

자녀 동반 여행 Travelling with children

어린이는 열대국 및 개발도상 지역으로 여행할 경우, 병이 날 위험이 더 높습니다. 여행을 떠나기 전에 보건의로 서비스 제공자 또는 여행자 클리닉 직원과 상담하십시오.

무엇을 가져가야 하나?

- 에어로졸이 아닌, 액체 및 크림 형태의 디트(DEET) 또는 이카리딘 함유 방충제
- 경구수액제(ORS) 및 물 소독제
- 보건의로 서비스 제공자가 권장하는 해열제
- 기후가 더운 곳을 여행할 경우, 발가락이 개방되지 않는 편한 신발, 헐렁한 면 의복, 햇빛 차단 모자
- SPF 30(자외선차단지수) 이상의 방수 선크림
- 아동용 카시트(좌석이 따로 있을 경우, 비행기에서도 사용 가능)

아기를 데리고 항공 여행을 해도 되나?

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

비행기가 이륙 및 착륙할 때 아기에게 모유/가슴 수유를 하거나 젖병을 물리십시오. 젖이나 조제유를 삼키게 하면 귀 통증이 방지됩니다.

아이에게 어떤 예방접종을 맞혀야 하나?

보건소 또는 자녀의 1차 진료 서비스 제공자를 통해 자녀가 정규 예방접종을 빠짐없이 맞았는지 확인하십시오. 적어도 여행을 떠나기 6-8주 전에 여행자 클리닉을 방문하십시오.

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

- A형 간염
- B형 간염
- 수막구균 감염
- 여행자설사증 및 콜레라
- 장티푸스
- 황열

- 일본뇌염
- 광견병
- 인플루엔자(독감)

홍역이 유행하는 지역을 여행할 경우, 생후 6개월 영아에게도 MMR(홍역, 볼거리 및 풍진) 백신을 투여할 수 있습니다. 캐나다에서는 통상적으로 생후 12개월에 1차 홍역 예방접종을 맞습니다.

생후 12개월 이후에 홍역이 포함된 추가 접종을 2회 맞혀야 합니다(그 전에 한 번 맞았더라도). 그래야 면역력이 오래 지속됩니다.

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

질병을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

모유/가슴 수유는 식품과 물에 의해 전염되는 질병에 걸릴 위험을 줄이는 최선책입니다.

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

짧은 여행에서는 액상 인스턴트 조제유를 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 영유아 또는 소아를 데려가지 마십시오. 말라리아는 아동에게 훨씬 더 중대한 영향을 끼칩니다. 아동을 위한 말라리아 치료제는 제한되어 있습니다.

엄마가 말라리아 예방약을 복용하고 있는 모유/가슴 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. 유모차에는 되도록 모기망을 씌우십시오.

해가 뜰 때부터 질 때까지 진행되는 야외 활동에 참여할 경우, 긴소매 상의와 긴바지를 입고, 노출된 피부에 방충제를 사용하십시오. 가장 효과적인 방충제는 디트 또는 이카리딘이 함유된 제품입니다. 생후 6개월 이상 유아에게는 디트보다 이카리딘이 바람직합니다. 더 오래 지속되고, 냄새가 없고, 합성 소재 및 플라스틱에 사용해도 안전하기 때문입니다.

캐나다에서는 12세 미만 아동에게는 디트 함량이 10%를 초과하는 제품은 권장되지 않습니다. 2세 미만 아동에게는 디트 제품이 권장되지 않습니다. 그러나 생후 6개월에서 2세까지의 아동이 말라리아가 있는 지역에 살거나 여행할 경우, 적절하게 사용한 디트 방충제의 위험보다 중병에 걸릴 가능성이 더 큼니다. 2세 미만 아동에 대한 권장 사항 등, 방충제에 관해 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #96 방충제와 디트](#)를 읽어보십시오.

여행자설사증을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

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

현재의 백신은 여행자설사증을 일으키는 세균을 단 1종만 막아줍니다. 개인 위생(씻기) 수칙을 철저히 지키고 음식물에 유의하는 것이 여행자설사증을 예방하는 최선책입니다. 손을 씻는 적절한 방법에 관해 알아보려면 [HealthLinkBC File #85 손 씻기 - 세균 전염을 예방하십시오](#)를 읽어보십시오.

여행자설사증은 어떻게 치료할 수 있나?

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

- 탈수증
- 혈변 설사
- 고열 또는 지속적 구토가 수반된 설사
- 경구수액제(ORS)를 사용해도 호전되지 않을 경우

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

보건의로 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/가슴 수유 중인 산모도 이 약은 먹지 말아야 합니다. 자녀가 이런 종류의 약을 먹고 구역 및 구토 등 이상 행동이 나타날 경우, 보건의로 서비스 제공자에게 연락하십시오. 이런 증상은 드물지만 중병인 라이증후군의 초기 징후일 수도 있습니다. 라이증후군에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #84 라이 증후군](#)을 읽어보십시오.

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 조제유를 계속 먹이십시오. 젖을 땀 아동은 경구수액제 사용과 아울러 고형식을 계속 먹어야 합니다.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 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](#)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.