

술과 청소년 : 부모님 가이드

술에 취하는 15-17 세 사이의 호주인 2 명 중 한명은 후회하는 일을 저지릅니다.

주에 평균적으로 25 세 미만인 70 명의 호주인들이 술과 관련된 폭행사건으로 병원에 입원합니다.

주에 평균적으로 25 세 미만인 4 명의 호주인이 술과 관련된 부상으로 사망합니다.

얼마나 많은 청소년들이 음주를 합니까?

청소년들의 음주 문제가 심각합니다.

2007 년 전국 마약 대책 가정 조사(National Drug Strategy Household Survey)에 따르면, 14-19 세 사이의 청소년 중 20% 이상이 매주 음주를 한다고 합니다.

청소년들은 얼마나 음주를 합니까?

음주를 하는 청소년들 중, 12 세와 17 세 사이의 남자의 29%가 한번에 일곱잔 이상을 마셨고, 같은 나이 여성의 32%가 다섯잔 이상을 마셨습니다. (2005 년 호주 고등학생 음주 마약 조사)

얼마나 해로운가?

술은 중앙 신경조직을 약화시키고 생각하고 느끼는 방식을 바꿔놓을 수 있는 일종의 강한 약물입니다.

청소년들은, 아직 신체의 내성이 완전히 발달되지 않았기 때문에, 술의 영향을 더 쉽게 받을 수 있습니다. 이들은 또한 음주 경험이 적기 때문에, 자신들의 취함의 정도를 잘 판단하지 못합니다.

대부분의 청소년들은 성인들보다 몸집이 작아서, 술에 더 쉽게 취합니다.

성장하고 있는 정신과 육체가 술의 부정적 영향에 더 노출되어 있다는 새로운 증거가 나왔습니다. 청소년이 어른의 감독없이 혼자 음주를 하는 것이 이르면 이를수록, 후에 술과 관련된 문제의 위험성이 더욱 커집니다.

최근에 연구에 따르면, 14-19 세까지의 청소년 중 약 40%가 단기적으로 해로울 수 있는 수준까지 음주를 한다고 합니다. (2007 년 전국 마약 대책 가정 조사<National Drug Strategy Household Survey>)

술에 취하면 다음과 같은 결과를 초래할 수 있습니다:

청소년들이 단기적으로 경험하는 술과 관련된 문제들이 심각합니다. 청소년들 사이에 술로 인한 사망과 입원의 가장 보편적인 원인에는 교통사고, 자살, 폭행, 보행자 사고, 그리고 추락과 익사와 같은 사고들이 있습니다.

무엇을 할 수 있습니까?

여러분은, 부모로서, 청소년 자녀에게 알코올에 대해 교육시키고 자녀들이 음주에 대한 책임있는 태도를 개발할 수 있도록 돕는데 중요한 역할을 할 수 있습니다.

자녀들에게 술의 영향에 대해 이야기하는 것이 결코 이르지 않습니다. 이것은 오히려 의사소통 통로가 열려있게 도와 줍니다.

어떻게 청소년 자녀에게 술에 대해서 이야기 합니까?

청소년들은 일반적으로 장기적인 건강에 대한 영향보다는 과도한 음주로 인한 단기적인 사회적 결과(창피, 맑은 정신으로는 하지않는 행동을 함)에 더 많은 관심을 가지고 있습니다.

- 대화할 수 있는 적절한 시간과 장소를 선택하고, 대화의 서두로 효과적인 TV 쇼, 뉴스거리 또는 영화를 본 후에 자연스럽게 이야기를 꺼냅니다.
- 당신의 청소년 자녀에게 솔직하고 정직하게 대하고 이들이 자신들의 감정, 생각 그리고 의견을 표현할 수 있도록 격려해줍니다.
- 규칙을 명확히 하고 미성년 음주가 대부분의 경우 법에 저촉된다는 것을 자녀로 하여금 반드시 인지시키십시오. 청소년들은, 가끔 경계를 넘을지라도, 부모님들이 그 경계를 정해주는기를 기대하고 원한다는 연구조사가 나왔습니다.
- 겁을 주는 방법을 피하십시오. 청소년들은 오히려 일어난 일들에 대해 있는 그대로 들어줌으로서 보다.쉽게 납득될 수 있습니다.
- 청소년 자녀에게 당신의 염려에 대해 이야기 하여, 음주로 인하여 발생할 수 있는 결과를 이해할 수 있도록 하십시오.

동료로부터 받는 압박감 - 어떻게 대처합니까?

사춘기는 청소년들의 큰 변혁기 인데, 마음의 상처를 받기 쉽습니다. 여러분의 자녀가 친구로부터 받는 압박감과 같은 문제들에 대처하는데 자신감을 가질수 있도록 도울수 있습니다. 전형적인 시나리오의 역할 연기를 해보는 것이 하나의 좋은 방법일 수도 있는데, 여러분도 할수 있습니다.

청소년 자녀가 술을 마시라는 압력을 받을 때, 마시지 않겠다고 말할 수 있도록 도와주세요.

- 음주를 한 사람이 운전하는 차에 절대 탑승하지 않아야 하는 것의 중요성을 강조하십시오. 이러한 상황이 일어나면 이에 대한 계획에 대해 의견을 같이 하십시오. 여기에는 집에 올때 택시비를 주거나, 태우러 오라고 하거나, 또는 이것이 가능하지 않으면 친구 집에서 하루밤을 묵는 것등의 방법들이 있을 수 있습니다.

- 음료수에 약물이 섞인 것을 모르고 마시는 것의 위험성과 자신들을 보호할 수 있는 방법들에 대해서 이야기 하십시오.

- 친구가 술에 취했을 경우에 어떻게 해야할지 논의하십시오.

청소년 자녀가 술에 취해 귀가했을 경우

즉시 자녀들에게 이에 대해 이야기하고 싶을지라도, 특히 당황하거나 화가 났을 경우에는, 자녀가 술이 깼 때까지 기다리십시오. 그러면 이성적인 대화를 할 수 있습니다. 그 때에, 지키지 않은 규칙을 강화하고, 부모의 실망과 결과를 강조하십시오.

여러분의 음주와 자녀들의 음주

어릴적부터, 자녀들은 가정에서 음주와 음주 방식을 알게 됩니다.

그러므로 자녀들로 하여금 여러분이 다음과 같은 올바른 음주습관을 가지는 과정을 지켜보게 하십시오:

- 때로는 술을 마시자는 권유를 거절한다.

- 축하할 일이 있을 때, 항상 음주를 하지는 않거나, 스트레스를 해소하려고 “나 좀 마셔야겠다.” 라고 항상 말하지는 않는다.

- 취할 때까지 마시지 않는다.

- 음주운전을 하지 않는다.

청소년 자녀가 파티를 계획한다면 어떻게 해야 할까요?

파티 계획에 동참하여, 파티를 한다고 발표되기 전에 기본 규칙에 대해 의논하십시오.

음주를 허용할지에 대해 의견을 나누십시오. 만약 음주를 허용하기로 한다면, 반드시 충분한 음식 뿐만 아니라 낮은 도수의 술과 음료수를 준비하십시오.

- 반드시 어른 감독자가 참석하게 하십시오.
- 과도한 음주는 용납하지 않을 것임을 강조하고 취하거나 구토 하는 사람을 어떻게 다루어야 할지 계획을 논의하십시오.
- 불청객들이 점차 많은 문제가 되고 있습니다. 여러분이 거주하는 주의 Part Safe 프로그램을 확인하거나, 안전한 파티에 관한 더 많은 정보를 얻으려면 www.australia.gov.au/drinkingnightmare 를 방문하십시오.
- 파티에 온 사람들이 어떻게 귀가할지를 계획하십시오.
- 다른 부모님들에게 그들의 자녀들의 파티에 대해 물어보십시오.

밤의 외출이 악몽같은 경험이 되지 않게 하십시오.

더 많은 정보를 얻으려면 다음을 참조하십시오.

술과 청소년 : 부모님 가이드

15-25 세의 청소년이 병원에 입원하는 경우, 평균 4 건 중 1 건이 알코올로 인한 것입니다.