

<p>꿈을 가진 창조적 인재</p>  <p>교훈: 신(信), 예(禮), 지(智)</p>	<p><b>가 정 통 신 문</b></p> <p>- 부모님을 위한 마약류 및 약물 오·남용 예방 교육 -</p>	<p>발행처: 남원제일고등학교 <a href="http://nfirst.hs.kr">http://nfirst.hs.kr</a> 발행일: 2023. 3. 22. 발행부서: 보 건 실</p>
<p>■ 주소 55801 전북 남원시 노송로 1206 ☎ 교무실 (063)630-9002 / 행정실 (063)630-9003 / FAX (063)630-9097</p>		

학부모님께.

안녕하십니까! 가정에 항상 건강과 웃음이 함께 하시길 바랍니다.

최근 사회적으로 마약류 및 약물 오·남용으로 인한 피해가 청소년층에서도 증가추세에 있습니다.

가정에서도 학생들이 마약류, 담배, 술 등 해로운 약물을 사용하여 위험한 상황에 빠지거나 접촉하지 않도록 지속적으로 관심과 지도를 부탁드립니다.

## [ 자녀의 약물 사용 여부 관찰 ]

★ 부모는 많은 10대 청소년에서 심각한 약물 문제가 있음을 알 필요가 있다. 기분 및 행위 변화가 성장의 한 부분이므로 약물 사용 여부를 안다는 것은 어려운 일이다. 그러나 자녀의 행위가 위험한 약물 복용시 나타날 수 있는 아래의 경고 표시의 일부와 맞는다면 약물 사용 문제일 수 있다. 문제가 있을 수 있다고 생각한다면 약물남용 상담가나 의사 등 전문가의 도움을 구해야 한다.

### ● 신체적 표시

- 잠이나 먹는 습관의 급격한 변화 (식욕 상실이나 폭식, 갑자기 많이 자거나 안 잠, 또는 죽은 듯이 잠)
- 급격한 체중변화(감소나 증가) - 어눌하거나 빨라진 말투
- 창백한 안색, 눈 아래의 검은색(눈 주위가 건강하게 보이지 않고 섬뚱한 느낌)
- 충혈된 눈이나 동공이 확대됨(눈을 마주치는 것을 피함)
- 자주 감기, 콧물이 흐름 - 갑자기 아픔에 불평.

### ● 정서적 표시

- 부적절한 정서적 반응 - 우울 혹은 불안, 기분이 자주 바뀜
- 이상하게 신경질적 - 괜히 히죽거리며 웃거나 화나 적대감

### ● 행위 변화

- 학교생활의 변화(관심을 잃음, 자주 결석 및 지각, 성적이 급격히 떨어짐 등)
- 또래 관계 변화(새로운 친구와 활동, 또래 회피나 싸움, 약물 사용자들과의 관계)
- 취미생활에 갑자기 흥미를 잃음
- 더욱 비밀스럽게 행동(외박이 잦고 집에 있는 것을 싫어하거나 자기 방에서 홀로 많은 시간을 보냄)
- 헛구역질을 자주 하고 옷이나 외모를 돌보지 않음
- 밤에 자지 않고 한 가지 일을 몇 시간씩 움직이지 않고 계속할 경우

## [ 자녀의 약물 사용시 대처방법 ]

자녀가 약물을 하고 있다면 부모는 무엇을 할 수 있을까? 먼저 부모의 의심을 무시하지 말라.

부모가 현재 (자녀가) 약물을 하고 있는 것을 보다 일찍 발견하면 할수록 자녀를 더 잘 도와줄 수 있다.

자녀가 약물을 사용하는 것이 확실하다면,

## 1. 침착하기

- 이것은 어려울 수 있다. 화를 내거나 비난하면, 자녀는 정직하게 말하지 않을 것이다. 또한 분노는 문제를 더욱 악화시킬 뿐이다. 자녀가 남용약물에서 깰 때까지 기다리고, 부모도 심호흡 등을 통해 침착하게 된 다음 대화한다.

## 2. 죄의식을 갖지 않기

- 자녀가 약물을 하는 것을 알면 부모는 보통 자신이 잘못해서 혹은 부모 역할을 제대로 못해서 라는 죄의식에 빠지는 경향이 있다. 약물을 한 것은 자녀가 책임질 문제이다. 부모가 죄책감에 빠지게 되면 약물 문제에 확고한 태도를 취하기 어렵다.

## 3. 진솔하기

- 부모의 솔직한 모습이 자녀에게도 솔직한 감정으로 나눌 수 있게 한다. 자녀에게 직접 질문하는 것이 중요하다. 자녀가 말하는 것(언제, 어디서, 어떻게)을 파악한다.

## 4. 입장을 취하기

- 자녀의 입장과 의견을 충분히 듣고 약물사용을 인정할 수 없음을 단호하게 말한다. 부모의 “사용금지”규칙을 토론한다. 부모는 이 규칙을 어긴 결과를 확실히 실천하는 것이 중요하다. 이것이 확고한 입장을 취할 기회이다. 그러나 노력한 부분이 있다면 격려하고, 바로 쉽게 고쳐지지 않더라도 인내심을 갖고 꾸준히 격려한다.

## 5. 약물의 위험을 검토하기

- 자녀는 약물에 대해 모든 것을 알고 있다고 생각할 수 있다. 자녀가 실제로 하는지를 확인하는 것은 부모의 일이다. 자녀와 함께 사실과 위험을 검토하라.

## 6. 관여하기

- 자녀에게 단약하도록 말하는 것으로는 충분하지 않다. 부모는 능동적인 역할을 할 필요가 있다. 이것은 자녀의 모든 움직임을 감시하는 것을 의미하지는 않는다. 대신, 자녀의 삶에 더욱 관여한다는 것이다. 부모는 더 많은 시간을 함께 보낼 수 있다. 부모는 자녀의 친구를 가족의 활동에 관여시킬 수 있다.

## 7. 자녀의 약물사용 이유에 대해 대화할 시간을 갖기

- 일부 자녀들은 다음과 같은 이유로 약물을 사용한다.
  - 호기심 때문에 : “약물을 하면 어떤 느낌일까? 진짜 뽕가는 기분일까?”
  - 친구와 어울리기 위해 : “친구에게 무시당하지 않으려면 나도 그 애들처럼 행동해야 해. 나도 할 수 있다는 걸 보여주지 않으면 나와 놀아주지 않을 거야. 그럼 난 또 혼자가 되는데 그러고 싶진 않아.”
  - 스트레스 및 괴로움을 잊기 위해 : “약물이 내 문제를 해결해줄 거야. 약물을 하면 기분이 좋아지고 힘든 걸 잊을 수 있을거야.” “일단 잊고 보는 거야. 시간이 지나면 어떻게 되어 있겠지 뭐.”
  - 신체적 동기로 : 공부에 집중, 피로 회복, 범죄 등을 위해 대범해지기 위해
  - 발달 과정에 따른 심리적 신체적 변화의 부담으로 : “나는 도대체 누구일까. 왜 사는 걸까. 혼란스러워
  - 관심을 끌기 위해 : “난 아무 쓸모없고 아무도 나한테 관심도 없어. 약물에 망가지면 관심을 가지겠지.”
  - 성인 모방 혹은 저항과 반발심의 표시로
- 자녀의 약물 사용에 대한 다양한 이유에 대해 이해하고 가능한 해결책에 대해 충분히 이야기한다

2023. 3. 22.

남원제일고등학교장

