

소아와 시력

Young children and their vision

시각 건강은 여러분 자녀의 전반적 건강과 발달에 기여합니다. 건전한 식생활, 스크린을 들여다보지 않고 야외에서 지내는 시간, 정기적으로 자녀를 눈 관리 서비스 제공자에게 데려가 종합 눈 검사를 받게 하기 등을 통해 자녀의 시각 건강과 발달을 지원할 수 있습니다.

우리 아이의 시력은 얼마나 발달했나?

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

한 살쯤 되면 거리를 판단할 수 있으며, 눈과 손과 몸의 협응이 발달하여 물체를 붙잡고, 들고, 던질 수 있습니다.

취학 전 유아기에는 눈과 손의 협응에 필요한 시각 기술과 소근육 기능이 발달합니다. 또한, 색상, 형태, 글자 및 숫자를 인식하는 법도 배웁니다.

아동은 성장하면서 시력이 계속 발달하지만, 많이 크면 문제를 해결하기가 더 어려워집니다. 모든 아동은 유치원 입학 전 또는 그 이전에 종합 눈 검사를 받는 것이 중요합니다. 시력이 한창 발달하는 이 중요한 시기에 문제를 해결하기 위해서입니다.

시력 문제는 유아기에 바로잡아야 하나?

몇몇 시력 문제는 영구적 시력 손상을 예방하기 위해 유아기에 바로잡아야 합니다.

- **사시**는 안근(눈 근육)이 한쪽 또는 양쪽 눈이 잘못된 방향을 지향하는 것을 말합니다
- **약시**는 안경 또는 다른 교정 장치를 사용하더라도 한쪽 눈의 시력이 다른 쪽 눈보다 약한 것을 말합니다. 아이의 뇌는 약한 눈을 무시하고 강한 눈을 사용하여 사물을 봅니다. 치료는 유아기 초기에 시작해야 합니다. 치료하지 않으면 아동의 뇌는 시력이 좋은 눈에는 선명한 영상을, 시력이 약한 눈에는 흐린 영상을 형성하며, 이러한 상태는 영구적이 될 수 있습니다

흔히 시력 문제는 가족력이 있습니다. 가족의 시력 문제가 있을 경우, 여러분 자녀는 3 세 이전에

안과의(검안의 또는 안과 전문의)에게 눈 검사를 받아야 하며, 특히 어떤 문제가 나타날 경우에는 더욱더 그렇습니다. 어떤 시력 문제 또는 변화는 검사하지 않고서는 발견하거나 알아차리기가 어려울 수 있습니다.

검안의는 모든 아동이 시력 관련 우려가 있건 없건 생후 6개월-12개월에 첫 정기 눈 검사를 받도록 권장합니다. 즉, 모든 아동이 유치원에 입학할 때까지는 적어도 한 번 검안의 또는 안과 전문의에게 종합 눈 검사를 받음으로써, 한창 시력이 발달하는 이 중요한 시기에 모든 시력 문제를 해결하는 것이 바람직합니다.

어떤 징후 및 증상을 살펴보아야 하나?

자녀에게 다음과 같은 징후 또는 증상이 나타날 경우, 가정의 또는 안과의에게 검진을 받아야 합니다:

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

시력 검사에서는 무엇을 어떻게 하나?

자녀가 아직 말도 못하고 글자도 못읽을 만큼 어리더라도 눈 검사를 받을 수 있습니다. 검사에서는 다음을 검사할 수 있습니다:

- 눈 건강
- 안근의 운동
- 사물을 뚜렷하게 보는 능력
- 사물의 거리를 판단하는 능력
- 색상을 보는 능력

우리 아이의 눈 건강을 증진하고 눈 손상을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

다음과 같은 방법으로 자녀의 눈 손상 위험을 줄이고 눈 안전을 증진할 수 있습니다:

- 날카로운 물건(다트, 가위, 날카로운 장난감 등)을 가지고 놀지 못하게 하십시오. 연령에 적합한 가위를 사용하는 것도 옆에서 감독해야 합니다
- 눈을 만지기 전에 손을 씻는 것 등, 올바른 위생 습관을 가르치십시오
- 자녀가 폭죽에 불을 붙이거나, 폭죽을 터뜨리는 사람 근처에 서 있지 않도록 하십시오
- 아이스하키처럼 얼굴 상해 또는 열상 위험이 있는 활동(아이스하키 등)을 할 때는 얼굴 보호구가 있는, 얼굴에 잘 맞는 헬멧을 착용하도록 하십시오. 날카로운 물건을 가지고 노는 더 큰 아이들 곁에 가지 못하게 하십시오
- 날카로운 물건(연필, 막대기, 가위 등)을 들고 걷거나 달리지 않도록 가르치십시오
- 자녀가 전동 공구, 잔디깎이 또는 화학 물질에 접근하지 않도록 하십시오. 이러한 물품은 안전하게 보관하고, 아동의 손이 닿지 않는 곳에 두십시오
- 2-4 세 아동의 경우, 스크린 타임을 하루 1 시간 이하로 제한하십시오. 2 세 미만 아동은 스크린을 아예 보지 못하게 하는 것이 바람직합니다. 단, 사회적 발달의 가능성을 위해 부모의 도움에 의한 화상 채팅은 제외될 수 있습니다
- 자녀가 TV 화면에서 3 미터 이상 떨어져 앉도록 하십시오. TV 를 눈부심이 적은 곳에 두거나 은은한 조명을 사용하십시오

- 여러분 자신이 눈 보호구를 착용하여 자녀에게 본모기를 보이십시오

선글라스 및 기타 보호구를 착용하는 건 어떤가?

자외선(UV)은 눈 손상을 일으킬 뿐만 아니라 피부를 손상시킬 수도 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
- UVA 및 UVB 차단율이 99-100%라고 표시된 것
- 착탈식 끈이 달렸을 경우, 끈을 쉽게 뺄 수 있는 것(줄이나 끈이 쉽게 풀리지 않으면 목줄림의 위험이 있음)

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

얼굴과 눈에 그늘이 지게 하는 모자가 햇빛을 더 잘 막아줄 수 있습니다. 아동은 선글라스보다 모자를 쓰는 것이 더 간편할 수 있습니다. 아동은 햇볕 아래에서 놀 때 모자를 착용하여 일광 화상 및 눈 손상을 예방해야 합니다. 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: [HealthLinkBC File #11 자외선](#).

우리 아이가 색맹일 가능성도 있나?

몇몇 아동(여아보다 남아가 더 많음)은 특정 색상이 잘 보이지 않습니다. 이런 아동도 색깔을 볼 수는 있지만, 구별할 수 있는 색의 스펙트럼은 색약이 없는 사람보다 좁습니다. 적색과 녹색의 특정 색조 사이의 차이처럼, 몇몇 색깔은 똑같이 보여서 구별하기 어려울 수도 있습니다.

자녀를 안과에 데려가 간단한 색각 검사를 받고 무슨 문제가 있는지 알아볼 수 있습니다. 이는 자녀가 색깔과 관련된 학습 상황에서 겪을 수 있는 문제를 이해하고 그에 대처하는 데 유용할 수 있습니다.

자세히 알아보기

자녀의 시력 건강에 관해 더 자세히 알아보려면 해당 지역 보건소에 문의하십시오.

여러분 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.