

어린이 안경, 어떻게 맞춰야하나

이번호부터 “안경이야기”가 연재된다. 여기서는, 안경에 관련된 내용이나, 노안 등 우리의 눈 건강에 관련된 이야기가 다루어진다. 가톨릭의대 부속 성모병원 안과과장 이상욱 박사가 1년간 원고를 집필할 예정이다.



이상욱

눈이 점점 나빠져서 안경을 쓰는 어린이가 늘어나고 있는 것은 잘 알려진 사실이다. 그 중에서 대부분은 근시 때문에 안경을 쓰게 된다.

근시란 먼곳은 흐리게 보이지만 가까운 곳은 잘 보이는 눈을 말한다. 선천적인 경우도 있지만 대부분 후천적으로 생기며 한창 공부하고 있는 학생에게 많이 발생한다.

우리나라 국민학생 가운데 약 7.1%, 중고등 학생 중에서는 37.4%가량이 안경을 써야될 눈이다.

이처럼 많은 어린이들이 안경을 필요로 하는데 의외로 안경 선택법을 모르고 있는 경우가 많고 때로는 이때문에 보호해야 될 눈을 오히려 나쁘게 하는 수가 많다.

근시로 안과를 찾아오는 어린이들에게 안경처방을 해주면 흔히 부모들은 “안경을 쓰면 눈이 차차 좋아집니까?”라든지 “근시가 치료되는 약이나 다른 방법이 있는지요?”라고 물어 오는 경우가 많다.

당장 안보이니까 안경을 쓰긴 써야 겠는데 안경을 벗을 수 있도록 치료하겠다는 이야기다. 그럴 때마다 나는 간단하고 명료하게 대답해 준다. “그런 좋은 약이 있고 치료방법이 있다면 내가 지금까지 안경을 쓰고 있겠어요?”

안경을 쓰는 것은 치료를 위한 것은 아니다. 이미 근시나 원시가 된 눈을 잘 보이도록 도와주는 방법에 불과하다. 다만 적당한 안경을 씌으로써 물체를 똑똑히 볼 수 있고, 또 눈이 나쁠때 생기는 여러가지 증상, 즉 머리가 아프다든지, 눈이 쉽게 피로하고 붉어지며, 심하면 메스껍고 토하기조차 하는 증상을 가시게 할 수 있고, 난시가 있을 때는 눈이 더 나빠지는 것을 막아준다.

이와같이 일단 근시와 난시등이 생기면 눈에 맞는 정확한 안경을 써야 된다.

독자들 중에도 학교 신체검사에서 시력이 나쁘다는 말을 들은 사람이 있을 것이다. 흑판의 글씨가 날씨 곳은 날에는 잘 보



**안경을 쓰는 것은
치료를 위한 것은
아니다.
이미 근시나
원시가 된 눈을
잘 보이도록 도와주는
방법에 불과하다.**

이지 않고 친구의 안경을 써보니까 비로소 보이게 되어 나도 안경을 맞추어야겠다고 생각한 사람이 있을 것이다.

이럴 때만 잘 보이면 되는 것인 줄 알고 손쉽게 안경점을 찾아서 안경을 만든다는 것은 굉장히 위험한 일이다. 눈은 대단히 중요한 기관이기 때문에 안경은 반드시 안과 전문의의 상세한 검사를 거쳐 만들어야 한다.

안경이란 시력을 얻기 위한 중요한 도구이다. 우리 눈의 기능을 도와 주는 것이기 때문에 우리 몸의 일부분과 다름없이 소중한 것이다. 그렇기 때문에 정확하지 못한 안경을 쓰면 눈뿐만 아니라 몸 전체에도 영향을 끼친다.

잘 보이는 안경이 반드시 정확한 안경이라고만은 할 수 없다. 일반적으로 “안경은 잘 보이기 위해 쓰는 것이니까 잘만 보이면 맞는 안경이다”라고 생각하기 때문에 시력만 잘 나오면 된다고 생각한다. 그러나 정확한 안경이란 눈이 편안한 상태에서

잘 보이는 안경이어야 하며 잘 보려고 노력하고 애를 써서 겨우 시력이 나오는 안경은 아무리 좋은 시력이 나와도 정확한 안경이라 할 수 없다.

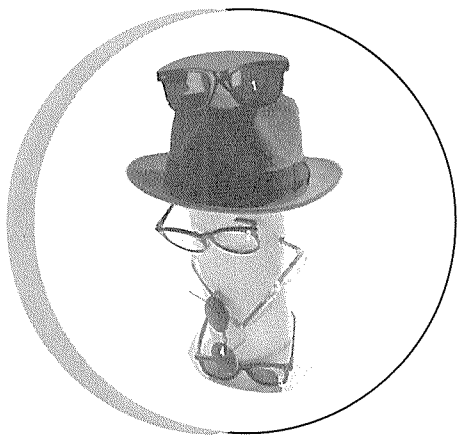
그런 안경은 처음에는 보이다가도 눈이 피로하거나 시간이 지나면 잘 안 보일 때가 생기고 오래쓰면 눈이 몹시 피로하고 머리까지 아픈 증상을 일으키게 된다.

또 안과에 찾아와서 “몇번 안경을 맞춰봐도 눈에 맞는 안경이 없어요”하며 괴로워하는 경우를 많이 본다. 이것은 최초의 안경이 정확치 않았던 경우 맞지 않는 안경의 나쁜 영향이 차츰 눈에 나타난 것이라고 생각한다.

특히 처음 안경을 쓰는 사람은 어린이의 경우 조절마비제(調節痲痺劑)라는, 눈의 조절력을 일시적으로 마비시키는 약을 점안하고 안경 도수를 측정해야 될때가 많기 때문에 반드시 안과 전문의의 검사를 거쳐서 눈에 맞는 안경처방을 받아야 된다.

개구쟁이들의 안경 : 어린이의 안경 태

안경을 올바르게
선택하여 쓰는
것은 무엇보다도
귀중한
우리의 눈을
보호하여 눈이
더 나빠지는 것을
방지하는 일이다.



는 무게가 가벼운 것을 선택하는 것이 좋은데, 한창 장난기가 심한 아이들이라 가벼우면서도 튼튼하고 얼굴 크기에 맞고 흘러내리지 않는 것을 고르는 것이 바람직하다.

이렇게 해서 정확한 안경을 만든 다음 중요한 것은 올바르게 안경을 써야 된다는 것이다. 새 안경을 쓴지 10일 정도 지나도 어지럽고 눈이 피로하다든지 잘 안보이는 경우는 안과 의사를 찾아 의논해야 된다.

또 안경의 도수 못지않게 중요한 것은 눈의 시선(視線)이 안경 렌즈의 중심을 통과해야 된다는 것이다. 따라서 좌우 눈동자의 동공거리(瞳孔距離)를 재서 안경알을 거리에 맞게 끼워야 된다. 시선이 렌즈 중심에서 벗어나면 프리즘 작용을 일으켜 물체가 휘어 보이거나 어지럽기도 한다.

안경을 만든 후 이상이 있을 때는 물론이고 별 이상이 없더라도 반드시 처방하여 준 의사에게 가져가서 처방대로 정확히 만들어졌는지를 확인한 후에 사용하여야 한다.

마지막으로 중요한 것은 눈도 편해야 하지만 귀가 아프다든지 잘 흘러내리면 안 된다는 것이다.

즉 눈과 렌즈와의 거리가 너무 떨어져도 좋지 않고 가까워서 속눈썹이 렌즈에 닿아도 좋지 않다. 일반적으로 눈과 안경과의 사이는 15~12mm 정도가 좋다.

렌즈의 경사 즉 렌즈와 얼굴이 이루는 각도는 근시 안경같이 먼 곳을 보기 위한 것은 약 10°, 노안경같이 가까운 곳을 보기 위한 것은 15~20° 정도 기울어진 것이 좋다.

안경다리가 너무 벌어지거나 반대로 너무 꼭 끼어도 안된다. 귀걸이의 상태가 나쁘면 오래끼고 있을 때 귀가 아프고 안경이 흘러 내리기도 하므로 이럴 때는 곧 안경점에서 고치도록 한다.

안경을 올바르게 선택하여 쓰는 것은 무엇보다도 귀중한 우리의 눈을 보호하여 눈이 더 나빠지는 것을 방지한다는 것을 잊지 말아야겠다. **72**

〈필자=가톨릭의대 성모병원 안과과장〉