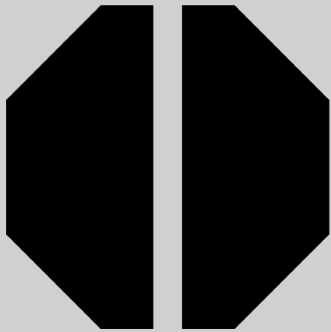


온타리오주 정부

뇌진탕 인식 교육 자료



ROWAN'S LAW

전자책: 11~14세

Ontario 



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

부상을 방지하면 평생 동안 활동적으로 지내는 데 도움이 됩니다. 어떤 부상은 쉽게 확인하고 치료할 수 있지만, 머리 안의 부상은 어떤가요? 뇌진탕과 같은 뇌 손상은 겉으로 보이지 않으며 항상 분명하지는 않습니다. 다른 사람은 내 뇌진탕을 볼 수 없지만, 나 자신은 영향을 느끼며 회복하기 위해서는 적절한 관리가 필요합니다.

이 자료는 뇌진탕에 대해 자세히 알아보고, 계속해서 활동적으로 지내고 안전을 유지하는 데 도움이 됩니다.



뇌진탕이란 무엇인가요?



뇌진탕은 뇌 손상입니다. 뇌진탕은 X-선 또는 기타 CT 스캔이나 MRI와 같은 의료 절차를 통해 확인할 수 없습니다. 뇌진탕이 일어나면 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.

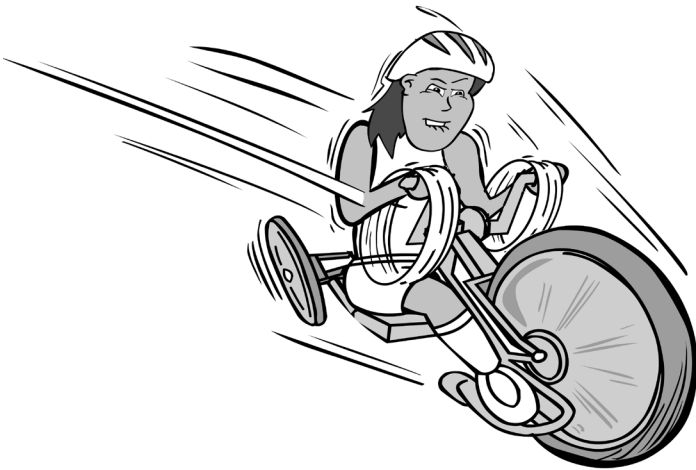


뇌진탕 예방하기

먼저 뇌진탕에 대해 직접 알아두세요.

또한 다음과 같이 해야 합니다:

- 스포츠 장비의 상태가 좋은지 확인합니다.
- 장비가 잘 맞는지 확인합니다.
- 스포츠의 규칙을 따릅니다.

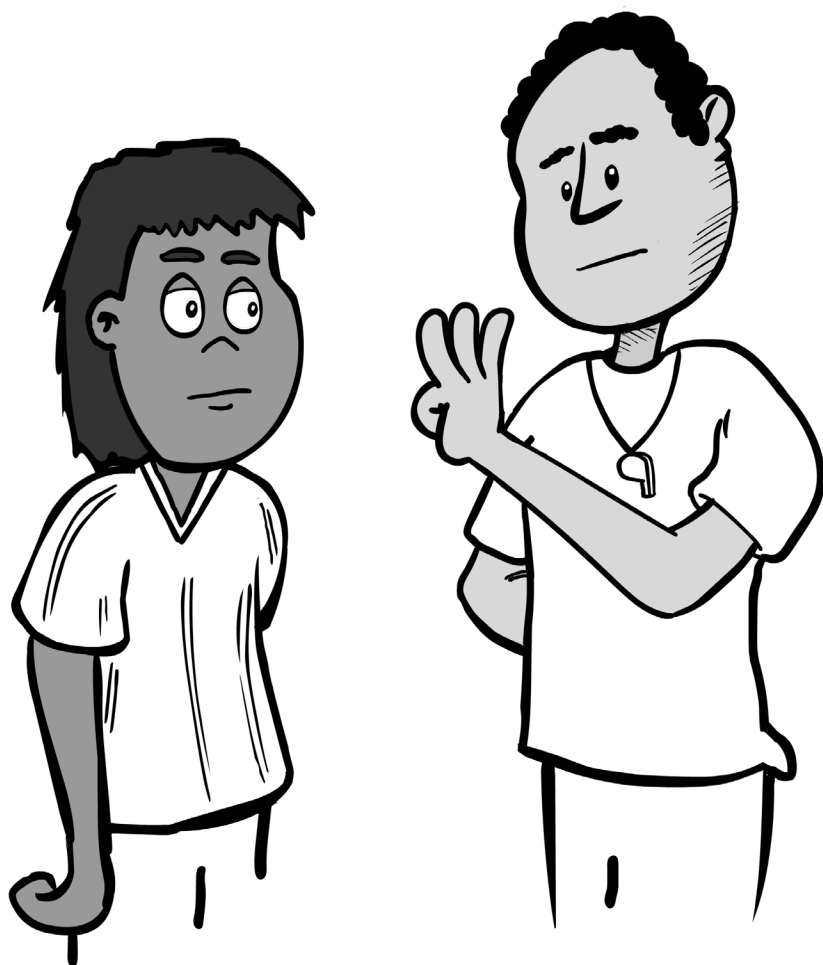


- 스포츠 클럽/학교의 뇌진탕 행동 수칙을 따릅니다.
- 부모님, 코치님 또는 선생님과 같이 믿을 수 있는 어른에게 부상을 알립니다. 큰 소리로 알려야 추가 부상의 위험을 피할 수 있다는 것을 이해합니다.

뇌진탕 인식하기

▶ HIT. STOP. SIT.

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:

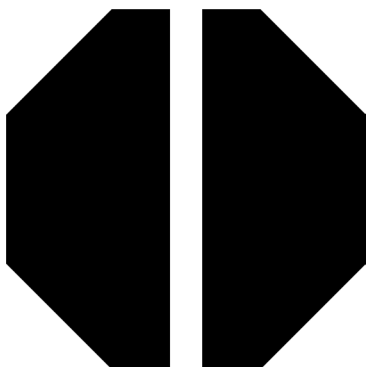
- 성급함(쉽게 속이 상하거나 화가 남)
- 우울증
- 슬픔
- 불안하거나 걱정이 됨

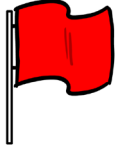
인지적(생각):

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

수면 관련:

- 평소보다 오랫동안 자거나 잠을 자지 못함
- 잠들기가 어려움

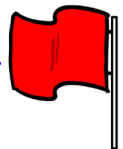




빨간색 깃발

“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

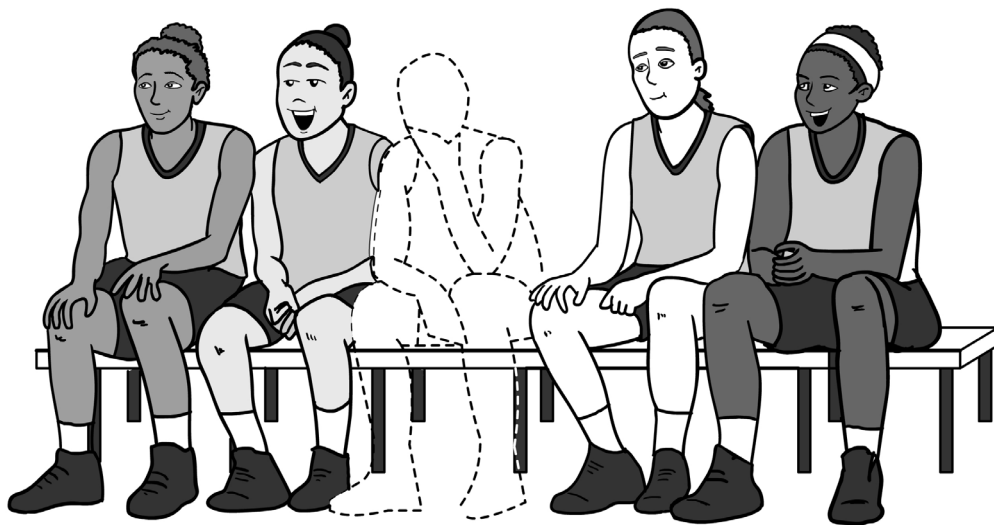


다음에 해야 할 일?

뇌진탕이 일어났다고 생각되면 즉시 활동을 중단하세요. 부모님, 코치님, 선생님 또는 믿을 수 있는 어른에게 어떤 기분인지 얘기하세요. 부모님이나 보호자와 함께 있지 않은 경우에는 누군가에게 부모님이나 보호자에게 전화를 걸어 데리러 오도록 얘기해달라고 부탁하세요. 혼자 있으면 안 됩니다.

최대한 빨리 의사나 간호사를 만나세요. 괜찮다고 생각되어도 그렇게 해도 좋다는 의료적 허가를 받을 때까지는 스포츠 활동으로 돌아가서는 안 됩니다.

친구나 반 친구, 팀 동료가 자신의 증상에 대해 얘기하거나 뇌진탕을 당했다는 징후가 보이면 믿을 수 있는 어른에게 얘기하여 도움을 받을 수 있도록 하세요.



회복하기

뇌진탕을 당한 사람은 대부분 1~4 주면 회복됩니다. 어떤 사람은 더 오래 걸립니다. 뇌진탕은 각기 다릅니다. 내 회복 상태를 다른 사람의 회복 상태 또는 전에 일어났던 다른 뇌진탕과 비교하지 마세요.

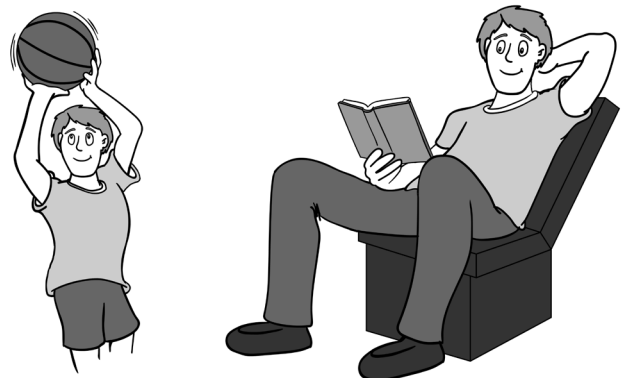
뇌진탕은 오랫동안 영향을 미칠 수도 있습니다. 몇 개월, 심지어 몇 년 동안 두통, 목의 통증 또는 시력 문제와 같은 증상을 경험할 수도 있습니다. 뇌의 변화가 지속되어 기억력 저하, 집중 문제 또는 우울증과 같은 문제로 이어지는 경우도 있습니다. 드문 경우, 중간에 치료를 받지 않고 여러 번 뇌 손상을 당한 사람은 심각한 장애나 사망을 초래할 수 있는, 이차 충격 증후군이라고 하는 상태인 뇌부종이 발생할 수도 있습니다.

회복되는 동안 처음에는 특정 활동을 제한하고 점차적으로 그 활동들을 재개해야 할 수도 있습니다. 부상 후 처음 이틀 동안은 휴대폰, 컴퓨터, 태블릿, TV 또는 기타 화면 사용 시간을 줄여야 합니다.

뇌진탕에서 회복하려면 인내심이 필요합니다. 기다리기가 힘들다고 급하게 활동으로 돌아갈 경우 증상이 악화되어 회복하는 데 더 오래 걸릴 수 있습니다.

뇌진탕이 일어나면 부모님, 모든 스포츠 팀/클럽, 학교, 코치님, 선생님에게 얘기하세요.

기억하세요, 스포츠 활동은 일반적인 학교 활동을 잘 수행할 수 있게 된 후 시작할 수 있습니다.

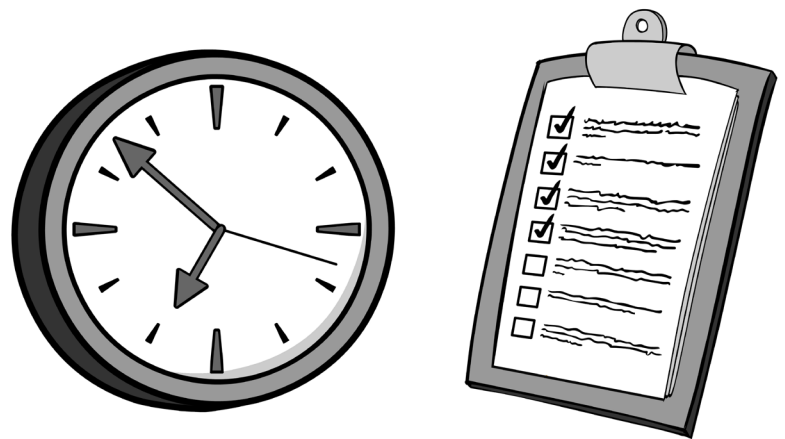


학교 및 스포츠 활동으로 돌아가기

의사나 간호사로부터 뇌진탕을 당했다는 진단을 받으면 스포츠 클럽의 스포츠 활동으로 돌아가기 (return-to-sport) 규칙 및 해당하는 경우 교육청의 학교로 돌아가기 (return-to-school) 계획을 따라야 합니다. 스포츠 활동으로 돌아가기 규칙은 스포츠 활동으로 돌아가기 전에 따라야 하는 단계의 목록입니다. 의사나 간호사가 그렇게 해도 좋다고 말할 때까지는 훈련이나 연습, 시합에 참여해서는 안 됩니다.

건강 관리 전문가 및 스포츠 클럽/학교와 함께 안전하게 스포츠 활동 및 학교로 돌아가기 위한 계획을 세워야 합니다. 자세한 내용은 학교에 문의하세요.

학교 복귀 및 운동 복귀 규칙은 함께 사용해야 합니다. 이 둘은 동시에 시작되며 첫 번째 단계도 동일합니다.



아래 표에는 대부분의 운동 복귀 규칙과 학교 복귀 계획에서 일반적으로 찾을 수 있는 단계와 활동들이 나열되어 있습니다.

표: 단계별 운동 복귀 규칙에 있어서의 일반적인 단계들

단계	활동	설명	단계의 목표
1	일상 생활 및 상대적 휴식 활동 (처음 24-48 시간)	경미하고 짧게 느끼는 것 이상으로 증상을 악화시키지 않는 집에서의 일상적 활동 화면 시간 최소화	일반적인 활동의 점진적 재개
2	가볍게 그리고 나서 적당한 노력의 유산소 운동	걷거나 고정식 자전거를 처음에는 천천히 그리고 나서 속도를 높임 가벼운 저항력 훈련을 시작할 수 있음 (해당되는 경우)	심장 박동수 늘리기
3	머리에 충격을 가할 위험이 없는 개인별 운동 특유의 활동	달리거나 간단한 훈련과 같은 개인 신체 활동 (다른 참가자와 떨어져서) 접촉이나 머리에 충격이 없는 활동	유산소 활동의 강도를 높이고 위험이 낮은 운동 특유의 움직임을 도입
4	접촉이 없는 훈련, 연습, 훈련 연습	의사나 진료 간호사의 의료적 허가 후 다른 참가자와 함께 하는 활동을 포함한 고강도 운동 및 더 힘든 훈련 연습 접촉 없음	평소의 운동 강도, 조정력 및 활동과 관련된 사고 능력 재개
5	무제한 연습	무제한 연습 – 해당되는 경우 접촉 가능	넘어지거나 신체 접촉의 위험이 있는 활동 재개, 자신감 회복 및 기능적 기술 평가
6	운동 복귀	무제한 경기나 시합에 참가	

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

어느 단계를 따라야 하는지에 대해서는 스포츠 클럽과 학교에 확인하세요.

각 단계는 24시간 이상 걸려서 마쳐야 합니다. 활동들을 견딜 수 있으면 다음 단계로 넘어갈 준비가 된 것입니다. 일부 활동은 다시 시작하면 증상이 좀 더 악화되는 것을 느낄 수 있습니다. 이것은 일반적이며 괜찮습니다. 하지만 한시간 이상 동안 증상이 악화되는 느낌이 있거나 훨씬 더 악화된다고 느껴지기 시작하면, 그 활동에서 잠시 쉬고 다음날 다시 시도하십시오.

의료적 허가 후 뇌진탕 증상이 재발되어서는 안됩니다. 그런 일이 발생할 경우, 3단계로 돌아가 의사나 진료 간호사를 방문하여 재평가를 받아야 합니다.

증상이 호전되지 않거나 지속적으로 악화되면 운동 선수는 의사나 진료 간호사를 다시 만나야 합니다. “



알림

스포츠 활동을 할 때 안전을 유지하는 것이 중요합니다. 뇌진탕에 관해서는 다음 사항을 기억하세요:

1. 뇌진탕의 징후와 증상을 이해하고 괜찮다고 생각되어도 즉시 활동을 중단합니다.
어른에게 얘기합니다.
2. 의사나 간호사의 검사를 받습니다.
3. 학교와 스포츠 활동으로 점차적으로 돌아갑니다.



이 자원에는 Parachute에서 조정된 정보가 포함되어 있습니다.

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport, 2nd edition*. parachute.ca/guideline;

Patricios, J., et al. *Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam, October 2022*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898>;

Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et al. *Living Guideline for Pediatric Concussion*. www.pedsconcussion.com