

우리나라 사람들이 여행하거나 진출하는 지역에서 만연되고 있는 질병에 대한 상식(생활사, 전염원, 면역성, 예방법)을 신문, 방송을 통해 범국민적으로 계몽활동을 전개하도록 하여야 하며, 해외에 여행 또는 근무할 사람에 대해 현지의 환경에 대한 지도교육을 실시 해야한다.

의 수적인 증가와 더불어 그들의 질병에 걸리는 위험도 증가하고 있다.

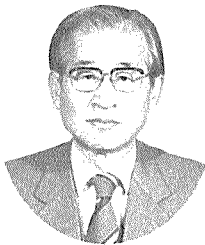
일정한 지역에서 동질의 언어, 식습관 환경속에서 생활하다가 낯선 지역으로의 이동은 여행자에게 낯선 언어, 음식, 환경으로 인해 심리적인 부담을 안겨주고 있다. 따라서 건강의 장애를 가져 올 위험이 많다고 본다.

해외여행자가 여행중 접할수 있는 어려움을 열거하면 다음과 같다.

첫째, 여행시 질병과 사고에 쉽게 노출될 수 있다. 해외 여행자나 체류자가 해외여행이나 거주시 접할 수 있는 위험은 여행하는 지역에 만연하는 질병이나

낯선지역으로의 이동은 여행자에게 건강의 장애를준다.

해외여행자가 여행중 건강에 주의할점



김 명 호

국제여행객을 위한 보건교육

빈번한 국제교류로 인해 해외내왕이 증가하고 해외여행에 대한 관심도 고조되고 있는 이 시기에 있어서, 해외 여행자

사고에 그 지방민보다 더 민감하게 반응을 나타낼 수 있다는 것이다. 이것은 비단 해외여행에서 뿐아니라 우리나라안에서 여행할 때도 음식물 섭취, 환경변화로 인해 복통, 배탈, 고열을 일으키는 예가 종종 있다.

둘째, 해외여행의 바쁜 일정으로 인해 대부분의 여행자가 심신이 피로하고 다른 문화권을 접하면서 심리적인 불안감 긴장감 등이 생기며 과로하기 쉽고 질병에 대한 저항력이 약해지므로 질병 발생을 초래할 수도 있다. 대체로 신체적, 정신적으로 건강하고 주위 환경이 청결하며 질병에 대한 면역성이 높은 사람은 그렇지 못한 사람보다, 같은 환경조건에 노출 됐을 때, 질병에 걸리는 확률이

적다고 한다.

셋째, 해외여행자는 의사소통의 부자유로 인해 위급한 상황에 접하게 되면 그 처리가 능숙치 못하다. 그러므로 시간을 다루는 일에 당면했을 때에 언어소통의 부자유로 인해 불편을 겪을 수 있다.

넷째, 해외여행시 질병에 노출되었거나 성인병, 만성병을 갖고 있는 사람은 환경의 변화와 심신의 피로로 인해 내재하던 질병이 나타날 수 있다. 이때 완전한 치유를 한다는 것은 쉬운 일만은 아니다.

이와같이 해외 여행자는 여행시 여러 가지 불리한 상황에 접할 수 있다. 이런 어려움 속에서 건강하고 유쾌하게 여행의 목적을 달성하려면 다음의 사항을 고려해야만 한다.

1. 질병의 예방

해외 여행자가 여행중에 질병에 노출되어 적은 고통에서부터 심하게는 사망하는 경우까지 발생한다. 그 사례를 들어보면 다음과 같다.

(1) 좀 시간이 경과된 일이지만 보건사업 시찰차 자유중국을 방문했을 때 우리 일행의 한사람은 출국전 예방접종을 않고, 날로 된 일식만 좋아하다가 대만열(장티브스)에 걸려서, 1개월간 격리수용됐다.

(2) 대연각호텔이 어느해인가 성탄절날 불타기 한달 전 미국의 캘리포니아 대학(UCLA)의 은사가 태국을 거쳐 귀국길에 한국에 들려 대연각호텔에 머문 일이 있었다. 이 교수가 태국에서 WHO단기

66 해외 여행시 질병에 노출되었거나 성인병 만성병을 갖고 있는 사람은 환경의 변화와 심신의 피로로 인해 내재하던 질병이 나타날 수 있다. 이때 완전한 치유를 한다는 것은 쉬운일이 아니다. 99

고문(학교보건)으로 초청되어서 일을 마치고 올 때 UCLA출신 제자집에서 송별회를 베풀어 주었다는 것이다. 그때 저녁식탁에 올라온 고기가 바로 낮에 시장에서 파리가 들끓던 그 고기였다고 한다. 몹시 망설이다가 송별회의 성의를 생각해서 먹었는데, 서울에 도착하기 전부터 설사가 나왔다고 본인에게 도움을 청해왔다. 임상공부의 경험을 살려 처방을 한 결과 은사는 다행히 태국에서 걸린 이질을 한국에서 고치고 유쾌한 여행을 계속하다가 귀국했다.

(3) 2~3년전의 일이다. 방글라데시에서 5년간 선교활동으로 수고하던 정성균선교사는 안식년으로 미국에 갔다가 재 입국을 원했으나 허락이 안되어 파키스탄으로 가서 선교에 종사한 지 3년째 되어 Lahore에서 얼마 안 떨어진 Gujranwala에서 간염에 걸렸다. 얼마간 고생하다가 의료 기관, 의료기술의 빈약으로 인해 위독해지자 후송하던 중 순직했다. 해외의료선교에 열중하다가 큰 뜻을 못 이룬채 순교한 것은 그 가족뿐 아니라 많은 사람이 슬퍼하는 일이다.

이러한 사례에서 보듯이 해외여행시의 어려움은 매우 많다. 그러나 이중에는 미

리 예방함으로 해서, 위험에 빠지는것을 막을 수 있는 사항도 있다. 그러므로 해외 여행자는 다음의 사항을 준수하도록 권하고 싶다.

① 출국전 종합건강 검사를 받는다. 평소 건강하던 사람이라도 출국전에 종합건강진단을 실시하여 자신의 신체상의 문제를 파악한다.

앞서도 언급했지만, 성인병, 만성병이 있는 사람은 의사로부터 질병의 정도와 여행 가능성에 대하여 지시를 받아서 안전한 여행을 하도록 한다.

② 출국전 예방접종을 실시한다.

오늘날 예방접종의 시행이 다소 완화되었지만 필요한 접종은 건강검사때 함께 시행하도록 한다. 특히 황열(Yellow fever) 발생지역인 아프리카 여행시는 출국 10전에 접종을 끝마치도록 실시한다.

③ 여행목적지의 유행병 또는 지방병을 파악한다.

여행 목적지의 유행병, 지방병을 파악하여, 예방접종 질병의 매개체를 인지하는 등 이에 대한 대비책을 강조한다.

④ 안전한 급수만을 이용한다.

수인성 전염병은 오염된 물로 인해 인체에 해를 끼치므로 완전한 음료수만을 섭취한다. 가능하다면 음료수를 끓여서 마시거나 소독해서 마신다. 이들 전염병에 대한 예방접종을 했다 하더라도 방심해서는 안된다.

⑤ 음식물을 조심하라.

대부분의 전염병에서 병원소는 사람이나 오염된 음식물, 음료수이다. 해산물 특히 어패류의 경우는 채취장소와 하구

(河口)에 가까울수록 오염되기 쉬우며 따라서 해산물을 익히지 않고 먹는일은 감염의 위험이 높다. 주로 필리핀, 인도, 태국, 말레이시아 등 열대지방으로부터 귀국하는 여행자에서 장염이 많이 발생하고 있다. 그래서 해외 체류시 완전히 익히고, 가열한 음식만을 섭취하도록 한다.

⑥ 유해곤충에 노출되지 않도록 한다. 열대지방을 여행하다 보면, 호텔방안에서도 모기, 바퀴, 도마뱀 등을 볼 수 있다. 따뜻한 기후 풍부한 우량때문에 이들 곤충의 성장 또한 왕성하다. 아직도 대부분의 후진국들은 유해곤충의 박멸, 방충망의 설치, 예방 약제의 사용등이 불완전한 실정이다. 특히나 열대지방에서는 대표적으로 말라리아, 주혈흡충병, 사상충병, 수면병, 황열등은 그 매개체가 모기, 우렁이, 쟁쟁파리 등으로, 여행자가 부주의하면 쉽게 이들 곤충이 매개하는 질병에 걸린다.

예컨대, 해외에서 개천, 강, 물웅덩이에서 작업을 하였거나 목욕, 빨래를 한 사람들의 경우 주혈흡충증의 애벌레가 피부를 뚫고 들어와 질병을 일으킨다. 따라서 여행전에 사전 보건교육을 미리 실시하도록 한다.

⑦ 귀국후 건강진단을 받는다. 그러므로 귀국 후 건강진단을 받아 정상여부를 확인하고, 만일의 경우는 적절한 조치를 취한다. 이때 사람에 따라 시기에 차이가 있고, 조기에 질병을 파악하면, 그만큼 치료에도 효과가 있고 치료기간도 단축된다.



▶ 여행은 일정한 지역에서 거주한 때 보다도 피로에 빠지기 쉽고 또 체력소모나 정신력이 많이 소모된다. 따라서 불필요한 일로 파로에 빠지거나 수면부족등을 가져와서는 안된다.

2. 질병의 치료

여행지에서 질병에 걸렸을 때는 조기 진단과 정확한 진단 및 적절하고도 신속한 치료가 요구된다. 어떤 지역은 의료수준이 아직 낮은 곳이 있다. 또한 이상이 있는 경우 현지에서 정밀검사가 불가능한 경우는 환자의 신속한 후송이 더욱 절실하다.

3. 건강의 증진

여행은 일정한 지역에서 거주한 때보다도 피로에 빠지기 쉽고 또 체력소모나 정신력이 많이 소모된다. 따라서 불필요한 일로 파로에 빠지거나 수면부족 등을 가져와서는 안된다. 관광, 쇼핑(shop-ping), 친지방문 등, 무리한 여행일정은 쉽게 피로해 지고, 이때 질병이 발생할 확률이 높다.

충분한 휴식과 함께, 식생활은 규칙적으로 가정에서보다 영양가도 많고 열량도 많이 취하도록 한다.

4. 보건교육

우리나라 사람들이 여행하거나 진출하는 지역에서 만연되고 있는 질병에 대한 상식(생활사, 전염원, 면역성, 예방법)을 신문, 방송을 통해 범국민적으로 계몽활동을 전개하도록 한다.

해외에 여행 또는 근무할 사람에 대해 현지의 환경에 대한 지도교육을 실시한다. 이와같은 오리엔테이션 (Orientation)과 병행하여, 그 지역의 질병의 분포양상, 생활사, 질병의 전염원, 질병의 예방법등 개인 위생에 대하여 구체적으로 자세히 교육하도록 한다.

(필자=연대보건대학원장·의박)