

# 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 for harm 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 over time 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 돌볼 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 시간이 가면서 알코올이나 약물이 점점 더 요구됩니다. 의존성이 증가하면서 그 사람은 가족과 친구들과로부터 더욱 멀어집니다. 직장에서 근무 성과 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 합니다.

## 가장 흔히 남용되고 있는 약물들

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

- 맥주, 와인, 위스키와 같은 술
- 담배 니코틴이나 씹는 담배

- Street or club drugs, such as marijuana, bath salts, cocaine or crack, or other inhalants such as glue, gas or paint.
- Prescription or over the counter medicines
- Muscle relaxants and medicines for anxiety or sleep
- Anabolic steroids

## **Signs of Substance Abuse or Dependency**

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

- I get high or intoxicated on a regular basis.
- I lie about use, especially about how much or often I drink or use drugs.
- I become defensive or angry when confronted about my use.
- I avoid my family and friends.
- I prefer the company of other drinkers or users.
- I am less involved in activities that I used to enjoy.
- I talk a lot about alcohol or drugs.
- I pressure others to drink or use.
- I have been in trouble with the law.
- I take risks, such as driving when high or drunk, or take sexual risks.
- I perform poorly at work or school due to using before, during or after work or class.
- I feel depressed, hopeless, or suicidal.

- 마리화나, 배스 솔트, 코카인 또는 크랙과 같은 거리 마약 또는 본드, 가스, 페인트와 같은 흡입물들
- 처방약 또는 비처방약
- 아나볼릭 스테로이드
- 근육 완화제 및 신경 안정제 또는 수면제

## 약물 남용 또는 의존 증상

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

- 정기적으로 약물에 취한다.
- 얼마나 많이 또는 자주 술을 마시는지 또는 약물을 사용하는지에 대하여 거짓말을 한다.
- 약물 사용에 대하여 자기 방어를 하고 때로는 화를 낸다.
- 가족이나 친구들과 접촉을 피한다.
- 다른 술꾼이나 약물 사용자들과 어울리는 것이 오히려 편하다.
- 과거에 즐겼던 활동들을 더 이상 안한다
- 술이나 약물에 대하여 말을 많이 한다.
- 다른 사람들에게 술을 마시라고 또는 약물 사용을 하라고 압박한다.
- 경찰에 적발된 적도 여러 번 있었다.
- 취중에 운전을 하는 등 위험을 감수하거나 성적 위험을 감수한다.
- 약물 사용 때문에 직장에서 근무가 불성실하거나 학교를 결석하거나 성적이 떨어진다.
- 우울하거나, 희망이 없거나, 죽고 싶은 감정을 느낀다.

## Hotlines

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

| Organization   | Website  | Phone Number   |
|--|--|----------------|
| Alcoholics Anonymous   | <a href="http://www.aa.org">www.aa.org</a>                                     | 1-877-515-1255 |
| Al-Anon / Alateen  |  | 1-888-425-2666 |
| Ohio Tobacco Quitline  |  | 1-800-784-8669 |
| Cocaine Hotline  | <a href="http://www.ca.org">www.ca.org</a>                                     | 1-800-347-8998 |
| Marijuana Anonymous  | <a href="http://www.marijuana-anonymous.org">www.marijuana-anonymous.org</a>   | 1-800-766-6779 |
| Narcotics Anonymous  | <a href="http://www.na.org">www.na.org</a>                                     | 1-818-773-9999 |
| Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) | <a href="http://www.findtreatment.samhsa.gov">www.findtreatment.samhsa.gov</a> | 1-800-662-4357 |

## 핫라인

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

| Organization   | Website  | Phone Number   |
|--|--|----------------|
| Alcoholics Anonymous<br>(알코올 중독)   | <a href="http://www.aa.org">www.aa.org</a>                                     | 1-877-515-1255 |
| Al-Anon / Alateen  |  | 1-888-425-2666 |
| Ohio Tobacco Quitline<br>(금연)  |  | 1-800-784-8669 |
| Cocaine Hotline<br>(코케인 핫라인)   | <a href="http://www.ca.org">www.ca.org</a>                                     | 1-800-347-8998 |
| Marijuana Anonymous<br>(마리화나)  | <a href="http://www.marijuana-anonymous.org">www.marijuana-anonymous.org</a>   | 1-800-766-6779 |
| Narcotics Anonymous<br>(마약)  | <a href="http://www.na.org">www.na.org</a>                                     | 1-818-773-9999 |
| Substance Abuse and Mental Health Services Administration<br>(SAMHSA)<br>(약물중독 정신건강) | <a href="http://www.findtreatment.samhsa.gov">www.findtreatment.samhsa.gov</a> | 1-800-662-4357 |

2008 – 6/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Substance Abuse or Dependence. Korean.