Korean - Number 41d
Traveller's Series - April 2021

자녀 동반 여행
Travelling with Children

아동은 열대국 및 개발도상국으로 여행할 경우에 병이 날 위험이 높습니다. 여행을 떠나기 전에 보건의료 서비스 제공자 또는 여행자 클리닉 직원과 상담하십시오.

뭘 가져가야 하나?

- 에어로졸이 아닌 액체 및 크림 형태의 디트(DEET) 또는 이카리딘 함유 방충제
- 경구수액제(ORS) 및 물 소독제
- 보건의료 서비스 제공자가 권하는 해열제
- 발가락이 가려지는 편한 신발, 헐렁한 면 의복, 햇빛 차단 모자(기후가 더운 곳을 여행할 경우)
- SPF 30(자외선차단지수) 이상의 방수 선크림
- 아동용 카시트 – 좌석이 따로 있을 경우에는 비행기에서 사용할 수도 있음

아기를 데리고 항공 여행을 해도 되나?

조산아 또는 생후 7일 미만의 영아는 항공 여행에 데려가지 마십시오.

비행기가 이륙 및 착륙할 때 아기에게 젖 또는 젖병을 물리십시오. 젖이나 분유를 삼키게 하면 귀 통증이 방지됩니다.

아이에게 어떤 예방접종을 맞혀야 하나?

자녀의 담당 보건의료 서비스 제공자를 통해 자녀가 정기 예방접종을 빠짐없이 맞았는지 확인하십시오. 적어도 여행을 떠나기 6-8 주 전에 여행자 클리닉을 방문하십시오.

여행자 클리닉은 예방접종은 목적지, 목적지에서 할 예정인 활동, 체류 기간, 자녀의 나이 등에 따라 다른 여행용 예방접종을 권고할 수 있습니다. 자녀의 예방접종 기록을 가져가십시오. 자녀에게 투여될 가능성이 있는 예방접종은 다음과 같습니다:

- A 형 간염
- B 형 간염
- 수막구균 감염
- 여행자설사증 및 콜레라
- 장티푸스
- 황열
- 일본뇌염
- 광견병
- 인플루엔자(독감)

홍역이 있는 지역을 여행할 경우, MMR(홍역, 볼거리 및 풍진) 백신을 생후 6 개월 영아에게도 투여할 수 있습니다. 캐나다에서는 일반적으로 생후 12 개월에 이 예방접종을 맞습니다.

생후 12 개월 이후에 홍역이 포함된 추가 접종을 2 회 맞혀야 합니다. 그래야 면역력이 오래 지속됩니다.

몇몇 예방접종은 영유아 및 소아에게는 접종하면 안 됩니다. 여러분 자녀가 맞아야 할 예방접종과 여행 중의 감염 위험에 관해서는 주치의, 여행자 클리닉 또는 공중보건간호사에게 문의하십시오.

질병을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

모유 수유는 식품과 물에 의해 전염되는 질병에 걸릴 위험을 줄이기 위한 최선책입니다.

자녀에게 먹이는 물은 반드시 정화(끓여서 식힘)해야 합니다. 주스를 희석하거나 조제분유를 타는 데 쓰는 물도 마찬가지입니다.

짧은 여행에서는 액상 인스턴트 조제분유를 사용하는 것을 고려하십시오.

아이를 말라리아로부터 보호하려면 어떻게 해야 하나?

말라리아는 모기물림과 혈관으로 들어가는 미세한 기생충에 의한 질병입니다. 말라리아를 예방하는 최선책은 모기에 물리지 않는 것입니다.

말라리아가 있는 곳에 갈 때는 되도록 유아 또는 소아를 데려가지 마십시오. 말라리아는 아동에게 훨씬 더 중대한 영향을 끼칩니다. 아동을 위한 말라리아 치료제는 제한되어 있습니다.

엄마가 말라리아 예방약을 복용하고 있는 모유 수유 아기도 예방약을 먹어야 합니다. 엄마가 먹는 약이 모유에 거의 함유되어 있지 않기 때문입니다.

아동은 되도록 방충망 창문이 있는 방이나 침대 모기장 안에서 자야 합니다. 그리고 유모차에는 되도록 모기망을 씌우십시오.

해가 뜰 때부터 질 때까지 진행되는 야외 활동에 참여할 경우, 긴소매와 긴바지를 입고, 노출된 피부에 방충제를 뿌리거나 바르십시오. 가장 효과적인 방충제는 디트 또는 이카리딘이 함유된 제품입니다. 생후 6 개월 이상 유아에게는 디트보다 이카리딘이 바람직합니다.

캐나다에서는 만 12 세 미만 아동에게는 디트 함량이 10%를 초과하는 제품은 권장되지 않습니다. 만 2 세 미만 아동에게는 디트 제품이 권장되지 않습니다. 그러나 생후 6 개월에서 만 2 세까지의 아동이 말라리아가 있는 지역에 살거나 여행할 경우, 적절하게 사용된 디트 방충제의 위험보다 중병에 걸릴 가능성이 더 큽니다.

만 2 세 미만 아동에 대한 권장 사항 등, 방충제에 관해 더 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #96 방충제와 디트를 읽어보십시오.

여행자설사증을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

장독소원성 대장균(ETEC)에 의한 여행자설사증을 예방해주는 백신이 있습니다. 이 백신은 콜레라도 예방해줍니다. 만 2 세 미만 아동에게는 이 예방접종을 맞히지 말아야 합니다. 이 백신에 관해 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #41k 여행자설사증 및 콜레라 예방접종을 읽어보십시오.

현재의 백신은 여행자설사증을 일으키는 세균을 단 1 종만 막아줍니다. 개인 위생(씻기)을 철저히 지키고 음식물에 유의하는 것이 여행자설사증을 예방하는 최선책입니다. 손을 씻는 적절한 방법에 관해 알아보려면 HealthLinkBC File #85 부모 및 아동의 손 세척을 읽어보십시오.

여행자설사증은 어떻게 치료할 수 있나?

설사를 많이 하는 만 2 세 미만 아동은 진료를 받아야 합니다. 자녀가 다음과 같은 증상이 있을 경우, 즉시 보건의료 서비스 제공자에게 데려가십시오:

- 탈수증
- 혈변 설사
- 고열 또는 지속적 구토가 수반된 설사
- 경구수액제를 사용해도 호전되지 않을 경우

설사가 또 다른 감염(말라리아 등)의 증상일 경우도 있으므로, 자녀를 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받는 것이 중요합니다. 증상을 설명하고, 여행지 또는 체류지도 말해야 합니다.

보건의료 서비스 제공자가 지시하지 않은 한, 설사를 멈추려고 자녀에게 항생제 또는 기타 약을 먹이지 마십시오. 설사를 치료하려고 아동에게 차살리실산 비스무트(Pepto-Bismol 등)를 사용하지 마십시오. 모유 수유 중인 산모도 이 약은 먹지 말아야 합니다. 자녀가 이런 약을 먹고 구역 및 구토 등 이상 행동이 나타날 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 이런 증상은 드물지만 중대한 질병인 라이증후군의 조기 징후일 수도 있습니다. 라이증후군에 관해 자세히 알아보려면 HealthLinkBC File #84 라이증후군을 참고하십시오.

설사로 인한 탈수증은 아동에게는 더 큰 문제입니다. 성인보다 더 빨리 탈수되기 때문입니다. 설사가 시작되면 곧바로 액체를 많이 마셔야 하며, 경구수액제(ORS)의 사용을 고려해야 합니다.

병이 완전히 나을 때까지 경구수액제를 사용하는 한편, 모유 또는 조제분유를 계속 먹이십시오. 젖을 뗀 아동은 경구수액제 사용과 아울러 고형식을 계속 먹어야 합니다.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 HeatlhLinkBC 파일을 참고하십시오:

- HealthLinkBC File #41e 여행자설사증
- HealthLinkBC File #41f 말라리아 예방
- HealthLinkBC File #41k 여행자설사증 및 콜레라 예방접종
- HealthLinkBC File #99 체온 측정법 - 아동 및 성인