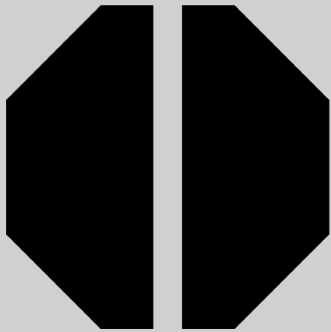


온타리오주 정부

뇌진탕 인식 교육 자료



ROWAN'S LAW

전자책: 10세 이하

Ontario 



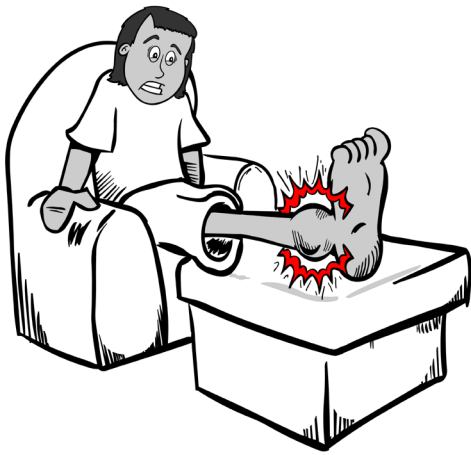
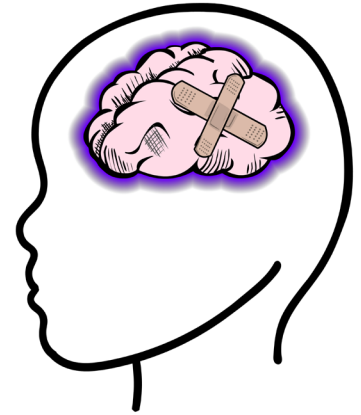
Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

이 전자책은 Rowan's Law 뇌진탕 인식 교육 자료 시리즈의 일부입니다. Rowan's Law는 오타와의 고등학교 럭비 선수였던 Rowan Stringer의 이름을 따서 이름이 붙여졌습니다. 어느 날 Rowan은 팀과 럭비를 하다가 뇌진탕을 당했습니다. 뇌진탕을 당한 사람은 대부분 휴식을 취하고 치료하면 회복됩니다. 하지만 Rowan은 뇌를 다쳤으며 치료하는 데 시간이 필요하다는 걸 알지 못했습니다. 그녀의 부모님, 선생님, 코치님도 알지 못했습니다. 그래서 Rowan은 계속 럭비를 했습니다. 그녀는 두 번 더 다쳤습니다. Rowan의 뇌는 매우 심하게 손상되어 그녀는 회복하지 못했습니다.

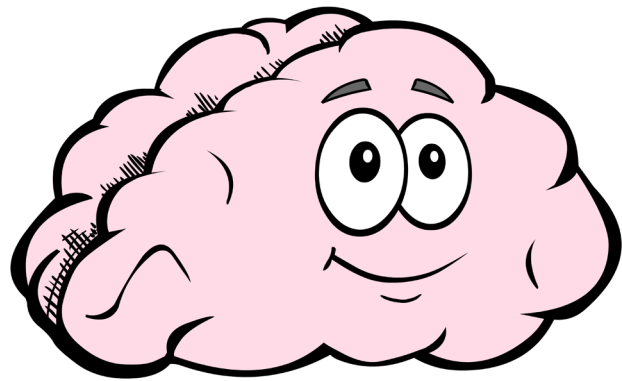
이 자료는 건강 관리에 대한 의학적 조언을 대신하기 위한 것이 아닙니다. 뇌진탕에 대한 자세한 내용은 의사나 간호사에게 문의하세요.

스포츠와 기타 활동에 참여하면 재미있고
건강에 좋습니다. 하지만 스포츠나 기타 활동을
하다가 다치는 경우도 있습니다. 뇌를 다칠 수도
있다는 것을 알고 계셨나요?



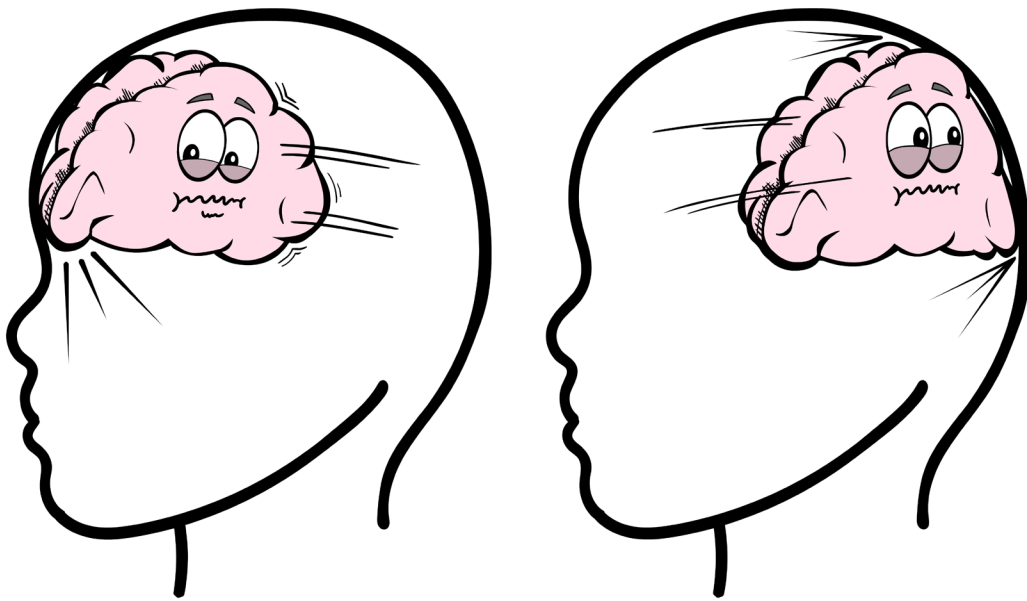
뇌를 다치는 것은 다른 부상과 다릅니다.
발목을 빼면, 발목이 빨강게 부어오른
것을 볼 수 있습니다. 하지만 뇌를 다치면,
뇌가 머리 안에 있기 때문에 겉으로
보이지 않습니다!

뇌진탕은 뇌 손상의 한 종류입니다. 이 문서를 읽고 뇌진탕과 뇌진탕이
일어났다고 생각될 때 어떻게 해야 하는지에 대해 알아보세요. 뇌는
매우 중요하므로, 안전하게
보호해야 합니다!



뇌진탕이란 무엇인가요?

뇌진탕은 뇌가 머리 안에서 이리저리 움직일 때 발생합니다. 머리, 목 또는 몸이 세게 부딪힐 경우 뇌진탕이 일어날 수 있습니다. 예를 들어, 머리에 공을 맞거나 바닥에 심하게 떨어진 경우 뇌진탕이 일어날 수 있습니다.



뇌진탕은 심각한 부상입니다. 대부분의 사람은 빠르게 회복하지만 기억이나 기분에 오랫동안 문제가 있는 사람도 있습니다.

뇌를 안전하게 보호: 뇌진탕을 예방하세요!

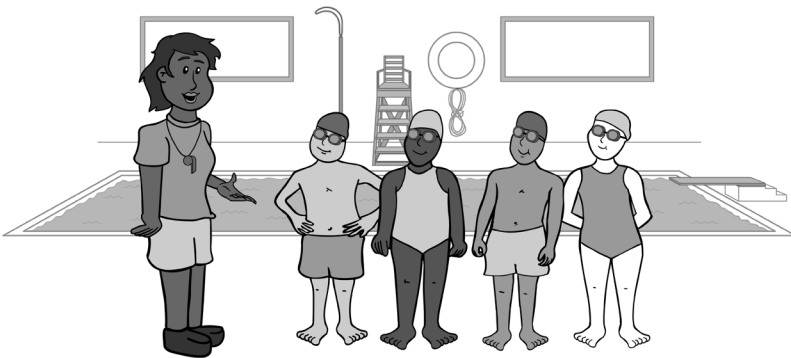
뇌진탕에 대해 알아보고 안전을 유지하세요.

또한 다음과 같이 해야 합니다.

- 스포츠 장비의 상태가 좋고, 잘 맞는지 확인하고 제대로 착용합니다.
- 스포츠 또는 활동의 규칙을 따릅니다. 코치님이나 선생님의 지시에도 귀를 기울입니다. 예를 들어, 다른 사람이 발이 걸려 넘어지지 않도록 장비를 치웁니다.



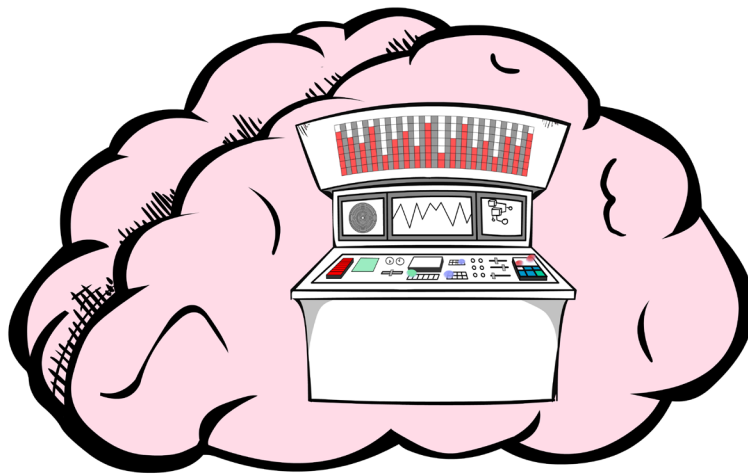
- 해당 스포츠의 뇌진탕 행동 수칙을 따르는 방법을 읽고 이에 대해 얘기를 나눕니다.
- 다친 후 불편할 경우 부모님, 코치님, 선생님 또는 믿을 수 있는 어른에게 얘기하고 도움을 받습니다.



뇌를 안전하게 보호: 뇌진탕의 징후와 증상을 알아두세요!

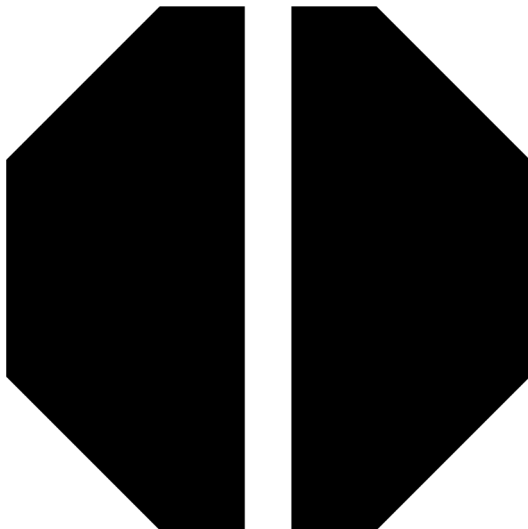
▶ HIT. STOP. SIT.

뇌는 우리가 생각하고, 느끼고 움직이는 방법을 제어합니다. 따라서, 뇌를 다치면 여러 측면에서 영향을 받을 수 있습니다. 아래 도표에는 뇌진탕의 일반적인 징후와 증상이 나와 있습니다.



기분:

- 두통
- 현기증
- 토하거나 토할 것 같음
- 눈 앞이 흐릿함
- 빛이나 소리가 방해가 됨
- 귀가 울림
- 몸의 균형을 유지하지 못함
- 피곤함
- “불편함”



감정적:

- 속상하거나 기분이 좋지 않음
- 평소보다 더 슬픔
- 불안하거나 걱정이 됨

생각 문제:

- 혼란스러움
- 집중하지 못함
- 다치기 전에 일어난 일 등을 기억하지 못함

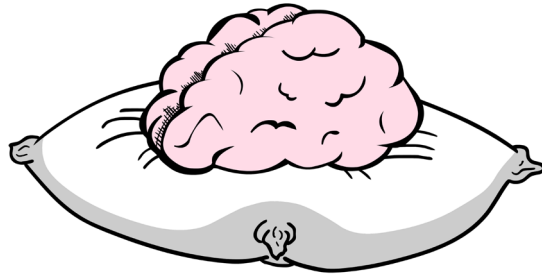
수면 문제:

- 평소보다 오랫동안 잠
- 평소보다 잠을 자지 못함
- 잠들기가 어려움

나 자신, 친구, 팀 동료 또는 반 친구에게 이러한 증상이 하나 이상 있으면 믿을 수 있는 어른에게 얘기하세요. 뇌진탕이 일어났다고 생각되는 경우 혼자 있으면 안 됩니다.



뇌를 안전하게 보호: 뇌진탕이 일어났다고 생각될 때 해야 할 일.



이러한 증상이 하나 이상 있으면 다음과 같이 해야 합니다.

1. 활동을 멈춥니다.
2. 부모님, 선생님 또는 코치님과 같은 어른에게 얘기합니다.
3. 의사나 간호사의 검사를 받습니다.
4. 휴식을 취하고 회복합니다.



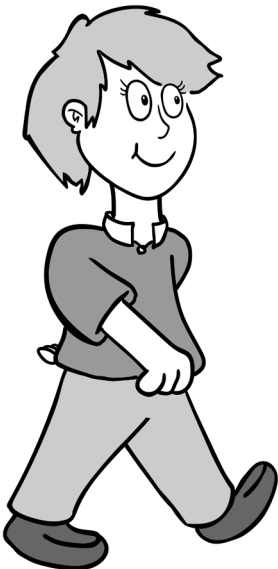
회복하기

뇌진탕 후 나아지는 데는
시간과 인내가 필요합니다.
처음에는 비디오 게임, 학교
숙제, 휴대폰이나 태블릿
사용, 운동이나 체육 수업에
참여하는 것과 같은 몇 가지
일을 덜 하게 될 것입니다.

또한 휴식과 적절한 수면을 취해야 합니다.

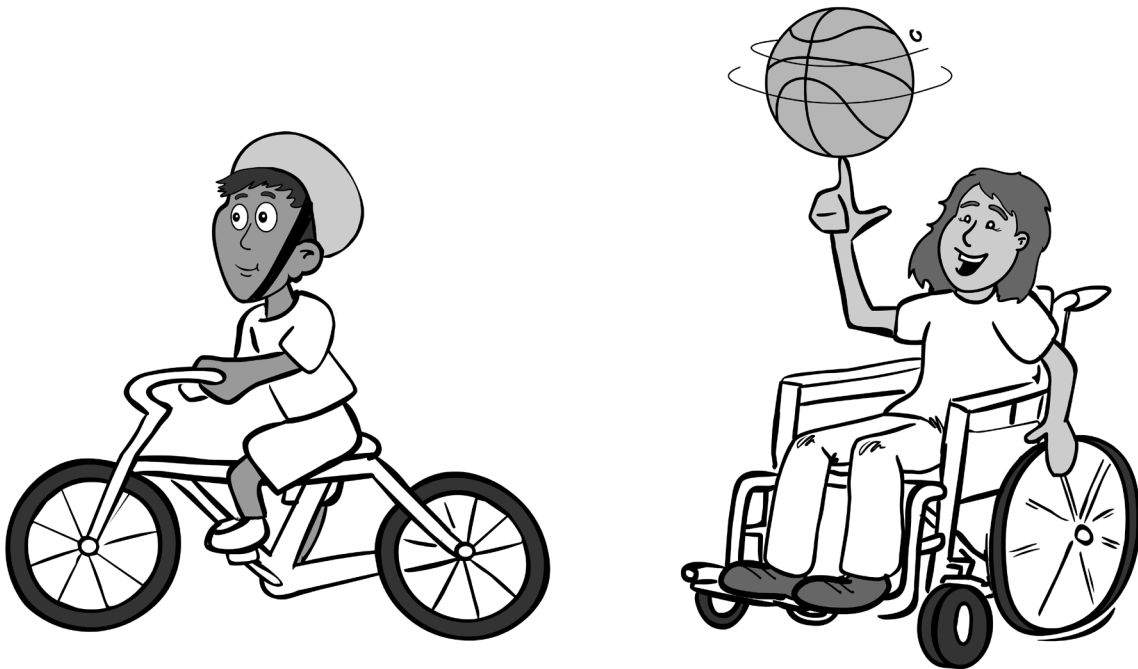


뇌가 회복하면서 학교, 놀이터, 스포츠 활동 등 평소
활동으로 서서히 돌아갑니다. 학교에서 일상적인
일로 완전히 돌아가는 것이
회복에 있어서 중요한
단계입니다. 먼저 독서,
가벼운 산책과 같이 간단한
일을 합니다.



이런 일을 해도 괜찮다고 느끼면 부모님, 코치 및 교사가 달리기, 친구들과 놀기, 학교 출석, 운동 연습과 같은 더 많은 활동을 추가하는 것을 도와줄 것입니다. 뇌진탕 후 다시 활동을 시도할 때 조금 더 악화되는 느낌이 있어도 괜찮습니다. 상태가 어떤지 어른에게 얘기해서 도움을 받을 수 있도록 하세요.

마지막 단계는 경기나 시합에 참가하는 것입니다. 담당 의사나 진료 간호사가 언제 다시 활동을 재개해도 괜찮은지를 알려줄 것입니다.



알림

안전하게 활동하면 부상을 방지하고 좋아하는 일을 계속해서 할 수 있습니다. 뇌진탕이 일어났다고 생각되면 다음 사항을 기억하세요.

1. 활동을 멈춥니다.
2. 어른에게 얘기합니다.
3. 의사나 간호사의 검사를 받습니다.
4. 휴식을 취하고 회복합니다.



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