

여행 전엔 반드시 건강진단과 예방접종을



이준상

고려의대 교수, 대한기생충학회장

많은 사람들이 해외여행을 할 수 있게 되면서, 여행 중에 여행국의 유행병에 걸리거나 여러가지 건강문제를 겪는 사람이 늘고 있다. 특히 동남아, 아프리카, 남미 등지를 여행할 때에는 소위 "열대풍토병"에 전염될 수도 있어 많은 주의를 요한다. 이번 호부터 해외여행시의 주의사항과 필요한 건강정보를 실어본다.

보건사회부는 「해외유입 전염병 관리 규정」(보건사회부 훈령 제704호)을 1994년 7월 1일부터 시행한다고 하였다. 이 법의 목적은, 해외로부터 유입이 가능하거나 아국인들이 해외에서 전염될 가능성이 있는 각종 전염병에 대한 예방관리를 통하여 국민건강 증진을 도모함에 있다. 전염병중 국내 발생은 거의 없으나 사람을 포함한 매개물을 통하여 국내에 유입 또는 전파가 가능한 전염병을 "해외유입 전염병"이라 하는데 말라리아를 위시한 17종의 기생충성 질환과 세균성(2종) 및 바이러스성(4종)질환 등 모두 23종에 이른다.

최근 해외여행이 자유화된 후 '93년도에 240만명의 여행객이 외국을 다녀왔다고 한다. 이들의 일부는 여행 도중 건강문제로 고생을 했었으며, 목적지가 후진국일수록 더욱 문제가 되었다. 여행국가가 일본, 미국 등 선진국을 찾는 여행객이 많아 다행이지만 동남아 여행객이 과거에 비하여 많이 늘었으며, 아프리카, 남미 및 남태평양 지역의 여행객도 전에 비해 늘어나고 있다.

그런데 이러한 나라들을 여행하는 사람들은 여행 전에 무슨 준비를 해야 하는지? 예방접종을 어떻게 해야 하는지? 질병예방을 위하여 무슨 약제를 준비·복용해야 하는지? 어떠한 주의사항을 지켜야 하는지? 하는 의문이 있을 수 있지만 이것을 신속원히 해결해 줄 기관이 우리나라에는 아직 없으며, 또한 필요한 약제를 구하기도 어려운 형편이다.

신체리듬이 흐트러지기가 쉽고 또 새로 적응하는데는 여러 날이 걸리게 된다. 이와 같은 증상은 비행중 몇시간대를 넘겼느냐와 체질, 수면과 각성의 회수, 식사시간 등 시간의 감각을 느끼게 해 주는 여러가지 요인들에 따라서 개인적인 차이가 크다. 그렇지만 일반적으로 서쪽에서 동쪽으로 비행함으로써 낮의 길이가 짧아진 사람에게서 더 심하게 나타나며 같은 시간대에서 남북으로 여행한 사람에게서는 보통 피로감이 나타나게 된다.

여행에서는 아침이나 오전 시간에 출발해서 가능한 한 낮시간이 길어지도록 하는 것이 바람직하다. 불면증, 피로감 이외에 소화불량, 공복감, 빈뇨, 신경과민, 두통, 현기증 등이 나타날 수도 있다. 기억력, 집중력, 판단력, 사고력의 저하로 관광이나 업무 등 해외 현지에서의 활동에 상당한 지장을 초래할 수도 있다.

이러한 시차증후군을 극복하기 위해 약물요법 등 여러가지가 시도되고 있지만 아직 효과적으로 밝혀진 것은 없다. 실제로 각종 신경안정제를 복용하거나 알콜, 카페인 등이 들어 있는 음료를 마시는 경우가 많이 있지만 오히려 시차적응을 어렵게 만드는 수가 많다. 이런 이유로 해서 사업상의 중요한 결정을 할 시기나 회의 계획을 오랜 시간의 항공여행을 하고 나서 1~2일 후에 잡는 것은 바람직하지 않다. 왜냐하면 모든 신체기능이 정상으로 돌아오기에는 수일에서 수주간의 충분한 시간이 필요하기 때문이다.

“
**시차증후군은
 해외여행이 일반화되면서
 장시간의 항공기 탑승에
 따른
 생체리듬의 부조화
 현상으로 생긴다.**
 ”

일반여행객들은 그 정도의 휴식으로도 충분한 경우가 대부분이다. 항공여행을 하는 도중에 간단한 식사를 하고 술을 가볍게 마시는 것이 시차 적응에 도움이 되는 것으로 추천되기도 하지만 의학적인 근거보다는 경험적인 상식이라 할 수 있다. 어느 곳에 가든지 해가 있을 때는 낮으로, 해가 지면 밤으로 생각하고 행동하는 것이 가장 좋은 요령이 될 수도 있다.

송별회 등 술모임이나 가족모임은 4, 5일전에 갖고 운동으로 체력을 비축하면 많은 도움이 된다. 비행기에 오른 이후는 승무원의 서비스 스케줄에 따라 행동해야 된다. 식사나 스낵, 음료 제공이나 영화상영, 수면시간 등이 모두 도착지의 시간을 고려해 짜여져 있기 때문이다. 특히 승무원들이 수면시간임을 알려주고 조명을 어둡게 하며 창 블라인드를 내리는 시간에는 억지로라도 잠을 청하는 것이 좋다. 목적지에 내린 후에는 가능한 한 햇빛을 많이 쬐는 것이 도움이 된다는 보고도 있으니 실행해 보아도 좋다. ㉓

여행자들이 여행 전에 준비해야 할 사항, 여행 중에 지켜야 할 주의사항 및 여행 후 귀국하여 건강진단을 해야 할 사항 등에 대하여 알아보려고 한다. 준비 및 주의 사항 등은 여행국가에 따라, 같은 국가라도 지역에 따라 다르며, 또한 여행기간, 계절, 여행자의 나이, 건강상태 등에 따라 다를 수 있다.

여행 전 준비사항으로는 여행장비 중 여행중에 사용할 의약품을 준비해야 하며, 필요한 예방접종이 있으면 출발 전에 맞아야 한다. 이때에도 황열의 경우 여행 10일 전에 맞아야 효과가 있다.

예방접종은 3분류로 나눈다. 첫째, 여행과 관계없이 기본적으로 맞아야 하는 백신으로 여행 전에 자문을 위하여 병원에 왔을 때 백신에 대한 문진을 하여 기본 백신 중 맞지 않은 것이 있다면 접종해 주어야 한다. 또한 나이많은 사람의 상당수가 과상풍에 대한 방어능력이 없으므로 과상풍 백신을 투여하는 것이 좋다. 어린 여행자

들에게는 홍역백신을 생각해 보아야 한다. 특히 소아에게는 기본접종을 철저히 보충해 주어야 하며, 노인들에게는 인플루엔자 및 폐구균백신을 접종해 주는 것이 좋겠다.

둘째, 입국시에 상대국에서 요구하는 백신으로 현재 황열(Yellow fever)과 콜레라가 있다. 이때 주의를 요하는 것은 직접 우리나라에서 상대국에 입국할 때에는 황열이나 콜레라 백신주사를 요구하지 않으나 일단 황열이나 콜레라 만연지역을 경유할 때에는 주사를 맞은 것을 요구하기 때문에 입국이 불허되는 사례가 있다. 그때 입국 상대국에서 맞을 경우, 예를 들면 황열의 경우 10일이 경과해야 효과가 있으므로 입국 상대국 비행장에서 10일을 기다려야 하는 경우가 있을 수 있다.

셋째, 여행도중 노출될 위험성이 많은 질환에 대하여 권장되는 백신으로 장티푸스, 일본 뇌염, 광견병, 소아마비, 간염(A형 및 B형) 등의 백신이 여기에 속하며,

'93년도에 해외여행을 한 240만여명 중 많은 사람이 여행 도중 건강문제로 고생을 했다.



여행지역에 따라 적절한 예방접종을 하여야 한다. 그러나 백신을 접종하였다고 주의사항을 태만히 하면 오히려 예방접종을 맞지 않은 경우만 못하다는 것을 명심해야 한다.

예로, 입으로 전파되는 감염질환에 대한 예방은 백신보다 음식물을 가려먹는 것이 훨씬 더 효과가 있기 때문이다. 또한 후천성면역결핍증에 이환되어 있는 경우 다른 백신에 대한 안전성과 면역원성을 다시 한번 평가해 볼 필요가 있다. 후천성면역결핍증 바이러스 양성인 사람에게서는 많은 다른 백신의 면역원성이 감소되며, 후천성면역결핍증이 진행될수록 반응률이 떨어진다. 또한 생백신을 투여하면 진행성 및 파종성 감염증의 위험성이 있으므로 주의를 요한다.

국력이 신장되고 경제가 발전되면서 생활의 여유가 생기자 해외 유명 관광지를 찾아 여행하는 것은 이제는 흔한 일이고, 또 모두가 비행기를 이용한 항공 여행을 하게 되는데, 항공 여행이 보다 빠르고 편안한 여행 환경을 제공하기는 하지만 다른 교통 수단에서는 별로 문제가 되지 않는 건강 장애가 나타날 수 있어 미처 준비가 되지 않은 상태에서 어려움을 겪는 경우가 흔히 있다.

그렇지만 이런 문제들은 사전에 주의를 하면 예방이 가능한 것들이 대부분이기 때문에 항공편을 이용한 해외 여행을 할 때에는 사전에 이 점에 관해 한번 체크해 보는 것이 필수적이다.

시차증후군(Jet Lag Syndrome)은 해외 여행이 일반화되면서 오랜 시간 항공기 탑승에 따른 생체리듬의 부조화현상으로 생긴다. 즉 항공여행은 빠르기는 하지만 인간의 생리적 적응이라는 측면에서 본다면 비슷한 시간 동안의 기차여행 등과는 전혀 다르다. 예를 들어 동쪽에서 서쪽으로 12~15시간 정도의 철도여행을 한다면 시간대(time zone)를 넘어갈 가능성이 거의 없지만 같은 시간 동안 항공여행을 하면 시간대를 5개이상 지나게 될 정도의 장거리를 여행하게 되는 경우도 있어 이때의 인체의 생리적 변화는 상당하기 때문이다. 보통 12~15시간 걸리는 유럽이나 미주노선을 타고 나면 거의 예외없이 신체기능의 저하, 즉 낮과 밤이 뒤바뀌는데 따른 불면증 등을 경험하게 된다.

이같은 증상은 출발지 시간과 4, 5시간 이상 차이가 있는 지역으로 여행할 경우 생기며 2, 3시간 정도의 차이는 별문제가 되지 않는다. 또한 이때 생기는 피로감의 원인은 첫째, 낮이 길어지거나 혹은 짧아지기 때문이고, 둘째, 정상적인 하루의 신체리듬이 흐트러지기 때문이다. 하루의 신체 리듬은 부신피질 호르몬의 분비와 관계가 있는데 우리가 아침에 잠에서 깨고, 수면중 체온이 변하고, 수면 중 활력이 떨어지며, 자정이 넘으면 기민함이 떨어지는 것들은 모두 이 부신피질 호르몬의 분비와 관련이 있다.

따라서 여러 시간대를 지나가는 장시간의 항공여행 후에는 이런 하루의 복잡한

지나친 흡연, 버거씨병 부른다



이 승 재
백병원 신경외과 과장

머릿말

흡연이 건강에 아주 해롭다는 것은, 그 어떤 것은 그 자체가 약리학적으로 활성화되고 또한 항유전자, 체세포독성인자, 돌연변이 유발인자 또는 발암인자로 작용하는 등, 담배연기에서 4000종류이상의 물질이 분리·분석되고 있으며, 흡연으로 인하여 사람이 이들 물질 전체에 반복적으로 노출되거나 혹은 니코틴(Nicotine)과 일산화탄소 등 특정물질에 선택적으로 예민하게 반응하여 여러가지 질병이 발생하여 건강을 해치기 때문이다.

하루 한갑의 흡연자는 대략 한해동안에 70,000회 이상 담배연기를 흡입하고 내뿜고 있어서, 입, 코, 인후, 기도와 기관지점막이 수많은 유해물질에 반복하여 직접적으로 자극을 받거나 또는 어떤 유해물질은 피속으로 용해되어 순환하거나 타액(침) 속에 녹아들어 삼키게 된다. 일반 흡연자가 자각하지 못하는 사이에 이들 유해물질이 체내에 축적되고, 이들은 사람 개개인에 따라 다양한 생체학적인 반응으로 나타나 각종 질환을 일으키게 된다.

특히 이들중 니코틴은 자율신경 신경절에 작용하여 심장 및 혈관의 수축에 예민하게 반응을 나타낸다. 아울러 혈청에 당, 부신피질호르몬, 지방산과 혈관수축제의 농도를 증가시켜서 심장과 혈관계의 질환을 발병시키고, 체내에 들어온 일산화탄소는 유독가스로서 산소와 결합하여 혈중에 순환하여 체내의 각 조직과 세포에 산소를