

가정 눈 건강 관찰 체크 카드

0~7세 · 한 번의 모습으로 판단하지 말고, 언제·얼마나 자주 보였는지 적어 의료진과 상의하세요.

아이 이름 _____

관찰 기간 ____년 ____월 ____일 ~ ____년 ____월 ____일

1 기다리지 말고 바로 의료진에게 알릴 신호

- ☐ 눈이 갑자기 돌아가거나 갑자기 잘 보지 못하는 듯하다.
- ☐ 동공이 실제로나 여러 사진에서 반복해서 하얗게 보인다.
- ☐ 심한 눈 외상·화학물질 노출·심한 통증이 있다.
- ☐ 눈 변화와 함께 경련·의식 변화·힘 빠짐·걷기 이상·심한 두통이나 구토가 있다.

위급하거나 이동 중 상태를 안전하게 살피기 어렵다면 119에 도움을 요청하세요.

2 반복되면 안과 상담을 서두를 관찰 신호

- ☐ 한쪽 또는 두 눈이 안·밖·위·아래로 돌아간다.
- ☐ 한쪽 눈을 자주 감거나 찡그린다.
- ☐ 고개를 늘 같은 방향으로 기울여 본다.
- ☐ 사람·장난감을 두 눈으로 자연스럽게 따라보지 못한다.
- ☐ 물건을 얼굴에 지나치게 가까이 댄다.
- ☐ 눈을 자주 비비거나 깜박이고 쉽게 피곤해한다.
- ☐ 공 잡기·계단·걸기에서 자주 부딪히거나 빗나간다.
- ☐ 한쪽 눈을 가릴 때 유독 심하게 불편해한다.

3 관찰 메모

예: 피곤할 때 오른눈이 바깥으로 2~3초, 이번 주 3회

날짜·시각	상황	무엇이 보였나요?	횟수·지속시간

진단용 검사가 아닙니다. 사진만으로 판정하지 말고, 기록은 상담을 돕는 단서로 사용하세요.

검진 시기와 화면 습관 한눈에

검진표는 놓치지 않게, 생활 습관은 완벽함보다 반복 가능하게 준비하세요.

1 국가 영유아 건강검진 시기

14~35일	4~6개월	9~12개월	18~24개월
30~36개월	42~48개월	54~60개월	66~71개월

문진·진찰은 앞선 차수에도 포함됩니다. 시력표를 이용한 시력검사는 42~48개월부터 54~60개월, 66~71개월 검진에 이어집니다. 걱정 신호가 있으면 검진일을 기다리지 않습니다.

2 화면 거리와 휴식의 출발점

휴대전화 약 30cm 팔 한 뼘보다 멀게	노트북·모니터 약 60cm 눈높이와 같거나 조금 아래	텔레비전 약 3m 화면 크기에 맞춰 조정
--	---	--

20 - 20 - 20 20분마다 · 20초 동안 · 약 6m 먼 곳 보기

3 이번 주 생활 체크

- ☐ 화면을 아이 눈높이와 같거나 조금 아래에 두었다.
- ☐ 20분 안팎마다 먼 곳을 보고 몸을 움직였다.
- ☐ 화면만 밝고 방은 어둡게 두지 않았다.
- ☐ 눈을 찡그리거나 몸을 앞으로 내밀면 거리·글자 크기를 조정했다.
- ☐ 화면이 수면·식사·바깥놀이를 밀어내지 않게 했다.

상담할 때 가져갈 것

☐ 관찰 메모 ☐ 같은 조건에서 찍은 사진 ☐ 가족력 ☐ 현재 안경·치료 여부
 예약 기관 _____ 날짜 ____년 ____월 ____일