



FAIRFAX 카운티 공립학교

학부모/보호자 및 학생-운동선수를 위한 운동 건강 교육 프로그램

뇌진탕, 급성 심정지, 온열 질환 교육 프로그램과 관련된 버지니아주법 및
버지니아 교육위원회의 요건을 준수함



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
- 급성 심정지
- 환경 상태 (번개, 열, 추위)
- 정신 건강 (우울증, 자살)

뇌진탕 관리와 관련된 사항들



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

의사소통이
중요함!



뇌진탕은 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 인식



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

신체

- 두통
- 메스꺼움/구토
- 현기증
- 신체 균형 문제
- 시력/청력 문제
- 피로
- 빛/소음에 민감함

행동/정서

- 평소보다 더 감정적임
- 과민 반응
- 우울증/불안
- 분노/쉽게 좌절
- 신경과민
- 냉담함
- 충동성

인지

- 혼란
- “분명하지 않은 막연한” 감정
- 침체되는 기분
- 집중의 어려움
- 의사소통, 읽기/쓰기의 어려움
- 문제 해결 및 계획의 어려움
- 기억 상실

수면

- 졸음
- 과다 수면
- 과소 수면
- 잠들기 어려움

병원으로 빨리 가야 하는 경우



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

다음은 긴급 의료 상황의 징후임!

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

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

뇌진탕이 의심되는 경우



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 운동 트레이너가 학생을 평가
- 학부모에게 FCPS 급성 뇌진탕 평가 (ACE) 케어 계획 사본을 제공
 - 급성 뇌진탕 평가 (ACE) 케어 계획은 다음을 포함
 - 뇌진탕에 대한 정의
 - 뇌진탕의 징후 및 증상
 - 응급 치료를 받을 시기
 - 일상 활동 및 참여 복귀에 관한 정보
 - 자격증을 가진 운동 트레이너 연락처 정보
- 운동 트레이너는 관련 학교 직원들과 의사소통을 시작

운동 트레이너의 역할



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 모든 뇌진탕은 휴식이 필요하며 적합한 면허를 소지한 의료 전문가의 평가가 필요함
- FCPS의 자격증을 가진 운동 트레이너는 뇌진탕을 겪고 있는 학생-운동선수를 위한 평가 및 치료 계획을 세울 수 있는 자격을 갖춘 의료 전문가임

의사 또는 뇌진탕 전문가를 방문할 경우



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 가능한 한 의사 또는 뇌진탕 전문가를 방문하기 전에 여러분 학교의 운동 트레이너에게 통보
 - 학교에서 받은 평가 결과를 기꺼이 공유할 것임
- 의사 또는 뇌진탕 전문가를 만난 후에 운동 트레이너에게 보고
- 운동 트레이너와 모든 서류를 공유
 - 메모, 치료 권장 사항, 학업 또는 운동 참여에 관한 지침

뇌진탕 평가에 관한 개관



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 뇌진탕 진단을 위한 단 하나의 “최상의” 검사는 없음 - 평가는 복잡한 과정임
- FCPS 운동 트레이너는 여러 관점에서 학생을 평가하기 위해 다음을 포함한 다양한 도구를 사용:
 - 반응 시간
 - 기억력
 - 균형
 - 시선 추적
 - 자가 보고 증상

컴퓨터-기반 신경인지 평가



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 신경인지 평가는 기억력과 처리 속도를 검사하는 데 사용함
- 신경인지 평가는 뇌진탕을 겪는 학생들을 평가하기 위해 운동 트레이너가 사용하는 몇 가지 도구 중 하나임
- 신경인지 평가 자체만으로 뇌진탕을 진단하지는 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 운동 시즌 초기에 기초 신경인지 평가를 완료하도록 요청받을 수 있음
- 운동을 하기 위한 필수 조건은 아니지만, 학생-운동선수들이 기초 평가를 완료하도록 적극 권장함
- 신경인지 평가에 관한 질문이나 염려 사항은 학교 운동 트레이너에게 직접 문의해야 함

뇌진탕 이후....



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

학생이 다음을 경험한다면 집에 머물도록 함

- 수면 장애
- 지속적인 두통
- 빛/소음에 민감함
- 분명하지 않은 막연함
- 현기증 또는 가벼운 현기증
- 평소보다 더 신경질적임
- 의료 전문가의 지시 없이는 어떠한 약도 복용하지 말 것
- 더 자세한 정보는 자격증을 가진 운동 트레이너에게 연락할 것

다음을 경험하는 학생은 학교에 등교해도 무방함

- 숙면을 취함
- 잠에서 깬 때 두통이 없음
- 잠에서 깬 때 “정상적”인 느낌
- 자녀는 수업 중에 다시 증상을 경험할 수 있음
 - 자녀를 집에 데려가 휴식을 취하도록 함
- 학생은 후속 조치를 위해 학교할 때 반드시 운동 트레이너에게 보고해야 함

뇌진탕 치료의 핵심 요소



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 신체적 및 인지적 휴식
 - 초기에 신체적 및 정신적 활동을 최소화하는 것은 뇌의 회복 촉진을 도움
 - 추가의 뇌의 외상/상해를 피할 것
 - 수면은 도움이 됨 - 밤에 깨어날 필요가 없음
- 스트레스와 불안감을 최소화
- 학업 및 운동 활동에 점진적으로 복귀
- 효과적인 의사소통
 - 학부모/보호자, 의료 전문가 및 교직원들은 정기적으로 정보를 공유해야 함
- 증상을 악화시키는 어떠한 것도 하지 말 것!

학부모의 역할



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 징후와 증상 또는 행동의 변화를 인지하고 자격증을 가진 학교의 운동 트레이너에게 보고
 - 운동 트레이너가 교사들과 의사소통을 할 것임
 - 학부모는 학업 및 신체적 활동에 점진적으로 복귀하기 위한 권장 수정 사항을 지원해야 함
- 계속하여 학교 직원들 (운동 트레이너, 상담교사, 교사 등등)에게 피드백을 제공하고 관찰 내용을 공유

학생-운동선수의 역할



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 징후 및 증상을 인식
- 인식의 중요성을 이해
 - 숨기지 말고 보고할 것!
- 경기장 안팎에서 팀 동료들을 잘 살펴보되 특히 팀 동료들의 비정상적인 행동을 인식
- 문제점을 보고
 - 진정한 친구는 뇌진탕 징후가 있는 친구가 경기에 참여하도록 놔두지 않음

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:
 - 집에서의 휴식, 학교 출석의 제한
 - 학업 과제 및 시험 분량/유형의 변경
 - 학업 및 학습 지원 수준의 증가

학업 복귀는 어떻게 진행되나요?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 학생, 학부모/보호자, 의료 전문가 및 교직원이
관여하는 공동의 노력
 - 효과적인 의사소통이 필수!
- 학생이 회복해감에 따라 학업적 요구가 점차적이고
점진적인 방식으로 증대
- 진행 과정은 증상의 결과에 따라 결정
- 학생들은 운동에 복귀하기 전에 학급에서 정상적으로
참여해야 함

운동에 복귀할 수 있는 안전한 시기는 언제인가요?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 학생은 더 이상 뇌진탕과 일치하는 징후 또는 증상을 보이지 않음
- 학생은 적절한 면허를 소지한 의료 서비스 제공자로부터 의학적 치료 종결에 대한 서면의 진술을 받음
 - 운동 트레이너, 의사 (의학 박사 또는 정골요법 의사학의), 간호사, 의사 조무사 또는 신경심리학자
- 학생은 운동 복귀 진행 과정을 성공적으로 완수함
 - 점차적인 심화 운동을 하며 감독받는 기간
 - 최소 5-7일 소요
 - 보통 각 단계별 24시간 소요
 - 증상이 있는지의 여부에 따라 다음 단계로 진행

신체적 활동으로 복귀



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, 협응력/조정력, 인지 활동
5. 완전한 접촉 훈련	의료 허가서를 따름. 정상적인 훈련들	자신감 회복, 코칭 직원의 기능 기술 평가
6. 운동 복귀	정상적인 경기 참여	

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 여전히 존재함

장기간 지속되는 뇌진탕에 관한 염려사항



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 여전히 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

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
 - 학급에서의 조정이 필요 없음
 - 참여 상태는 “정상”으로 돌아감
 - 이전에 학생은 어떠했는지?
 - 지금 학생은 어떤지?
 - ✓ 학부모 피드백
 - 학부모는 학생의 복귀에 대한 준비가 되었는지?
 - 학생은 복귀할 준비가 되었는지?
 - ✓ 의학 전문가 피드백
 - 학생이 학업 복귀 및 운동 복귀 과정을 완료하였는지?

전염병 확산 방지



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 스포츠의 특성상 전염병 감염, 특히 피부 감염의 위험이 큼
- 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

- 정기적으로 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 또는 기타 개인위생 용품을 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



급성 심정지



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

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



급성 심정지



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 급성 심정지의 일반적인 징후 및 증상은 다음과 같음:
 - 원인을 알 수 없는 졸도/실신
 - 원인을 알 수 없는 경련 또는 떨림 (발작과 같은 움직임)
 - 원인을 알 수 없는 호흡곤란
 - 심장이 마구 뛰거나 “심장이 튀어나올 것” 같은 느낌
 - 흉통
 - 원인을 알 수 없는 어지러움
 - 극심한 피로



급성 심정지



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 급성 심정지에 대한 위험이 높음을 나타내는 징후 또는 증상을 경험하는 사람은 신뢰할 수 있는 성인에게 즉시 이러한 징후 또는 증상을 보고할 것을 권장함
- 그렇게 하지 않으면 의학적 평가 및 의료 중재가 지연되어 돌연사 또는 장애의 위험이 증가할 수 있음
- 이러한 징후 또는 증상을 보이는 상태에서 계속 경기에 참여하는 학생-운동선수들은 급성 심정지를 경험할 수 있음



급성 심정지



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 급성 심정지의 징후 또는 증상을 경험한 후 경기에서 제외된 학생은 당일 경기에 복귀할 수 없으며 적절한 면허를 소지한 의료 서비스 제공자가 평가하고 경기/운동에 복귀할 수 있다는 서면의 허가를 받을 때까지 경기에 복귀할 수 없음
- 가능한 한 빨리 심폐소생술 (CPR)을 시작하고 자동 제세동기 (AED)를 사용하는 것이 급성 심정지에 대한 최선의 조치임
 - 운동 트레이너는 긴급 상황 발생 시 자동 제세동기 및 이미 마련되어 있는 비상 행동 계획을 사용함
 - FCPS는 학교 및 사무실에 650개 이상의 자동 제세동기를 보유하고 있음

환경 상태: 번개



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 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 확인하는 확립된 비상 행동 계획을 보유하고 있음
- 거의 예외 없이, 가장 가까운 안전한 대피소는 학교 건물임
- 건물에 접근할 수 없다면, 학교 버스나 개인 차량이 차선책임

환경 상태: 추위



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 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

환경 상태: 온열 질환



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 열경련- 덥고 습한 환경에서 운동 중 탈수 및 나트륨/전해질 손실과 관련된 경련
- 열실신 (졸도)- 일시적으로 혈류가 감소하여 실신을 초래; 탈수와 관련이 있음
- 열탈진- 심혈관계가 산소가 풍부한 혈액에 대한 신체의 요구를 일시적으로 충족시킬 수 없음
- 열사병- 운동 중 신체가 적절하게 식혀질 수 없을 때 발생하는 의학적 응급 상황; 심부 체온 상승이 특징

환경 상태: 온열 질환



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 온열 질환의 위험 요인은 다음과 같음:
 - 운동 전과 운동 중에 불충분한 수분 섭취로 인해 탈수 발생
 - 불충분한 휴식 및 회복 시간
 - 덥고 습한 환경에서 운동하기에 불충분한 적응 시간
 - 과체중 또는 비만
 - 어두운 색상 (짙은 색)의 의복 또는 무거운 의복 착용
 - 전반적으로 낮은 체력 수준

환경 상태: 온열 질환



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 온열 질환의 징후 및 증상은 다음과 같음:
 - 비합리적인/비이성적인 행동, 과민성 또는 정서적 불안정
 - 의식장애
 - 과도한 피로
 - 방향 감각 상실
 - 현기증
 - 두통
 - 혼란
 - 메스꺼움 또는 구토
 - 설사
 - 졸도
 - 비틀리거나 둔한 느낌
- 이러한 징후나 증상을 경험하거나 보고하는 사람은 즉시 활동에서 제외되어야 함

환경 상태: 온열 질환



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 이러한 징후나 증상을 보이는 상태에서 계속 운동을 하는 사람은 응급 의료 상황을 경험할 위험이 있음
- 열탈진이나 열사병이 의심될 경우, 즉시 전신을 냉수 침수, 냉수욕 (찬물 샤워)을 하거나 그리고/또는 얼음 수건이나 얼음주머니를 몸에 얹고 자주 교체해 주어 몸을 식혀야 함
- 열사병에 걸린 것으로 의심되는 학생-운동선수는 그날 경기에 복귀할 수 없으며 적절한 면허를 소지한 의료 서비스 제공자가 평가하고 경기/운동에 복귀할 수 있다는 서면의 허가를 받을 때까지 경기에 복귀할 수 없음

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



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 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

- 학교에서의 저조한 수행 능력
- 친구들과 어울리지 않거나 활동에서 탈퇴
- 슬픔과 절망
- 열정, 에너지 또는 동기 부족
- 화 또는 분노
- 비판에 대처하기 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

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

자살 위험 요소



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 자살을 시도하는 심대는 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/무기에 대한 접근성
 - 절망감
 - 충동성



자살로 이끄는 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/따돌림)
- ❑ 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 및/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
 - 독립심과 통제력 향상
 - 다른 사람으로부터 받는 사회적 지원 향상
 - 불안/우울증 감소
 - 정신 건강 장애 발생의 확률 감소

가족과 친구들은 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
- 자녀가 어디에 있는지 누구와 놀고 있는지를 알고 있음
- 자녀가 잘하고 있을 때 자녀를 인정해주고 칭찬함
- 경고 징후를 잘 인지하고 가정에서 무기와 약을 제거함
- 자녀가 불안하거나 우울하다고 생각되면, 자녀에게 자살을 생각해 본 적이 있는지 질문함

가족과 친구들은 무엇을 할 수 있나요?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 명확하고 일관된 경계를 설정
- “인생 기술” (존중, 책임감, 적응/대처 기술)을 교습
- 의사, 정신 건강 전문가 또는 지역사회 정신 건강 자원으로 부터 전문적인 도움을 요청함
 - 임상적 우울증을 겪는 사람은 약물치료 및/또는 대화 요법으로 성공적인 치료가 가능함
- 교사, 심리학자, 의사, 코치에게 정보를 제공하여 이들이 자녀를 지원하기 위해 함께 협력할 수 있도록 함

NEED
HELP?

MENTAL HEALTH RESOURCES
24/7 EMERGENCY NUMBERS

In case of a life threatening emergency, call 911

CrisisLink Regional Hotline: 703-527-4077

CrisisText: Text **NEEDHELP** to 85511

Dominion Hospital Emergency Room:
703-536-2000

Inova Emergency Services: 703-289-7560

Mobile Crisis Unit: 1-844-627-4747

National Suicide Prevention Lifeline:
1-800-273-TALK or 1-800-SUICIDE

Merrifield Center Emergency Services:
703-573-5679

TTY dial 711

가족과 친구들은 무엇을 할 수 있나요?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 배려 (돌봄)와 지원을 제공
- 자녀에 대해 높은 기대치를 설정하고 대화하지만 자녀에게 과도한 압력이나 스트레스를 주는 것을 피함
- 의미 있는 참여 기회를 제공
 - 자원봉사, 멘토 (조언자), 과외 활동
- 친사회적인 유대감 강화
- 회복 탄력성 구축



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, 2014년 4월

29일

안전망

여러분의 회복 탄력성 구축

Vanderbilt 대학교 교수진 및 교직원 <http://healthandwellness.vanderbilt.edu/ql/resilience-toolkit.php>



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

태도

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

기술

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

생활 방식

- 활기차게 지내고, 잘 먹고
충분한 수면을 취함

자원들



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- FCPS 운동 훈련 프로그램에 관한 추가 정보 및 이 강연에서 다루었던 주제들은 온라인에서 얻을 수 있음: www.fcps.edu/sports
- 뇌진탕에 관한 추가 정보는 다음에서 확인 가능함:
 - 미국 가정의 학회:
<http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/concussion.html>
 - 질병통제예방센터:
<http://www.cdc.gov/headsup/index.html>

FCPS 운동 건강 교육 프로그램



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- 학부모 및 학생-운동선수를 위한 온라인 FCPS 운동 건강 교육 프로그램을 완수하신 여러분께 감사드립니다
- 질문은 여러분 학교의 자격증을 가진 운동 트레이너에게 연락하기 바람