

# 헴프 추출물과 CBD 오일 가이드

품질 보증, 제품 선택,  
복용량 기록



 **ECS**  
DISTRIBUTION

# 제품의 질

헴프제품을 선택할 때 가장 중요한 것은 품질입니다.

미국의 헴프 산업 규정은 각 주 (States) 에 따라 다르고 자주 바뀌므로 식물에서 추출한 추출물은 섭취 전에 철저히 검증되어야 합니다.



Realm of Caring Foundation 은 헴프추출물 산업의 유일한 표준이 되는 비영리 단체입니다.

이 단체는 검증된 관리 시스템을 통하여 신뢰할 수 있는 CBD 제품이 소비자에게 공급될 수 있도록 하며, 제품의 품질과 원재료의 출처 그리고 각종 오염으로부터의 안전을 보증합니다.

ECS Distribution 의 모든 제품은 다음과 같은 기준을 충족합니다.

- 단일품종의 헴프가 사용된 유효성분
- 미국산 헴프
- 유기농 재배
- FDA 승인시설에서 생산
- 중금속, 살충제, 곰팡이, 박테리아 및 산업용 용제에 대한 검사
- 제 3 기관의 제품분석 인증서 보유



# FAQ' s:

## CBD 가 풍부한 헴프추출물에 대해 가장 많이 물어보는 질문

### CBD 란 무엇입니까?

CBD 는 카나비디올의 약자입니다. Cannabidiol 은 개화헴프에서 자연적으로 발생하는 수십가지 카나비노이드중 하나의 식물 기반 카나비노이드입니다. 카나비노이드는 신체의 카나비노이드 수용체 (CB1 및 CB2) 에 결합하는 모든 화합물입니다. 이 수용체들은 우리의 엔도 카나비노이드 시스템 (ECS) 에 신호를 보내며, 이는 수면, 식욕 및 면역계와 같은 기본적인 건강 요인을 조절합니다. CBD 는 또한 다른 수용체에 결합하고 수많은 다른 생물학적 메커니즘에 영향을 미칩니다.

### 헴프에서 파생된 CBD 는 합법적입니까?

예, 2014 농업법은 헴프산업을 건조중량 기준으로 델타 -9-THC 가 0.3% 미만으로 정의합니다. 이 법은 각 주 (states) 가 헴프 재배 프로그램을 수립하고 감독하도록 허용합니다. 의회는 연방정부 기금의 사용을 금지하며 헴프제품의 주간운송을 승인했습니다. 헴프추출 제품은 2016 년 1 월부터 소매 판매에 대한 연방법률이 적용 되었습니다.

### CBD 는 안전합니까?

예, CBD 나 다른 카나비노이드를 너무 많이 섭취하여 사망한 사람은 없습니다. 이들 화합물은 우수한 안정성 프로파일을 갖고 있습니다. 또한, 헴프에서 발견되는 CBD 및 기타 자연발생 카나비노이드는 정신자극 효과를 일으키지 않아 안전합니다.

세계 보건기구 (WHO) 는 CBD 분자들은 모두 무독성이며 사람이 섭취하기에 안전한 것으로 간주합니다.

- 남용위험 없음
- 장기사용과 관련된 위험 없음
- 과다복용 위험 없음
- LD50 없음 (치사량 없음)

### CBD 와 다른 의약품을 함께 복용해도 됩니까?

예, 복용해도 괜찮습니다. 다만, CBD 를 복용하며 몸에서 다른 약제를 대사하는 방식이 바뀔 수 있는 점은 유의해야 합니다.

CBD 는 시토크롬 P450(CYP) 효소를 억제할 수 있습니다. 효소는 약제의 절반 이상을 대사하는 것으로 알려져 있습니다. CBD 를 이러한 약물과 함께 복용하면 약물 대사가 지연되어 혈액내 농도가 증가할 수 있습니다. 이러한 위험을 줄이기 위해 Realm of Caring Foundation 은 CBD 함량이 높은 제품을 사용하는 것과 CBD 섭취시 3 시간 전후에 약물을 복용하는 것을 권장합니다.





## CBD 와 기타 카나비노이드가 좋은 이유는 무엇입니까 ?

카나비노이드의 긍정적인 효과는 여러가지 많이 있습니다 . CBD 는 다양한 수용체에 결합하는 것으로 알려져 있으며 , 몸 (CB1, CB2, 바닐로이드 , 세로토닌 ) 에서 생성되는 많은 다른 메커니즘에 좋은 영향을 끼칩니다 .

카나비노이드는 신체의 항상성을 조절하는 엔도카나비노이드 시스템을 자극합니다 . 우리 몸은 카나비노이드를 자연스럽게 만들어 엔도카나비노이드 시스템에 신호를 보내는데 식물성 카나비노이드는 시스템을 자극하고 엔도카나비노이드의 결핍을 보충합니다 .

- 건강한 면역기능 지원
- 운동으로 인한 염증 감소
- 스트레스와 불안 조절
- 침착하고 집중된 심신유도
- 에너지와 기분 향상

## 고품질 헴프 추출물을 찾는 방법 .

헴프에서 추출된 CBD 는 탁월한 안정성 프로파일을 가지고 있음에도 불구하고 소비자는 자신이 섭취하는 CBD 가 믿을만한 곳에서 생산되는지 확인하는 것이 좋습니다 . 모든 헴프 CBD 제품이 동일하게 생산되지는 않습니다 . 불행히도 합성 화학물질로 오염되었거나 오염된 토양에서 재배된 "CBD 오일" 은 두통 , 메스꺼움 , 어지러움 , 설사 및 체중변화 등의 증상을 유발할 수 있습니다 .

**제품의 검증된 출처가 중요합니다!** 다음 지침 목록은 헴프 추출 제품이 깨끗하며 , 적절한 상표가 붙어있으며 , 표준화되었다는 것을 보증합니다 .

- 1) **헴프는 미국내에서 재배되고 가공되어야합니다 .** 미국 헴프 프로그램은 가장 엄격한 재배 및 가공 감독을 하고 있습니다 . FDA 의 현행 우수 제조 관리지 (CGMP) 에 따른 시설에서 만들어져야 합니다 .
- 2) **제품이 오염되지 않았는지 검사되어야 합니다 .** 헴프는 생물축적성 식물이기 때문에 토양에서 독소를 빨아들일 수 있습니다 . 오염된 토양에서 재배된 헴프로 제조된 모든 제품은 중금속 , 살충제 ,

\* 이 내용은 미국 식품 의약품 안전청에 의해 평가되지 않았습니다 . 이 제품은 질병을 진단 , 치료 , 완화 , 치료 또는 예방하기위한 것이 아닙니다 .

곰팡이, 박테리아와 같은 독소가 들어있을 수 있습니다.

만약 제조업체에 오염 물질을 테스트하는 유명한 타사 실험실의 검사확인서 CoA(Certificate of Analysis)가 없는 경우 제품에는 독성이있는 것으로 간주해야 합니다.

- 3) **헴프는 유기농으로 경작되어야 합니다.** 헴프는 항상 유기농으로 인증된 토양에서 재배해야 하며, 재배방식 또한 유기농 인증기준을 따라야 합니다. USDA가 2018년에 유기농으로 헴프를 인증하기 시작한 이래로 제품에 USDA-유기농 인증을 붙이는 제조업체들이 몇 있습니다. 유기농 인증이 되지 않았다면 신뢰할 수 있는 '검사확인서' CoA(Certificate of Analysis)가 차선책입니다.
- 4) **CBD 분리 (Isolated) 제품에는 장단점이 있습니다.** "CBD 오일"이라고 표시된 대부분의 제품은 케리어 오일에 첨가된 CBD 결정입니다. 이 제품들은 종종 "THC-free"로 표시되어 있습니다. CBD 분리를 사용한 제품은 약물검사를 통과하지 못할 수도 있습니다. 또한 순수한 CBD는 종 모양의 반응 곡선이 좁기 때문에 너무 적게 복용해도 너무 많이 복용하는 것과 같은 효과가 있을 수 있습니다. 그래서 CBD 분리 제품으로 최적의 복용량을 찾는 것은 쉽지 않은 일입니다. FDA는 CBD를 영양식품으로 추가할 수 없다고 명시하고 있습니다. FDA는 오직 광범위한 헴프 추출물 (Full Spectrum CBD Oil)을 자연적으로 얻는 방식을 규정하고 있습니다.
- 5) **일관된 헴프제품종을 찾으십시오.** 대부분의 "Full Spectrum" 헴프 제품은 다양한 유형 (품종)의 헴프를 재배하는 농장들로부터 공급됩니다. 이러한 경우 제품의 카나비노이드 프로파일은 일관적이지 않을 수 있습니다. 해마다 같은 종류의 헴프와 유사한 농법을 사용하는 헴프 제조업체를 선택하는 것이 가장 이상적입니다. 그렇게하면 모든 제품의 퀄리티가 균일할 수 있습니다.
- 6) **경험이 풍부한 헴프농장을 찾으십시오.** 대부분의 농부들은 헴프재배에 익숙하지 않습니다. 미국 (US) 헴프 농업은 2015년 1월 이후로 합법적이 되었으므로 적절한 헴프재배 방법은 아직도 개발 중입니다. 10년 이상 헴프를 재배한 제조업체는 일반적으로 카나비노이드 프로파일의 편차가 적습니다. 고품질의 헴프오일을 추출한 경험이 많은 제조업자가 결국 최상급의 헴프오일을 얻을 것입니다.

## 약물검사에서 양성반응이 나올 수 있습니까?

그럴 가능성이 있습니다. 산업용 헴프 및 헴프원료제품에는 미량의 THC가 포함되어 있을 수 있습니다. 연방법은 최대 건조증량 기준으로 0.3% 델타-9-THC를 허용하고 있습니다. 이 THC 수치는 너무 낮아 마리화나와 같이 기분상향을 생성할 수는 없지만 THC는 신체에 저장되어 약물 검사에 양성반응을 보일 수 있습니다.

## 얼마나 섭취해야 합니까?

CBD가 풍부한 헴프 추출물은 각 개인의 전반적인 건강상태, 체중 그리고 천연약물 감수성의 정도에 따라 다르게 반응할 수 있습니다. 카나비노이드는 건강하고 활동적인 라이프 스타일에 대한 보충제로 사용되는 것을 권장합니다.

- **권장된 복용량으로 섭취하십시오.** 제조업체의 제품에는 CBD 또는 총 헴프추출물 함량을 기준으로 제안된 복용량이 있습니다. 카나비노이드 함량은 복용량에 따라 다릅니다. 대부분 한번 복용량은 5mg에서 40mg의 CBD가 들어있습니다.
- **최적의 섭취량을 찾기 위해 복용량을 늘리십시오.** 각 사람의 최적 복용량은 개개인에 따라 다릅니다. 대부분의 복용량은 매일 CBD 5mg ~ 몇백 mg까지 다양합니다. 그렇기 때문에 매일의 복용량과 그에 따른 주관적인 경험을 기록할 것을 권장합니다. 더 많은 양이 반드시 더 나은 것은 아닙니다. 매일의 복용량을 기록하고 몸의 변화를 관찰하면서 섭취량을 조절하는 것이 좋습니다. 제조업체들과 비영리 단체들은 일주일에 두번정도 섭취량을 늘리는 것을 권장하지만 그것이 업계의 표준은 아닙니다.



# 복용 방법

• **최소 한달동안 복용하십시오.** 나에게 맞는 최적의 복용량을 찾는 데에는 몇 주가 걸릴 수 있습니다. 이 기간 동안 신체는 카나비노이드를 흡수합니다. 식물성 카나비노이드가 몸에 들어오면 엔도카나비노이드 시스템 수용체의 수가 증가하기 시작할 수 있습니다. 즉각의 극명한 변화를 기대하기 보다는 최소한 30 일 정도의 시간을 두며 변화를 지켜보시기 바랍니다.



• **최적의 복용량은 사람마다 다를 수 있습니다.** 몇몇 비영리 단체는 여러가지 이유로 CBD의 섭취량에 대한 지침을 제공합니다. 이 안내서 뒷면에도 몇가지가 나와 있습니다. 현재까지 보고된 바에 의하면 처음 시작할 때의 적정량은 하루 5mg 에서 40mg 입니다. 현재까지는 한 사람이 하루에 얼마만큼을 복용하는 것이 좋은지 정확히 알 수 있는 데이터가 충분하지 않습니다.

• **CBD 일지를 기록하세요.** CBD가 풍부한 hemp추출물이 건강에 어떤 영향을 미치는지 추적하려면 소비자는 매일의 섭취량과 그에 따른 경험을 기록해야 합니다. 주의를 기울여야 할 부분은 관절통, 스트레스, 집중력저하, 기분변화 및 마음의 안정상태입니다. 기록을 유지하면 각자에게 어떤 제품이 가장 적합한지 결정하는데 도움이 됩니다. 지속적으로 제품을 섭취하고 결과를 기록하는 것이 중요합니다.

매일 섭취량을 기록할 수 있는 저널은 [ecsdistribution.com/journal](https://ecsdistribution.com/journal) 에서 다운로드하거나 이 안내서 뒷면의 QR 코드를 스캔 하여 다운로드 받을 수 있습니다.

## 얼마나 자주 CBD를 복용해야 합니까?

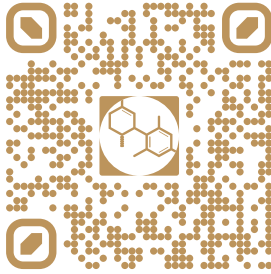
CBD는 어떻게 복용하는지에 따라 카나비노이드가 신체조직에 머무르는 시간과 신체에 미치는 영향이 다를 수 있습니다. 소량의 CBD 흡연은 대량을 삼키는 것보다 혈류에 더 빨리 도입되지만, 더 빨리 몸에서 사라집니다. 또한 CBD는 18시간에서 36시간동안 반감기를 갖습니다. 이 시간동안 혈액의 CBD 수치는 50% 감소합니다. 상황에 따라 사람들은 혈액의 CBD 수치를 높이기 위해 하루에 세번 CBD가 풍부한 제품을 섭취할 수 있습니다. hemp추출물은 매일, 상황에 따라 또는 원하는 대로 섭취 가능합니다.

<p><b>흡입</b></p> 	<p><b>혈류에 들어가는 시간 : 몇초</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 혈류에 CBD를 도입시키는 가장 빠른 방법</li> <li>&gt; 효과가 더 빨리 감소됨</li> <li>&gt; 오염된 제품일 위험이 가장 큼</li> <li>&gt; 프로필렌 글리콜 (Propylene glycol) 을 피해야 함</li> <li>&gt; 흡입장치로는 리필 가능용기 또는 일회용 전자담배가 있음</li> </ul>
<p><b>수용성</b></p> 	<p><b>액상 : 혈류에 들어가는 시간 : 몇분</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 수용성 옵션 (카나비노이드 자연적으로 수용성이 아님)</li> <li>&gt; 리포솜 제품은 더 나은 흡수를 위한 수용성 지질로 포장된 카나비노이드 액상알약</li> <li>&gt; 종종 물 한잔에 혼합</li> <li>&gt; 설하 사용 가능 (혀 아래)</li> <li>&gt; 더 많은 비율의 카나비노이드가 혈류로 들어감</li> </ul>
<p><b>오일 / SUBLINGUAL</b></p> 	<p><b>혈류에 들어가는 시간 : 5 ~ 10 분</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 설하투여</li> <li>&gt; 혀 아래 점막을 통해 흡수</li> <li>&gt; 최소 30 초 동안 흡수</li> <li>&gt; 오일양에 따라 흡수 시간이 더 길어짐</li> </ul>
<p><b>경피</b></p> 	<p><b>피부패치 : 혈류에 들어가는 시간 : 30 분</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 천천히, 정기 방출 (일, 며칠)</li> <li>&gt; 입으로 쉽게 복용 할 수없는 사람들에게 유용</li> <li>&gt; 활동적인 라이프 스타일에 유용</li> </ul>
<p><b>캡슐 / 삼키기</b></p> 	<p><b>혈류로 들어가는 시간 : 45-90 분</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 소화 시스템을 통해 처리</li> <li>&gt; 다른 복용방법 보다 카나비노이드의 흡수 비율이 적은 편</li> <li>&gt; 효과가 더 길게 느껴짐</li> </ul>
<p><b>로션 / 크림</b></p> 	<p><b>피부와 주변 조직에 흡수</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; FDA는 "화장품" 으로 분류</li> <li>&gt; 건강한 피부 촉진</li> </ul>

## 추가 연구

신뢰할수 있는 비영리 단체의 CBD 효과에 대한 신뢰할만한 정보 출처 몇 가지 있습니다. 자세한 내용을 보려면 다음 출처를 권장합니다.

- 프로젝트 CBD ([projectcbd.org](http://projectcbd.org))
- Realm of Caring Foundation ([theroc.us](http://theroc.us))
- 미국 카니버스 간호사 협회 ([cannabisnurses.org](http://cannabisnurses.org))
- 카나비노이드 의약품 국제 협회 ([cannabis-med.org](http://cannabis-med.org))



CBD 저널  
다운로드 스캔



ECS Distribution, LLC  
1070 Tunnel Road, Suite 10-209, Asheville, NC 28805  
(833) 327-3478 | (833) ECS-DIST  
[info@ECSdistribution.com](mailto:info@ECSdistribution.com)