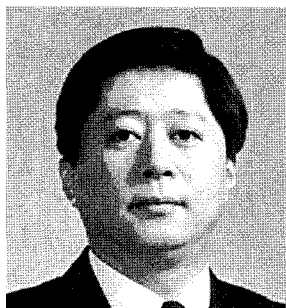


열대 풍토병과 해외 여행시의 건강관리



삼성의료원 감염내과 전문의
여행의학 클리닉 과장

송재훈

현대 사회는 현저하게 발달된 교통수단의 덕으로 전 세계를 일일 생활권으로 변화시키고 있다. 우리나라도 세계화의 추세와 해외 여행 자유화 등으로 매년 해외 여행객의 수가 급증하고 있어, 1994년에 우리나라에서 동남아로

여행을 떠난 여행객의 수가 213만명, 아프리카로 여행을 한 여행객이 2만3천명이나 된다.

이는 1993년에 비하여 30~50%가 증가된 숫자로 이러한 증가 추세는 계속될 것으로 예상된다. 따라서 이제는 외국의 여러 상황이 단순히 해외 뉴스에서나 보는 것이 아니라 직접 체험할 수 있는 것으로 되는 경우가 많이 생긴다. 특히 전염병은 각종 세균에 의하여 발생하고 일단 감염이 된 후에 발병할 때까지의 잠복기가 있으므로 이 시기에 여행을 하여 다른 나라에 가거나 또는 발병이 된 상태에서 다른 나라로 가는 경우 그 곳에서 특정 질병을 전파하는 일이 생길 수 있다.

따라서 해외 여행시에 해당 지역에서 어떠한 종류의 질병이 주로 발생하는지를 미리 아는 것은 여행의 준비 중 가장 중요한 것 중의 하나라 할 수 있다. 휴가관광, 유학, 해외 출장, 선교, 해외 근무 또는 군사적인 목적 등 여행의 목적에 상관

없이 낯설은 외국에서 생길 수 있는 건강상의 문제에 대한 준비 및 대책은 필수적이다. 특히 여행지 중에서 각종 전염병 및 풍토병이 많이 발생하는 아프리카, 동남아, 중남미지역을 여행하는 경우 이러한 예방 활동의 중요성은 더욱 강조된다.

이미 미국의 경우 여행의학 클리닉(Travel Medicine Clinic)이라는 특수 클리닉이 전국의 50개 대학병원에 설치되어 미국인이 해외여행을 하는 경우에 필요한 건강상식, 예방접종, 질병발생시의 대책 등을 전문적으로 진료하고 있다. 이에 비해 우리나라의 경우 그동안 이러한 관점에서의 의료 대책이 전무하였으며 여행객들 스스로도 이에 대하여 무관심하여 아무 대책없이 외국여행을 떠나는 것이 대부분이었다.

일례를 들면 아프리카로 여행을 하면서 주위에서 말라리아를 조심하라고 하니 공항에서 비행기 타기 전에 클로로퀸 1알을 구입하여 복용하고 떠나는 것을 볼 수 있다. 이는 클로로퀸이라는 약이 아프리카에서 유행하는 열대열 말라리아에 예방효과가 없고, 말라리아 예방약은 위험지역에 입국하기 1주일 전에 복용을 시작하여 1주일마다 1알씩 복용하고 그 지역에서 떠난 후에도 4주간 복용하여야 한다는 원칙들과 전혀 맞지 않아 실제 예방에 전혀 도움이 되지 않는 것임을 알 수 있다. 그나마 이러한 일조차 대부분의 여행객들은 하지 않고 막연히 “별일 없겠지...”하는 생각에 여행을 떠나는 것이 보통이다.

과연 아무 준비없이 떠나는 해외 여행이 안전한 것일까? 물론 여행지역별로 위험한 곳과 그렇지

않은 곳은 당연히 구분되나 최소한 열대지역에 포함되는 동남아시아, 아프리카, 중남미 지역은 그 지역에 대한 상식과 적절한 예방대책이 반드시 필수적임을 우선 강조하고자 한다.

풍토병이란 특정 지역에서 유행하는 질병들을 통칭하는 것으로 대개는 전염성 질환이며, 전파 경로에 따라 크게 3가지로 분류해 볼 수 있다. 첫째, 음식이나 물에 의하여 전염되는 질병, 둘째 벌레나 모기에 물려서 생기는 질병들이며 이 중에서도 여행자 설사(Travelers' diarrhea)라고 부르는 세균성 장염이 가장 흔하다. 흔히 물갈이설사 정도로 치부해 버리는 이 병은 동남아 지역을 여행하는 여행자 3~4명 중의 한 명이 걸릴 정도로 흔하게 발생하며, 원인균으로는 대장균을 비롯한 박테리아가 80%를 차지한다.

임상 증상으로는 대장균 등에 의한 수양성 설사가 생기거나, 이질균, 살모넬라, 아메바 등에 의하여 혈변이 생길 수 있다. 발생하는 지역은 아프리카의 전 지역, 동남아의 대부분 지역, 중남미의 대부분 지역이다. 특히 이 지역은 대부분 매우 더운 열대 지역이므로 목이 마르다고 하여 길가에서 파는 음료수나 음식을 사먹은 일은 금하여야 한다. 또한 음료수나 술에 얼음을 타서 먹는 것도 물을 마시는 것과 같으므로 설사를 일으킬 수 있다. 여행자 설사는 대개 하루 3~4회의 설사가 2~3일 지속되다가 끝나는 경우가 많으므로 문제가 안될 수도 있으나, 설사가 심한 경우 노약자나 어린 아이들은 위험할 수 있다. 또한 이질, 장티푸스, 콜레라 같은 위험한 수인성 전염병들도 여행자 설사와 똑같은 경로로 전파되므로 음식이나 물은 주의하여야 한다.

이 질병들 중 예방접종이 가능한 것은 장티푸스으로써, 과거와 같이 주사를 맞는 대신 3회 복용으로 5년간 장티푸스를 예방할 수 있는 경구용 백신이 개발되어 있으므로 호발지역으로 여행을 하는 경우 반드시 복용하여야 한다. 장티푸스 경구용

백신의 예방효과는 약 80%이므로 예방약을 복용하였다고 하여 음식이나 물을 마음대로 먹어도 된다는 것은 아니며, 그 외의 수인성 전염병에는 당연히 예방효과가 없다.

두번째는 벌레나 모기에 의한 질병으로 대표적인 것은 말라리아이다. 말라리아는 전세계에서 발생하는 질병 중 가장 흔한 것의 하나로, 세계 102개국에서 매년 2억명 이상의 환자가 새로이 발생하고 이 중 200만명이 사망하는 무서운 질병이다. 특히 아프리카, 동남아, 중남미 지역에서 주로 발생하는 열대열 말라리아는 임상 경과 자체가 매우 심할 뿐 아니라 우리나라와 같이 말라리아 발생 지역이 아닌 곳에 사는 사람의 경우 면역이 전혀 없으므로 더욱 위험할 수 있다.

말라리아는 감염이 되면 독감과 같은 고열, 심한 오한, 설사, 복통, 근육통 등이 생기며, 적혈구가 파괴되어 심한 빈혈, 간부전증, 신부전증 등이 동반되고, 열대열 말라리아의 경우 뇌형 말라리아(cerebral malaria)가 발생하여 혼수 상태가 될 수 있다. 진단은 혈액도말 검사에서 말라리아 원충을 확인함으로써 가능하고 즉시 치료하지 않으면 생명이 위험하다.

말라리아의 예방은 모기에 물리지 않도록 하는 것과 말라리아 예방약을 복용함으로써 가능하다. 모기에 물리지 않기 위해서는 복장, 행동요령, 곤충 기피제의 사용 등에 대한 사전 지식이 필요하다. 말라리아 모기는 주로 저녁부터 새벽 사이에만 활동하므로 이 시간대에 외출을 하는 경우 긴 팔, 긴 바지 옷을 입는 것이 좋고, 드러나는 부위에는 곤충 기피제로 부르는 약제를 바른다.

또한 말라리아 모기는 냄새에 아주 민감하므로 외출시 향수나 화장품을 가끔씩 삼가하는 것이 좋다. 특히 말라리아 예방약을 함부로 복용할 수 없는 임신부나 소아의 경우 가장 주된 예방법은 모기에 물리지 않는 것이다. 그러나 아무리 조심한다고 해도 모기에 물리지 않는다고 장담할 수 없

으므로 말라리아 유행지역으로 가는 경우에는 반드시 말라리아 예방약을 복용하여야 한다.

말라리아 예방약은 말라리아 유행 지역에서 머무르는 기간과 상관없이 복용하여야 하며, 단 며칠을 머무르더라도 예방약은 필수적이다. 말라리아 예방약으로 대표적인 것은 클로로퀸과 메플로퀸이 있다. 클로로퀸은 주로 삼일열 혹은 사일열 말라리아 및 클로로퀸 감수성 열대열 말라리아에 유효한 약제이다. 그러나 말라리아의 세계적인 발생 현황을 볼 때 클로로퀸으로 예방이 가능한 열대열 말라리아가 발생하는 지역은 몇 나라되지 않고 대부분의 아프리카, 동남아, 열대 남미 지역은 클로로퀸 내성 열대열 말라리아가 발생한다.

이 경우 사용할 수 있는 가장 좋은 약제는 메플로퀸이며 이 약은 열대열 말라리아의 예방뿐 아니라 일단 발생한 열대열 말라리아의 치료제로도 아주 효과적인 약이다. 말라리아 예방약은 위험 지역 도착 전 1~2주 전부터 주 1회씩 복용을 시작하여 여행 중에 그리고 귀국 후에도 4주간 주 1회씩 복용하여야 한다.

말라리아는 가장 특징적인 증상이 심한 고열이므로, 말라리아 위험 지역을 여행 중에 혹은 귀국 후 2달내에 열이 나면 일단 말라리아를 의심하여야 조기 진단 및 적절한 치료를 받을 수 있다. 메플로퀸은 과거력 상 정신 질환이나 신경계 질환이 있는 환자, 고혈압 치료제로 베타 차단제를 복용하고 있는 환자, 임신 1기의 임산부, 15kg 이하의 소아에서는 사용이 불가하며, 주된 부작용은 약간의 불면증, 악몽, 우울증 등의 신경정신계 증상이 주이다.

그러나 이 정도의 부작용은 실제 열대열 말라리아가 발생한 경우를 가정할 경우 충분히 감수할 정도의 부작용이므로 복용을 중단하는 것은 바람직하지 않다. 모기는 이 외에도 1995년부터 태국 등의 동남아와 중남미 지역에서 집단적으로 발생하고 있는 뎅기 열, 일본 뇌염 등과 황열을 전파



말라리아의 세계적인 발생 현황을 볼 때 클로로퀸으로 예방이 가능한 열대열 말라리아가 발생하는 지역은 몇 나라되지 않고 대부분의 아프리카, 동남아, 열대 남미 지역은 클로로퀸 내성 열대열 말라리아가 발생한다.



한다. 황열은 황열 바이러스에 의한 감염으로 아프리카와 중남미 지역에 광범위하게 퍼져 있으며, 예방 주사로 100% 예방이 되기 때문에 황열 발생 지역을 여행하는 경우 반드시 예방 주사를 맞아야 한다. 특히 아프리카 국가들 중에는 황열 예방접종 증명서가 없으면 아예 입국을 못하게 하는 나라도 있다. 황열 예방 접종은 현재 공항 검역소에서 시행하고 있으며, 출국 10~14일전에 접종하여야 한다.

세번째로 성 접촉에 의한 병으로 가장 중요한 것은 AIDS를 들 수 있다. AIDS는 이미 전 세계적으로 2,000만명 정도의 감염자가 광범위하게 퍼져 있어 더 이상 안전 지역은 없는 상태이며, 특히 최근 AIDS발생의 중심지가 아프리카와 동남아(태국)로 옮겨지고 있어 이 지역을 여행하는 경우 각별한 주의가 요망된다.

이러한 전염병이나 풍토병이 발생할 가능성은 우선 여행지역이 가장 중요한 요소이고 다음은 여행 지역에서의 활동 정도에 따라 달라진다. 가령 태국의 파타야나 푸켓같은 휴양지에서 호텔에 머무른다면 특별한 위험은 없다고 할 수 있으나, 시골 지역을 여행하거나 장기간 체류할 예정이면 감

염의 위험성은 증가된다. 따라서 해외 여행을 하기 전에 미리 이러한 상황들에 대한 지식을 가지고 대비하는 것이 중요함을 알 수 있다.

풍토병에 대한 최신 정보를 미리 확인하고 이에 적절한 예방대책을 수립하는 것이 여행의학 클리닉의 주된 활동이나, 이와 별도로 여행의학 클리닉에서 다루는 다른 분야는 소위 특수한 상황에서의 해외 여행이다. 즉, 평소에 지병을 가지고 있는 환자 예컨대 만성 호흡기 질환, 심장병, 당뇨병 등이 있는 환자나 임산부, 소아의 해외 여행시 주의할 사항을 전문적으로 조언하고 예방대책을 세우는 것이다. 이는 열대 풍토병 지역뿐만 아니라 미국, 유럽 등지의 여행시에도 해당되는 사항이다.

삼성의료원 감염내과에서 1995년 8월 1일부터 국내 최초로 개설하여 진료하고 있는 여행의학 클리닉은 바로 이런 점들을 전문적으로 조언하고 예방 대책을 세우며, 질병 발생시의 후속 진료까지 종합적으로 다루는 특수 클리닉이다. 아직 우리나라에 이런 종류의 특수 클리닉이 없었던 탓에 우리 국민들은 거의 무방비 상태로 해외 여행을 하였다고 해도 과언이 아니다.

상기한 여러 질병의 빈도나 발생 위험도를 고려할 때 여행 전에 전문가의 조언을 받는 것은 매우 중요함을 알 수 있다. 여행의학 클리닉에서는 여행 전에 방문한 여행객들에게 먼저 진찰과 간단한 건강 진단을 한 후, 여행지에 따른 풍토병의 발생 현황, 이에 대한 예방 대책을 구체적으로 준비하게 된다. 동시에 여행지에 따라 필요한 예방 접종을 하게 되고, 해외 여행시 알아야 될 각종 건강 지식과 풍토병 현황이 설명되어 있는 안내서가 배부된다. 아울러 여행 중에 사용할 가능성이 있는 각종 상비약과 처치 재료(거즈, 반창고, 가위 등)가 담긴 여행사 상비약품 키트가 여행객들에게 지급된다. 또한 평소에 고혈압, 심장병, 호흡기 질환, 당뇨 등의 지병을 가지고 있는 환자가 해외

여행을 할 때의 주의 사항이나 임산부, 소아의 여행시 주의사항에 대한 것도 전문적으로 조언을 하게 되며, 여행 중에 외국 의료기관을 찾게 되는 경우를 대비하여 필요한 경우 영문 진단서가 배부된다.

이러한 과정을 통하여 여행 전의 준비를 하게 되고, 아울러 여행 중 또는 여행 후에 생긴 발열 등의 문제점에 대한 후속 진료가 이루어져서 해외 여행시 발생 가능한 건강 상의 문제에 대한 종합적인 대처를 하게 된다.

많은 여행객들이 아마도 “여태까지 괜찮았는데...” 하는 생각을 할 지 모르나 실제로 말라리아, 장티푸스, 여행자 설사 등에 걸려서 귀국하거나 현지에서 치료를 받은 예가 늘고 있는 만큼 예방 가능한 질병에 대하여 미리 준비하는 것은 건강한 여행을 위하여 필수적이다.

해외 여행을 떠날 때의 가슴 설레임, 그리고 이국에서의 색다르고 좋은 경험에 대한 기대감이 여행 후 아름답고 보람된 추억으로 남기 위해서 가장 중요한 건강을 미리 보장받는 것이 현명한 해외 여행의 한 방법이라 하겠다.

삼성의료원 여행의학 클리닉 안내

- 진료시간 : 월~금
(별도의 여행의학 클리닉은 화, 목이나 그 외의 요일에도 여행의학 진료가능함)
- 진료예약 : 3410-3000
- 진료문의 : 3410-3290
3410-2100
(조수미 전문 간호사)