



## 해외 여행자는 주목! 꼭 알아야 할 건강정보

본격적인 여름이다. 요즘은 국내 못지않게 해외로 여행을 떠나는 사람들이 많다. 해외여행을 알차게 하기 위해서는 여러 가지 준비가 필요하다. 여행지에 대한 충분한 정보를 각종 검색을 통해 미리 알아두어야 하고, 필요한 물품도 준비해야 한다. 이 가운데 건강을 위한 준비도 빼놓을 수 없다.

글 이진한 동아일보 의학전문기자

### 예방접종하고 상비약 준비, 멀미에 대비해야

먼저 상비약이나 반창고 등 구급약품을 챙겨야 한다. 설사나 변비, 감기, 멀미약 등은 미리 챙기자. 특히 물이나 음식이 바뀌면 배탈이 날 수 있으므로 정장제도 준비한다. 만약 고혈압이나 당뇨병, 심혈관계 만성질환이 있다면 출국 전에 전문의의 조언을 듣고 약을 처방받는 게 좋다. 약은 통에 털거나 따로 보관하고 잘 보이는 곳에 약의 성분이나 이름 등을 적어야 출입국 절차를 줄일 수 있다. 특히 약 용량이 많으면 출입국 검색 시 의심을 받을 수 있으므로 영문 처방전을 발급받는 게 좋다.

기본적으로 여행하려는 국가의 전염병이나 질병, 예방접종이 필요한지 등을 알아보는 것이 좋다. 동남아시아나 오지 등으로 간다면 모기가 옮기는 열대형 말라리아, 황열, 웨스트 나일 바이러스, 뎅기열 등 모기 매개성 질환을 조심해야 한다. 말라리아는 예방 치료약이 있지만 뎅기열은 약과 백신이 없다. 따라서 모기가 많은 습지나 우림은 피하고 긴소매를 입거나 모기 퇴치 스프레이, 팔찌, 패치 등을 꼭 챙겨야 한다.

인도, 동남아, 동북아 지역에서는 오염된 물이나 음식으로 전염되는 콜레라, 이질, A형 간염 등의 전염병이 문제가 될 수 있다. 따라서 되도록 불결한 음식은 피하고 믿을 수 있는 식수를 마시며 항상 손을 깨끗이 씻어야 한다. 특히 동남아 등 해외에는 A형 간염이 많으므로 여행 2주 전에 미리 백신을 맞는 것이 좋다.

또 아프리카, 동남아, 중남미 지역을 여행하는 사람은 추가로 말라리아 예방약을 복용해야 한다. 특히 아프리카 사하라 이남 지역과 중남미 지역을 여행하는 사람은 꼭 황열 예방접종을 해야 한다. 이들 지역으로 여행하는 사람은 황열 예방접종 증명서가 없으면 입국을 거부당할 수도 있다. 황열 예방접종은 전국의 국립검역소와 국립의료원에서만 한다.

일선 병원 중 현재 '해외여행클리닉'이 개설돼 있는 곳은 국립중앙의료원을 비롯해 삼성서울병원, 서울아산병원, 고대안산병원, 길병원 등이다. 또 인천, 경남 김해 등에 있는 전국 13개 국립검역소에서는 황열과 콜레라 등에 대해 예방접종을 해준다. 인천공항에 있는 인하대병원 공항의료센터에서도 예방접종과 여행객을 위해 24시간 응급진료가 가능하다.

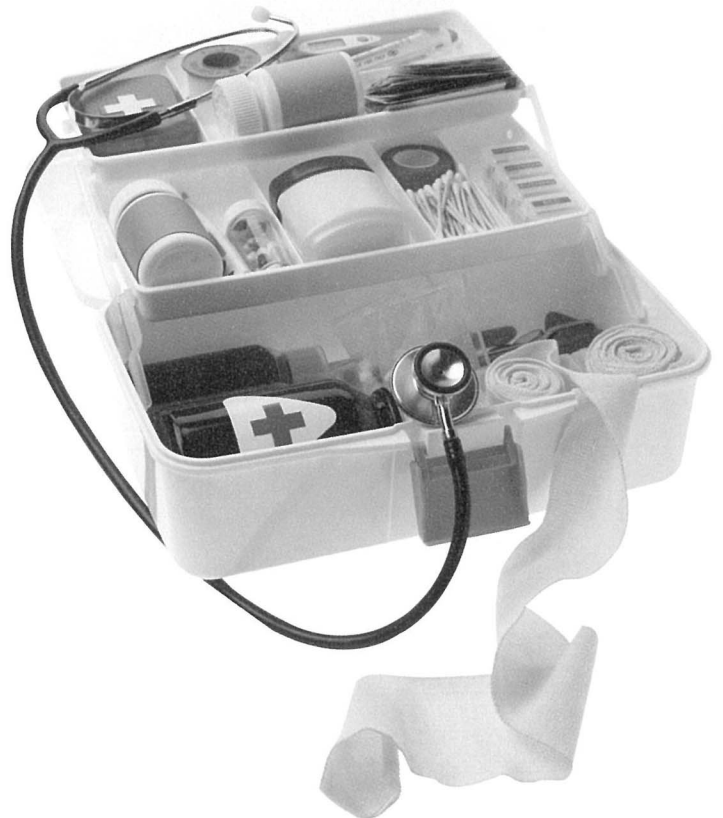
### 현지에서 나타나는 증상 대처법

해외여행 중에는 조심을 하더라도 여러 가지 건강상의 문제가 발생할 수 있다. 여행 중에 이러한 문제가 생기면 우선 병원에 가야 하는 건지, 어느 정도 심각한지를 판단하기가 쉽지 않을뿐더러 언어소통의 문제, 보험 관계로 인한 경비 등의 문제 때문에 외국의 병원을 찾는 것이 쉽지 않을 수 있다. 따라서 다음의 증상별 대처법은 이런 상황에 처했을 때 도움이 될 수 있다. 그러나 본인이 느끼기에 심각한 증상이라고 생각될 때에는 즉시 병원에 가는 것이 안전하다.

두통 및 열이 있을 때 머리를 숙여 턱을 가슴 안쪽으로 붙이지 못하고(경부 강직) 심한 두통, 고열, 구토 등이 동반되면 뇌막염일 가능성이 있으므로 즉시 병원에 가야 한다. 경부 강직증이 없고, 코 양쪽 옆의 부비동(광대뼈 부위)에 압통이나 이통(귀 아픔)이 없으면 일단 상비약 중 진통해열제인 타이레놀을 2알 복용하고, 4시간 후 증세가 계속되면 한 번 더 복용한다. 그러나 체온을 재어 2일 이상 38.3도가 넘으면 병원에 가는 것이 좋다.

### жат은 설사에 손실되는 수분 보충해야

여행지에서 가장 흔한 질병인 설사는 하루에 3회 이하라면 손실되는 수분량을 보충하는 것으로 충분하다. 수분 보충은 전해질이 함유된 음료수가 좋다. 그러나 하루 3~5회 정도



의 설사면서 열이 없고 변에 피가 섞여 나오지 않으며 전신증상이 별로 없는 경우 우선 수분을 충분히 보충해주는 것이 중요하다. 세균성 설사일 가능성이 많아 함부로 지사제를 복용하지 말아야 하나, 불편할 정도이면 지사제인 로페린(1알씩 하루 2~3회)을 복용한다.

만약 하루 6회 이상의 설사를 하고 열이 나며, 전신증상이 나타나면 세균성 장염일 가능성이 높다. 여행자 설사라고 부르는 것이 이러한 형태로 나타나며, 이 경우 항균제를 복용한다. 시프로(시프로플록사신, 2알씩 하루 2회)를 5일 동안 복용하면 된다. 또한 설사로 손실된 양만큼의 수분을 충분히 보충해주는 것이 아주 중요하다. 그러나 항균제를 복용해도 설사 양이 점점 늘고 전신상태가 안 좋아지면 병원을 찾는 것이 좋다.

소화가 안 되거나 여행자 설사가 있는 경우 대개 복통이 동반된다. 그러나 복통이 아주 심하고, 배를 눌렀을 때 압통이 아주 심하거나, 눌렀다가 손을 떼 때 통증이 심하면 복막염일 가능성이 있으므로 즉시 병원에 가야 한다.

만일 말라리아 유행지역을 여행 중인 상태에서 고열, 오한이 동반되면 말라리아일 가능성이 높다.

이럴 때는 즉시 병원에 가는 것이 좋다. 동남아의 시골지역에서 수영이나 하이킹 등으로 강, 호수에 접촉한 적이 있으면서 상기 증상이 생기면 렘토스피라증이나 쯤쯤가무시병일 가능성이 있다. 독감이라 부르는 인플루엔자도 이러한 증상을 보일 수 있다. 말라리아 유행 지역도 아니고, 수영 등을 한 적도 없다면 독감일 가능성이 있으므로



여행지에서 가장 흔한 질병인 설사는 하루에 3회 이하라면 손실되는 수분량을 보충하는 것으로 충분하다. 수분 보충은 전해질이 함유된 음료수가 좋다. 그러나 하루 3~5회 정도의 설사면서 열이 없고 변에 피가 섞여 나오지 않으며 전신증상이 별로 없는 경우 우선 수분을 충분히 보충해주는 것이 중요하다. 세균성 설사일 가능성이 많아 함부로 지사제를 복용하지 말아야 하나, 불편할 정도이면 지사제인 로페린(1알씩 하루 2~3회)을 복용한다.



# TRAVEL

되도록 충분한 휴식을 취하고, 타이레놀을 복용한다. 이들 이상 증상이 계속되거나 심해지면 역시 병원을 찾는 것이 좋다.

## 만성 질환자 이코노미클래스 증후군 주의

장시간 비행기를 탄다면 '이코노미클래스 증후군'도 주의하자. 다른 말로 '일반석 증후군'이라고 하는 이 증후군은 좁은 좌석에 장시간 앉아 있을 경우, 혈액순환이 원활치 못해 다리 정맥에 혈전이 생겨 폐전색을 일으키는 질환이다. 연간 일정 숫자가 이 증후군으로 사망하고 있어 주의가 필요하다.

이코노미클래스 증후군을 예방하기 위해서는 기내에서 되도록 한 시간에 한 번 정도는 스트레칭을 하고 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 또 전문의의 처방을 받아 아스피린이나 쿠마린 등 항응고제를 복용하거나 의료용 압박 스타킹을 착용하면 혈전을 예방할 수 있다.

특히 최근 큰 외과수술을 받았거나 심혈관계 병력이 있는 경우, 고도비만, 임신부, 당뇨 등의 질환이 있는 사람은 이코노미클래스 증후군에 걸리지 않도록 더욱 조심해야 한다.

여행을 다녀온 뒤 3개월 이내에 발열, 설사, 구토, 황달이 생기거나 임파절이 붓고 피부발진, 성기 등에 궤양이 생기는 등의 증상이 있다면 해외여행클리닉을 찾는 것이 좋다. 질병관리본부 홈페이지([www.cdc.go.kr](http://www.cdc.go.kr))에서도 여행지역별 전염병 유행 소식 등 최신 정보를 얻을 수 있다. ㉮

### TIP

#### 해외여행 시 지켜야 할 10대 수칙

- 1 해외여행 전에 반드시 여행의학 전문가를 찾는다.
- 2 풍토병에 대한 예방접종을 한다.  
(말라리아, 장티푸스, A형 간염 등)
- 3 여행 중 벌레나 모기에 물리지 않도록 주의한다.
- 4 여행자 상비약품 키트를 준비한다.
- 5 끓인 물이나 상품화된 물을 먹는다.
- 6 잘 요리된 음식만 먹는다.
- 7 맨발로 나가지 않도록 주의한다.
- 8 강, 호수 등에서 수영이나 목욕을 하지 않는다.
- 9 오염된 체액에 접촉되지 않도록 주의한다.  
(성 관계 포함)
- 10 교통사고를 주의한다.  
(교통사고는 여행자 사망원인의 1위)

도움말 : 삼성서울병원