

초등학생 자녀와 시력 Elementary School Age Children and Their Vision

시력 발달의 대부분은 소아기 초기에 이루어집니다. 진단을 받는 시기가 늦어질수록 안구 발달 문제에 대한 교정이 더욱 어려울 수 있습니다.

자녀가 시력 검사를 받아야 하나?

모든 아동은 유치원 입학 전까지 종합 안구 검진을 받아야 합니다.

아동 스스로 시력 문제가 있다는 것을 인지하지 못할 수도 있습니다. 아동의 시력은 서서히 변합니다. 아동은 다른 사람도 모두 자신과 같이 보인다고 생각할 수 있습니다.

시력 문제는 가족력이 있는 경우가 많습니다. 가족력이 있다는 것을 알고 있고, 특히 자녀에게 시력 문제가 있을 경우 안과 전문의(검안사 또는 안과 의사)의 검진을 받아야 합니다.

일부 안질환은 조기에 교정하지 않으면 시력의 영구적 손상을 가져올 수 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

어떤 시력 문제 및 증상이 있나?

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

- 흐린 시야
- 두통
- 충혈, 가렵거나 눈물 맺힘, 분비물
- 눈 찡그림, 문지름
- 과도한 눈 깜빡임
- 작은 사물을 찾거나 집는 데 어려워함
- 한쪽 눈을 덮거나 감음
- 처진 윗눈꺼풀
- 머리를 기울이고 있거나 특이한 자세 유지
- 사물을 너무 가까이 잡음
- 눈이 교차되거나 돌아간 듯 보임
- 책이나 화면을 아주 가까이 봄
- 원거리 시력을 요하는 활동 회피
- 초점을 맞추거나 눈맞춤을 어려워함
- 물체나 사람의 움직임을 따라가지 못함
- 학교 성적 및 집중력 저하
- 신체 조율력 부족 및 신체활동에 서투름

자녀의 눈 부상을 방지하려면 어떻게 하나?

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

- 안전하게 장난감과 게임을 가지고 놀도록 가르치십시오
- 컴퓨터나 태블릿 사용, 비디오 게임, 텔레비전 시청 등 근거리 활동 중 눈의 피로를 줄이기 위해 휴식 시간을 갖게 하십시오. 이러한 활동은 자연적인 눈 깜박임 반사 횟수를 낮추고 눈의 자극, 충혈 및 건조를 일으킵니다

- 빛이 고르게 비추고 눈부심이나 반사가 없는 환경에서 숙제를 할 수 있도록 하십시오. 아동의 눈은 독서 시 정기적으로 쉬도록 해줘야 합니다
- 연필, 열쇠, 우산, 가위, 사탕 막대, 스파게티 생면, 빨대, 전기선 등과 같이 눈에 부상을 입힐 수 있는 날카로운 물건을 들고 다니면서 걸거나 뛰지 않도록 가르치십시오
- TV 화면에서 최소 3m(8-10 피트) 떨어진 곳에서 시청하도록 지도하십시오. 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 줄이 달려 있지 않아야 함. 목줄림의 위험이 있으므로 줄이 부착된 것은 바람직하지 않습니다. 줄이 달린 경우 쉽게 분리시킬 수 있어야 합니다
- 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. 아동은 일광화상 및 눈의 손상을 방지하기 위해 햇볕이 드는 곳에서 놀 때 반드시 모자를 착용해야 합니다.

내 자녀가 색맹일 수 있나?

일부 아동은, 특히 여아보다 남아에게서 특정 색상 분별력이 떨어질 수 있습니다.

색상을 볼 수는 있지만 색맹이 없는 사람보다 식별 범위가 적은 것입니다. 빨강과 초록의 특정 색조 간 차이에 있어서 일부 색상은 똑같아 보이거나 구분하기가 더 어려울 수 있습니다.

이러한 우려가 있는지 확인하려면 안과 의사에게 간단한 색맹 검사를 받아볼 수 있습니다. 검사는 색상이 포함된 학습 환경에서 나타날 수 있는 자녀의 문제를 이해하고 해결하는데 도움이 될 것입니다.

추가 정보

자세한 내용은 다음 사이트를 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #11 자외선](#)
- [HealthLinkBC File #53a 소아와 시력](#) 시력 검사에 대한 자세한 내용은 지역 보건소에 문의하십시오.

해당 지역에서 검안사를 찾으려면 비씨주 검안사협회 604 737-9907 또는 수신자부담 1 888 393-2226 번으로 전화하거나 <https://bc.doctorsofoptometry.ca/> 를 방문하십시오.