

어린이 눈 건강관리, 이런 점이 궁금해요

Q. 근시를 예방하기 위해, 공부하는 아이들의 공부방의 조명에 어떻게 신경을 써야합니까?

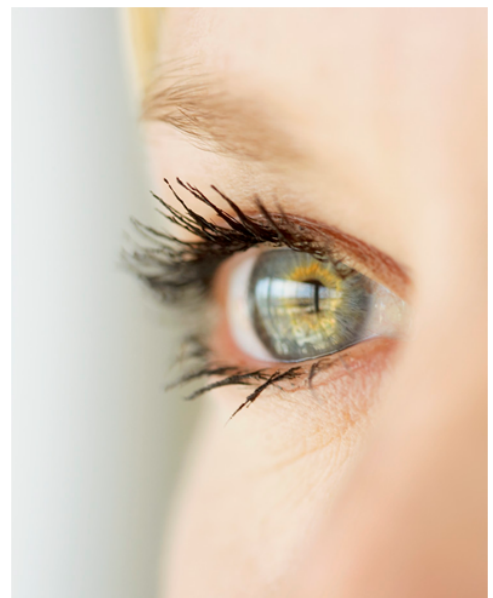
A. 근시의 발생에는 타고난 개인적 요인이 가장 중요합니다. 그 이외의 후천적인 요인들은 정확히 규명된 원인이 없습니다. 그 중에 많은 지지를 받고 있는 이론이 지속적이고 과도한 조절과 망막에 맺히는 물체의 상이 부정확한 것이 원인이 된다는 이론입니다. 또한 눕거나 엎드려서 고개를 숙이고 책을 보는 등의 자세도 수정체와 공막의 구조를 변화시켜 근시에 영향을 준다고 생각되고 있습니다. 어두운 곳에서 책을 보거나 또는 조명이 머리카락이나 가구에 가려 책상에 그림자가 지면 자세히 보기 위해 눈의 조절이 많이 일어나게 되고 자신도 모르게 책에 가까이 다가가게 되는데, 위의 이론에 따라 실제 근시를 유발할지는 과학적으로 분명치 않습니다. 그러나 이미 근시가 있는 아동의 근시진행속도를 빠르게 할 수 있고, 일시적인 가성근시가 생겨 시력저하가 나타나기도 하며, 가장 흔한 증상으로는 지속적인 조절에 의한 눈 피곤증 및 시력저하를 유발합니다. 따라서 공부를 장시간 해야 하는 학생들은 방 전체의 조명에다가 책상에 따로 조명을 놓아 약 500 lux (백열등 한 개의 스탠드 정도) 정도의 밝기로 책상에 비추는 것이 좋으며 바른 자세로 앉아 약 30cm이상 책과의 거리를 유지하는 것이 좋습니다. 책상조명은 가능한 학생의 작업위치에 그림자를 만들지 않는 것이 좋습니다.



Q. 어린이들이 컴퓨터로 하는 공부가 점차 늘어나는데 PC작업이 눈 건강에 악영향을 주나요?

A. PC작업은 눈에 많은 질환을 가져옵니다. 대표적으로 건조안, 충혈, 눈피곤증, 시력저하 등으로 VDT(video display terminal)증후군이라 부르기도 합니다. PC작업 시 눈을 보호하기 위한 원칙은,

- 1) 모니터로부터 40cm 이상 떨어진다.
- 2) 모니터는 눈보다 낮은 위치에 두고 45도 정도 내려다본다.
 - 위로 올려다보는 것이 건조안을 더욱 유발함.
 - 따라서 노트북 컴퓨터가 좋다.
- 3) 실내는 너무 건조하지 않게 난방기나 냉방기 사용을 피한다.
- 4) 눈을 자주 깜박이고 30분에 5분 정도 휴식한다.



* 본 내용은 한림대학교성심병원 안과 이주연 교수가 제작하였습니다 *

Q. 어린이에서 가장 흔한 시각 질환은 어떤 것이 있으며 올바른 질병관리는 어떻게 할까요?

A.

1) 약시

한 눈 또는 두 눈에 중등도 이상의 원시, 근시, 난시 등이 있어 그 눈의 시력이 발달하지 못하는 것으로 안경을 착용하여도 시력이 낮게 측정됩니다. 5세 경부터 전문의 처방에 의해 정확한 안경을 착용하여야 가장 쉽고도 효과적인 치료가 가능합니다. 특히 원시가 있을 때는 조절에 의해, 한 눈 약시가 있을 때는 좋은 눈 시력에 의해 유아들이 일상생활에 불편을 못 느껴 진단 및 치료시기가 늦어지므로 무증상의 어린이도 만 4세 경에 반드시 안과검진을 받도록 합니다. 이 때 중요한 점은 약시가 치료된 후에도 반드시 안경은 지속적으로 착용하여야 시력이 유지된다는 점입니다.



2) 사시

한 눈은 목표물을 똑바로 보지만 반대쪽 눈은 다른 방향(내측, 외측, 상측 등)으로 치우쳐서 목표물을 보고 있지 않는 질환으로 항상 사시이거나 간헐 사사일 수가 있습니다. 한 눈씩 각각의 시력은 좋아도, 사시가 있으면 단안시 만을 사용하므로 양안시 시각기능장애를 가져오기 때문에 소아안과에서 수술이나 안경착용 등 그 어린이의 사시의 종류 및 정도에 맞는 적절한 치료를 하여 양안시 기능을 보전하는 것이 중요합니다. 사시의 치료는 모든 사시에 대해 안경, 수술, 한눈가림 등의 방법 중 하나를 선택하는 것이 아니라, 진단명에 따라 치료방법이 다릅니다. 즉, 수술이 필요한 사시는 수술로 치료해야만 하고 안경으로 교정하는 사시는 반드시 안경을 착용해야 하므로 안경으로 교정하여야 하는 사시를 안경이 불편하여 수술을 할 수는 없다는 점을 이해하여야 합니다. 부모님께서는 사시가 저절로 회복되는 빈도가 매우 낮은 질환이라는 점과 일부분의 환자는 영아기에 수술하여야만 효과적인 경우도 있음을 유의하여, 자녀가 사시가 의심될 때는 가능한 빨리 진찰을 받아야 합니다.

* 본 내용은 한림대학교성심병원 안과 이주연 교수가 제작하였습니다 *

