

자원 및 긴급전화

홍폭 정신건강협회 Hong Fook Mental Health Association
 아시아인 커뮤니티를 위한 지역사회 정신건강 프로그램과 서비스를 제공
<http://www.hongfook.ca>
 (416) 493-4242

홍폭 간호사주도 클리닉 HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic
 전문가로 구성된 팀을 통한 1차 진료 서비스를 제공
<http://www.hongfook.ca/clinic>
 (416) 479-7600

액세스 CAMH (Access CAMH)

약물 중독을 포함한 CAMH가 제공하는 대부분의 정신질환 관련 서비스에 대한 초기 상담 및 예약 그리고 통합 정보를 제공
<https://www.camh.ca/en/your-care/access-camh>
 (416) 535-8501 ext. 2

코넥스온타리오 (Connex Ontario)

중독, 정신건강, 병적 도박 치료 서비스 제공
<https://www.connexontario.ca/>
 1(866) 531-2600

겔스테인 센터 (Gerstein Centre)

커뮤니티 기반 24시간 정신건강 위기 서비스 제공
<http://gersteincentre.org/>
 (416) 929-5200

굿투토크 (Good2Talk)

온타리오주 대학생에게 정신건강과 중독, 웰빙에 대하여 전문 상담, 정보 제공, 진료 의뢰를 하는 연중 무휴 24시간 비밀보장 무료 전화상담 서비스
<https://good2talk.ca/>
 1(866) 925-5454

키즈헬프폰 (Kids Help Phone)

위기 상황이나 필요시에 전화, 문자, 모바일 앱, 웹사이트를 통해 청소년에게 제공되는 연중 무휴 24시간 전국 서비스
<https://kidshelpphone.ca/>
 1(800) 668-6868

이 소책자는 정보제공의 목적으로만 제작되었으며, 어떠한 의학적 조언도 대신하지 않습니다. 대마초 사용을 자제하시는데 도움이 필요하거나 금단증상을 느끼실 경우, 대마초 사용으로 생활에 어려움이 있으실 경우에는 반드시 의료 전문가의 도움을 받으시기 바랍니다.

본 책자의 정보는 다음의 자료에서 발췌한 것입니다.

Canadian Pediatric Society, Centers for Disease Control and Prevention, Centre for Addiction and Mental Health, Evidence Exchange Network for Mental Health and Addictions, Foundation for a Drug-Free World, Government of Ontario, Kids Help Phone, National Institute on Drug Abuse, and Pyramid Healthcare.

(버전1:2019년 3월 인쇄)

대마초 사실과 위험성



재정후원 **camh** **United Way Greater Toronto**



대마란 무엇인가?

삼이라고도 부르는 대마는 산업용, 의료용으로 쓰거나 향정신, 즉 환각을 유발하는 효과가 있다고 해서 지난 수백년간 재배해온 식물입니다. 영어로 그래스, 위드, 팻, 도움, 간자 등으로 불리기도 하는 마리화나, 해시시(해시), 해시오일(위드오일, 하니오일) 등은 모두 대마에서 나온 것입니다.



의료용 대마와 오락용 대마

의료용 대마는 건강상 필요에 따라 의료용으로 사용됩니다. 의료용 대마는 해당 교육을 받은 의료전문가의 관리 감독 아래 사용되지만, 오락용 대마는 그렇지 않습니다.

청소년



청소년들은 “친구와 어울리고”, “어른스럽게 보이며”, “현실을 도피하거나 긴장을 풀어보려고” 마약을 복용합니다. 온타리오주 7-12학년 학생 5명중 1명은 지난해 대마초를 사용한 적이 있다고 보고 되었습니다. 남아시아 또는 동아시아/동남아시아 출신 청소년들은 다른 인종집단이나 혼혈인종에 비해 대마초를 사용할 확률이 낮습니다.

성장기에 있는 청소년의 경우 대마초에 노출되면 뇌기능이 완전히 발달된 성인의 경우보다 부작용이 더욱 큼니다. 대마의 습관적인 사용은 뇌의 정상적인 기능을 어렵게 하는 중추신경활동을 증가시킵니다.

청소년의 경우, 대마초를 날마다 사용하면 우울증도 그만큼 심해집니다.

노인(어르신)

노인들은 일반인보다 대마초를 사용할 가능성이 적습니다. 노인들은 통증 및 불면증 완화와 같은 의료적 목적을 위해 대마를 사용하는 경우가 많습니다.



대마초의 위험성은 노인들에게 뚜렷이 나타납니다. 졸음과 현기증은 널리 알려진 대마초의 두가지 부작용으로 이것은 낙상을 초래할 수 있습니다. 대마초를 사용하면 부정맥의 위험도 커집니다. 대마초가 관상 동맥 질환자에게는 뇌졸중을 유발할 수 있다는 연구 결과도 있습니다. 인지기능에 손상이 있는 노인들에게는 대마초의 부작용이 한층 더 클 수 있습니다. 게다가 대마초를 특정 약물과 같이 사용할 경우 출혈, 저혈압, 불안정한 혈당치와 같은 합병증의 위험도 증가합니다.



임신 여성

임신한 여성과 모유수유를 하는 어머니는 대마초 사용을 피해야 합니다.

임신중 대마초를 흡연하면 저체중아를 출산할 가능성이 있고 아동의 주의력, 기억력, 문제해결 능력면에서 문제를 야기할 수 있습니다. 대마는 섭취를 하든, 흡입을 하든, 피부에 바르든 어떤 경우에도 아기의 건강에 아주 위험한 화학물질을 만들어냅니다.

모유수유를 하는 어머니의 경우 대마초에서 나오는 화학물질이 모유를 통해 아기에게 전달될 수 있습니다. 대마의 주성분인 테트라히드로칸나비놀 (THC)은 지방으로 저장되었다가 시간이 흐름에 따라 서서히 방출되므로 어머니가 대마 사용을 중단하더라도 아기는 여전히 영향을 받을 수 있습니다.


온타리오주 대마초 관련 규정


19+ 오락용 대마의 구입, 소지, 재배를 위해서는 **19세** 이상이어야 합니다.


개인이 사용할 목적으로 한번에 구입할 수 있는 **오락용 대마**는 말린 것 **최대 30그램**(약 1온스)입니다.

30g **최대 30그램**(약 1온스)의 말린 대마는 언제든지 공개적으로 소지할 수 있습니다.

대마 재배는 **가구당**(개인당이 아님) **4포기까지** 허용됩니다.

 대마로 인한 환각 상태에서의 운전은 **불법**이며, 형사 고발을 당할 수 있습니다. 21세 이하의 운전자, G1, G2, M1, M2 면허를 소지한 초보 운전자, 그리고 상업용 운전자를 막론하고 무관용 원칙이 적용됩니다.

 직장에서 오락용 대마를 사용하는 것은 **불법**입니다.

 의료용과 오락용 대마를 사용할 수 있는 장소에 대해서는 시 조례, 임대차 계약서 그리고 고용주와 건물 소유주의 규정을 확인하시기 바랍니다.



대마초 사용에 따른 경험은 개인에 따라 다양한 차이가 있습니다.

어떤 이들은 기분이 편해지거나, 활기차게 되고, 말이 많아지거나, 잘 웃거나 심지어 황홀한 상태가 되는 반면, 다른 이들은 긴장, 불안, 두려움, 혼란등을 경험하기도 합니다. 같은 사람이라도 대마초를 사용할 때마다 다른 경험을 가지기도 하는데, 이는 사용량, 사용방법 그리고 사용빈도가 다르기 때문입니다.

대마초의 영향은 다음 요소에 따라 달라집니다.

- 사용량
- 사용 빈도와 사용기간
- 섭취방법(흡연, 흡입, 복용)
- 사용자의 기분, 기대, 환경
- 연령
- 기존에 존재하던 특정한 의학적 또는 심리적 상태의 여부
- 알코올이나 기타 약품(불법약품, 처방약, 비처방약, 한방약)의 섭취 여부

징후와 단기적 결과

뇌

- 감각 변화(예: 밝은 색상 보기)
- 감정 변화
- 시간 관념 변화
- 반응 시간 저하
- 기억력 감퇴
- 주의력 감소
- 언어 습득 장애
- 사고와 문제해결 곤란
- 신체 조정력 결여(안전운전 또는 운동 장애)
- 개인의 정체감 상실

마음

- 일시적 환각
- 일시적 편집증(극단적이고 터무니없이 남을 불신함)
- 공황 발작

몸

- 눈충혈
- 빠른 심장 박동
- 졸림
- 호흡곤란
- 일상적 기침과 가래
- 성 기능 장애(남성)
- 생리불순(여성)
- 대마초 비사용자에 비해 최대 7배 높은 성병 감염 확률(여성)

사회적 행동

- 위험한 행동의 통제 곤란
- 방향 감각 상실
- 관계 문제 증가
- 사회 행동 결여
- 공격적 행동(결정적 원인이 있을 때)
- 충동 조절력 저하

장기적 영향

뇌

- 지능지수 하락
- 집중력, 기억력, 언어학습력의 장기적 장애
- 의사결정, 위험 행동 통제, 목표 달성의 어려움

마음

- 우울증
- 불안
- 자살 충동
- 중독
- 아편 남용 가능성
- 본인이나 가족의 정신질환 경험이 있는 개인의 정신증 발병(정기적으로 대마초를 사용하는 청소년은 조현병 발병 위험이 비사용자의 두 배)

몸

- (대마초 연기 흡입시) 만성 기침과 기관지염을 포함한 폐 손상
- 뇌졸중 위험 증가
- 심장마비 위험 증가
- 대마구토증(심한 메스꺼움과 구토)

사회적 행동

- 학업 부진과 높은 중퇴 가능성
- 실직 가능성이 높거나 구직의 어려움
- 삶의 만족감 저하
- 배우자에게 폭력 행사
- 반사회적 행동(예: 절도나 거짓말)
- 경제적 어려움
- 사회복지 의존 증가

대마초 사용시 위험 요소를 줄이기 위한 10가지 방법

성인이 될 때까지는 사용하지 않는 등, 가능하면 대마 사용 시기를 늦추도록 합니다.

본인이 임신중이거나 가족 중에 정신질환 또는 약물사용의 이력이 있었다면 대마초 사용을 피합니다.

효능이 낮은 제품, 즉 테트라하드로칸나비놀(THC) 함량이 낮고 칸나비디올(CBD)이 높은 제품을 선택합니다.

대마초를 사용할 때는 담배처럼 피우는 방식보다는, 흡입이나 복용처럼 덜 위험한 방법을 택합니다.

K2나 스파이스와 같은 합성 대마제품은 멀리합니다.

담배처럼 피워야 한다면 깊이 들이마시거나 숨을 멈추기를 피합니다.

자주 사용하기보다는 주당 하루 또는 그 이하로 가끔 사용합니다.

대마초로 인한 환각 상태일 때에는 자동차나 기계를 작동하지 않습니다. 사용 후 적어도 6 시간을 기다립니다. 알코올과 대마초를 함께 사용하면 신체 기능이 더 손상된다는 것을 명심하십시오.

점점 더 행동이 과격해지지 않도록 주의하십시오. 더 많은 위험을 택할 수록 건강을 해칠 가능성이 더 커집니다.

(의사의 권고로 사용하는 경우가 아니라면) 대마초를 전혀 사용하지 않는 것이 건강을 지키는 최선의 방법입니다.