CHAMPS 중학교 스포츠 & 피트니스 리그
학생 운동선수 참가 양식: 201__ _____시즌

질병 통제 예방국(CDC) 자료에서 발췌한 내용
청소년 스포츠 활동 중 뇌진탕: 학부모님을 위한 팩트 시트:

뇌진탕이란 무엇인가?

뇌진탕은 외상성 뇌부상의 일종입니다. 뇌진탕은 일반적으로 머리를 어디에 부딪치거나 뭔가에 맞아서 발생합니다.
심지어 가볍게 머리가 울린 정도, 또는 살짝 스치거나 맞은 정도로도 심각한 부상이 야기될 수 있습니다.
뇌진탕은 눈으로 볼 수 없습니다. 뇌진탕의 증상이나 신호는 부상당한 직후부터 나타날 수도 있고, 부상 당한지 수 일, 또는 여러 주가 지나도 나타나지 않을 수 있습니다. 만약 자녀가 뇌진탕 증상 중 하나라도 해당되는 사항을 부모님께 말한다던가, 또는 부모님께서 그러한 증상을 직접 목격하신 경우, 즉시 의사에게 보이십시오.

뇌진탕의 증상이나 신호에는 어떤 것이 있습니까?

부모나 보호자가 관찰 할 수 있는 증상
자녀가 운동 경기나 연습 중에 머리를 부딪치거나 뭔가에 맞았을 경우, 다음과 같은 뇌진탕 증상을 보이는지 면밀히 관찰하십시오:

- 멍하니 있는다
- 지시사항에 따르거나 위치를 잡을 때 혼란스러워 한다
- 지시사항을 잊는다
- 경기 상태나 점수, 상대편을 파악하지 못한다.
- 움직임이 어색하다
- 질문에 느릿하게 답한다
- 의식을 잃는다(순간적으로 잃는 것 포함)
- 감정이나 행동, 성격에 변화를 보인다

운동선수 본인이 느낄 수 있는 증상

- 두통이나 머리에 느껴지는 "압력"
- 메스꺼움 또는 구토
- 균형잡기 어려움 또는 어지러움
- 이중으로 보이거나 시야가 뿌옇게 보이는 증상
- 빛에 지나치게 민감해짐
- 소음에 지나치게 민감해짐
- 어지럽거나 졸린듯 하거나 취한 듯한 감각
- 집중력이나 기억력 손상
- 헷갈림
- "가라앉은" 기분이 들거나 뭔가 "잘못된" 기분이 듦

뇌진탕이나 기타 심각한 뇌손상 예방법

- 경기 규칙과 코치가 지시하는 안전수칙을 반드시 따른다.
- 항상 스포츠맨십을 발휘하도록 한다.
- 운동경기에 알맞은 보호장비를 반드시 착용한다. 보호장비는 잘 맞아야 하고 항상 잘 정비되어 있어야 한다.
- 심각한 뇌손상이나 두개골 골절 위험을 감소시키기 위해 반드시 헬멧을 착용한다.
  그러나 헬멧만으로 뇌진탕을 예방할 수는 없다. "뇌손상 방지" 헬멧은 존재하지 않는다. 따라서 헬멧을 착용했다 하더라도 머리에 직접 충격을 주는 행위는 피해야 한다.

자녀가 뇌진탕을 일으켰다고 의심될 때에는 어떻게 해야 합니까?

1. **즉시 의사에게 보이십시오.**
   의료전문가는 뇌진탕이 어느 정도 심각한 것인지 판단하여 환자가 언제부터 스포츠를 포함한 일상 활동으로 복귀할 수 있는지 알려줄 것입니다.
2. **자녀가 경기에 참여하지 않도록 하십시오.**
   뇌진탕은 회복에 시간이 걸립니다. 의사가 다시 경기를 해도 좋다고 말하기 전까지는 경기에 복귀하지 않도록 하십시오. 뇌진탕 후 뇌가 아직 회복단계에 있을 때 경기를 하게 되면, 뇌진탕이 반복적으로 일어날 위험이 있습니다. 뇌진탕이 재발하면 그 심각성이 훨씬 큽니다. 영구 뇌손상이 일어나 평생 영향을 줄 수도 있기 때문입니다.
3. **이전에 뇌진탕 경험이 있는 학생은 미리 코치에게 말해 두십시오.**
   코치들은 선수들의 뇌진탕 병력을 알고 있어야만 합니다. 직접 말해주지 않으면 이전에 다른 종목이나 다른 경기에서 발생했던 뇌진탕에 관해 코치들이 알 길이 없습니다.

한 경기에 불참하는 것이 한 시즌 전체를 못 나가게 되는 것보다 낫습니다.
더욱 상세한 정보는 다음 웹사이트를 참고하십시오: http://www.cdc.gov/concussion