡입제(본드, 신나 등), 마약(아편, 몰핀, 페티딘, 메타돈, 헤로인 등), 진해건담제, 항히스타민제등이 있다.

2) 약물사용의 위험과 그 현황 실태 파악

주왕기^{11,12)}의 보고에 의하면 1990년 남자 고등학생의 흡연율은 51.0%, 여고생은 3.3%였으며, 남자 고등학생의 음주율은 63.6%, 여고생은 16.2%로 매우 높게 나타났다(Table 1). 최근의 한국보건사회연구원에 따르면 남학생을 기준으로 할 때 2000년 중학생 흡연율은 7.4%, 고등학생 흡연율은 27.6%으로 많이 감소하였으나 여학생의 경우 중학생 흡연율은 3.2%, 고등학생 흡연율은 10.7%로 10년 전보다 크게 증가했다. 이들 청소년의 흡연 동기는 남녀 중학생의 경우 호기심으로가 50%로 가장 많았고, 다음으로 친구 따라서(20%), 멋있게 보여서(3%)등으로 나타났다. 고등학생은 호기심으로가 40%, 친구 따라서가 30%등으로 전체의 70%를 차지했으며 그 밖에 청소년의 약물남용 이유³⁾로는 어른들의 모방, 부모님과 선생님에 대한 반발, 살을 빼고 생리통 때문에, 괴로움, 우울감, 불안감, 걱정을 잊기 위해, 황홀감과 신비감을 얻기 위해 사용하고 있다. 서울시교육청은 2001년 6월 서울시내 30개 초·중·고생 3,245명을 상대로 설문조사한 결과, 고교생 흡연율은 2000년 6월 23.7%에서 2001년 1월 19%로, 이어 6월에는 16.9%로 크게 낮아졌으며 여학생 흡연은 2000년 6월 19.5%에서 1년 만에 10.7%로 뚝 떨어졌다. 중학생의 경우 남학생은 4.5%, 여학생은 3.9%로 평균 4.2%를 기록해 지난해 6월(11.7%)보다 7.5%포인트가 줄었던 것으로 조사됐다.

이와 같은 청소년기의 약물남용 원인과 관련하여 고려해야 할 점⁵⁾은 약물을 시작하고 계속하는데 사회적 영향이 강력하고 사회적인 영향에는 실제사용자나 허용적인 분위기가 포함된다. 부모와 친구가 큰 영향을

미치며 약물의 부정적 결과에 대한 인식이 부족하며 약물 사용에 대해 긍정적 태도를 갖기도 하며 약물사용이 정상이라고 생각하기도 한다. 약물 사용과 관련된 특징적인 성격이 있으며 특별한 정신증상(불안, 우울)을 완화 시키기 위해 약물을 사용하기도 하며 청소년의 가치체계와 관련이 있으며 다양한 문제행동(반사회적)과 관련된다. 순응도의 변화가 큰 시기로 약물의 위험성을 간과하는 경향이 있고 자신의 능력을 과신하기도 한다. 약물사용의 고위험군에 대해 김소야자의 연구결과³⁾를 종합해 보면 ① 부모가 매일 술을 마실 경우(특히 아버지의 음주) ② 결혼 가정일 경우 ③ 농어촌 지역을 제외한 지역에 거주할 경우(특히 시장, 상가, 공장지역에 거주 할 경우) ④ 학교 생활이 무미 건조하고, 특히 재미가 없을 경우 ⑤ 학교 성적이 낮다고 느낄 경우 ⑥ 술 담배를 사용할 때, 특히 담배를 피울 경우 ⑦ 약물 사용에 대해 허용적인 태도를 보여줄 경우 ⑧ 가정내의 분위기가 전반적으로 좋지 않을 경우 ⑨ 일상생활에 대한 불만이 많을수록 ⑩ 비행의 정도가 심할수록 남용약물을 많이 사용하고 있었다.

청소년들의 술, 담배, 기타 약물사용 행동에 중대한 영향을 미치는 부모의 역할

1) 청소년들의 술, 담배, 기타 약물사용에 영향을 미치는 요인들

부모는 청소년들의 술, 담배, 기타 약물사용에 영향을 주는 여러 요인들을 먼저 이해함으로써 가장 위험하다고 생각하는 청소년과 덜 위험하다고 생각하는 청소년을 부모들은 파악할 수 있다^{13,14)}.

(1) 가족은 어떠한 역할을 하는가?

부모의 교육 수준은 술, 담배, 기타 약물사용 여부를 결정하는데 있어 변수가 되며, 모든 청소년들이 술, 담배, 기타 약물사용 위험은 있지만 편모나 편부 가정에 속하는 청소년들 사이에 문제는 더 심각하다^{15,16)}. 부모와 대화하는 것이 편하다고 생각하는 청소년은 그렇지 않다고 말하는 청소년보다 술, 담배, 기타 약물을 사용하는 경향이 덜하므로¹⁾ 부모가 구체적으로 술, 담배, 기타 약물의 영향에 대해 자세히 말해 주고 좋은 대화를 하는 것도 중요하지만, 그것만으로는 충분하지 않으므로 약물사용에 대해 반대 입장을 분명히 하는 것이 중요하다³⁾. 청소년들이 음주를 하지 않거나, 사용을 줄이는 강력한 방법은 자녀가 음주를 한다면 그들의 부모가 화를 낼 것이라는 믿음을 심어 주는 것이다.

(2) 또래 집단의 규범

또래 집단은 술, 담배, 다른 약물의 사용 여부에 직접적인 영향을 준다³⁾. 술을 마시거나 담배를 피우고, 기타의 약물을 사용하는 친구가 있는 청소년들은 보

다 많은 위험에 노출된다. 따라서 부모가 자녀의 친구에 대해 잘 알고 있을수록 약물남용 위험도는 줄어든다.

(3) 태도와 신념

약물사용 가능성은 청소년들이 약물사용이 얼마나 위험한지 아는 것에 따라 직접적으로 영향을 받는다. Johnston¹⁷⁾는 1980년대 대마초의 폐해에 대한 인식이 증가함으로 대마초 사용이 젊은이들 사이에 급격히 감소하고 있다고 보고하였다. 또래 집단의 태도 또한 약물사용에 중요한 결정 요인으로 보인다. Johnston¹⁸⁾은 약물 위험에 대한 인식의 감소가 실제 약물사용 증가와 또래 집단 규범의 약화를 예측할 수 있게 한다고 지적하였다.

(4) 학교와 학교 생활이 약물사용 미치는 영향

청소년이 갖는 학교에 대한 사고와 그의 교육적 목표가 약물사용에 있어서 중요한 영향 변수이다¹⁹⁾. 교육적 목표가 뚜렷한 청소년들이 그 반대 경우의 청소년들보다 술, 담배, 기타 약물사용을 덜하게 되며, 일반적으로 학교 생활에 적응을 잘해 나간다는 것을 보여주고 있다²⁰⁾. 또한, 운동을 하는 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 술과 약물을 적게 사용하므로 운동을 지속적으로 하도록 노력한다.

(5) 일과 여가

여가 시간과 용돈의 양은 청소년들의 술, 담배, 기타 약물사용의 예측 요인²²⁾이다. 야간에 외출하는 횟수는 술, 담배, 기타 약물사용의 강력한 선행 요인이므로 부모님들은 자녀들의 활동이나 친구에 관한 정보를 지속적으로 알 필요가 있다. 또한 용돈을 벌기 위해 아르바이트를 하는 청소년들은 용돈의 양이 증가할수록 약물사용 위험도 증가한다. 그렇다고 해서 청소년들이 일하는 것이 항상 나쁘거나 위험하다는 뜻은 결코 아니다. 용돈을 과도하게 지출하는 경우에 약물사용의 가능성이 증가한다는 뜻이다.

(6) 약물 문제와 종교

연구 조사에 따르면 청소년의 약물사용에 있어 종교의 역할은 매우 중요하다고 보고되었다²³⁾. 정기적으로 종교 행사나 종교 모임에 참석한 사람은 술, 담배, 기타 약물을 사용하는 경향이 더 적게 나타났다. 강한 신앙심과 적극적인 종교 활동 참여는 술, 담배, 기타 약물사용을 적게 하는 것과 관계가 있다고 보고되었다.

2) 부모의 기본적 역할

가족, 또래, 학교, 여가 활동, 종교 등이 술, 담배 기타 약물을 사용하는 데 있어 중요한 역할을 하지만, 무엇보다 중요한 것은 부모이다. 부모의 약물남용에 따른 약물남용태도 연구³⁾에 의하면 아버지가 매일 술을 마시는 경우 자녀의 약물남용 빈도가 가장 높았으며, 어머니가 음주를 하는 경우 그 빈도가 잦을수록 약물남용 태도가 바람직하지 않았으며, 부모의 흡연 정도

별로 보면 아버지가 매일 한갑 이상 피우는 경우 학생들의 태도가 바람직하지 않았다고 보고하였다. 그러므로 부모가 술, 담배, 기타 약물에 대해서 말하고 행동하는 것이 다른 어떤 변수보다도 중요하다²³⁾. 많은 청소년들은 궁극적으로 그들의 부모와 비슷한 약물사용 양상을 갖게 된다^{24,25)}. 따라서 부모는 자녀들의 모델이 된다는 사실을 진지하게 받아들일 필요가 있다.

술, 담배, 기타약물 사용여부를 결정하기 위한 개인적 지침

1) 청소년이 할 수 있는 일

술, 담배 기타 약물의 사용 여부에 대한 의사 결정은 각 개인이 책임져야 할 극히 개인적인 일이다. 그러나 그 결정의 결과가 타인들에게 영향을 미친다는 점²⁶⁾을 항상 유념해야 한다. 우리는 술, 담배 기타 약물의 사용에 대해 두 가지의 합리적인 결정만을 할 수 있다. 전혀 사용하지 않거나, 합법적이고 그리고 적절하게 사용하는 것이다.

2) 부모가 해야 할 말

부모와 다른 어른들의 말 한마디는 청소년의 술, 담배 기타 약물의 사용여부를 결정하는데 중요한 영향²⁷⁾을 미친다. 청소년의 약물사용에 관한 의사 결정에 미치는 가장 중요한 요인은 청소년이 약물을 사용하는 경우 그들이 생각하기에 부모님이 얼마만큼 화를 낼 것인가? 하는 정도에 달려 있다. 부모가 매우 화를 낼 것이라고 생각하는 청소년은 약물사용을 금하거나, 사용빈도를 줄일 것이다. 그러나, 많은 부모는 자녀와 음주여부를 이야기하는 데 어려움을 겪고 있으며 어떤 부모는 술에 대해 말하는 것이 술을 마시게 하는 자극제가 되지 않을까 두려워하기도 하고 부모 자신들이 마시고 있기 때문에 자식에게 끊으라고 말할 수 없었다고 이야기한다. 그러나 우리는 우리가 가지고 있는 걱정에 대해 확장시절부터 성인이 될 때까지, 직접적이며 명확하게 자주 메시지를 전달해야 한다. 아래의 메시지는 부모가 자녀에게 지속적으로 전해 주어야 할 메시지의 예이다.

(1) 절주는 많은 청소년들이 선택하는 건전하고 권장할 만한 일생의 결정이다.

(2) 우리는 청소년이 법으로 인정하는 나이가 되기 전에 술을 마시는 것을 원하지 않으며, 불법적인 약물 사용 역시 전혀 바라지 않는다.

(3) 절주는 일생의 아주 중요한 결정일 수 있다. 그러나, 만일 네가 어른이 되어서 술을 마시기로 결정한다면 안전하고, 적절하게 사용하는 법을 배우기 바란다.

3) 개인적 지침

음주와 흡연에 대한 결정은 개인적 선택이며 자신이 결정한 결과에 책임을 져야만 한다. 따라서 음주와

흡연에 대한 개인적인 지침²⁸⁾을 세우고 지키므로써 음주와 흡연에 따른 위험을 줄여 건강을 지킬 수 있다. 다음의 지침들은 청소년들이 술, 담배 기타 약물의 사용이 필요한지, 또는 불필요한지, 건강에 좋은지 또는 해로운지, 위험이 적은지, 많은지, 그리고 적절한지 또는 부적절한지 결정하는데 도움을 주기 위해서 제안하였다.

(1) 음주와 흡연은 개인적인 선택의 문제이다.

음주와 흡연은 개인적인 선택의 문제이므로 어느 누구도 술, 담배를 강요해서는 안된다. 그러나 우리의 음주문화는 술잔을 돌리면서 술먹기를 강요하는 풍토이다. 어떠한 사람도 소속감이나 기타의 이유로써 술을 강요받아서는 안된다.

(2) 음주는 사회생활을 하는데 있어 꼭 필요한 것은 아니다.

모임이나 여러 사회적 활동을 하는 이유는 친구들과 우의를 다지거나 학교 생활에서 겪는 스트레스를 풀기 위한 것이다. 술은 이러한 활동에 필수적인 것은 아니다. 술이 이러한 활동을 즐겁게 보완해 주는 것일 수는 있어도 유일한 이유여서는 안된다.

(3) 음주는 의도적으로 피해야 하며, 단념시켜야 한다.

술에 취해 있는 모습은 존경받을 만한 모습이 아니며, 무례하고 무절제한 여러행동들은 남에게 심한 피해를 주게 된다. 술마시기 게임을 하다 심각한 위험에 처할 수도 있으며 또한 음주운전은 불법적이고 매우 위험한 것이다.

(4) 술이나 기타의 약물사용을 끊어야 하는 시기가 있다.

일을 하거나 공부할 때, 기계나 자동차, 사이클 등을 조작하거나 운전할 때, 수영, 스키, 등산 등 위험한 운동을 할 때, 임신중일 때, 약물 치료를 받고 있을 때는 술이나 기타 약물사용을 금하도록 서로 도와주어야 한다.

(5) 담배의 위험성을 알아야 한다.

담배는 심장질환, 암, 폐 질환의 위험을 증가시키며, 비흡연자도 간접흡연을 의해 그 위험에 노출되며, 청소년들에게는 약물남용의 시작이 흡연이다.

(6) 약물은 처방에 따라 사용해야 하며, 술과 같이 사용해서는 안된다.

처방전에 따른 약물이나 처방전 없이 살 수 있는 약물일지라도 항상 사용목적에 맞게, 주의사항을 잘 알고 복용해야한다.

(7) 술을 마시는 사람들은 절제하는 힘이 약하다.

술을 마시는 사람들은 자신의 절제력 한계를 알아야 한다. 따라서 술을 마시는 경우에는 혈중알콜농도에 따른 개인의 음주의 한계를 아는 것이 중요하다.

(8) 술이 권해졌을 때 건강의 위험을 최소화할 수

있는 방법

술을 마시는 것보다 오히려 친목도모, 대화, 놀이등을 강화한다. 술보다 비알콜음료를 제공한다. 음주량을 자유롭게 선택할 수 있는 환경을 만들어 준다.

(9) 술, 담배, 또는 다른 약물을 사용하는 사람과의 자리를 가급적 피해라

술로 인한 장애가 있는 사람이나 술에 취한 운전자와 함께 차를 타지 말라. 음주운전 사고에 대비하여 음주자나 음주를 하지 않은 사람 모두의 안전을 위해 항상 안전벨트를 하라. 술과 관련하여, 성적으로 위협해 질 수 있는 상황을 항상 염두에 두라.

청소년들의 술 사용여부에 대한 의사 결정에 도움을 줄 수 있는 요인

1) 청소년들이 술을 사용하지 않을 때 얻을 수 있는 것들

음주가 얼마나 위험하고 불안전하며 불필요한지에 대한 분명한 증거들을 제시할 수 있어야 한다²⁹⁾. 그리고 술을 마시지 않음으로써 얻게 되는 이득³⁰⁾을 알려준다.

- (1) 술과 관련된 문제에 처할 위험성이 크게 줄어든다.
- 음주로 인해 생기는 법률적인 문제로 어려움을 겪지 않는다. 알콜 중독자가 되지 않는다. 알콜 관련 교통사고에 연루될 위험이 줄어든다. 알콜 관련 수영이나 보트 사고를 일으킬 위험이 줄어든다. 알콜 관련 폭력행위를 할 위험이 줄어든다.

(2) 삶의 기술 향상

술을 마시지 않기로한 청소년은 문제해결 능력, 목표 설정 능력, 대인관계, 스트레스 관리 능력을 향상시킬 수 있다. 음주는 이러한 중요한 능력을 방해할 수 있다.

(3) 신체적 및 지적 능력 배양

술을 마시지 않으므로서 학업성취, 운동, 장비나 도구사용 기술 향상, 음악 또는 연극활동과 같은 신체적 및 지적 능력을 배양할 수 있다. 음주는 이러한 동기를 감소시키고 판단을 흐리게 하며 신체적 및 지적 능력을 감소시킨다.

(4) 정상적인 육체적 및 정신적 성장

음주는 정상적인 생리적 성장과 호르몬 분비, 정신적 성장을 저해시키고 방해한다.

(5) 상호 이해에 기반을 둔 신뢰 관계 구축

술로부터 자유로운 청소년은 맑은 정신을 가지고 상호 대화하고, 학교 집단생활 의욕 고취, 성병이나 성폭력 예방, 올바른 언행, 부모의 기대 만족 등 신뢰관계를 갖게 된다.

2) 술 없이 삶을 즐기는 법

청소년들은 누군가와 대화하고 자기에게 귀기울여 주기를 바라고 문제를 이해받기 원한다. 그러나 공유

하는 것이 없는 사람과 관계를 갖기란 힘든 일이다. 여기에서 대안적 활동이 생기게 된 것이다³¹⁾. 대안적 활동으로는 미술, 음악, 캠핑, 각종 자원봉사활동, 등산 등 매우 다양하다. 이런 대안 전략을 실현하려면 지역사회의 이해가 필요하며, 약물 남용의 대안을 찾는 청소년에게 적절한 오락 및 사회적 자원이나 시설들이 언제나 쓰여질 수 있어야 한다. 청소년은 이러한 대안적 활동에 적극적으로 참여함으로써 약물남용을 줄일 수 있다. 아래의 제안들은 쉽게 청소년들이 할 수 있는 것들이며 걱정없는 건강한 삶을 영위할 수 있게 한다.

- (1) 음주보다는 재미있고 건전한 대안적 활동등 취미활동을 갖도록 한다.
- (2) 손쉽게 구할 수 있는 비알콜음료를 많이 섭취한다.
- (3) 마실 것과 함께 비스킷이나 과일을 준비한다.
- (4) 유머감각이 있고, 책임감 있는 사람들과 음주자를 함께 있게 한다.
- (5) 마시기 싫은 사람들은 ‘안마십니다’라고 편하게 거절하도록 한다.
- (6) 한시간 이내로 술 마시는 시간을 제한하라.
- (7) 술에 취한 사람을 집으로 보내 줄 운전자나 콜택시를 불러준다.
- (8) 과음한 사람에게 즐거움이 아닌 근심을 보여준다.

3) 혈중 알콜농도 워크시트

음주운전의 문제를 피하기 위해 자신이 마실 수 있는 최대 음주량을 계산³²⁾하기 위해 다음 단계를 수행한다. 예를 들면, 몸무게가 72 kg인 남성은 2시간 동안 4잔의 술을 마셨을 경우, 0.09에서 시간요인표에서 0.03을 빼면 0.06%가 된다. 이 계산은 표준체중을 가지고 있으며, 다른 약품을 사용하지 않는 정상적인 사람들을 위해 것이며 혈중알콜농도가 0.04보다 높지 않도록

Table 2. 혈중 알콜농도 워크시트

단계	최대 음주량을 계산하기 위해 다음단계를 수행한다
1	Table 3와 4에서 당신의 체중에 가까운 줄을 찾는다. 만일 당신의 체중이 두 줄 사이에 있다면 낮은 체중을 선택한다.
2	선택한 체중과 일치하는 열에서 알콜농도에 0.04에 가장 가까운 술잔수를 찾는다. 이 술잔수가 당신의 신체 기능에 손상을 주지 않는 최대 혈중알콜농도이다.
3	2 단계에서 획득한 근사치 알콜농도에서 Table 5의 시간요인을 빼서 당신의 알콜 수준을 계산한다.
4	이제 혈중알콜농도 0.04에 도달하지 않고 마실 수 있는 최대 술의 양을 시간요인표를 고려하면서 계산한다.

출처: Minnesota Drivers Manual, Minnesota Institute of Public Health. 1996

음주 속도를 일정하게 유지해야 한다. 만약 알콜농도가 0.04가 초과했을 때는 시간요인표를 이용하여 0.04 이하로 낮출 수 있는 시간이 얼마인지 확인한다.

가족이나 친구들과 적절한 술, 담배, 기타 약물 사용에 관한 대화 유도

1) 술, 담배 기타 약물사용시의 워크시트

술, 담배 기타 약물사용에 관련된 실제 상황이나 의도된 상황들을 제시하여 Table 6에서 각 상황을 가장 잘 표현한 단어를 세 가지 정도 선택하고 친구들과 서로 토의해 보도록 하여 약물 사용이 적절한지, 부적절한지를 결정하도록 한다. 가족들과 약물사용에 관해 얘기하고 싶은 내용이 무엇인지? 가족중 누구와 주로 얘기하는지를 Table 7을 통해 알아보도록 한다.

Table 3. 술잔수와 체중에 따른 혈중알콜농도 (남성)

술잔수	체중						
	45 kg	54 kg	63 kg	72 kg	81 kg	90 kg	99 kg
1	0.04	0.03	0.03	0.02	0.02	0.02	0.02
2	0.07	0.06	0.05	0.05	0.04	0.04	0.03
3	0.11	0.09	0.08	0.07	0.06	0.06	0.05
4	0.15	0.12	0.11	0.09	0.08	0.07	0.07
5	0.19	0.16	0.13	0.12	0.10	0.09	0.08
6	0.22	0.19	0.16	0.14	0.12	0.11	0.10
7	0.26	0.22	0.19	0.16	0.15	0.13	0.12
8	0.30	0.25	0.21	0.19	0.17	0.15	0.14

출처 : Minnesota Drivers Manual, Minnesota Institute of Public Health. 1996

Table 4. 술잔수와 체중에 따른 혈중알콜농도 (여성)

술잔수	체중						
	45 kg	54 kg	63 kg	72 kg	81 kg	90 kg	99 kg
1	0.05	0.04	0.03	0.03	0.03	0.02	0.02
2	0.09	0.08	0.06	0.06	0.05	0.05	0.04
3	0.14	0.11	0.10	0.09	0.08	0.07	0.06
4	0.18	0.15	0.13	0.11	0.10	0.09	0.08
5	0.23	0.19	0.16	0.14	0.13	0.11	0.10
6	0.27	0.23	0.19	0.17	0.15	0.14	0.12
7	0.32	0.27	0.23	0.20	0.18	0.16	0.14
8	0.36	0.30	0.26	0.23	0.20	0.18	0.17

출처 : Minnesota Drivers Manual, Minnesota Institute of Public Health. 1996

Table 5. 시간 요인표

술을 마시는 시간	1	2	3	4	5	6	7	8
Time factor	0.15	0.30	0.45	0.60	0.75	0.09	0.105	0.120

출처 : Minnesota Drivers Manual, Minnesota Institute of Public Health. 1996

2) 이미 생긴 문제에 어떻게 대처할 것인가?

대부분의 부모들은 자녀들이 약물을 사용하고 있다는 것을 알게 되었을 때, 매우 놀라고 당황한다. 그래서, 빨리 약물을 끊으라고 화를 내거나 애원하기도 하고, 집안에 가두기도 하며, 전학시키거나 이사를 가기도 한다. 그러나 그러한 노력에도 불구하고, 웬만한 의지로 끊을 수 있는 물질이 아니며 재발율이 매우 높

Table 6. 약물 사용 시의 워크시트

건강하지 않은, 어리석은, 불법적인, 부적절한, 무책임한, 위험이 높은, 불필요한, 건강한, 현명한, 합법적인, 적절한, 책임감 있는, 위험이 낮은, 좋은, 필요한, 나쁜

1. 고등학생이 밤늦게까지 공부하기 위해 각정제를 복용한다.
2. 중학생이 집에서 포도주 한잔을 마신다.
3. 여고생이 살을 빼기 위해 중국산 살빼는 약을 복용한다.
4. 부모님이 잠을 자기 위해서 밤마다 맥주 두세 잔을 마신다.
5. 방과 후 학교에서 야구 게임 후에 친구들과 맥주를 마신다.
6. 선생님이 배구 게임 후에 부모님들과 술집에 간다.
7. 부모님이 무더운 오후 일하신 후 맥주 마시는 것을 즐긴다.
8. 교회에서 종교의식 중에 포도주를 청소년에게 마시게 한다.
9. 학교 뒷산에서 선생님 몰래 본드를 흡입한다.
10. 부모님이 자녀 고등학교 축제에 맥주를 준비한다.
11. 토요일 오후 일이 끝난 후 동료들과 가까운 술집에서 술을 마신다.
12. 어떤 사람이 비흡연자 앞에서 물어 보지도 않고 담배를 피운다.
13. 부모가 한국축구팀이 이긴 것을 축하하기 위해 청소년들과 맥주를 마신다.

작성하신 후에 다음에 관해서 토의하십시오.

1. 각 상황에 해당하는 단어를 고르는 것이 쉬웠습니까?
2. 약물 복용이 적절한지, 부적절한지를 결정하는 기준은 무엇입니까?

Table 7. 가족 지침들과 관련된 워크시트

당신의 가족들과 더불어 술, 담배 사용에 관해 어떠한 내용에 관해 대화하고 싶은지 다음 공란에 적어보시오?

위 내용을 가족 중 누구와 대화합니까?

주로 언제, 얼마나 자주 대화를 합니까?

아서, 깊은 좌절과 상처를 안고, 더욱 심각한 중독의 길로 들어설 수도 있다. 그래서 술과 담배 기타 약물 남용을 하고 있는 청소년이 해야 할 일은 무엇이며, 친구나 가족 중에 음주와 흡연을 하는 사람이 있는 경우, 우리들이 해야 할 일은 무엇인가? 다른 사람과 관심을 나눌 수 있는 다음 행동에 대해 친구나 가족과 대화하는 계기가 되었으면 한다^{33,34)}.

(1) 그 사람에게 걱정하고 있다는 것을 말하라.

“넌 좋은 친구야, 그래서 내가 너의 그런 위험한 행동을 보면 걱정스러워져” “널 야끼기 때문에 내가 상처받지 않기를 바란다”.

(2) 그 사람에게 정확히 어떤 행동을 걱정하고 있다는 것을 말하라.

“지난밤 네가 밤 12시가 넘게 들어왔는데 술 냄새를 풍기고 오더구나” “간밤 네가 술에 취해 화를 내고 나를 때리려고 했어”

(3) 내가 느낀 그에 대한 감정을 솔직히 표현한다.

“나 진짜 화났었어” “너의 그런 행동에 정말 실망스러웠어”

(4) 당신이 걱정하고 있다는 것과 본 것과 느낀 것을 그 사람에게 말할 후 그 사람이 말하는 것을 들어보는 것이 중요하다.

많은 사람들이 아무 말도 하지 않을 것이다. 어떤 사람들은 화를 내며 “참견 마!”라고 얘기할지도 모른다 또 다른 사람들은 고마워하며 자신의 행동을 후회한다고 말할 수도 있다. 또한 여러분과 그 문제에 대해 대화를 하고 싶어하고 도움을 필요로 하는 사람들이 있을 수 있다.

(5) 여러분은 그 사람에게 어떤 모습을 보고 싶어하는지 말하라.

“넌 내가 성인이 되기까지 술, 담배를 하지 않았으면 좋겠다.”

(6) 그 사람에게 여러분이 도울 수 있다는 것을 말하라.

만약 그 사람이 아무 말도 하지 않는다면 그 사람에게 앞으로 언제든 대화할 수 있게 문이 열려 있다는 것을 알려 주라. “네가 말할 친구가 필요할 때면 언제든지 얘기해”

(7) 그들의 행동이 바뀌지 않거나 심각한 문제를 발견한다면 전문가와 상담할 수 있는 길을 알선해 주라.

“널 도울 누군가를 내가 한번 찾아볼게”

청소년을 위한 술, 담배, 기타 약물 사용여부에 대한 적절한 모델

1) 제안된 적절한 지침들에 관한 워크시트

개인, 친구, 가족의 건강은 술, 담배 기타 약물사용 여부에 관한 지침을 확립하고¹⁾, 이를 지키려는 노력 여하에 달려 있다. 그래서 개인이나 단체 모두를 위해

서 적절한 지침들에 관한 워크시트를 Table 8에 제시하였다. 술이나 다른 약물을 불법적이고 부적절하게 사용하는 청소년들에 대해 관심을 가지고, 이들을 선도하는데 노력을 기울여야 하며 부모는 모범을 보여야

Table 8. 제안된 지침들에 관한 워크시트

1. 음주와 흡연은 개인적 선택이므로 강요해서는 안된다. 1) 어떠한 상황에서 성인은 음주에 대한 압력을 받는가? 2) 청소년에게 주어지는 압력은 어른과 비교하여 어떻게 다른가? 3) 알콜중독에 걸린 가족이 있는 경우에는 개인적 선택에 어떤 영향을 주는가?
2. 음주는 가족, 친구간의 친목도모, 사회활동에 필수적인 것이 아니다. 1) “필수적인 것이 아니다.” 라는 말을 어떻게 정의해야 할까? 2) 이러한 지침에 동의하는가? 그렇다면 그 이유는?
3. 불법적인 약물사용은 건강, 법률적위험이 있으므로 피해야하며 말려야 한다. 1) 어떠한 약물이 불법적인가? 2) 불법 약물의 위험은 어떠한 것인가?
4. 누구에게나 술, 담배 기타 약물사용을 삼가야 할 중요한 시기가 있습니다. 1) 약물의 어떤 효과 때문에 이 지침들이 중요한가? 2) 임신중 술이나 담배를 하는 사람에게 여러분은 무슨 말을 할 것인가? 3) 술을 끊어야 하는 중요한 시기가 있는가?
5. 음주는 무절제한 행동과 중독을 일으키므로 피해야하고 막아야 합니다. 1) 사회적으로 받아들여질 수 있는 음주 수준은? 2) 우리 사회에서 과도한 음주에 관대한 환경이 있는가? 3) 술 취한 것이 무책임한 것이라고 여겨지는가?
6. 담배는 대단히 위험하며 피해야 하고 끊어야 한다. 1) 여러분은 면전에서 담배 피우지 말라고 흡연자에게 요구할 수 있는가? 2) 담배 연기를 삼키지 않고 피우는 것은 위험이 낮다고 생각하는가?
7. 약물치료는 지시에 따라서 혹은 처방에 따라서만 사용되어야 한다. 1) 용량과 용법을 잘 지키고 있다고 생각하고 있는가? 2) 처방 지시를 잘 따르지 않고 사용했을 때 어떤 위험이 있다고 생각하는가?
8. 음주 선택에 있어서 모든 사람들에게는 개인적인 절제의 한계가 있다. 체중, 음주량과 횟수, 음주간격, 음식물 섭취, 나이, 피로감, 정서상태, 성별들은 알콜의 효과에 영향을 주는 요인들이다. 1) 이러한 요인들이 개인적 한계에 어떠한 영향을 미치는가? 2) 개인적 절제의 한계에 영향을 미치는 성별 차이들은 어떠한 것이 있는가?
9. 술, 담배, 또는 다른 약물을 사용하는 사람과의 자리로 가급적 피하라. 1) 술을 마신 운전자와 함께 차를 탄적이 있는가? 2) 음주운전시 발생할 수 있는 위험에는 어떠한 것이 있는가? 3) 술로 인한 성폭행의 위험을 항상 염두에 두고 있는가?

할 것이다.

2) 무엇을 관찰해야 하나?

부모들은 우연히 자녀들의 약물남용 사실에 대해 알게 된다. 아들이나 딸이 술이나 약물에 취해서 집에 들어온다든지, 바지 주머니나 책상서랍 등에서 본드나 기타 약물을 발견하고 매우 당황스러워 한다. 술이나 담배 기타 약물 사용과 관련되어 부모는 무엇을 관찰해야 하나? 약물남용의 징후들을 발견하면 호되게 꾸짖고 나무라면서 약물남용을 못하게 하지만 별 효과가 없을 것이다. 그보다 차분하게 약물남용의 폐해와 위험들에 관해 알려주며 여러분은 자녀들과 고민을 함께 이야기할 필요가 있다.

약물남용 청소년은 다음과 같은 일정한 패턴³⁵⁾들이 보이기 시작한다.

- (1) 학교활동에 관심이 없거나 활동하기 싫어한다.
- (2) 술이나 본드등을 사용하는 친구가 있으며, 새로운 친구에 대해 숨긴다.
- (3) 마치 전혀 다른 사람처럼 행동하게 된다.
- (4) 결석을 자주하고 성적이 많이 떨어진다.
- (5) 가족들의 물건이나 돈을 훔치기 시작한다.
- (6) 기억력, 집중력, 주의력이 떨어진다.
- (7) 일상 생활 습관이 급격히 변한다.
- (8) 본드등의 흔적이 있는 비닐봉투나 담배가 방이나 가방에서 발견된다.
- (9) 술에 취해 설명하지 못할 건강문제를 호소한다.
- (10) 자녀들이 외출하는 곳을 말하기 싫어하거나 거짓말을 한다.
- (11) 외모와 청결에 대해 관심이 없어진다.
- (12) 얼굴이 빨갛게 되거나 눈이 충혈되거나 몽롱해 보인다.
- (13) 살이 많이 빠지거나 또는 찌는 경우도 있다.
- (14) 숨쉴 때 입이나 옷, 머리에서 이상한 냄새가 난다.
- (15) 술냄새는 안나는데 술취한 것처럼 행동한다.

이러한 패턴들이 보이기 시작할 때 대화를 통해 적절한 조치를 취해야 한다. 이러한 패턴은 반드시 술, 담배, 기타 약물과 관련되어 있는 것이 아니라 다른 문제와 관련되어 있을지도 모른다. 그러나 이러한 문제들과 상관없이 긍정적인 방향으로 우리는 자녀들을 도와주어야 한다.

약물남용 등의 문제가 있는 청소년들과 자연스럽게 대화할 수 있는 능력 배양

1) 자녀와 관심들을 토론할 수 있는 워크시트

부모와 자녀간의 효과적인 의사소통은 상호간의 접촉을 지속시켜 대인관계를 유지시킬 뿐 아니라 가족들간의 상호작용을 촉진시켜 주고, 미래지향적인 가족관계를 유도하고 가족원 사이에서는 서로의 정보교환

Table 9. 관심들을 토론할 수 있는 워크시트

1. 당신은 한국팀이 월드컵 8강전에서 승리한 후, 당신의 자녀가 친구들과 맥주 파티를 했다는 것을 우연하게 알게 되었다.
2. 당신의 자녀가 최근 밤늦게 들어왔는데 몸에서 술냄새가 났다.
3. 당신 딸의 가방에서 이상한 살빼는 약을 발견하였다.
4. 당신의 중학생 3학년 아들이 매일 흡연을 해 왔다는 것을 알게 되었다.
5. 당신의 친한 친구의 부인이 그 자녀가 이따금 술을 마시는 것을 염려하지 않는다고 말하는 것을 들었다.

과 이해를 가능하게 하며 자녀의 사회화에 중요한 역할을 한다. 부모와 자녀간의 관계 개선을 위해서는 부모 자신의 자질을 향상시킴으로써 바람직한 청소년의 성장 발달에 영향을 줄 수 있다³¹⁾. 자녀들이 술, 담배, 다른 약물을 부적절하게 사용하는 것을 알게 되었을 때, 당신이 무슨 말을 해야할지 어떠한 행동^{36,37)}을 취해야 할지를 미리 훈련를 그 능력을 배양해야 한다.

2) 그 밖에 부모가 자녀에게 관심을 가져야 할 지침들³⁸⁾

- (1) 약물 사용의 징후를 알고 당신의 자녀에게 그 징후가 있는지 유심히 살펴보라.
- (2) 남용약물의 일반명과 그 속어를 알아 두라.
- (3) 당신의 자녀와 자주 의견을 교환하고 당신의 자녀가 어떻게 행동하고 어떤 생각을 하며 무엇을 느끼는지 정기적으로 물어보라.
- (4) 당신의 자녀가 항상 어디에 있고 누구와 함께 있는지 알아 두라.
- (5) 당신의 감정을 포함하여 당신의 인생에 대해 자녀와 함께 얘기하라.
- (6) 당신의 가정이 당신과 청소년을 위하여 긍정적이고 건강한 안식처가 되도록 하라.
- (7) 자녀가 현실적인 장단기 목표를 설정하도록 도와 주라.
- (8) 당신의 자녀에 관하여 어떤 문제를 알려주거나 협조를 요청하면 즉각 협조하라.
- (9) 자녀가 성취한 것에 대하여 자부심을 가지고, 자녀가 가치있는 존재임을 인식하라.

결 론

이 모델에서 청소년들의 술, 담배, 기타 약물사용의 심각성과 약물사용 행동에 중대한 영향을 미치는 부모의 역할을 이해하고 청소년의 약물 사용여부를 결정하기 위한 개인적 지침과 사용여부에 대한 의사 결정에 도움을 줄 수 있는 요인을 파악한 후, 가족이나 친구들과 적절한 술, 담배, 기타 약물 사용에 관한 대화를 통해 약물 사용여부에 대한 적절한 모델 개발하

었다. 부모들은 약물남용 등의 문제가 있는 청소년들과 자연스럽게 대화할 수 있는 능력 배양하여 스스로 지역사회에서 술, 담배, 약물 문제를 적극적으로 대처하여 청소년들의 술, 담배, 기타 약물의 사용에 대해 안전하고, 적법하게 적절한 선택을 할 수 있도록 도와 주어 약물남용을 미리 예방할 수 있다.

감사의 말씀

이 논문은 2002년도 조선간호대학 학술연구비의 지원과 한국마약퇴치운동본부 광주지부 약물남용예방센터의 협조를 받아 연구되었으며, 이에 깊이 감사드립니다.

참고문헌

1. Cohen DA, and Linton KL. Parent participation in an adolescent drug abuse prevention program. *J Drug Educ* 1995; 25: 159-169
2. Kartikeyan SK, Chaturvedi RM, and Bhalerao VR. Role of the family in drug abuse. *J Postgrad Med* 1992; 38: 5-7
3. 한선희. 중학생의 약물남용 태도 및 행동과 관련요인에 관한 연구. *한국학교보건학회지* 1990; 12: 57-70
4. 최선화. 약물남용 청소년을 위한 집단사회사업적 개입 모형 연구. *이화여대 박사학위 논문* 1995; 34-40
5. 김소야자. 청소년 성장 발달과 간호. *수문사* 1987; 234-245
6. Hahn EJ, Hall LA, and Simpson MR. Drug prevention with high risk families and young children. *J Drug Educ* 1998; 28: 327-345
7. Abbey A, Pilgrim C, Hendrickson P, and Buresh S. Evaluation of a family-based substance abuse prevention program targeted for the middle school years. *Drug Educ* 2000; 30: 213-228
8. 범진필. 조선간호대학 사회봉사 프로그램 청소년의 약물남용 예방. *조선간호대학* 2000; 7-18
9. 한국마약퇴치운동본부 광주지부. 부모교육 프로그램. 한국마약퇴치운동본부 광주지부 2001; 5-37
10. 범진필. 임상약리학. *청구문화사* 1996; 233-236
11. 주왕기. 청소년의 약물남용실태와 대책. *한국학교보건학회지* 1992; 5: 31-37
12. 주왕기. 약물남용. *신일상사* 1989; 282-284
13. Sanders MR. Community-based parenting and family support interventions and the prevention of drug abuse. *Addict Behav* 2000; 25: 929-942
14. Alvy KT. Parent training as a prevention strategy in parent training is prevention: preventing alcohol and other drug problems among youth in the family. *Rockville MD, Office of Substance Abuse Prevention* 1991; 11-26
15. Compton WM, Cottler LB, Ridenour T, Ben-Abdallah A, and Spitznagel EL. The specificity of family history of alcohol and drug abuse in cocaine abusers. *Am J Addict* 2002; 11: 85-94

16. Friedman AS, and Glassman K. Family risk factors versus peer risk factors for drug abuse. A longitudinal study of an African American urban community sample. *J Subst Abuse Treat* 2000; 18: 267-275
17. Johnston LD, and O'Malley PM. The recanting of earlier reported drug use by young adults. *NIDA Res Monogr* 1997; 167: 59-80
18. Johnston LD. The survey technique in drug abuse assessment. *Bull Narc* 1989; 41: 29-40
19. Botvin GJ, Griffin KW, Diaz T, and Ifill-Williams M. Drug abuse prevention among minority adolescents: posttest and one-year follow-up of a school-based preventive intervention. *Prev Sci* 2001; 2: 1-13
20. Ross C, Richard L, and Potvin L. One year outcome evaluation of an alcohol and drug abuse prevention program in a Quebec high school. *Can J Public Health* 1998; 89: 166-170
21. Cuijpers P, and Jonkers R. The effects of drug abuse prevention at school: the Healthy School and Drugs project. *Addiction* 2002; 97: 67-73
22. Kepler MO. The abuse of drug abuse. Some implications for medicine and religion. *Clin Pediatr* 1972; 11: 386-394
23. Turner AP, Larimer ME, and Sarason IG. Family risk factors for alcohol-related consequences and poor adjustment in fraternity and sorority members: exploring the role of parent-child conflict. *J Stud Alcohol* 2000; 61: 818-826
24. Anderson AR, and Henry CS. Family system characteristics and parental behaviors as predictors of adolescent substance use. *Adolescence* 1994; 29: 405-420
25. 한선희. 중학생의 약물남용 태도 및 행동과 관련요인에 관한 연구. *한국학교보건학회지* 1990; 12: 57-70
26. Young M, Kersten C, and Werch CJ. Evaluation of a parent child drug education program. *Drug Educ* 1996; 26: 49-56
27. Winters KC, Anderson N, Bengston P, Stinchfield RD, and Latimer WW. Development of a parent questionnaire for use in assessing adolescent drug abuse. *J Psychoactive Drugs* 2000; 32: 3-13
28. Wilson R, and Kolander C. *Drug abuse prevention*. Sudbury MA: Jones and Bartlett publishers 1997; 121-130
29. Klitzner M, Gruenewald PJ, and Bamberger E. The assessment of parent prevention programs: a preliminary assessment of impact. *J Drug Educ* 1990; 20: 77-94
30. Hahn EJ, Simpson MR, and Kidd P. Cues to parent involvement in drug prevention and school activities. *J Sch Health* 1996; 66: 165-170
31. 김성이. 청소년 약물남용 예방, 재활 프로그램. *문화체육부* 1995; 35-44
32. Svendsen R. Walking the talk. *Minnesota prevention resource center*. 1996; 24-25
33. Ozechowski TJ, and Liddle HA. Family-based therapy for adolescent drug abuse: knowns and unknowns. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2000; 3: 269-98
34. Liddle HA. Theory development in a family-based therapy for adolescent drug abuse. *J Clin Child Psy-*

- chol. 1999; 28: 550-552
35. 김현수, 민병근. 청소년의 약물 남용. 신경정신의학 1987; 26 605-613
36. Donnermeyer JF. Parents' perceptions of a school-based prevention education program. J Drug Educ 2000; 30: 325-342
37. 주왕기, 박영숙, 주진형. 약물남용 어떻게 대처할 것인가. 신일상사 2000; 437-441
38. 주왕기, 최충욱. 청소년을 위한 미국의 약물남용 교육. 신일상사 1992; 198-199