

**뇌진탕: 머리를 부딪힌 것에 불과한 게 아닙니다**  
**CONCUSSION: NOT JUST A BUMP ON THE HEAD**

**뇌진탕이란 무엇입니까? (What is concussion?)**

뇌진탕이란, 뇌가 움직이거나 비틀려서 두개골 내부에 부딪힘으로써 발생하는 뇌손상을 말합니다. 뇌진탕은 뇌의 구조에 영향을 미치기보다는 뇌가 기능하는 방식에 변화를 가져올 수 있습니다. 이런 이유로, 의사들은 대개 머리에 관련된 병력이나 충격, 상해의 여부, 그리고 그에 따른 증상들을 고려해 뇌진탕 진단을 내립니다.

**뇌진탕의 원인들로는 무엇이 있습니까? (How can you get a concussion?)**

- 스포츠나 레크리에이션 활동 중 머리카나 얼굴에 타격이 가거나 목에 갑작스런 흔들림이 가해지는 운동
- 자동차 사고
- 머리카나 얼굴에 충격을 받는 낙상의 경우
- 머리 위에 무거운 물체가 떨어진 경우
- 자동차 문이나 트렁크 따위의 무거운 것에 의해 머리카나 얼굴에 타격을 받은 경우

뇌진탕의 징후나 증상들은 알아채기 힘들 수 있습니다. 타격으로부터 몇 시간, 드물게는 며칠이 지난 후 시작될 수도 있는 뇌진탕 증상들은 다음과 같습니다: **(Signs and symptoms of a concussion)**

- |              |                      |                    |
|--------------|----------------------|--------------------|
| - 두통         | - 느리고 둔해진 느낌         | - 성격 변화            |
| - 메스꺼움, 구토증세 | - 혼란스러움              | - 감정 변화            |
| - 어지러움       | - 균형감각이 떨어짐          | - 아이일 경우 노는 방식의 변화 |
| - 별이 보임      | - 집중력이 떨어짐           | - 상황에 부적절한 행동      |
| - 빛에 민감해짐    | - 쉽게 짜증스러움           |                    |
| - 이명현상       | - 초점 없는 시선           |                    |
| - 피곤/수면장애    | - 질문에 대답하는 시간이 오래 걸림 |                    |

위의 증상에 덧붙여, 아주 어린 아이라면:

- 후천적으로 터득한 기술 (예: 용변교육)을 잃거나,
- 새된 울음소리, 혹은 우는 소리가 평소와 다르거나,
- 음식 먹거나 수유를 거부하는 증상이 있을 수 있습니다.

**뇌진탕의 경우 의사를 보아야 합니까? (Should concussions be checked by a doctor?)**

머리 부상으로 고통 받는다면 누구라도 의사를 보기를 권합니다. 응급실은 환자가 많으므로 그 외에도 긴급 케어 센터(Urgent Care Centre), 가정의, 혹은 스포츠 전문의를 찾아 의학적인 소견을 구하시기 바랍니다. 뇌진탕을 일으킨 환자 중 대부분은 엑스레이나 CT 스캔이 필요치 않습니다. 의사가 뇌진탕 진단 기준에 맞추어 이 같은 검사들의 필요 여부를 결정할 것입니다.

전문의료진이 당신에게 질문할 사항들:

무슨 일이 있었습니까? 의식을 잃었습니까? 그랬다면 얼마나 오래 잃었습니까? 당시 일어난 일이나 머리 부상을 입기 하루 전 일을 기억해내는 데 문제가 있습니까? 부상 당시 보호장구(헬멧, 마우스가드)를 착용하고 있었습니까? 예전에 뇌진탕을 일으킨 적이 있습니까?

**괜찮다고 진단받은 후 증세가 악화된다면? (What if I check out okay and then things get worse?)**

머리 부상은 초기에 경미한 것으로 보이더라도 더 심각한 상황의 징후가 나타날 수 있습니다. 만약 다음 증상 중 어느 하나라도 나타날 경우, 반드시 응급실을 방문해야 합니다:

- 갑작스레 혼란스러워짐
- 아침에 깨어나기가 힘들
- 뇌진탕 이후 이틀 내에 제어할 수 없는, 혹은 강제적인 구토가 일어남
- 휴식이나 잠을 자는데도 불구하고 부쩍 졸림
- 신체 한 쪽에 갑작스레 힘이 빠짐

- 갑자기 걷거나 말하는 능력이 상실됨
- 발작을 일으킴
- 코나 귀에서 피 혹은 체액이 흘러나옴
- 말하는 속도가 느려지거나 발음이 불분명함

**뇌진탕 후 회복을 위한 일반적인 지침(General guidelines for recovery after concussion):**

- 휴식이 매우 중요합니다
- 일이나 학교 생활, 스포츠 등은 점차적으로 재개하십시오
- 의사의 권고를 따르십시오
- 활동, 특히 스포츠로의 복귀가 너무 빠를 경우 두 번째 뇌진탕의 위험이 높습니다. 뇌진탕 이후 스포츠에 복귀하는 운동선수들은 좀더 세부적인 지시를 따라야 합니다.

**뇌진탕 이후 언제부터 활동이 가능한가요? (When can we return to play after concussion?)**

운동선수들은 부상 당일에 복귀해서는 안됩니다. 운동선수들이 복귀할 때는, 증상에 따른 제한을 두는 계단식 프로그램을 회복 단계에 입각해 따라야 합니다. 예를 들면:

1. 약물 없이도 증상이 없을 때까지 휴식한다
2. 가벼운 에어로빅 운동 (예. 정적 단계)
3. 특정 스포츠에 관련된 운동
4. 접촉 없이 진행되는 반복훈련 (가벼운 저항력 훈련 시작)
5. 신체검사 통과 후 정상적으로 접촉 허용하는 훈련 시작
6. 시험으로 복귀 (게임플레이)

각 단계마다 최소 24 시간 이상의 시간이 주어져야 하며 증상이 재발할 경우 1 단계로 돌아가야 합니다. 저항력 훈련은 마지막 단계들에 이르렀을 때만 추가할 수 있습니다. 시험에 복귀하기 전 반드시 신체검사를 통과해야만 합니다.

**머리 부상과 뇌진탕을 예방하려면? (What are the ways to prevent head injuries and concussion?)**

현명하게 위험을 분석하십시오. 뇌진탕 예방을 위해 보호장구를 다음과 같이 착용하십시오:

- 하려는 활동에 맞게 인가된 헬멧 및 헤드기어 착용
- 헬멧이 머리에 잘 맞고 활동 내내 안착되어 있도록 확인
- 충격이 가해진 후, 혹은 제조자의 권고에 따라 헬멧을 갈아 주도록 함
- 얼굴에 충격을 받거나 뇌진탕 위험이 높은 활동을 하려면 필히 얼굴보호대나 마우스가드 착용 (예. 하키, 링엣, 미식축구 등)

**더 많은 정보는 어떻게 얻습니까? (Where can I get more information?)**

- Think First Canada 는 부모님들, 코치, 운동선수들, 의사들을 위한 세부 정보를 제공합니다:  
[www.thinkfirst.ca](http://www.thinkfirst.ca)
- “Heads Up” Tool Kit 은 무료로 제공되는 교내 뇌진탕 교육자료로 아래 링크에서 보실 수 있습니다.  
고등학교 코치들: [www.cdc.gov/ncipe/tbi/Coaches\\_Tool\\_Kit.htm](http://www.cdc.gov/ncipe/tbi/Coaches_Tool_Kit.htm)  
유소년 스포츠용: [www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/default.htm](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/default.htm)
- 소비자 제품안전 위원회에서 활동 별 알맞은 헬멧에 대한 정보를 얻으실 수 있습니다:  
[www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/349.pdf](http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/349.pdf)
- 지역사회 교육이나 뇌진탕 관리, 회복에 대한 정보를 원하시면 가정의에게 문의하시거나, 24 시간 언제든지 간호사의 상담을 받을 수 있는 헬스 링크 알버타로 전화하시기 바랍니다:  
1-866-408-LINK (5465) 수신자부담 무료전화

정보출처: 캘거리 헬스 리전, Concussion in the Adult and Child Discharge Instructions  
Safer Calgary, Safety in the Community, [www.safercalgary.ca](http://www.safercalgary.ca)

“건강한 삶으로의 길” 연재글 중 지난 호를 보시려면 다음 웹페이지를 방문하세요:  
[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm)