집에서 청력 검사하는 방법

집에서 하는 청력 점검이 실제로 무엇을 재는지, 어느 쪽이 진료실에 가장 가까운지, 음 높이 게임의 솔직한 자리.

작성자: Lubor Šimůnek · 게시일: November 9, 2026 · 생산성

온라인 버전: https://appstoryo.com/ko/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



집에서 청력을 확인하는 방법은 세 가지입니다. AirPods Pro 2 또는 3에서 돌아가는 Apple 청력 검사는 약 5분 동안 250 Hz에서 8 kHz까지 훑습니다. hearWHO처럼 검증된 선별 검사도 있습니다. 그리고 앱이 전혀 필요 없는 10문항 자기 점검이 있습니다. EarCheck: Hearing Test는 iPhone용 무료 음 높이 게임으로, 이 목록에서 가장 놀이에 가까운 쪽입니다.

공시: *AppStoryo*는 *EarCheck: Hearing Test*를 개발하는 스튜디오가 운영합니다. 아래 비교는 누구나 공개적으로 확인할 수 있는 기준을 쓰며, 실제 존재하는 대안을 이름으로 밝힙니다.

이 가운데 게임은 하나뿐이고 그것이 우리 것입니다. EarCheck: Hearing Test는 App Store에서 무료, 22.3 MB, iOS 16.0 이상, 스토어 언어 44개입니다. 2026년 11월 2일 확인 시점에 Google Play 페이지가 없으므로, 아래의 모든 설명은 iPhone과 iPad에 대한 답입니다.

집에서 정말 청력을 검사할 수 있을까?

선별은 됩니다. 그리고 진료실에 가장 가까운 것은 이미 iOS 안에 들어 있습니다. Apple은 AirPods Pro 2 또는 AirPods Pro 3로 하는 청력 검사가 난청 여부를 식별할 수 있고, 주파수별 청력을 청력 수준 데시벨로 보여 준다고 밝힙니다. 범위는 250 Hz에서 8 kHz, 소요 시간은 약 5분이며 대상은 만 18세 이상입니다.

규제 기관은 이 영역에 선 하나를 그었습니다. 2024년 9월 12일 미국 식품의약국은 처방 없이 쓰는 최초의 보청기 소프트웨어를 허가했습니다. 호환되는 AirPods Pro의 보청기 기능이며, 경도에서 중등도의 난청을 스스로 느끼는 만 18세 이상 성인을 대상으로, 118명 임상 연구를 거친 결과입니다. 범위는 정확히 읽어야 합니다. 허가는 소리 증폭을 다루며 음 높이 검사는 다루지 않습니다.

진료실은 재지만 전화기는 재지 못하는 것은?

문제가 어디에 있는지입니다. 있다는 사실만이 아닙니다. 미국 말언어청각협회는 순음 청력 검사를 양쪽 귀에 따로 250 Hz에서 8000 Hz까지 소리를 넣는 이어폰으로 설명합니다. 말소리를 이해하는 데 필요한 주파수대이며, 모든 반응은 청력도에 기록됩니다. 각 높이에서 들리는 가장 작은 소리의 그래프입니다.

그다음에는 전화기가 흉내 낼 수 없는 검사들이 옵니다. 귀 뒤에 대는 골진동자는 진동을 속귀로 바로 보내고, 이를 공기 전도와 비교하면 전음성 난청을 감각신경성 및 혼합성 난청과 가릅니다. 고실 측정은 외이도 압력을 바꿔 고막이 움직이는지 봅니다. 집에서 하는 점검은 무언가가 작다고만 말하고, 이유를 말하는 것은 이 검사들뿐입니다.

iPhone에서 가장 믿을 만한 집 청력 검사는 어떻게 하나?

Apple의 준비 목록이 곧 방법이며, 대부분은 밀폐와 조용함에 관한 것입니다. 이어 팁 맞춤 검사로 확인한 완전한 밀폐를 얻으십시오. AirPods Pro 2 구성품에는 네 가지 크기, Pro 3 구성품에는 다섯 가지 크기가 있습니다. 이물질이 밀폐를 깨뜨리므로 청소하십시오. 그다음 5분 내내 조용할 방을 찾으십시오. 각 음은 세 번 울리고 한 번만 누르면 됩니다.

한 회차를 무효로 만드는 조건은 넷이고, Apple은 각각의 기간을 밝힙니다. 지난 24시간 안의 감기, 부비동 감염, 귀 감염, 진행 중인 알레르기, 그리고 그 사이에 공연장처럼 시끄러운 곳에 있었던 일입니다. 돌아오는 것은 귀별 데시벨 값 하나와 상세 청력도이며, Health 앱에 저장되고 PDF로 내보낼 수 있습니다.

집 청력 검사의 데시벨 숫자는 무슨 뜻인가?

Apple은 구간을 그대로 공개합니다. 25 dBHL까지는 난청이 없거나 아주 적다는 뜻입니다. 26에서 40 dBHL은 경도이며, 1미터(3피트)에서 보통 목소리가 들리는 상태입니다. 41에서 60은 중등도로 같은 거리에서 목소리를 높여야 하고, 61에서 80은 중증으로 귀에 소리쳐야 겨우 말이 닿습니다.

숫자 하나가 그 모두를 담는 이유는 말소리에 가장 중요한 주파수들을 평균하기 때문입니다. 집에서 하는 점검이 모두 이 값을 주지는 않습니다. hearWHO는 소음 속 숫자 과제 점수를 돌려주고, Hearing test | Audiogram App은 연령 기준에 대한 곡선을 그리며, EarCheck: Hearing Test는 청각 나이를 알려 줍니다. 세 단위가 세 가지를 재므로 서로 견주어 읽으면 안 됩니다.

EarCheck: Hearing Test는 실제로 무엇을 재는가?

당신의 주파수 범위 위쪽 끝을, 게임의 형태로 잽니다. EarCheck: Hearing Test는 2026년 7월 8일자 버전 1.0, 무료, 22.3 MB, iOS 16.0 이상이며, 건강이 아니라 엔터테인먼트와 게임, 퀴즈로 분류되어 있습니다. 낮은 음에서 매우 높은 음까지 울리고, 들린 음을 누르면, 붙잡은 가장 높은 음을 보통 그 음을 듣는 연령대에 대응시킵니다. 여기 실린 모든 앱의 솔직한 한계는 세계보건기구의 선별 검사가 공표해 두었습니다.

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

이는 App Store의 hearWHO 페이지에 있는 한계 항목이며, EarCheck가 스스로에 대해 말하는 것보다 더 큰 주장입니다. EarCheck의 페이지는 대문자로, 이것은 오락만을 위한 게임이고 의료 검사도 진단도 의료 기기도 아니라고 적습니다. 차이는 내용에 있습니다. 나이에 따른 저하는 실제로 범위의 위쪽 끝에서 시작하지만, 진단이 서는 자리는 말소리 주파수이고, 최고음을 쫓는 게임은 그곳을 한 번도 채점하지 않습니다.

집에서 어떤 청력 점검을 써야 하나?

보건 기관이 뒤를 받치는 선별 검사를 원하면 hearWHO

- hearX Group, 무료, 2025년 9월 9일자 버전 1.8.1, 114.3 MB, iOS 15.0 이상, 스토어 언어 6개, 2019년 2월 24일부터 스토어에 올라와 있습니다.
- 세계보건기구가 검증된 소음 속 숫자 기술 위에 만들었고, 시끄러운 일터와 큰 소리로 듣는 개인 음향, 60세가 넘은 사람에게 권합니다. 대가는 114 MB 용량과 평균 2.0인 미국 내 45건의 평가입니다.

브랜드의 뒷받침과 어떤 헤드폰이든 쓰고 싶으면 Sennheiser Hearing Test

- Sonova Consumer Hearing GmbH, 무료, 2025년 2월 11일자 버전 1.0.9, 52.6 MB, iOS 16.0 이상, 영어만 지원, 미국 내 114건의 평가에서 4.62입니다.
- 페이지는 브랜드를 가리지 않는 헤드폰, 5분이 채 안 되는 평가, 가입 후 Health 동기화를 약속합니다. 대가는 마지막 업데이트가 2025년 2월이라는 점입니다.

간직할 수 있는 곡선을 원하면 Audiogram App

- Irakli Tsuladze, 무료, 2026년 9월 28일자 버전 2.9, 78.7 MB, iOS 15.0 이상, 스토어 언어 5개, 미국 내 63건의 평가에서 4.37입니다.
- 3분짜리 빠른 검사 또는 더 긴 확장 검사, 어린이 모드, 쓰는 헤드폰에 맞춘 소리 개인화, HealthKit 저장. 자체 면책 조항이 의료 목적을 배제합니다.

검사가 아니라 게임을 원하면 EarCheck: Hearing Test

- 무료, 22.3 MB, iOS 16.0 이상, 스토어 언어 44개, 계정 없음, 광고 없음, 완전히 오프라인으로 동작하므로 결과가 전화기를 떠나지 않습니다.
- 여기서 건강이 아니라 엔터테인먼트로 분류된 유일한 앱이고, 소리 없는 함정 라운드로 속임수를 막는 모드를 가진 유일한 앱이며, 당신의 청력에 대해 아무것도 주장하지 않는 유일한 앱입니다.

집 청력 점검이 잘못된 도구가 되는 때는?

판단이 그 숫자에 걸릴 때마다 그렇습니다. 가장 쓸모 있는 대안은 아예 앱이 아닙니다. 미국 국립 난청·의사소통장애 연구소는 만 18세에서 64세 성인을 위한 10문항 점검을 공개합니다. 성인용 청각장애 평가지에서 가져온 것으로, 예가 셋 이상이면 청각학자를 찾아가라는 뜻입니다. 모든 문항은 음이 아니라 상황을 묻습니다.

한계를 구체화하는 경우가 셋 있습니다. 청력의 갑작스러운 변화, 또는 한쪽 귀가 더 나쁠 때, Apple 자신의 지침은 의사와 상의하라는 것입니다. 아이의 경우 그 나이에 흔한 원인은 가운데귀 문제이고, 그것을 찾아내는 것은 고실 측정이나 음장 검사뿐입니다. 처방 없는 보청기는 스스로 느끼는 경도에서 중등도 난청에서 멈춥니다. EarCheck: Hearing Test는 예약을 하게 만드는 계기로 삼으십시오.

집에서 하는 청력 검사: 자주 나오는 질문

집에서 청력 검사를 무료로 할 수 있나요?

네, 길이 여러 개입니다. AirPods Pro 2나 3이 있으면 Apple 청력 검사는 iOS에 무료로 들어 있고, hearWHO와 Sennheiser Hearing Test는 무료 다운로드이며, NIDCD의 10문항 점검은 앱이 필요 없는 웹 페이지입니다. EarCheck: Hearing Test도 무료입니다.

휴대전화 청력 검사는 얼마나 정확한가요?

선별에는 충분하지만 진단에는 모자랍니다. hearWHO 페이지는 스스로를, 적은 비율의 사례가 잘못 분류될 수 있는 선별 검사라고 부르며, 정확도가 헤드폰과 주변 소음에 달려 있다고 밝힙니다. Apple의 검사는 기기와 밀폐를 직접 통제하므로 가장 가깝습니다.

청력 검사는 어떤 주파수를 다루나요?

250 Hz에서 8000 Hz까지입니다. 미국 말언어청각협회가 순음 청력 검사에 제시하는 범위로, 말소리가 그곳을 지나기 때문에 고른 것이며, Apple의 검사도 같은 250 Hz에서 8 kHz 구간을 씁니다. 15 kHz를 쫓는 게임은 범위의 위쪽 끝을 더듬는 것이고 말소리가 아닙니다.

iPhone에서 청력을 재려면 AirPods Pro가 있어야 하나요?

Apple 자체 청력 검사에는 있어야 합니다. 최신 펌웨어의 AirPods Pro 2 또는 AirPods Pro 3과 최신 소프트웨어의 iPhone 또는 iPad가 조건입니다. 앱으로 하는 점검에는 그런 조건이 없고, Sennheiser 페이지는 자신의 평가가 어떤 헤드폰에서도 작동한다고 적습니다.

EarCheck의 Android 버전이 있나요?

2026년 11월 2일 확인 결과 없습니다. EarCheck: Hearing Test의 Google Play 페이지는 존재하지 않고, iPhone과 iPad용으로만 스토어 언어 44개로 공개됩니다. Android에서 무료 점검을 원하는 사람에게는 세계보건기구가 iOS와 Android 모두에 내는 hearWHO가 있습니다.

몇 dBHL까지가 정상 청력인가요?

Apple이 공개한 척도에서 25 dBHL까지는 난청이 없거나 아주 적고, 26에서 40 dBHL은 경도, 41에서 60은 중등도, 61에서 80은 중증입니다. 이 숫자는 말소리에 가장 중요한 주파수들의 평균이므로 당신의 가장 좋은 음도 가장 나쁜 음도 아닙니다.

감기 때문에 집 청력 검사가 틀릴 수 있나요?

그럴 수 있고 Apple은 기간까지 밝힙니다. 지원 페이지는 지난 24시간 안에 감기나 부비동 감염, 귀 감염이 있었거나, 지금 알레르기가 있거나, 그 사이에 공연장처럼 시끄러운 곳에 있었다면 결과가 영향을 받을 수 있다고 적습니다. 기다렸다가 다시 하십시오.

EarCheck가 제 결과를 어디로 보내나요?

아니요. App Store 페이지는 이 게임이 완전히 오프라인으로 돌아가고 어떤 데이터도 기기를 떠나지 않는다고 적으며, 계정도 광고도 없습니다. 점수는 공유 여부를 직접 고르는 PDF로 존재하고, 그래서 여러 해에 걸친 변화를 대신 따라가 주지도 못합니다.

인용 형식: Lubor Šimůnek (2026). 집에서 청력 검사하는 방법. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ko/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.