

해외로 여행갈땐 감염병 예방·건강관리 '필수'



정기석 질병관리본부장이 5일 오전 정부세종청사 보건복지부 브리핑룸에서 브라질 리우올림픽 대비 감염병 예방 대책 종합 계획에 대해 설명하고 있다. (사진은 본문의 내용과 무관)



지난 11일 오전 서울 김포국제공항 국내선 출국장이 국내외 관광객들로 붐비고 있다. (사진은 본문의 내용과 무관.)

여름 휴가철을 맞아 해외 여행객이 늘고 있는 가운데 현지에서 풍토병에 걸리지 않으려면 사전에 적절한 예방이 필요하다.

질병관리본부에 따르면 해외여행이 활발해지면서 최근 해외 유입 감염병 신고자는 2009년 200여명에서 2014년 400여명으로 두 배 가량 증가했다.

해외유입 감염병은 매년 지속적으로 증가 추세로 2010년 이후 매년 300~400여명이 신고되고 있으며, 2014년 400명에서 2015년 491명으로 23% 증가했다.

2015년 기준 주요 국의 유입 감염병으로는 뎅기열(52%), 말라리아(14%), 세균성이질·A형간염(각 5%), 장티푸스(4%) 등이 있다.

이같이 해외에서 감염병에 걸리지 않기 위해서는 생명을 위협하는 감염병 관리부터 여행 후에도 후유증을 남길 수 있는 가벼운 질환 관리까지 충분한 예방과 건강관리를 알아둘 필요가 있다.

▲ 주요 지역별 감염질환 예방법

남아메리카와 아프리카에서는 황열이 자주 발병한다.

황열은 모기에 의한 급성 바이러스 감염 질환이다.

백신 접종으로 충분히 예방 가능하지만 황열 예방접종 후 항체 형성기간은 약 10일이기 때문에 최소한 황열 유행지역 도착 열흘 전에는 황열 백신 접종센터에서 접종을 받아야 한다.

아프리카나 남미 - 황열 예방접종 최소 10일전 접종 받아야

유럽·동아시아 - 일사병 서늘한 곳에 약 30분간 휴식 도움

동남아시아·중동 지역 - 콜레라 발병 개인위생·안전한 음식 섭취

1회 접종은 10년간 유효하다.

아프리카나 남미의 많은 나라에서는 황열 백신 접종증명서가 없는 경우 비자 발급이나 입국이 거부되기 때문에 이 지역을 여행하려면 백신 접종이 필수다.

유럽이나 동남아시아의 경우 비교적 감염병에 걸릴 위험이 적더라도 우리나라와 달리 고온과 따가운 직사광선이 내리쬐는 기후를 보이기 때문에 일사병이나 햇빛 화상에 유의할 필요가 있다.

일사병은 고온에서 장시간 야외에서 시간을 보내거나 수분 보충을 충분히 하지 않으면 어지럼증과 두통 등을 동반하며 걸리기 쉽다. 이럴 땐 서늘한 곳에서 약 30분 정도 일정한 휴식을 취하는게 도움이 된다.

햇빛에 노출된 피부가 붉게 변하고 작열감이나 가려움증이 생기는 햇빛 화상에 걸릴 경우 얼음찜질과 샤워로 뜨거워진 부위를 차갑게 해주고, 물집은 억지로 터트리지 말고 병원을 찾아 소독한 바늘로 살짝 터트리 진물을 제거하면

좋다.

동남아시아, 아프리카, 중동 및 남아메리카 지역에서는 콜레라도 발병한다. 철저한 개인위생과 안전한 음식을 섭취하면 예방이 가능하며, 기초접종 2회와 추가접종 1회로 여행 1~6주 전 예방접종을 해도 된다.

아시아 지역을 여행할 경우 말라리아에 감염되지 않도록 주의할 필요가 있다.

말라리아 원충은 얼룩날개 모기류에 속하는 암컷 모기에 의해 전파되며 때로는 수혈이나 모성으로부터 태아에게 전해져 발생하기도 한다.

고열, 독감, 빈혈, 두통, 혈소판 감소, 저혈압, 뇌성혼수, 간질성 폐렴, 심근부종 등의 증상이 나타나고 사망에 이를 수도 있다. 여행 후 1년까지 증세가 이어지는 경우도 있다.

말라리아 유행지역을 여행할 경우, 여행 출발 1~2주 전에 예방약을 복용하는 것이 중요하다.

예방약을 복용하더라도 말라리아에 걸릴 위험성이 있어 여행 중이나 귀국 후 2달 이내에 열이 나면 즉시 병원을 방문해 진료를 받을 필요가 있다.

▲ 필수 여행수칙

해외에서 갑작스런 풍토병에 걸리지 않기 위해서는 질병관리본부 해외여행질병정보센터 등을 통해 여행 예정 국가의 감염병이나 유행 질환을 사전에 점검하고 대비하는 것이 중요하다.

예방 백신을 미리 접종하거나 당뇨병, 고혈압, 호흡기 질환 등 지병이 있는 환자는 여행 전 예방약을 준비하고 해열제나 지사제 등 간단한 상비약을 갖추는 것도 도움이 된다.

여행 중에는 기급적 똥인 물이나 소독한 물, 생수 등을 먹고 날 음식 보다는 조리된 음식을 섭취하는게 중요하다. 벌레 기피제, 모기장, 긴 옷을 이용해 모기나 벌레에 물리지 않도록 주의하고 강이나 호수에서는 함부로 수영하지 않는다.

여행 후에는 입국 시 감염병 증상이 나타나면 공항 검역관에게 즉시 보고하고, 귀가 후 이상 증상이 보이면 가까운 보건소나 의료기관을 찾아 상담을 받아야 한다. 만약 만성 질환이 있거나 개도국을 장기간 여행했다면 의료 기관을 찾아 전반적인 건강상태를 점검할 필요가 있다.

/안진수 기자

사람의 도시 품격의 전주