

## 머릿니 Head Lice

### 머릿니란?

머릿니는 사람의 두피에서 피를 빨아 먹으며 기생하는 미세한 해충으로서 몸빛깔은 회갈색이고 날개가 없습니다. 알을 낳으면 알이 머리털 밑동에 달라붙습니다. 알이 부화하고 남은 빈 껍질을 '서캐'라고 합니다.

머릿니는 미세하고 돌아다니기 때문에 눈에 잘 띄지 않습니다. 알은 크기가 깨의 3분의 1 정도로 미세하며 9-10일 만에 부화합니다. 서캐는 비교적 눈에 잘 띄며 머리털 밑동에서 발견됩니다. 알과 서캐는 비듬처럼 보일 수 있지만 끈끈하기 때문에 쉽게 제거할 수 없습니다.

### 머릿니가 병을 일으키거나 질병을 전염시키나?

머릿니는 병이 나게 하거나 질병을 전염시키지는 않습니다. 하지만 불쾌감을 일으키기 때문에 짜증나게 할 수 있으며 사람 사이에 쉽게 옮습니다.

### 어떻게 전염되나?

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

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, 헤어브러시, 빗 등을 통해 간접적으로 옮을 가능성은 희박합니다.

### 전염을 막으려면 어떻게 해야 하나?

머릿니는 부모, 아동, 탁아소, 학교 및 보건 의료 서비스 제공자의 협력을 통해 통제해야 가장 효과적입니다. 매주 온 가족이 다 함께 젖은 머리 빗질로 머릿니가 있는지 검사하는 것이 머릿니의 전염을 예방하는 최선책입니다. 자녀가 모자, 빗, 머리 장신구, 헤어브러시 등을 남과 공동으로

사용하지 않도록 하십시오. 자녀의 머리가 길 경우에는 머리를 바짝 묶거나 따주십시오.

머릿니가 한 번 생긴 적이 있다고 해서 다시는 생기지 않는 것이 아닙니다. 여러분 가정의 위생의 일부로서 정기적으로 머릿니 검사를 하십시오.

### 어떤 증상이 나타나나?

흔히 머릿니가 있음에도 처음 4-6주 동안은 아무 증상도 나타나지 않습니다.

머릿니의 증상은 다음과 같습니다:

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

### 우리 아이가 이가 있는지 없는지 어떻게 알 수 있나?

머릿니의 유무를 검사하는 가장 정확한 방법은 젖은 머리 빗질입니다:

- 머리를 감고 행구십시오. 두피 전체가 젖을 만큼 컨디셔너를 넉넉히 바르십시오(일반적으로 두 움큼). 컨디셔너는 머릿니가 이동하지 못하게 하므로 머릿니를 발견하기가 쉬워집니다
- 이 사이가 넓은 빗으로 뒤엇킨 머리를 펴십시오. 빗이 머리털에 걸리면 컨디셔너를 더 바르십시오
- 참빗으로 머리 전체를 빗기 시작하십시오. 머리의 시작 부분부터 끝부분까지 한 번에 빗으십시오. 빗의 이가 줄곧 두피에 닿도록 빗으십시오
- 한 번 빗고 나면 종이 수건에 빗을 닦고 이가 있는지 잘 살펴보십시오

### 머릿니를 안전하게 치료하는 방법은?

여러 가지 머릿니 치료제 및 치료법이 있습니다. 어떤 보건 전문가든 젖은 머리 빗질을, 또 어떤 보건 전문가는 화학적 치료를 권장합니다. 산 이가

발견될 경우에만 치료를 고려하십시오. 머릿니는 치료하지 않으면 저절로 없어지지 않습니다.

아동은 머릿니가 발견된 첫 날 곧바로 집에서 젖은 머리 빗질 또는 화학적 치료와 같은 치료를 시작해야 합니다. 학교 또는 탁아소에서 머릿니가 있는 아동을 집에 돌려보내거나 집에 있도록 하면 안됩니다. 하지만 젖은 머리 빗질 또는 화학적 치료를 시작할 때까지는 다른 아동과 머리가 접촉되지 않게 조심하도록 해야 합니다.

가족 중 어느 한 사람이 머릿니가 있으면 다른 식구에게도 있을 가능성이 큼니다. 온 가족이 같은 날 머리를 검사하고, 이가 있는 가족은 치료해야 합니다.

### 젖은 머리 빗질

이 방법은 산 머릿니를 제거하며, 비용이 적게 들고 비화학적입니다. 이 빗질 치료는 이 검사와 똑같은 순서에 따라 합니다. 넉넉한 양의 헤어 컨디셔너와 참빗(서캐빗)을 사용하여 최소 2주 동안 4일 간격으로 빗질하십시오. 마지막 빗질에서 이가 발견될 경우, 4일 후에 산 이가 발견되지 않을 때까지 빗질을 한 번 더 하십시오. 첫 번째 빗질이 끝난 후에 부화한 어린 이는 두 번째, 세 번째 및 네 번째 빗질에서 제거됩니다. 그래서 빗질을 네 번 반복하는 것이 중요합니다.

젖은 머리 빗질은 유아 및 소아뿐만 아니라 임신부와 모유 수유 산모에게도 안전합니다. 이 방법에 관해 자세히 알아보려면 관내 보건소에 문의하십시오. 아래 웹사이트에서 관할 보건소를 찾으십시오:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities).

### 화학적 치료

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

몇몇 화학적 치료는 유아 및 소아, 임신부, 모유 수유 산모 등에게는 안전하지 않을 수도 있습니다. 보건 의료 서비스 제공자 또는 약사와 상담하여, 어느 치료제가 본인 또는 자녀에게 가장 적합한지 알아보십시오. 모든 치료제는 반드시 제품 라벨에

표기된 용법에 따라 사용해야 하며, 영유아 및 소아의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 합니다.

치료 후에는 머리를 검사하여 이와 알을 제거해야 합니다. 서캐는 속이 빈 껍질이므로 굳이 제거하지 않아도 되지만 제거할 수 있습니다.

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

머릿니는 여러 화학 제품에 대해 내성이 생겼습니다. 24-48시간 후에도 제품이 효과가 없는 것 같으면 젖은 머리 빗질로 이 검사를 하십시오. 이가 발견될 경우에는 다른 치료법을 쓰십시오. 머릿니는 비화학적 치료에 대해서는 내성이 생길 수 없습니다.

### 어떤 경우에 보건 의료 서비스 제공자에게 문의해야 하나?

치료에 실패했거나 본인 또는 자녀에게 어느 치료법이 가장 적합한지 잘 모를 경우에는 보건 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 임신부, 모유 수유 산모, 만 4세 미만 아동 등에 대한 화학적 치료는 반드시 보건 의료 서비스 제공자의 지시에 따라 해야 합니다.

### 바람직하지 않은 머릿니 치료법은?

살충제(스프레이), 모터 오일, 휘발유, 알코올, 벼룩 제거용 비누, 염료, 표백제, 두피 가열, 마늘, 티트리 오일 및 기타 에센셜 오일, 전기 참빗, 머리 면도 등 몇몇 치료법 및 치료제는 안전하지 않거나 효과가 없으므로 사용하지 마십시오.

### 무엇을 청소/세척해야 하나?

건강한 머릿니는 좀처럼 두피에서 떠나지 않습니다. 그랬다가는 24-55시간밖에 살지 못합니다. 머릿니는 가구, 애완동물 또는 카펫과의 접촉을 통해 다른 사람에게 옮지는 않습니다. 집이나 자동차를 살살이 청소해야 한다는 증거는 없습니다. 최근 48시간 동안 머릿니가 있는 사람의 머리와 접촉한 모자, 베개, 빗, 헤어브러시 등은 뜨거운 비눗물에 세척하는 것이 바람직합니다. 물로 세척할 수 없는 물품은 2주 동안 비닐봉지에 밀봉하거나 48시간 동안 냉동고에 넣어둘 수 있습니다. 젖은 머리 빗질에 사용한 물품도 뜨거운 비눗물로 세척하십시오.