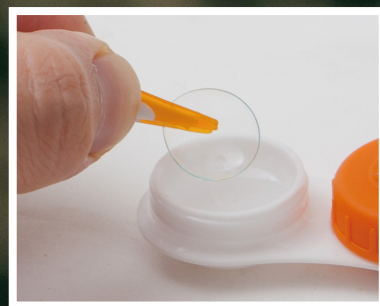


## 미용 콘택트렌즈 선택과 관리

몇 년 전부터 서클렌즈나 컬러렌즈가 인기를 끌면서 성인 여성은 물론, 청소년까지 패션렌즈를 착용하는 사례가 늘고 있다. 자신에게 맞는 렌즈 선택법과 올바른 착용법에 대해 알아보자.

글 한규홍 (식품기준과)



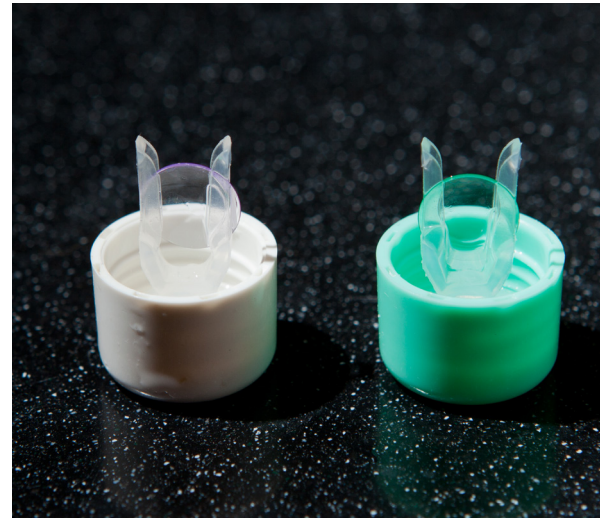
컬러 콘택트렌즈는 여러 가지 방법으로 제조되는데 렌즈의 전면이나 후면에 염료를 부착하는 방법은 이물감, 착용감 저하, 각막염을 일으킬 수 있어 사용하기에 부적합하다

### 미용 소품처럼 활용되는 콘택트렌즈

최근 중·고등학교 여학생 및 20대 여성들에게서 눈동자의 색깔을 바꾸거나 눈을 더욱 크고 검게 보이도록 하기 위한 컬러 콘택트렌즈가 유행하고 있다. 컬러 콘택트렌즈는 렌즈의 전면이나 후면에 염료를 부착하는 방법은 이물감, 착용감 저하, 각막염을 일으킬 수 있어 사용하기에 부적합하고, 렌즈 전면과 후면 사이에 염료를 넣고 접합시킨 형태가 장시간 착용만 하지 않으면 비교적 안전하다. 하지만 컬러 콘택트렌즈를 의료용구가 아닌 미용 소품으로 인식하는 경우가 많아, 정확한 정보나 지식이 없이 인터넷에서 구입한 중고 컬러 렌즈나 혹은 저가 컬러 렌즈를 사용한 후 이로 인한 부작용의 발생이 증가하고 있다.

### 컬러 콘택트렌즈 사용 시 주의점

일반적으로 컬러 콘택트렌즈는 기존의 렌즈에 색을 입힘으로써 일반 콘택트렌즈에 비해 산소 투과력이 낮으므로 6시간 이상 장시간 착용하는 경우에는 안구 건조증, 각막염 등 렌즈 부작용의 발생 빈도가 높다. 게다가 미용 렌즈를 친구들끼리 돌려가면서 착용한다거나 인터넷 구입으로 렌즈 취급에 대한 교육 없이 렌즈를 사용하는 사례가 많은데, 이러한 경우 잘못된 사용법으로 인한 렌즈 부작용이 발생하게 된다. 컬러 콘택트렌즈는 산소투과율이 낮기 때문에 렌즈를 끼고 잠을 자거나 장시간 착용하는 것을 피해야 하고, 렌즈 주변부에 입혀진 색으로 인해 주변 시야가 좁아질 수 있으며, 조명에 따라 시력이 달라질 수 있으므로 야간 운전 시 주



의해야 한다. 일반 콘택트렌즈의 관리에 사용되는 세척용품이 컬러 콘택트렌즈에도 사용 가능하므로 렌즈를 뺀 후에는 즉시 다목적 세정제로 세척한 후 보관하여야 단백질 침착 및 세균감염을 예방할 수 있다.

### 시력교정 렌즈의 종류와 선택법

시력 교정 렌즈의 종류는 소프트 콘택트렌즈와 하드 콘택트렌즈(RGP)로 나눌 수 있다. 소프트 콘택트렌즈는 HEMA(Hydroxyethyl methacrylate)에 여러 단량체를 소량 첨가시킨 재질로 만들어져 부드럽고 착용감이 좋으나 물과 결합하는 능력이 좋아서 안구 건조증을 유발하기 쉽다. 최근에는 하이드로겔 재질에 실리콘이 첨가된 실리콘 하이드로겔 렌즈가 개발

되어 산소 투과도를 월등히 높여서 기존 소프트 렌즈의 낮은 산소 투과도 문제를 해결하여 1주-4주 연속 착용이 가능하다. 장점으로는 초기 착용감이 좋고, 렌즈 움직임이 적어 이물감이 적으며 렌즈의 이탈(안구에서 빠짐 현상)이 적어 스포츠를 즐기는 사람에게 좋은 점이 있으나, 단점으로는 산소투과성이 낮아 장기간 착용 시 충혈 및 각막부종을 일으킬 수 있으며 심한 난시 교정이 어렵고, 안구 건조증 유발 및 눈물 순환이 잘되지 않아 세균 감염의 위험성이 있다는 점이 있다.

하드 콘택트렌즈(RGP렌즈)는 실리콘과 불소화합물이 결합되어 견고하면서도 산소공급을 원활하게 하는 재질로 만들어진 렌즈이다. 장점은 소프트 렌즈에 비해 눈물순환 및 산소공급이 좋

렌즈를 뺀 후에는 즉시 다목적 세정제로 세척한 후 보관하여야 단백질 침착 및 세균감염을 예방할 수 있다.



아 안구 건조증, 알레르기 결막염 등 렌즈 부작용이 적고, 심한 각막 난시 교정이 잘된다는 것이고, 단점은 초기에 이물감이 심하고, 적응기간(1-2주 정도)이 필요하고, 먼지나 이물질 등이 눈에 들어갈 경우에는 통증이 유발되고, 운동 시에 렌즈의 이탈이나 분실 위험성이 있다는 것이다.

안구 건조증이 심하고, 각막 난시가 심한 경우에는 하드 콘택트렌즈를 선택하여 착용하는 것이 좋고, 먼지가 많은 환경에서 근무하는 경우, 운동선수 등은 안구 건조증이 심하지 않은 경우는 소프트 콘택트렌즈가 적합하다. 그러나 하드 콘택트렌즈 착용하는 경우에도 먼지가 나는 운동을 하는 경우에는 일시적으로 소프트 콘택트렌즈 착용을 권유하기도 한다.

### 콘택트렌즈 올바른 착용법

- 1 콘택트렌즈는 연속착용렌즈도 매일 빼고 자야 한다
- 2 소프트 콘택트렌즈는 교체주기를 꼭 지켜야 부작용을 예방할 수 있다.
- 3 안구건조증이 있는 경우에는 콘택트렌즈 착용 시 무방부제 인공누액을 사용한다.

### 콘택트렌즈 사용 시 주의사항

#### 콘택트렌즈 제거 전 주의사항

- 1 렌즈 제거 전에 손을 깨끗이 씻어야 한다.
- 2 만약 렌즈가 건조하다고 생각되면 소독된 식염수 혹은 인공누액을 점안한다.
- 3 렌즈가 검은 눈동자에 있는지를 확인한다.
- 4 렌즈 제거 시 검은 눈동자에 상처가 나지 않게 주의한다.
- 5 제거된 렌즈는 잘 세척한 후 전용보존액으로 채운 렌즈케이스에 보관한다.

#### 콘택트렌즈 세척 시 주의사항

- 1 렌즈를 장시간 끼고 난 후 빼면 즉시 세척을 한 후 보관한다.
- 2 세척 후 보존용액을 전부를 교체해야 세균 감염을 방지 할 수 있다.
- 3 렌즈 케이스는 매일 세척 후 말려주어야 하고, 매 3개월 마다 교체해야 한다.
- 4 다목적렌즈 관리용액은 열어 놓지 말아야 한다.
- 5 렌즈를 적시기위해 수돗물이나 침을 사용해서는 안 된다.

#### 콘택트렌즈 착용 후 주의사항

- 1 화장은 렌즈 착용 후 해야 한다.
- 2 아이러인은 눈꺼풀 안쪽의 염증을 일으키므로 렌즈 착용 중에는 사용하지 않는 것이 좋다.