

해외여행 시 건강관리



동국대학교 의과대학 교수
임 현 술

최근 해외에서 근무하거나 출장을 가거나 여행 목적으로 방문하는 등 해외 방문이 늘고 있다. 앞으로 방학이 시작하고 휴가가 있으므로 해외여행을 할 기회가 더욱 증가할 것이다. 해외를 여행할 때 가장 신경 써야 할 사항은 안전과 건강이다. 사고로 손상을 입지 않아야 할 것이다. 또한 감염병에 걸리지 않기 위하여 노력하여야 할 것이다.

사우디아라비아도 방문하고 바레인으로부터 입국한 내국인(1차 감염자)이 5월 20일 메르스(Middle East Respiratory Syndrome, MERS)로 우리나라에서 처음으로 확진되었고 1차 감염자와 접촉한 사람과 의료인 및 같은 병원 병실 이용자들이 2차 감염자로 확진되었고 6월 2일 3차 감염자(2차 감염자를 통한 감염자)가 확진되어 해외여행 후 감염병의 유입이 얼마나 두려운 일인지 체험하였다. 해외에서 감염병의 유입 차단과 국내에서 감염병 전파 방지에 더욱 노력하여야 할 때이다. 이에 해외여행시 건강관리에 관하여 알아보자.

감염병 관리

해외여행을 하는 도중 감염병에 걸리지 않기 위해서는 방문하는 국가의 감염병 정보를 충분히 알아야 한다. 인터넷으로 질병관리본부 해외여행질병정보센터(<http://travelinfo.cdc.go.kr>)에 접속하여 알 수 있다. 또한 출국 2주 전에 보건소 또는 종합병원(감염내과, 여행자 클리닉)을 방문하여 상담을 하고 필

요 시 예방접종을 받아야 한다. 예로 아프리카와 남미, 중미를 방문 할 때는 황열 예방접종을 필수적으로 받아야 한다. 말라리아(예방약), 장티푸스, A형 간염, 파상풍 등 예방접종을 받기를 권장하고 있다. 그러나 메르스, 에볼라바이러스병, 뎅기열과 같이 예방백신 및 예방약이 없는 경우도 있어 해외여행 시에는 감염병에 걸리지 않도록 세심하게 신경을 써야 한다.

해외에서 질병에 걸리지 않아야지 걸린 후 국내에서 다른 사람에게 질병을 옮긴다면 이보다 낭패가 없다. 해외여행 중 건강안전수칙은 다음과 같다. 외출 후와 식사 전에 손을 깨끗이 씻고, 물은 반드시 끓여서 먹고 냉수는 포장된 생수나 탄산수만 마시는 게 좋다. 식품은 완전히 익힌 것만 먹고 소독하였다고 확인되지 않는 유제품은 먹지 않는다. 뱀, 곰, 개구리 등 보신용 식품을 날 것으로 먹지 않는다. 실내와 야외에서 모기에 물리지 않도록 조심하여야 한다. 모기가 없는 실내에서 머물고 야외에 갈 때는 긴 소매, 긴 바지, 모자를 착용하고 곤충 기피제를 사용하도록 한다. 개, 가금류(닭, 오리 등), 낙타, 박쥐 등 동물과 접촉하거나 만지지 않아야 한다. 만약 동물에 물리거나 긁혔다면 상처를 비누와 물로 깨끗이 씻고 즉시 현지 의료기관을 방문하여야 한다. 기침, 발열 등 감염병 의심 증상을 보이는 사람과는 접촉하지 않는다. 여행 중 고열, 설사, 구토 등의 증상이 나타나면 현지 의료기관을 방문하여 상담과 치료를 받아야 한다.

인간면역결핍바이러스(HIV)나 바이러스성 간염의 예방을 위해 문신, 피어싱 등에 사용되는 주사기를 절대 공유해서는 안 되며, 각종 성병의 전파를 막기 위해 안전하지 않은 성관계를 하지 않아야 하고 어쩔 수 없이 하게 되는 경우에는 반드시 콘돔을 착용하여야 한다.

해외여행 후 이상증상이 나타나면 귀국 시 공항에서는 발열, 설사, 구토 등이 있으면 건강상태 질문서에 성실히 기재하고 공·항만 국립검역소 검역관에게 반드시 신고하여야 한다. 귀국 후 수일~수개월 내 어떠한 증상이라도 발현하면 보건소나 종합병원을 방문하여 해외 여행한 사실과 방문한 국가를 알리고 진료를 받아야 한다. 이러한 사실을 알리지 않으면 정확한 진단을 받기 어려워 초기에 적절한 치료를 받지 못해 예후가 불량해 질 수 있다.

이코노미클래스증후군 관리

비행기에서도 건강관리에 노력하여야 한다. 이코노미클래스증후군(Economy Class Syndrome)이라고 들어 본 적이 있는가? 좁고 불편한 비행기의 일반석(이코노미클래스)에서 장시간 비행하면 피가 제대로 순환하지 않아 다리가 붓고 저려 오며, 이것이 오래되면 혈액응고로 사망에까지 이르게 될 수 있고

좌석이 넉넉한 '일등석' 또는 '이등석' 과 달리 비좁은 3등석 승객에서 주로 나타나므로 '이코노미클래스 증후군', '일반석증후군' 혹은 '3등석증후군' 이라고 불린다. 비즈니스클래스나 퍼스트클래스의 승객도 발생할 가능성이 있지만 이코노미클래스보다 훨씬 적게 발생한다. 1980년경 영국의 한 의사가 공항·기내 들연사의 18%가 심부정맥혈전증(Deep Vein Thrombosis, DVT)이 원인이라고 보고한 후 주목을 받았다.

비행기 안은 산소 농도와 기압이 지상의 80%에 불과하고 습도도 낮은 편이다. 그러므로 오래 있게 되면 피의 흐름이 둔해진다. 더구나 몸을 잘 움직이지 못하므로 하지에 피가 굳어 혈전이 생겨 혈관을 통해 이동하여 심부(깊은 부위)의 정맥에 혈전이 생기는 것을 심부정맥혈전증이라고 한다. 이 때 혈전이 폐동맥으로 이동하여 폐동맥을 막으면 폐색전증(pulmonary embolism)을 유발하여 사망할 가능성이 높다.

비행 중 심부정맥혈전증의 발생 위험성을 높이는 요인은 혈전으로 인한 질병력(뇌졸중, 심근경색 등), 암환자, 경구용 피임약을 복용하고 있거나 임산부, 최근 수술을 받은 사람, 비만한 사람이다. 이들이 비행기 창가에 앉거나 오래 움직이지 않는 경우에는 더욱 위험이 증가한다. 이러한 요인이 있는 사람은 심부정맥혈전증의 예방을 위하여 다음과 같이 노력하여야 한다.

창가보다 복도 쪽 자리를 요구한다. 탑승 전 아스피린 1알을 먹고 의료용 압박 스타킹을 준비한다. 비행 중 다리를 자주 올렸다 내렸다 스트레칭을 하고 1-2시간에 한 번씩 통로에 나와 걷자. 물을 많이 마시고 과도한 음주는 삼간다. 다리가 붓거나 통증이 느껴지면 아스피린을 먹고 의료용 압박 스타킹으로 다리를 감아준다. 또한 승무원에게 상태를 알려야 한다. 폐색전증은 비행기를 내린 후 발생할 수도 있으니 가능한 빨리 병원을 찾아야 한다.

즐거운 해외 여행길! 낭패를 당하지 않으려면 심부정맥혈전증을 예방하자. 영화관이나 컴퓨터 앞에 꼼짝 않고 앉아 있어도 심부정맥혈전증이 발생할 수 있으므로 조심하여야 한다. 항공사도 승객의 안전을 위하여 항공기의 좌석 폭을 확대하고 승객에 대하여 예방교육을 실시하고 대처 방안을 강구하여야 한다.

비행시차증후군 관리

비행시차증후군에 대하여도 알아둘 필요가 있다. 비행시차증후군은 경도를 통과하는 비행에 따른 하루주기리듬이 교란되어 발생한다. 정신적 및 육체적 활동량의 감소를 특징으로 한다. 증상은 피로, 불면증 및 건강상태의 저하 등이다. 다른 증상은 소화불량, 두통 및 식욕감퇴가 있다. 비행시차증후군은 식사시간, 수면시간의 변화 및 비행기에서 신체활동량 감소 등이 원인이다. 피곤한 상태에서 여행을 하는 것이 좋지 않고 출발 전에 충분한 휴식과 수면을 취하는 것이 좋다.

동쪽을 향하여 비행하는 것이 서쪽을 향하여 비행하는 것보다 생리적으로 더 힘들다. 신체가 25시간의 수면주기를 따르려는 경향이 있어, 낮 시간이 짧아지는 동쪽을 향하여 비행하는 것이 적응하기 어렵고, 낮 시간이 길어지는 서쪽을 향하여 비행하는 것이 신체의 자연적 현상에 따르므로 적응하기 쉽다.

낮, 식사시간 및 수면시간 등은 생체시계를 조절하는 외부 요인이다. 장거리를 비행할 경우, 저녁이나 수면시간에 도착하는 것이 도움이 된다. 햇빛에 노출되는 것은 조사량에 비례하여 인체 내에서의 멜라토닌 분비를 억제한다는 것이 밝혀졌다. 비행하는 중 새로운 시간대에 맞추어 식사시간을 조정하여야 한다. 아침과 점심에는 고단백 음식을 섭취하여 카테콜아민의 분비를 촉진하여 낮 동안의 활동을 자극하도록 한다.

저녁에는 탄수화물이 많은 음식을 섭취하여 신경전달물질인 세로토닌의 분비를 촉진하여 편안히 수면에 취하도록 한다. 좀 더 좋은 방법은 가능하면 해외여행을 단기간씩 나누어서 하는 것이다.

비행시차증후군의 증상을 감소시킬 수는 있지만 완전히 없애지는 못한다. 장거리 여행의 가장 성공적인 전략은 중요한 계약 건이 있는 정해진 시간보다 며칠 일찍 도착하는 것이 좋다. 가능하다면 한 시간의 시차를 두고 하루에 이동하도록 한다.

수면제는 수면을 유도하는데 유용하지만 하루 주기리듬에 직접적인 영향을 미친다는 증거는 없다. 요즘 멜라토닌에 관심이 많은데, 멜라토닌이 지역시간에 적합한 생체시계의 조절에 효과적이라는 주장이 있다. 멜라토닌은 미국과 싱가포르를 포함한 많은 나라에서 보조식품으로 분류되어 상점에서 자유롭게 판매된다. 경구로 1-5 mg을 복용하면, 한 시간 안에 혈청 멜라토닌 농도가 밤 시간 정상 최고치의 10배부터 100배까지 증가한 후 4-8시간이 지나면 정상 수준으로 돌아온다.

멜라토닌 복용이 비행시차증후군의 중증도와 이환기간을 감소시키지만 독성과 장기간 사용의 안전성에 관한 자료가 거의 없다. 멜라토닌은 약물로 허가되지 않았으므로 안전성에 대하여 더 잘 알려지고 질이 보장될 때까지 비행시차증후군의 치료에 추천하기 어렵다.

교통사고 관리

교통사고는 여행자의 사망이나 손상의 가장 흔한 원인이다. 도로 상태가 불량하거나, 차량이 안전하지 않거나 또는, 다른 운전자가 무모하게 운전하여 사고가 발생할 수 있다. 때때로 사고는 오른쪽 방향 또는 왼쪽 방향 운전이 생소하기 때문일 수 있고, 피로나 비행시차증후군에 의한 졸음에 기인하기도 한다.

교통사고를 예방하기 위해 차량운전 시 안전벨트를 착용하고 오토바이나 자전거를 탈 때는 헬멧을

착용해야 한다. 걷거나 운전 시 교통규칙이나 차량 흐름을 잘 감지하고, 음주운전을 피하여야 한다. 렌터카를 이용할 때는 브레이크, 타이어 및 라이트 상태가 정상인지 확인하여야 하며, 밤보다 낮에 여행하는 것이 안전하다.

정원을 초과한 여객선은 침몰할 수 있고, 기준 이하의 개인 전세 비행기는 추락할 수 있다. 도보로 여행할 때는 노상강도를 만날 수 있다. 여행과 출장이 혼합된 경우에는 스키, 수중 스포츠 및 산악 등반 같은 레크리에이션 사고의 위험을 조심하여야 한다. 교통사고가 발생하지 않도록 조심하고 어떠한 안전 사고도 발생하지 않도록 철저히 대비하여야 할 것이다.

고산병 관리

고도가 높은 곳을 방문할 때는 고산병에 대하여 조심하여야 한다. 고산병의 예방법은 등반 속도를 조절하는 고소 적응법과 약물 요법의 두 가지로 나뉜다. 고소 적응법은 매일 등반 고도를 300 m를 넘지 않게 조금씩 올라가고 자주 휴식을 취하는 방법이 가장 좋다. 고산 적응을 위해 등반 2~3일 전에 이노제인 다이아목스나 스테로이드제인 텍사메타손 등을 복용하기도 한다. 히말라야구조협회 의료 진료실은 아침과 저녁에 다이아목스를 125 mg씩 복용하도록 추천한다. 소염·진통제인 이부프로펜과 남성 발기부전 치료제인 비아그라가 효과적이란 연구결과도 있다. 물과 식품을 먹거나 허브를 이용해 고산병을 완화하기도 한다. 물은 고산병 대처식품으로 가장 널리 추천된다. 탈수를 막아주고 부작용이 없어서다. 산을 오르기 전과 도중에 충분한 수분을 섭취하는 것이 좋다. 갈증이 없어도 물을 자주 많이 마셔야 한다. 자외선에 과다하게 노출되지 않도록 주의한다.

해외여행이 기하급수적으로 증가하고 있다. 해외여행과 관련하여 발생하는 건강위험을 인지하고 최소화하기 위하여 노력하여야 한다. 🍷

참고 문헌

1. 대한산업의학회. 산업의학 진료의 실제. 계축문화사. pp 437~450. 2002
2. 박태균. 고산병 심하면 사망... 고도 서서히 높이는 게 최선. 고산시대 여행자를 위한 건강레슨. 중앙 SUNDAY Health Plus 제 424호, 2015. 4. 26
3. 임현술, 유석주, 이새롬. 티베트 해외여행자에서 고소증 발생 및 치료 양상. 대한보건연구 2014;40(2):1~11