

온타리오주 정부

뇌진탕 인식 교육 자료



ROWAN'S LAW

전자책: 15세 이상

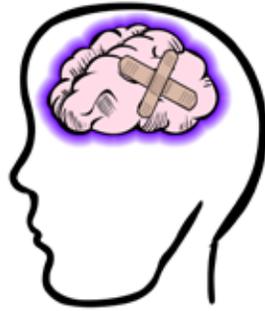
Ontario 

부상을 방지하는 것은 평생 동안 활동적으로 지내기 위해 중요합니다. 어떤 부상은 쉽게 확인하고 치료할 수 있지만 머리 안의 부상은 어떤가요? 뇌진탕과 같은 뇌 손상은 겉으로 보이지 않으며 항상 분명하지는 않습니다. 뇌진탕을 볼 수 없지만, 뇌진탕을 당한 사람은 영향을 느끼며 회복하기 위해서는 적절한 관리가 필요합니다.

이 자료는 운동선수, 학생, 부모님, 코치, 공무원, 교육자 모두 뇌진탕에 대해 자세히 알아보고, 계속해서 활동적으로 지내고 안전을 유지하는 데 도움이 됩니다.



뇌진탕이란 무엇인가요?



뇌진탕은 뇌 손상입니다. 뇌진탕은 X-선 또는 CT 스캔, MRI로 확인할 수 없으며, 사람이 생각하고, 느끼고 행동하는 방식에 영향을 미칠 수 있습니다.

머리나 얼굴, 목을 맞으면 뇌진탕이 일어날 수 있습니다. 몸을 맞았는데 그 때문에 뇌가 두개골 안에서 이리저리 움직이게 될 경우에도 뇌진탕이 일어날 수 있습니다. 머리에 공을 맞거나 바닥에 심하게 떨어진 경우를 예로 들 수 있습니다.

뇌진탕은 심각한 부상입니다. 뇌진탕은 일반적으로 단기간 영향을 미치지만, 징후가 오래 계속되거나 기억력 문제나 우울증과 같이 장기적인 영향을 미칠 수도 있습니다.



뇌진탕 예방하기

먼저 뇌진탕에 대해 직접 알아두세요.

또한 다음과 같이 해야 합니다:

- 귀하/운동선수가 사용하는 장비의 상태가 좋은지 확인합니다.
- 귀하 또는 귀하가 감독하는 운동선수가 착용한 스포츠 장비가 잘 맞는지 확인합니다.
- 귀하 또는 운동선수가 스포츠의 규칙을 존중하는지 확인합니다.



- 스포츠 클럽/학교의 뇌진탕 행동 수칙을 따르고 운동선수도 그렇게 하도록 합니다.
- 누구나 부상을 보고할 수 있는 안전하고 편안한 환경을 조성합니다. 소리를 내어 알리지 않으면 위험하다는 것을 이해하도록 하세요.

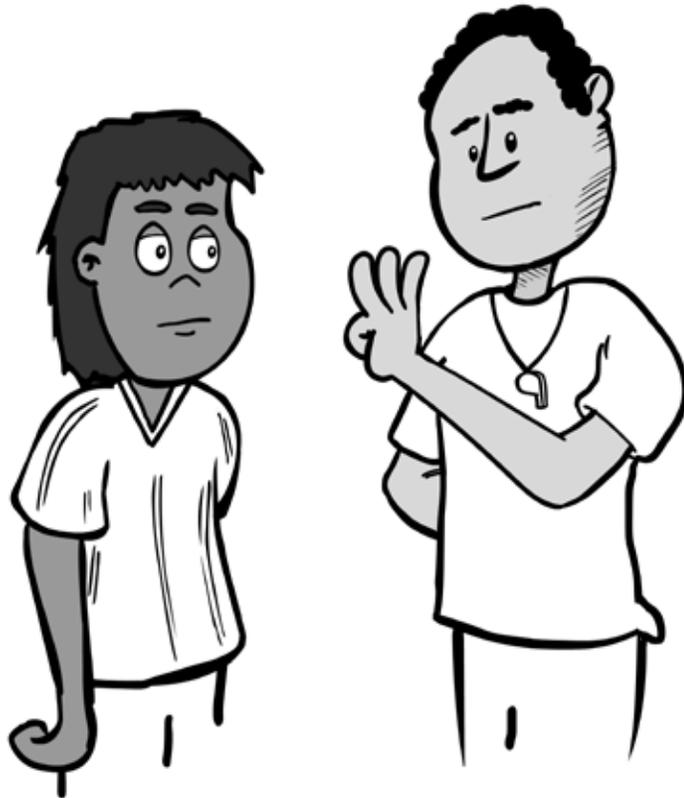


뇌진탕 인식하기

▶ HIT. STOP. SIT.

무엇을 보고 들어야 하는지 알면 누구나 뇌진탕을 인식할 수 있습니다.

뇌진탕이 일어나면 아래 나열된 징후나 증상이 하나 이상 나타날 수 있습니다. 징후나 증상은 바로 또는 몇 시간 후, 심지어 며칠 후에 나타날 수 있습니다. 징후나 증상이 하나만 있어도 뇌진탕을 의심해야 합니다. 뇌진탕을 당한 사람은 대부분 의식을 잃지 않습니다.



일반적인 뇌진탕 징후 및 증상:

신체적:

- 두통
- 머리의 압력
- 현기증
- 메스꺼움 또는 구토
- 눈 앞이 흐릿함
- 빛이나 소리에 민감함
- 귀가 울림
- 몸의 균형을 유지하지 못함
- 피곤하거나 기운이 없음
- 졸림
- "불편함"

감정적:

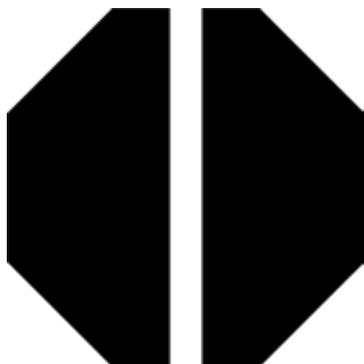
- 성급함(쉽게 속이 상하거나 화가 남)
- 우울증
- 슬픔
- 불안하거나 걱정이 됨

인지적(생각):

- 명확하게 생각하지 못함
- 생각이 느려짐
- 혼란스러움
- 집중하지 못함
- 기억하지 못함

수면 관련:

- 평소보다 오랫동안 자거나 잠을 자지 못함
- 잠들기가 어려움





빨간색 깃발

“빨간색 깃발”은 더 심각한 부상을 입었다는 것을 의미할 수도 있습니다. 빨간색 깃발은 응급상황으로 간주하고 911에 전화하세요.

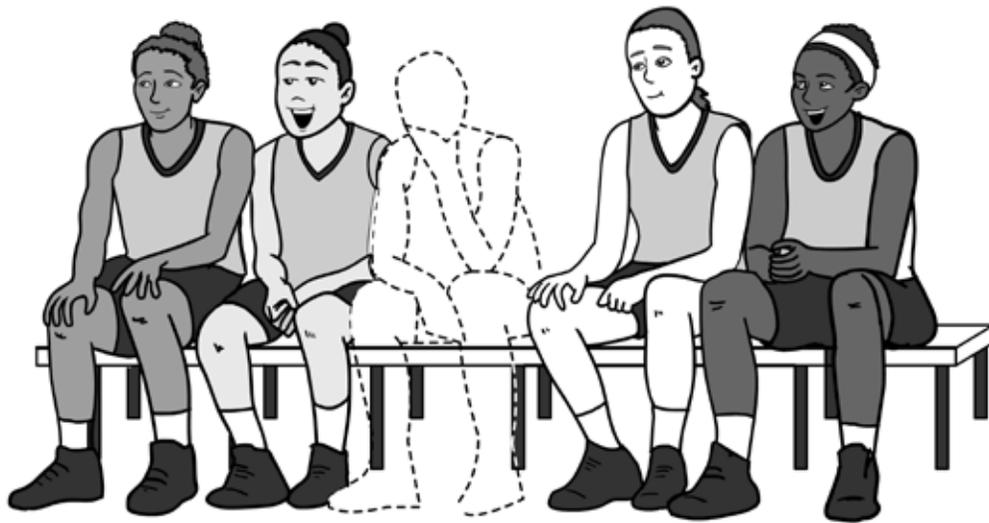
- 목에 통증이 있거나 따가움
- 사물이 두 개로 보임
- 팔이나 다리에 힘이 없거나 쭈심
- 두통이 심하거나 점점 더 심해짐
- 발작 또는 경련
- 의식을 잃음(기절)
- 두 번 이상 토함
- 갈수록 가만히 있지 못하거나, 불안해하거나 공격적이 됨
- 점점 더 혼란스러워짐



다음에 해야 할 일?

뇌진탕이 의심되면 귀하 자신 또는 귀하가 감독하는 사람을 당장 활동에서 제외하세요. 계속 참여할 경우 귀하 또는 뇌진탕이 의심되는 사람의 징후가 더 악화되고 오래 지속될 위험이 있습니다. 부모님/보호자(18세 미만 운동선수의 경우) 또는 비상 연락처에 전화하세요. 뇌진탕이 의심되는 사람을 혼자 두지마세요.

뇌진탕이 의심되어 스포츠 활동에서 제외된 사람은 최대한 빨리 의사나 간호사를 만나야 합니다. 이 사람은 의료적 허가를 받을 때까지는 무제한 훈련이나 연습, 시합에 다시 참여할 수 없습니다.



회복하기

뇌진탕을 당한 사람은 대부분 1~4 주면 회복됩니다. 어떤 사람은 더 오래 걸립니다. 각 뇌진탕은 고유합니다. 한 사람의 회복 상태를 다른 사람의 회복 상태와 비교하지 마세요.

뇌진탕이 오랫동안 영향을 미칠 수도 있습니다. 몇 개월, 심지어 몇 년 동안 두통, 목의 통증 또는 시력 문제와 같은 증상을 경험할 수도 있습니다. 뇌의 변화가 지속되어 기억력 저하, 집중 문제 또는 우울증과 같은 문제로 이어지는 경우도 있습니다. 드문 경우, 중간에 치료를 받지 않고 여러 번 뇌 손상을 당한 사람은 심각한 장애나 사망을 초래할 수 있는, 이차 충격 증후군이라고 하는 상태인 뇌부종이 발생할 수도 있습니다.

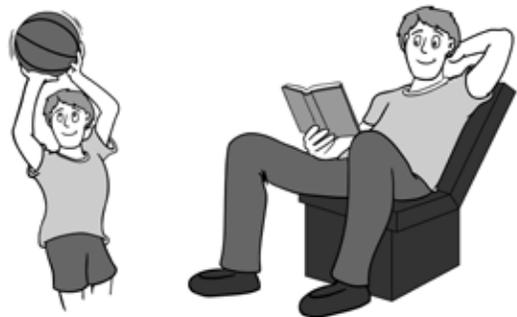
뇌진탕에서 회복하는 동안 증상을 악화시키는 활동을 해서는 안 됩니다.

즉 운동, 휴대폰 이용 시간 또는 공부와 같은 활동을 제한해야 할 수 있습니다.

뇌진탕에서 회복하는 것은 인내심이 필요한 과정입니다. 급하게 활동으로 돌아갈 경우 증상이 악화되어 회복하는데 더 오래 걸릴 수 있습니다.

뇌진탕을 당한 사람은 다른 사람에게 알려야 합니다. 여기에는 부모님, 모든 스포츠 팀/클럽, 학교, 코치님 및 교육자가 포함됩니다.

그리고 제한 없이 스포츠 활동으로 돌아가기 전에 학교로 돌아가야 한다는 점을 기억하세요.



학교 및 스포츠 활동으로 돌아가기

의사나 간호사로부터 뇌진탕을 당했다는 진단을 받은 운동선수와 학생은 스포츠 단체의 스포츠 활동으로 돌아가기(return-to-sport) 규칙 및 해당하는 경우 교육청의 학교로 돌아가기(return-to-school) 계획을 따라야 합니다.

운동선수와 학생은 건강 관리 전문가 및 스포츠 단체/학교와 함께 스포츠 활동으로 돌아가고 학교로 돌아가기 위한 개인 계획을 세워야 합니다.

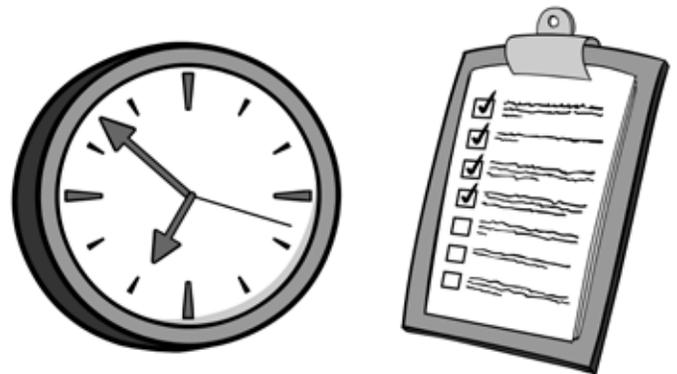
학교로 돌아가기 계획 (학습 및 체육 활동)

초등학교와 중등학교의 학생은 학생이 점차적으로 학습 및 체육 활동으로 돌아갈 수 있도록 지원하는, 교육청의 학교로 돌아가기 계획을

따라야 합니다. 자세한 내용은 학교에 문의하세요.

스포츠 활동으로 돌아가기 규칙

대부분의 스포츠 활동으로 돌아가기 규칙에는 스포츠 활동을 시작하고 돌아가기 전에 24~48시간 동안 휴식을 취해야 한다고 되어 있습니다. 운동선수는 의료적 허가를 받을 때까지는 무제한 훈련이나 연습, 시합에 다시 참여할 수 없습니다.



아래 표에는 대부분의 스포츠 활동으로 돌아가기 규칙과 학교로 돌아가기 계획에 일반적으로 포함되어 있는 단계와 활동이 나열되어 있습니다.

표: 단계별 스포츠 활동으로 돌아가기 규칙의 일반적인 단계

단계	목표	활동	단계의 목표
1	증상을 제한하는 활동	집 주위를 움직이거나 간단한 집안일을 하는 것과 같이 증상을 악화시키지 않는 일상적인 활동	일상적인 학교 및 직장 활동을 점차적으로 다시 시작
2	가벼운 유산소 활동	10~15분 동안 걷거나 자전거 운동 기구 타기와 같이 심장 박동수를 약간 늘리는 가벼운 활동	심장 박동수 늘리기
3	스포츠별 운동	달리거나 스케이팅과 같이 개인적인 체육 활동 접촉이나 머리에 충격이 없는 활동	움직임 추가
4	접촉이 없는 훈련, 연습	더 힘이 드는 연습 저항력 훈련(해당하는 경우)	운동, 조정, 사고 증대
5	무제한 연습	무제한 연습 - 해당하는 경우 접촉이 있음	신뢰 회복 및 기능적 기술 평가
6	스포츠 활동으로 돌아가기	경기 또는 시합에 무제한 참가	

무제한 연습이나 훈련, 시합으로 돌아가기 위해서는 항상 의료적 허가가 필요합니다.

어느 단계를 따라야 하는지에 대해서는 스포츠 클럽과 학교에 확인하세요.

운동선수는 일반적으로 새로운 증상이 없거나 증상이 악화되지 않고 현재 단계의 활동을 할 수 있으면 다음 단계로 이동할 수 있습니다. 어느 단계에서나 증상이 악화되면 중단하고 이전 단계로 돌아가야 합니다. 각 단계는 완료하는데 24시간 이상 걸려야 합니다. 증상이 개선되지 않거나 계속해서 악화되면 운동선수는 의사나 간호사에게 돌아가야 합니다.



알림

다음 사항을 기억하세요.

1. 뇌진탕의 징후와 증상이 있음을 이해하고 괜찮다고 생각되거나 운동선수가 괜찮다고 주장해도 귀하 자신 또는 운동선수를 스포츠/체육 활동에서 제외합니다.
2. 귀하 자신이나 감독하고 있는 운동선수가 직접 의사나 간호사의 검사를 받도록 합니다.
3. 학교와 스포츠 활동으로 점차적으로 돌아갈 수 있도록 지원합니다.





Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

이 전자책은 Rowan's Law 뇌진탕 인식 교육 자료 시리즈의 일부입니다. Rowan's Law는 2013년 봄 2차 충격 증후군이라고 하는 상태(이전 부상이 치료되기 전에 발생한 후속 부상으로 인한 뇌부종)로 사망한 오타와의 고등학교 럭비선수, Rowan Stringer의 이름을 따서 이름이 붙여졌습니다. Rowan은 럭비를 하는 동안 6일간 세 번 뇌진탕을 당한 것으로 여겨집니다. 그녀는 뇌진탕을 당했지만 뇌를 치료하는 데 시간이 필요하다는 걸 알지 못했습니다. 그녀의 부모님이나 선생님, 코치님도 알지 못했습니다.

이 자료는 건강 관리와 관련된 의학적 조언을 제공하기 위한 것이 아닙니다. 뇌진탕 증상에 관련된 건강 관리에 대해서는 의사나 간호사에게 문의하세요.