

낙인을 줄일 수 있는 사람 중심 언어 약물 사용

낙인이란 어떤 사람이나 상황에 대해 부정적인 생각이나 고정관념을 갖는 것을 의미합니다. 낙인은 사람에게 상처를 줄 수 있습니다. 특히 약물 사용 장애와 관련해서 낙인은 사람들의 삶과 건강에 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다. 우리가 사용하는 말은 세상이 누군가를 바라보고 대하는 방식을 바꿀 수 있습니다. 그래서 말의 선택은 매우 중요합니다. 모든 사람은 다른 이의 삶에 긍정적인 변화를 만들 수 있습니다.

언어는 끊임없이 변합니다. 사람들이 자신을 어떻게 불러주기를 원하는지 귀 기울여 듣는 것이 중요합니다. 우리는 상대방의 선호를 존중하고, 그들이 편안하게 느끼는 언어를 사용해야 합니다. 그 표현이 이 가이드에 있는 말과 다를지라도 존중하는 태도가 가장 중요합니다.

사용을 피해야 할 표현	사용 권장 표현	단어 사용이 중요한 이유
오남용	사용, 처방 외 사용	남용 이라는 단어는 부정적인 의미를 담고 있어 사람들에게 비난의 시선을 만들 수 있습니다.
중독자, 마약쟁이, 알코올 중독자, 술주정뱅이, 약쟁이	약물 사용 장애가 있는 사람, 현재 약물을 사용 중인 사람	'사람을 먼저 보는 언어'를 사용하면, 어떤 상황도 그 사람의 전부를 정의하지 않는다는 점을 존중하는 것입니다.
마약에 중독된 아기	신생아 금단 증후군	약물 사용 장애(SUD)는 행동에 영향을 미치는 질환이며, 아기는 절대로 중독된 상태로 태어날 수 없습니다.
알코올 중독	과도한 음주	약물 사용 장애(SUD)는 의학적 질환이기 때문에, 의료 현장에서 올바르게 사용되는 단어를 사용하는 것이 중요합니다.
부랑자, 떠돌이	주거 상실을 겪고 있는 사람	'부랑자', '떠돌이' 같은 단어는 한 사람의 인간다운 가치를 지워버릴 수 있습니다. '사람을 먼저 보는 언어'를 사용하면, 그 사람이 처한 상황이 결코 그 사람의 전부를 정의하지 않는다는 것을 존중하는 것입니다.

사용을 피해야 할 표현	사용 권장 표현	단어 사용이 중요한 이유
(약물을 사용하지 않는) 깨끗한 상태, 술·약을 끊은 상태	회복 중인 사람, 금주·금약 상태인 사람, 현재 사용하지 않는 사람	편견을 담지 않은 중립적이고 공정한 언어를 사용하세요.
(소변 검사에서) '깨끗하다 또는 더럽다', '합격 또는 불합격'	음성 또는 양성	편견을 담지 않은 중립적이고 공정한 언어를 사용하세요.
약 끊기	금단 치료	약물 사용 장애(SUD)는 의학적 질환이기 때문에, 의료적으로 올바른 표현을 사용하는 것이 중요합니다.
선호 약물	주요 사용 약물, (특정) 약물 사용	선호 약물(DOC)'라는 표현은 약물 사용 장애(SUD)가 개인의 선택인 것처럼 보이게 만들 수 있습니다.
범죄자, 전과자, 죄인	법적 절차를 겪고 있는 사람	'범죄자', '전과자' 같은 단어는 사람의 인간다움을 지워버릴 수 있습니다. '정의'라는 개념도 주관적일 수 있습니다. 사람을 먼저 바라보는 언어를 사용하면, 그 사람이 처한 상황이 결코 그 사람의 전부를 정의하지 않는다는 것을 존중하는 태도입니다.
예전의 중독자, 갱생한 중독자	회복 중인 사람, 이전에 약물을 사용했던 사람	사람을 먼저 보는 언어를 사용하면, 한 사람이 처한 상황이 그 사람의 전부를 정의하지 않는다는 것을 인정하고 존중하는 것입니다.
습관	약물 사용 장애	'습관'이라는 단어는 약물 사용 장애의 심각성을 제대로 전달하지 못하며, 개인의 선택처럼 보이게 만들 수 있습니다.
노숙자	집이 없는 사람, 거주지가 없는 사람	'집'이라는 단어는 사람마다 다른 의미를 가질 수 있습니다. 모두의 경험을 포용할 수 있는 언어를 사용하는 것이 더 바람직합니다.

사용을 피해야 할 표현	사용 권장 표현	단어 사용이 중요한 이유
지시 불이행	합의된 활동에 참여할 수 없음	‘지시 불이행’이라는 표현은 마치 그 사람이 자신의 치료에 대해 선택권이 없는 것처럼 보이게 만들 수 있습니다.
오피오이드 대체, 대체 치료, 약물 보조 치료(MAT)	오피오이드 사용 장애 치료 약물, 약물 사용 장애 치료 약물, 약물 사용 장애 치료	낙인이 담긴 언어는 치료 약물이 단순히 약물을 다른 물질로 대체하는 것처럼 보이게 하거나, 일시적인 치료 과정의 일부로 오해하게 만들 수 있습니다.
처방자	의료 제공자	‘처방자’라는 표현은 의료 제공자가 단순히 약만 처방하는 사람처럼 보이게 만들 수 있습니다.
문제, 이슈	상황, 경험	‘문제’나 ‘이슈’라는 단어는 부정적으로 들릴 수 있으며, 사람들에게 비난받는 느낌을 줄 수 있습니다.
불응	거절함	‘불응’은 표현은 마치 그 사람이 반항하는 것처럼 보이게 만들 수 있으며, 자신의 치료에 대한 선택권이 없는 것처럼 느끼게 할 수 있습니다.
재발 방지	회복 관리, 회복 지원	‘재발 방지’라는 표현은 마치 약물 사용으로 돌아가는 것이 당연하게 일어날 일처럼 들릴 수 있습니다.
재발, 실수, 가벼운 재발	약물 사용 재개, 약물 사용 장애 증상의 재발	편견이 담겨 있지 않은 중립적이고 공정한 언어를 사용하세요.
사용자, 약물 남용자, 마약 사용자	약물을 사용하는 사람	‘사람을 먼저 보는 언어’를 사용하면, 한 사람이 처한 상황이 그 사람의 전부를 정의하지 않는다는 것을 존중하는 것입니다.

낙인을 줄일 수 있는 사람 중심 언어

정신 건강

사용을 피해야 할 표현	사용 권장 표현	단어 사용이 중요한 이유
정신병자	정신 건강 질환이 있는 사람, 또는 당사자가 원하는 진단명을 사용하기	사람을 먼저 보는 언어를 사용하면, 한 사람이 처한 상황이 그 사람의 전부를 정의하지 않는다는 것을 인정하고 존중하는 것입니다.
미쳤다, 정신 나갔다, 이상하다	정신 건강 증상이나 트라우마를 겪고 있는 사람, 또는 정신 건강 위기 상황을 겪는 사람	어떤 단어들은 정신 건강 질환을 실제보다 더 극단적이거나 위험한 것처럼 보이게 만들 수 있으며, 사람들에게 부끄러움이나 오해받는 느낌을 줄 수 있습니다.
조울증 환자, 강박증 환자, 우울증 환자	정신 건강 질환이 있는 사람, 또는 우울증·강박증·분열정동장애를 겪고 있는 사람	‘사람을 먼저 보는 언어’를 사용하면, 한 사람이 처한 상황이 결코 그 사람의 전부를 정의하지 않는다는 것을 인정하고 존중하는 것입니다.
정신이 나갔다	정신 건강 위기를 겪은 사람	어떤 단어들은 정신 건강 질환을 실제보다 더 극단적이거나 위험한 것처럼 보이게 만들 수 있으며, 사람들에게 부끄러움이나 오해받는 느낌을 줄 수 있습니다.
정신병 걸린	정신증을 겪고 있는 사람	‘사람을 먼저 보는 언어’를 사용하면, 한 사람이 처한 상황이 그 사람의 전부를 정의하지 않는다는 것을 인정하고 존중하는 태도를 지닐 수 있습니다.
정신병원, 미친 사람 가는 곳,	정신 건강 또는 행동 건강 전문 병원	치료에 대한 속어나 부정확한 표현은 사람들에게 비판받는다는 인상을 줄 수 있으며, 도움을 요청하는 것을 더 어렵게 만들 수 있습니다.
행복해지는 약	치료 약물	치료에 대한 속어를 사용하는 것은 누군가를 평가하는 것처럼 들릴 수 있으며, 사람들이 도움을 요청하기 어렵게 만들 수 있습니다.

이 자료는 타코마-피어스 카운티 오피오이드
태스크포스 반(反)낙인 위원회에서 제공하였습니다.

사용을 피해야 할 표현	사용 권장 표현	단어 사용이 중요한 이유
돌팔이 정신과 의사 비하 표현	치료사, 심리학자, 정신과 의사	치료에 대해 속어를 사용하면 누군가를 평가하거나 비난하는 뉘앙스를 줄 수 있으며, 사람들이 도움을 요청할 가능성을 낮출 수 있습니다.
"조울증 같은 날씨", "강박처럼 청소해", "내 조현병", "가스라이팅 좀 그만해"	정신 질환 용어를 잘못 사용했거나 부적절한 맥락에서 사용한 문장은 모두 수정	정신 건강 용어를 부정확하게 사용하면 혼란을 일으킬 수 있으며, 정신 건강 문제를 실제보다 덜 심각한 것처럼 보이게 만들 수 있습니다.
자살했다	자살로 사망	'저지르다'라는 단어는 범죄나 죄를 연상시킬 수 있습니다.
자살 시도에 실패했다	자살 시도에서 살아남은 사람	비난이나 실패를 암시하는 언어에서 벗어나, 그 사람의 '생존'과 '회복'에 초점을 맞춘 언어를 사용하세요.