

사용방법

가. 사용 전 준비사항

1. 눈의 건강을 위해서 안경사/안 전문가의 설명을 따르고, 이 책자에서 설명된 콘택트렌즈 취급, 삽입, 제거 및 착용 방법을 지켜야 한다. 만약, 이 주의사항들을 따를 수 없다면 렌즈를 사용하지 않는 것이 좋다.
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. 본인에게 맞는 사양의 렌즈(예, 직경, 내면곡률반경, 정점굴절력 등)인지 확인하기 위해 멀티팩과 각각의 포장지에 기재된 렌즈 파라미터를 확인한다. 일치하지 않는 경우, 사용하지 않는다.
7. 멀티팩마다 콘택트렌즈가 각각 포장된 상태로 들어있고, 각각의 콘택트렌즈는 보존액이 담긴 플라스틱 패키지에 담겨 호일로 봉인된다. 콘택트렌즈 포장은 밀봉된 상태에서 살균소독이 되도록 특별히 고안되었다. 만약 살균 소독된 블리스터가 개봉 또는 손상된 상태라면 사용하지 않는다.
8. 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.
9. 포일 포장을 벗길 때, 가끔씩 콘택트렌즈가 포일 안쪽 또는 플라스틱 용기에 붙어 있을 수 있다. 그래도, 콘택트렌즈의 위생에는 전혀 상관없이 100% 안전한 상태이다. 이 경우, 사용설명서에 따라 달라붙은 콘택트렌즈를 떼어 내고, 콘택트렌즈 상태를 확인한다.
10. 콘택트렌즈에는 가급적 손가락 끝만 사용하고, 손톱과 닿지 않도록 주의한다. 손톱이 짧고, 날카롭지 않아야 콘택트렌즈 사용에 바람직하다.
11. 헛갈리지 않도록 항상 같은 쪽(예: 왼쪽부터 또는 오른쪽부터) 콘택트렌즈부터 착용한다.
12. 케이스에서 꺼낸 콘택트렌즈가 1개이고, 촉촉한지 그리고, 자국이나 찢긴 곳은 없는지 확인한다. 만약 손상된 콘택트렌즈라면 사용하지 않는다.

나. 콘택트렌즈 착용 방법

착용 시

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 곡선 모양인지 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.

- 렌즈를 검지 손가락 끝에 놓고 렌즈를 위로 올려다보면서 숫자 1-2-3의 위치를 확인한다. 1-2-3은 정확한 방향을 의미하며, 뒤바뀐 1-2-3은 렌즈의 안팎이 바뀐 것을 의미한다. 만약 렌즈의 안팎이 바뀐 경우, 렌즈를 뒤집고 숫자의 위치를 다시 확인하여 정확한 렌즈 방향을 확인한다.



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 깜박거리다.
8. 같은 방법으로 다른 쪽 눈에도 콘택트렌즈를 착용한다.
9. 위의 방법이 어렵다면, 안경사/안 전문가에게 다른 착용방법을 문의한다.
10. 콘택트렌즈를 올바르게 착용했다면, '잘 보이나? 눈이 불편하지 않나? 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: 추천하는 소프트콘택트렌즈 용액으로 세척하고 씻어내고 화장품이나 오일이 제거되면 다시 렌즈를 삽입한다. 시야가 계속 흐릿하다면, 콘택트렌즈를 즉시 제거하고 새로운 콘택트렌즈를 착용한다.
 - 다른 눈에 콘택트렌즈를 착용한 경우
 - 콘택트렌즈가 뒤집힌 경우(정상시처럼 편안하지 않다): 위의 ① - ⑨를 참고한다.
12. 위의 11과 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 위치시킬 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.

제거 시

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 제거하고 다. 콘택트렌즈 사용 후 보관 및 관리 방법을 따른다.
3. 눈의 건강을 위해서, 콘택트렌즈가 눈에서 부드럽게 움직여야 한다. 만약 콘택트렌즈가 (움직이지 않고) 눈에 달라붙으면, 습윤제를 몇 방울 떨어뜨리고, 다시 움직일 때까지 기다린다. 만약 계속해서 눈에 달라붙어 있으면, 안경사/안 전문가에게 즉시 문의한다.

다. 사용 후 보관 및 관리 방법

1. 처음 렌즈를 받으면, 안경사/안 전문가로부터 권장된 세척과 소독의 규칙을 받을 것이다. 권장된 절차를 따르지 않으면 경고에 나와 있는 심각한 눈의 문제들이 야기될 수 있다.
2. 렌즈를 다루기 전에는 항상 비누로 손을 씻고 완전히 헹구고 보푸라기 없는 수건으로 말린다.
3. 아래의 공급품이 있는지 확인한다.
 - 안경사/안 전문가가 권장한 신선한 세척 또는 소독용액 또는 다목적용액. **[경고] 하드 콘택트렌즈용 용액은 절대로 사용하지 않는다.**
 - 깨끗한 렌즈 케이스: **[경고] 과산화수소 렌즈관리 시스템을 사용하는 경우, 과산화수소 관리 시스템이 제공하는 렌즈케이스(용액을 중화하도록 고안된)만을 사용해야 한다. 전용케이스를 사용하지 않으면 눈에 심각한 쏘는 듯한 느낌, 화끈거림 그리고 상해가 있을 수 있다.**

세척과 소독 (화학적 방법)

1. 항상 같은 쪽 렌즈를 먼저 세척하고 소독한다.
2. 세척과 소독제품 라벨에 나와 있는 설명이나 안경사/안 전문가가 권장한 설명을 따른다. **[경고] 소독제와 렌즈에 열을 가하지 않는다. 렌즈는 화학적으로 소독하기 위해 눈을 자극시킬 수 있는 소독용액의 성분을 흡수할 수 있다. 잠재적인 자극을 줄이기 위해 눈에 넣기 전 신선한 멸균 식염수 (또는 다른 권장용액)을 사용하여 렌즈를 씻어낸다.**
3. 적절하게 렌즈를 소독하기 위해서 다목적용액의 라벨에 있는 권장된 렌즈를 문지르고 씻는 횟수에 따라 렌즈를 문지르고 씻는다. **[경고] 권장된 시간만큼 렌즈를 문지르고 씻는 것은 심각한 안감염을 방지하는데 도움을 준다. 물, 식염수 또는 습윤제는 렌즈를 소독하지 않기 때문에 렌즈를 소독하기 위해 이들을 절대 사용하지 않는다. 권장된 소독제를 사용하지 않으면 심각한 감염, 시력저하 또는 시력상실이 일어날 수 있다.**
4. 렌즈를 렌즈케이스의 바른 칸(오른쪽/왼쪽)에 넣는다.

보관

1. 다시 사용하기 전까지 렌즈는 소독되어 닫힌 케이스 안에 보관되어야 한다. 렌즈를 사용하지 않을 때에는 항상 권장 소독용액으로 렌즈가 완전히 덮여 있어야 한다. 렌즈의 마른상태가 지속되면 다시 수화되기 어렵다. 렌즈가 완전히 마르게 되면 폐기하고 새로운 렌즈로 교체한다.
2. 소독 직후 렌즈를 착용하지 않는다면, 안경사/안 전문가에게 렌즈보관에 대해 문의한다.
3. 콘택트렌즈 케이스를 신선하고 멸균된 소독용액/콘택트렌즈 세척제를 사용하여 손가락으로 문질러서 닦고 비운다. 절대 물을 사용하지 않는다. 신선하고 멸균된 소독용액으로 씻고 깨끗한 새 휴지를 사용해 닦아서 세척하는 것을 권장한다. **[경고] 추가적인 세척방법 없이 사용 후 렌즈 케이스의 뚜껑을 닫거나, 공기 중에서 건조시키지 않는다. 공기 중에서 말리려면 잔여용액이 남아있지 않은지 확인한다.**
4. 케이스에 있는 라벨 또는 안경사/안 전문가가 알려준 대로 렌즈 케이스를 교체한다.
5. **[경고] 콘택트렌즈 케이스는 세균번식의 근원이 될 수 있다.**
6. **[경고] 물이나 비멸균 용액을 사용하여 렌즈케이스를 닦거나 렌즈를 보관하지 않는다. 신선한 다목적 용액만을 사용하여 렌즈 또는 렌즈케이스가 오염되지 않도록 한다. 비멸균 용액의 사용은 심각한 감**

염, 시력저하 또는 시력상실을 일으킬 수 있다.