



여행자의 설사

홍명호 부천 대성병원 의사

호사다마라 했던가, 모처럼 여름 여행을 떠났는데 설사에 복통이 생기면 그 여행이 휴가 여행이든 비즈니스 트립이든 낭패를 당하게 된다. 그러나 꼭 이해하고 넘어가야 할 것은 대개 이런 배탈은 심각한 것은 아니고 그저 불유쾌한 해프닝이라는 것이다.

처음 가는 지방이나 낯선 외국여행에는 항상 설사 배탈에서부터 자유로움을 보장 받을 수 없다. 여행지의 기후, 사회적 조건, 위생의 기준과 상태가 우리 집, 우리 동네와 다르면 다름수록 설사 배탈이 일어날 위험은 증가하기 마련이다.

여름철 방학 여행, 하계휴가 여행, 봉사 여행, 관광 여행, 해외 연수, 비즈니스 트립 등 수백만 명의 지구촌 식구들이 여행을 한다. 최근에는 아프리카, 라틴 아메리카의 이곳 저곳, 이과수 폭포 등과 중동·중국·동남아시아 등 한국 사람들이 안가는 곳이 없다. 누구라도 일단 집을 나서서 낯설고 물 선 곳으로 여행을 떠나면 그것은 바로 설사, 배탈과의 싸움으로 뛰어 드는 것이라해도 과언이 아니다. 혹자들은 남쪽 유럽이나 카리브해안의 여기저기는 설사 배탈의 위험성이 있다고 평가하고, 북 유럽의 제국가들(캐나다·호주·뉴질랜드·미국 등)에는 여행 하면서 배탈 설사에 걸릴 위험이 적다고 하지만, 보충할 사람은 아무도 없다. 어디를 가든 그저 먹고 마시는 것을 주의

하는 것이 위험을 줄이는 길이다.

여행자의 설사는 여행 중에 너무나 갑자기, 돌발적으로 발생하는 것이 보통이지만, 여행을 마치고 집에 돌아오자마자 발생하는 경우도 있다. 한 3~4일 설사를 하면 별다른 치료 없이도 호전되고 일주일 이내에 언제 그랬나 싶게 낫게 되는 것이 대부분이지만 여행 한번 하는데, 여행자의 설사 배탈을 몇 차례나 반복해서 걸리는 운 없는 사람도 가끔씩 있다.

여행자 설사의 증상으로 말 할 것 같으면 대변의 빈도와 양과 무게가 증가하는 것이 가장 흔한 증상이다. 빈도는 대개 하루에 네 번 내지 다섯 번 묽은 변이나 물 변을 매일 보게 된다.

여기에 곁들여서 복통, 구역질, 구토에 열이 날 수도 있고, 배가 부글부글 끓기도한다.

많지는 않지만 탈수상태에 빠질 수도 있고, 혈변, 지속적인 구토나 고열이 동반되기도 하는데, 이때는 지체 없이 의사를 찾아서 치료를 받는 것이 안전하다.

여행자 설사의 원인은 여행 그 자체에서 오는 스트레스나 시차(時差), 여행피로, 음식이나 물 바뀔, 또는 기후 변화일수도 있지만, 거의 대부분은 감염성 설사이다. 좀 불유쾌해서 받아들이기 거북하지만, 대변으로부터 배출된 유기 생물체에 의하여 먹는 음식이나 물이 오염되어, 이것을 먹고 마시면 발생하는 것이 여행자 설사의 전형적인 형태이다. 이 생물체가 세균이건 바이러스건 또는 기생충이건 간에 당신의 뱃속 소화계로 들어와서 당신의 방어기전을 무참하게 돌파 하거나 무기력화 시키면 여행자 설사

의 소견과 증상의 발현을 초래하게 된다.

여행자 설사의 가장 흔한 원인은 장독성대장균(ETEC)이다. 이 세균이 장벽에 달라붙어서 독소를 방출하면 설사와 복통이 발생한다. 소위 물을 갈아 마시면 생기는 전형적인 여행자 설사이다. 여행 지역에서 불박이로 사는 주민들은 이런 설사병에 잘 안 걸리는데, 이런 세균에 대한 면역이 생겼기 때문이다.

여행자설사의 원인 병원체는 크게 나누어 ETEC, 살모넬라, 이질균, 캄필로박터균, 비브리오균같은 세균들과 지알디아, 크립토스피라, 아메바 같은 기생충 그리고 바 이러스이다. 또한 세균에 의한 설사 보다는 흔하지 않지만 독성 위·장염이 있는데, 이미 만들어진 독소에 의하여 오염된 음식을 먹으면 생기는 것으로, 대표적인 것이 포도상구균의 독소이다. 손이나 손가락에 상처가 나 있거나, 콧속에 혈은 데가 있는 사람이 크림이나 파이, 카스테라 또는 마요네즈로 범벅을 한 샐러드 등을 주물럭거리고 만들어서 실내나 외부에 방치하면, 상처에서 음식으로 오염된 포도상구균이 번식을 하고 증식을 할 때 독소를 만들어서 이 음식을 먹으면 포도상구균성 식중독에 걸리기 쉽다. 이미 만들어 놓은 독소 때문에 생기는 식중독이므로 음식을 먹은 후 불과 몇 시간이 지나지 않아서 입안에 끈적끈적한 침이 고이고 속이 메스껍다가 구토, 설사, 복통이 생겨서 사람이 녹초가 되는 것이 포도상구균에 의한 식중독이다. 설사보다는 구역질, 구토가 더 쉽다.

한편, 살모넬라균 때문에 생기는 식중독은 달걀이나 닭고기, 오리알과 오리고기 등 가금류(家禽類)가 살모넬라균에 오염되어 오는 수가 많다. 살모넬라균에 오염된 음식을 먹으면 포도상구균의 독소처럼 식중독의 증상이 음식을 먹고나서 즉각 나타나는 것이 아니라 하루나 이틀 후에 설사·배탈의 증상이 나타나게 되는데, 이는 살모넬라균이 음식물에 섞여서 장내로 들어가서 장 안에서 균이 증식을 해야만 식중독을 일으키는 까닭이다.

휴가여행을 동남아·인도 등지로 다녀온 사람들이 설사 배탈이 생겼다면 여행사실을 반드시 의사에게 알려야 한다. 동남아 여행자가 설사를 하면 콜레라에 대한 조치를 취해야하기 때문이다. 비브리오균은 굴이나 조개같은 어패류를 익히지 않고 날로 먹을 때 우리 몸 안으로 들어와서 식중독을 일으키는데, 화장실에 도착하기도 전에



설사가 쏟아져 나와서 망신을 시킬 수도 있다.

우리나라에서 여름철에 거의 단골 뉴스거리로 등장하는 비브리오 불니피쿠스라는 균은 술을 많이 마셔서 간이 고장이 난 사람들에게는 치명적인 패혈증을 일으켜서 생명을 잃게 할 수도 있으므로 간이 나쁜 사람들은 여름철에 어패류를 날로 먹는 것은 피해야 한다.

우리 몸은 오묘하게도 웬만한 세균이 침범한다고 하더라도 이를 방어하는 몇 가지 장치가 있다.

첫째가 위장 속에 있는 위산이다. 위산은 위장으로 침범하는 세균들을 녹여버린다. 속이 위산분비 과다로 쓰러지도 않은데 술 마시기 전 후에 마치 재산제나 위산분비억제제가 우리 몸을 술로부터 보호해 줄 것이라고 굳게 믿고 이를 함부로 남용하고 오용하는 사람들은 세균에 대한 1차 방어선인 위산을 제거하여 스스로 무장해제를 하는 것이나 다름없다. 식중독을 일으키는 균은 물론이요 다른 세균감염에 시달릴 위험이 그만큼 크게 된다.

두 번째 방어선은 끊임없이 움직이는 장벽으로서 세균이 장벽에 순순히 달라붙지 못하게 하는 것이다. 아울러서 장(腸)안에는 정상적으로 살고 있는 세균들이 새로 들어오는 병원균에게 자리를 내 주지 않고 배척해서 우리 몸이 병에 걸리지 않게 한다. 공연히 항생제를 복용하고 항경련제를 복용하여 장의 운동을 억제하고 항생제 남용에 의한 정상 균주들을 장에서 몰아내는 사람들 역시 여행자 설사에 민감할 수도 있다.

다음의 방어선은 장으로 분비되는 면역단백질로서 침입한 세균들이 장내에서 편안하게 생존하고 번식하는 것을 못하게 한다.

■ 계절건강 | 여행자의 설사

위산의 방어선을 뚫으면서 수많은 세균들이 죽고, 살아남은 세균들이 장에 도달해서 장에서 또 장운동과 정상균주와 싸워서 살아남고, 또 면역단백 글로불린에 의한 세균 학살에 살아 남아야만 비로소 장벽에 자리 잡아 생존하고 증식하여 병을 일으키게 되기 때문에 오염된 음식을 먹으면서 수십만 마리의 세균을 먹어야 여행자 설사가 생기게 된다.

그러나 이질균은 위산에 특히 강하여 수백 마리 정도의 세균으로 오염된 음식을 먹어도 장에 쉽게 도달하여 이질을 일으킬 수 있다. 파리나 바퀴벌레의 발에 이질균이 오염되어 사람이 먹을 음식을 밟으면 이질을 일으킬 수 있는 이유는 이질균이 위산에 강하기 때문이다.

여행자 설사에 걸릴 위험은 어디로 여행을 가느냐에 달려 있다. 또한 두 살 이하의 아기들이 특히 여행자 설사 발생의 위험성이 높다. 이 또래의 나이에는 무엇이나 입속으로 넣는 습성이 있고, 면역력이 약하기 때문이다.

21세에서 29세의 젊은이들도 약간 위험이 높다고 보는데, 이 나이 때에는 무서운 것이 별로 없고, 여행 중 모험심을 발휘하여 여행지에서 오염된 음식을 피하려 하는 경계심이 비교적 약하기 때문일 것이다.

면역체계가 약화된 사람들도 감염성 설사에 취약하다. 당뇨병이 있는 사람들, 궤양성 대장염이나 크론씨병 같은 염증성 장 질환이 있으면 감염성 설사에 잘 걸리는 경향이 있다. 제산제를 장기 복용하는 사람들도 좀 문제가 있다. 세균같은 유기체가 입을 통하여 몸속으로 들어오면, 위산이 세균을 파괴하는 방어역할을 하는데, 위산이 감소된 상태라면 세균이 그대로 살아서 장으로 넘어갈 기회가 커지기 때문이다.

여름철이 다른 계절보다 여행자 설사가 많고, 특히 여름철 우기(雨季)나 장마 때가 더 위험하다.

날씨가 덥고 습기가 많은 환경은 온갖 세균들이 쉽게 번식하고 증식할 수 있고, 끓인 음식이나 익힌 음식보다는 찬 음식, 찬물을 선호하게 되어서 식중독, 세균성 설사가 일어나기 쉽다. 독감이나 간염이 걸려도 설사 배탈이 올 수 있다.

이질(痢疾)은 복통, 발열, 설사, 혈변, 점액성 변(곱똥)을 수반할 수 있다.

여행자의 설사가 오래 지속되거나, 심하다면 그냥 보

통 식중독균이 아닐 가능성이 있기 때문에 의사에게 치료를 받을 필요가 있다.

예를 들자면 탈수상태가 빨리 진행되고 심하다든가, 구토를 지속적으로 한다든가, 설사에 피가 섞여서 나온다면, 고열이 난다면, 증상이 5~6일 이상 계속 되면 의사를 찾아보아야 한다.



특히, 아이들은 짧은 시간 안에 급속하게 아주 심한 탈수에 빠질 수도 있으므로 주의해야 한다. 아이가 계속 토하고, 설사에 피가 섞이고, 설사가 심할 때, 고열일 때, 입과 입술이 마르고, 우는데도 눈물이 안나올 때, 깜박깜박 졸고, 축 늘어지고, 혼미하고 자극을 주어도 반응이 별로 없을 때, 아이의 소변량이 줄 때, 아기가 기저귀에 그전만큼 자주 오줌을 안 쌀 때는 지체 없이 의사를 찾아서 치료해야 한다.

여행자 설사에 의한 합병증은 흔하지는 않지만, 설사 구토가 심할 때는 몸 안의 수분과, 염분, 전해질, 무기질들이 빠져 나가서 탈수가 올 수도 있다. 아이들은 몸의 구성성분에 수분이 많아서 탈수에 빠질 확률이 높고, 탈수에 빠지면 심각해 질 수도 있다. 이때는 입으로 수분을 보충해 주는 것이 좋다. 약국에서 전해질과 포도당이 포함된 수분을 병으로 파는 나라에서는 이러한 수분을 마셔서 보충하면 된다. 만약에 경구용 전해질, 포도당 수분용액을 구할 수 없는 곳이라면 차 순가락으로 소금 반(1/2), 식용소다 반(1/2), 설탕 큰 순가락으로 세 순가락을 끓여서 식힌 물 1,000cc에 넣어서 잘 흔들어서 아이에게 먹인다.

탈수가 지속적으로 나타나면 고형음식이나 우유제품

대신에 하루 종일 이런 전해질 용액을 조금씩 마시도록 한다. 모유를 먹는 아기에게는 이 용액을 먹게 할 수도 있지만 계속해서 모유를 주도록 한다. 만약에 탈수증상에 호전 기미가 없으면 심각하게 되기 전에 즉시 의사에게 데려 가야한다. 입으로 전해질 용액을 주는 것은 짧은 기간 동안만이라는 것을 명심할 것.

• 여행자 설사는 어떻게 예방할까?



모든 병이 그러하듯이 병나고 치료하기 보다는 병나기 전에 예방하는 것이 훨씬 더 효과적이고 경제적이다.

여행자 설사 예방에 제일 중요한 것은 먹는 음식과 마시는 물 선택을 잘하는 것이다. 익히지 않고 날로 먹는

모든 음식은 일단 오염의 대상물이라는 것을 명심해야한다. 특히, 위생상태가 불량한 곳을 여행 할 때는 샐러드나 요리 안된 날채소들, 멸균 소독 안된 우유나 아이스크림, 치즈같은 유제품들을 주의해야 한다. 음식은 요리한 음식이 채 식지 않고 따끈따끈 할 때 먹는 것이 안전하다. 과일은 깨끗한 물에 잘 씻어서 먹을 사람이 직접 껍질을 까서 먹는다. 껍질을 까서 먹기 어려운 포도나 딸기류는 인쇄심을 가지고 기다린다. 요리하지 않은 날고기, 날생선, 날 어패류는 장을 공격할 병원균의 보고라고 생각해두자. 요리한 음식이라도 여름철에 몇 시간 동안 방치해두면 그 음식은 세균들을 성장 발육 증식시키는 배양지로 생각하자. 길거리에서 노점상에게 산 음식이나 음료수가 여행자 설사발생 위험을 증가시킬 수 있다는 생각을 갖자.

콜레라나 수인성 질환 발생이 빈번한 지역에서 여행하고 돌아 올 때는 음식물을 가지고 들어오는 것을 삼가하는 것이 좋다.

마시는 음료수는 염소처리를 한 물이라도 지알디아,

아메바, 크립토스피라 같은 병원체나 장염을 일으키는 바이러스로 오염되어 있을 수도 있다. 안전하게 마실 수 있는 것은 차나 커피처럼 물을 펄펄 끓여서 만드는 것들, 캔이나 병에 담아서 파는 물이나 탄산무기질 포함 음용수 또는 음료수, 맥주나 포도주 등이다. 얼음도 일단 오염되어 있다고 보는 것이 좋다. 병이나 캔에 든 음료수도 잔에 따라 마시기보다는 그냥 병 또는 캔에 든 것을 그대로 마시는 것이 더 안전하다. 입에 닿는 병 입구나 캔 입구는 마시기 전에 잘 닦아야 한다. 양치질하고 나서 입을 행구는 물도 우물물이나 냇물, 심지어는 수돗물 등 아무물이나 함부로 사용하면 안된다. 샤워를 할 때 입을 꼭 다물고 해서 물이 입 안으로 침범하지 않도록 한다.

물은 끓여서 식히면 안전하다. 한 1분 동안 펄펄 끓였다가 식혀서 마시고, 마시기 전에 얼음조각을 섞지 않는 것이 안전하다. 1분간 펄펄 끓이면 설사를 일으킬 수 있는 세균이나 기생충을 사망시킬 수 있고, 3분 이상 끓이면 웬만한 바이러스도 무력화 시킬 수 있다.

일단 여행자 설사가 시작 되었다 하면 증상을 악화시키거나 수분손실을 증가시킬 위험이 있는 술이나 카페인, 유제품을 피한다.

가벼운 차나, 캔에 든 과일주스, 맑은 수프, 카페인 없는 탄산수나 스포츠 음료를 마셔서 수분과 전해질 손실을 보충해 주어야 한다. 나중에 설사가 잦아들면 차츰 크래키나 토스트, 빵, 귀리죽 등을 먹는다. 설사가 멎으면 음식을 정상적으로 먹을 수 있다. 회복기에는 유제품, 카페인 함유 음료나 섬유질이 많이 포함된 음식을 주의하는 것이 현명하다.

건강하게 해외로 여행을 하려면 떠나기 전에 계획을 잘 짜는 것이 좋다. 우선 떠나기 전 최소한 6주일 전에 가정의나 가족주치의를 만나서 필요한 예방접종을 한다. A형 간염, B형 간염, 독감, 일본뇌염, 홍역-볼거리-풍진, 광견병, 파상풍-지프테리, 소아마비, 폐염구균, 장티푸스, 수두, 황열 등 여행 지역에 따라서 필요한 예방접종을 한다. 구강검사를 비롯한 신체검사를 여행 떠나기 전에 시행한다. 여행 중에 복용해야 할 약을 미리 챙긴다. 여행지에서 사용 가능한 건강보험을 챙긴다. 여벌의 안경이나 안과 처방을 챙겨 간다. 🌐