

# 국외 여행지에서의 건강관리

김희순(연세대학교 간호대학)

## “집 떠나면 고생”

### 1) 해외여행 중 흔한 질병

•여행자 설사, 감기, 안전사고, 말라리아, A 형 간염, 장티푸스, 기생충 감염, AIDS

### 2) 열대지역 방문객의 약 반 정도는 건강문제로 고생

### 3) 풍토병으로 심각한 지경에 이르기도 함.

## 2-a. 여행 전 사전 준비

- 1) 여행지역에 대한 건강정보 파악
- 2) 여행 4-6주전에 여행 클리닉을 방문  
→ 자신의 건강상태와 여행에 대한 상담
- 3) 예방접종과 예방약물을 복용
- 4) 여행 시 안전요령 습득
- 5) 비상약품 키트 마련
- 6) 소아, 임신여성, 만성질환자는 특수한 상황에 대한 대비.

## 2-b. 간단한 의료용품 챙기기

- 여행 중 흔한 증상이나 작은 상처에 대비
- 복용중인 약물을 충분히 준비(혈압약, 당뇨약 등)
- 여분의 안경이나 콘택트 렌즈 소지
- 준비품 :
  - 반창고, 거즈, 가위, 족집게, 소독약, 항생제 연고,  
탄력붕대, 항히스타민 연고, 스테로이드 연고, 곤충기피제
  - 타이레놀, 멜라토닌, 멀미약, 소화제, 지사제, 항히스타민제, 진해제 등

## 비행기 여행 시 건강문제

- 스트레스 증가(여행절차, 긴 대기시간, 밀폐공간)
- 좁은 공간에 장시간 앉는 자세 유지
- 객실에 기압변화로 심장과 폐에 우리 초래
  - : 정상운항고도 유지시 기내 압력 상태는 해발 2000m 이상지역과 유사
  - 산소 압력이 15-18% 감소
- 멀미, 다리가 붓거나 혈전증 가능성
- 항공중이염(귀멍멍) 초래

## 비행기 여행을 피해야 하는 환자

- 평소 가만히 있어도 호흡곤란이 심한 정도
- 폐렴이나 상기도 감염이 있는 경우
- 폐고혈압 환자
- 심한 빈혈(헤모글로빈 7.5 이하)
- 3주내 흉부질환 수술 받은 환자
- 폐에 낭종이 있는 경우
- 중이염으로 최근 수술받은 경우
- 기흉
- 조절 안되는 천식환자

## 비행기 내에서의 건강관리

### 1) 멀미 : 출발 1시간 전 스코플라민 패취(키미테)를 피부에 부착

- 부작용 : 구강건조, 시력장애, 의식상실  
노인인 경우 녹내장 악화, 소변이 잘 안나옴

- 예방책 : 생강뿌리가 효과적임

### 2) 다리 부종 : 심장질환자, 말초혈관 장애자 주의 요망

- 예방책 : 수시로 다리를 폄다 굽혔다 하는 운동  
시간마다 복도를 걸어다님  
가급적 다리를 올림  
탄력스타킹을 미리 착용

### 3) 이명

- 관리 : 코를 손으로 막고 입을 다문 후 코로 숨을 내쉬  
껌을 씹거나 물을 마심  
하품하기

## 여행지에서의 건강문제와 관리

### 시차병(Jet Lag)

- 먼 거리를 짧은 시간에 여행하여 생긴 시간차이
- 몸의 정상리듬이 따라가지 못하여 생긴 현상
- 시차가 4~5시간 이상일 때, 동쪽으로 여행 시 더 심함.
- 밤에는 불면증, 낮에는 졸립고 피로함.
- 식욕부진, 소화불량, 두통, 집중력 저하
- 시차 적응하는데 동쪽으로 여행 시 3~11일,  
• 서쪽으로 갈 경우 2~6일 걸림.

### 시차 극복 방법

- 오전시간에 출발, 가능한 낮 시간이 길어지도록
- 물을 많이 마심
- 신경안정제 복용
- 알코올, 카페인 음료수 피함.
- 햇빛 노출시간 조절하여 생체리듬 안정화
- 동쪽으로 여행 시
  - 아침에 2~3시간 정도만 외출(시차가 6시간)
  - 아침에 실내에서 휴식, 오후에는 외출(7~12시간 시차)
- 서쪽으로 여행 시
  - 시차가 6시간 이내인 경우 오후에 외출
  - 시차가 7~12시간 인 경우 오전에 외출

## 여행자 설사

- 여행지 : 아프리카, 중남미, 동남아 지역 빈발
- 열대지방 여행객의 30~40% 경험
- 원인 : - 오염된 식품이나 물을 섭취  
→ 원인균 : 이질, 대장균, 비브리오균, 살모넬라, A형간염, 특소플라즈마, 기생충  
- 생리적, 정신적 스트레스로 인한 설사
- 대책 : 1) 경증 설사인 경우  
손실되는 수분량 보충, 전해질 함유 음료수 섭취
- 2) 중등증 설사인 경우  
열이 없고 변에 피가 없을 때  
충분한 수분 보충  
지사제 복용
- 3) 중증 설사, 발열 등의 전신증상인 경우  
세균성일 가능성이 높으므로 항균제 복용  
항균제 복용에도 전신상태가 악화되면 병원 방문

## 예방대책

- 손을 자주 씻고 식사 전에 반드시 씻도록(비누로)
- 위생수준이 낮은 지역에서는 상품화된 물을 마시도록
- 수돗물은 5분 이상 끓여서 마심
- 음료수나 술에 수돗물로 얼린 얼음을 넣어 마시지 않도록
- 개인용 여과필터와 정수용 알약을 넣어 음용  
: 등산용품 판매점에서 구입
- 육류와 야채는 완전히 익힌 것으로
- 생계란, 생우유는 절대로 먹지 않도록
- 과일은 껍질을 직접 벗겨 먹도록
- 생선회, 날채소(샐러드 포함), 노상 음식 등은 피할것
- 어패류를 날것으로 섭취하지 말것(간질환, 면역 저하인 경우)

## 감기

- 콧물, 재채기, 몸살 등의 감기기운 있을 때
- 충분한 휴식과 함께 증상에 대한 약물 치료
  - 타이레놀 : 몸살기운, 인후통 시
  - 항히스타민제 : 코감기
  - 진해제 : 기침
- 심한 기침, 누런 가래 동반, 38도 이상의 고열이 계속되면

병원 방문

## 고산병

- 고지대를 여행하는 경우 산소분압이 낮아 겪는 증상
- 해발 2,100m 이상의 고지대에서 발생
- 산악 등반인, 고지대 여행객(안데스, 히말라야), 스키나 트래킹하는 사람 등
- 건강상태가 좋지 않은 사람은 도착 후 수시간 후 부터 증상이 나타남.
- 증상 : 두통과 피로감, 호흡곤란, 구토, 식욕부진, 불면증  
심한 경우 사고와 판단력 저하, 드물게 폐부종
- 예방 : 희박한 공기에 서서히 적응토록, 서서히 고지대로 올라감(수일에 걸쳐)
- 등반전이나 등반 중 아세트아조이드 복용.
- 증상이 좋아지지 않는 경우 산소공급, 낮은 곳으로 이동

## 여행지에서의 감염병

### 1. 말라리아

- 심각한 열대성 질환으로 모기 흡혈시 *Plasmodium* 원충이 체내 침입 감염
- 주로 해질무렵 부터 새벽사이의 밤시간에 활동
- 증상 : 발열, 오한, 두통, 근육통, 빈혈, 비장종대
- 이환률 : 매년 여행 후 만명 이상의 환자 발생.  
이중 1%가 조기진단과 적절한 치료받지 못하여 사망
- 대책 :
  - 모기활동시간에 외출 삼가
  - 방충망, 모기장이 쳐져 있는 실내에서 수면
  - 목욕하되 향수를 바르지 않음
  - 모기향, 모기매트 사용
  - 저녁시간 외출 시 긴팔 상의와 긴바지, 양말, 모자 착용
  - 밝은색, 두꺼운 옷으로 몸에 딱 붙지 않는 것으로
  - DEET(diethylmethytoluamide) 성분이 많은 곤충기피제를 노출된 피부에  
발라줌 : 어른 30~35% 농도, 어린이 6~10% 농도

- 말라리아 감염 위험지역으로 여행하는 경우 예방약 복용  
: 여행지역에 따라 클로로퀸, 메플로퀸, 독시사이클린 등 구분하여 처방
- 귀국 후 2달 이내에 설명할 수 없고 고열이 나는 경우  
감염 가능성 생각해야 됨.

## 2. 황열

- 모기에 의해 매개되는 급성 바이러스성 감염질환
- 적도중심 20도 내외 지역에서 호발
- 갑작스러운 발열, 오한, 두통, 요통, 오심, 구토, 체온상승, 맥박은 약하고 느려짐, 알부민뇨, 무뇨
- 전신 출혈, 간 및 신부전을 초래 및 사망
- 남미, 아프리카 지역 여행 시 예방접종.
- 도착 10일 전 0.5ml 피하주사 1회 접종 100% 예방 가능
- 예방접종 받지 않은 성인에서 치명율 60% 이상.
- 단백질 알레르기, 면역결핍증 환자는 접종 피함.

## 해외여행자를 위한 권장 예방접종

- 파상풍 - 디프테리아(TD)  
전세계에 걸쳐 있으나 특히 열대지방에서 더 흔함
- 2) 홍역 - 풍진 - 볼거리  
- 1957년부터 1980년 사이에 출생한 사람으로 과거에 질병을 앓은 적이 없는 경우  
- 추가접종 1회 실시
- 3) 장티푸스  
아프리카, 동남아시아, 중남미 지역 여행시 특히 작은 마을에 머물거나 현지 음식을 먹게될 때 반드시 접종 요함
- 4) 폴리오  
저개발 국가 여행시 마지막 접종일에서 10년 초과된 경우  
추가 접종
- 5) A형 간염  
- 위생상태가 좋지 않은 저개발 국가 여행시 면역글로블린에 의한 수동면역  
- 장기 체류시 초회 접종 후 6-12개월 후 추가접종으로 평생면역효과 지속

**6) 수막구균백신**

- 사하라 사막이남의 중부아프리카 지역(12~6도) 사우디아라비아(메카 성지 순례기간)의 시골지역 여행 또는 장기 체류시 접종
- 출발 14일 전 1회 피하 주사

**7) 일본뇌염 백신**

- 아시아 온대지역에 7월부터 9월 사이 적도지역(인도남부, 타이, 필리핀, 대만, 인도네시아)에서 연중 발생
- 성인되기 전 연령에서 여행 10일전 접종

**8) 인플루엔자 백신**

- 65세 이상 노인, 심장질환, 폐질환이 있는 사람의 경우 매년 1회씩 접종