

여행자설사증 Traveller's diarrhea

여행자설사증은 열대 국가 여행자에게 잘 발생하는 일반적 보건 문제입니다. 여행지와 여행 형태는 여행자설사증의 가장 큰 위험 요소입니다. 여행지에 따라, 개발도상국을 방문하는 여행자의 최고 50%가 여행자설사증에 걸릴 수 있습니다. 다음과 같은 경우에는 여행자설사증으로 인한 합병증의 위험이 더 높을 수 있습니다:

- 면역 체계가 약화되었을 경우
- 만성 신부전이 있을 경우
- 유헤혈성 심부전이 있을 경우
- 인슐린의존성 당뇨병이 있을 경우
- 염증성 장 질환이 있을 경우

여행자설사증이란?

여행자설사증은 잦고 묽은 배변을 말합니다. 오염된 식품을 먹거나 액체를 마시면 발생합니다. 불량한 위생으로 인한 사람끼리의 접촉에 의해서도 발병할 수 있습니다. 구역, 구토, 위경련, 발열, 심한 경우에는 혈변 등의 증상이 나타날 수도 있습니다. 이런 증상은 갑자기 시작될 수 있으며 일반적으로 3-4 일 지속됩니다.

여행자설사증의 가장 일반적인 원인은 장관독소원성대장균(ETEC)이라는 세균에 오염된 식품 또는 물입니다. 이 세균은 감염자의 대변에서 발견됩니다. 화장실 사용 후 손을 잘 씻지 않는 사람은 음식 조리 또는 손에서 입으로의 접촉을 통해 이 세균을 다른 사람에게 옮길 수 있습니다. 하수 또는 동물의 분뇨로 오염된 처리되지 않은 물도 발병원이 될 수 있습니다. 이 물을 음식 조리, 음용, 수영 또는 물을 삼킬 가능성이 있는 다른 활동에 사용하면 사람이 ETEC에 노출됩니다.

손 씻기에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #85 손 씻기 - 세균 전염을 예방하십시오](#)를 읽어보십시오.

여행자설사증은 어떻게 예방하나?

ETEC에 의해 발생하는 여행자설사증을 예방해주는 구강용 백신이 있지만 일상적으로 권장되지는 않습니다. 여행자설사증으로 인한 합병증의 위험이 더 높은 경우에는 권장됩니다. 이 백신은 콜레라도 예방해줍니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #41k 여행자설사증 및 콜레라 예방접종](#)을 읽어보십시오.

현재의 백신은 여행자설사증을 일으키는 단 1 종의 세균만 막아주므로, 여행자설사증을 예방하는 최선책은 개인 위생(씻기)을 잘 실천하는 것입니다. 먹고 마시는 음식물에 조심하십시오.

다음은 여행할 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 저온살균되고 냉장된 것인지 확인하십시오. 의심스러우면 피하십시오

삼가야 할 일:

- 처리되지 않은 샘물, 지표수 또는 고인물 마시기
- 수돗물을 그냥 마시거나 음료에 얼음 넣기
- 남은 음식, 또는 장시간 냉장하지 않거나 적절하게 보관하지 않은 뷔페 식당의 음식 먹기
- 음식 덮개를 사용하지 않는 뷔페 식당에서의 식사
- 덜 익혔거나 익히지 않은 육류, 생선, 조개 먹기
- 길거리 행상이 파는 음식 먹기

- 익히지 않은 채소, 샐러드, 또는 껍질을 벗길 수 없는 과일(포도, 딸기 등) 먹기
- 과피가 손상되거나 물러진 과일 및 채소 먹기
- 무게를 늘리려고 현지의 물을 주입했을 가능성이 있는 수박 먹기
- 크림이 많이 들어간 디저트, 또는 적절하게 냉장되지 않았을 가능성이 있는 커스터드, 무스, 마요네즈 또는 홀란데이즈 소스 먹기

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 높을수록 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. 임산부, 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 또는 자외선 방사 처리법을 사용한 다양한 정수 제품이 캐나다의 약국 및 스포츠 용품점에서 시판되고 있습니다. 제품 라벨을 읽어보고 세균, 바이러스 및 기생충 제거 여부를 확인한 다음, 제품 포장에 표시된 용법에 따라 사용하십시오.

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

여행자설사증은 어떻게 치료하나?

액체

설사에 대한 가장 중요한 치료는 몸에서 손실되는 액체를 보충하는 것입니다. 건강한 성인의 경우, 24-48 시간 동안 정수, 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 것을 고려해야 합니다.

경구재수화염(ORS)

설사가 심하거나 24 시간 이상 계속될 경우, 몸에서 손실되는 전해질 또는 염분을 보충해주는 음료를 마셔야 합니다. 경구재수화염이 함유된 포장 음료(Gastrolyte® 등)를 사용하십시오. 여행을 계획할 때는 캐나다에서 출국하기 전에 ORS 제품을 구입하거나 여행용 보건 키트에 미리 넣으십시오.

ORS 믹스가 없을 경우, 아래 제조법으로 직접 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 - 정수한 탄산수 8 온스, 베이킹소다 ¼ 찻술

음료 #1 을 조금 마신 다음, 음료 #2 를 조금 마시십시오. 갈증이 해소될 때까지 반복하십시오.

12 세 미만 아동에게는 이 수제 음료를 먹이지 마십시오. 대부분의 나라에서 포장된 경구재수화염 용액이 판매되고 있으며, 12 세 미만 아동의 탈수증을 예방 또는 치료하는 데 이 제품을 사용할 수 있습니다. 영유아는 ORS 와 아울러 모유 또는 조제유를 계속 먹어야 합니다.

아동 및 성인은 액체 또는 ORS 와 아울러 고형 식품을 계속 섭취할 수 있습니다. 배가 고프지 않다면 액체를 마시십시오. 몸 상태가 나아지면 자극적이지 않고 소화가 잘 되는 음식을 조금씩 섭취하기 시작하십시오. 여기에는 다음이 포함됩니다:

- 바나나
- 애플소스
- 익힌 당근
- 크래커

- 밥
- 삶은 감자
- 달걀
- 닭고기
- 생선

위를 자극할 수 있는 음식물은 삼가하십시오. 위를 자극할 수 있는 식품은 다음과 같습니다:

- 알코올
- 커피
- 진한 차
- 단 음료
- 매운 음식
- 기름진 음식
- 유제품

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 연락하십시오:

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