

올바른 생활 습관이 시력 보호 지름길

글_ 조철현 문화일보 기자 choch@munhwa.co.kr

‘**몸**이 천냥이면 눈은 구백냥’이라는 속담이 있다. 사람이 살아가는 데 눈이 얼마나 중요한지를 단적으로 나타내는 말이다. 하지만 우리는 눈이 좋은 사람보다 안경과 렌즈를 착용한 사람이 훨씬 많은 시대에 살고 있다. 심지어 초·중·고생은 물론 유아의 시력까지도 심각할 정도로 악화되고 있다.

시력 저하는 통증과 함께 찾아오지 않는다. 따라서 자녀의 시력이 많이 떨어질 때까지 예방에 별다른 신경을 쓰지 않는 부모가 적지 않다. 단순히 자녀가 안경을 쓰고 싶어한다고 여기고 대수롭지 않게 넘기는 경우가 많은 것이다.

눈의 이상 조기발견이 중요

“너무 어려서 안경을 쓰면 눈이 나빠지지 않나요?”, “안경은 언제부터 써야 적당한가요?” 초등학생을 둔 학부모들이 안과 전문의에게 많이 던지는 질문들이다.

원시, 근시, 난시 등 굴절 이상에는 신속한 안경 착용이 선택이다. 자녀의 시력이 나빠졌다는 것을 가능한 한 빨리 발견해 안경을 착용하게 하는 것이 시력 발달에 도움을 준다는 얘기다.

어린이의 눈은 만 8~9세를 전후해 성장이 멈춘다. 어린이의 시력이 대부분 초등학교 입학 전에 결정되는 셈이다. 따라서 초등학교 고학년이 된 뒤 눈 이상을 발견하면 너무 늦은 경우가 많다. 나중에 부랴부랴 안경을 써도 정상시력이 나오지 않는 약시가 될 가능성이 높다. 조기 시력 검사가 필요한 이유다. 그런데 우리의 현실은 초등학교에 입학해야 첫시력검사를 받는 경우가 태반이다. 시력 저하 등 이상 증상을 발견한다 해도 그때는 이미 한발 늦은 셈이다. 따라서 시력 발달이 완성되지 않은 취학 전에 안과 진료를 통해 굴절 이상 등 안과적 질환 여부를 검사, 치료해 영구히 시력을 잃어버리는 일이 없도록 하는 것이 중요하다.

어린이들의 시력발달 과정에 장애를 일으키는 병은 매우 다양하다. 가장 흔한 것이 근시, 원시, 난시 등 굴절 이상이다.

근시는 물체의 상이 망막보다 앞에 맺히게 되면서 가까운 곳은 잘 보이거나 먼 곳은 잘 안 보이는 눈이다. 근시의 원인은 아직까지 정확히 밝혀지지는 않았다. 하지만 유전적 요인이 가장 큰 원인인 것만은 확실하다. 또 책을 너무 많이 보거나 어두운 곳에서 독서를 하거나 TV를 장시간 시청하는 등의 환경적인 요인도 눈 건강에 좋지 않다.

원시는 물체의 상이 망막보다 뒤에 맺히게 되는 근시와 반대되는 눈이다. 난시는 눈으로 들어오는 빛의 굴절력이 일정하지 않아 초점이 한 점을 이루지 못하는 눈이다. 또 굴절 이상이 없거나 굴절 이상을 교정해도 시력이 좋지 않은 경우를 약시라 한다. 약시는 조기에 치료하면 효과적이지만 치료시기를 놓치면 영구적으로 시력 저하를 초래할 수 있는 만큼 조기 발견과 치료가 중요하다.

전문가들은 시력과 안구 성장이 어느 정도 완성되는 5~6세 즈음 다시 검진을 받고, 초등학교에 들어간 뒤 매년 한 번씩 정기적으로 검진을 받도록 권하고 있다. 부모나 가까운 친척 가운데 시력 장애나 안과 질환을 앓는 사람이 있으면, 생후 6개월 때부터 전문적인 안과 검진을 받는 것이 좋다.



카로틴 풍부한 당근·시금치 충분히 섭취해야



미취학 아동의 경우 시력이 떨어져도 그 증세를 잘 표현하지 못하기 때문에 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많다. 일단 치료시기를 놓치면 영원히 돌이킬 수 없는 심각한 저시력 상태에 시달리게 된다. 따라서 길으로는 정상적으로 보여도 취학을 앞둔 어린이는 꼭 시력검사를 시행할 필요가 있다.

아이들은 어른과 달리 시력장애가 심해도 증상을 호소하지 않는 경우가 대부분이다. 특히 한쪽 눈이 반대편 눈에 비해 심한 원시, 근시, 난시 상태인 '부등시(짙눈)'인 경우 잘 보이는 눈으로 생활하기 때문에 뒤늦게 시력 장애 사실을 파악하는 수가 많다.

하지만 말을 못하거나 글이나 그림을 모르는 어린이도 언제나 시력 검사는 가능하다. 만 4세가 지나면 어른 수준의 안과적 검사를 할 수 있는 것이다. 어린이가 시력판에 있는 숫자나 그림을 모를 경우 특수 제작된 줄무늬 시력표를 이용해 시력을 잴 수도 있다.

굴절 이상의 치료에는 여러 가지가 있다. 안경은 눈에 직접 닿지 않고 굴절 이상을 교정하기 때문에 눈의 건강에 가장 바람직하다. 만약 안경이 필요하다면 첫돌 이전에도 안경을 착용해야 한다. 몇 살 이후 안경을 착용해야 된다는 법은 없다. 단, 정확한 안과적 검사를 통해 적절한 안경 처방을 받은 뒤 착용해야 한다. 특히 어린이의 콘택트렌즈 착용은 백내장 수술 후나 양쪽 눈 시력 차이가 심한 경우 등 특별한 때에나 착용할 수 있다. 라식 등과 같은 근시 교정수술은 성인이 되었을 때 시행할 수 있다.

한번 잃은 시력을 되찾기는 여간 어려운 일이 아니다. 따라서 예방이 최선책이다. 우선 올바른 자세로 독서를 하거나 컴



퓨터를 사용하는 것이 중요하다. 또 45~50분 정도 책을 보거나 컴퓨터를 사용한 후에는 5~10분간 휴식을 취하는 것이 좋다. 휴식 때에는 수축된 근육을 풀어주기 위해 먼 곳을 보도록 한다.

적당한 조명도 매우 중요하다. 너무 밝은 것도 어두운 것도 좋지 않다. 1천룩스 정도의 적당한 조명을 갖추고 그림자를 드리우지 않는 방향에 조명을 배치해야 한다. 또 눕거나 엎드리지 말고 올바른 자세로 앉아 책과는 35~40cm의 거리를 두고 공부한다. TV를 멀리서 보는 것도 중요하다. 적어도 화면 크기의 5~7배 거리를 유지해야 한다.

눈에 좋은 식생활요법에는 특별한 것이 없다. 하지만 단백질과 비타민이 부족할 경우에는 시력 발달에 영향을 줄 수 있다. 따라서 편식하지 말고 육류와 야채, 과일을 골고루 충분히 섭취하는 것이 중요하다. 카로틴 성분이 풍부한 당근이나 시금치 등이 눈 건강에 도움을 준다. 



글쓴이는 고려대 국문학과 졸업 후, 서강대에서 신문방송학과 석사 학위를 받았다.