캐너비스

부모 및 양육자가 알아야 할 정보

NYC Health

캐너비스(마리화나, 위드, 팟으로도 알려짐)는 뉴욕주(New York State, NYS) 내 성인이 사용 시 합법입니다. 대마초의 영향력은 성인보다 청소년에게 더 위험할 수 있습니다. 부모 또는 보육자일 경우, 캐너비스 및 청소년에 대해 알아야 할 정보는 다음과 같습니다.

캐너비스의 합법적 사용

- NYS에서 21세 이상일 경우 캐너비스 사용과 소지가 합법입니다.
- 오직 NYS 허가를 받은 대마초 판매점에서 합법적으로 구매할 수 있습니다. 허가된 대마초 판매점은 **cannabis.ny.gov/dispensary-location-verification**에 기재되어 있으며 NYS 대마초 판매점 확인 도구라고 불리는 QR 코드가 있는 확인 인장을 받게 됩니다. QR 코드를 스캔하여 해당 가게가 허가된 대마초 판매점인지 확인하십시오. 웹페이지에 가게가 기재되어 있지 않거나 NYS 대마초 판매점 확인 도구가 없는 경우, 허가된 대마초 판매점이 아니며 그 곳에서 팔리는 제품은 규제품이 아닙니다.

- 캐너비스를 사용하는 성인들은 모든 캐너비스 제품을 21세 미만의 사람의 눈에 보이지 않고 손이 닿지 않는 곳에 안전하게 보관하여야 합니다.

대마초가 청소년에게 끼치는 영향

- 대마초는 아직 뇌가 발달하고 있는 청소년들에게 유해할 수 있습니다. 캐너비스는 판단력, 의사 결정 및 학교와 기타 활동에서의 실적에 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다.
- 만성 캐너비스 사용은 청소년에게 다른 장기적인 부정적 영향을 끼칠 수 있습니다.
  - 청소년의 빈번한 캐너비스 사용은 우울증 및 불안증을 포함한 정신 질환의 발병 위험을 높일 수 있습니다.
  - 조현병과 같이 심각한 정신 질환의 위험군인 청소년의 조기 및 빈번한 캐너비스 사용은 이러한 질병 발달의 위험을 더 높일 수 있습니다.

캐너비스 및 기타 마약에 대해 청소년과 얘기하기 위한 팁

- 솔직하고 열린 마음으로 다가가십시오.
  - 청소년에게 질문을 해도 된다는 것을 알려주고 중요한 주제들을 협의하십시오.
  - 조기에 대화를 시작하여 자주 대화할 것을 계획하십시오. 지속적인 열린 대화를 나눌 수 있도록 시간을 마련하십시오.
- 두려움이 아닌 진실에 기반한 정보를 얘기하십시오.
  - 본인의 우려를 명백하게 설명하십시오. 예를 들어, "네 뇌는 아직 발달 중이고 너가 최선의 길로 나아갔으면 좋겠어. 캐너비스는 그를 방해할 수 있어."
- 청소년이 하지 말아야 하는 것보다 **해야 하는 것**에 집중하십시오.
  - 캐너비스 또는 다른 마약을 시도해 볼 것을 또래 친구들이 강압할 경우를 대비해 "탈출 계획"을 세우는 것을 얘기하십시오. 해당 계획은 구두적인 답변, 믿을 수 있는 어른에게 전화하기 또는 해당 구역을 떠나는 것을 포함할 수 있습니다. 선택지를 탐색하고 같이 결정하십시오.
  - 캐너비스가 어떻게 그들이 소중히 여기는 것에 부정적인 영향을 끼치는지 협의하십시오.
- 소셜 미디어를 포함해 언론과 현실에서 보게 되는 것에 대해 얘기하십시오, 본인이 보는 것에 대해 어떤 감정이 드는지 공유하고 그들은 어떤 감정이 드는지 여쭤보십시오.
- 모든 해답을 갖추고 있지 않아도 괜찮습니다. 본인이 알고 있는 것과 본인의 우려를 공유하고 정보를 같이 찾아보십시오.

자녀가 캐너비스를 사용하는 경우 부모 또는 양육자로써 할 일

- 침착을 유지하고 반응하기 전 경청하십시오. 과도한 반응은 자녀를 밀어내게 되며 시간에 걸쳐 자녀를 돕는 것이 더 어려워집니다.
- 자녀에게 본인의 우려를 얘기하고 캐너비스 사용에 대한 진실된 정보를 제공하십시오.
- 캐너비스가 자녀에게 어떤 영향을 끼치는지 평가하십시오. 자녀가 캐너비스를 사용할 압박을 느끼고 있습니까? 무언가를 극복하는데 어려움을 느껴 캐너비스를 사용하고 있습니까?
  - 자녀가 건강한 방법으로 어려움을 극복하도록 돕는 자원이 있습니다.
    - 무상의 비밀보장 위기 상담, 정신 건강, 약물 사용 지원, 처치 의뢰는 언제든지 988에 전화 또는 문자하시거나 **nyc.gov/988**에서 채팅을 사용하십시오.
    - NYC Teenspace에 등록하고 청소년 전용 메시지와 실시간 가상 세션을 위해 Talkspace 상담 치료사를 배정받고 싶으신 경우, **talkspace.com/nyc**를 방문하십시오.

- 같이 안전 계획을 세우십시오.
  - 이는 또래들의 압박에 대처하는 전략을 세우고, 전문적인 도움을 요청하거나 더 안전한 사용을 협의하는 것을 포함할 수 있습니다. 귀하의 자녀가 캐너비스, 특히 규제되지 않는 캐너비스 제품 사용의 위험과 소량으로 시작하여 천천히 증량하는 것과 같이 캐너비스의 과다사용을 피하는 방법을 이해하는지 확실히 하십시오.
- 캐너비스 제품 사용 후 귀하의 자녀가 겪는 이상 반응을 신고하시거나 허가되지 않은 대마초 판매점에 대한 우려 사항은 **cannabis.ny.gov/report-an-incident**에 신고하십시오.

더 자세한 정보는 **nyc.gov/health/cannabis**를 방문하십시오.