



말라리아 예방 Malaria Prevention

말라리아란?

말라리아는 여러 종의 '말라리아 원충'이 일으키는 매우 중대한 병입니다. 이 미세한 기생충은 감염된 모기가 사람을 물 때 사람의 혈관 속에 들어가 증식할 수 있습니다.

말라리아 기생충은 감염자의 적혈구에서 발견되기 때문에 드물게는 수혈, 장기 이식, 또는 혈액에 오염된 주사기 또는 바늘의 공동 사용에 의해 말라리아가 전염될 수도 있습니다. 말라리아는 임신부에게서 태아에게 옮을 수도 있습니다.

말라리아의 증상은 두통, 복통, 오한, 떨림, 발열, 식은땀 등입니다. 말라리아를 치료하지 않으면 발작, 빈혈, 황달, 심장마비, 신부전, 혼수 등이 생길 수 있으며 죽을 수도 있습니다.

세계에서 말라리아 발병 위험이 있는 지역은 아프리카, 동남아시아, 남아시아, 중국, 중동, 동유럽, 남태평양, 오세아니아, 남미, 중미, 그리고 카리브 해 및 멕시코의 일부 지역입니다.

어릴 때 반복적으로, 또는 장기간 말라리아를 앓은 적이 있는 사람은 감염에 대한 약간의 면역력이 있습니다. 그러나 말라리아 발병 위험 지역에서 벗어나 몇 년 살면 이 면역력이 소멸됩니다. 위험 지역으로부터 캐나다로 이주하는 사람은 위험 지역을 방문하거나 동 지역으로 돌아갈 때 말라리아 예방약을 복용해야 합니다.

말라리아는 어떻게 예방할 수 있나?

말라리아 발병 위험 지역을 여행할 때는 여행 전/중뿐만 아니라 집에 돌아와서도 여러분 자신을 보호해야 합니다.

여행 전에

여행 출발일로부터 최소 6주 전에 보건 의료 서비스 제공자와 상담하거나 여행 보건 클리닉을 방문하십시오. 방문할 지역의 말라리아 위험에 관해 물어보십시오. 말라리아 예방약이 권장될 경우에는 처방전을 써줄 것입니다. 몇몇 말라리아 예방약은 여행 출발일로부터 최소 1주 전부터 복용해야 합니다.

처방 말라리아 예방약의 가능한 부작용을 알고 있어야 하며 약을 올바르게 복용하는 법도 알아야 합니다. 위장에 대한 부담을 줄이려면 식후에 많은 물과 함께 복용하는 것이 최선입니다. 말라리아 예방약은 말라리아에 걸리지 않게 해주는 것은 아니지만, 말라리아로 인한 중병 및 사망의 위험을 줄여줍니다.

여행 중에

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

다음과 같은 모기물림 예방책을 쓰십시오:

- 밝은 색 옷, 긴소매 셔츠, 긴 바지, 양말을 착용하십시오. 의복에 퍼메트린 등의 해충퇴치제를 먼저 뿌린 다음에 착용하십시오. 캐나다에서는 퍼메트린을 구입할 수 없지만, 여행 보건 클리닉은 여행 전 또는 여행 중에 퍼메트린 및 퍼메트린 처리 의복을 구입하는 방법을 가르쳐줄 수 있습니다.
- 해가 질 때부터 뜰 때까지는 모기물림이 흔하게 발생합니다. 이 시간에 실외에 있을 때는 노출된 피부에 해충퇴치제를

뿌리거나 바르십시오. 가장 효과적인 해충퇴치제는 디트(DEET) 성분이 함유된 것입니다. 디트가 함유된 해충퇴치제에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #96 방충제와 디트](#)를 참고하십시오.

- 선크림과 해충퇴치제가 혼합된 제품은 권장되지 않습니다. 선크림을 사용할 경우, 선크림을 먼저 바른 다음 15-30 분 후에 해충퇴치제를 뿌리거나 바르십시오.
- 저녁이 되면 통풍이 잘 되는 곳에서 모기향을 피우십시오.
- 창문 및 문에 방충망이 설치된 곳에서 자고, 에어컨이 있으면 에어컨을 사용하십시오.
- 찢어진 곳이나 큰 구멍이 없고 해충퇴치제를 뿌린, 그물눈이 작은 모기장 안에서 자십시오. 매일 날이 어두워지기 전에, 또는 아침에 일어나자마자 모기장 하단을 매트리스 밑으로 집어 넣어 모기가 모기장 안으로 들어오지 못하게 하십시오. 모기가 방에 들어오는 것을 막을 수 없을 경우에는 모기장이 중요합니다.
- 저녁이 되면 실내에 해충퇴치제를 뿌리십시오.
- 향수가 함유되지 않은 화장품 및 미용 용품을 사용하십시오. 모기는 향이 있는 제품에 유인됩니다.

집에 돌아와서

말라리아 예방약은 모기물림을 막아주거나 모기 기생충이 몸에 침투하는 것을 막아주지는 못하지만 기생충의 증식을 막아줍니다.

캐나다에 돌아온 후에도 말라리아 예방약을 다 먹을 때까지 계속 먹어야 합니다. 복용 기간은 약의 종류에 따라 다르며, 집으로 돌아갈 것인지, 다른 여행지로 이동할 것인지에 따라서도 다릅니다. 권장 기간만큼 약을 복용하지 않을 경우, 피 속에서 기생충이 증식하여 병을 일으킬 수 있습니다.

말라리아 예방약을 복용할 경우에도 가능성이 적지만 병이 날 수 있으며, 몇 달 뒤에 발병할 수도 있습니다. 집에 돌아온 지 1년 이내에 열이 나거나 지속적 두통, 근육통 및 근력 약화, 구토, 설사 등의 기타 증상이 나타날 경우, 즉시 보건의료 서비스 제공자에게 여행에 관해 이야기하십시오. 조기 진단 및 신속한 치료는 말라리아를 치료할 수 있으며 중대한 합병증도 예방해줄 수 있습니다.

임신부는 말라리아를 어떻게 예방할 수 있나?

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

임신부는 몇몇 말라리아 예방약은 복용할 수 없으므로 말라리아 예방약이 필요한 지역으로의 여행을 삼가야 합니다. 여행이 불가피할 경우에는 보건의료 서비스 제공자와 상담하거나 여행자 클리닉에 가서 안전한 예방약이 있는지 알아보아야 합니다. 모기물림도 더 조심해야 합니다.

여행 중에, 또는 귀국할 때 발열 증상이 있을 경우에는 즉시 진료를 받으십시오.

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