



평생 보는 눈 더 잘 보이게 바로바로 점검하기

건강한 눈 관리는 어릴 때부터 이루어져야 한다. 과거에는 TV, 어두운 곳에서 독서, 눕거나 엎드려서 책보기 등이 아이 눈을 피로하게 해 근시를 유발했으나 요즘은 컴퓨터 게임, 닌텐도, DMB 방송 등 아이들의 눈을 피로하게 하는 요인이 많아졌다. 아이들의 눈 건강을 위해 알아두어야 할 것은 무엇이 있을까?

눈 찡그림, 아이가 보내는 근시 적신호

아이가 이유 없이 눈을 자주 찡그리고 비비며, TV를 가까이서 보기 시작한다면 근시를 의심해야 한다. 특히 만 6~7세 이하의 미취학 아동은 표현력이 부족하다. 따라서 아이의 부모는 눈을 찡그리는 등 근시가 진행된 아이가 보내는 신호를 주의 깊게 관찰해야 한다.

일반적으로 사람의 시력은 출생 시 완성된 상태가 아니고 태어난 이후 점차 발달해 만 1세에는 0.2~0.3, 3세가 되면 0.5 이상, 만 6~8세가 돼야 비로소 시력이 완성된다. 따라서 아이의 시력이 완성 단계에 도달하는 만 5세 이전에 안과 정기검진을 통해 근시 및 약시 혹은 사시 등에 대한 검사를 실시하는 것이 바람직하다.

시력저하 어린이들 대부분은 후천적 요인에 의해 성장기 중 근시가 발생해 성장이 끝날 때까지 진행되는 후천성 근시 즉 학교근시에 해당된다. 따라서 아이가 성인이 돼 성장을 멈추기 전까지 정기적인 안과 검진을 통해 근시의 진행 상태를 지속적으로 살펴 아이의 상태에 맞는 적절한 조치를 실시해야 한다.

책을 가까이 보는 아이, 깜빡이는 아이를 살피자

아이 눈 건강을 위해서는 눈을 보호하는 생활습관을 실천하도록 도와줘야 한다. 책을 등을 구부리지 않은 바른 자세로 앉아 눈에서 30cm 이상 떨어져 읽게 한다. 책을 너무 가까이에서 읽거나 어두운 조명 아래에서 혹은 엎드려서 읽으면 눈의 과도한 조절이 생겨 근시를 촉진할 수 있기 때문이다. 1시간 책을

읽은 후에는 10분 정도 쉬게 한다. 컴퓨터 사용도 마찬가지로 30분마다 5분간 쉬면서 먼 곳을 바라보게 한다. TV도 마찬가지로 2~3m 이상 떨어져서 TV를 봐야 근시를 예방할 수 있으며, 굽거나 비스듬한 자세로 보지 않도록 지도해 줘야 한다.

아이 방 조명의 위치는 그림자가 시야를 가리지 않도록 왼쪽 위가 좋으며, 밝기는 눈에 피로를 주지 않을 정도가 적당하고 아이가 공부할 때나 책을 읽을 때는 방에 메인 조명과 탁상용 스탠드를 함께 사용하는 것이 좋다.

또한, 규칙적으로 손을 씻는 등의 위생관념에 대한 교육이 반드시 필요하다. 아이들은 위생관념이 부족해 안 질환뿐 아니라 각종 전염성 질환에 항상 노출돼 있기 때문이다.

만약 아이가 언제부터든 눈을 자주 깜빡인다면 나쁜 버릇이라고 혼내기보다는 안과 질환 별 눈 깜빡임의 원인과 증상 그리고 치료법을 찾아주는 것이 선행돼야 한다. 아이들이 눈을 깜빡이는 질환 중 가장 흔한 것은 '알레르기성 결막염'에 의한 것이다. 이 경우 항히스타민제나 비만세포 안정제 등의 점안치료를 충분히 실시하면 대부분 완화된다.

눈썹 찌름에 의한 눈 깜빡임의 경우 성인과 달리 성장하면서 좋아지는 경우가 대부분이므로 굳이 정기적으로 눈썹을 뽑아줄 필요는 없다. 그러나 중증도 이상의 심한 눈썹 찌름은 만성적인 각막 자극증상을 유발하므로 정기적으로 눈썹을 뽑아주거나 심한 경우 수술적 치료가 고려되기도 한다.

이밖에 건조하거나 먼지가 많은 환경이 증상을 악화시킬 수 있다. 따라서 집 안 청소를 자주 하고 가습기를 틀어놓는 등 환경관리도 신경 써야 한다. **MEDICHECK**

눈을 건강하게 하는 음식



- ① 비타민 A가 부족할 경우 야맹증이 생기거나 각막이 약해질 수 있다. 간, 당근, 고구마, 토마토, 시금치, 파슬리 등에 비타민 A가 많다.
- ② 비타민 C는 눈의 피로를 풀어준다. 딸기, 감귤, 양배추, 피망, 양파 등에 비타민 C가 많다.
- ③ 칼슘은 눈을 깜빡이는 증세, 눈의 염종, 결막염 등에 효과가 있다. 달걀, 생선, 치즈, 우유 등에 칼슘이 많다.
- ④ 칼륨은 눈의 조직을 보호한다. 사과, 꿀, 바나나 등에 칼륨이 많다.