

사람은 물체를 볼 때 정상적으로 두 눈을 모두 사용하여 보게 된다. 따라서 두 눈의 까만 눈동자가 눈의 가운데에 있는 것이 정상이다.

그러나 정면을 볼 때 한쪽 눈의 까만 눈동자는 가운데에 있지만, 반대편 눈동자는 눈의 안쪽

한편 사람의 눈은 태어날 때는 물체를 정확히 보고 분간하는 능력이 없으며, 자라면서 눈을 계속 사용함으로써 시력이 발달하여 대략 6~8세 정도 되어야 성인의 시력에 도달한다.

그러나 소아 사시환자는 정면으로 보는 눈을 주로 사용하기

개선될 가능성이 있으며, 치료 시작 시기가 어릴수록 치료의 성공률이 높다.

이미 정상 시력으로 자란 성인에선 몇 년 몇십년을 못보다가 다시 눈을 떠도 자기의 시력이 그대로 살아 있지만, 시력의 성장한도인 5세 이전의 어린이에선 단 1~2주간의 안대 착용만으로도 약시라는 무서운 결과를 가져올 수 있다.

사시의 종류에는 가성내사시, 내사시, 외사시 등이 있다.

동양의 어린이들은 눈의 안쪽 눈 구석에 윗눈꺼풀과 아랫눈꺼풀로 이어지는 피부가 넓은 경우가 많다. 이 경우 실제로 두 눈은 모두 정면을 바라보는 정상 위치에 있지만, 눈 안쪽의 넓은 눈 구

석 피부가 눈의 안쪽 흰 자위를 가리게 되어 눈의 까만 동자가 안쪽으로 몰려있는 것처럼 보인다.

이런 상태를 가성내사시라 하며, 치료는 필요없고 아이가 자라면서 콧등이 높아지고 눈 안쪽 구석의 피부가 콧등 쪽으로 당겨지면 정상모습이 된다. 그러나 일반인들은 가성내사시

와 내사시의 구분이 어려우므로 안과 전문의의 진찰을 받는 것이 좋다.

내사시는 영아내사시와 조절내사시로 나눌 수 있다. 영아내사시는 생후 6개월 이내에 발생한 내사시로, 눈의 까만 동자가 매우 심하게 눈 안쪽으로 돌아가 있는 경우가 대부분이다. 또 수직 방향으로 눈의 움직임의 이상

특집 / 눈의 건강

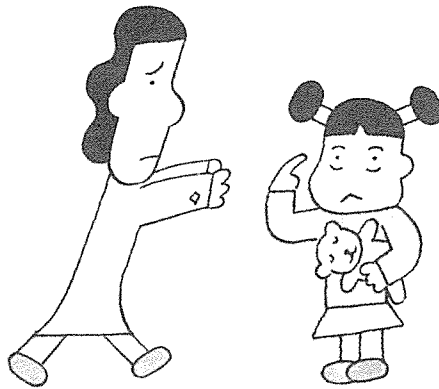
미취학 어린이, 사시 · 약시 조심

(내사시) 혹은 바깥쪽(외사시)으로 돌아가 있는 경우가 있는데 이를 사시라고 한다.

이런 사시는 한쪽 눈이 항상 돌아가 있는 경우도 있고, 양쪽 눈이 번갈아 돌아가기도 하며, 대개는 똑바르다가 가끔씩 돌아가는 경우도 있다.

사시의 원인중 대표적인 것은 원시이다. 눈을 움직이는 근육의 이상, 외상, 뇌질환, 한쪽 눈의 시력장애 등이 있으나 정밀한 검진에도 불구하고 정확한 원인을 모르는 경우가 많다.

사시는 그 정도가 심하면 외관상 쉽게 발견이 되지만 그렇지 않은 경우도 있다. 따라서 말을 못하는 어린 아이가 햇빛을 볼 때 한쪽 눈을 찡그린다거나 항상 고개를 한쪽으로 기울여서 보려고 하는 경우에는 사시에 대한 정밀 검사를 받아 보아야 한다.

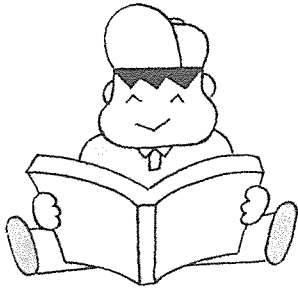


때문에 돌아가 있는 쪽 눈의 시력이 정상적으로 발달하지 못하고 약시가 되는 경우가 있다.

즉 약시란 사시나 심한 굴절 이상(근시·원시·난시) 등으로 안경을 착용해도 정상 시력으로 볼 수 없는 경우를 말하며, 특히 조기에 발견하여 적절한 치료를 받지 않으면 교정이 어려워진다. 만 9세 이전에 발견되면 시력이

이 동반되는 경우도 많다.

조절내사시는 심한 원시가 있는 아이들에게 발생한 내사시로, 가까운 곳을 볼 때만 눈이 안으로 물리는 경우도 있고 보는 거리에 관계없이 항상 눈이 안으로 물려있는 경우도 있다. 안경 착용만으로도 사시가 교정되는 경우가 많다.



간헐성 외사시는 피곤하거나 TV를 장시간 시청한 후, 또는 멍하니 먼 곳을 바라볼 때 가끔씩 한쪽 눈이 바깥쪽으로 돌아가는 사시를 말한다. 이러한 아이들에게는 햇빛에 나가면 한쪽 눈을 찡그리거나 비비는 현상이 나타나기도 한다.

외사시는 항상 한쪽 눈의 까만 눈동자가 바깥쪽으로 돌아가는 경우인데, 대부분 간헐성 외사시가 진행되어 이와 같은 외사시가 된다.

모든 사시 치료의 일반원칙은, 제일 먼저 검사를 시행하여, 근시·원시·난시가 있으면 안경을 먼저 착용하고 이후 시력 검사상 약시가 있으면 약시 치료를 한다. 약시치료가 끝난 후 수술이 필요한 경우에 수술로 교정하게 된다.

근시·원시·난시가 있으면 안경을 착용해야 하는데, 잠자는

시간을 제외하고는 항상 착용해야 한다. 조절내사시의 경우는 안경 착용만으로도 사시가 교정되는 수가 많다.

사시가 있는 경우에 발생하는 약시는, 눈을 사용하지 않아서 발생하는 것이므로 건강한 눈을 가려줌으로써 약시안을 강제로 사용하게 하여 시력을 회복시킬 수 있다.

방법은 하루 중 활동하는 시간의 일정 시간 또는 일주일중 수일 동안 정상 시력을 가진 눈을 여러 겹의 안대나 patch로 막아준다.

나이가 어릴수록 치료효과도 좋고 치료기간도 짧으며, 만 10세 이후에는 치료가 거의 불가능하다. 약시 치료는 환자와 보호자의 많은 협조가 있어야 성공할 수 있으며, 수술이나 다른 방법으로는 치료되지 않는다.

안경착용이나 약시치료가 끝난 이후에, 눈이 많이 돌아가 있을 경우는 사시교정 수술이 필요하다. 수술은 한쪽 눈 혹은 양쪽 눈 모두에 할 수 있다.

눈이 돌아간 정도가 심하면 한번의 수술만으로 완전 교정은 어려우며, 한번의 수술로 교정된 경우에도 수개월에서 수년 후 사시나 약시가 재발하는 경우도 있으므로 수술 후 정기적인 관찰과 치료가 필요하다. 2차 수술이 필요한 경우도 있다.

또 수술은 돌아간 눈의 위치를 단순히 옮겨 놓는 것이기 때문에 눈의 다른 이상이 없는 한 시력이 좋아지거나 떨어지지는 않는다.

수술 후 약 일주일 간은 눈에 물이 들어가거나 더러운 손으로

눈을 보호하기 위한 식사법

1. 과식·편식을 금하고 양질의 음식을 조금씩 먹을 것.
2. 미네랄, 비타민 A·B·C·D, 칼슘을 섭취할 것.
3. 산성식품을 피하고 알칼리성 식품을 취할 것.
 - 산성 식품 : 사탕류, 빵, 과자, 쌀밥, 생선, 육류, 술, 명궁, 달걀노른자 등
 - 알칼리성 식품 : 시금치, 당근, 다시마, 미역, 김, 상추, 포도, 밀감, 딸기, 계란 흰자위, 감자, 고구마, 무, 배추, 콩, 호박
4. 식사는 점심이 중심이 되고 규칙적으로 할 것.
5. 고기는 뼈·내장·껍질 등을 먹고, 야채는 잎·줄기·뿌리 등 전체를 먹을 것.
6. 태양에 말린 건조식품은 미네랄, 비타민이 잘 보존되어 눈에 좋다.
7. 기름진 음식은 백내장 발생률을 높일 수 있고 조기 시력상실을 유발할 가능성이 있으므로 피한다.
8. 흡연도 백내장 유발 가능성이 크고 과도한 음주는 시신경 손상을 일으킬 수 있으므로 피한다.

만지지 않도록 조심해야 하며, 수술 후 생긴 충혈은 서서히 없어져 늦어도 2~3개월 후면 정상 상태로 된다.

수술 후에 간혹 물체가 둘로 보인다고 하는 경우가 있는데, 이때는 안대를 하면서 기다리면 대부분 없어진다.