

여행자설사증 Traveller's Diarrhea

여행자설사증은 열대 지방 여행자에게 영향을 끼치는 일반적인 보건 문제입니다. 여행지와 여행 형태는 여행자설사증의 가장 큰 위험 요소입니다. 여행지에 따라, 개발도상국을 방문하는 여행자의 최고 50 percent 가 여행자설사증에 걸릴 수 있습니다. 다음과 같은 경우에는 여행자설사증으로 인한 합병증이 날 위험이 더 높을 수 있습니다:

- 면역 체계가 약화되었을 경우
- 만성 신부전이 있을 경우
- 울혈성 심부전이 있을 경우
- 인슐린의존성 당뇨병이 있을 경우
- 염증성 장질환이 있을 경우

여행자설사증이란?

여행자설사증은 오염된 식품 또는 액체의 섭취로 인한 잦은 설사를 말합니다. 구역, 구토, 위경련, 발열, 혈변 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 이런 증상은 갑자기 시작될 수 있으며 일반적으로 3-4 일 지속됩니다.

여행자설사증의 가장 일반적인 원인은 장관독소원성 대장균(ETEC)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 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #85 손 씻기: 세균 전염을 예방하십시오](#)을 참고하십시오.

여행자설사증은 어떻게 예방하나?

장관독소원성 대장균(ETEC)에 의해 발생하는 여행자설사증을 예방해주는 구강용 백신이 있지만, 여행자설사증으로 인한 합병증 위험이 높지 않은 한 일상적으로 권장되지는 않습니다. 이 백신은 콜레라도 예방해줍니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #41k 여행자설사증 및 콜레라 예방접종](#)을 참고하십시오.

현재의 백신은 여행자설사증을 일으키는 1 종의 세균만 막아주므로, 여행자설사증을 예방하는 최선책은 개인 위생(씻기)을 잘 실천하고 음식물을 섭취할 때 조심하는 것입니다.

다음은 여행을 할 때 건강을 지키는 방법에 관한 조언입니다.

해야 할 일:

- 잘 익혀서 뜨거울 때 차린 음식을 드십시오.
- 이를 닦을 때 병포장수나 처리수를 사용하십시오.
- 병포장수, 끓인 물, 병포장 음료, 또는 처리수로 만든 음료를 마시십시오. 병포장 음료는 밀봉된 것인지 확인하십시오.
- 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 음식 먹기
- 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 percent)

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 크립토포리디움에는 효과가 없습니다.

요오드탱크제(2.5 percent)

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. 건강한 성인의 경우, 24-48 시간 동안 병포장수, 맑은 국물, 희석한 주스, 스포츠 음료 등의 맑은 액체를 계속 마시면 보충됩니다.

아동, 기저 질환이 있는 사람 및 고령자의 경우, 설사로 인한 탈수증은 위험합니다. 경구재수화염(ORS)을 복용하는 것이 바람직합니다.

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. 여행을 갈 때는

캐나다에서 출국하기 전에 ORS 패키지를 구입하거나 여행용 보건 키트에 미리 넣으십시오.

ORS 믹스를 시중에서 구입할 수 없을 경우에는 아래 제조법으로 만들 수 있습니다. 진료를 받을 수 있을 때까지만 사용하십시오:

- 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. 영유아는 ORS 와 아울러 모유 또는 조제분유를 계속 먹어야 합니다.

식품

아동이건 성인이건 액체 또는 ORS 와 아울러 고형 음식을 계속 먹을 수 있습니다. 배가 고프지 않을 때도 액체를 마시십시오. 상태가 좀 좋아지면 자극적이지 않고 소화가 잘 되는 식품(바나나, 애플 소스, 익힌 당근, 크래커, 쌀밥, 삶은 감자, 달걀, 닭고기, 생선 등)을 조금씩 먹기 시작하십시오. 위를 자극할 수 있는 음식물(알코올, 커피, 진한 차, 단 음료, 매운 음식, 기름진 음식, 유제품 등)은 삼가하십시오.

투약 치료

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

어떤 경우에 보건의료 서비스 제공자에게 연락해야 하나?

다음과 같은 증상이 나타날 경우에는 보건의료 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