

## 최신의학상식

### 가을철 해외여행 시 흔히 발생하는 질환

Common infectious disease acquired during  
traveling abroad in fall



염 준 섭 / 성균관대 강북삼성병원 감염내과

#### I. 서론

전 세계적인 경제 불황으로 국내 경제 여건이 과거와 같지 않음에도 불구하고 올 여름 해외로 나가는 여행객의 수는 작년보다 많이 증가하였다고 한다. 2009년에는 봄부터 전 세계적으로 확산된 신종 인플루엔자 영향으로 북반구의 봄/여름에 호주와 남아메리카 대륙에 신종인플루엔자의 유행이 있었고 가을/겨울철에는 북반구에도 대규모 유행이 발생하였기 때문에 해외여행이 자유롭지 못했다. 그러나 올해 봄 이후 신종 인플루엔자의 유행이 종료되었고 경제 여건도 조금씩 개선되어 여행자의 수가 급증하고 있는 것으로 보인다. 국내의 경우 가을에는 추석 연휴 기간을 활용하여 해외여행을 갈 수 있는 기회가 있어 가을철 해외 여행객 또한 여름만큼 많다. 그러나 여름과 달리 가을철에는 유행하는 질환의 역학이 변화하므로 가을철에 흔한 질환에 대한 준비가 필요하다. 북반구의 온대 지역에 가을이

찾아오더라도 지역에 따라 질병 발생 양상이 매우 다르고 남반구에는 여름이 다가오는 계절이므로 방문할 지역의 날씨가 가을인 북반구 지역을 중심으로 비교적 흔히 발생하는 감염질환 몇 가지를 이 글에서는 간략하게 소개하도록 하겠다.

## II. 본론

### 상기도 감염 및 인플루엔자

우리나라를 포함해 북반구 지역 날씨가 가을/겨울이 되면 기온이 내려가고 건조해지기 때문에 여름에 비해 상대적으로 호흡기 바이러스의 생존이 수월하게 된다. 이러한 이유로 매년 가을/겨울에는 감기 및 인플루엔자가 유행하게 된다. 감기나 사람의 인플루엔자는 사람 간에 전파되는 대표적 질환으로 해외여행에서 방문하는 많은 주요 관광 명소에는 다양한 국가에서 온 다양한 인종들이 모이기 때문에 비말 감염이 주요 전파경로인 이 질환에 이환될 가능성이 그 어느 때 보다 높다. 실제 여행의학 클리닉을 통해서 해외여행 후 발생한 감염질환으로 진료를 받으러 오는 환자들의 질병 양상에 대한 연구 자료를 보면 여행자 설사 다음으로 가장 흔한 질환이 인플루엔자/감기와 같은 호흡기 바이러스 질환이다. 일반적으로 감기는 콧물, 재채기, 코막힘, 기침 등과 함께 미열이 짧게 동반되다 쉽게 좋아지는 질병이나 인플루엔자는 고열, 근육통, 심한 두통과 함께 목아픔, 마른 기침 등이 나타나며 일부 환자에서 설사가 동반된다. 모처럼의 즐거운 여행 기간 동안 이러한 질환에 이환되어 여행을 망치지 않기 위해서는 몇 가지 사항들을 지킬 필요가 있다. 여행 전에 할 수 있는 가장 중요하고도 효과적인 예방법은 인플루엔자 예방 접종을 받는 것이다. 9월 말 쯤이 0월 초 정도부터 그 해 유행할 것으로 예상되는 3가지 인플루엔자 바이러스에 대한 3가이백신이 공급되기 시작하는데 특히 노인, 심장 혹은 호흡기계 질환이 있는 사람, 면역기능에 이상이 있는 사람일수록 반드시 예방접종을 받아야 하겠다. 올해에는 09년 유행하였던 신종 인플루엔자도 포함된 예방접종이 공급될 예정이며 10월 초부터 보건소에서 접종이 가능하게 될 예정이다. 신종인플루엔자의 판데믹 즉 전 세계적인 유행은 종료되었지만 각 지역별로 계절 인플루엔자 수준으로 지속적으로 발생할 가능성이 높으므로 접종이 필요한 분들은 반드시 접종을 해야 한다. 달걀에 대한 알러지 등 부작용 문제로 인플루엔자 백신 접종이 불가능한 노인 혹은 만성 질환자라면 타미플루와 같은 약물을 비상용으로 준비할 필요도 있겠다.

여행 중이라도 감기 혹은 인플루엔자 유사 증상을 가진 사람과의 밀접한 접촉은 피하는 것이 좋겠고 수시로 손을 씻어 내 손을 통한 감염을 예방하여야 한다. 최근에는 휴대하기 쉽게 소량 포장된 알코올 핸드젤이 많이 보급되어 있어 특히 여행 기간 중 손씻기 시설을 쉽게 찾지 못하는 장소에서는 유용하게 사용할 수 있다. 비행기 내, 호텔은 매우 건조한 경우가 많다. 기후가 건조하면 호흡기

바이러스에 의한 감염이 증가하고 기존에 호흡기 질환이 있는 경우 객담 배출이 잘 되지 않아 폐렴과 같은 중증 호흡기 감염의 위험성이 증가하게 되므로 충분한 수분 섭취와 호텔 내에서 가능하면 적정 습도를 유지할 수 방법을 마련하는 것도 도움이 된다.

## 곤충매개 감염질환

가을철이면 국내에서 많은 환자가 발생하는 대표적 곤충매개 질환으로 츠츄가무시 병이 있다. 이 질환은 국내 뿐만 아니라 중국을 포함한 동남아시아에 널리 퍼져 있으며 원인균이 조금 다른 리케차 감염 질환이 서양에서도 가을철에 많이 발생하고 있다. 리케차 감염은 진드기에 물려 전파되는 질환인데 지역에 따라 리케차의 종류가 조금씩 다르고 매개 진드기의 종류도 달라 질병 양상도 다르다. 진드기가 산란을 위해 동물의 혈액을 필요로 하는데 이를 위해 흡혈을 하는 계절이 주로 가을철이며 이 시기에는 단풍 관광 등 자연의 아름다움을 즐기기 위해 도시를 벗어나 야외로 나가는 사람들이 증가하기 때문에 감염자가 증가하게 된다. 리케차 질환의 예방은 진드기에 물리지 않는 것이다. 물리지 않기 위해서는 바지 하단이나 소매 등을 통해 진드기가 유입되지 않게끔 긴 소매와 긴 바지를 착용해야 하겠고 위험성이 높은 지역인 경우에는 곤충 기피제(insect repellent) 등을 바르는 방법도 사용해볼 수 있다. 진드기는 신체 부위 중 특히 속옷을 착용한 부위(펜티나 브레이지어)나 살이 접히는 습한 부위를 선호하는 경향이 있어 야외 활동 후에 이러한 부위에 곤충에 물린 병변은 없는지 관찰하는 것도 필요하겠다. 불행하게도 리케차 질환에 대한 예방 백신은 현재 개발되어 있지 않다. 일반적으로 리케차에 감염되면 열, 오한, 두통과 함께 얼굴을 포함한 전신의 피부 발진이 발생하고 일부 리케차 질환에서는 가피(eschar)가 진드기에 물린 자리에 나타나서 비교적 쉽게 진단할 수 있다. 초기에 치료하면 대부분 어렵지 않게 치료가 되지만 진단이 늦어지는 경우 중증으로 진행할 수 있는 질환이므로 열이나 발진이 나타나는 경우 빨리 전문가의 진료를 받는 것이 필요하다. 열대 지역을 방문하는 여행객이라면 모기 매개 감염질환, 대표적으로 말라리아, 뎅기열, 치쿰건야열 등을 조심해야 한다. 말라리아는 위험 지역을 방문할 경우 사전에 전문의와 상의하여 적절한 예방약을 처방 받아 반드시 복용해야 하겠고 잠을 잘 때에는 모기장을 사용해야 한다. 특별한 예방법이 없는 뎅기열이나 치쿰건야열의 경우에는 위에 언급한 것과 같이 곤충에 물리지 않는 방법들을 준수하는 수밖에 없다.

## 여행자 설사

방문 지역이 열대 지역이라면 장티푸스, 시겔라, 아메바성 이질 등 다양한 수인성 전염병에 대비해 한다. 가을/겨울철이 되는 북반구 지역에서는 이 시기에 Norovirus, Norwalk에 의한 장염이 증가하기 시작하므로 여행 중 섭취하는 물, 현지 음식에 주의할 필요가 있다. 이들 바이러스성 설사 질환은 주로 대변-경구 혹은 비말 감염에 의해 전파된다. 특히 해산물의 경우 이러한 질환의 원인이

될 수 있으므로 잘 익혔는지, 청결하게 조리된 음식인지 따져보아야 하겠고 물은 반드시 판매되는 생수만 섭취하는 것이 추천된다.

### III. 결론

일반적으로 감염질환은 여름철에 많이 발생하는 것으로 생각하기 쉽다. 그러나 가을/겨울철에는 인플루엔자를 포함한 호흡기 질환이 증가하고 곤충매개질환도 증가한다. 설사 질환도 여름만 발생하는 것으로 생각하기 쉬우나 바이러스성 장염 특히 Norovirus 등에 의한 설사는 주로 가을/겨울철에 유행한다. 이러한 질병에 대한 적절한 예방을 위해서는 1) 정확한 여행 목적과 행선지에 어떤 질병들이 호발하는지 알아야 하겠고, 2) 이러한 질병에 대한 지식이 필요하며, 3) 적절한 예방법은 어떤 것들이 있는지 알아야 한다. 자세한 상담 및 진료는 국내에서도 여행의학 클리닉을 통해서 제공되고 있다. 인터넷을 통해서도 일부 정보를 확인할 수 있는 [아아외교통상부에서 운영하는 해외여행질병정보센터\(http://travelinfo.cdc.go.kr\)](http://travelinfo.cdc.go.kr)나 질병관리본부 홈페이지를 참고할 수 있으며 외국 사이트로는 미국의 CDC (<http://wwwnc.cdc.gov/travel/default.aspx>)를 통해서 정보를 얻을 수 있다. 여행을 다녀온 후에 건강에 이상이 있는 경우에는 긴 잠복기를 갖는 질병들도 있으며 여행의학 전문가의 진료를 받는 것이 필요하다.