



학부모용 기본 정보

뇌진탕에 대해 관한 학습

뇌진탕: 머리 또는 상체를 무언가로 맞아서 두개골 내에서 뇌가 빨리 움직여 발생하는 뇌 손상을 말합니다.



머리 또는 상체를 무언가로 맞아서 발생하는 뇌진탕은 뇌가 정상적으로 기능하는 방식에 변화를 줍니다. 대개 그 영향은 오래가지 않고 수주 동안 지속되지만, 1차 뇌진탕을 치료하기 전에 2차 뇌진탕이 발생하면 심각한 뇌 손상을 초래하고 심지어는 사망에 이를 수도 있습니다. 뇌진탕이 반복되면 나중에 파킨슨병, 치매 및 우울증에 걸릴 위험이 증가할 수 있습니다.

육체적 활동에는 항상 어느 정도의 위험이 따릅니다. 뇌진탕은 이런 위험 중 하나입니다. 하지만, 육체적 활동은 평생 동안 많은 혜택을 주며, 관련된 위험을 매우 낮게 유지할 수 있습니다. 이 교육 과정의 목적은 아이들이 이런 혜택을 누리도록 장려하는 한편, 그와 동시에 부상을 당하지 않는 안전한 방식으로 이런 활동을 하기 위한 지식과 기술을 습득하도록 하는 데 있습니다.

학교에서의 학습

이 교육 과정은 개인의 안전과 부상 예방 모두에 상당한 비중을 둡니다. 모든 학년의 학생들은 안전하게 신체 활동에 참여하고, 자신과 타인을 위해 안전한 환경을 조성하는 방법에 대해 배웁니다. 위험 관리 방법을 학습함으로써 학생들은 자신의 안전에 대해 개인적인 책임을 지고, 앞으로 건강하고 활동적인 삶을 영위하는 데 필요한 지식과 기술을 습득하게 됩니다.

학생들은 다음에 대해 배웁니다.

- 자신과 타인의 안전을 지키기 취할 수 있는 조치
- 학생들이 안전한 행동을 장려하기 위해 타인과 대화를 나누는 방법
- 학생들이 자신을 둘러싼 환경에서 직면할 수 있는 위험을 예측 및 예방하기 위해 할 수 있는 일
- 발생할 수 있는 사고나 부상에 대한 적절한 대응 및 반응
- 부상 예방과 관련된 실제 상황 및 문제

학부모가 뇌진탕에 대해 알아야 하는 상식:

- 뇌진탕은 의식을 잃지 않은 경우(사실, 뇌진탕은 대부분 의식 상실 없이 발생함)에도 발생할 수 있습니다.
- 뇌진탕이 의심되는 경우 의사나 임상 간호사(의사나 임상 간호사만 뇌진탕을 진단할 수 있음)의 진단을 받는 것이 중요합니다.

온타리오의 모든 교육 위원회는 뇌진탕에 관한 정책을 수립해야 합니다. 그리고 이 정책에는 인식, 예방, 식별 및 직원 교육 계획이 추가되어야 합니다. 또한 이 정책에는 학생이 뇌진탕 진단을 받았을 때 취해야 할 후속 절차(개인에 맞는 점진적인 "학습 및/또는 체육 활동으로의 복귀" 계획 관련 정보)가 추가되어야 합니다.

학교 내에서 안전 문화를 조성하여 이를 유지하는 것은 뇌진탕을 예방하는 것뿐만 아니라 모든 종류의 부상을 줄이는 데 중요한 단계입니다. 이는 또한 학생들이 성인이 되어서도 꾸준히 지킬 수 있는 안전 습관을 기르는 데에도 많은 도움이 됩니다.

학부모가 뇌진탕에 대해 알아야 하는 상식(계속):

- 뇌진탕의 징후와 증상에 대해 숙지하십시오. 뇌진탕은 뇌가 기능하는 방식에 변화를 주고, 다음과 같은 증상으로 발전할 수 있습니다.
 - 신체적 증상(예: 두통, 현기증 및/또는 구역질)
 - 인지(예: 집중력 또는 기억력 저하)
 - 감정/행동과 관련된 증상(예: 슬픈 감정 또는 불안감), 및/또는
 - 수면 관련 증상(예: 졸음 또는 수면을 취하기 어려움).
- 나이가 어린 아이들의 경우 나이가 많은 아동이나 청소년보다 그 징후가 명확하지 않을 수 있습니다.
- 징후와 증상은 부상 후 즉시 나타나거나 수시간이나 수일이 지난 후에 나타나고 사람마다 차이가 있을 수 있습니다.
- 증상이나 징후가 악화되는 경우 가능한 한 빨리 의사나 임상 간호사에게 연락을 하거나 지역 병원의 응급실을 방문하십시오.
- 집중이 필요한 활동을 하면 아이의 뇌진탕 증상이 재발하거나 악화될 수 있습니다.

자녀와 대화 나누기

뇌진탕 예방에 관한 정보:

- 특정 스포츠나 신체 활동에 참여하는 것과 관련된 위험에 대해 대화를 나누고, 자녀에게 이를 최소화하는 방법을 알려주십시오.
- 항상 활동에 적합하게 설계된 승인된 보호 헬멧을 착용하도록 상기시켜주고, 이를 제대로 착용하고 있는지 확인하십시오. 헬멧과 다른 안전 장비는 부상을 줄일 수 있게 설계되어 있지만 신체를 완전히 보호할 수는 없습니다.
- 아이들이 위험한 상황을 예측하고 자신과 타인의 부상 방지에 도움이 되는 결정을 내릴 수 있도록 주변 환경을 인지하게 하십시오.

뇌진탕에 관한 추가 정보:

- » 온타리오 정부의 뇌진탕 웹 포털 www.ontario.ca/concussions
- » 온타리오 정부: 뇌진탕에 관한 교육 위원회 정책 www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/158.pdf

아이들이 뇌진탕에 걸렸다고 생각하는 경우 대처하는 요령:

- 아이가 뇌진탕의 증상에 대해 알고 있는지 확인하십시오. 아이 또는 아이가 알고 있는 누군가가 뇌진탕에 걸렸다면 책임이 있는 어른(예: 학부모, 교사 또는 코치)에게 증상을 보고하여 뇌진탕의 증상이 사라질 때까지 체육 활동을 하지 않도록 조치를 취해야 합니다. 아이가 알고 있는 누군가(예: 친구, 팀 동료 또는 가족)가 뇌진탕과 유사한 증상을 호소하는 경우 아이가 당사자에게 도움을 요청하라고 권해야 합니다.

뇌진탕에서 회복되고 있을 때 알아야 하는 정보:

- 무릎이 까진 상처나 멍과 달리 뇌진탕의 징후는 눈에 보이지 않습니다. 그렇다고 해서 뇌가 손상되지 않았음을 의미하지는 않습니다.
- 뇌진탕에 걸린 후 뇌의 안정을 취하는 것은 현명한 방법이며, 이렇게 하는 것이 나약함이나 부족함을 나타내는 것은 아닙니다.
- 뇌를 쉬게 하지 않으면 뇌진탕에서 회복되는 속도가 지연될 수 있습니다. 영화를 보거나, 숙제를 하거나, 육체적 활동을 하는 것은 모두 뇌가 안정을 취하는 것을 방해합니다. 수면이 중요합니다. 수면은 뇌의 회복을 돕습니다.

귀하의 자녀가 뇌진탕 진단을 받은 경우:

- 아이의 학교에 뇌진탕에 대해 알리고, 의사나 임상 간호사에게서 받은 관련 정보를 전달해야 합니다.
- 아이가 학습 및 체육 활동에 복귀할 수 있도록 교직원과 함께 의학적 자문을 받아 아이에 맞는 계획을 세우십시오. 아이가 뇌진탕에서 회복되는 것을 도우려면 팀의 접근 방식이 필요합니다.
- 아이가 활동의 우선 순위를 정하고, 손상된 뇌가 안정을 취하는 데 방해가 되는 일들을 줄일 수 있도록 일정을 짜는 데 도움을 주십시오. 자녀가 자신에게 맞게 조절하고 편안하게 안정을 취할 수 있는 환경에 있게 하십시오.
- 정기적으로 아이와 대화를 나눠 아이의 감정 상태를 살피고, 아이의 징후와 증상에 유의하여 아이에게 적합한 속도로 회복될 수 있도록 계획을 바꿀 수 있습니다.
- 징후 또는 증상에 갑작스런 변화가 있으면 이에 대처하고, 의사 또는 임상 간호사에게 연락하여 아이에 대한 진단을 다시 받아야 합니다.