



콘택트렌즈 올바른 사용이 눈 건강을 지킵니다

여러분의 소중한 눈을 지켜주세요





시력 교정용 콘택트렌즈란?

시력 교정 목적에 사용

소프트 렌즈



쉽게 건조해질 수 있음
하루 8시간 이내 착용 권장

01

하드 렌즈



산소 투과율 높고 부종이나
염증 위험이 적음

02

드림 렌즈 (각막굴절교정 렌즈)



잠자는 동안 착용하여
낮에는 렌즈 없이 생활 가능

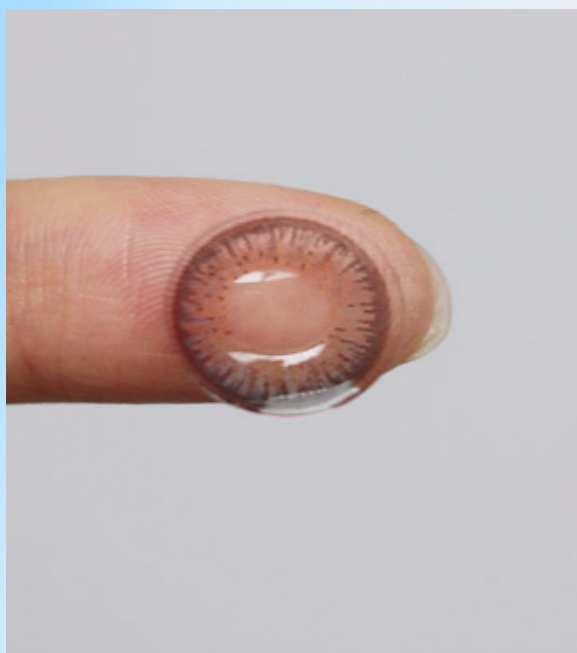
03



미용 목적 콘택트렌즈란?

눈동자 크기 및 색상 변화 목적

서클렌즈



렌즈 테두리에 색을 넣어
눈동자를 커 보이게 함

01

컬러렌즈



다양한 색을 넣어
눈동자 색을 바꿀 수 있음

02

홍채렌즈



눈 색깔 부분이 손상되어
정상과 다르게 보일 때 사용

03



눈 건강 지키기

콘택트 렌즈 안전하게 사용하는 법?



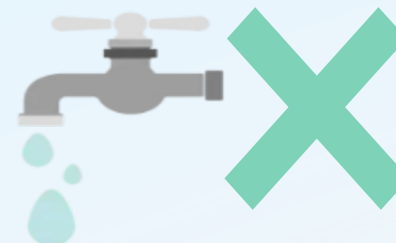
착용 전후 손 씻기

비누로 손을 씻고 완전히 말린 후 렌즈를 다룹니다



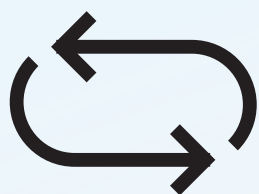
올바른 세척·보관

렌즈 전용 세척액으로 문질러 닦은 뒤 보존액에 담가 보관



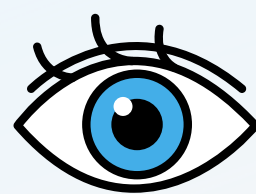
수돗물 세척 금지

수돗물에 가시아메바와 같은 미생물이 있어 감염 위험



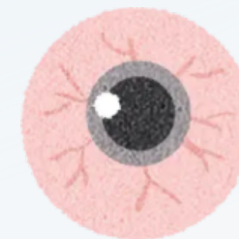
렌즈 용품 주기적 교체

렌즈 전용 케이스를 사용하고 세척액, 보존액도 3개월 내 사용



권장 착용 시간 준수

소프트렌즈: 하루 8시간 이내
미용렌즈: 하루 4~6시간 이내



이상 증상 시 착용 중단

충혈, 통증, 눈곱, 시력 저하 등 이상 증상 시 즉시 착용 중단



눈 건강 지키기

콘택트렌즈의 올바른 세척·보관법



① 콘택트렌즈를 만지기 전에
반드시 손을 잘 씻고
깨끗하게 건조합니다



② 콘택트렌즈를 제거할 때마다
깨끗한 세척액으로 세척합니다



③ 콘택트렌즈 케이스에
깨끗한 보존액을 채운 후
콘택트렌즈를 보관합니다

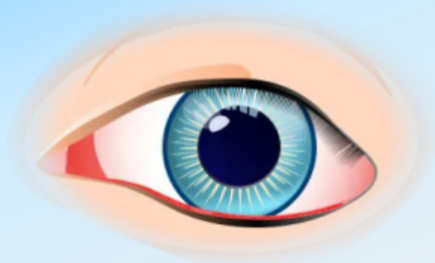


④ 콘택트렌즈 케이스도 매번
깨끗한 세척액으로 세척 후,
마개를 열고 건조시킵니다



눈 건강 지키기

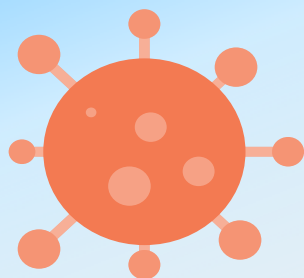
이럴 때는 렌즈 착용을 피하세요!



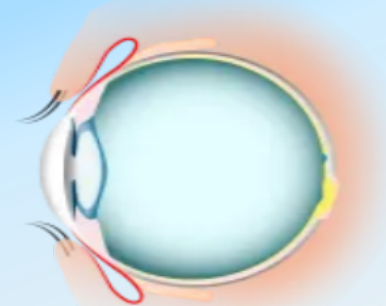
안구건조증, 염증,
알레르기 결막염, 충혈 등이
있는 경우



꽃가루, 미세먼지 등
알레르기 환경에 노출될 경우



수영이나 목욕할 때,
감염병이 유행할 때 등
감염 위험이 큰 경우



각막교정렌즈(드림렌즈) 착용이
어려운 경우
(안과 검진 필수)



자주하는 질문

1. 콘택트렌즈 착용 중 식염수를 점안해도 되나요?



식염수는 개봉 직후부터 세균에 오염될 수 있기 때문에 눈이 건조할 때는 반드시 인공눈물이나 점안액을 사용하세요. 식염수는 렌즈를 세척하는 용도로만 사용해야 합니다.

2. 콘택트렌즈가 눈 뒤로 돌아갈 수도 있나요?



안구는 공막과 각막이 단단한 벽을 이루고 있고 바깥을 테논낭이 둘러싸고 있어 눈 뒤로 돌아가지 않습니다. 렌즈가 빠져도 결막구석에 걸리므로 걱정하지 않아도 됩니다.

3. 드림렌즈 착용 후 일상 생활해도 되나요?



드림렌즈 착용 후 곧바로 취침해야 합니다. 착용 후 TV나 휴대폰을 보면 각막을 제대로 눌러주지 못해 교정 효과가 떨어집니다.



올바른 렌즈 습관으로 소중한 눈 건강을 오래 지켜가주세요



출처: 질병관리청 국가건강정보포털

한경국립대학교 보건실 ☎031-610-4741