약물 사용 이해하기

많은 사람들은 약물 사용 문제를 단순히 중독으로만 생각합니다. 즉, 알코올이나 다른 약물에 의존하여 정상적으로 느끼기 위해 지속적으로 사용해야 하는 상태입니다. 하지만 약물 사용은 그보다 더 큰 개념입니다.

알코올이나 다른 약물을 사용하는 것은 정신 건강에 영향을 줄 수 있으며, 정신 건강 또한 약물 사용에 영향을 줄 수 있습니다. 약물 사용 문제가 심각해지면, 어떤 사람은 상황에 대해 무기력하다고 느낄 수 있습니다. 하지만 연구에 따르면 이는 사실이 아닙니다. 우리는 모두 자신의 약물 사용을 돌아보고, 위험을 줄이기 위해 변화를 시도하며, 필요할 때 추가적인 도움을 구할 때 이익을 얻습니다.

더 큰 그림을 보기

사람들은 여러 가지 이유로 알코올이나 다른 약물을 사용합니다. 어떤 사람들은 실직이나 노숙과 같은 심각한 결과를 경험할 수 있지만, 많은 사람들은 큰 피해 없이 약물을 사용하기도 합니다. 그렇다면 왜 어떤 사람은 알코올이나 약물로 문제가 생기고, 어떤 사람은 그렇지 않을까요?

사람들이 알코올이나 약물을 어떻게, 왜 사용하는지가 중요합니다. 각자 다른 삶의 경험, 성격, 가족 배경을 가지고 있으며, 문제 해결 능력, 지지 체계, 목표도 다릅니다. 이런 요소들이 약물 사용의 방식과 이유에 영향을 줍니다. 예를 들어, 스트레스에 잘 대처하지 못하는 사람은 알코올로 어려운 감정을 잊으려 할 수 있습니다. 다른 사람은 정신 건강 문제나 질환의 증상을 완화하기 위해 약물을 사용할 수 있습니다. 또 다른 사람은 단순히 호기심으로 약물을 사용할 수도 있습니다. 반대로, 소중히 여기는 사람들이 약물을 사용하지 않기 때문에 본인도 사용하지 않을 수 있습니다.

약물 사용은 유익할 수도, 해로울 수도 있으며 때로는 두 가지 모두일 수 있습니다. 사용 방식과 이유에 따라 해롭지 않은 방향으로도, 해로운 방향으로도 이동할 수 있습니다. 다음은 몇 가지 예시입니다:

- 특별한 날이나 명절에 저녁 식사와 함께 한 잔의 와인을 마시는 것은 축제를 더 즐겁게 만드는 유익한 사용으로 볼 수 있습니다.
- 또 다른 날, 친구들과 술을 조금 과하게 마셨습니다. 다음 날 피곤하고 기운이 없지만, 그 외에는 큰 문제를 겪지 않았습니다. 이런 상황이 자주 반복되지 않는다면, 알코올은 크게 도움이 되지 않을 수도 있지만, 그렇다고 해서 크게 해롭지도 않을 수 있습니다.
- 최근 들어 일주일에 여러 번 술을 마시고, 스트레스 해소나 유일한 즐거움의 수단으로 사용한다면 문제는 심각해질 수 있습니다. 자주 아프거나, 직장에서 지각이 잦고, 친구들과 다툼이 생긴다면 이는 해로운 사용으로 변해가고 있다는 신호입니다.
- 더 나아가, 혼자 있을 때를 포함해 술을 자주 또는 많이 마실 수도 있습니다. 알코올에 과도한 지출을 하고, 일을 자주 빠지며, 중요한 관계를 잃거나 멀어지게 될 수도 있습니다. 또한 음주운전과 같은 위험한 상황에 놓이게 된다면, 이는 심각한 문제를 의미합니다.
- 긍정적이고 부정적인 결과가 약물 그 자체보다 더 중요합니다. 사람 자체를 우선적으로 본다면, 약물 사용 스펙트럼의 어느 지점에 있든 건강이나 다른 목표를 스스로 관리할 수 있도록 돕는 기회를 발견할 수 있습니다.

당신의 약물 사용이 걱정된다면

'바닥을 쳐야만' 즉, 직장을 잃거나 중요한 관계를 잃어야만 도움을 받을 준비가 된다는 생각은 사실이 아닙니다. 언제든 자신의 약물 사용을 돌아보고 변화를 원한다면 도움을 구할 수 있습니다.

어떤 사람은 스스로 문제를 해결할 수 있지만, 어떤 사람은 자조 모임, 상담, 약물 치료와 같은 도움이 필요할 수 있습니다. 또 어떤 사람은 장기적인 지원이 필요합니다. 치료와 지원에는 다양한 접근법이 있으며, 자기 성찰, 주간 모임, 입원 치료 등 여러 방법이 있습니다. 치료 계획은 시기에 따라 여러 접근법을 조합할 수도 있습니다.

어디서 시작해야 할지 모르겠다면, 의사나 의료 제공자와 상담해 보세요. 본인의 필요와 희망에 맞는 방법을 함께 찾을 수 있습니다.

다른 사람의 약물 사용이 걱정된다면

사랑하는 사람이 약물 문제를 겪는 것을 지켜보는 일은 힘들 수 있습니다. 그들의 안전, 또는 나 자신의 안전에 대해서도 현실적이 두려움을 느낄 수 있습니다.

변화는 강요할 수 있는 것이 아니며, 당사자가 과정에 참여할 때 가장 큰 효과가 있습니다. 억지로 치료에 참여시키는 것이 반드시 도움이 되는 것은 아닙니다.

회복은 많은 시간과 노력이 필요한 과정입니다. 사랑하는 사람이 약물 문제를 겪고 있다면, 그 사람이 스스로 도움을 찾을 수 있도록 돕는 것이 가장 강력한 지원입니다. 문제를 인식하도록 돕거나, 서비스 제공자와 연결하거나, 판단하지 않고 들어주는 것이 그 예입니다. 약물 사용 경험에 공감할 수는 없더라도, 상대방의 감정에 집중할 수 있습니다. 또한, 그들의 희망과 목표를 존중하는 것도 중요합니다. 그것이 당신의 바람과 다르더라도 회복을 향한 열망은 지지할 수 있습니다.

약물 사용 문제를 유발하는 모든 요인을 제거하는 것은 어렵습니다. 하지만 다른 사람과 연결되어 있다는 느낌, 그리고 삶의 어려움을 다룰 수 있는 기술을 가지는 것이 해로운 사용을 예방하는 가장 좋은 방법일 수 있습니다.

더 많은 도움이 필요하다면

대부분의 주 및 준주 정부는 알코올 및 약물 관련 정보나 안내 서비스를 제공합니다.

또한, 약물 사용은 전체적인 정신 건강의 중요한 부분이므로, 캐나다 정신 건강 협회(CMHA)와 같은 지역 사회 단체를 통해 추가적인 지원과 자료를 얻을 수 있습니다. CMHA 는 1918 년에 설립된 캐나다에서 가장 오래되고 광범위한 정신 건강 단체로, 전국 수백 개 지역에서 활동하며 정신 건강 문제 예방, 회복과 회복력 지원, 모든 캐나다인이 성장할 수 있도록 옹호와 자원을 제공합니다.

CMHA 웹사이트(www.cmha.ca.)를 방문해 보세요.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.