

외상성 뇌 손상

자료표



외상성 뇌 손상은 무엇입니까?

외상성 뇌 손상은 머리에 갑작스러운 충격이나 타박상이 발생한 이후에 생긴 뇌 손상을 나타내는 의학 용어입니다. 딱딱한 두개골에 뇌의 연조직의 갑작스런 움직임은 뇌를 흔들거나, 늘리거나 손상을 일으키게 할 수 있습니다. 외상 (trauma)은 부상으로부터 생기는 심각한 심리적, 신체적 고통과 손상입니다.

매년 미국에서는 많은 사람들이 뇌 손상을 입으며, 그 중 반 이상의 사람들은 전문의의 치료가 필요한 정도의 뇌 손상을 가지고 있습니다. 뇌에 생긴 모든 손상은 심각하게 고려되어야 합니다.

외상성 뇌 손상은 아래의 기준에 따라 경도, 중등도, 중증으로 나뉘어 불립니다: 뇌에 가한 충격의 정도, 뇌의 충격 이후 기절 기간, 뇌 충격 이후의 기억력 감퇴 증후, 뇌 영상 검사 결과. 경도 외상성 뇌 손상은 뇌진탕으로 알려져 있으며, 매년 제일 흔하게 일어납니다. 심각한 외상성 뇌 손상은 심각한 뇌 기능 손상으로 이어집니다. 심각한 뇌 기능 손상은 저하된 의식의 단계와 상태로 나뉘어집니다. 심각한 외상성 뇌 손상은 “혼수상태”, “식물인간 상태”, “최소의식상태”라고 흔하게 불려집니다.

외상성 뇌 손상의 주요한 원인은 무엇입니까?

개인은 교통 사고나 낙상사고, 다른 사람이나 다른 물건에 충격 (충돌 사고)을 받아서 외상성 뇌 손상을 입을 수 있습니다.



낙상

- 반 정도의 (47%) 외상성 뇌 손상 환자들은 낙상으로 인해 내원하거나, 응급실을 찾거나 죽음으로 이어집니다.
- 65세 이상의 노인은 외상성 뇌 손상 발생률이 더 높습니다. 약 81%의 노인들이 낙상으로 인해 내원을 하고 있습니다.



교통사고

- 차 사고는 외상성 뇌 손상 환자들이 내원하는 두 번째 주요 원인입니다. (20%)
- 매일 6명의 미국 청소년들 (16세-19세)이 차 사고로 죽습니다.



충돌 사고

- 뭉툭한 물건에 충격을 받거나 충돌하는 사고는 머리 외상으로 이어질 수 있습니다.
- 이 외상성 뇌 손상은 보통 미식축구, 농구, 축구, 사이클링과 같은 조직화된 경기로 인해 발생합니다.

외상성 뇌 손상의 증상들은 무엇입니까?

뇌 손상의 중증도에 따라 사람마다 외상성 뇌 손상의 증상이 다를 수 있습니다. 심각한 뇌의 외상의 증상은 보통 4 그룹으로 나뉩니다: 사고 기능 변화 증상, 신체적 증상, 심리학적 증상(감정 변화), 수면 변화 증상.

사고 기능 변화



- 또렷하게 기억하거나 사고하는 데 어려움을 겪는 경우
- 집중하기 어려운 경우
- 새로운 정보를 기억하기 어려운 경우
- 사고가 느려지는 느낌이 드는 경우

신체적



- 메스꺼거나 토할 거 같은 느낌이 드는 경우
- 피곤하거나 가만히 있지 못하는 경우
- 두통이나/또는 흐린 시야가 나타나는 경우
- 균형 잡기가 어렵고/또는 소음이나 빛에 민감한 경우

심리학적



- 슬프거나 우울한 경우
- 평소보다 불안하거나, 걱정이 많아 지거나 또는 평소보다 불안한 경우
- 짜증이 잘 나는 경우
- 평소보다 민감하거나 감정적인 경우

수면



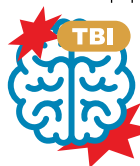
- 잠들기 어려운 경우
- 평소보다 오래 자는 경우
- 평소보다 적게 자는 경우

위의 뇌 손상 증상이 한번에 나타나지 않을 수 있습니다. 증상의 변화는 사고가 지난 며칠 후에 나타나거나 뇌 손상이 지난 몇 달 후에 나타날 수도 있습니다. 비록 머리 부상 이후에 아무런 이상이 없는 것처럼 보일 수도 있지만, 사고가 난 당사자와 주변 사람들이 당사자의 증상 대해 주의를 기울이는 것이 중요합니다. 증상의 변화가 나타나면 치료를 받아야 하는 경우가 생길 수도 있습니다.

왜 외상성 뇌 손상을 조심해야하는 걸까요?

누구에게나 외상성 뇌 손상이 발생할 위험이 있습니다. 하지만 특히 노인과 어린이들에게 발생할 확률이 높습니다.

- 심각한 머리 부상은 사람이 어떻게 느끼고, 생각하고, 행동하고, 배우는 기능을 하는 뇌에 영향을 미칩니다. 외상성 뇌 손상은 아래의 문제들로 이어질 수도 있습니다:



- 다른 몸 움직임과 균형의 문제
- 사람의 행동과 태도의 변화
- 기억력 감퇴 또는 보통 기억할 수 있었던 것을 기억 못하는 문제
- 사고하거나 계획하는 데 어려움을 겪는 경우
- 우울하고/또는 불안한 느낌을 가지는 경우

어떻게 스스로 외상성 뇌 손상을 예방할 수 있을까요?

외상성 뇌 손상은 스스로 안전하게 예방하며 위험 발생률을 줄일 수 있습니다. 심각한 뇌 손상을 예방하는 아래의 안전 수칙들을 참조해주세요.

- 차를 운전하거나 탈 때마다 안전벨트를 매주세요. (자동차, 버스, 승합차)
- 음주 운전이나 약물 복용 후 운전은 절대 피해주세요.
- 낙상이나 충격을 받을 확률이 있는 운동을 할 때에는, 보호용 모자(헬멧)을 쓰는 것을 기억해 주세요. 운동의 예로는:



- 자전거, 스쿠터, 스케이트 보드, 스케이트 타기
- 말 타기
- 스노우 보드나 스키 타기



- 신체 접촉이 많은 운동 - 미식축구, 아이스 하키, 복싱

- 노인들은 낙상의 위험 발생률이 높기에, 낙상으로 인한 머리카나 뇌 부상을 피하기 위해 낙상을 피하도록 주의를 해야한다:



- 혈압, 수면, 감기, 혈전, 알레르기를 위한 약은 어지러움증이나 졸음을 유발시킬 가능성이 있기에, 전문의나 약사에게 문의를 해주세요.
- 매년 눈 검사를 하고, 시력 보정용 안경 렌즈 도수 검사를 정기적으로 받아주세요



- 지팡이, 보행기, 휠체어와 같은 기구를 이용하여, 밖을 나갈 때 균형을 유지해 주세요.
- 강한 다리와 건강한 체력을 유지하기 위해 근력운동과 균형 운동을 해주세요.
- 집안에서 발에 걸려 넘어질 물건들을 없애주세요. 집안 바닥에 미끄럼 방지 손잡이를 부착시켜 주세요.

아는 사람이 외상성 뇌 손상을 입었다면 어떻게 도와주어야 할까요?

주변에 아는 사람이 심각한 외상성 뇌 손상을 입었을 때 도와주는 팁은 아래를 참조해주세요:



- **대화를 시도해 주세요.**

- 같은 눈높이에서 말을 하며, 말을 천천히 또렷하게 하세요.
- 환자와 대화를 할 경우, 간단하고 직접적 서술을 사용해 주세요.
- 명확하고 짧은 질문을 하며, 환자가 대답하는 것을 주의해서 들어주세요.
- 신체 언어(끄덕이기, 으쓱하기)를 사용해서 말하고 자하는 바를 강조해주세요.

- **정중하게 도움을 권해주세요.**

- 너무나 긍정적인 말들로 환자를 격한 감정에 빠뜨리게 하지 말아주세요. 예를 들어 “너는 곧바로 나아질거야.”
- 목표를 이루지 못했거나 실수한 것에 대한 책임을 환자에게 묻지 말아주세요.
- 환자가 직접 스스로 할 수 있는 것을 기록해 놓으며, 환자의 선택을 존중해주세요.

- **일상 생활의 체계를 더하거나 만들어주세요.**

- 환자가 규칙적인 일상 생활을 유지할 수 있도록 도와주세요.
- 환자가 가족이나 그룹 활동이나 대화에서 꾸준히 적극적으로
- 생각과 감정을 환자와 자주 공유해주세요.
- 환자 근처에 자주 쓰는 물건들을 놓아 주세요.

한 사람이 외상성 뇌 손상을 입었을 때, 당사자(환자)와 주변에 있는 사람들 모두가 영향을 받습니다. 환자를 돌보는 가족이나 친구들은 환자에게 일어난 일로 인해 슬픔에 잠기거나 스트레스를 받거나 우울해질 수도 있습니다. 환자를 돌보는 가족이나 친구들도 또한 건강을 지키기 위해 지원 서비스를 찾아 이용해야 합니다.

¹ MedlinePlus. Traumatic Brain Injury. U.S. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/traumaticbraininjury.html>

² Severity of TBI. Traumatic Brain Injury for Survivors and Caregivers. Northeastern University. <https://bouve.northeastern.edu/nutraumaticbraininjury/what-is-tbi/severity-of-tbi/>.

³ Get the Facts. Traumatic Brain Injury & Concussion. Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/get_the_facts.html

⁴ Living with TBI - Flyer, NYU Langone Health, Rusk Rehabilitation

⁵ Traumatic Brain Injury in the United State – Public Health Professionals. Factsheet. Center for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/pdf/TBIInTheUnitedStates-PublicHealthProfessionals.pdf>

⁶ Important Facts about Falls. Home and Recreational Safety. Center for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/homeandrecreationsafety/falls/adultfalls.html>

⁷ Symptoms. Traumatic Brain Injury & Concussion. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/symptoms.html>

⁸ Guidelines for Better Communication with Brain-Impaired Adults, Family Caregiver Alliance, National Center on Caregiving, 2017

⁹ Understanding TBI: Part 4 – The Impact of a Recent TBI on Family Members and What They can do to Help with Recovery. TBI Factsheets. Models Systems Knowledge Translation Center.

¹⁰ Traumatic Brain Injury. Family Caregiver Alliance. <https://www.caregiver.org/traumatic-brain-injury>