

소아와 시력 Your Children and Their Vision

4 세 미만의 소아에게 일반적으로 나타나는 시력 문제에 대해 알아보십시오. 조기에 시력 문제 및 증상을 알아채면 자녀가 언제 안과 의사의 검진을 받아야 하는지 알 수 있습니다.

내 아이의 시력은 얼마나 발달했나?

아기는 태어나자마자 볼 수 있지만 눈을 사용하는 법을 익혀야 합니다. 초점을 맞추고, 사물의 움직임을 따라가고, 양 눈을 함께 사용하는 법을 배워야 합니다. 아기는 눈과 손의 협응력과 사람 또는 사물 간의 거리에 대해 배우게 됩니다.

1 세 즈음 아동은 거리를 판단할 수 있으며, 사물 집기, 들기, 던지기에 필요한 눈과 손의 협응력을 갖추게 됩니다.

취학 전 몇 년간 아동은 눈과 손의 협응력 및 소근육 운동 능력에 필요한 시력을 더욱 키우게 됩니다. 또한 색상, 모양, 문자 및 숫자를 인식하는 법도 배웁니다.

아동의 시력은 성장과 함께 계속 발달해 나가지만 시력 문제는 나이가 들수록 교정하기가 더욱 어려워집니다. 이와 같은 이유로 시력 발달에 중요한 이 시기 동안 시력에 문제가 있다면 확실히 조치를 취할 수 있도록 모든 아동이 유치원 입학 전에 종합 안구 검사를 받는 것이 중요합니다.

시력 문제는 어릴 때 교정해야 하는가?

예, 일부 시력 문제는 어릴 때 교정해야 합니다. 일부 시력 문제나 시력의 변화는 검사 없이 감지하거나 알아채기 어려울 수 있습니다. 시력의 영구적 손상을 방지하기 위해 일부 안질환은 조기에 시정할 필요가 있습니다:

- **사팔눈(사시)**은 한쪽 눈 또는 양쪽 눈의 안근이 잘못된 방향으로 향하여 발생하는 질환입니다.
- **레이지 아이(약시)**는 한쪽 눈의 시력이 다른 쪽 눈보다 약한 경우 나타납니다. 아동의 뇌는 약한 눈을 쓰지 않고 강한 눈을 사용하여

봅니다. 치료는 소아기 초기에 시작해야 합니다. 치료하지 않으면, 아동의 뇌는 강한 눈 쪽으로 선명한 이미지를, 약한 눈 쪽으로 흐릿한 이미지를 보게 됩니다

시력 문제는 보통 가족력으로 생기는 경우가 많습니다. 가족 중에 시력에 문제가 있고 특히 자녀에게 문제가 있음을 알아챌 경우 3 세 또는 이전에 안과 전문의(검안사 또는 안과 의사)에게 안구 검사를 받아야 합니다. 검안사는 눈에 대한 특별한 염려가 없어도 만 6 개월에서 12 개월 사이에 첫 번째 정기 안과 검진을 권장합니다.

어떤 징후 및 증상을 살펴야 하나?

다음과 같은 징후 또는 증상이 나타나면 의료서비스 제공자 또는 안과 의사와 상의해야 합니다:

- 충혈, 가렵거나 눈물 맺힘 또는 분비물
- 눈 찡그림 혹은 문지름
- 과도한 눈 깜빡임
- 처진 윗눈꺼풀
- 한쪽 눈을 떴거나 감음
- 머리를 기울이고 있거나 특이한 자세 유지
- 빛에 예민함
- 집중력 부족
- 사물을 너무 가까이 잡음
- 머리가 아프다고 불평함
- 원거리 시력을 요하는 활동 회피
- 작은 사물을 찾거나 집는 데 어려워함
- 초점을 맞추거나 눈맞춤을 어려워함
- 눈이 교차되거나 돌아간 듯 보임
- 물체나 사람의 움직임을 따라가지 못함
- 책이나 화면 회피

- 사물에 부딪힘

아동의 시력 검사에서 무엇을 예상해야 하나?

자녀가 아직 말을 하거나 읽지 못해도 시력 검사를 받을 수 있습니다. 안과 검진은 불편감을 일으키지 않습니다. 검사 전에 안과 의사는 어떤 장비를 쓰는지 자녀에게 보여줄 것입니다.

안과 검진을 통해 다음을 확인할 수 있습니다:

- 안구 건강
- 안근의 움직임
- 명확한 시력
- 사물 간의 거리 판단력
- 색상 분별력

아이 눈의 부상을 방지하려면 어떻게 하나?

다음과 같은 방법으로 눈의 부상 위험을 줄이고 안전성을 높일 수 있습니다.

- 자녀가 다트, 가위 또는 날카로운 장난감과 같은 날카로운 물건을 가지고 놀게 해서는 안됩니다. 보호자의 지도하에 연령에 적합한 가위를 사용하게 하십시오
- 자녀가 날카로운 물건을 가지고 노는 고학년 어린이와 함께 놀지 않도록 하십시오
- 연필, 사탕 막대 또는 가위 등과 같이 날카로운 물건을 들고 다니면서 걷거나 뛰지 않도록 가르치십시오
- 전동 공구, 잔디 깎기 기계 또는 화학 물질에 근접하지 않도록 하십시오
- 2~4 세 아동의 경우 스크린 타임을 하루에 1 시간 이하로 제한하십시오. 2 세 미만의 영유아의 경우 스크린 타임을 갖지 않는 것이 바람직합니다
- TV 화면에서 최소 3m (8-10 피트) 떨어진 곳에서 시청하게 하십시오. 반사로 인한 눈부심이 없거나 부드러운 조명이 있는 곳에 텔레비전을 배치하십시오

선글라스 및 기타 보호 장비는 도움이 되나?

자외선(UV)은 눈을 손상시킬 뿐 아니라 피부에도 해로울 수 있습니다. 어린이와 성인 모두 선글라스 착용이 권장됩니다. 눈을 보호하기 위해 선글라스는 다음을 충족해야 합니다:

- 눈을 완전히 덮는 대형 렌즈식 랩어라운드 디자인
- 착용감이 편안하고 잘 맞음
- 99~100% UVA 및 UVB 보호 라벨 부착
- 선글라스에 달린 줄을 당기면 쉽게 빠져야 함. 줄이 쉽게 빠지지 않을 경우 목졸림의 위험이 있습니다

자녀가 교정 렌즈나 안경을 착용한 경우 자외선 차단 기능이 있는지 확인하십시오.

모자는 얼굴과 눈에 그늘을 드리우기에 햇빛으로부터 눈을 보호하는 대안책이 될 수 있습니다. 모자는 선글라스에 비해 아동이 착용하기가 더 쉽습니다.

내 자녀가 색맹일 수 있나?

일부 아동 중 특히 여아보다 남아에게서 특정 색상 분별력이 떨어질 수 있습니다. 이러한 우려가 있는지 확인하려면 안과 의사에게 간단한 색맹 검사를 받아볼 수 있습니다.

추가 정보

자세한 내용은 다음 사이트를 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #11 자외선](#)
- [HealthLinkBC File # 53B 초등학교 자녀와 시력](#)

시력 검사에 대한 자세한 내용은 지역보건소에 문의하십시오.

해당 지역에서 검안사를 찾으려면 비씨주 검안의 협회 604-737-9907 또는 수신자부담 1-888-393-2226 번으로 전화하거나

<https://bc.doctorsofoptometry.ca/>를 방문하십시오.