

가족의 문제

가족과 함께 마약 문제에 접근할 수 있는 방법

요즘 시대에는 많은 젊은이들이 마약에 접할 기회를 갖습니다. 부모로서 이 문제를 해결할 수 있는 최선의 방법을 찾는 것이 매우 어려울 수 있습니다.

다문화 사회에 살고 있는 부모에게는 이러한 문제가 더 어려울 수 있습니다. 언어 장벽은 여러분과 자녀 사이를 더 멀어지게 하며 의사 소통을 어렵게 합니다.

여러분의 자녀를 보호할 수 있는 가장 좋은 방법 중의 하나는 마약에 대한 지식을 쌓고 그 문제들에 관하여 자녀와 대화 해 보는 것입니다. 본 안내서는 마약과 술, 가족으로써 이러한 문제들을 논의할 수 있는 방법에 관한 아이디어들, 그리고 어디에 도움을 요청해야 할지에 대한 일반적인 정보를 드리고 있습니다.

마약이란 무엇인가?

마약이란 기분을 달라지게 하고 사고력과 반사 신경에 영향을 끼쳐서 몸과 마음의 작동 기능을 변화시킬 수 있는 물질입니다. 모든 마약류는 그것이 합법적 것이든 또는 불법적인 것이든 상관없이 해를 입힐 수 있는 가능성이 있습니다.

불법 마약에는 카나비스류(마리화나, 포트, 퀴런), 엑스타시(알약, E, eccy), 암페타민(스피드, 아이스), LSD (산, 환각제), 케타민 (스페셜 K), GHB (액체 E, GBH, 펜타지), 코카인과 헤로인 등이 있습니다.

술, 담배, 약품 및 카페인 (예를 들면 '에너지 드링크'와 카페인 정제)과 같은 **합법적인 마약**들도 해를 끼칠 잠재적 가능성이 있음을 기억하는 것이 중요합니다. 예를 들

면, 담배는 합법적인 마약이지만, 안전한 흡연 양에 대한 기준이 없이 사용한다면 매우 위험합니다.

합법적인 마약 중에는 판매나 불법적인 사용에 대한 **제한**이 있습니다. 18세 미만 청소년에게 술을 판매하거나 공급하는 것은 불법입니다.

의약품들은 유익하게 사용되도록 만들어졌으나, 이를 오용하거나 다른 사람에게 준다면 매우 위험할 수 있습니다. 카운터에서 살 수 있는 약품과 처방약에 관해 잘 알고 있어야 하며, 부작용들과 정확한 양을 복용해야 하는 것이 왜 중요한 지에 대해 잘 알고 있는 것이 중요합니다.

how can i protect my children
someone i care about is using drugs > help for families > using drugs
at it...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

the facts on drugs

what are drugs > how dangerous are drugs > why do people use drugs
where can i learn more facts about drugs > what are i

젊은이들과 마약 사용

모든 연령 대와 출신 배경을 가진 사람들은 여러 가지 이유로 마약을 복용합니다: 어느 집단의 일원으로 소속감을 갖기 위해, 편안한 기분을 갖기 위해, 재미로, 스트레스나 따분함, 슬픔을 달래거나, 생활에서 겪은 변화를 극복하기 위해, 또는 그 영향에서 벗어나기 위해 마약을 사용하게 됩니다.

대부분의 젊은이들은 불법 마약을 사용하지 않겠지만 일부 젊은이들은 시험해 볼 것입니다. 비록 시험이 허용되지 않을지라도 그리고 가능하면 그것을 막아야겠지만, 그러한 일시적 시험은 장기적인 마약 사용으로 반드시 이어지는 것이 아니라는 것을 상기하는 것이 중요합니다. 마약 문제는 학교에서의 부적응,

가정에서의 불화 또는 좋아하는 사람을 어떻게 접근해야 될 지 모르는 것과 같은 보다 더 큰 문제의 일부일 수가 종종 있습니다.

만일 여러분의 자녀가 마약 사용자라고 생각하시더라도 놀라지 않는 것이 중요합니다. 왜 자녀가 마약을 사용하기 원하는지를 생각해 보시고 그 문제에 대해 자녀와 대화를 통하여 해결책을 찾아 보시기 바랍니다. 만일 염려가 된다면 주저하지 마시고 전문적인 도움을 요청하시기 바랍니다. (자세한 연락처가 14 페이지에 나와 있습니다).

카나비스는 호주에서 가장 흔하게 사용되는 불법 마약입니다. 14세에서 19세 사이의 26 퍼센트가 적어도 한 번 정도는 카나비스를 사용해 보았습니다*.

*(자료 출처: 2004 전국 가계 마약 설문조사)

젊은이들은 어디에서 마약에 대해 알게 되는가?

젊은이들은 많은 다양한 곳 즉 친구나 가족, 신문 방송, 잡지 그리고 학교로부터 마약에 대한 정보를 얻게 됩니다.

학교는 개인 발달, 보건 및 체육 교육 과목(PDHPE)의 일부로 마약 교육을 실시하고 있습니다. 학교 마약 교육은 연구 조사 결과 청소년들이 가장 남용하기 쉬운 것으로 드러난 마약 종류들 즉 담배, 술, 카나비스 그리고 애날 제식스(진통제)에 대해 집중적으로 실시됩니다.

마약 교육에 대해 더 자세한 것을 알기 원하시면 자녀가 다니는 학교로 연락하시거나 아니면,

www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/drugged/prosupport.php를 방문하시기 바랍니다.

부모들은 자녀에게 강력한 영향을 갖고 있습니다. 마약에 대한 사실들을 공부하시고 자녀들과 솔직하고 공개적인 대화를 나누십시오. 또한 자녀들이 말하는 것을 주의 깊게 들으십시오. 부모들이 의약품, 담배 그리고 알코올과 같은 마약을 사용하는 방법이 자녀들에게 그것들을 어떻게 그리고 언제 사용할 것인지 지를 결정하는데 영향을 준다는 것을 기억하시기 바랍니다.

기타 금지된 마약들은 그 보다는 덜 보편적으로 사용되고 있습니다. 14세에서 19세 사이의 6퍼센트가 엑스타시를, 14세에서 19세 사이의 6.5퍼센트가 적어도 한 번* 정도는 암페타민스를 사용해 보았습니다*.

*(자료 출처: 2004 전국 가계 마약 설문조사)

마약을 사용하는 것과 관련 어떤 다른 위험이 있나요?

마약의 종류와 관계없이, 마약 사용과 관련하여 많은 잠재적인 문제들이 있습니다. 예를 들면 다음 과 같은 것들입니다:

- 심장 및 호흡기 문제를 포함한 건강 문제
- 사고로부터 오는 신체적인 상해
- 신체적 기능 및 스포츠 능력의 감소
- 법적 문제 및 범죄에의 가담
- 학교 및 직장에서의 문제
- 가족 및 인간 관계 문제, 그리고
- 마약 과용

주사기를 통한 마약 투입은 B, C형 간염 및 에이즈와 같은 바이러스를 감염시킬 수 있습니다.

젊은 나이에 일찍 마약이나 술을 시작할수록 장래에 문제를 일으킬 소지가 더욱 커집니다.

더 자주 그리고 장기간 마약을 사용할수록 마약에 의존(중독)될 확률이 더욱 커집니다.

불법 마약은 종종 다른 성분들과 혼합되어 있기 때문에 마약 속에 무엇이 있는지, 얼마나 강력한 것인지, 또한 어떤 영향을 끼치는지에 대해 전혀 알 수 없습니다.

마약을 알코올 또는 다른 마약

과 섞는 것은 대단히 위험합니다. 한 종류의 마약은 다른 종류의 마약의 부작용을 더욱 악화시킬 수 있습니다. 마약 사용으로 아프거나 사망하는 대부분의 사람들은 그 당시 신체에 한 종류 이상의 마약이 있었던 것으로 나타납니다.

사람이 마약을 사용하게 되면 반사기능 및 사리 판단능력이 영향을 받게 됩니다. 이것은 나중에 후회하게 될 콘돔을 사용하지 않은 성관계 또는 (익사나 추락) 과 같은 사고를 당할 가능성이 높아지는 것을 말합니다.

마약 사용, 알코올과 운전

많은 사람들은 카나비스나 다른 마약을 먹고 운전하는 것이 알코올의 영향 하에 운전하는 것 보다 덜 위험하다고 잘못 믿고 있습니다.

증거에 의하면 마약과 알코올 모두 운전자의 의사 결정과 반응 능력에 영향을 미치는 것으로 보여주고 있습니다. 마약과 알코올은 사람의 감정을 변화시키고 자신감을 증대시킬 수 있습니다. 사람들은 위험을 과소 평가하고 있으며 실제와는 반대로 운전을 잘 할 수 있다고 생각할 수 있습니다.

마약을 복용하거나 또는 알코올 법정 허용치 이상인 상태에서의 운전은 불법입니다.

NSW 주의 알코올 법정 허용치는 다음과 같습니다:

- 정규 면허를 갖고 있는 운전자는 0.05
- L자 및 P 자 면허 운전자들은 0.00. 2004년에 입안된 신법은 L자나 P자 면허 운전자들이 어떤 알코올이든지 마시고 운전하는 것을 불법이라고 규정하고 있습니다.

만일 전날 저녁에 과음했다면 그 다음날에도 여전히 제한음주 수치를 넘길 수 있습니다.

운전자가 마약이나 알코올의 영향을 받고 있는 차에 동승하는 것 또한 위험한 일입니다.

사망 사고의 다섯 건 당 한 건 정도는 알코올과 관계된 사고입니다.

마약과 정신건강의 관계는?

연구조사에 의하면 몇몇 종류의 마약 사용은 일부 사람들에게 정신건강문제를 야기시키거나 촉발할 가능성이 있다고 합니다. 마약 사용과 관련된 가장 흔한 정신질병은 불안증과 우울증입니다. 또한(정신분열증)과 같은 정신 질환에 대한 보고서도 나와 있습니다.

만일 여러분이 마약 사용과 정신 보전에 대해 우려하고 있다면, 이 문제에 대해서 여러분의 주치의와 함께 의논해 보시기 바랍니다.

내 자녀를 어떻게 보호할 수 있는가?

부모들은 자녀들에게 긍정적인 영향을 강력하게 줄 수 있습니다. 여러분의 자녀는 결코 마약을 실험해 보지 않을 것이라고 보장할 수는 없지만, 그들과 좋은 관계를 갖고 마음을 열고 대화하는 것으로 그들이 나쁜 길로 빠질 수 있는 확률을 줄일 수 있습니다.

그들 삶의 일부가 되십시오

자녀들과 시간을 보내고, 그들의 좋아하는 것에 관심을 갖고, 매일 함께 식사를 하며, 자주 함께 다른 일들을 하십시오. 자녀의 친구들에 대해 알아보십시오.

자녀들의 말에 귀 기울이십시오

자녀와 이야기를 나누고 들으십시오. 그들의 의견을 물어 보십시오. 귀 기울여서 들어주면, 그들도 여러분의 말에 더욱 귀를 기울이게 됩니다.

역할 모델이 되십시오

젊은이들은 마약 사용에 관한 그들의 자신의 견해를 여러분에게서 배울

수 있습니다. 여러분이 술을 마시거나 약을 복용할 때, 안전하고 분별 있는 한도 내에서 하도록 하십시오. 여러분의 자녀와 이것에 관해 솔직하게 논의할 수 있도록 준비하십시오.

솔직하십시오

알코올과 기타 마약 류에 관한 사실들에 관해 공부하되, 모든 것을 다 알고 있는 체 하지 마십시오. '난 잘 모른다, 하지만 알아내려고 노력하겠다' 라고 말할 준비를 하십시오. 여러분이 자녀에게 솔직해진다면, 그들이 여러분에게 솔직해지는 것이 더욱 쉬워질 것입니다.

침착 하십시오

여러분 문제에 관해 얘기할 때 침착하고 이성을 잃지 않는 것이 중요합니다. 화를 내는 것은 다음에 어려운 문제에 관해 얘기하는 것을 더욱 어렵게 만들 것입니다.

꾸준히 얘기하십시오

일단 마약이나 기타 어려운 문제들에 관해 얘기를 나누었다면, 나중에 그것에 관해 다시 얘기하는 것이 중요합니다. 이렇게 하면 자녀들이 문제를 갖게 될 경우 여러분에게 와서 얘기하는 것을 더욱 쉽게 해 줍니다.

분명한 선을 그으십시오

자녀들과 대화를 통해서 어떤 행동은 괜찮고 어떤 행동은 용납 안 되는지를 정하십시오. 일관성을 유지하고 자녀들이 만일 규칙을 위반하면 어떤 일이 일어나는지를 분명히 알 수 있도록 하십시오.

적극적인 것에 초점 맞추기

자녀가 잘 한 행동에 대해서는 충분히 보상해 주고 이들이 잘하는 것을 강조해 주십시오. 비록 부모가 자신들의 행동에 대해 항상 옳다고 생각하지는 않더라도 부모는 자녀들을 늘 사랑하고 있다는 것을 이들이 알 수 있도록 하십시오.

협력하도록 노력할 것

가능하면, 여러분과 여러분의 배우자 - 아니면 자녀에게 영향을 주는 다른 성인 - 와 함께 발생할 수 있는 어떤 문제이든 해결하기 위해 협력하도록 노력하십시오. 자녀들에게 대화하기 전 어떻게 접근할 것인지에 대해서도 합의하도록 하고 자녀들에게 전해지는 말이 일관성을 갖도록 노력하십시오.

부모를 위한 전화로 전화하여 도움을 받으십시오

자신의 자녀에게 마약 문제를 포함해서 여러 가지 문제들에 대해 얘기하는 것이 부모들에게 매우 힘들 수 있습니다. 자녀들에게 마약 사용에 대해 어떻게 얘기 하면 좋을지 또는 기타 자녀 양육에 관한 조언이 필요하시면 **부모를 위한 전화 13 20 55** 로 전화하십시오. 부모를 위한 전화는 월요일부터 토요일, 오전 9시부터 오후 4시 30분까지 운영됩니다.

통역이 필요하시면 번역 및 통역 서비스 (TIS) **13 14 50** 로 전화하신 다음 부모를 위한 전화로 연결해 달라고 요청하십시오.

how can I protect my children from drugs
what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people
what if...thinking about problems before they happen
what to do in an emergency

청년들과 알코올 사용

알코올과 담배는 특별히 이들이 나이를 먹고 파티에 다니기 시작하면서 가장 접촉할 가능성이 높은 마약입니다.

청년들은 특히 짧은 시간 내에 너무 많은 양의 술을 마심(폭주)으로써 마약보다는 알코올을 남용할 가능성 높습니다.

학교 학생들에 대한 최근의 전국적인 설문조사* 에 의하면, 12세 학생들의 19% 17세 학생들의 50% 설문조사 전 1주일 기간 중에 술을 마신 것으로 나타났습니다. 이들 중에 17세 학생들의 44% 이상이 폭주(남자의 경우 하루에 7잔 이상 술을 마시고 여자의 경우 하루 5잔 이상 술을 마시는 것을 말함)를 한 것으로 들어났습니다.

부모나 형제 자매를 포함한 가족의 일원들이 청년들이 술을 마시게 되는 원인이 되고 있습니다. 학생들이 술을 마시게 되는 3곳의 주요 장소는 가정, 친구의 집 그리고 파티 장소입니다.

NSW 주에서는 18세 미만의 사람에게 술을 제공하는 것이 불법입니다. 이것은 일반적으로 가정, 홀 그리고 공공 장소를 포함합니다. 또한 미성년자들이 술 판매 허가를 받은 장소 및 허가가 없는 식당에서 음주하는 것도 불법입니다. 불법적인 알코올을 제공을 한 경우 \$5,500까지의 벌금형이 내릴 수 있습니다.

그러나, 법은 술 판매가 허가된 장소가 아닌 곳에서 미성년자의 부모나 보호자가 자녀들에게 알코올을 제공했거나 또는 다른 사람이 자녀에게 알코올을 제공하는 것을 허락한 것이 증명될 수 있는 경우에는 기소에 대해 변호할 수 있는 기회를 제공하고 있습니다.

십대들을 위한 파티를 주선하는 일에 대해 조언이 필요하시면 NSW 경찰청 웹사이트 www.police.nsw.gov.au/community_issue/safe_party_strategy 로 방문하시면 됩니다.

* (자료 출처: 2002년 호주 중고등학교 학생들의 알코올 사용)

마약 정보

대부분의 사람들은 불법 마약에 대해서 잘 모릅니다. 이 정보는 여러분이 자녀들과 마약에 대해서 의논하는 것을 돕기 위한 것입니다. 많은 종류의 불법 마약이 있지만 젊은 사람들은 대부분 카나비스, 엑스터시 그리고 앰피타민스를 시도해 보거나 접할 가능성이 많습니다.

카나비스

일반 명: 꽃, 마리화나, 도우프, 풀, 간자, 워드, 안디

모양: 카나비스는 말린 꽃 ('헤드'), 이파리, 줄기 및 씨앗 상태로 살 수 있습니다. 카나비스는 보통 켈런과 섞거나 담배('조인트')와 함께 태우거나 또는 물담배('봉')를 사용해서 태운다. 카나비스는 또한 케익이나 비스킷 상태로 구울 수도 있습니다.

일부 사람들은 카나비스를 흡연하면 편안해지고 행복감이 느껴진다고 합니다.

부작용: 눈이 충혈됨, 식용 중대, 평소보다 말이 많아지고 잘 웃음, 입이 마름, 집중력/신체 조절 능

력이 떨어지고 졸리움이 옵니다.

장습할 시 발생할 수 있는 결과들: 기분이 자주 바뀜, 의존성, 기억력 쇠퇴, 체중 증가, 동기 감소 및 무력증, 망상, 환상, 의심증, 우울증 및 기타 정신 질환 증세 특히 이러한 증상을 이미 갖고 있는 사람에게 더욱 심하게 나타납니다.

발생될 수 있는 장기적인 결과들: 카나비스는 담배 보다도 더 많은 발암물질을 함유하고있으며 따라서 카나비스의 흡연은 폐, 구강, 목 및 혀에 암이 유발할 가능성이 높아집니다. 다른 발생가능한 장기적인 결과는 급작스런 공황, 불안, 성욕의 감퇴, 우울증 및 기타 정신 질환 증세들이 있습니다.

마약이 젊은이들에 어떻게 영향을 미치는가?

마약의 영향은 다음과 같은 것들에 좌우됩니다:

- 복용한 양
- 사람의 크기 무게 그리고 전반적인 건강
- 전에 복용한 적이 있었는 지 여부
- 복용 시의 장소 (즉 혼자인지 또는 친구와 함께 인지, 가정 또는 파티 장소인지), 그리고
- 복용한 마약의 종류.

마약 정보

엑스터시

일반명: MDMA, 필스, E, eccy.

모양: 보통 다양한 색깔과 크기의 작은 정제로 팔린다. 또한 정제는 '로고'가 각인되어 있기도 합니다.

작은 양의 엑스터시를 복용한 경우, 특히 전에 마약을 먹어 보지 않은 사람의 경우에는 1시간 내로 효과가 나타나며 약 6시간 까지 지속됩니다. 어떤 경우에는 이 효과들이 더 장시간 지속될 수도 있습니다. 사용자들은 처음에는 '황홀감'이 느껴지고 평온하고 행복함 감정이 이어지며 자신감과 활력이 증가한다고 합니다.

결과들: 턱의 떨림, 이 갈기, 구토 증, 두통, 오한, 발열, 탈수증, 근육통, 불안, 흥분, 눈동자의 확대, 식욕 상실, 우울, 심장 박동의 증가,

심장 마비로 인한 사망 (드문 경우).

정기적 사용으로 발생 가능한 결과들: 체중 감소, 수면 장애, 탈수증, 이상 행동, 불안, 환상, 정서 불안, 무기력증, 우울증, 신경 세포의 파괴.

엑스터시를 제조하는 사람들은 종종 약효를 더 오래가게 하려고 다른 물질을 함께 섞어 넣기도 합니다. 정제가 가루 상태 안에 있는 다른 물질들이 불쾌하거나 해로운 결과를 가져 올 수도 있습니다. 종종 무슨 약이 섞여 있는지 그리고 그것이 어떤 영향을 사람에게 줄는지 알기 어려울 때가 있습니다.

앰피타민스

일반명: 스피드, 고우이, 휘즈아이스, 크리스탈, 메스, 샤푸.

모양: 스피드는 보통 백색 또는 황색 분말 상태이며, 사람들은 코로 ('흥') 하면서 흡입하거나 아니면 주사기로 주입합니다. 또한 정제나 캡슐 상태로 삼킬 수도 있습니다. 최근에는 보다 정제된 크리스탈 형태의 앰피타민스가 호주에 널리 유통되고 있습니다. 이것은 종종 작은 얼음 조각 또는 유리 조각처럼 보이기도 합니다. 이것은 보통 흡연을 통해서 흡수됩니다.

스피드는 일종의 각성제입니다. 이것은 잠에서 깨어 있게 하고 사람들은 흥분과 활력을 느낀다고 합니다.

결과들: 자신감, 맥박수의 증가, 이 갈기, 흥분, 발한, 입과 입술이 마름, 눈동자의 확대, 식욕 감퇴, 기분의 변화 및 불면증.

정기적인 사용으로 인한 결과들: 체중 감소, 두통, 수면 장애, 공포증, 공황, 불안, 초조감, 정서 통제 기능의 감소, 우울증, 난폭하고 공격적인 행동, 의존성, 신경 세포의 파괴, 심장 마비로 인한 사망.

마약에 대한 더 자세한 정보를 얻을 수 있는 곳은?

(02) 9361 8000 (시드니 내) 로 전화하여 알코올 및 마약 정보 서비스 (Alcohol and Drug Information Service) 로 연락 하거나 또는 무료 전화 1800 422 599 로 전화하십시오.

ADIS 는 비밀 보장을 해주는 24시간 전화 서비스입니다. 훈련 받은 자격을 갖춘 상담 직원들이 여러분이 문제를 해결할 수 있도록 도와 주고 조언과 정보를 제공하며 여러분에게 도움을 줄 수 있는 여러분의 거주 지역 내의 특정한 알코올 및 마약 서비스 기관을 소개해 줄 수도 있습니다.

또는, 다음 웹사이트를 방문하십시오:
www.druginfo.nsw.gov.au 와
www.alcoholinfo.nsw.gov.au

이 웹사이트들은 NSW 주 정부가 운영하고 있으며 마약과 알코올 및 도움을 줄 수 있는 서비스 기관에 대한 정보를 담고 있습니다.

여러분의 지역 공공 도서관을 방문하십시오. NSW 주립 도서관의 보건정보과에서 운영하는 마약 정보@ 여러분의 지역 도서관 (dia@yll) 은 마약 및 알코올에 관한 광범위하고 최신의 정보를 제공해 주고 있습니다. 여러분은 다음과 같은 것들을 하실 수 있습니다:

- 웹사이트 <http://diayll.sl.nsw.gov.au> 를 방문한다.
- 다양한 책과 팸플릿을 찾아보기 위해 지역 도서관을 방문하다.
- 도서관 사서에게 도움을 요청한다.

만일 내가 돌보고 있는 사람이 마약을 사용하고 있으면 어떻게 해야 하나?

자녀나 가족의 일원이 마약을 사용했거나 사용하고 있는 것을 발견하는 일은 매우 고통스런 일입니다. 가족, 특히 부모들은 자신들을 탓합니다. 이들은 '이것이 나의 잘못인가?' 또는 '무엇이 잘못 된 것인가?'라는 질문을 던집니다.

여러분의 자녀, 친구 또는 친척이 마약을 사용한다면 비난할 대상 - 특히 여러분 자신을 찾지 않는 것이 중요합니다. 대신 정보나 지원을 받으려 하십시오. 여러분의 가족들과 마약 사용에 대해 대화하는 일이 부끄러운 것이 아닙니다.

도움을 요청하는 것을 두려워하지 마십시오: 마약 문제를 스스로 해결하는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 마약을 사용하는 사람과 이들의 친구나 가족을 도와주는 장소가 많이 있습니다.

만일 여러분이나 가족 중 한 사람이 마약 문제가 있다고 생각한다면 첫번째로 해야 할 일은 상담원 또는 보건 직원과 대화하는 것입니다. 이 사람들은 여러분에게 개인적인 그리고 비밀이 보장되는 조언을 해줄 것이며 여러분에게 맞는 마약 서비스 기관으로 안내해 줄 것입니다.

여러분이 도움을 받을 수 있는 장소들.

- **NSW 주 알코올 및 마약 정보 서비스 (ADIS)**
알코올 및 기타 마약 문제에 대한 개인적인 조언과 정보를 원하시면 **(02) 9361 8000** (시드니 내) 또는 시드니 외곽 지역에서는 **1800 422 599** 전화하여 ADIS 로 연락하십시오. 이것은 24 시간 서비스입니다. 이름을 밝히지 않아도 됩니다.

훈련 받은 자격을 갖춘 상담직원들이 여러분이 문제를 해결할수록 도와 주고 조언과 정보를 제공하며 여러분에게 도움을 줄 수 있는 여러분의 거주 지역 내의 특정한 알코올 및 마약 서비스 기관을 소개해 줄 수도 있습니다.

통역이 필요하시면 **131450** 로 전화하여 번역 및 통역 서비스로 연락하신 다음 NSW 알코올 및 마약 정보 서비스 (ADIS) 로 연결해 달라고 요청하십시오.

- **의사를 방문한다.**
- 여러분은 또한 거주 지역의 지역 사회 보건 센터 (Community health centre) 를 방문하여 마약 및 알코올 상담 직원을 소개해 달라고 요청하실 수 있습니다.

how can I protect my children

what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs

what if...thinking about problems before they happen

what to do in an emergency

how can I protect my children

what if someone I care about is using drugs > help for families > help for people using drugs

what if...thinking about problems before they happen

what to do in an emergency