

말라리아 예방 Malaria Prevention

말라리아란?

말라리아는 여러 종의 ‘말라리아 원충’이 일으키는 심각한 중병입니다. 이 미세한 기생충은 감염된 모기가 사람을 물 때 물린 사람의 혈관 속에 유입되어 증식할 수 있습니다.

말라리아 기생충은 감염자의 적혈구에서 발견되기에 드물게는 수혈, 장기 이식, 또는 혈액에 오염된 주사기 또는 바늘의 공용을 통해서 말라리아가 전염될 수도 있습니다. 말라리아는 임신부에서 태아에게도 옮을 수도 있습니다.

말라리아의 증상은 다음을 동반할 수 있습니다:

- 두통
- 복통
- 설사
- 오한이나 발한
- 몸 떨림
- 발열
- 메스꺼움 및 구토

말라리아를 치료하지 않으면 발작, 빈혈, 황달, 심부전, 신부전, 호흡계 문제, 혼수 상태 및 사망에 이를 수도 있습니다.

전 세계 말라리아 발병 위험국은 아프리카, 동남아시아, 남아시아, 중동, 동유럽, 남태평양, 오세아니아, 남미, 중미, 그리고 카리브해 및 멕시코의 일부 지역입니다.

어릴 적 반복적으로 또는 장기간 말라리아를 앓은 경우 감염에 대한 약간의 면역력을 갖출 수 있으나, 말라리아 발병 위험 지역에서 벗어나 몇 년을 살게 되면 해당 면역력은 소멸됩니다. 위험 지역에서 캐나다로 이주할 경우 위험 지역을

방문하거나 동 지역으로 돌아갈 때 말라리아 예방약을 복용해야 합니다.

말라리아는 어떻게 예방할 수 있나?

말라리아 발병 위험 지역을 여행할 경우 여행 전 및 체류 기간뿐만 아니라 귀국 후에도 자신을 보호해야 합니다.

여행 전

여행 출발일로부터 최소 4주 전에 의료서비스 제공자와 상담하거나 여행 보건 클리닉을 방문하십시오. 방문할 지역의 말라리아 위험에 관해 물어보십시오. 말라리아 예방약이 권장될 경우 처방전을 받을 수 있습니다. 일부 말라리아 예방약은 여행 출발일로부터 최소 일주일 전부터 복용을 시작해야 합니다.

처방 말라리아 예방약이 가져올 수 있는 부작용을 반드시 숙지하며 약을 올바르게 복용하는 법을 알아 두십시오. 위장의 부담을 줄이려면 음식과 다량의 물을 함께 복용하는 것이 최선입니다. 말라리아 예방약은 말라리아의 예방을 보장하지는 않으나, 말라리아로 인한 중병 및 사망의 위험을 줄여줍니다.

여행 체류기간 중

여행 기간 내내 말라리아 예방약을 복용해야 합니다. 약의 부작용이 나타나더라도 의료서비스 전문가와 상담하지도 않고 복용을 중단하지 마십시오.

다음의 안내에 따라 본인과 가족의 모기 물림을 예방하십시오:

- 밝은 색상의 옷, 긴 소매 셔츠, 바지 및 양말을 착용하십시오. 의복에 해충퇴치제를 먼저 뿌린 후 착용하십시오. 여행 보건 클리닉은 여행

전 또는 도중에 퍼메트린으로 사전 처리가 된 장비를 구입하는 법을 알려줄 수 있습니다

- 모기 물림의 대부분은 해질 녘부터 동틀 녘 사이에 발생합니다. 이 시간에 실외에 있을 경우 노출된 전체 피부에 해충퇴치제를 뿌리거나 바르십시오. 가장 효과적인 해충퇴치제는 디트(DEET)나 이카리딘 성분이 함유된 것입니다. 디트가 함유된 해충퇴치제 사용에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #96 방충제와 디트](#)를 참고하십시오
- 선크림과 해충퇴치제가 혼합된 제품은 권장되지 않습니다. 선크림 사용 시 선크림을 먼저 바르고 15~30분이 경과한 후 해충퇴치제를 사용하십시오
- 저녁이 되면 통풍이 잘 되는 곳에서 모기향을 피우십시오
- 창문 및 문에 방충망이 설치된 곳에서 자고, 에어컨이 있으면 에어컨을 사용하십시오
- 찢김이나 큰 구멍이 없고 해충퇴치제를 뿌린 그물눈이 미세한 모기장 안에서 주무십시오. 매일 날이 어두워지기 전 또는 오전에 기상하자마자 모기장 하단을 매트리스 밑으로 집어넣어 모기가 침구로 들어오지 못하게 하십시오. 모기가 방에 들어오는 것을 막을 수 없을 경우 모기장이 있는 것이 중요합니다
- 저녁이 되면 실내에 해충퇴치제를 뿌리십시오
- 향수가 함유되지 않은 화장품 및 세면도구를 사용하십시오. 향이 나는 제품은 모기를 유인합니다

귀국 후

말라리아 예방약은 모기 물림을 막아주거나 기생충이 몸에 침투하는 것을

막아주지는 못하지만, 기생충의 증식을 예방합니다.

캐나다에 돌아온 후에도 말라리아 예방약을 다 먹을 때까지 계속 복용해야 합니다. 복용 기간은 처방된 약에 따라 다르며, 집으로 돌아가는지 아니면 다른 여행지로 이동하는지에 따라서도 달라집니다. 복용 권장 기간까지 약을 복용하지 않을 경우, 혈액 내 기생충이 증식하여 병을 일으킬 수 있습니다.

말라리아 예방약을 복용하는 중에도 말라리아에 걸릴 가능성은 작게 존재하며 일부의 경우 몇 달 후에 걸리기도 합니다. 귀국한 지 1년 안에 열이나 두통이 지속되거나 근육통 및 근육 약화, 구토 및 설사 등의 증상이 나타날 경우 의료서비스 제공자와 귀하의 여행에 대해 바로 상담하십시오. 말라리아는 조기 진단 및 즉각적 치료를 통해 치료 가능할 뿐 아니라 이로써 심각한 합병증을 예방할 수 있습니다.

임신부는 말라리아를 어떻게 예방할 수 있나?

말라리아는 임신부와 태아에게는 더 심각한 영향을 끼칩니다. 유산, 사산, 또는 임신부 및 영아의 사망을 일으킬 수도 있습니다.

임신부는 일부 말라리아 예방약은 복용할 수 없기에 말라리아 예방약이 필요한 지역으로의 여행을 삼가야 합니다. 여행이 불가피할 경우 의료서비스 제공자와 상담하거나 여행자 클리닉을 방문하여 안전한 예방약이 있는지 알아보십시오. 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.

여행 도중이나 귀국 시 발열 증상이 생길 경우 즉각 의료 조치를 취하십시오.

더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #41g 임신부 여행자](#) 및 [HealthLinkBC File #41d 자녀 동반 여행](#)을 참고하십시오.