



# 우리한테 시력 검사가 필요한 것 같나요?



## 어린이 시력 및 눈 건강

**4명 중 1명의 어린이가 미발견된 시력 문제를 갖고 있습니다!**

시력 문제는 학교생활과 일상 생활을 포함한 아동 발달에 심각한 영향을 미칩니다.

**공을 보지 못하면 칠 수 없습니다!**

대부분의 어린이들은 시력 문제를 받아들이고 안 좋은 시력에 익숙해집니다. 모든 사람들이 자신들이 세상을 보는 것과 똑같이 본다고 믿기 때문에 거의 불평을 하지 않습니다.

시력 문제는 초등학교와 중고등학교를 거치는 동안 나빠지므로 모든 어린이가 취학 전에 정기적으로 전체 시력 검사를 받아야 합니다.

## 시력 문제 자각하기

가족 사진은 아이들 시력을 알아보는 데에 유용합니다. 행복 넘치는 그 사진들을 가까이 보면서 아래 사항을 찾아보세요.

- 눈이 완전히 떠지지 않았다
- 머리를 돌리거나 기울였다
- 양쪽 눈의 색깔 및/또는 밝기가 다르다



할아버지 할머니 및 선생님, 친구들 등 다른 이들의 말에 귀 기울여 보세요.

아이를 매일 보지 않는 사람은 여러분이 알아차리지 못한 것을 볼 수도 있습니다.

**411,000명 이상의 호주 어린이들이 장기적인 시력 질환을 갖고 있습니다. 이들 대부분은 원시와 근시입니다.**

## 징후 및 증상

시력 질환은 증상이 미약할 수 있습니다. 아래는 어린이 시력에 있을 수 있는 문제를 보여줍니다.

### 외형

- 붉거나 젖은 눈
- 한 쪽 눈이 들어가거나 나옴
- 빛에 민감함
- 자주 깜빡임

### 행동

- 한 쪽 눈을 가림
- 눈을 찡그림
- 머리를 기울임
- 책을 가까이 두고 읽음
- 읽거나 학습을 어려워하거나 피함
- 눈을 비빔
- 색깔을 혼돈함

### 불평

- 흐리거나 겹쳐 보임
- 두통 또는 어지러움
- 눈 따가움 또는 가려움

# 눈 조절에 선명도나 균형이 안 좋으면 아동 발달에 영향을 미칠 수 있습니다

## 눈 관리 전문의



검안사에게 받는 전체 시력 검사는 대략 30분이 걸립니다. 메디케어 환급이 가능하고 소견서도 필요 없습니다.

눈 관리 전문의를 방문할 경우 다음의 질문에 답할 수 있어야 합니다.

- 안질환 가족력이 있는가? (약시 또는 찡그림, 근/원시 포함).
- 여러분 자녀의 눈 또는 행동과 관련하여 평소와 다른 점을 발견하셨나요? (예: TV 시청 시 눈을 비비거나 책을 가까이 두고 읽음).
- 자녀가 걷기 및 말하기와 같은 발달에 있어 예정 목표치와 주요 단계에 이르렀나요?

안질환은 알레르기 및 천식과 더불어 아동들이 가장 흔히 경험하는 장기적인 건강 질환입니다.

## 눈 건강을 위한 5가지 팁

1. 조기 발견과 치료가 안질환에 있어 최선의 대응책입니다.
2. 과일과 야채 섭취가 많은 균형 잡히고 영양 있는 음식을 먹습니다.
3. 햇볕에서 놀 때는 챙이 넓은 모자와 선글라스를 씁니다.
4. 운동 전에는 자녀가 적절한 안전 절차를 따르도록 합니다. 정원 손질이나 집안 수리를 돕거나 교실 업무를 도울 때(예: 과학, 목공시간) 등은 안전 보호 안경 착용이 필요할 수 있습니다.
5. 최근 연구에 따르면 야외 활동 시간이 늘면 아동 청소년기에 근시가 발생하고 악화될 위험이 줄어들 수 있습니다.



## 아동 학습의 80%가 눈을 통해 이루어집니다

## 아이들이 시력에 대한 불평을 거의 하지 않으므로 부모가 주의를 기울여야 합니다

## 모든 어린이가 취학 전에 전체 시력 검사를 받아야 합니다

AIHW 2008. 호주 아동의 눈 건강. Cat. no. PHE 105.



Centre for Eye Health  
Barker Street, Kingsford NSW 2032  
1300 421 960  
[www.centreforeyehealth.com.au](http://www.centreforeyehealth.com.au)