

현명한 선택

대마초와 노년층



출판물



캐나다 노년층과
대마초 사용

대마초 팩트

대마초와 법

치료 효과

부작용 및 위험

노화 및 대마초

의사 상담

투여량과 개인의
건강 상태

대마초와 노년층

감사의 말

Active Aging Canada 는 본 출판물의 개발 지원 및 기여를 해 주신 모든 분 및 단체에 감사의 말씀을 전합니다.

Jane Arkell, 장애 캐나다인을 위한 활동적인삶연합 (Active Living Alliance for Canadians with a Disability) 전무 이사

Rob Buller, RCMP, “O”사업부(온타리오) 대마초 사업부 코디네이터

Catherine Chiappetta-Swanson 박사, 맥매스터 대학 (사회 과학) 및 코네스토가 컬리지(학제간 연구 대학) 교수

Wendy Kraglund-Gauthier PhD, 옥빌 대학교 교육부 교수 겸 연구실 대표

Dessy Pavlova, 국가대마초 보건교육기관 (National Institute for Cannabis Health and Education(NICHE)) 마케팅 전략 담당 및 이사회 임원

Greg Penney, 캐나다 공중보건협회 (Canadian Public Health Association) 프로그램 담당 이사

Liza Stathokostas 박사, Active Aging Canada 연구 이사

Marilyn White-Campbell, 베이크레스트 장기요양 및 행동지원 아웃리치 (Baycrest Long Term Care Behavioral Support OutReach) 팀 노인중독임상연구 전문가

면책 조항: 본 책자는 오직 정보 제공용으로 제작되었습니다. 의학적 조언을 위한 용도로 쓸 수 없으며 의료 행위의 표준으로 해석되거나 사용되어서는 안 됩니다.

본 출판물 제작은 캐나다 보건부의 약물 사용 및 중독 프로그램에 대한 지원으로 출간될 수 있었으며 책자의 견해는 캐나다 보건부의 약물 사용 및 중독에 대한 견해를 반영하지 않습니다.

본 책자는 15개의 언어로 접할 수 있습니다. 자세한 내용은 책자 뒷면에서 확인하십시오.

© 2021, ISBN: 978-1-7776762-3-0

본 대마초 정보 책자는 캐나다 노년층을 위해 특별 제작되었습니다. Active Aging Canada 의 목표는 최신 과학적 증거를 바탕으로 의학 관련 리소스를 제공하는 것입니다. 본 책자 집필을 위한 노인 관련 연구를 찾기 위하여 전 세계 연구 자료를 탐색했습니다. 일부 유용한 연구를 발견했으나 대마초가 노인에게 미치는 영향을 조사하기 위한 연구는 계속되어야 합니다.

집필진은 수많은 포커스 그룹과 온라인 설문 조사를 통해 노인들이 대마초에 대해 어떠한 정보를 궁금해하고, 어떤 식으로 정보를 접하길 희망하는지 알아냈습니다. 본 책자는 질문에 대한 답변을 제공할 뿐 아니라, 링크와 리소스 제공을 통해 추가 정보를 제공하도록 제작되었습니다.

읽을 자료가 꽤 있으니 여유 있게 살펴보십시오. 귀하가 궁금해하는 모든 사항을 책자 한 권에 담아 간편히 참조할 수 있도록 노력했습니다.

건강한 노화는 건강에 대한 정보와 교육에서 시작됩니다. 본 책자가 귀하의 질문에 대한 유용한 답변을 제공할 수 있기를 고대합니다.

건강을 기원하며,



Patricia Clark

전무 이사

Active Aging Canada

출판물



목차

Active Aging Canada 란
담겨진 내용

캐나다 노년층의 대마초 사용 1

- 캐나다 노인을 대상으로 한 설문 응답 결과에 따르면 ... 2
- 노인이 대마초를 사용하는 이유..... 2

대마초에 대한 팩트 3

- THC와 CBD의 각기 다른 치료 용도 4
- 대마초 사용법 5
- 기호/오락용 대마초 7
- 자가 치료용 대마초 7
- 의료용 대마초 8

대마초와 법 9

- 평균 대마초 가격 11
- 대마초를 사용할 수 있는 장소 11
- 의료용 대마초 구매 12
- 대마초 판매 방법 12
- 대마초 함량 라벨 13
- 합법 대마초 제품 식별법..... 13
- 포장지 라벨 표기법 14
- 여행 중 대마초 소지..... 15
- 대마초의 안전성 16

치료 효과 17

- 대마초는 각종 질환에 도움이 됩니다 17
- 대마초 및 건강 질환..... 19
- 대마초의 이점 19
- 특정 통증 21
- 관절염..... 22

- 말기 환자 치료 23
- 수면 및 불면증 24
- 식욕 부족 25
- 녹내장..... 25
- 파킨슨병..... 26
- 알츠하이머병..... 27
- 정신 건강 28

대마초 부작용 및 위험 29

- 대마초를 사용해서는 안 되는 경우 30
- 낙상 위험 31
- 운전 위험 31
- 중독의 위험 32
- 금단현상의 위험 32
- 과다 복용의 위험 33
- 대마초 평생 사용자에게 나타날 수 있는 위험..... 34
- 대마초와 알코올 사용 35
- 대마초 사용의 위험 및 노화 36

노화 및 대마초 37

- 대마초가 노화 중인 인체에 미치는 영향 37
- 대마초와의 약물 상호작용 39
- 인생 후반에 대마초를 사용하기 시작하는 경우
(또는 재시작하는 경우) 41
- 대마초 및 나이로 인한 변화 42

대마초에 대해 의사와 상의하기 43

- 의사에게 할 수 있는 질문 46

투여량과 건강 상태 47

- 내 건강 상태에 대한 투여 지침 47
- 기호용 대마초 투여량에 관한 가이드라인 48
- 치료용 대마초 투여량에 관한 가이드라인 49
- 개인 사용 일지 50
- 참조 자료 및 리소스..... 51



Active Aging Canada 란

Active Aging Canada 는 1999 년에 창립된 국가 자선 단체입니다.

모든 캐나다 성인과 노인이 그들 전반의 웰빙을 북돋는 활동적인 라이프 스타일을 가꾸고 선도해 나갈 수 있는 사회를 장려하기 위해 노력합니다.

본 단체는 참여, 교육, 연구 및 홍보 활동을 통해 노인의 건강하고 활동적인 노화를 지원합니다.

건강하고 활동적인 라이프스타일을 향한 작은 실천을 할 수 있도록 정보를 제공하고, 영감 및 동기를 부여하고자 프로그램과 리소스를 제작하고 있습니다.

활동적인 생활 철학은 삶을 사는 하나의 방식입니다. 즉, 우리 각각 신체적, 사회적, 정신적, 감정적 가치를 반영하는 활동을 일상생활에서 구현한다는 의미입니다.

매일 반복적으로 하는 일들은 중요합니다. 매일 건강한 노화 라이프스타일을 가꾸어 나가십시오.

자세한 내용은
www.activeagingcanada.ca
를 참조하십시오

신체 활동
노인은 매일 신체적 활동이 필요합니다.



건강한 식습관
건강한 식습관은 당뇨병, 심장질환, 뇌졸중 등 잘못된 생활 습관으로 인한 질병을 예방 관리합니다.

정신 건강
정신 건강은 신체 건강만큼이나 중요합니다. 규칙적인 활동은 기분을 좋게 하고, 두뇌를 건강하게 합니다.



친목 활동
지역사회와의 교류 등 건강한 생활과 긍정적인 노화를 위한 계획을 세우십시오.

신념과 태도
긍정적인 태도는 건강한 삶을 영위하기 위한 중요한 열쇠 중 하나입니다. 도전적인 자세를 갖고 나이가 드는 것이 어떤 의미이고 무엇이 가능한지에 대한 사고방식에 변화를 주십시오!



담겨진 내용

본 책자는 대마초에 대한 연령별 정보, 대마초를 사용하는 이유 및 투여법, 그리고 대마초를 사용하여 각종 질환을 치료하는 방법에 대한 연구에 대해 간략한 정보를 제공합니다.



캐나다 노년층과 대마초 사용

노년층의 대마초 사용이 증가하고 있습니다. 일부 노인들은 노화와 만성 질환에 대해 대마초가 도움이 되는지를 알고 싶어합니다. 그저 즐기기 위한 목적으로 사용하는 사람들도 있습니다(기호용).

자세한 내용은 1-2 쪽을 참조하십시오.



대마초에 대한 팩트

대마초는 대마에서 유래한 모든 제품을 총칭합니다. 활성 화합물은 THC 와 CBD 입니다. 각 화합물은 서로 다른 치료 목적으로 사용됩니다. 대마초 제품은 다양한 형태로 제공됩니다. THC 와 CBD 의 강도는 다양합니다. 이는 사용 용도에 따라 다릅니다.

자세한 내용은 3-8 쪽을 참조하십시오.

대마초와 법

의료용/기호용 캐나다에서 대마초는 합법입니다. 연방법은 소유/공유/재배의 정도를 제한하고 있습니다. 대마초는 라이선스를 보유한 유통업체에서만 구매할 수 있습니다. 각 주 및 준주마다 고유의 대마초 규정이 있습니다.

자세한 내용은 9-16 쪽을 참조하십시오.



치료 효과

노년층은 통증, 불안, 우울증, 수면 장애와 같은 문제로 의사의 처방을 받거나, 자가 치료 용도로 대마초를 사용하는 것으로 보고되었습니다. 일부는 처방약의 대안으로 사용하기도 합니다. 현재 수많은 치료 효과에 대한 주장을 뒷받침하는 과학적 근거는 제한되어 있습니다.

자세한 내용은 17-28 쪽을 참조하십시오.



대마초 부작용 및 위험

대마초는 부작용과 위험을 수반할 수 있습니다. THC 가 높은 제품 사용하면 구강 건조, 졸음 및 균형감 상실 등의 부작용이 나타날 수 있습니다. 과다 섭취 및 약에 취하여 운전을 하는 등의 위험이 따릅니다.

자세한 내용은 29-36 쪽을 참조하십시오.



노화 및 대마초

나이가 들면서 우리 몸은 변하며 약물이 몸에 미치는 영향도 달라집니다. 연구진은 대마초가 노인에게 어떠한 영향을 미치는지에 대해 여전히 알아가고 있는 중입니다.

자세한 내용은 37-42 쪽을 참조하십시오.



의사와 상담

이 책자에는 대마초 사용에 대한 자가 질문 및 의료 전문가에게 물어볼 수 있는 질문이 수록되어 있습니다. 43-46 쪽을 참조하십시오.

투여량과 귀하의 건강 상태

대마초 투여량에 대한 공식적인 규칙은 없습니다. 대마초에 몸이 어떻게 반응하는지 알아내는 가장 일반적인 방법은 “낮은 투여량으로 천천히” 시도해 보는 것입니다.

자세한 내용은 47-49 쪽을 참조하십시오.



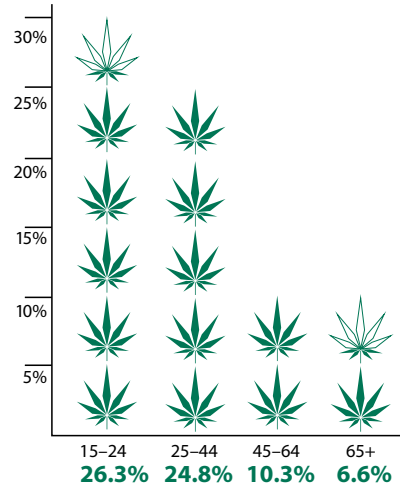
캐나다 노년층의 대마초 사용

65 세 이상 노년층의 대마초 사용이 다른 연령대보다 더 빠르게 증가하고 있습니다. 2019년 캐나다에서 노인의 6.6%가 대마초를 사용한 것으로 보고되었습니다. 이는 2012년의 1%에서 증가한 수치입니다.

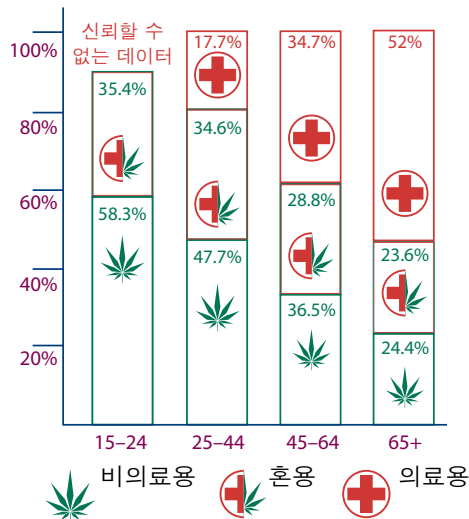
대마초를 사용하는 대부분의 노인은 대마초 신규 사용자입니다. 그중 일부는 대마초를 평생 사용했거나, 젊을 때 사용했다가 다시 사용하기 시작한 사람들입니다.

대마초의 사용이 증가하는 이유 중 하나는 대마초에 대한 태도가 바뀌고 있기 때문입니다. 또한 대마초가 주는 건강상의 혜택에 대한 호기심이 증가하고 있습니다.

대마초 사용자에 대한 고정 관념은 없습니다. 대마초 사용자의 연령과 배경은 다양합니다.



연령에 따른 캐나다인 대마초 사용자



연령별 대마초 사용 목적 (의료용, 비의료용, 혼용) 분석

노인이 대마초를 사용하는 이유



현재 캐나다에서는 의료용/기호용 대마초 모두 합법입니다. 대부분의 노인 사용자는 대마초를 치료 목적으로 사용합니다. 그들은 대마초를 시도하는 주된 이유가 노화와 만성 질환으로 인한 부작용에 도움이 되는지 확인하기 위해서라고 응답했습니다. 대마초를 대체 요법이라고 여기는 것입니다.

노인이 의료용 대마초를 사용하는 이유:

- 통증
- 불안 및 우울증
- 수면 장애
- 처방약의 대안책
- 삶의 질 향상

캐나다 노인을 대상으로 한 설문 응답 결과에 따르면

2018년 대마초가 합법화된 이래, 캐나다 노인의 온라인 설문 응답자 중 30%가 대마초를 사용한 적이 있다고 답했습니다.

638명을 표본으로 한 설문조사에서 현재 대마초를 사용하지 않는 응답자의 40%가 대마초 사용에 관심이 있었으며 사용을 고려하고 있다고 답했습니다.

현재 대마초를 사용 중이거나 사용을 고려하는 사람의 대부분은 의학적 이유(만성 통증, 염증, 수면 장애, 근육통 및 불안) 때문이라고 답했습니다.

노인 설문 응답자의 절반 이상이 다음과 같이 말했습니다:

- 대마초와 대마초 사용의 위험 및 이점에 대해 더 알고 싶습니다.
- 신뢰할 수 있는 출처에서 정보를 얻기를 희망합니다.
- 의료/치료적 이점 및 사용에 대한 정보를 얻기를 희망합니다.

본 설문 조사를 통해 얻은 정보는 노인들 사이에서 대마초 사용 및 관심의 증가를 보여주는 새로운 데이터와 일맥상통합니다.

대마초에 대한 팩트

THC와 CBD는 대마초의 두 가지 활성 화학 성분입니다. 대마는 건조된 형태로 사용되거나 오일을 제거한 후 다양한 대마초 제품으로 만들 수 있습니다.

두 가지 종류의 식물이 사용됩니다



인디카 (Indica)	사티바 (Sativa)
키가 작음	키가 큼
넓은 잎사귀	좁은 잎사귀
진정 효과	각성 효과

대마초의 잎사귀와 꽃봉오리에는 **피토카나비노이드 (Phytocannabinoid)** 라고 불리는 수백 종의 화학 물질이 들어 있습니다. 대마초 제품에 들어있는 화학물질의 조합은 대마초의 균주 (Strain), 식물이 자라는 토양 및 기후, 재배 방식에 따라 달라집니다.

가장 잘 알려진 화학물 두 가지는 다음과 같습니다.

테트라하이드로카나비놀 (THC)

카나비디올 (CBD)

THC는 대마초의 향정신성 화합물(뇌 기능 변화 및 정신 작용)로 환각 작용(황홀경)을 느끼게 합니다.

CBD는 향정신성 속성이 없으며 의료 및 치료 효과의 잠재성에 대한 연구가 진행되고 있습니다.

THC와 CBD의 각기 다른 치료 용도

THC	CBD
향정신성	비향정신성
메스꺼움 방지	염증으로 인한 통증 완화
근육경련 완화	발작 통제 및 예방
통증 완화	불안감 조절
식욕 자극	정신병 증상 완화



대마초 제품은 제조법에 따라 THC와 CBD의 함유량이 각기 다릅니다.

- 고함량 THC
- 고함량 CBD
- THC & CBD 조합

대마초의 가장 흔한 균주인 인디카와 사티바는 주로 교차되어 혼성된 하이브리드 아종으로 나옵니다.

각 아종은 각기 다른 생리적 효능으로 분류되어 판매되고 있습니다.

대마초에는 테르펜 (terpenes)이라는 화합물도 포함되어 있습니다. 테르펜 화합물은 대마의 독특한 향과 맛을 결정합니다.

대마초의 효능은 테르펜과 카나비노이드의 혼합물에 따라 달라집니다.

대마초 사용법

연기 흡입(흡연):
말린 대마초(말린 꽃봉오리)



증기 흡입(전자담배):
말린 식물을 증기로 흡입



대마초 오일:
오일에 추출물 희석한 것으로 오일 제품 속 대마초의 성분이 그램 수로 표기됨



분무(스프레이):
입 안 또는 혀 아랫부분에 분무하고 입안의 점막을 통해 흡수됨



식용:
말린 대마초를 지방 또는 오일에 담가 둔 후 대마초 오일로 식품을 조리함



피부 도포:
걸쭉한 기름 추출물을 젤 또는 크림 형태로 도포하여 피부 속으로 흡수시킴



대마초 사용법 비교

대마초의 효능 및 지속 시간은 다양합니다. 이는 대마초 투여법에 따라 달라집니다.

참을성을 갖고 조심히 다루십시오.

가령, 대마초를 흡입하는 경우 몇 초에서 몇 분 안에 효과를 느낄 수 있습니다. 완전한 효과가

나타나기까지 10~30 분 정도 걸릴 수 있습니다.

식품으로 섭취하거나 또는 소프트 젤 형태로 삼킬 경우 효과를 느끼기 시작하는 데 30 분에서 2 시간, 효과를 완전히 느끼기까지 최대 4 시간이 걸릴 수 있습니다. 가령, 취침 시 소프트 젤을 복용할 경우 취침 30 분 전에 복용해야 합니다.

사용 방법	방법 설명	효과가 나타나는 시간	지속 시간
흡입 - 흡연	말린 대마초는 개비 (Joint) 로 말거나 파이프 또는 bong (Bong)	에 사용됩니다	몇 초~몇 분 내, 최대 6 시간 (최대 24 시간까지 지속 가능)
흡입 - 전자담배 (베이핑)	베이프 안에 말린 대마초를 넣거나 전자담배 또는 베이프 펜에 오일 카트리지를 장착	몇 초~몇 분 내	최대 4 시간
설포 (혀 밑)	스프레이 또는 구강 용해 스트립	10~30 분	6~12 시간
섭취 (오일형)	대마초 오일, 캡슐 또는 소프트 젤	10 분 ~ 60 분	최대 12 시간
섭취 (식품)	식용(굽거나 조리된 음식)	30 분 ~ 2 시간	최대 12 시간 또는 그 이상
도포용 (피부)	크림/로션	완전한 연구가 이루어지지 않음	최대 6 시간 또는 그 이상

기호/오락용 대마초

THC 성분이 함유된 대마초를 사용하면 황홀감이나 이완감을 느낄 수 있습니다. 기호용 대마초 사용은 대마 사용자가 의료적 목적이 아닌 즐기기 위한 목적으로 사용하는 경우를 의미합니다. 의료용/기호용 대마초의 원료는 동일한 식물이지만 사용자가 원하는 효과에 따라 다른 화합물의 특성을 활용하여 제조됩니다.

자가 치료용 대마초

많은 사람들이 각종 질환을 치료하기 위해 스스로 다양한 종류의 대마초 제품을 시도해 봅니다. 이러한 경우 자가 치료용으로 분류됩니다.

이들은 정식 라이선스를 보유한 의료인의 처방 없이 대마초를 구매합니다. 일부 사람들은 불안감을 줄이거나 통증을 통제하기 위해 대마초를 자가 약물 용도로 선택합니다.

활동적인 노화와 절제

모든 것을 적당히 하는 것이 건강으로 가는 길입니다. 운동을 시작한다면 여유를 갖고 몸이 적응할 시간을 주십시오. 대마초 제품을 시도한다면 천천히 하고 대마초의 효과에 주의를 기울이며 인내심을 가지십시오.

**유닛당 THC 함량: 20mg
총 THC 200mg
CBD 0mg/g
총 CBD 0 mg/g**

THC 대마초 제품의 성분 라벨

**THC < 1.00mg/ml
총 THC < 1.00mg/ml
CBD 20.0mg/ml
총 CBD 20.0mg/ml**

주 CBD 함유 대마초 제품의 라벨

의료용 대마초

의료용 대마초는 특정 질환과 증상을 치료하기 위해 의사에 의해 처방됩니다. 정식 라이선스를 보유한 대마초 생산자가 조제합니다. 처방전으로 THC 또는 CBD 형태의 천연 대마초 제품을 구매하거나 처방전이 있어야만 살 수 있는 합성 대마초 약물을 구매할 수 있습니다.

천연 대마초 제품 외에도 조제 의약품도 구매 가능합니다. 조제 의약품은 천연 대마를 원료로 쓰거나 실험실에서 제조됩니다. 이들은 함량과 투여량이 정해져 있습니다.

THC 를 모방한 처방용 카나비노이드는 캐나다 보건부의 캐나다 내에서의 사용 허가를 받았습니다. 여기에는 마리놀 (Marinol), 세사메트 (Cesamet) 또는 나빌론 (nabilone) 과 사티비 (Sativex) 또는 나비시몰 (nabiximol) 이 포함됩니다. 이들은 다발성 경화증으로 인한 근육의 강직 (Spasticity) 이나 암으로 인한 통증 치료로 쓰입니다.

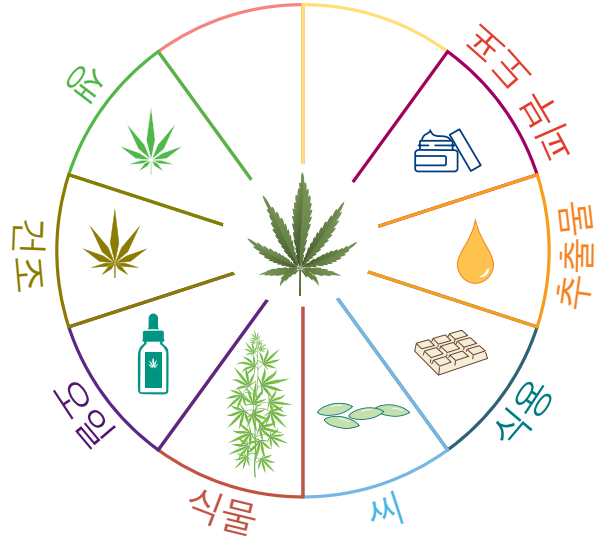


현재 캐나다에서는 대마초가 합법이므로 여전히 의사의 처방이 필요한지 문의하십시오.

대마초 처방을 받고자 하는 경우는 다음과 같습니다:

- 처방을 통해야 하는 합성(인공) 대마초를 사용하기 위해
- 직장보험에서 의료용 대마초 비용을 인정하기 시작했음으로 비용 청구를 하기 위해
- 정부에서 나오는 사회 보조금을 받고 있거나 저소득으로 간주되는 경우 할인 혜택을 받기 위해
- 캐나다 국세청에서 처방전으로 증빙할 경우 대마초 비용을 의료비로 지출할 수 있도록 허용하고 있음으로 비용 처리를 하기 위해

대마초와 법



캐나다 대마초법 (Canadian Cannabis Act) 은 현재 다음에 나열된 정식 라이선스 유통업체의 제품 판매를 허용하고 있습니다.

- 생 대마초
- 말린 대마초
- 대마초 오일
- 대마(식물)
- 대마초 씨
- 식용 대마초 제품
- 대마초 추출 제품
- 피부 도포용 대마초

상기 제품은 다양한 형태로 판매될 수 있습니다

캐나다 연방법에 따라 성인은 다음이 허용됩니다.

공공장소에서 최대 30g(건조 또는 비건조)의 대마초 소지



다른 성인과 최대 30g의 합법 대마초 공유

해당 주의 승인을 받은 정식 라이선스를 보유한 소매점에서 대마 제품(건조, 비건조, 오일) 구입



해당 주 및 준주에 정식 소매상이 부재한 경우 온라인상에서 연방 라이선스를 소지한 생산자로부터 대마초 구입

한 가정당 최대 4개의 대마(정식 라이선스 승인을 받은 씨앗이나 모종) 재배 허용



가정에서 음식과 음료와 같은 대마초 식품 제조 (농축 제품이 아닌 한 허용)

평균 대마초 가격

2021년 캐나다 기준 대마초 구매 평균가는 그램당 \$10.30입니다. 비용은 해당 주, 대마초 타입, 투여분에 따라 다릅니다. 본 차트는 여러 대마초 제품의 다양한 가격 범위를 예시로 제시한 것입니다. (2018년도 가격 기준)

대마초 가격

형태	건조 제품	오일	캡슐
소매가	\$5~15/g	한 병당 \$50~200	캡슐 60알당 \$100~200
한 달치 비용	하루 1g x 30일 = \$150~450	한 병은 1~3개월간 사용 가능	하루 1~2알 캡슐 x 30일 = \$100~400

대마초를 살 수 있는 곳

이에 대한 정답은 사는 지역에 따라 다릅니다. 일반적으로 대마초를 합법적으로 구매할 수 있는 장소는 다음과 같습니다.

- 정식 라이선스를 보유한 전문 소매점
- 정부가 운영하는 소매점
- 온라인 또는 전화
- 의료용인 경우 우편 발송

주에 따라 소매점이 몇 곳 없거나 여러 군데가 있을 수 있습니다.

대마초를 사용할 수 있는 장소

사생활이 보장되는 자택에서 사용할 수 있습니다.

임대 중인 임차인인 경우 임대인은 임대계약서에 대마초를 기르거나 피우는 것에 대한 규칙을 정할 수 있습니다.

콘도나 아파트 또한 고유의 내부 규정이 있을 수 있습니다.

일부 주에서는 공공장소에서 대마초를 피우는 것을 금지하고 있습니다. 또는 흡연이 허용되는 경우에만 허용하기도 합니다.



의료용 대마초 구매

의료용 대마초를 구입하려면 의료서비스 제공자에게 처방전을 요청하십시오. 그 후 정식 라이선스가 있는 생산 업체에 등록하여 우편으로 대마초를 수령하십시오.



캐나다 전역에 독립적으로 운영하는 의료 대마초 클리닉이 있습니다. 의료 대마초 클리닉은 의사의 의뢰서를 접수 받습니다. 귀하의 가정의가 대마초 사용에 대한 의학적 조언을 해줄 수 없는 경우 대안책으로 대마초 클리닉에 갈 수 있습니다.

클리닉에서 의사를 주선해 줄 수 있고, 의사는 환자와 상담 후 자격 요건이 될 경우 처방을 내립니다.

그후 클리닉 직원은 해당 환자에게 의료용 대마초 사용법을 교육시킵니다.

직원은 해당 환자가 승인된 대마초를 우편으로 받을 수 있도록 정식 라이선스를 소지한 대마초 생산업체에 등록합니다.

클리닉에 상주하는 의사들은 계약직 또는 컨설턴트 형태로 일합니다. 일부 클리닉은 환자 진찰마다 비용을 청구합니다.

대마초 판매 방법

해당 관할 구역 내의 대마초 유통 및 판매 방식에 대한 결정은 주 및 준주의 책임입니다.

각 주 및 준주마다 아래에 대한 대마초 규정이 있습니다.

- 법적 최소 연령
- 성인의 대마초 구매 장소
- 성인의 대마초 사용 장소
- 성인의 대마초 소지량

귀하는 거주/방문하는 주 및 준주의 대마초 관련법을 숙지할 책임이 있습니다.

참고 자료 부분의 주 및 준주 규정 링크를 확인하십시오.

대마초 함량 라벨

The cannabis plant contains a variety of chemical compounds called **cannabinoids**. The most well-known of these are **tetrahydrocannabinol (THC)** and **cannabidiol (CBD)**.

대마초는 '카나비노이드' 라고 불리는 각종 화합물을 함유하고 있습니다. 가장 잘 알려진 성분은 테트라하이드로카나비놀 (tetrahydrocannabinol, THC) 과 카나비디올 (cannabidiol, CBD) 입니다.

다양한 대마초 제품은 수백 종의 대마초 균주로 만들어집니다. 제조법에 따라 THC 및 CBD 의 함량의 범위가 다릅니다.

THC 는 환각 작용을 일으킵니다. 해당 화합물은 뇌에서 향정신성 효과를 유발하며, 일부 사람들은 이를 즐기기도 또는 불쾌하게

THC ##mg/g
총 THC | THC 총 ##mg/g

CBD ##mg/g
총 CBD | CBD 총 ##mg/g

라벨을 주의 깊게 읽으십시오. 치료 목적으로 대마초를 구매하는 경우 THC 총 함량은 미미하거나 0 이어야 합니다.

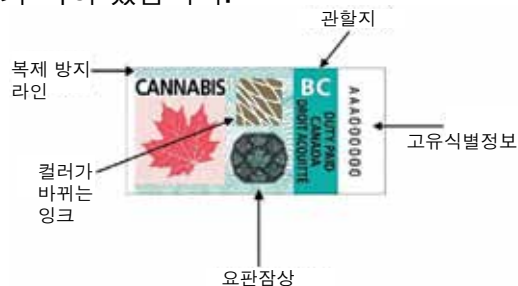
느끼기도 합니다. THC 와 달리 CBD 는 환각 작용이나 향정신성 효과를 일으키지 않습니다.

THC 함유량이 높은 제품은 건강에 대한 위험이 더 크기 때문에, 대마초를 처음 접하는 사람이 사용해서는 안 됩니다. 특히 대마초에 대한 경험이 없거나 처음 사용하는 경우 정보에 입각한 결정을 내리는 것이 중요합니다.

합법 대마초 제품 식별법

합법 대마초 제품은 오직 해당 주 또는 준주 정부에서 승인한 소매업체를 통해서만 판매됩니다.

- 합법 대마초 제품 (THC 함량이 0.3% 미만 또는 0% 제외) 은 포장지에 특별 소비세 스탬프가 찍혀 있습니다.
- 각 주 및 준주마다 특소세 스탬프의 색깔은 다릅니다.
- 이 스탬프에는 여권 및 지폐와 같이 위조를 방지하는 보안 기능이 있습니다.



포장지 라벨 표기법

캐나다에서 판매되는 모든 합법 대마초 제품에는 아래의 라벨이 표시되어야 합니다.

THC가 함유된 전 대마초 제품은 캐나다 정부의 규정에 따라 표준 대마초 기호를 표시해야 합니다.



- THC per unit ## mg | THC par unité ## mg
 - Total THC per unit ## mg
 - THC total par unité ## mg
 - THC ## mg
 - Total THC ## mg | THC total ## mg
 - CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg
 - Total CBD per unit ## mg
 - CBD total par unité ## mg
 - CBD ## mg
 - Total CBD ## mg | CBD total ## mg
- (점선은 라벨 영역 표시를 위해 사용됨)

각 제품마다 THC 및/또는 CBD 의 단위 당 함량 및 총 함량이 표기됩니다. 해당 정보는 항상 흰색 배경에 나타납니다.

만약 해당 제품이 식용인 경우, 총 건조 대마초의 함량이 표기됩니다.

패키지에 2개의 경고 문장이 표기되어 있습니다. 경고는 항상 노란색 배경에 나타납니다.

본 라벨은 식용 대마초 제품을 예로 든 것입니다. 총 8개의 다른 경고 메시지가 있습니다.

WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting. The effects can last between 6 and 12 hours following use.

MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée. Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per HM (MM)		% Daily Value*	
pour MD (MM)		% valeur quotidienne*	
Calories ###			
Fat / Lipides ## g			## %
Saturated / saturés ## g			## %
+ Trans / trans ## g			## %
Carbohydrate / Glucides ## g			
Fibre / Fibres ## g			## %
Sugars / Sucres ## g			## %
Protein / Protéines ## g			
Cholesterol / Cholestérol ## mg			
Sodium ### mg			## %
Potassium ### mg			## %
Calcium ### mg			## %
Iron / Fer ## mg			## %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

식용 제품인 경우 표준 영양 성분표를 볼 수 있습니다.

여행 중 대마초 소지

대마초, 들여오지도 들고 나가지도 마십시오.

캐나다 출국 시

대마초 또는 대마초를 함유한 모든 제품(식용, 추출물, 도포용 크림 등)을 소지한 상태로 캐나다 국경을 넘는 것은 불법입니다.

대마초는 대다수의 국가에서 불법입니다. 소량의 대마초라도 소지한 상태에서 해외여행을 할 경우 국내외에서 심각한 형사 처벌을 받을 수 있습니다.



미국으로 여행 시

미국 일부 주는 대마초가 합법화 되었지만 대마초는 미국 연방법에 따라 불법입니다. 소량의 대마초라도 소지한 채 캐나다에서 미국으로 국경을 넘으려고 시도하지 마십시오. 대마초가 합법화된 주를 여행하는 경우에도 마찬가지입니다.

캐나다 내에서 대마초를 소지하며 여행하는 경우

캐나다 내에서 여행할 경우 여행지의 해당 주 또는 준주의 최소 연령 요건만 충족한다면, 최대 30g의 건조 대마초(또는 동량의 제품)를 소지할 수 있습니다.

귀하는 방문하는 주 및 준주의 대마초 관련법을 숙지할 책임이 있습니다. 대마초를 사용할 경우, 해당 관할 지역의 법을 따르십시오.

두 곳의 캐나다 목적지 사이를 여행하는 경우 미국을 환승해야 하는지 유의하십시오. 미국은 대마초 합법국이 아닙니다. 또한 날씨나 기계적 문제로 항공편이 미국으로 이동할 수 있으니 주의하십시오.



대마초의 안전성

대마초 제품은 항상 어린이나 애완동물이 접근할 수 없는 곳에 보관하십시오.

아이들은 포장이나 식품 형태를 보고 사탕이라고 착각할 수 있습니다.

대마초가 함유된 대마초 식품에 명확한 라벨을 붙이고 안전하게 보관하십시오.



아동보호 잠금장치



아동보호 캡



일반 음식과 함께 보관하지 마십시오.



어린이 및 애완동물에 가까이 두지 마십시오.

현명한 선택

활동적인 노화 및 절제

정보와 경험은 공유하는 것이 좋습니다. 대마초를 시도하고 있다면 친구나 가족에게 말하기를 두려워하거나 부끄러워하지 마십시오. 다른 사람도 대마초를 사용한 적이 있다는 것을 알게 된다면 아마도 놀랄겁니다. 새로운 정보에 마음을 여십시오. 귀를 열고 배우십시오.

치료 효과

대마초는 각종 질환에 도움이 됩니다

카나비노이드는 인체 내에서 자연적으로 발생하는 엔도카나비노이드(endocannabinoids)라고 불리는 화합물과 유사합니다. 대마초의 화합물은 엔도카나비노이드계에서 작용합니다. 엔도카나비노이드계에 대한 연구는 여전히 매우 제한적입니다.

엔도카나비노이드계는 뇌를 포함한 전 신경계에 분포되어 있고 수용체 또한 몸 전체에서 발견됩니다. 엔도카나비노이드계는 신경계, 면역 기능, 기분, 식욕 및 기타 신체 기능에 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다.

가장 잘 알려진 대마초 수용체는 CB1 과 CB2 입니다.

CB1 수용체는 THC 의 향정신성 효과를 일으킵니다. CB1

수용체는 기억력, 기분, 수면, 식욕 및 통증 정도에 영향을 줄 수 있습니다. CB1 수용체는 또한 운동 조절 및 인지를 담당하는 뇌 영역에서도 발견됩니다. CB2 수용체는 주로 면역계의 세포 및 근육, 뼈 조직에서 발견됩니다. 이들 수용체는 염증을 줄이는 역할을 수행할 수 있습니다.

의료 연구진은 스트레스 조절, 식욕 증대, 수면 촉진, 통증 및 염증 조절에 대한 대마초의 의학적 잠재 효능을 시험하고 있습니다.

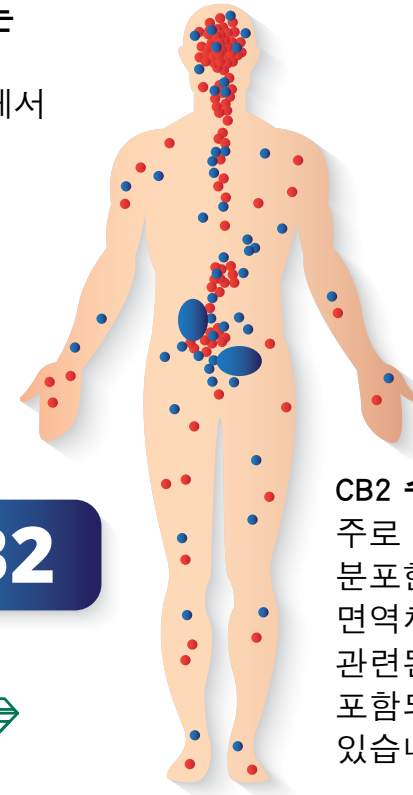
다양한 질환 및 건강한 노화에 있어서 대마초가 중요한 역할을 할 수도 있기 때문입니다. 일부 문화권에서는 대마초가 고대부터 내려온 한약으로 여겨집니다.

그러나 현재 과학적 증거는 제한적입니다.

엔도카나비노이드계는 다양한 생리학적 기능을 조절하는 기능을 합니다. 엔도카나비노이드계에 대한 연구는 진행 중에 있습니다. 대마초의 카나비노이드는 엔도카나비노이드계와 상호 작용을 일으킵니다. 이로써 인간의 몸과 정신에 광범위한 영향을 미칩니다.

인체 엔도카나비노이드계

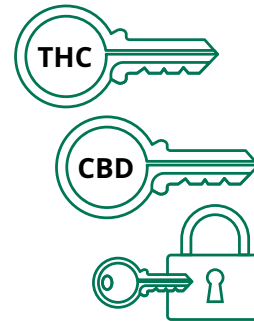
CB1 수용체는 주로 뇌와 중추신경계에서 발견되지만 신경과 일부 기관에도 분포되어 있습니다.



CB1

CB2

CB2 수용체는 주로 말초 신경이 분포한 장기, 특히 면역체계와 관련된 세포에 포함되어 있습니다.



THC 와 CBD 는 체내 수용체에 자물쇠와 열쇠처럼 꼭 들어맞습니다.

* CBD는 CB1 또는 CB2 수용체에 직접 '들어맞지는' 않지만 강력한 간접 효과를 일으키며 이에 대한 연구는 진행 중에 있습니다.

엔도카나비노이드계는 아래를 조절합니다



대마초 및 건강 질환

대마초는 건강에 많은 이점이 있다고 알려져 있습니다. 하지만 치료 효과에 대한 주장을 뒷받침하는 과학적 근거는 제한적입니다. 이점과 위험을 완전히 파악하기 위해 추가 연구가 필요합니다.



캐나다 보건부에서는 의사가 처방하는 한 어떠한 질환에도 대마초를 사용할 수 있다고 허용하고 있습니다. 그러나 대마초는 약물로 승인되는 데 필요한 규제 절차를 거치지 않았습니다. 일부 합성 카나비노이드 제품만이 특정 질환에 대한 임상적 사용이 승인되었습니다. 여기에는 세사메트 (Cesamet) 또는 나빌론 (nabilone) 과 사티비 (Sativex) 또는 나비시몰 (nabiximol) 이 있습니다.

대마초의 이점

대마초 제품은 사람에 따라 효과를 보기도, 보지 못 하기도 합니다. 연구는 여전히 제한적이지만, 일화적 증거를 보면 효과를 봤다는 보고들이 있습니다.

의료용 대마초를 사용하는 이들에게 어떤 이점이 있는지 물어보면 다음과 같이 대답합니다.

- 삶의 질 향상
- 수면에 도움
- 통증에 도움
- 처방약 사용 중단

의료용 대마초의 효과는 개인마다 매우 다른 것처럼 보입니다. 이는 사용 목적과 적절한 유형 및 투여량을 찾았는지에 따라 달라집니다.



본 연구에 따르면 의료용 대마초는 아래 세 가지 질환에 도움이 된다고 밝혀졌습니다:

- 말기 환자의 극심하고 완화되지 않는 만성 통증
- 항암화학요법으로 인한 구역 및 구토
- 다발성 경화증 또는 척수 손상으로 인한 근육 경련

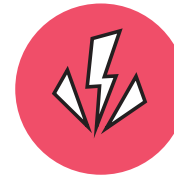


대마초를 치료용으로 사용하는 것에 대한 노인의 관심이 증가하고 있습니다.

그 결과 의료계는 실용적인 접근 방식을 취하고 있습니다.

의료용 대마초 치료에는 다음이 포함됩니다.

특정 통증



관절염



말기 환자 치료



수면 및 불면증



식욕 부족



녹내장



치매



불안 및 우울증



특정 통증



대마초는 흔히 통증 완화를 위한 만능 옵션으로 권장됩니다. 그러나 최근 연구에 따르면 다음과 관련된 신경성 통증에 대한 결과만 입증되었습니다.

- 다발성 경화증
- 당뇨병
- HIV와 관련된 통증(감각 신경병증)
- 수술 후 또는 외상 후 통증
- 섬유근육통

신경병성 통증은 신경 손상과 관련이 있습니다. 여기에는 전기 충격과 같은 통증, 타는 듯한 통증과 저림, 무감각 등이 포함됩니다. 통증의 정도가 심할 수 있고 간격을 두고 왔다 갔다 할 수 있습니다. 이런 유형의 통증은 당뇨병, 신경 또는 척수 압박 및 항암화학요법에 흔히 나타납니다.

대마초가 함유된 약품은 신경병성 통증을 다소 감소시킨다고 밝혀졌습니다. 실험에서 대마 식물에서 추출한 THC(드로나비놀), 합성 THC(나빌론) 또는 식물에서 추출한 THC/CBD 합성물이 효과가 있었다고 나타났습니다. 효과는 아래의 요소에 따라 다양하게 나타났습니다:

- 통증의 원인
- 치료 기간
- 사용된 대마초의 종류

최상의 결과는 먹거나 허 밀으로 복용, 코/입 분사, 흡입(흡연) 순으로 나타나는 경향이 있었습니다.

캐나다 통증협회는 현재 대다수의 전문 기관의 뜻에 맞추어 카나비노이드를 3차적 수단으로 권장하고 있습니다. 이는 다른 치료법으로 효과를 보지 못할 경우 시도해 볼 수 있다는 의미입니다.

관절염



골관절염 또는 관절통은 노인에게 흔히 나타나는 질환입니다. 통증은 관절 손상, 염증 또는 신경 손상으로 인해 발생한다고 알려져 있습니다.

관절에 엔도카나비노이드수용체가 있으며, 대마초는 소염의 성질을 지니고 있습니다. 대마초가 골관절염으로 인한 신경통을 줄일 수 있다는 이론이 있습니다. 동물을 대상으로 한 연구 결과는 유망해 보이지만, 인간을 대상으로 한 연구는 아직까지 없습니다.

이는 류마티스관절염에도 마찬가지로 적용됩니다. 연구는 거의 없는 상태이나, 초기 연구는 가능성을 비치고 있습니다. 사티벡스라고 불리는 구강 분무가 류마티스관절염과 관련된 통증을 감소시켰다고 밝혀졌습니다.

캐나다관절염학회 (Arthritis Society of Canada)와 캐나다류마티스 협회 (Canadian Rheumatology Association)는 대마초에 대한 뜨거운 관심이 있음을 잘 알고 있습니다. 이들 단체는 실용적인 접근 방식을 권장하고 있습니다.

말기 환자 치료



통증 및 각종 증상에 대한 통제는 삶의 말기에서 흔히 나타나는 문제로써 말기 환자 의사들은 아편(오피오이드)에 대한 대안이 될 수 있는 대마초에 대한 연구를 활발히 진행 중입니다.

말기 치료에서는 종종 암으로 인한 통증을 중점적으로 다룹니다. 카나비노이드 (THC/CBD 결합)가 암 관련 통증을 줄이는 데 다소 효과적이라는 증거가 있습니다.

의료계는 대마초 성분을 함유한 세사메트(또는 나빌론 또는 나빅시몰)를 권장하고 있으나 다른 통증 완화 요법이 실패한 이후에 시도한다는 조건을 두고 있습니다.

대마초를 통증 완화약으로 사용할 경우 내약성은 우수하나 다른 치료법과 마찬가지로 부작용에 대한 논의가 필요합니다. 섬망은 말기 환자에게 흔히 나타납니다. 대마초 투여량이 높을수록 섬망이 더 악화될 수 있습니다. 대마초는 해리성 장애와 유사한 상태를 유발하여 통증으로부터 멀리 있는 느낌을 줄 수 있습니다. 환자는 이러한 효과를 잘 견디지 못 할 수 있습니다.

말기 치료는 종종 통증에 초점을 맞추지만, 다수의 환자들은 불안, 우울증, 메스꺼움, 식욕 부진, 불면증 등과 같은 증상을 해소하기를 원할 수도 있습니다.

수면 및 불면증



다수의 노인들이 수면에 어려움을 겪고 있습니다. 대마초가 졸음을 유발하기 때문에 노인들은 수면 장애를 해결하기 위해 대마초를 시도하기도 합니다. 이는 대마초 사용자 간에 공통적으로 보고하는 이점 중 하나입니다.

그러나 해당 주제에 대한 연구는 제한되어 있습니다. 연구 결과를 탐색해 보면 수면을 다른 질환의 2차적 결과로 기술하는 경우가 많습니다. 실험 참가자들의 보고에는 특정 균주의 THC 및 THC 추출물을 단독으로 또는 CBD와 함께 흡연할 경우, 잠을 더 잘 잤다고 나와 있습니다. 이러한 치료법은 다음과 같은 질환이 있는 노인의 수면을 질적으로 개선하고 수면 장애를 감소시키며 잠드는 시간을 줄일 수 있습니다.

- 폐쇄성 수면 무호흡
- 섬유근육통
- 만성 통증
- 다발성 경화증

연구진은 CBD가 렘 수면장애 및 낮 동안 과도한 졸림증에 대한 문제를 해결할 가능성이 있다고 보고했습니다. 합성 대마초(세사메트 또는 나빌론)는 만성 통증 환자의 수면을 개선할 수 있습니다. 외상 후 스트레스 장애 환자의 악몽을 줄일 수도 있습니다.

식욕 부족



대마초의 THC 성분은 식욕을 자극하는 것으로 알려져 있습니다. 대마초를 사용하면 종종 배고파집니다. 이것이 노인에게도 나타난다는 것을 증명하는 연구는 없습니다. THC로 HIV/AIDS 환자 및 암 환자의 식욕을 증가시킬 수 있다는 제한적인 연구가 있습니다.

녹내장



노인 시력 상실의 주요 원인 중 하나는 안구 내부 압력으로 인한 녹내장입니다. 대마초는 부기를 가라앉힐 수 있으며 안구 내부의 압력을 낮출 수 있습니다. 그러나 이를 위해 필요한 투여량은 원치 않는 생리학적 반응을 일으킬 수 있습니다.

캐나다 안과 학회는 녹내장 치료에 대마초를 사용하는 것을 지지하지 않습니다.

파킨슨병



파킨슨병은 알츠하이머병에 이어 두 번째로 흔한 신경퇴행성 신경질환이며 캐나다에서는 파킨슨병 환자의 79%가 65세 이상입니다. 파킨슨병은 떨림증을 유발하고 근육의 움직임을 느리게 하며 경직시킵니다. 반사 작용의 손상은 균형감 상실로 이어집니다. 파킨슨병의 영향을 받는 뇌 부위에 CBD의 항산화 및 소염 진통 작용이 일어나면서 앞서 언급한 증상들을 완화시킬 수 있다는 이론이 있습니다. 현재 동물을 대상으로 한 유망한 연구 결과들은 있지만 사람을 대상으로 한 연구는 아직 없습니다.

현명한 선택

활동적인 노화 및 뇌 건강

대부분의 전문가들은 가볍고 적당한 신체 활동이 신체 및 뇌 기능의 퇴화를 방지하는 가장 좋은 보호장치 중 하나라고 입을 모아 말합니다. 실제로 뇌 건강을 향상시키기 위한 비법은 신체 활동, 지적 자극, 친교 활동을 모두 동시에 하는 것입니다.

알츠하이머병



알츠하이머병은 치매의 가장 일반적인 형태입니다. 연구진은 알츠하이머병의 유발 요인 중 하나가 뇌 신경 세포의 염증이라고 보고 있습니다. 연구진은 대마초의 CBD는 소염 성질이 있어 질병의 진행 속도를 늦추는 데 도움이 될 수 있다고 보고 있습니다. 동물을 대상으로 한 연구에서는 일부 성공적으로 입증되었지만, 인간에게 적용되는 결정적인 증거는 없습니다.

대마초가 치매로 인한 초조 및 공격성을 완화하는 데 도움이 된다고 입증된 사례들이 있습니다. 그러나 이를 확인하고 치료에 알맞은 투여량을 파악하기 위해서는 추가 연구가 필요합니다.

건강한 사람이 CBD를 소량 복용할 경우 뉴런(신경 세포)을 보호하고 노인의 뉴런이 계속 자라는 데 도움이 된다는 몇 가지 초기 연구 결과가 있습니다. 비록 유망한 결과이지만, 여전히 추가 연구가 이뤄져야 합니다.

정신 건강



노화는 우리 몸이 계속 변화를 거듭하고 있음을 의미합니다. 이는 계속 변화에 적응해야 함을 의미합니다. 일부 노인은 불안 및 우울증과 같은 정신 질환을 겪고 있습니다. 그러나 정신 질환은 꼭 정상적 노화의 일부라고 볼 수 없습니다.

정신 질환을 치료하기 위해 대마초를 사용하는 것이 좋은지에 대한 증거는 엇갈립니다. 최근 유망한 연구 결과가 있지만 대마초가 노인에게 미치는 영향에 대한 추가 연구가 필요합니다.

특정 불안증(대중 연설 공포증 불안 또는 사회불안장애)이 있는 사람들의 경우 대마초가 오히려 불안증을 증폭시킬 수 있다는 연구 결과가 있습니다.

의료 전문가는 우울증 치료제로 대마초를 권장하지 않습니다. 우울증은 대마초 사용에 문제를 일으킬 수 있는 위험 요인입니다.

대마초 부작용 및 위험

대마초 사용으로 따를 수 있는 부작용

부작용이나 이상 반응은 의약품 사용 시 발생하는 의도치 않았던 반응을 가리킵니다.

노인들이 보고한 단기 부작용 중 일부는 다음과 같습니다:

- 입 안 건조증;
- 졸음증;
- 어지럼증;
- 두통;
- 기억력 저하, 집중력 감소, 반응 속도 저하, 판단력 저하 또는 문제 해결 능력 저하와 같은 인지 장애;
- 조정 장애 및 균형 장애;
- 지각 장애;
- 불안감 또는 심박수 증가



모든 사람에게 부작용이 나타나는 것은 아닙니다. THC와 CBD가 모두 함유된 제품을 선택하면 THC의 부작용을 줄일 수 있습니다.

치료용 대마초를 시도하기로 선택한 경우 자신에게 알맞은 투여량을 알아내는 데 보다 적극적이어야 합니다.

부작용보다 이점이 더 크지 스스로 판단해야 합니다.

대마초를 사용해서는 안 되는 경우

정신 질환을 앓고 있거나, 우울증, 불안, 정신병과 같은 가족력이 있는 노인은 대마초를 사용하지 말아야 합니다.



심혈관 질환이 있거나 혈압이 불안정한 경우 대마초를 피워서는 안 됩니다. 흡연은 증류를 막론하고 심장 질환을 악화시킬 것입니다.



균형 장애가 있는 노인은 대마초를 사용해서는 안 됩니다. 균형 상실을 악화시키기 때문입니다.

대마초를 사용하는 노인은 부상으로 응급실에 실려 갈 위험이 증가 할 수 있습니다.



낙상 위험

THC는 신체의 조정, 균형 및 깊이 인지 능력에 영향을 미치는 수용체와 연결되어 있다고 알려져 있습니다. 이러한 능력은 나이가 들면서 함께 감퇴합니다. 대마초 사용자의 균형이나 보행 패턴에 변화를 주면 낙상 위험을 증가시킬 수 있습니다.



대마초의 두 가지 부작용인 **졸음증 및 어지럼증** 또한 불안정성을 더해 노인의 낙상을 야기할 수 있습니다.

해당 주제에 대한 연구는 매우 제한적입니다. 대마초를 사용하는 노인 중 소수만이 걸을 때 불안정하다고 보고한 바 있습니다.

대마초 제품 사용을 고려 중이라면 자신에게 미치는 영향이 확인될 때까지 이를 염두에 두어야 합니다.

또한 대마초 제품을 쓸 때마다 이 점을 염두해야 안전을 지킬 수 있습니다.



운전 위험

운전하기에 안전한 투여량에 대한 근거는 없습니다. **캐나다에서는 대마초를 사용한 후 운전하는 것은 불법입니다.**

대마초로 나타날 수 있는 효과 중 졸음은 (다른 효과는 이미 사라진다 해도) 최대 24시간 동안 지속될 수 있습니다.

대마초로 인해 나타날 수 있는 효과는 다음에 따라 달라집니다:

- 투여량 및 빈도수
- 투여법(흡연 또는 섭취)

중독의 위험

노인도 젊은 사람들 같은 중독의 위험이 있습니다.

이러한 중독 현상을 '약물 사용 장애' 또는 '약물 의존증'이라고 합니다. 이러한 용어는 임상적으로 상당한 장애 또는 고충이 있음을 의미합니다. 다시 말해, 약물 의존이 정도를 넘었으며 일상생활 및 사람들과의 관계에서 큰 문제를 야기하고 있다는 의미입니다.

알코올 중독과 같은 다른 물질에 의존하는 노인은 대마초 사용을 피해야 합니다.

노인이 대마초를 사용하는 경우 가족, 친구 및 의료서비스 제공자는 대마초 사용 장애의 일반적인 징후 및 증상을 숙지해야 합니다.



금단현상의 위험

뇌는 카나비노이드에 적응하게 되고 이는 의존성으로 이어질 수 있습니다. 갑자기 사용을 중단하면 금단 현상이 일어날 수 있습니다. 대마초 사용자 중 약 15%는 사용을 중단할 경우 금단 증상을 보입니다. 금단 증상은 종종 장기 사용자에게 일어납니다.

노인의 금단 증상에 대한 연구는 매우 제한적입니다. 저희가 살펴본 연구들에 따르면 고령자도 젊은이와 유사한 금단 증상을 보인다고 합니다.

다음과 같은 금단 증상이 나타날 수 있습니다:

- 짜증
- 안절부절증
- 불면증 또는 수면 방해
- 불안
- 식욕 상실

모든 금단 증상이 완전히 사라지려면 며칠에서 최대 4주가 걸릴 수 있습니다.

과다 복용의 위험



다음과 같이 심한 증상이 나타나면 의료 처치를 받으십시오.

- 구토를 멈출 수 없는 경우
- 흉통이 있는 경우
- 심한 어지럼증이 있는 경우

대마초는 위해를 거의 또는 전혀 유발하지 않는 '경마약'으로 분류됩니다. 그러나 대마초의 함량은 수년간 증가해 왔습니다. 대마초의 THC 함량은 각기 다를 수 있습니다. 말린 대마초의 THC 함량은 1980년대 3%에서 현재 15%로 상승했습니다.

CBD를 경구 투여 시 구강 건조, 저혈압, 현기증, 졸음, 설사 등의 부작용을 일으킨다고 보고된 바 있습니다. 드문 부작용 중에는 간 손상이 있습니다. CBD는 일부 처방약과 상호작용을 일으킬 수 있습니다.

수년 동안 대마초를 사용하지 않은 사람들은 요새 나온 대마초가 얼마나 강해졌는지 알고 놀랄 수 있습니다. 대마초를 인생 후반에 사용하기 시작한 노인은 사용 경험이 없기 때문에 더 위험할 수 있습니다.

이러한 요인들로 인해 과용으로 이어질 수 있습니다. 대마초를 마약으로 취급하고 다양한 제품에 함유된 THC 함량에 대해 아는 것이 중요합니다.

대마초 크림, 오일, 식용 제품과 같은 제품 속에 대마초 함량이 안전한 수준인지를 판별하는 것은 어려울 수 있습니다. 예를 들어, 신규 사용자가 식용 대마초 제품의 효과를 예측하기는 어렵습니다. 이와 같은 이유로 집에서 식용 제품을 만들 때 주의가 필요합니다. 집에서 대마초 식품을 만들 경우 대마초 성분이 균일하게 분포되지 않을 수 있는 위험이 있습니다.

효과가 즉시 나타나지 않을 수 있음으로 원하는 효과를 더 빨리 얻기 위해 복용량을 늘리면 대마초 과다 복용의 위험으로 이어질 수 있습니다.

대마초를 과용한 경우 종종 졸림, 불안증, 두려움, 긴장감을 호소합니다. 그들은 뭔가 보인다고 보고하기도 합니다. 과용으로 종종 메스꺼워 토할 수도 있습니다.

이러한 증상이 하나라도 나타나더라도 침착을 유지하십시오. 종종 이러한 증상은 몇 시간 내에 사라집니다.

대마초 평생 사용자에게 나타날 수 있는 위험

대마초 장기 사용이 노화에 미치는 영향에 대한 연구는 현재 진행 중입니다. 평생 대마초를 사용한 노인은 인지 장애 고위험군으로 간주될 수 있습니다. 대마초 장기 사용자의 뇌가 변했다는 몇 가지 연구가 있습니다. 이러한 변화들은 노화로 인한 인지력 감퇴를 가속시킬 수 있습니다.

대마초와 알코올 사용



알코올과 대마초를 동시에 사용할 경우 둘 중 하나만 사용할 때보다 더 큰 인지 장애를 일으킬 가능성이 있습니다. THC는 뇌의 카나비노이드 수용체에 작용하여 인지 작용 및 장애를 유발할 수 있습니다. 알코올은 중추신경계에 작용하여 운동

능력에도 영향을 줄 수 있습니다. THC를 알코올과 함께 흡연할 경우 알코올이 THC의 흡수량을 증가시킬 수 있습니다. 이로 인해 THC 수치가 높아지고 THC로 인한 부작용으로 불편함이 증대되며 알코올 중독의 위험이 증가하고 음주 운전과 같은 위험한 행동을 할 위험이 높아집니다.

알코올과 CBD 동시 복용에 대한 연구는 아직 충분히 이루어지지 않았습니다. 그러나 알코올과 CBD 모두 이완제이므로 두 물질을 함께 복용하면 이러한 이완 효과가 더 강해지고 오래 지속될 수 있습니다. CBD는 알코올이 인체에 미치는 영향을 줄일 수 있지만 이에 대한 충분한 정보는 없는 상태입니다. 알코올 복용 시간과 CBD 사이에 시간 간격을 두더라도 여전히 CBD와 상호작용을 일으킬 수 있다는 이론도 있습니다. 두 가지를 모두 사용할 경우 두 물질의 반응 여부를 완전히 이해할 때까지 투여량을 낮게 유지하십시오.

대마초 사용의 위험 및 노화

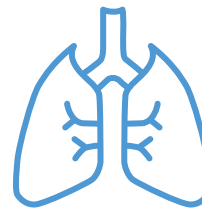
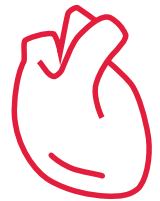
대마초 사용 여부를 결정할 때 교육 및 상담을 통해 대마초를 안전하게 사용하는 법을 이해하는 데 도움을 받을 수 있습니다.

위험도 평가는 이 과정의 중요한 부분입니다. 노화는 노인의 위험을 가중시킵니다. 예를 들어 노인은 만성 질환이 있을 수 있습니다. 치료용 대마초를 복용하면서 다른 약물을 복용하고 있을 수 있습니다.



대부분의 대마초 연구는 CBD가 아닌 THC의 위험에 대한 것입니다. THC는 중독성과 항정신성을 유발하는 물질로 뇌와 신경계를 자극하기 때문입니다. 과도한 THC 사용은 우울증, 불안증, 공황 장애 및 외상 후 스트레스 장애 악화 같은 증상과 인과관계가 있다고 알려져 있습니다.

대마초를 사용하면 심장 질환과 뇌졸중의 위험이 더 커질 수 있습니다. 동맥 경화가 악화될 수도 있습니다. 심장질환이 있는 노인은 위험이 더 가중됩니다. 대마초를 흡연하면 혈압과 심박수가 상승할 수 있습니다. 이는 심장 질환이 있는 환자의 뇌졸중, 심장마비 또는 부정맥 (불규칙한 심장 리듬)의 위험을 증가시킵니다. 대마초는 또한 혈압을 낮추어 실신 및 낙상을 초래할 수 있습니다.



대마초 연기 안에는 담배 연기와 동일한 많은 유해 물질이 포함되어 있습니다. 담배 흡연처럼, 대마초 흡연은 폐에 손상을 줄 수 있으며 기침이나 천명 같은 기관지염 증상을 유발할 수 있습니다. 베이핑은 흡연보다 덜 해롭다고 보지만 완전히 해롭지 않은 것은 아닙니다.

노화 및 대마초

대마초가 노화 중인 인체에 미치는 영향

나이가 들면서 우리 몸이 대마초를 어떻게 처리하는지에 대해 거의 알려진 바가 없습니다. 현재 제한적인 연구만 있으며 계속 연구가 진행 중입니다.



우리의 몸이 나이에 따라 변화한다는 것은 자명한 사실입니다.

대마초가 노인에게 투여될 경우 젊은 사용자와는 다른 현상이 나타날 수 있습니다. 가령, 대마초는 학습, 기억, 의사 결정을 담당하는 뇌 부분에 영향을 미칩니다. 나이가 들면서 이러한 부위는 변화하고 전처럼 잘 작동하지 않습니다. 대마초가 노인의 뇌 기능을 더욱 저해할 가능성이 있습니다.

의사는 약물을 처방할 때 다음의 요인을 고려해야 합니다.

1. 약물의 몸 안/속/바깥으로의 이동 (약력학) 여기에는 신체가 흡수하는 데 걸리는 시간, 순환하는 정도, 효과의 정도 (생체이용률 및 분포), 몸 안에서 배출되는 속도(대사 및 배설) 등이 포함됩니다.
2. 약물이 신체에 미치는 영향 (약물동태학)

또한 의료 전문가는 투여량에 대해 생각해야 합니다. 간 및 신장 기능, 체지방, 소화계는 노화로 인한 변화를 겪습니다. 이러한 변화는 투여량에 따라 약물의 효과에 변화를 줄 수 있습니다.

그뿐 아니라 노화로 인한 신체 변화는 대마초를 배출하는 시간에도 영향을 줄 수 있습니다. 즉, 노인은 젊은 성인보다 배출 시간이 더 오래 걸릴 수 있습니다.

현명한 선택

활동적인 노화 및 유산소 체력

유산소 체력은 몸을 2분 이상 얼마나 잘 움직이거나 운동할 수 있는지에 대한 정도를 측정하는 척도입니다. 유산소 체력을 기르려면 다리, 몸통, 어깨 등과 같은 대근육을 움직이는 연습을 해야 합니다. 한 번에 10분 이상 연속으로 해야 하며, 총 활동 시간이 주당 150분 (2시간 30분) 이상이어야 합니다.

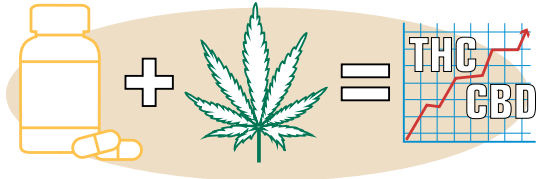
연구에 따르면 중간 내지 고강도 신체 활동은 건강을 유지하기 위한 최소한의 요건이라고 명시하고 있습니다.

대마초와의 약물 상호작용

대마초는 다른 처방약 및 (직접 구매 가능한) 일반 의약품에 방해가 될 수 있습니다.

다음은 몇 가지 예입니다:

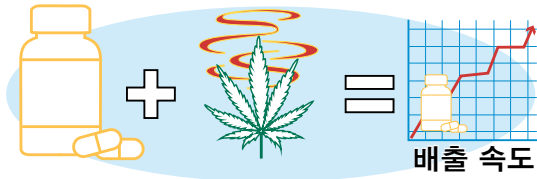
카나비노이드 농도가 다른 의약품에 의해 증가할 수 있습니다.



대마초는 몸속에 있는 약의 농도에 영향을 미칠 수 있습니다. 이는 약을 추가 복용한 것과 같은 작용을 일으킬 수 있습니다.



대마초를 흡연하면 다른 약물의 배출 속도를 높일 수 있습니다.



대마초는 또한 진정제에 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 마취과 전문의들이 수술 전에 환자에게 대마초 사용에 대해 물어보는 경우가 점점 늘고 있습니다. 이는 대마초가 마취에 필요한 투여량을 바꿀 수 있기 때문입니다.



기호용 대마초 사용 및 노인

오늘날 어르신들은 베이비붐 세대입니다. 그들은 젊은 시절 마리화나에 더 많이 노출된 세대이며, 이전 세대보다 기호용 사용에 더 관대합니다.

현대의 노인들은 대마초 평생 사용자, 젊을 때만 시도했던 사용자, 인생 후반에 새롭게 시도하는 사용자가 섞여 있습니다. 평생 대마초를 사용한 경우 어떠한 영향과 위험이 있는지는 거의 알려진 바가 없습니다.

대마초의 THC 성분은 지난 수년간 더욱 강력해졌습니다. 말린 대마초의 THC 성분은 1980년대 평균 3% 미만이었습니다. 오늘날 최대 30%의 THC를 함유한 균주들을 볼 수 있습니다.

젊은 시절 많은 이들이 이런 것에 주의할 기울이지는 않았지만 이제 노인으로서 더 주의를 기울일 필요가 있습니다.

나이와 함께 우리 몸이 변함에 따라 대마초의 대사 방식과 대마초가 사용자에게 미치는 영향은 달라질 수 있습니다. 젊었을 때 겪었던 것과는 같지 않을 수 있습니다. 또한 대마초가 몸 안에 더 오래 머물 수 있습니다.



대마초를 사용 중인 경우, 의료용이든, 기호용이든 관계없이 의료서비스 제공자에게 알리는 것이 중요합니다. 대마초는 복용 중인 전체 약물 중 일부입니다.

의사는 무엇을 얼마나 복용 중인지 알고 있어야 합니다. 다시 말해, 그러한 정보가 정확히 기재된 제품을 사용해야 한다는 의미입니다. 그래야만 의사가 다른 약물과 상호 작용을 일으킬 수 있는지에 대한 위험 여부를 판단할 수 있습니다.

인생 후반에 대마초를 사용하기 시작하는 경우(또는 재시작하는 경우)

대마초 제품이나 균주의 THC의 함량을 잘 숙지하고 있어야 합니다.

THC: ?%

가능한 한 가장 약한 강도에서 시작하여 원하는 효과에 도달할 때까지 천천히 양을 늘려 나가십시오.

천천히 하십시오.

불법 합성 대마초 (K2 또는 Spice)는 피하십시오. 이들은 주로 성분 함유량이 높아 노인에게 부작용을 일으킬 위험이 더 높습니다.



대마초를 알코올과 같은 다른 기호 마약과 함께 사용하지 마십시오. 알코올 또는 다른 약물에 중독된 경우 대마초에 중독될 위험도 높습니다.



안전한 환경에서 대마초를 사용하십시오. THC는 신체의 조정 및 균형에 영향을 미치는 수용체와 연결되어 있다고 알려져 있습니다. 나이가 들면서 낙상의 염려도 더 커집니다.



대마초를 사용한 후 절대 운전하지 마십시오. 이는 캐나다에서 불법입니다. 대마초로 인해 최대 24시간 동안 취한 상태가 지속될 수 있습니다.



대마초 및 나이로 인한 변화

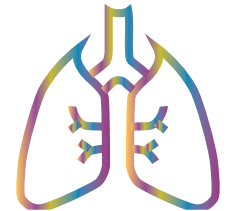
젊은 사람들이 THC를 기호용으로 사용할 때 염려해야 할 부분이 성장 중인 두뇌에 미치는 영향이라고 한다면 노인의 경우 염려할 부분은 동일하게 영향받는 그 부위들이 노화로 인해 변화 중이란 점입니다. 그러나 대마초가 노화로 인한 정신력 감퇴를 가속하는지는 알려진 바가 없습니다.



대마초를 흡연하면 호흡기 문제가 발생할 수 있습니다. 뇌졸중과 심장질환의 위험 요소인 심박수와 혈압을 높일 수 있습니다. 흡연은 종류를 막론하고 폐에 해로우며 담배, 시가, 파이프 등과 동일한 위험을 초래할 수 있습니다.



베이핑(전기 장치를 통해 생성된 증기를 흡입하는 것)은 이제 인기 있는 옵션이 되었습니다. 흡연보다는 덜 유해하지만, 완전히 무해하지는 않습니다. 베이핑에 함유된 물질을 장기간 흡입할 경우 건강에 어떤 영향을 미치는지는 알려진 바가 없습니다.



귀하나 가족이 정신 질환을 앓은 병력이 있거나 현재 겪고 있는 경우, 대마초를 기호용으로 사용하지 마십시오.

대마초에 대해 의사와 상의하기

치료용 대마초 사용 및 노인

노인의 치료용/의료용 대마초를 사용하는 경우 개개인에 맞게 사용해야 합니다. 다음 사항을 고려해야 합니다:

- 치료가 필요한 증상
- 증상의 심각성
- 기타 건강 문제 및
- 부작용의 가능성

44 쪽의 차트에는 치료를 목적으로 대마초 사용을 고려 중인 경우 자문해 볼 수 있는 일련의 질문들이 실려 있습니다.

현명한 선택

활동적인 노화 및 노인 차별

나이가 들었으니 이제 좀 여유를 가지라고 제안한 사람이 있습니까?

몸이 너무 늙어서 이제 신체적으로 활동적일 수 없다고 느낍니까?

캐나다에서는 노인이 질병에 걸리면 도움을 주는 데 큰 가치를 두고 있지만, 건강을 지키도록 크게 장려하지 않습니다. 연구에 따르면 노인은 매일 30~60 분의 신체 활동을 통해 누구보다 더 큰 건강상의 혜택을 누릴 수 있다고 합니다.

일반적으로 더 활동하면 할수록 몸이 더욱 좋아지는 기분을 느낄 수 있습니다. 각종 질환의 위험을 최대 50% 까지 줄일 수 있습니다. 그러니 몸을 활동적으로 움직이십시오!

주제	세부 정보
대마초를 사용하는 이유	예: 통증, 초조, 체중 감소, 불면증, 불안
치료 옵션	다른 치료법을 찾아본 적이 있습니까? 예: 심리치료, 물리치료, 기타 의약품
기대 효과	이 질환을 대마초로 치료하는 것에 대해 어떤 과학적 증거가 있습니까? 이는 사람들의 일화적 증거(이야기)와 어떻게 비교됩니까?
가능한 부작용	예: 심장 질환 또는 뇌졸중의 위험 낙상 위험 정신 건강 문제 다른 의약품과의 상호 작용 인지 장애 운전 장애
위험도 평가	대마초 사용이 가져올 수 있는 이점(삶의 질 향상, 증상 완화)이 그에 수반하는 위험을 능가합니까?
사용 시작	가능한 한 가장 낮은 투여량으로 시작하십시오. 신규 사용자가 처음 시도할 경우 다른 사람과 함께 하는 것을 고려하십시오. 안전하고 편안한 장소를 찾으십시오. 투여량과 어떤 효과가 있었는지 기록이나 일기로 보관하십시오 (50 쪽 참조). 가족이나 친구들을 참여시켜 부작용이 있는지 모니터링하고 안전을 지키십시오.
평가	사용 시 이점이 있었습니까? 부작용이 있었습니까? 부작용보다 이점이 더 큼니까? 투여량을 변경해야 합니까? 투여량을 높이거나 낮추어야 합니까? 다른 투여법을 시도해 보는 게 좋겠습니까?

의사와 상담

대마초가 가져다주는 건강상의 이점에 대해 점점 더 알려지는 추세이지만 의료계에 종사하는 다수의 의료인들이 대마초 처방을 주저하거나 대마초를 사용하지 말라고 권유할 수 있습니다.



이는 특히 노인에게 대한 위험성과 효과에 대한 과학적인 증거가 아직 미비하기 때문입니다. 캐나다의학협회는 이러한 이유로 의사가 환자에게 양질의 조언을 하고 투여량 및 부작용을 조절하기가 어렵다고 입장을 밝힌 바 있습니다.

따라서 의료서비스 제공자와의 솔직한 대화가 필요합니다. 46 쪽의 차트는 생각과 질문을 정리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이를 활용해 의사와 함께 치료 계획을 세워 보십시오.

가정의가 대마초 사용에 대한 조언을 불편해하거나 대마초 처방에 대한 교육을 받지 않은 경우, 대마초 클리닉이나 정식 라이선스를 보유한 대마초 조제소 (dispensary) 를 선택할 수 있습니다.

그러나 주치의의 역할은 여전히 중요합니다. 예를 들어, 가정의는 약물 상호작용과 같은 위험을 식별할 수 있습니다. 대마초를 얻기 위해 다른 곳을 시도할 때 이 정보가 필요합니다.

의사에게 할 수 있는 질문

- 대마초가 저에게 효과가 있을까요?
- 건강에 미치는 영향이라든지 제가 염려할 부작용이 있습니까?
- 제가 복용하고 있는 의약품과 대마초가 상호작용을 일으킵니까?
- 대마초를 사용하면 다른 처방약 복용을 중단해야 할 수 있습니까?
- 제 병력을 고려할 때, 대마초를 어떻게 사용하는 것이 가장 안전하고 좋습니까?
- 얼마나 자주 의사 선생님을 봐야 합니까?
- 제가 대마초에 의존할 위험이 있습니까? 지켜봐야 할 징후가 있습니까?

현명한 선택

활동적인 노화 및 심장 건강

오랫동안 신체 활동을 해온 습관은 심장병을 예방하는데 도움이 될 수 있습니다. 연구원들은 신체 활동이 안정 시 심박수를 낮추고 혈압을 낮추며 체력을 향상시킬 수 있다는 사실을 발견했습니다.

연구에 따르면 성별을 불문하고 운동을 하는 노인은 운동을 하지 않는 노인보다 더 오래 살며 심장 질환 발병률이 낮다고 밝혀졌습니다.

매일 30 분 정도 중간 강도로 운동을 하는 것은 매우 쉬운 일입니다. 한 가지 지킬 규칙은 운동의 강도가 심장이 조금 더 빨리 뛰고 호흡의 강도를 높일 정도여야 한다는 점입니다. 평소보다 더 빨리 걸어보면 어느 정도의 강도로 운동해야 하는지 잘 알 수 있습니다.

투여량과 건강 상태

내 건강 상태에 대한 투여 지침

노인에 대한 대마초 연구는 거의 없기 때문에 대마초 투여량 또는 제형(복용법)을 선택하는 공식적인 규칙은 없습니다.

내 몸이 대마초에 어떻게 반응하는지 알아내는 데 가장 좋은 방법은 다음과 같습니다. 낮은 투여량으로 천천히 시도해 보는 것입니다. 천천히 시작하고 양을 증가시켜 나가는 것을 '적정법'이라고 합니다.

또 다른 현행 지침은 다음과 같습니다: 처음으로 시도하는 경우 저녁이나 밤에 1회 투여량을 복용하십시오. 이는 모든 부작용으로 발생할 수 있는 문제를 제한시켜 줍니다. 하루에 1회 투여량을 사용하십시오. 이는 1회 투여분의 효과가 얼마나 오래 지속되는지 보기 위함입니다. 심한 부작용이 생길 수 있으므로 2회분 투여는 피하십시오.

명심하십시오: 본 책자는 오직 정보 제공을 목적으로 제작되었습니다. 의학적 조언을 위한 용도로 쓸 수 없으며 의료 행위의 표준으로 해석되거나 사용되어서는 안 됩니다.

기호용 대마초 투여량에 관한 가이드라인

THC 함량이 높은 제품

THC의 시작 투여량은 1일 1회 2.5mg, 이나 노인 중 특히 대마초 경험이 없는 경우 1.25mg부터 시도할 수 있습니다.

원하는 효과를 얻을 때까지 1.25mg~2.5mg 씩 양을 늘릴 수 있습니다.

경고: 하루 25~30mg의 THC를 투여하면 심한 부작용의 위험이 증가합니다.

경구용 THC 제제는 흡입형보다 투여량을 판단하기 쉽습니다. 대마초 생산자가 농도를 더 정확히 할 수 있기 때문입니다.

개비(' 프리롤 ' 이라 부름) 또는 베이프처럼 들이마시는 제품을 사용하는 경우 시작 투여량은 하루에 1회 최대 9% THC 1회 흡입하고 하루에 4번, 1회 흡입으로 늘려나갈 수 있습니다. 하루에 4번을 피우면 하루에 반 개비 또는 400mg을 사용하는 것과 같습니다. 흡입으로 흡수하는 THC의 양은 조인트 전체 THC의 약 25%입니다. 하지만 이러한 흡수 정도는 흡입 후 얼마나 오랫동안 숨을 멈추는지, 입으로 몇 번을 빨아 피우는지에 따라 달라집니다.

치료용 대마초 투여량에 관한 가이드라인

고함량 CBD 와 저함량 THC 식용 오일 제품

CBD 는 함량이 높아도 일반적으로 내약성이 우수하다고 알려져 있습니다.

CBD 의 시작 투여량은 보통 하루에 1 회 5mg 입니다.

예를 들어, 씹어 먹는 CBD 제품 한 알은 CBD 5mg 과 같습니다. 소프트겔은 5mg 또는 0.25ml 의 대마초 오일을 함유하고 있으며, 이는 ml 당 20mg 의 CBD 가 함유된 것입니다.

복용량과 복용량 증가 여부는 개인의 질환 및 복용 목적에 달려있습니다.

- CBD 오일을 사용하는 경우 0.1ml 로 시작한 후(예: CBD 2mg 에 THC 1.5mg/ml 이하 또는 THC 가 없는 제품) 필요에 따라 천천히 양을 늘리십시오. 원하는 효과가 나타날 때까지 매일 또 이틀에 한 번 0.1ml 씩 용량을 늘리십시오.
- 대마초 라이선스 보유 생산자의 오일 제품은 보통 사용자가 측정에 사용할 수 있는 주사기가 포함되어 있는 경우가 많습니다. 주사기로 측정하여 필요에 따라 용량을 0.1ml 씩 늘려나갈 수 있습니다.
- 오일 제품에서 효과가 나타나는 적정 용량을 알아냈다면 용량을 늘려나갈 필요는 없습니다. 보통 건강상의 이점에 대한 내성이 생기지 않습니다. 즉, 계속 투여량을 늘려나갈 필요가 없다는 의미입니다.

개인 사용 일지

날짜 _____ 제품 _____ 투여량 _____

사용 전 증상 _____

사용 후 증상 _____

효과 지속 시간 _____

날짜 _____ 제품 _____ 투여량 _____

사용 전 증상 _____

사용 후 증상 _____

효과 지속 시간 _____

날짜 _____ 제품 _____ 투여량 _____

사용 전 증상 _____

사용 후 증상 _____

효과 지속 시간 _____

참조 자료 및 리소스

문헌 검토

www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf

주 및 준주 규정

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

캐나다 정부 -- 캐나다의 대마초: 팩트 알아보기

www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html

대마초 -- 캐나다 정부

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html

의료용 대마초 -- 캐나다 정부

www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html

캐나다 공중보건협회 -- 대마초 기본지식

www.cpha.ca/cannabasics

노인을 위한 대마초 정보 -- 오타와 공중보건국

www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx

의료용 대마초와 관절염 -- 캐나다 관절염학회

arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis

현명한 선택

활동적인 노화 및 건강식

때때로 사람들은 낙상과 부상, 암, 당뇨병 및 심장병과 같은 만성 질환이 자연스러운 노화의 일부라고 가정합니다. 그러나 연구에 따르면 이러한 질병은 우리가 몸을 충분히 움직이지 않거나 건강한 식단을 생활화하지 않았기 때문에 발생한다고 합니다. 몸을 활동적으로 움직이는 동시에 건강한 식사를 해나간다면 당뇨병, 심장질환, 그리고 일부 암의 진행 속도를 늦출 수 있습니다. 또한 낙상 및 부상을 방지하는 데 도움이 됩니다.

대마초와 치매 치료 -- 캐나다 알츠하이머 학회

alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia

대마초와 복용 약물[인포그래픽] -- 캐나다 약물 및 중독 센터

www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic

캐나다 노인정신건강 연합 -- 대마초 사용 장애에 대한 온라인 자료

ccsmh.ca/cannabis-guidelines/

캐나다 약물 남용 및 중독센터 -- 대마초

www.ccsa.ca/cannabis

대마초와 국제 여행

travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel

각 주 및 준주의 대마초 사용

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

대마초 사용자 인구 통계

www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm

대마초 제품 라벨

www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html

활동적인 노화

www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm

대마초 사용 및 캐나다 성인

www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm

'현명한 선택 (Be Wise)' 책자를 쉽게 주문할 수 있습니다

비고

현명한 선택 (Be Wise) 책자 1 부를 개인용으로 주문하려면 웹사이트나 전화, 이메일로 주문한 후 무료로 받아볼 수 있습니다. 단체 주문으로 1 부 이상이 필요한 경우, 웹사이트를 통해 주문하십시오.

온라인	전화번호	우편
activeagingcanada.ca	1-800-549-9799	Active Aging Canada P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8

컨설턴트

주선: **Patsy Beattie-Huggan**

The Quaich

행정: **Tonia Hearst**

불어 번역: **Claire Jobidon**

아트 담당: **Ward Maxwell**

가독: **Sally McBeth**

Clear Language and Design

디지털 마케팅:

Kyle McTaggart

Park House Solutions

웹 관리:

Andrew Wilczynski

New Concept Design

번역:

Lilia Zaytseva

Universum Translation & Consulting

비고

비고



Active Aging Canada
P.O. Box 143, Stn. Main
Shelburne ON
L9V 3L8

수신자부담 1-800-549-9799
전화번호 519-925-1676
이메일 info@activeagingcanada.ca
웹사이트 www.activeagingcanada.ca

본 책자는 영어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 페르시아어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 불어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 독일어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 그리스어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 이탈리아어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 한국어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 중국어 간체로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 폴란드어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 포르투갈어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 핀란드어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 러시아어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 스페인어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 필리핀어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 타밀어로 읽을 수 있습니다.
본 책자는 베트남어로 읽을 수 있습니다.

노인을 위한
대마초 제품 및
그 영향에 대한
증거에 입각한
정보