

해외여행중의 건강관리에 대한 더욱 자세한 내용은 여러분의 가정의와 상의하십시오.

multi
cultural
communication

December 2, 1996
KOREAN

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서
업데이트를 위한 과정에서
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

해외여행자 보건상식

Good Health for Travellers Overseas

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

해외여행자 보건상식

조지 루빈 박사

해외여행 중에 병에 걸리게 되어 휴가를 망치고 싶은 사람은 아무도 없습니다 - 그럼에도 불구하고 적절한 예방조치를 취하지 않은 여행자들에게는 이런 일들이 많이 생깁니다. 다음은 여행을 떠나기 전에 알아 두어야 할 사항들입니다.

예방접종 여행목적지에 따라 몇가지 전염병에 대한 예방접종이 필요한 경우가 있습니다. 예방접종이 필요한 전염병에는 파상풍, 소아마비, B형간염, A형간염 등이 있는데, 파상풍과 소아마비는 여행자가 아니더라도 10년에 한번씩 추가접종이 필요한 전염병이니 추가접종을 할 때가 되지 않았는지 확인하십시오. 그리고 간을 상하게 하는 B형간염과 A형간염은 아시아, 남미, 태평양지역, 아프리카, 중동, 그리고 유럽의 몇몇 나라에 흔히 있는 병입니다. B형간염은 나중에 치명적일 수 있는 병으로, 혈액과 체액을 통해 퍼집니다 (예: 감염자와 성관계를 갖거나, 주사바늘/치솔/면도날을 공용함으로써). A형간염은 음식이나 물로부터 전염될 수 있습니다. 여러분의 가정의에게 여행목적지를 알리고, 이 전염병들 이외에도 장티프스나 황열병등의 다른 전염병들에 대한 예방접종이 필요한지 알아보십시오.

말라리아 호주에서는 해마다 1000명 정도가 해외여행을 다녀온 뒤 말라리아에 걸리게 됩니다 - 그리고 이 병으로 사망하는 사람도 더러 있습니다. 아프리카와 인도에 흔하며, 베트남, 라오스, 캄보디아, 버마, 태일란드, 인도네시아 등 동남아시아 지역에도 흔히 있는 말라리아는 몇몇 종류의 모기에 의해 전염됩니다. 자신에게 말라리아 예방약이 필요할 것인지는 의사와 상담하십시오. 또한 모기를 쫓는 약을 사용하거나, 넉넉한 사이즈에 길고 색이 옅은 옷을 입어 모기에 물리지 않게 하는 일도 중요합니다. 이러한 주의는 호주에 오기 전에 말라리아지역에 살던 사람들에게도 적용됩니다 - 고국에서 살던 동안에 면역성이 있었을 수도 있겠으나, 그 면역성이 끝까지 지속되지는 않습니다.

말라리아의 문제점 중에 하나는 증상이 감기와 유사하다는 것입니다. 이 말은 말라리아의 초기증상을 가지고 있는 사람들이, 심지어는 의사들마저도, 이 증상들을 심각히 여기지 않는다는 것입니다 - 그렇기 때문에 치명적일 수 있습니다. 말라리아지역에서 돌아온 후 6주안에 - 또는 말라리아지역에 있는 동안에 - 감기증상이 생기는 사람은 누구나 이 병에 대한 피검사를 주장하도록 해야 합니다.

여행자 설사병 이것은 몇몇 나라에서 흔히 생기는 문제입니다 - 이 병을 예방하기 위해서는 병포장 된 물만 마시고, 완전히 익혀서 뜨겁게 나오는 음식만 먹으며, 과일이나 야채는 직접 껍질을 벗긴 것들만 드십시오. 의사에게 어디로 여행을 갈 것인지 말하면 목적지에 따라 위장병을 치료하는데 도움이 될 약을 가져가도록 권할 것입니다.

성병 여러분이 HIV/AIDS에 걸릴 가능성은 비행기 추락사고를 당할 가능성의 72,000배나 됩니다! 해외에서 성관계를 가질 마음이 없는 여행자들도 아몽든 콘돔을 가지고 가는 것이 현명합니다 - HIV/AIDS로부터, 또는 성병으로부터 안전한 나라는 이 세상 어느 곳에도 없습니다. 그리고 콘돔은 호주제를 가져가는 것이 더 안전합니다 - 호주제가 외제품보다 품질면에서 더 나은 경우가 종종 있습니다.

바늘로 생기는 말썽 피어싱, 문신, 주사, 침에 사용된 소독안된 바늘로 부터 HIV/AIDS와 B형간염, 그리고 C형간염에 걸릴 수 있다는 사실을 잊지 마십시오.

공수병 이것은 공수병에 감염된 동물에 물려서 전염되는 불치의 병입니다. 요즘 어떤 의사들은 동남아시아, 인도, 남미, 아프리카로 여행가는 사람들에게 떠나기 전에 공수병 예방접종을 꼭 받아야 한다고 권장합니다. 하노이에서만 일 년 동안에 40명에 가까운 사람들이 공수병으로 사망했습니다. 공수병에 면역되지 않았는데 해외에서 동물에게 물린 사람은 누구나 물린 자리를 즉시 물로 씻어내고 곧바로 공수병 예방접종을 받도록 해야 합니다.