

사용방법

1) 사용 전 준비사항

- ① 눈의 건강을 위해서 안경사/안 전문가의 설명을 따르고, 이 책자에서 설명된 콘택트렌즈 취급, 삽입, 제거 및 착용 방법을 지켜야 한다. 콘택트렌즈는 항상 올바르게 관리하여 사용해야 한다. 사용방법에 따르지 못할 경우에는, 콘택트렌즈를 착용하지 말 것을 권고한다.
- ② 콘택트렌즈를 안경원/병원에서 처음 사용하는 경우, 안경사/안 전문가의 설명대로 스스로 콘택트렌즈를 착용, 제거할 수 있어야 (또는 콘택트렌즈 제거를 도와줄 수 있는 사람이 있어야) 집에서 혼자 할 수 있다.
- ③ 새로운 콘택트렌즈의 올바른 위생관리 및 취급방법을 배우고, 그대로 실행해야 하며, 청결은 가장 최우선적으로 중요하게 다룬다. 특히, 콘택트렌즈를 만지기 전에는 양손을 깨끗이 씻어야 하며, 물기와 비눗기가 전혀 없고, 로션 또는 크림을 바르지 않은 상태이어야 한다.
- ④ 콘택트렌즈를 만지기 전, 순한 비누로 깨끗이 손을 닦고, 비눗기가 없도록 물로 깨끗이 씻고, 보푸라기가 없는 수건으로 물기를 완전히 닦아야 한다.
- ⑤ 콘택트렌즈를 착용하기 전, 크림, 로션, 화장품 성분이 들어있는 비누는 사용하지 않는다. 이러한 성분들이 콘택트렌즈에 닿아서 불편해질 수 있다. 화장을 시작하기 전, 반드시 미리 콘택트렌즈를 착용한다.
- ⑥ 멀티팩마다 콘택트렌즈가 각각 포장된 상태로 들어있고, 각 콘택트렌즈 포장은 밀봉된 상태에서 멸균이 유지 되도록 특별히 고안되었다. 만약 살균소독된 블리스터가 개봉 또는 손상된 상태라면 사용하지 않는다.
- ⑦ 콘택트렌즈 포장을 여는 간단한 방법: 1. 케이스를 가볍게 흔들어서 용액이 들어있는지 확인한다. 2. 포일 포장을 벗겨서 콘택트렌즈를 확인한다. 3. 콘택트렌즈 위에 손가락을 놓고, 케이스 옆면을 따라 움직이면서 콘택트렌즈를 케이스에서 꺼낸다. 핀셋 또는 다른 도구로 콘택트렌즈를 꺼내지 않는다.
- ⑧ 포일 포장을 벗길 때, 가끔씩 콘택트렌즈가 포일 안쪽 또는 플라스틱 용기에 붙어 있을 수 있다. 그래도, 콘택트렌즈의 위생에는 전혀 상관 없이 100% 안전한 상태이다. 이 경우, 사용설명서에 따라 달라 붙은 콘택트렌즈를 떼어내고, 콘택트렌즈 상태를 확인한다.
- ⑨ 콘택트렌즈에는 가급적 손가락 끝만 사용하고, 손톱과 닿지 않도록 주의한다. 손톱이 짧고, 날카롭지 않아야 콘택트렌즈 사용에 바람직하다.
- ⑩ 헛갈리지 않도록 항상 같은 쪽(예: 왼쪽부터 또는 오른쪽부터) 콘택트렌즈부터 착용한다.
- ⑪ 케이스에서 꺼낸 콘택트렌즈가 1개이고, 촉촉한지 그리고, 자국이나 찢긴 곳은 없는지 확인한다. 만약 손상된 콘택트렌즈라면 사용하지 않는다.

2) 렌즈착용 방법

착용시

- ① 항상 같은 쪽 눈부터 시작한다. 케이스에서 콘택트렌즈를 꺼내고 상태를 확인한 뒤, 삽입하는 방법대로 콘택트렌즈를 착용한다.
- ② 다음의 방법들 중 한가지로 콘택트렌즈 상태가 올바른지 확인한다.
 - 검지 끝에 콘택트렌즈를 놓고, 옆을 보면서, 콘택트렌즈 모양이 우묵한 그릇처럼 자연스러운 곡선모양인지 확인한다. 만약 콘택트렌즈 가장자리가 두드러지게 바깥을 향해 있다면, 안과 밖이 거꾸로 뒤집힌 상태이다.
 - 뒤집힌 콘택트렌즈는 안과 밖이 바뀌도록 다른 손의 엄지와 검지로 부드럽게 뒤집어준다. 제대로 뒤집었다면, 가장자리가 약간만 밖을 향해 있다.
- ③ 콘택트렌즈를 착용하는 동안 눈이 깜박거리지 않도록 다른 손으로 윗 눈꺼풀을 잡는다.
- ④ 콘택트렌즈가 검지 위에 있는 상태에서, 같은 손의 다른 손가락들로 아래 눈꺼풀을 잡는다.
- ⑤ 천장을 바라본 상태에서 눈의 아랫부분에 콘택트렌즈를 천천히 놓는다.
- ⑥ 잡고 있던 눈꺼풀을 천천히 놓고, 잠시 눈을 감는다.
- ⑦ 콘택트렌즈가 눈 가운데에 오도록 눈을 여러 번 깜박거리린다.
- ⑧ 같은 방법으로 다른 쪽 눈에도 콘택트렌즈를 착용한다.
- ⑨ 위의 방법이 어렵다면, 안경사/안 전문가에게 다른 착용방법을 문의한다.
- ⑩ 콘택트렌즈를 올바르게 착용했다면, '잘 보이나요? 눈이 불편하지 않나요? 눈이 어떻게 보이지?' 등의 자가질문으로 불편한 곳이 없는지 확인한다.
- ⑪ 콘택트렌즈를 착용한 뒤, 시야가 흐리면 다음 사항을 확인한다: 1) 콘택트렌즈가 눈의 가운데에 있는가(아래의 ⑭ 참고), 2) 콘택트렌즈가 눈의 가운데에 있는데도 시야가 여전히 흐리면 콘택트렌즈를 제거하고("콘택트렌즈 제거 방법" 참고), 다음 사항을 확인한다:
 - 콘택트렌즈에 화장품 또는 오일(기름성분)이 묻은 경우: 콘택트렌즈를 즉시 제거하고 새로운 콘택트렌즈를 착용한다.
 - 다른 눈에 콘택트렌즈를 착용한 경우
 - 콘택트렌즈가 뒤집힌 경우(정상시처럼 편안하지 않다): 위의 ②를 참고한다.
- ⑫ 위의 ⑪ 과 같이 확인을 해도 여전히 시야가 흐리면, 콘택트렌즈를 제거하고 안경사/안 전문가에게 문의한다.
- ⑬ 콘택트렌즈 삽입시 특별히 불편하거나 또는 처음에 삽입했을 때보다 편하지 않다면, 콘택트렌즈를 즉시 제거하고, 안경사/안 전문가에게 문의한다. 또한, 눈과 콘택트렌즈의 자가검사 결과 다른 문제가 발견되면, 즉시 콘택트렌즈를 제거하고 안경사/안 전문가에게 문의한다.
- ⑭ 콘택트렌즈가 각막(눈의 가운데)에 위치하면, 착용 중 눈의 흰 부분으로

움직이는 일은 거의 없다. 하지만, 삽입 또는 제거 방법이 잘못됐다면, 착용 중인 콘택트렌즈가 움직일 수 있다. 이 경우, 다음과 같이 콘택트렌즈를 눈의 가운데에 위치할 수 있다:

- 눈꺼풀을 감은 상태에서, 눈꺼풀을 부드럽게 마사지하면서 콘택트렌즈를 자연스럽게 가운데로 움직인다.
- 눈을 뜬 상태로, 위 또는 아래 눈꺼풀 가장자리를 손가락으로 누른 상태에서, 흰 부분에 있는 콘택트렌즈를 각막(눈의 가운데)으로 부드럽게 움직인다.

제거시

- ① 콘택트렌즈를 제거하기 전, 콘택트렌즈가 반드시 각막(눈의 가운데)에 있어야 한다. 다른 눈을 감은 상태로 콘택트렌즈 위치를 확인한다. 만약 다른 쪽 눈의 시야가 흐리면, 콘택트렌즈가 눈의 흰 부분에 있거나 또는 눈에서 빠진 것이다. 윗 눈꺼풀을 위로 당겨 올린 채, 눈의 윗부분을 거울로 확인하면 콘택트렌즈의 정확한 위치를 찾을 수 있다.
- ② 비누로 손을 씻은 뒤 물기를 완전히 닦고, 안경사/안 전문가의 설명대로 콘택트렌즈를 제거한다. 다음은 제거 방법 중 하나인 '핀치방법'이다:
 - 위를 보고, 검지로 콘택트렌즈를 눈의 아래 부분으로 미끄러지듯이 움직인다.
 - 엄지와 검지로 콘택트렌즈를 가볍게 집는다.
 - 콘택트렌즈를 눈에서 제거한다.
- ③ 눈의 건강을 위해서, 콘택트렌즈가 눈에서 부드럽게 움직여야 합니다. 만약 콘택트렌즈가 (움직이지 않고) 눈에 달라붙으면, 습윤제를 몇 방울 떨어뜨리고, 다시 움직일 때까지 기다린다. 만약 계속해서 눈에 달라붙어 있으면, 안경사/안 전문가에게 즉시 문의한다.

3. 사용 후 보관 및 관리 방법

- ① 일일 착용 콘택트렌즈는 제거 후 재사용하지 않고 새로운 콘택트렌즈 또는 안경을 사용하므로, 별도의 세척 또는 소독이 필요하지 않다.
- ② 착용한 렌즈는 1회(1일)착용 후 교체하여야 한다.
- ③ 재사용 금지