

급증하는 해외여행, 주의해야 할 감염병과 대처법



코로나19 위기 상황에서 벗어나면서 해외여행이 급증하고 있다. 해외로 여행을 떠날 때에는 현지에서 감염병이나 고산병이 걸릴 수 있고, 장시간 비행으로 혈전이 생기거나 시차 적응 문제로 수면장애 등이 발생할 수 있다. 이중에서도 감염병은 흔히 발생하고 전파의 위험이 있어 공중보건에도 문제를 일으킬 수 있기 때문에 특히 더 주의가 필요하다. 해외여행 후 발생하는 감염병의 종류와 위험도는 여행자의 건강상태, 여행 목적, 여행국가, 여행지 등에 따라 상이하다. 예방접종과 예방약도 달라질 수 있기 때문에 여행 전 출국국가에 대한 정보 확인이 꼭 필요하며, 경우에 따라 의사 진료와 약제 처방, 예방접종을 해야 한다. 해외여행 중 발생할 수 있는 대표적인 감염병에 대해 알아보고, 해외여행에서 꼭 알아두어야 할 5가지 주의사항을 소개한다.

예방약 복용 필수, 말라리아

열원충(Plasmodium) 속 원충에 감염되어 발생하는 급성 열성질환으로 말라리아 원충에 감염된 모기에 의해 전파된다. 서서히 발생하는 발열과 권태감이 초기에 나타나고 이후 오한, 발열, 발한 후 해열이 반복적으로 나타나는 특징이 있으며 중증으로 진행시 황달, 혈액응고장애, 신부전, 간부전, 쇼크, 의식장애, 섬망, 혼수 등이 나타날 수 있다. 조기 진단이 중요하며, 말라리아 유형 및 여행지역에 따른 말라리아 약제 내성 현황을 고려한 치료제를 사용하게 된다. 예방하려면 여행 전부터 귀국 후까지 예방약을 복용하는 것이 좋은데, 예방약은 여행지에 따라 달라질 수 있다. 모기에 물리지 않도록 모기기피제, 모기장, 방충망을 사용하고 긴소매, 긴바지를 착용해야 한다. 말라리아의 매개체인 모기는 저녁과 밤에 활동하므로 이 시간

에 활동을 자제하는 것이 좋겠다.

숲 모기 조심, 뎅기열

뎅기바이러스에 감염되어 발생하는 급성 열성질환으로 동남아시아, 아프리카, 중남미 지역에 주로 발생한다. 숲 모기에 의해 전파되고, 감염되면 발열기, 급성기, 회복기를 거치게 되는데 심한 두통, 안와통증, 근육통, 관절통이 발생한 후 홍막삼출, 복수, 저단백혈증, 출혈성 징후, 간염, 심근염 등이 발생하고 이후 회복기에 발진이 발생할 수 있다. 아직 항바이러스제는 없으며 대증 치료를 하는데, 진단과 치료가 늦어지면 치사율이 5%에서 20%까지 증가할 수 있어 위험하다. 모기에 의해 전파되므로 모기에 물리지 않도록 주의해야 한다.

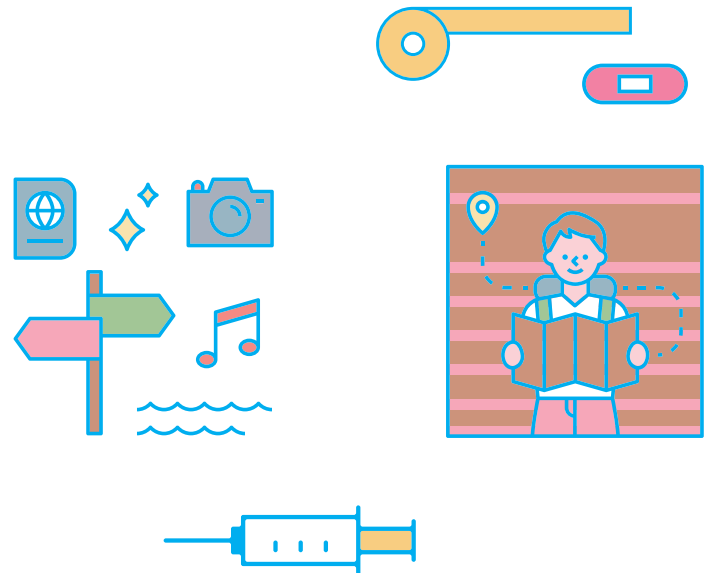
어린이는 특히 조심해야, 홍역

홍역은 백신 접종으로 우리나라에서 퇴치된 감염병이지만 아직까지 동남아시아, 유럽 등을 포함한 많은 나라에서 유행하는 편이다. 홍역바이러스에 의한 급성 발열성 발진성 질환으로 공기를 통해 감염될 수 있고 고열, 발진, 콧물, 결막염 등의 증상이 대표적이다. 아직 MMR 예방접종을 완료하지 못한 영아와 소아에게 특히 주의가 필요하다.

해외여행에서 주의해야 할 5가지

해외여행에서 감염병을 피하려면 다섯 가지를 지키는 것이 좋다.

첫 번째, 모기나 진드기 등에 의한 감염을 예방하기 위해선 피부 노출을 최소화하고 모기기피제를 쓰는 것이 좋다. 방충망이나 모기장 등으로 모기 등 해충의 접근을 막아야 한다. **둘째**, 호흡기 감염과 결핵을 막기 위해서는 자주 손을 씻고, 환기가 잘 되지 않는 밀집 지역은 피하는 것이 좋다. **셋째**, 광견병 같은 동물을 매개로 한 질환을 예방하려면 동물들에게 함부로 먹



이를 주거나 만지지 않는 것이 좋다. 특히 개, 원숭이 등이 위험한데, 광견병 고위험지역에서는 달리기나 자전거타기를 피해야 한다. 동물에게 물렸으면 광견병이나 헤르페스 B 바이러스에 대한 노출후 예방요법을 받을 수 있는 병원을 찾아야 한다. **넷째**, 배탈과 설사를 조심해야 한다. 식사 전이나 화장실 다녀온 후 반드시 손을 씻고, 길거리 음식은 피하는 것이 좋다. 뷔페 음식에 음식 덩개가 없거나 파리가 있다면 먹지 말아야 하고, 조개나 덜 익힌 음식, 살균되지 않은 유제품은 피해야 한다. 수돗물이나 수돗물로 만든 얼음도 먹지 않는 것이 좋다. **마지막으로** 성병과 혈액 전파 감염을 주의해야 한다. 상업적 성매매자나 지역주민과의 성행위는 성병 위험이 있으니 피하고 침술, 피어싱, 문신 등도 피해야 한다. 🏠



글 정지원 서울아산병원 감염내과 교수