

KOREAN



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 학부모/보호자 및 학생-운동선수를 위한 뇌진탕 교육 프로그램

2020-2021



# 서문



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 버지니아주의 학생-운동선수 보호법 (버지니아 법전 22.1-271.5)은 학생이 학교가 후원하는 운동 경기에 참여하기 전에 학부모/보호자 및 학생이 뇌진탕에 관한 교육 프로그램을 완수하도록 요구함
- 프로그램 개요
  - 뇌진탕 관리
  - 전염병 예방
  - 갑작스러운 심장 마비
  - 환경 상태 (번개, 열, 추위)
  - 스테로이드 및 보충제
  - 정신 건강 (우울증, 자살)



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 뇌진탕 인식



# 뇌진탕이란 무엇인가요?



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

“스포츠 관련 뇌진탕은 생체역학적 힘에 의해 유발된 외상성 뇌손상입니다.” (스포츠에서의 뇌진탕에 관한 제5회 베를린 합의 성명, 2016년)

- 머리, 얼굴, 목 또는 신체의 다른 부분에 직접적인 타격으로 인해 발생할 수 있음
- 뇌진탕은 보통 뇌의 구조적 손상과 관련이 없음; 정기적인 영상 진단 (CT, MRI, 엑스레이)은 정상일 가능성이 큼
- 일반적으로 몇 분, 몇 시간 또는 며칠 동안 진전될 수 있는 증상의 빠른 발병이 특징임
- 뇌진탕은 의식 상실 (LOC)이 있을 수도 또는 없을 수도 있음
- 뇌진탕은 경우에 따라 몇 분, 며칠, 몇 주, 몇 달 또는 그 이상 지속되는 광범위한 증상을 유발함

# 뇌진탕 인식하기



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 증상의 조기 인식은 안전하고 효과적인 뇌진탕 관리에 매우 중요함
- 뇌진탕이 의심되면 학생은 즉시 운동을 중단하고 운동 트레이너나 다른 성인에게 바로 부상을 보고해야 함
- 증상은 머리/몸에 대한 외상 직후에 바로 발생할 수도 있고 몇 시간 또는 며칠 후에 나타날 수도 있으며 시간이 경과함에 따라 변할 수도 있음
- 다친 후 몇 시간 내에 징후와 증상이 악화될 경우에는 병원을 방문해야 함
  - 음성 또는 “정상”의 CT나 MRI 결과가 뇌진탕이 아니라고 의미하는 것은 아님

# 일반적인 뇌진탕 징후 및 증상



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

<p><b>신체</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 두통</li> <li><input type="checkbox"/> 메스꺼움/구토</li> <li><input type="checkbox"/> 현기증</li> <li><input type="checkbox"/> 신체 균형 문제</li> <li><input type="checkbox"/> 시력/청력 문제</li> <li><input type="checkbox"/> 피로</li> <li><input type="checkbox"/> 빛/소음에 민감함</li> </ul>	<p><b>인지</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 혼란</li> <li><input type="checkbox"/> “분명하지 않은 막연한” 감정</li> <li><input type="checkbox"/> 침체되는 기분</li> <li><input type="checkbox"/> 집중의 어려움</li> <li><input type="checkbox"/> 의사소통, 읽기/쓰기의 어려움</li> <li><input type="checkbox"/> 문제 해결 및 계획의 어려움</li> <li><input type="checkbox"/> 기억 상실</li> </ul>
<p><b>행동/정서</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 평소보다 더 감정적임</li> <li><input type="checkbox"/> 과민 반응</li> <li><input type="checkbox"/> 우울증/불안</li> <li><input type="checkbox"/> 분노/쉽게 좌절</li> <li><input type="checkbox"/> 신경과민</li> <li><input type="checkbox"/> 냉담함</li> <li><input type="checkbox"/> 충동성</li> </ul>	<p><b>수면</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 졸음</li> <li><input type="checkbox"/> 과다 수면</li> <li><input type="checkbox"/> 과소 수면</li> <li><input type="checkbox"/> 잠들기 어려움</li> </ul>

뇌진탕은 또한 우울증, 불안, 주의력 결핍 장애/주의력 결핍 과잉행동 장애 (ADD/ADHD)와 같이 운동선수가 이미 갖고 있는 증상의 상태를 더 증가시킬 수 있음.

# 병원으로 빨리 가야하는 경우



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

## 다음은 긴급 의료 상황의 징후임!

- 두통 악화
- 반복되는 구토
- 발작
- 목의 통증
- 아주 졸림
- 심각한 과민 반응
- 비정상적인 행동 변화
- 불분명한 발음
- 팔/다리의 약함/무감각

부상 후에 증상이 악화되면  
911에 전화하거나 병원을 방문해야 함

# 빠른 복습



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

부상/외상

징후/증상 또는  
“다른 느낌”

활동을 중단,  
휴식 그리고 보고

- 학생이 다음과 같을 때 뇌진탕을 의심할 것:
  - 머리 또는 신체의 외상 후에 평소와 다른 행동
  - 증상을 경험 (두통, 다소 예민함, 등등)
  - 집중하거나 수면을 취하는 데 어려움을 겪음
- 활동을 중단하고 운동 트레이너나 다른 성인에게 부상을 보고할 것

의심이 되면 중단할 것





**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 뇌진탕 관리: 개요



# 뇌진탕 관리에 참여하는 사람들의 역할



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

## 학생의 역할

- 머리 부상의 징후 및 증상을 인지
- 조기 인식의 중요성을 이해-**숨기지 말고 보고할 것!**
- 경기장 안팎에서 팀 동료들을 잘 살펴보되 특히 팀 동료들의 비정상적인 행동을 인지하고 문제점을 보고

**진정한 친구는 뇌진탕 징후가 있는 친구가 경기에 참여하도록 놔두지 않음!**

## 학부모의 역할

- 징후와 증상 또는 행동의 변화를 인지하고 자격증을 가진 학교의 운동 트레이너에게 보고
- 학부모는 운동 트레이너가 자세히 설명한 대로 학업 및 신체 활동으로의 점차적인 복귀를 위해 권장하는 수정 사항을 지원해야 함
- 계속하여 피드백을 제공하고 관찰 내용을 학교 직원들 (운동 트레이너, 상담교사, 교사 등등)과 공유

## 운동 트레이너 (AT)의 역할

- 운동 트레이너는 뇌진탕을 겪고 있는 학생-운동선수를 위한 평가 및 치료 계획을 세울 수 있는 자격을 갖춘 의료 전문가임
- 운동선수에게 필요한 신체적 및 인지적 휴식의 적절한 수준을 결정
- 학업 및 신체 활동으로의 점차적인 복귀를 위한 수정 사항을 권장하고 과정 전반에 걸쳐 학생과 학부모를 안내하기 위해 학교 직원들과 의사소통을 시작

# 뇌진탕이 의심되는 경우



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 뇌진탕 진단을 위한 단 하나의 “최상의” 검사는 없음 - 평가는 복잡한 과정임
- 운동 트레이너는 여러 관점에서 학생을 평가하기 위해 다음을 포함한 다양한 도구를 사용:
  - 반응 시간
  - 기억력
  - 균형
  - 시선 추적
  - 자가 보고 증상
- 학부모는 자녀의 현재 증상에 대한 개요, 다음 단계에 관한 정보 및 자녀 학교 운동 트레이너의 연락 정보가 포함된 서면 설명서를 제공받을 것임
- 운동 트레이너는 관련 학교 직원들과 의사소통을 시작할 것임

# 의사 또는 뇌진탕 전문가를 방문할 경우



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 운동 트레이너 (AT)는 필요한 경우 의사 또는 뇌진탕 전문가에게 회부할 수 있음
- 혼자서 의사를 만나기로 결정한 경우, 의사를 방문하기 전에 학교의 운동 트레이너에게 통보할 것; 운동 트레이너들은 학교에서 실시한 평가 결과를 기꺼이 공유할 것임
- 항상 의사 또는 뇌진탕 전문가를 만난 후에는 운동 트레이너에게 보고할 것
  - 의사를 방문할 때와 마찬가지로, 운동 트레이너와 모든 문서를 공유하기 바람

# 컴퓨터-기반 신경인지 평가



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 컴퓨터-기반 신경인지 평가:
  - 기억력과 처리 속도를 검사하는 데 사용됨
  - 뇌진탕을 겪는 학생들을 평가하기 위해 운동 트레이너가 사용하는 몇 가지 도구 중 하나임
  - *평가 자체만으로 뇌진탕을 진단하거나 활동에 대한 허가를 제공하지 않음*
- 부상 후의 신경인지 평가는 학생의 회복 과정에서 필요에 따라 실시함
- 신경인지 평가에서 학생들은 주의를 집중하고, 지시 사항을 읽고, 각 과업 전에 연습할 기회와 함께 여러 하위 검사들을 완료해야 함

# 컴퓨터-기반 신경인지 평가



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 학생-운동선수들은 기초 신경인지 평가를 완료하도록 요청받을 수 있음
  - 운동 트레이너와 팀 코치들은 기초 평가를 운동 시즌 초기에 실시할 수 있음
- 운동을 하기 위한 필수 조건은 아니지만, 학생-운동선수들이 기초 평가를 완료하도록 적극 권장함
  - 기초 평가는 회복 과정 중에 도움이 되는 정보를 제공함
- 신경인지 평가에 관한 질문이나 염려 사항은 학교 운동 트레이너에게 직접 문의해야 함



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 뇌진탕 치료



**Fairfax County**  
PUBLIC SCHOOLS  
ENGAGE • INSPIRE • THRIVE

# 뇌진탕 치료의 핵심



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 운동 트레이너는 이 과정을 잘 설명할 것이며 여러분은 다음을 예상할 수 있음:
  - 관련 증상의 악화 없이 점차적인 전체 (학업 및 신체) 활동량의 증가와 휴식 간의 균형
  - 현재의 과업을 더 감당할 수 있도록 교사와 협력 및/또는 누락된 과제를 다시 할 수 있는 계획을 개발
  - 증상이 해결됨에 따라 운동 활동에 점차적으로 복귀
  - 학부모/보호자, 의료 전문가, 교직원 간의 정기적이고 효과적인 의사소통



# 뇌진탕 이후....



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 다음과 같은 증상을 경험하는 학생들은 뇌진탕 이후에 집에서 쉬는 것이 도움이 될 수 있음
  - 수면 장애
  - 지속적인 두통
  - 빛/소음에 민감함
  - 분명하지 않은 막연함
  - 현기증 또는 가벼운 현기증
  - 평소보다 더 신경질적임
- 숙면을 취하고 기력이 있다고 느끼는 학생들은 학교에 등교해야 함
- 의료 전문가의 지시가 없는 한 어떠한 진통제도 복용하지 말 것
- 의심이 드는 경우에는 자격증을 가진 운동 트레이너에게 자세한 내용을 문의할 것

# 뇌진탕 이후....



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 목표는 증상을 악화시키지 않고 가능한 한 빨리 “정상적인” 일상생활 (정기적인 수면, 학교 출석, 학업, 집안일, 등등)을 재개하는 것임
- 연습 및 경기/대회와 같은 “정상적인” 신체 활동으로의 복귀는 증상이 있는지의 여부에 따라 결정되며 운동 트레이너가 지도할 것임

더 많은 증상 = 더 적은 활동

적은 증상 = 더 많은 활동

# 뇌진탕 이후....



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 새로운 활동에 참여하는 동안 또는 참여한 후에, 또는 친숙한 활동의 강도가 증가하는 경우에 증상이 예기치 않게 악화되는 것은 일반적임
  - 증상 악화가 혹시 발생하는지/언제 발생하는지를 인식하는 것이 중요함
  - 만약 증상 악화가 발생한다면, 선수는 반드시 활동을 중단하고 추가의 지시 사항을 위해 운동 트레이너에게 보고해야 함
- 휴식을 취해도 증상의 강도가 감소하지 않는다면, 학생은 집으로 귀가하는 것이 도움이 될 수 있음
- 각각의 사례는 독특하며 각 개인은 각자의 속도로 증상이 진행될 것이라는 것을 기억하기 바람



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 학업 복귀



**Fairfax County**  
PUBLIC SCHOOLS  
ENGAGE • INSPIRE • THRIVE

# 학업 복귀란 무엇인가요?



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 인지 및 학업 활동의 체계적/점진적 재개
- 보통 며칠 또는 몇 주 동안 지속되는 일련의 독특한 단계를 포함하며 때로는 더 길어질 수 있으며 다음을 포함할 수 있음:
  - 가정/학교에서의 휴식
  - 제한된 학교 출석/학급 참여
  - 학업 과제 및 시험 분량/유형의 변경
  - 추가의 학업 및 교육 지원

# 학업 복귀는 어떻게 이루어지나요?



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 학생, 학부모/보호자, 운동 트레이너, 의료 전문가 및 교직원이 관여하는 공동 노력
  - 효과적인 의사소통이 필수!
- 학생이 회복해감에 따라 학업적 요구가 점차적이고 점진적인 방식으로 증대
- 증상이 있는지의 여부 또는 증상의 호전에 의해 결정되는 진행률
- 학생들은 운동에 전적으로 복귀하기 전에 학급에서 정상적으로 참여해야 함



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 운동 복귀



**Fairfax County**  
PUBLIC SCHOOLS  
ENGAGE • INSPIRE • THRIVE

# 운동에 복귀하는 안전한 시기는 언제인가요?



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 학생은 더 이상 뇌진탕과 일치하는 징후 또는 증상을 보이지 않음, *그리고*
- 학생은 적절한 면허를 소지한 의료 서비스 제공자 (운동 트레이너, 의사 [의학박사 (MD) 또는 정골요법 의사학의 (DO)], 간호사, 의사 조무사 또는 신경심리학자)로부터 의학적 치료 종결에 대한 서면 진술을 받음, *그리고*
- 학생은 운동 복귀 진행 과정을 성공적으로 완수함
  - 점차적인 심화 운동을 하며 감독받는 기간
  - 전형적으로 수업일로 최소 5-7일 소요
    - 보통 각 단계별 24시간 소요
    - 증상이 있는지의 여부에 따라 다음 단계로 진행
    - 기억할 것- 각 뇌진탕은 다 다르며 다른 속도로 진행



# 신체적 활동으로 복귀

증상 및 학업 복귀 상태에 따른 진행 사항; 각 단계는 1일 이상 소요될 수 있음



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

재활 단계	기능적 운동	목적
1. 활동을 하지 않음	신체 및 인지 기능의 완벽한 휴식	회복
2. 가벼운 유산소 활동	걷기, 수영, 실내 자전거. 가벼운 강도	심박수 증가
3. 스포츠 관련 활동	달리기 또는 스케이팅 훈련. 머리에 충격을 주는 활동은 하지 않음	움직임 추가
4. 비접촉 트레이닝 훈련	좀 더 복잡한 트레이닝 훈련으로 진행	운동, 조정 능력, 인지 활동
5. 완전한 접촉 연습	의료 허가서를 따름. 정상적인 훈련들	자신감 회복, 코칭 직원에 의한 기능 능력 평가
6. 운동 복귀	정상적인 경기 참여	

운동 트레이너는 반드시 이러한 단계들은 감독해야 함

# 요약



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 정기적인 평가는 필수적임
  - 자격증을 가진 운동 트레이너는 정기적으로 재평가하고 권장 사항을 제공
- 학생은 정상적인 활동으로 복귀할 준비가 되어 있는지?
  - 교사 피드백
    - 추가의 교육 지원이 필요하지 않음
    - 학급 참여는 “정상”으로 돌아감
      - 이전에 학생은 어떠했는지? 지금 학생은 어떤지?
  - 운동선수 및 학부모 피드백
    - 학부모는 학생의 복귀에 대한 준비가 되었는지?
    - 학생은 신체적 그리고 정신적으로 복귀할 준비가 되었는지?
  - 의학 전문가 피드백
    - 학생이 학업 복귀 및 운동 복귀 과정을 완료하였는지?



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 뇌진탕 이후의 장기간 지속되는 염려사항



Fairfax County  
PUBLIC SCHOOLS  
ENGAGE • INSPIRE • THRIVE

# 장기간 지속되는 뇌진탕에 관한 염려사항



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 뇌진탕과 장기간 지속될 수 있는 결과와의 관계는 불분명함
- 염려되는 영역은 다음을 포함:
  - 지속적인 뇌진탕 관련 증상들
  - 정신 관련 질병으로의 발달 가능성
  - 만성적 뇌진탕 관련 변화의 발생
- 어떤 사람들이 어떤 상황에서 장기간의 합병증으로 고생하는지에 관련된 많은 의문점이 존재함

# 장기간 지속되는 뇌진탕에 관한 염려사항



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 뇌진탕에 관한 많은 의문점이 있지만, 의학 전문가들은 다음에 동의함:
  - 조기 파악과 적절한 관리는 단기 및 장기간 지속되는 결과를 최소화하는 데 아주 중요함
  - 너무 이르게 (신체 및 인지) 활동에 복귀하는 것은 회복에 부정적인 영향을 미칠 수 있음
  - 신체 활동 및 운동/경기 참여는 특정 질병의 위험을 최소화하고 건강한 생활 방식을 증진하는 데 매우 중요함



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 전염병



**Fairfax County**  
PUBLIC SCHOOLS  
ENGAGE • INSPIRE • THRIVE

# 전염병 확산 방지



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 스포츠의 본성은 전염병 감염, 특히 피부 감염의 위험성을 증가시킴
- 피부 감염에는 백선 (곰팡이 감염), 포도상 구균, 농가진 (세균 감염), 포진 (바이러스 감염), MRSA (메티실린 내성 황색포도알균) 및 결막염 (핑크 아이)이 포함되나 단지 여기에만 국한되는 것은 아님
- 운동 연습 후 매일 샤워를 하는 것을 포함하여 운동선수가 올바르게 위생 관리를 할 때 질병 및 피부 감염의 전염을 최소화할 수 있음

# 전염병 확산 방지



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 매일 피부 감염의 병변이나 징후를 주의 깊게 철저히 검사함
- 자체 검사에서 확인되거나 팀 동료가 발견한 병변은 코치 및 학교 운동 트레이너에게 즉각적으로 알려야 함
- 전염성이 있다고 진단되면 연습 및 시합 참여에 대해 운동 트레이너의 지시를 따름



# 전염병 확산 방지에 관한 조언



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 연습 또는 시합 직후 곧바로 비누와 물로 샤워할 것
- 옷, 수건, 비누, 면도기, 체취 제거제, 화장품, 또는 기타 개인용품을 같이 공유하지 말 것
- 연습과 시합 중에 착용하거나 사용하였던 모든 옷/수건은 매일 세탁해야 함
- 팀 물병의 물을 마실 때는 물병에 입을 대지 않은 채 마시며 빨거나 입을 대고 들이지 말 것



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 갑작스러운 심장 마비



**Fairfax County**  
PUBLIC SCHOOLS  
ENGAGE • INSPIRE • THRIVE

# 갑작스러운 심장 마비



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 갑작스러운 심장 마비 (SCA)는 심장 박동이 멈추었을 때 발생함
- 사전 참여 검사에는 갑작스러운 심장 마비에 대한 가족력과 함께 운동성 실신 (기절), 흉통 또는 호흡 곤란의 개인적 증상도 포함되어야 함
  - 자격증을 가진 운동 트레이너가 갑작스러운 심장 마비에 대한 가족력이 있는 운동선수를 알고 있는 것은 매우 중요함

# 갑작스러운 심장 마비



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 가능한 한 빨리 심폐소생술 (CPR)을 시작하고 자동 제세동기 (AED)를 사용하는 것이 갑작스러운 심장 마비 (SCA)에 대한 최선의 조치임
  - 운동 트레이너는 긴급 상황 발생 시 자동 제세동기 및 이미 마련되어 있는 비상 행동 계획을 사용함
  - FCPS는 학교 및 사무실에 600개 이상의 자동 제세동기를 보유하고 있음





**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 환경 상태



**Fairfax County**  
PUBLIC SCHOOLS  
ENGAGE • INSPIRE • THRIVE

# 환경 상태



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 번개

- 번개로 인한 부상을 예방하는 가장 효과적인 방법은 번개가 치는 동안 실내에 있거나 실내로 이동하는 것임
- 각 학교에는 번개가 칠 때 야외 운동장에서 가장 가까운 안전한 대피소를 확인하여 마련한 비상 행동 계획을 보유하고 있음

- 열

- 운동선수들은, 특히 보호 장비를 착용하는 선수들은 열에 점차적으로 적응해야 함
- 운동선수들은 운동 전, 운동 중, 운동 후 충분한 수분을 섭취해야 함

# 환경 상태



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 추위

- 학생-운동선수들은 추운 날씨에 야외에서 활동할 때 적합한 복장을 착용해야 함
- 적합한 복장으로는 다음을 포함함:
  - 긴 소매 및 바지
  - 모자와 장갑
  - 스웨트셔츠 (운동복) 및 재킷
- 해당 날씨에 적합한 복장을 착용하지 않은 학생들은 당일에 참가하는 것을 허락받지 못 할 수도 있음



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 스테로이드 및 보충제





# 스테로이드 및 보충제



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- **아나볼릭 스테로이드(근육 증강제)**는 근육 질량 및 남성 특성을 증가시키도록 고안된 합성 (인공) 물질임
  - 스테로이드는 다양한 의학 상태를 치료하는 데 사용되는 약물의 일종임
  - 의료적 복용량은 경기력 향상에 사용되는 복용량보다 10-100배 낮음
- 처방전 없이 아나볼릭 스테로이드를 사용한 행위에 대한 징계는 스포츠에서 2년간의 자격 정지임
  - 이는 버지니아주의 법이며 버지니아의 대학들에도 적용됨
  - 스테로이드 사용의 징후 및 증상: 심한 여드름, 감정 변화, 공격성, 우울증, 매우 빠른 힘의 증가, 신체적 특성의 변화

# 스테로이드 및 보충제



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- **보충제**는 운동 경기력 향상 및/또는 에너지 상승 제공을 위해 고안된 천연 및 합성 물질임
  - 일반적으로 합법적이거나 미성년자에게 판매하는 것은 불법일 수 있음
  - 대부분의 제조업체는 이러한 제품들이 18세 미만의 사람들을 위한 것이 아님을 표시함
- 전국 고등학교 연맹은 운동 활동 전, 활동 중, 또는 활동 후에 **에너지 제품**을 사용하지 **않도록** 적극 권장함
  - 에너지 제품은 심장부정맥 (불규칙 및/또는 빠른 심박수), 고혈압 및 심장 마비; 간 문제; 중추 신경계 문제; 위장 문제 및 탈수와 관련이 있음
  - 더 자세한 정보는 다음 웹사이트를 방문:  
<https://www.nfhs.org/media/1014749/nfhs-energy-drinks-position-statement-final-april-2018.pdf>
- 버지니아 고등학교 연맹 (VHSL)은 연습 또는 경기 중에 에너지 음료의 소비를 금지함



**safe sports school**  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

# 정신 건강 및 건강 증진



# 불안과 우울증의 원인



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 일부 사람들은 두려움과 정서적인 조절을 다루는 두뇌 영역에 비정상적 활동이 있음을 보임
- 여성은 일반적으로 불안 장애를 가질 위험이 더 많음
- 유전적 특징과 기질이 원인이기도 함
- 환경적 요인 (스트레스가 많은 환경, 충격적 사건의 목격)
- 경험이 일부 원인이기도 함 (다른 사람을 관찰, 지나치게 보호/통제하는 성인, 상황을 피하는 법을 학습)
- 생각의 방식 - 부정적, 비현실적

# 불안의 징후



- 두통, 복통, 기타 다른 통증
- 잠들기 어렵거나 수면 장애
- 집중 및 정보 기억의 어려움
- 과도한 걱정
- 피곤함
- 짜증이나 화를 냄 - 공격적이거나 소리를 지를 수 있음
- 쉽게 울음
- 땀을 많이 흘리거나 호흡 곤란
- 몸을 떨
- 실수로 쉽게 화를 냄
- 회피/틀어박힘

# 우울증의 징후



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

모든 사람은 이러한 감정들을 경험함; 그러나 이 가운데 다수의 감정이 동시에 발생하여 몇 주 동안 지속되면 전문가의 도움을 구해야 함

- 학교에서의 저조한 수행 능력
- 친구들과 어울리지 않거나 활동에서 탈퇴
- 슬픔과 절망
- 열정, 에너지 또는 동기 부족
- 화 또는 분노
- 비판에 대처하는 어려움
- 목표에 달성할 수 없다는 감정
- 낮은 자존감 또는 죄책감
- 우유부단함, 집중력 부족, 건망증
- 안절부절 또는 불안
- 식사 또는 수면 형태의 변화
- 약물 남용
- 권위(자)와의 문제
- 자살 생각이나 행동

# 자살 위험 요소



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 자살을 시도하는 십대는 종종 오랫동안 문제를 겪고 있었으며 “정상을 벗어난 과장된” 특정 사건으로 인해 자살을 시도하게 됨
  - 자살을 일으키는 단 하나의 요소와 단 하나의 사건은 없음
- 그러나 다음과 같은 몇 가지 위험 요소가 확인됨:
  - 약물 남용의 이력
  - 품행 장애
  - 우울증
  - 총기/무기 사용
  - 절망감
  - 충동성



# 자살로 이끄는 추가적인 요인



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- ❑ 학대 또는 정신적 충격에 노출
- ❑ 학업적인 어려움 또는 학교생활의 실패
- ❑ 사랑하는 사람의 사망 주기
- ❑ 연인과의 결별
- ❑ 약자를 괴롭히는 행동 (왕따)
- ❑ 실망 또는 거절
- ❑ 친구 또는 가족과의 장기간 이별
- ❑ 가족의 갈등/역기능 가족
- ❑ 법적인 문제에 빠짐
- ❑ 자살로 사망한 사람을 알고 있음
- ❑ 사랑하는 사람을 잃거나 사랑하는 사람의 사망
- ❑ 심각한 질병 또는 부상



# 자살 경고 징후



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- ❑ 자살하겠다고 위협
- ❑ 귀중한 물건들을 처분
- ❑ 견디기 어려운 죄의식  
그리고/또는 수치심
- ❑ 매우 우울하던 사람이  
갑자기 “괜찮아” 보임
- ❑ 죽음에 대한 집착
- ❑ 학교 수행 능력이 심각하게  
떨어짐
- ❑ 식사 또는 수면 형태의 변화
- ❑ 죽음에 관한 시, 수필 또는  
그림 작성
- ❑ 성격이나 외모의 극적인  
변화
- ❑ 비이성적이고 기괴한 행동

# 정신 건강 증진을 위한 조언



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 운동
- 건강한 식단
- 지원 네트워크 보유
- 충분한 수면
- 휴식 활동 참여
- 올바른 준비성
- 현실적이고 달성 가능한 목표 설정
- 낙관적 - 모든 것의 밝은 면을 보도록 함

# 규칙적인 운동의 이점



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 연구 결과는 전반적인 건강 상태 이외에도 운동의 큰 효과가 있음을 입증함:
  - 민첩성 증가
  - 두뇌에 “좋은 느낌”을 갖도록 하는 화학물의 증가
  - 기분 향상
  - 자신감 및 자존감 향상
  - 독립감과 통제력 향상
  - 다른 사람으로부터 받는 사회적 지원 향상
  - 불안/우울증 감소
  - 정신 건강 장애 발생의 확률 감소

# 친구들과 가족은 무엇을 할 수 있나요?



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 자녀의 말을 듣고 함께 대화함
  - 상황에 동의하지 않거나 별일이 아니라고 생각하더라도 자녀의 감정을 인정해주고 여러분이 자녀에게 신경을 쓰고 있음을 알림
- 명확하고 일관된 경계를 설정
- 자녀에 대한 높은 기대치를 자녀에게 전달하되 자녀에게 과도한 압력이나 스트레스를 주는 것을 피함
- 자녀가 어디에 있는지 누구와 놀고 있는지를 알고 있음
- 자녀가 잘하고 있을 때 자녀를 인정해주고 칭찬하지만, 부정적인 것, 특히 운동 경기력에 관한 것에 대해서는 계속 언급하지 않음
- “인생 기술” (존중, 책임감, 적응/대처 기술)을 가르치고 회복 탄력성을 구축
- 배려 (돌봄)와 지원을 제공
- 의미 있는 참여 기회를 제공 (자원봉사, 멘토 (조언자), 과외 활동, 등등)
- 사회적 유대 강화

# 친구들과 가족은 무엇을 할 수 있나요?



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 자녀가 불안하거나 우울하다고 생각되면, 자녀에게 자살을 생각해 본 적이 있는지 질문함
- 경고 징후를 잘 알고 있으며 가정에서 무기와 약을 제거함
- 의사, 정신 건강 전문가 또는 지역사회 정신 건강 자원으로부터 전문적인 도움을 요청함
- 임상적 우울증을 겪는 사람은 약물치료 그리고/또는 대화 요법으로 성공적 치료가 가능함
- 교사, 심리학자, 의사, 코치에게 정보를 제공하여 이들이 자녀를 지원하기 위해 함께 협력할 수 있도록 함

# 정신 건강에 관한 자원

24/7 비상시 전화번호



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

생명을 위협하는 응급 상황에는 **911**에 전화할 것

지역 위기 상황 연결 (CrisisLink) 상담 전화선: **703-527-4077**

위기 상황 문자: **85511**로 **NEEDHELP** (도움을 요함)라고 문자 전송

Dominion 병원 응급실: **703-536-2000**

Inova 응급 서비스: **703-289-7560**

모바일 위급 시 전화: **1-844-627-4747**

전국 자살 예방 생명의 전화선: **1-800-273-TALK** 또는 **1-800-SUICIDE**

Merrifield 센터 응급 서비스: **703-573-5679**

TTY (문자 전화)는 **711**로 전화

# 회복 탄력성



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

불행이나 변화로부터 회복하거나 쉽게  
적응할 수 있는 능력  
<정서적 회복 탄력성>

[www.Merriam-Webster.com/dictionary/resilience](http://www.Merriam-Webster.com/dictionary/resilience), 2014년 4월 29일

# 안전망

# 여러분의 회복 탄력성 구축



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

회복 탄력성: 불행이나 변화로부터 회복하거나 쉽게 적응할 수 있는 능력 <정서적 회복 탄력성>

[www.Merriam-Webster.com/dictionary/resilience](http://www.Merriam-Webster.com/dictionary/resilience), 2014년 4월 29일

## 태도

- 낙관적임
- 연결고리를 형성
- 변화를 환영
- 유머 감각을 가짐
- 감사를 표현
- 도움을 수락

## 기능들

- 문제 해결사
- 의사 소통자
- 정서적으로 총명함
- 명상을 실행

## 생활 방식

- 활기차게 지내고, 잘 먹고 충분한 수면을 취함



# 참고 문헌



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- FCPS 운동 훈련 프로그램에 관한 추가 정보 및 이 강연에서 다루었던 주제들은 온라인, [www.fcps.edu/sports](http://www.fcps.edu/sports)에서 확인할 수 있음
- 뇌진탕에 관한 추가 정보는 다음에서 확인 가능:
  - 미국 가정의 학회:  
<http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/concussion.html>
  - 질병 통제 및 예방 센터:  
<http://www.cdc.gov/headsup/index.html>

## 다음 단계



safe sports school  
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 학부모 및 학생-운동선수를 위한 온라인 FCPS 뇌진탕 교육 프로그램을 완수하신 여러분께 감사드립니다
- 질문은 학교의 자격증을 가진 운동 트레이너에게 연락하기 바람
- 다음 슬라이드를 출력하여 서명하고 (학생과 학부모/보호자 모두) 신체검사와 함께 학교에 제출하기 바람

본인은 FCPS 뇌진탕 교육 발표에 포함된 정보를  
받았고 검토하였으며 이해하였음을 증명함



## 2020-2021학년도

학생 이름 (정자로 기재) \_\_\_\_\_

학교 \_\_\_\_\_ 학생 번호 \_\_\_\_\_

학생 서명 \_\_\_\_\_ 날짜 \_\_\_\_\_

학부모/보호자  
서명 \_\_\_\_\_ 날짜 \_\_\_\_\_

이 페이지를 신체검사와 함께 활동 사무처 (the Activities Office)에  
제출하기 바람!