

해외 여행자의 건강



[철저한 준비로 건강한 해외여행을!]

아프리카의 사파리, 동남아의 사원들, 하와이의 푸른 해변과 드높은 하늘... 미지의 땅만큼 사람을 흥분시키는 것도 없다. 하지만 환상 속에만 빠져 있다간 큰 봉변을 당하기 십상이다. 그 이면에는 그 나라 고유의 질병이 도사리고 있기 때문이다. 세계는 넓다. 그러기에 위험과 질병 또한 많다. 철저한 준비만이 건강한 해외 여행을 약속해 준다.

III 예방접종은 필수

해외여행을 가고자 하는 사람들이 제일 먼저 파악해야 할 것은 여행지가 예방접종을 해야 하는 지역인지 여부이다. 동남아시아, 남미, 중동 지역 등 아열대지역을 여행하고자 하는 사람이라면 꼭 황열 예방접종을 해야 한다. 황열은 대부분 중남미와 아프리카의 열대 지방, 중동 및 동남아시아에서 전형적으로 발생하는 전염병으로 모기에 의해 전염된다. 여행하고자 하는 나라에서 황열 예방접종을 요구한다면 적어도 여행을 떠나기 10일 전에 예방접종을 해야 면역 효과를 볼 수 있다. 한번 예방접종을 하면 거의 100%의 효과를 볼 수 있으며, 면역 기간은 10년 정도이다.

말라리아는 열대 아프리카, 태국, 인도네시아, 파푸아뉴기니 등에서 발병하기 쉽다. 주로 열대나 아열대 지역의 초원이나 농촌, 습지에서 말라리아 병원균을 가진 모기에게 물렸을 때 감염되는 경우가 많다. 말라리아는 특별한 주사약이 없고 먹는 예방약을 사용한다. 만약 당신이 말라리아 감염 지역을 여행하려고 한다면 반드시 예방약을 복용해야 한다.

약은 여행을 떠나기 1주일 전부터 먹고 감염 지역에서 돌아온 뒤로도 약 4주 동안은 계속 복용해야 한다. 그러나 여행자 모두가 예방약을 먹어야 하는 것은 아니다. 2~3일간 도시 지역을 여행하거나 호텔에서 투숙하는 경우는 말라리아에 감염될 확률이 극히 미약하

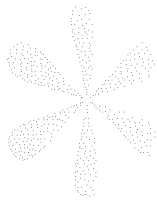
기 때문이다. 단기간의 여행을 위해 1주일 전부터 약을 복용하고 여행 후 4주 동안 또다시 약을 먹는다는 것은 오히려 약에 의한 부작용 등 부담만 가중시킬 수 있다. 때문에 기간이나 숙박, 가는 목적 등을 정확히 파악하고 예방약을 복용하는 것이 현명하다.

콜레라는 주사제의 부작용이 심하고 면역력도 높지 않아 요구하는 국가가 없지만 여행객이 희망할 경우 접종할 수 있다. 황열과 콜레라는 동시에 맞을 수 없으므로, 2주 간격으로 접종해야 한다. 예방접종은 13개의 항만 검역소 및 국립 검역소, 보건복지부가 지정한 전국 병원과 보건소에서 한다.

III 휴대 의약품, 이렇게 준비한다.

약을 준비하는 데도 우선 순위가 있다. 첫 번째로 자신과 가족 중 멀미로 고생하는 사람이 있다면 멀미약을, 소화불량이 심한 경우를 위해 소화제를 먼저 챙긴다. 해외에서 걸리기 쉬운 병으로는 감기와 설사가 가장 많고, 이외에 가벼운 상처, 치통, 피부병, 눈병 등이므로 이에 맞는 약을 준비한다. 그리고 목적에 따라 필요한 약을 선택한다.

열대 지방으로 가는 사람이라면 곤충 기피제와 자외선 차단제를 준비한다. 특히 타박상이나 다리가 부었을 때 바르는 물파스, 물이 맞지 않아 배탈·설사가 생겼을 때 먹는 정로환, 피곤할 때 먹는 영양제, 입술 보



호제 등은 꼭 챙겨야 한다. 여성은 빈혈약을 챙겨두면 유용하게 사용된다.

부작용이 없는 일반약은 상관없지만 부작용이 있고 사용 방법이 까다로운 항생제는 의사와 상담하고 준비한다. 특히 가루약은 마약으로 오인하기 쉬우므로 캡슐에 담아간다.

III 제 몫 특특히 하는 여행자 보험

여행자 보험은 여행 중에 나타날 수 있는 모든 질병과 사고를 보험회사가 책임지고 여행이 끝나면 소멸하는 일회성 보험이다. 만약 여행 중 질병이 발생하여 현지 병원에서 치료를 받고 귀국했을 때, 병원비를 보험회사에 청구하면 자신이 가입한 보험금 안에서 보상을 받을 수 있다. 귀국 후 6개월 안에 여행으로 인한 병이 발생했을 경우에도 보험 혜택이 적용된다.

예를 들어 방콕을 여행을 한 후, 설사가 심해 병원에서 진찰을 하니 콜레라라고 한다면 현지에서 얻은 병이 귀국 후 발생한 것이므로 보험회사가 진료비를 부담하게 된다. 그러나 여행 전부터 가지고 있던 질병은 혜택을 받을 수 없다.

보험금은 각 11개 손해보험 회사의 약정과 기간, 가입 금액에 따라 다른데 한 달 정도 여행하는 경우라면 약 2만 원 3만 원 정도면 가입할 수 있다. 보상한도액은 5백만 원부터 최고 3억 원, 보험 기간은 2일부터 1년까지 다양하다. 보험금은 사고가 발생한 날부터 30일 이내에 필요한 진단서와 치료비 내역을 알 수 있는 병원 영수증을 준비해 보험회사에 청구하면 된다.

III 여행의 불청객, 설사와 감기

여행 기간에 설사가 계속된다면 여행의 즐거움은 이미 끝나고 만다. 만약 설사가 시작된다면 우선 먹는 것을 줄이고, 충분한 물을 섭취해 탈수를 방지한다. 경우에 따라서는 ‘지사제’를 복용하기도 한다. 그러나 고열이 나고 변에 피가 섞여 있거나 끈끈해지는 등

의 증세가 동반되면 질병에 감염된 것일 수도 있으므로, 즉시 현지 병원을 찾아 의사의 진단을 받는 것이 좋다.

우리나라와 기온이 다르고 기후 차가 큰 지역에서 자주 발생하는 또 다른 질병이 바로 감기다. 우선 감기에 걸리면 활동을 줄이고, 휴식을 취하면서 많은 양의 물을 마시는 것이 좋다. 타이레놀과 같은 복합 감기약을 복용하고, 고열이 심한 경우는 현지 병원을 찾는 것이 좋다.

III 이색을 맛보다 질병에 걸린다?

각 나라의 문화나 풍속을 접하는 것만큼 그 나라 고유의 음식을 먹는 것은 즐겁고도 이색적인 경험이다. 그러나 ‘예방접종을 했으니까.’라는 안일한 생각으로 음식을 아무런 주의도 없이 먹는 것은 어리석은 행동이다. 예방접종을 한다고 해도 100% 감염 대상에서 제외되는 것은 아니기 때문이다.

물은 상온화되어 있는 미네랄워터나 음료수만 마시고 병마개도 직접 열도록 한다. 왜냐하면 관광 지역에서는 빈 물병을 거둬들여 다시 물을 넣어 파는 경우가 간혹 있기 때문이다. 또한 수돗물은 반드시 5분 이상 끓여서 마셔야 한다. 음료수나 술에 수돗물로 얼린 얼음을 넣어 마시는 것도 금물이다. 물을 끓여 먹거나 사 먹는 것이 불가능한 경우에는 개인용 간이정수기로 물을 여과하고, 여과된 물에 정수용 알약을 넣어 마시도록 한다. 정수기와 정수용 알약은 등산용품 판매점에서 쉽게 구입할 수 있다.

또한 육류와 채소는 완전히 익힌 것만 먹고 차가운 음식이나 생식은 피하는 것이 좋다. 샐러드나 길거리에서 파는 덜 익힌 음식, 생선, 조개도 설사를 일으키는 주요 원인이므로 먹지 않는 것이 좋다. 과일도 자신이 직접 껍질을 벗겨 먹도록 하며, 껍질이 벗겨져 있는 과일은 먹지 않는 것이 좋다. ☺

〈출처: HealthKoreaTM 건강샘〉