

Substance Abuse or Dependence

Substance abuse is a pattern of using alcohol or drugs that leads to problems in a person's life. These problems can:

- Put others at risk, such as when driving, working with tools or watching children
- Cause problems with family or friends
- Cause trouble with the law or at work or school

Substance dependence is the need for alcohol or drugs. A person continues to drink or use drugs in spite of problems in his or her life. The person often needs more alcohol or drugs to get the same effect. As dependence grows, the person slips further away from family and friends. Performance at work or school drops and health problems occur. This person may not be able to see how alcohol or drug use is affecting his or her life. There may be signs of physical or emotional distress when the person cuts back or stops use. This is called withdrawal.

Substances Most Often Abused

Alcohol is the most often abused drug. Substance abuse can be the use of legal or illegal substances. Substances most often abused include:

- Alcohol such as beer, wine and liquor
- Nicotine in cigarettes and chewing tobacco

약물 남용 및 의존

약물 남용은 개인의 생활에 문제를 일으킬 만큼 알코올이나 약물을 과용하는 것을 말합니다. 이러한 문제들은:

- 운전이나, 기계 작업, 아이를 돌 볼 때 등 다른 사람들을 위험에 처하게 할 수 있다
- 가족이나 친구들과 문제를 일으킨다
- 법적 문제나 직장이나 학교에서 문제를 일으킨다

약물 의존은 알코올이나 약물이 항상 필요한 경우입니다. 개인적 문제에도 불구하고 술이나 약물을 계속 사용하는 경우입니다. 동일한 효과를 보기 위해 알코올이나 약물이 점점 더 필요합니다. 의존성이 증가하면서 그 사람은 가족과 친구들과로부터 더욱 멀어집니다. 직장에서 근무 성적 또는 학교에서 성적이 떨어지고 건강 문제도 생깁니다. 이 사람은 알코올이나 약물 사용 때문에 자신의 인생이 영향을 받고 있다는 점을 인식 못할 수도 있습니다. 약물 사용을 줄이거나 중단하면 신체적 또는 정신적 스트레스가 생길 수 있습니다. 이러한 상태를 금단 현상이라고 부릅니다.

가장 흔히 남용되고 있는 약물들

알코올은 가장 많이 남용되는 약물입니다. 약물 남용은 법적 또는 불법 물질을 둘 다 포함합니다. 가장 흔히 남용되고 있는 약물들로:

- 맥주, 와인, 위스키와 같은 술
- 담배 니코틴이나 씹는 담배

- Marijuana or hashish and cocaine or crack
- Hallucinogens such as LSD, mescaline and PCP
- Sedatives such as Seconal, Fiorinal and Tuinal
- Opiates such as codeine, OxyContin, Vicodin or heroin
- Amphetamines such as dexadrine and Benzedrine
- Tranquilizers such as Valium, Xanax and Ativan
- Club drugs such as GHB and MDMA (ecstasy)
- Inhalants such as glue, gas, paint and nitroglycerine
- Anabolic steroids
- Sleeping medicines such as Ambien, Dalmane and Nembutal
- Others such as muscle relaxants, sleep aids, Ritalin, Coricidin HBP, cough syrups and many over the counter medicines

Signs of Substance Abuse or Dependency

Talk to your doctor, nurse or counselor about getting help if you have any of these signs.

- You get high or intoxicated on a regular basis.
- You drink or use drugs in spite of the problems it causes.
- You are not able to keep promises to stop or cut down use.
- You lie about use, especially about how much or often you drink or use drugs.
- You become defensive or angry when confronted about use.

- 마리화나, 하시시, 코카인 또는 크랙
- LSD, 메스칼린(mescaline), PCP 와 같은 환각제
- Seconal, Fiorinal, Tuinal 같은 진정제
- 코데인, OxyContin, Cicodin 또는 헤로인 같은 아편
- 텍사드린, 벤제드린 같은 암페타민
- Valium, Xanax, Ativan 같은 신경 안정제
- 엑스타시, GHB, MDMA 같은 클럽 마약
- 접착제, 가스, 페인트, 니트로글리에린 같은 흡입제
- 아나볼릭 스테로이드(근육 강화제)
- Ambien, Dalmane, Nembutal 같은 수면제
- 근육 완화제, 수면 도움제, Ritalin, Coricedin HBP, 기침 시럽, 그밖에 많은 비처방 약들

약물 남용 또는 의존 증상

다음과 같은 증상을 경험하면 의사나 간호사 또는 카운셀러에게 연락하여 도움을 받으십시오.

- 이러한 약물은 정신을 몽롱하게 만들거나 또는 취하게 만들며 정기적으로 사용한다.
- 문제가 있음에도 불구하고 술을 계속 마시거나 약물을 사용한다.
- 사용을 중지 또는 줄이겠다는 약속을 번번히 깨뜨린다.
- 얼마나 많이 또는 자주 술을 마시는지 또는 약물을 사용하는지에 대하여 거짓말을 한다.
- 약물 사용에 대하여 자기 방어를 하고 때로는 화를 낸다.

- You withdraw from family and friends.
- You prefer the company of other drinkers or users.
- You become less involved in activities you used to enjoy.
- You talk a lot about alcohol or drugs.
- You believe you need to drink or use in order to have fun.
- You pressure others to drink or use.
- You hide or sneak alcohol, drugs or supplies.
- You get in trouble with the law.
- You take risks, such as driving when high or when drunk, or take sexual risks.
- You perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- You miss work or school due to substance use.
- You have blackouts – periods of time when using that you cannot remember.
- You have mood swings.
- You have depressed, hopeless or suicidal feelings.

- 가족이나 친구들과 접촉을 점점 멀리한다.
- 오히려 다른 술꾼이나 약물 사용자들과 어울린다.
- 과거에 즐겨했던 활동에 참여하지 않는다.
- 술이나 약물에 대하여 말을 많이 한다.
- 술을 마시거나 약물을 해야 진짜 흥이난다고 믿는다.
- 다른 사람들에게 술과 약물 사용을 하라고 압박한다.
- 알코올, 약물 또는 그 밖의 품목들을 감추거나 몰래 갖고 다닌다.
- 법적 문제까지 경험한다.
- 취중에 운전을 하는 등 위험을 감수하거나 성적 위험을 감수한다.
- 직장에서 근무가 불성실하거나 학교 성적이 떨어진다.
- 약물 사용 때문에 결근하거나 학교를 빠진다.
- 의식을 잃는다 - 약물에 취해서 기억이 전혀 안 나는 시간.
- 감정이 변화가 심하다.
- 우울하거나, 희망이 없거나, 죽고 싶은 감정을 느낌.

Hotlines

There is help available 24 hours a day for the person using the alcohol or drugs, as well as for family members and friends.

Alcoholics Anonymous	(614) 253-8501
Al-Anon / Al-Teen	(614) 253-2701 1-888-425-2666
Hope Hotline	(614) 228-4673
Ohio Tobacco Quitline	1-800-784-8669
Cocaine Hotline	(614) 443-2653
Narcotics Anonymous	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

핫라인

알코올이나 약물 중독자는 물론 그의 가족이나 친구들을 위한 24 시간 핫라인이 있습니다.

Alcoholics Anonymous (알코올 중독자 갱생회)	(614) 253-8501
Al-Anon / Al-Teen 알코올 중독자의 가족을 지원하는 그룹 / 청소년 그룹)	(614) 253-2701 1-888-425-2666
Hope Hotline (희망 핫라인)	(614) 228-4673
Ohio Tobacco Quitline (오하이오 담배 끊기 라인)	1-800-784-8669
Cocaine Hotline (코카인 핫라인)	(614) 443-2653
Narcotics Anonymous (마약 중독자 갱생회)	1-800-451-3000

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Substance Abuse or Dependence. Korean