

# 여행 중 응급상황 대처요령 및 예방

## □ 일반 여행 중 응급상황

여행 중 일어날 수 있는 응급 상황은 아주 다양하다. 일반적으로 뼈가 부러지는 골절 사고, 기도가 막혀 숨을 못 쉬는 기도 폐쇄, 심한 운동으로 인한 심장 마비, 더운 날씨에 체온이 심하게 올라가는 열사병, 추운 곳에 오래 방치된 경우 체온이 떨어지는 저체온증 등 일어날 수 있는 상황은 상당히 많다. 따라서 평소에 생각하지 못하는 예기치 못한 응급상황에 대처하기 위하여 일반적 응급처치법과 아울러 예방도 중요하다고 하겠다.

### 1. 해외 여행자를 위한 안전식사 요령

관광여행, 상용여행, 또는 기타 목적의 해외여행 시, 오염된 식사나 음료는 건강에 치명적인 영향을 줄 수 있다. 많은 여행자들이 식중독에 의한 설사에 자주 시달린다. 더욱이 언어 장벽 때문에 적절한 치료를 받을 수 없게 된다. 이러한 경우에 대비하여 미리 예방법과 대처법을 알아야 한다. 다음은 세계보건기구의 식품안전 및 설사증 관리국에서 권장하는 여행 중 설사, 복통의 대처법이다.

#### <비위생적인 식사나 음료에 의한 질병의 예방과 식중독 발생 시 조치 요령>

##### ■ 집을 떠나기 전

가고자 하는 여행 목적지에는 어떤 질병이 많은지, 예방접종은 필요한지 기타 예방방법은 무엇인지에 대해 의사의 조언을 구한다. 또한 탈수보충용 염류제제(Oral Rehydration Salts, ORS : 설사 시 깨끗한 물에 녹여서 마심)와 식수 소독약을 다른 구급약품과 함께 준비한다.

##### ■ 안전한 식사법

다음은 노상의 간이 음식점뿐만 아니라 호텔에 있는 고급 음식점에서도 지키도록 한다.

- 조리 된 음식이라 하더라도 실온에서 3~5시간 이상 방치되면 식중독을 일으킬 위험이 높아진다. 따라서 음식이 완전히 조리 된 것인지, 아직 뜨거운 상태인지를 확인한다.
- 껍질을 벗기거나 깎을 수 있는 과일과 채소 이외에는 조리 되지 아니한 어떠한 음식도 피하도록 한다. 또한 껍질이 손상된 과일도 피한다. “익히거나, 껍질을 벗길 수 없으면 버리시오”라는 격언을 기억해야 한다.
- 제조회사 또는 제조원료가 확실하지 않은 아이스크림은 보통 오염되어 있어 질병을 일으킬 수 있으므로 의심이 되면 먹지 않는다.
- 어떤 나라에 있는 특별한 어패류는 충분히 가열된 경우에도 치명적인 독을 가지고 있을 수 있다. 현지 사람에게 조언을 구하도록 한다.
- 살균 안된 우유는 반드시 끓여서 먹는다.
- 음용수의 안전성이 의심되면 끓이거나 식수 소독약으로 소독하여 먹는다.
- 안전한 물로 만들어지지 않은 얼음은 먹지 않는다.
- 뜨거운 홍차, 커피 등 음료와 병 등에 포장된 포도주, 맥주, 탄산음료, 과일주스는 일반적

으로 안전하다.

### ■ 설사 시 대처법

대부분의 설사는 자연 치유되어 2~3일 안에 낫는다. 중요한 것은 탈수증상이 나타나지 않도록 하는 것이다. 설사가 시작되면 바로 병에 포장된 것, 끓인 것 또는 처리된 음용수나 약하게 탄 홍차를 많이 먹는다. 만약 설사가 하루 이상 지속되면 탈수 보충용 염류제제용액을 아래와 같이 마시고, 식사는 정상적으로 한다.

구분	탈수보충용 염류제제용액 또는 섭취하여야 하는 수분량
2세 미만의 어린이	매 설사 때마다 1/4-1/2컵(50-100ml)
2-10세 어린이	매 설사 때마다 1/2-1컵(100-200ml)
10세 이상의 어린이 및 성인	제한량 없음

설사가 3일 이상 지속되면서, 물 같은 설사가 자주 나오거나, 대변에 피가 섞여 나오거나, 구토가 반복되거나 열이 있을 경우에는 의사의 도움을 구한다. 의사의 치료를 받을 수 없으면 Contrimoxnzole을 5일간 복용한다.

지사제의 복용은 필요없지만, 성인에 한해 증세를 완화시킬 목적으로 물·스프와 같이 복용할 수 있다. 어린 아이에게는 어떠한 경우에도 지사제를 사용해서는 안 되며 다른 증상이 나타나면 의사의 도움을 구한다.

### □ 항공기 탑승 중 응급

항공여행 중에 발생하는 응급상황은 전문인의 도움을 구하기 어려운 경우가 많다. 그러나 일반 여객기 내에는 의료인이 동승하는 경우가 많아 일단 항공사 직원에게 도움을 청하고 기내의 의료인을 찾을 수 있도록 부탁해 본다. 또한 항공여행은 지상과 다른 경우가 많아 미리 위험요소가 있는 사람은 자문을 구하여 탑승할지를 결정해야 하며 여행에 앞서 몸 상태를 점검해보아야 한다.


#### 1. 해외 항공여행 건강안전 10대 수칙

- 출발 전 과음을 삼가자.
- 과중한 업무로 출발 전 과로를 하지 말자.

- 목적지 지역의 풍토병을 예방하자.
- 기내에서 충분한 수분을 섭취하자.
- 기내에서 혈액순환 촉진을 위해 운동하자.
- 도착시간에 맞추어 음식섭취를 조절하자.
- 건강과 쾌적한 기내환경을 위해 금연하자.
- 첫출발부터 시차극복을 위한 노력을 하자.
- 무리한 수면유인을 위해 과음을 피하자.
- 끓인 물을 마시고 평소 개인위생을 실천하자.

#### 2. 병약 승객에 대한 항공의학적 지침

항공여행을 함에 있어 여객의 신체적, 정신적 적합 여부를 판정함에는 아래와 같은 기준이 있다.

- 비교적 산소분압이 떨어짐.
- 비교적 기압이 떨어짐(내장내의 가스가 팽창될 수 있음).
- 가벼운 거친 기류(불안을 초래할 수 있음).
- 타 여객에 대한 안전과 쾌적성을 염두에 두어야 함.
- 상기한 여러 조건에도 불구하고 때에 따라서는 여객의 생명을 구하기 위하여 이송치 않으면 안될 경우가 있음.
- 각 항공사의 재량에 따라 다르나 아래에 속하는 경우에는 원칙적으로 항공여행에 부적합한 것으로 되어 있다.
  - 대단히 심하고 중태에 빠져있는 심장질환, 예컨대 심한 대체 불능성 심부전 환자, 또는 최근 심근경색으로 관상동맥 폐색을 일으켰던 환자.
  - 생후 14일 미만의 초생아나 32주(8개월) 이상 된 임부.
  - 중증 중이염환자.
  - 최근에 기흉 또는 뇌실조영으로 뇌신경 계통에 공기주입 등 체강 내에 기체가 포함되어 있는 환자.
  - 거대한 종격실 종양 또는 치료되지 않는 거대한 탈장증, 장 폐색증, 뇌압상승을 수반하는 두부질환, 두개골 및 비골골절, 하악골절로 최근 하악을 금속으로 영구식 고정된 환자.
  - 다량의 진정제 사용을 요하는 정신질환 또는 명백히 알콜, 약물 등의 중독상태에 있는 자.
  - 급성감염성 질환 또는 전염병 환자.
  - 감염성을 가진 또는 타 승객에게 혐오감을 일으키게 하는 피부질환 환자.
  - 객혈, 토혈, 신음 정도가 심한 환자. 

(자료제공 : 대한응급의학회)