



소아와 시력

Young Children and Their Vision

만 4 세 미만 소아의 일반적 시력 문제를 식별하는 법을 배우십시오. 시력 문제와 그 증상을 조기에 발견하면 언제 자녀를 안과에 데려가야 할지 알 수 있습니다.

우리 아이의 시력이 얼마나 발달했나?

갓난아기는 태어날 때부터 눈이 보이지만 눈을 사용하는 법을 배워야 합니다. 초점을 맞추고, 사물을 추적하고, 양 눈을 함께 사용하는 법을 익혀야 합니다. 갓난아기는 눈과 손의 협응, 사람 또는 물체와의 거리를 터득합니다.

만 한 살쯤 되면 ‘성인과 비슷한’ 시력을 갖게 됩니다. 거리를 판단할 수 있고, 눈과 손과 몸의 협응에 의해 물체를 붙잡고, 쥐고, 던질 수 있습니다.

취학 전 유아기에는 눈과손의 협응에 필요한 시각 기능과 소근육 운동 기능이 발달합니다. 색, 형태, 글자 및 숫자를 인식하는 법도 배웁니다.

아동의 시력은 약 만 8 세가 될 때까지 계속 발달합니다. 만 8 세 이후에는 시력 발달이 끝나기 때문에 시력을 쉽게 교정할 수 없습니다.

시력 문제는 유아기에 바로잡아야 하나?

예. 몇몇 시력 문제는 유아기에 바로잡아야 합니다. 몇몇 시력 문제 또는 변화는 눈 검사를 해보지 않고는 발견하기가 어려울 수 있습니다. 몇몇 문제는 조기에 바로잡지 않으면 영구 시력 손상을 초래할 수 있습니다:

- **사시**는 안근(눈 근육)의 문제로 인하여 한쪽 또는 양쪽 눈이 잘못된 방향을 지향하는 것을 말합니다.
- **약시**는 한쪽 눈의 시력이 다른 쪽 눈보다 약한 것을 말합니다. 아동의 뇌는 약한 눈을 무시하고 튼튼한 눈을 사용하여 사물을 봅니다. 치료하지 않을 경우, 아동의 뇌는 좋은 눈에는

선명한 영상을 형성하고 약한 눈에는 흐린 영상을 형성합니다.

흔히 시력 문제는 가족력이 있습니다. 가족의 시력 문제가 있을 경우, 만 3 세 이전에 안과의(검안의 또는 안과 전문의)에게 눈 검사를 받아야 합니다. 특히 어떤 문제가 나타날 경우에는 더욱더 그렇습니다.

시력 문제는 어떤 것이 있으며 그 증상은 무엇인가?

자녀에게 다음과 같은 징후 또는 증상이 나타날 경우, 보건 의료 서비스 제공자 또는 안과의에게 검진을 받아야 합니다:

- 눈이 붉게 충혈되거나, 가렵거나, 눈물이 나거나, 눈곱이 낀다
- 눈을 찡그리거나 문지른다
- 눈을 지나치게 깜박거리다
- 윗눈꺼풀이 밑으로 처진다
- 한쪽 눈을 가리거나 감는다
- 고개를 한쪽으로 기울이거나 부자연스러운 자세를 취한다
- 빛에 예민하다
- 집중력이 떨어진다
- 물체를 너무 가까이 든다
- 머리가 아프다고 한다
- 멀리 보아야 하는 활동을 회피한다
- 작은 물체를 잘 찾거나 집어 들지 못한다
- 초점 맞추기 또는 눈맞춤을 잘하지 못한다
- 눈이 한쪽으로 쏠리거나 돌아간 것처럼 보인다
- 시선이 물체 또는 사람을 잘 따라가지 못한다
- 책이나 텔레비전을 회피한다
- 사물에 잘 부딪힌다

시력 검사에서는 무엇을 어떻게 하나?

자녀가 아직 말도 못하고 글자도 못읽을 만큼 어리더라도 시력 검사 또는 눈 검사를 받을 수 있습니다. 눈 검사는 아이를 전혀 불편하게 하지 않습니다. 안과의는 검사를 하기 전에 아이에게 검사 기구를 보여줍니다.

검사에서는 다음을 검사할 수 있습니다:

- 눈의 건강
- 안근의 운동
- 사물을 선명하게 보는 능력
- 사물의 거리를 판단하는 능력
- 색상을 보는 능력

우리 아이가 눈을 다치지 않도록 예방하려면 어떻게 해야 하나?

다음과 같은 방법으로 자녀의 눈 손상을 예방하고 눈 안전을 증진할 수 있습니다:

- 날카로운 물건(다트, 가위, 날카로운 장난감 등)을 가지고 놀지 못하게 하십시오. 아동용 가위를 사용하는 것도 옆에서 감독해야 합니다.
- 날카로운 물건을 가지고 노는 더 큰 아이들 곁에 가지 못하게 하십시오.
- 날카로운 물건(연필, 아이스바 막대기, 가위 등)을 들고 있을 때 걸거나 달리지 않도록 가르치십시오.
- 동력 공구, 잔디 깎는 기계, 화학품 등에 접근하지 못하게 하십시오.
- 만 2-4 세 아동의 경우, 스크린을 보는 시간을 하루 1 시간 이하로 제한하십시오. 만 2 세 미만 아동은 스크린을 아예 보지 못하게 하는 것이 바람직합니다.
- 텔레비전 화면에서 3 미터 이상 떨어져 앉도록 하십시오. 휘광이 감소되거나 부드러운 조명이 사용되는 곳에 텔레비전을 설치하십시오.

선글라스 및 기타 보호구를 착용하는 것은 어떤가?

자외선(UV)은 눈을 손상하고 피부에 해로울 수 있습니다. 아동 및 성인 모두에게 선글라스가 권장됩니다. 눈을 보호하려면 다음과 같은 선글라스를 사용해야 합니다:

- 렌즈가 크고 눈의 측면까지 완전히 가리는 것
- 잘 맞고 편안한 것
- 제품 라벨에 UVA 및 UVB 차단율이 99-100%라고 표시된 것
- 착탈식 끈이 달렸을 경우, 끈을 쉽게 뺄 수 있는 것(끈이 잘 빠지지 않으면 목졸림 위험이 있음)

자녀가 교정용 렌즈 또는 안경을 착용할 경우, 자외선이 차단되는 것을 선택하십시오.

얼굴과 눈에 그들이 지게 하는 모자가 햇빛을 더 잘 막아줄 수 있습니다. 어린이는 선글라스보다 모자를 쓰는 것이 더 간편할 수 있습니다.

우리 아이가 색맹일 가능성도 있나?

몇몇 아동은 특정 색상이 잘 보이지 않습니다 (여아보다 남아가 더 많음). 자녀를 안과에 데려가 간단한 시각 검사를 받고 무슨 문제가 있는지 알아볼 수 있습니다.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #11 자외선](#)
- [HealthLinkBC File #53b 초등학교 연령 아동과 시력](#)

시력 검사에 관해 더 자세히 알아보려면 해당 지역 보건소에 문의하십시오.

거주지 내에 있는 검안의를 찾아보려면 BC 주 검안협회(BC Association of Optometrists)에 전화로 문의하거나(604 737-9907 또는 무료 전화 1 888 393-2226) 웹사이트 <https://bc.doctorsofoptometry.ca/> 를 방문하십시오.