

AUHSD 방과 후 교내 스포츠/활동 프로그램

뇌진탕 자료표

뇌진탕이라 뇌의 손상을 뜻하며 모든 뇌의 손상은 매우 심각한 것입니다. 이러한 손상들은 머리를 부딪치거나, 무엇인가에 맞았거나, 심하게 흔들렸을 때, 또는 머리가 아닌 다른 신체 부위를 무엇인가에 맞아서 그 충격으로 머리로 전달되었을 때 발생하게 됩니다. 이러한 손상은 경미한 것부터 심각한 범주에 걸쳐 나타나며, 뇌가 정상적으로 활동하는 것에 지장을 줄 수 있습니다. **모든 뇌진탕은 심각한 상황에 이르게 될 가능성을 내포하고 있으며 장기적인 뇌 손상, 조기에 발견하지 못해 적절한 치료와 관리를 받지 못하면 사망에 이르게 되는 결과를 초래할 수 있습니다.** 다시 말해서, 심지어 머리에 가벼운 부딪힘(Ding)이나 혹이라도 심각할 수 있다는 것을 뜻합니다. 뇌진탕은 눈에 보이지 않는 부상이며 대부분의 운동 종목들에서 의식을 잃지 않는 상태의 뇌진탕을 일으킬 수 있습니다. 뇌진탕의 징후와 증상들은 부상 직후에 나타나기도 하지만, 명확한 징후가 발현되기까지 몇 시간, 혹은 며칠이 걸릴 수도 있습니다. 만일 여러분의 자녀가 뇌진탕의 증상 중 한 가지라도 호소하거나 또는 자녀가 뇌진탕의 증상과 징후가 있다는 것을 여러분 스스로가 인지하였다면 즉시 치료를 받도록 조치해야 합니다.

증상은 다음 중 하나, 혹은 그 이상이 될 수도 있습니다

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 두통 • “머리 속에 압박을 느낌” • 메스꺼움과 구토 • 목의 통증 • 몸의 균형을 잃거나 현기증 • 시야가 흐릿해지거나 이중으로 보이거나 어릿해짐 • 빛이나 소음에 민감해짐 • 나른해 지거나 느려지는 느낌 • 혼미해 지거나 혼란스러운 느낌 • 졸음 • 수면 습관의 변화 | <ul style="list-style-type: none"> • 기억 상실 • “뭔가 정확하지 않은 느낌” • 피로와 기력 쇠퇴 • 우울 • 신경 과민과 불안감 • 흥분(성급해짐) • 더 감정적이 됨 • 혼란스러움 • 집중력이나 기억력에 문제가 생김(경기를 어떻게 하는지 잊어버림) • 같은 질문/말을 반복함 |
|--|---|

팀 동료, 부모, 혹은 코치들에 의해 다음과 같은 징후가 발견됩니다

- “멍” 해짐
- 얼굴 표정이 사라짐
- 주어진 일에 대하여 혼란스러워 함
- 경기하는 것을 잊어버림
- 경기, 점수, 또는 상대팀이 누구인지 잘 인지하지 못함
- 움직임이 어설피지고 불균형을 보임
- 질문에 느리게 대답함
- 발음이나 말이 어눌해짐
- 행동이나 성격에 변화를 보임
- 충격 이전에 일어난 일을 기억하지 못함
- 충격 이후에 일어난 일을 기억하지 못함
- 발작이나 경련
- 전형적인 습관이나 성격에 변화를 보임
- 의식이 없음

AUHSD 방과 후 교내 스포츠/활동 프로그램

뇌진탕 자료표

나의 자녀가 뇌진탕의 상태로 계속 경기를 하거나 너무 빨리 복귀하게 되면 어떤 일이 발생하는 가?

뇌진탕의 징후나 증상을 가진 선수는 즉시 운동에서 제외되어야 합니다. 이러한 징후와 증상을 지닌 채로 계속하여 운동에 임하는 것은 어린 선수를 더 큰 부상에 이르도록 방지하는 것입니다. 뇌진탕이 발생한 후 첫 번째 뇌진탕에서 완전하게 회복되기 전에 다시 뇌진탕을 겪게 된다면, 극명한 손상의 위험이 더욱 가중 될 것입니다. 이것은 회복하는데 오랜 시간을 걸리게 하며 뇌에 엄청난 손상과 심지어 사망을 초래하는 뇌 부종(두 번째 충격의 증후군)을 야기할 수도 있습니다. 청소년이나 십대 운동 선수들이 부상의 증상들을 호소하는 경우가 빈번하다는 것은 잘 알려진 사실입니다. 뇌진탕도 그와 다르지 않습니다. 결과적으로 교육 행정가들, 코치, 학부모, 그리고 학생들 자신이 학생 신분의 운동 선수들의 안전에 매우 중요한 역할을 담당하게 됩니다.

만일 귀하의 자녀가 뇌진탕이라고 생각한다면

뇌진탕을 앓고 있다고 의심이 되는 운동선수는 반드시 즉시 경기나 훈련에서 제외되어야 합니다. 분명한 머리 부상이나 뇌진탕 이후에는 부상의 정도가 경미하고 증상이 조속이 사라졌다 하더라도 의학적으로 증명되기 전에는 선수들은 활동에 복귀해서는 안됩니다. 몇 시간 동안 그 선수에 대한 철저한 관찰이 계속되어야 합니다. 이제 CIF(캘리포니아 학교 대항 운동 경기 연맹) 부속정관 313 은 그 동안 몇 년간 제안되어 왔던 기반이 잘 잡힌 운동 복귀를 위한 뇌진탕 지침서를 실시할 것을 의무화하였습니다.

“훈련이나 경기에서 뇌진탕이나 머리의 부상이 있다고 의심이 되는 학생 운동 선수는 반드시 그 당시와 그리고 그날 하루 동안 경기에서 제외되어야 합니다.”

그리고

“제외된 학생은 뇌진탕 검사와 관리 분야의 교육을 받은 자격을 갖춘 의사로부터 그 선수가 운동 복귀를 해도 좋다는 서면 확인을 받기 전에는 운동에 복귀해서는 안될 것입니다.”

만일 여러분의 자녀가 뇌진탕이 있다고 생각이 된다면, 반드시 여러분은 자녀의 코치에게 통보해야 합니다. 모든 시즌에서 제외되는 것보다는 한 경기를 뛰지 않는 것이 나은 것이라는 것을 기억하시기 바랍니다. 그리고 의심이 된다면, 그 선수는 앉아서 경기가 끝나기를 기다려야 합니다.

뇌진탕에 대한 최신의 정보를 보시기 위해

<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>에 접속하시기 바랍니다.

Student-athlete Name Printed
(학생 선수 이름-인쇄체)

Student-athlete Signature
(학생 선수의 서명)

Date
(날짜)

Parent or Legal Guardian Printed
(부모/법적 보호자 이름-인쇄체)

Parent or Legal Guardian Signature
(부모/법적 보호자 서명)

Date
(날짜)