

## 머릿니 Head lice

### 머릿니란?

머릿니는 사람의 두피에서 피를 빨아 먹으며 기생하는 참깨 크기의 미세한 해충으로서 몸빛깔은 회갈색이고 날개가 없습니다. 두피에 가까운 머리털에 알(서캐)을 낳는데, 비듬처럼 보일 수도 있습니다. 이 서캐는 9-10 일 만에 유충으로 부화합니다. 유충은 9-12 일 만에 성충이 됩니다. 성충은 사람의 머리에서 최장 30 일간 살 수 있습니다. 암컷은 하루에 5-6 개의 알을 낳을 수 있습니다.

### 머릿니가 병을 일으키거나 질병을 전염시키나?

아닙니다, 머릿니는 병을 일으키거나 질병을 전염시키지는 않습니다. 하지만 불쾌감을 일으키기 때문에 짜증 나게 할 수 있으며 사람끼리 쉽게 옮습니다.

### 어떻게 전염되나?

머리털이 있는 사람은 누구나 머릿니가 생길 수 있습니다. 머릿니가 있다고 개인 위생이 불량하거나 불결한 환경에서 생활하는 것은 아닙니다.

일반적으로 머릿니는 머리와 머리가 서로 밀접하게 접촉하는 아동 및 성인 사이에 옮습니다. 머릿니는 점프하거나 날아서 사람 사이에 옮겨다니지 못합니다. 가장 일반적인 전염 경로는 머리와 머리가 접촉할 때 머리털을 타고 옮겨가는 것입니다. 공동 사용하는 베개, 머리 장신구, 모자, 헤어브러시, 빗 등을 통해 간접적으로 옮을 가능성은 희박합니다.

### 전염을 막으려면 어떻게 해야 하나?

머릿니의 전염을 방지하는 가장 효과적인 방법은 아이들이 서로 머리 접촉을 하지 않도록 장려하는 것입니다. 모자, 빗, 머리 장신구 또는 헤어브러시를 남과 공동 사용하지 않도록 가르치십시오. 자녀의 머리가 길 경우에는 머리를 바짝 묶거나 따주십시오.

머릿니가 한 번 생긴 적이 있다고 다시는 생기지 않는 것이 아닙니다. 정기적으로 머릿니 검사를 하는 것은 가족의 위생 관리의 일부가 될 수 있습니다.

### 어떤 증상이 나타나나?

흔히 머릿니가 있더라도 아무 증상도 나타나지 않습니다.

머릿니의 증상은 다음과 같습니다:

- 무엇이 두피를 기어다니거나 간질이는 느낌
- 이에 물렸을 때의 민감 반응에 의한 두피의 가려움
- 굵은 자국, 또는 발진처럼 작고 붉은 혹

### 우리 아이가 머릿니가 있는지 없는지 어떻게 알 수 있나?

머릿니의 유무를 검사하려면 젖은 머리 빗질법을 쓰십시오:

- 머리를 감고 행구십시오. 두피 전체가 젖을 만큼 컨디셔너를 넉넉히 바르십시오. 컨디셔너는 머릿니가 이동하지 못하게 하므로 머릿니를 발견하기가 쉬워집니다
- 자녀를 밝은 전등 아래 앉히십시오. 돋보기를 쓰면 더 잘 보입니다
- 머리털을 4 부분으로 나눈 다음, 가는 빗으로 한 번에 한 부분씩 빗질을 하십시오. 머리 전체를 검사해야 합니다
- 빗질을 한 번 할 때마다 종이 수건에 빗을 닦고 이가 있는지 살펴보십시오

이는 매우 빠르게 움직입니다. 이는 통상적으로 두피에서 매우 가까운 곳, 목 하단 및 귀 뒤쪽에서 발견됩니다.

자녀의 두피가 가렵거나 이에 노출되었을 경우, 즉시 머리털을 검사하고 두피에 가까운 부위를 살펴보십시오. 이를 발견하지 못했을 경우, 2 주 동안 일주일에 한 번씩 다시 검사하십시오. 서캐만 있고 이가 없을 경우, 일주일 동안 매일 다시 검사하여 살아 있는 이가 없는지 확인하십시오.

함께 사는 사람이 이가 있을 경우, 모든 가족을 검사하십시오.

## 머릿니를 안전하게 치료하는 방법은?

여러 가지 머릿니 치료제 및 치료법이 있습니다. 모두 처방전 없이 일반 의약품으로 구매할 수 있습니다. 살아있는 이가 발견될 경우에만 치료를 고려하십시오. 머릿니는 치료하지 않으면 저절로 사라지지 않습니다.

머릿니 때문에 아동을 집으로 돌려보내거나 학교 또는 탁아소에 나오지 못하게 하면 안 됩니다.

가구 중 어느 한 사람이 머릿니가 있으면 다른 가구 구성원에게도 있을 가능성이 큼니다. 모든 가구 구성원이 같은 날 검사를 받아야 하며, 이가 있는 사람은 치료를 받아야 합니다.

### 화학적 치료

이를 죽이는 성분이 함유된 샴푸, 크림, 린스, 스프레이 등을 대부분의 약국에서 처방전 없이 구매할 수 있습니다. 예를 들어, 페르메트린(permethrin), 피레트린(pyrethrin), 이소프로필 미리스테이트(isopropyl myristate), 디메티콘(dimethicone) 등의 성분이 있습니다.

몇몇 화학적 치료는 유아 및 소아, 임산부, 모유 수유 산모 등에게는 안전하지 않을 수도 있습니다. 보건의료 서비스 제공자 또는 약사와 상담하여, 어느 치료제가 본인 또는 자녀에게 가장 적합한지 알아보십시오. 반드시 제품 라벨에 표시된 용법에 따라 사용하고, 소아의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

치료 후에는 머리를 검사하여 이와 서캐를 제거하십시오. 서캐는 속이 빈 껍질이므로 굳이 제거하지 않아도 되지만 제거할 수 있습니다.

대부분의 치료제는 7-10 일 후 다시 사용해야 합니다. 첫 번째 치료 후에 부화한 이가 알을 낳기 전에 죽이는 것입니다. 두 번째 치료 후 머리에 알이 있는지 검사하고 제거하는 것도 중요합니다. 치료에 성공한 후에도 7-10 일 동안 가려움이 지속될 수 있습니다.

머릿니는 여러 화학 제품에 대해 내성이 생기기 시작했습니다. 승인된 제품을 7-10 일 간격으로 적절히 2 회 도포한 후 살아 있는 이가 발견될 경우, 해당 제품이 효과가 없는 것입니다. 이런 경우에는

다른 종류의 국소 치료법을 사용한 완전 치료 계획을 고려하십시오.

화학 제품의 자극성은 흔한 현상으로서 제품이 효과가 없다는 징후가 아닙니다.

젖은 머리 빗질은 비용이 적게 들며 비화학적입니다. 빗질 치료는 머릿니 검사와 똑같은 순서에 따라 합니다. 넉넉한 양의 헤어 컨디셔너와 참빗을 사용하여 최소 2 주 동안 4 일 간격으로 빗질하십시오. 마지막 빗질에서 이가 발견될 경우, 4 일 후 산 이가 발견되지 않을 때까지 빗질을 한 번 더 하십시오.

### 어떤 경우에 보건의료 서비스 제공자에게 문의해야 하나?

치료에 실패했거나 본인 또는 자녀에게 어느 치료법이 가장 적합한지 잘 모를 경우에는 보건의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 보건의료 서비스 제공자는 임산부, 모유 수유 산모, 4 세 미만 아동 등에 대한 화학적 치료에 관해 조언할 수 있습니다.

### 바람직하지 않은 머릿니 치료법은?

몇몇 치료법 및 치료제는 안전하지 않거나 효과가 없으므로 사용하지 마십시오. 이러한 제품에는 살충제(스프레이), 모터 오일, 휘발유, 알코올, 벼룩 제거용 비누, 염료, 표백제, 두피 가열, 마늘, 마요네즈, 석유 젤리(바셀린), 올리브유, 식초, 마가린, 티트리 오일 및 기타 에센셜 오일, 전기 참빗, 머리 면도 등이 포함됩니다.

### 무엇을 청소/세척해야 하나?

머릿니는 좀처럼 두피에서 떠나지 않으며, 그랬다가는 1-2 일밖에 생존하지 못합니다. 머릿니는 가구, 애완동물 또는 카펫과의 접촉을 통해 전염되지는 않습니다. 집이나 자동차를 살살이 청소해야 한다는 증거도 없습니다. 최근 48 시간 이내에 머릿니가 있는 사람의 머리와 접촉한 모자, 베개, 빗, 헤어브러시 등은 뜨거운 비눗물에 세척한 다음 뜨거운 건조기로 15 분간 건조하는 것이 바람직합니다. 물로 세척할 수 없는 물품은 2 주간 비닐봉지에 밀봉할 수 있습니다.