



## 초등학교 연령 아동과 시력 Elementary School Age Children and Their Vision

아동은 만 8 세쯤 될 때까지 시력이 계속 발달합니다. 만 8 세 이후에는 시력 발달이 끝나기 때문에 쉽게 교정할 수 없습니다.

### 우리 아이도 시력 검사를 받아야 하나?

아동은 자신이 시력 문제가 있다는 것을 모를 수 있습니다. 아동의 시력 변화는 매우 느리게 이루어집니다. 다른 사람들의 시각도 자신과 똑같을 것이라고 생각할 수 있으며, 특히 근시가 있어서 멀리 있는 물체가 흐리게 보일 경우에는 더 그렇습니다.

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

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.

### 시력 문제는 어떤 것이 있으며 그 증상은 무엇인가?

자녀에게 다음과 같은 징후 또는 증상이 나타날 경우, 보건의료 서비스 제공자 또는 안과 의사에게 검진을 받아야 합니다:

- 사물이 흐리게 보인다
- 두통
- 눈이 붉게 충혈되거나, 가렵거나, 눈물이 나거나, 눈곱이 낀다
- 눈을 찡그리거나 문지른다
- 눈을 지나치게 깜박거리다
- 작은 물체를 잘 찾거나 집어 들지 못한다
- 한쪽 눈을 가리거나 감는다
- 윗눈꺼풀이 밑으로 처진다
- 고개를 한쪽으로 기울이거나 부자연스러운 자세를 취한다
- 물체를 너무 가까이 든다
- 눈이 한쪽으로 쏠리거나 돌아간 것처럼 보인다
- 책이나 화면을 매우 가까이서 본다
- 멀리 보아야 하는 활동을 회피한다
- 초점 맞추기 또는 눈맞춤을 잘하지 못한다
- 시선이 물체 또는 사람을 잘 따라가지 못한다
- 학교 성적이 저조하거나 집중력이 부족하다
- 신체 활동에서 협응력이 부족하거나 서투르다

### 우리 아이가 눈을 다치지 않도록 예방하려면 어떻게 해야 하나?

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

- 장난감 및 게임을 가지고 안전하게 놀도록 가르치십시오.
- 컴퓨터 사용, 비디오 게임 플레이, 텔레비전

시청 등, 눈 가까이에서 이루어지는 활동을 할 때 안정피로가 생기지 않도록 틈틈이 휴식을 취하십시오. 이런 활동은 자연적 눈깜박반사를 억제하고 눈이 따갑거나, 붉게 충혈되거나, 건조해지게 할 수 있습니다.

- 조명이 균일하고 휘광이나 반사광이 없는 곳에서 숙제를 하도록 하십시오. 독서를 할 때는 수시로 휴식을 취하여 눈이 쉴 수 있게 해야 합니다.
- 날카로운 물건을 들고 있을 때 걷거나 달리지 않도록 가르치십시오. 연필, 열쇠, 우산, 가위, 막대사탕 막대, 익히지 않은 스파게티, 빨대, 철사 조각 등은 눈을 손상할 수 있습니다.
- 텔레비전 화면에서 3 미터 이상 떨어져 앉도록 가르치십시오. 휘광이 감소되거나 부드러운 조명이 사용되는 곳에 텔레비전을 설치하십시오.

### 선글라스 및 기타 보호구를 착용하는 것은 어떤가?

자외선(UV)은 눈을 손상하고 피부에 해를 끼칠 수 있습니다.

아동 및 성인 모두에게 선글라스가 권장됩니다. 눈을 보호하려면 다음과 같은 선글라스를 사용해야 합니다:

- 렌즈가 크고 눈의 측면까지 완전히 가리는 형태의 것
- 잘 맞고 편안한 것
- 제품 라벨에 UVA 및 UVB 차단율이 99-100%라고 표시된 것
- 끈이 달리지 않은 것 – 끈은 목졸림 위험이 있기 때문에 권장되지 않습니다. 끈이 달린 것은 끈을 잡아당기면 쉽게 빠져야 합니다.

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

얼굴과 눈에 그들이 지게 하는 모자가 햇빛을 더 잘 막아줄 수 있습니다. 아동에게는 선글라스보다 모자를 착용하는 것이 더 간편할 수 있습니다. 햇볕에서 노는 아동은 반드시 모자를 착용하여 햇빛화상 및 시력 손상을 방지해야 합니다.

### 우리 아이가 색맹일 가능성도 있나?

몇몇 아동은 특정 색상이 잘 보이지 않습니다(여아보다 남아가 더 많음). 색상이 보이긴 하지만 특정 색상을 식별하는 데 약간의 어려움이 있을 수 있습니다. 몇몇 색상은 같은 색상으로 보여서 식별하기가 더 어려울 수 있습니다(회색과 보라색의 차이 등).

자녀를 안과 의사에게 데려가 간단한 색깔 검사를 받고 무슨 문제가 있는지 확인해볼 수 있습니다. 이는 자녀가 색상과 관련된 학습 상황에서 자신이 가지고 있을 수 있는 문제를 이해하고 그에 대처하는 데 도움이 될 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 관내 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.