

십대들의 건강: 처방약 남용



부모로서 한번쯤 자녀들과 처방약 남용의 위험성에 대해 이야기할 것을 권장합니다. 처방약이란 의사가 처방해 주는 의약품을 말합니다. 십대들은 불법 마약보다 오히려 처방약을 더욱 남용합니다. 종종 십대들은 가족이나 친구들에게 부탁해서 또는 몰래 처방약을 얻습니다. 그러면서 이러한 처방약들은 의료용이기 때문에 안전하다고 생각합니다. 십대들은 이러한 약들을 복용하면 기분이 좋아지거나 몸매가 좋아지고 또는 체중감량이나 학교 성적 향상에 도움이 된다고 생각할 수도 있습니다.

십대들이 가장 많이 오용하는 약품에는 진통제(Vicodin, OxyContin, Percocet, Codeine), 진정제(Valium, Xanax, Ambien, Mebaral, Nembutal), 흥분제(Ritalin, Adderall) 등이 있습니다. 십대들은 기침약 및 감기약 같은 일반의약품 역시 약물에 취하려는 목적으로 사용할 수 있습니다.

처방약의 위험성

처방약은 불법 마약만큼이나 중독성 및 유해성이 있습니다. 다량 섭취하면 호흡이 느려지고 심장박동에 영향을 미칠 수 있습니다. 처방약을 과도하게 사용하거나 다른 약품 또는 마약과 섞어서 사용하면 치명적일 수 있습니다.

예방법: 자녀의 삶에 대해 적극적인 관심을 보여야 합니다.

- 자녀와 약물의 위험성에 대해 이야기하십시오.
- 자녀가 건강한 방법으로 스트레스를 풀 수 있도록 도우십시오.
- 십대 자녀의 마약 사용 징후를 파악해야 합니다. 예를 들면, 자녀가 친구들과의 교체 및 정상적 활동에 대한 흥미를 잃었거나 외모, 학교 성적, 또는 먹고 자는 습관상에 변화가 있는 경우 특히 주의를 기울여야 합니다.

알약을 찾기 힘든 곳에 보관하십시오.

- 모든 의약품은 자녀가 찾을 수 없는 선선하고 건조한 곳에 보관해야 합니다.
- 정기적으로 알약의 갯수를 확인하십시오. 오래 되었거나 사용하지 않는 알약은 버리십시오.
- 가족, 친구 및 다른 부모들과 적절한 알약 보관법에 대해 이야기하십시오.

십대 자녀가 처방약을 남용하고 있다는 의심이 드는 경우 어떻게 해야 하나요?

- 자녀가 약물에 취해 있지 않을 때, 그리고 부모가 진정한 상태일 때 자녀에게 이야기하십시오.
- 자녀의 주치의 또는 학교 상담교사의 도움을 청하십시오.
- 약물 남용에 대해 많은 정보를 가지고 있어야 합니다. 약물 남용 및 정신 건강 서비스 관리부(Substance Abuse & Mental Health Services Administration)에 전화하십시오. (1-800-662-4357)

십대 자녀의 약물 남용 치료 보험적용 범위에 대해 문의 사항이 있는 경우, 자녀가 가입되어 있는 건강보험회사에 전화하십시오.