

여행자설사증 Traveller's Diarrhea

여행자설사증은 열대 지방 여행자에게 영향을 끼치는 가장 일반적인 보건 문제입니다. 세계적으로 매년 국제 여행자의 20-50%(약 천만 명)가 설사가 납니다.

고위험군은 청년, 면역 체계가 약화된 사람, 염증성 장질환 환자, 당뇨병 환자, H-2 차단제 또는 제산제 복용자 등입니다. 발병률은 남성과 여성이 비슷합니다.

여행자설사증이란?

여행자설사증은 오염된 식품 또는 액체의 섭취로 인한 잦은 설사를 말합니다. 구역, 구토, 위경련, 복부팽창, 거북한 느낌 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 이런 증상은 갑자기 시작되어 3-5 일 지속될 수 있습니다.

여행자설사증의 가장 일반적인 원인은 장관독소원성 *대장균*(EPEC)에 오염된 식품 또는 물입니다. 이 세균은 감염자의 대변에서 발견됩니다. 화장실 사용 후 손을 잘 씻지 않는 사람은 식품 조리 또는 손에서 입으로의 접촉을 통해 다른 사람에게 세균을 옮길 수 있습니다. 하수 또는 동물 분변에 오염된 미처리수가 식품 조리, 음용, 수영, 또는 사람이 물을 들이마실 수 있는 기타 활동에 쓰일 경우에도 발병원이 될 수 있습니다.

손 씻기에 대해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #85 손 씻기: 세균 전염을 예방하십시오](#)을 참고하십시오.

여행자설사증은 어떻게 예방할 수 있나?

장관독소원성 *대장균*(EPEC)에 의해 발생하는 여행자설사증을 예방해주는 예방접종이 있습니다. 이 예방접종은 콜레라도 예방해줍니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #41k 여행자설사증 및 콜레라 예방접종](#)을 참고하십시오.

현재의 예방접종은 여행자설사증을 일으키는 1 종의 세균만 막아주므로, 여행자설사증을 예방하는

최선책은 개인 위생을 잘 실천하고 음식을 섭취할 때 조심하는 것입니다. 다음은 여행을 할 때 건강을 지키는 방법에 관한 조언입니다.

해야 할 일:

- 잘 익힌 식품을 섭취하십시오
- 이를 닦을 때 병포장수나 끓인 물을 사용하십시오
- 병포장수, 병포장 음료, 또는 끓인 물로 만든 음료를 마시십시오
- 자신이 먹을 과일 및 채소를 병포장수 또는 처리수로 직접 씻고 껍질을 벗기십시오
- 우유, 치즈, 요구르트 등 유제품이 살균되고 냉장된 것인지 확인하십시오. 의심스러운 경우에는 먹지 마십시오

삼가야 할 일:

- 처리되지 않은 샘물, 지표수 또는 고인물 마시기
- 수돗물을 그냥 마시거나 음료에 얼음 넣기
- 음식을 장시간 냉장하지 않거나 적절하게 보관하지 않는 뷔페 식당의 음식 또는 남은 음식의 섭취
- 음식 덮개를 사용하지 않는 뷔페 식당에서의 식사
- 덜 익혔거나 익히지 않은 고기, 생선, 조개의 섭취
- 길거리 행상이 파는 음식의 섭취
- 익히지 않은 채소, 샐러드, 또는 껍질을 벗길 수 없는 과일(포도, 딸기 등)의 섭취
- 과피가 손상되거나 물러진 과일 및 채소의 섭취
- 무게를 늘리려고 현지의 물을 주입한 수박의 섭취
- 크림이 많이 들어간 디저트, 또는 적절하게 냉장되지 않았을 가능성이 있는 커스터드, 무스, 마요네즈 또는 홀란데이즈 소스의 섭취

식수는 어떻게 처리해야 하나?

물을 마시기에 안전하도록 처리하는 방법이 몇 가지 있습니다.

열처리

물을 1 분 이상 펄펄 끓여 살균하십시오. 뚜껑 있는 용기에 담아 상온으로 식히십시오. 해발 2,000 미터 이상에서는 2 분 이상 끓여야 합니다. 고도가 높아질수록 물의 비등점이 낮아지기 때문입니다.

가정용 표백제(염소 함량 4-6%)

맑은 물에는 리터당 1 방울, 탁한 물에는 리터당 4 방울을 넣으십시오. 탁한 물은 먼저 깨끗한 천으로 거르십시오. 표백제를 잘 섞은 다음 30 분간 기다리십시오. 이 방법은 대부분의 바이러스 및 세균에는 효과적이지만, 일반적으로 크립토스포리디움에는 효과가 없습니다.

요오드팅크제(2.5%)

맑은 물에는 리터당 5 방울, 탁한 물에는 리터당 10 방울을 넣은 다음 30 분 이상 기다리십시오. 임신부, 아동, 갑상선 질환 환자, 확인된 요오드 민감성이 있는 사람 등은 요오드를 사용한 정수법을 사용하지 말아야 합니다.

시판 중인 정수기, 정수 물약 또는 알약

화학적, 기계적 및 자외선 방사 물처리법을 이용한 다양한 정수 제품이 캐나다의 약국 및 스포츠 용품 상점에서 시판되고 있습니다. 제품 라벨을 보고 세균, 바이러스 및 기생충 제거 여부를 확인하고 제품 포장에 표시된 용법에 따라 사용하십시오.

가정에서의, 또는 여행 중의 식수 살균에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #49b 식수 소독](#)을 참고하십시오.

여행자설사증은 어떻게 치료하나?

액체

설사에 대한 가장 중요한 치료는 몸에서 손실되는 액체를 보충하는 것입니다. 24-48 시간 동안 병포장수 등의 맑은 액체를 계속 마셔야 합니다.

경구재수화염(ORS)

설사가 심하거나 24 시간 이상 계속될 경우, 몸에서 손실된 전해질 또는 염분을 보충해주는 음료를 마셔야 합니다. 경구재수화염이 함유된 포장 판매

음료(Gastrolyte® 등)를 사용하십시오. ORS 믹스가 없을 경우에는 아래 제조법으로 만들 수 있습니다:

- 음료 #1 - 과일 주스 8 온스, 옥수수 시럽, 설탕 또는 꿀 ½ 찻술, 식염 약간
- 음료 #2 - 끓이거나 병포장한 탄산수 8 온스, 베이킹소다 ¼ 찻술

음료 #1 및 음료 #2 를 동시에 조금씩 마시십시오. 갈증이 해소될 때까지 반복하십시오.

이 홈메이드 음료를 만 12 세 미만 아동에게 먹이지 마십시오. 포장 판매되는 경구재수화염 용액은 대부분의 나라에서 시판되고 있으며, 만 12 세 미만 아동의 탈수증 예방 또는 치료에 사용할 수 있습니다.

식품

배가 고프지 않을 때도 액체를 마시십시오. 상태가 좀 좋아지면 자극적이지 않고 소화가 잘 되는 식품(바나나, 크래커, 당근, 쌀 등)을 조금씩 먹기 시작하십시오. 위를 자극할 수 있는 음식(알코올, 커피, 진한 차, 매운 음식, 기름진 음식, 유제품 등)은 삼가하십시오.

투약 치료

여행자설사증 치료에는 여러 가지 약이 권장될 수 있습니다. 자세히 알아보려면 보건 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

어떤 경우에 보건 의료 서비스 제공자에게 연락해야 하나?

다음과 같은 증상이 나타날 경우에는 보건 의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으십시오:

- 고열
- 피 또는 고름이 섞인 대변
- 탈수증 징후(입마름, 맥박 증가, 소변 감소, 어두운 색 소변 등)
- 48-72 시간 이내에 설사가 멈추지 않을 경우