



# 건강하고 안전한 해외여행 준비하기



나부터 지키는 우리 모두의 건강

해외감염병  
NOW

질병관리본부가 알려주는  
건강한 해외여행 꿀팁

www.해외감염병NOW.kr

발행년월 : 2019.07.



## 해외여행 전 건강관리

방문하는 국가의 감염병 정보를 충분히 알아보시기 바랍니다.

해외 감염병  
예방접종  
정보 및 상담

- ◆ 정보
  - 질병관리본부 홈페이지([www.cdc.go.kr](http://www.cdc.go.kr))
  - 해외감염병NOW 홈페이지([www.해외감염병NOW.kr](http://www.해외감염병NOW.kr))
- ◆ 상담
  - 질병관리본부 콜센터 ☎1339

출국 4~6주(최소 2주) 전에 질병관리본부 콜센터 ☎1339를 통해 상담을 받거나 종합병원(감염내과, 해외여행 클리닉) 또는 보건소를 방문하여 상담 및 필요한 예방접종(예방약)\*을 받으시기 바랍니다.

\* 여행전 권장 예방접종(예방약) : 황열, 콜레라, 말라리아(예방약), 장티푸스, 파상풍(DTP(소아)/Td/Tdap), A형간염, 수막구균성 수막염, 인플루엔자 등

\* MMR, DPT, 수두, 폴리오 B형간염 등의 정기 예방접종을 완료하였는지 확인하고, 예방접종을 받지 않은 경우 접종받도록 합니다.

소아, 임신부, 65세 이상 노인, 기저질환이 있는 경우에는 출국 전 건강 상태를 확인하고, 접종이 불가능한 백신이 있으므로 반드시 전문의에게 상담을 받는 것이 좋습니다.

\* 기저질환이 있는 경우 영문소견서(병력, 처방약 등 포함) 준비 권고

해열제\*, 지사제(설사약), 소화제, 반창고, 물파스, 알코올 솜 (1회용) 등 간단한 비상약을 준비하시기 바랍니다.

\* Dengue, Malaria 위험지역 여행시, 열이 있을 경우 아스피린 복용 금지



## 해외여행 중 건강안전수칙

- 외출 후 또는 식사 전에 반드시 손을 깨끗이 씻기
- 모든 음식물은 완전히 익혀서 먹기
- 반드시 끓인 물 또는 생수, 탄산수 마시기
- 살균처리(가공)한 유제품 먹기
- 길거리 음식, 얼음 등 비위생적인 음식 피하기
- 모기에 물리지 않도록 모기기피제 사용, 외출 시 긴 소매, 긴 바지, 모자 착용
- 여행 중 발열, 설사, 구토 등의 증상이 나타나면 현지 의료기관 방문하여 상담 및 치료 받기
  - \* 설사할 경우, 충분한 수분 섭취 필요
- 개, 기금류(닭, 오리 등), 야생동물과 접촉하지 않기
  - \* 야생동물과 접촉이 예상되는 경우 출국 전 공수병 예방접종 상담 권고
- 기침, 발열 등 감염병 의심증상을 보이는 사람과 접촉하지 않기
- 만약 동물에게 물리거나 긁혔다면 비누와 물로 상처부위를 깨끗이 씻고 즉시 병원 방문하기
- 가벼운 상처가 생겼을 경우 즉시 물로 깨끗이 씻고 소독하기



# 해외여행 후 이상증상이 나타나면?

## 1. 귀국 시 공항에서

- ▶ 검역감염병 오염지역을 체류·경유한 경우 건강상태질문서를 반드시 작성하여 국립검역소 검역관에게 제출하기

※ 건강상태 질문서 작성을 기피하거나 거짓으로 작성하여 제출하는 경우 「감역법」 제12조 및 제39조에 따라 1년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.

- ▶ 발열, 설사, 구토 등의 증상이 있을 경우 건강상태질문서에 성실히 기재하고 공·항만 국립검역소 검역관에게 꼭 신고하기

## 2. 귀국 후

- ▶ 여행 후 21일 이내에 발열, 설사, 구토 등과 같은 증상이 나타나면 질병관리본부 콜센터 ☎ 1339(국번없이)로 신고 후 안내에 따라 종합병원(감염내과, 해외여행 클리닉)을 즉시 방문하여 최근 여행한 국가를 알리고 진료받기

※ 대부분의 감염병은 귀국 후 2~3주 이내에 증상을 보이지만 일부 감염병은 수 주~1년 후에 발병하기도 함

- ▶ 말라리아 예방약을 복용하는 경우, 귀국 후에도 처방기간까지 예방약 복용하기

※ 말라리아 예방약 복용자도 발열 등 증상이 있을 경우 병원 방문 및 검사 필요

- ▶ 해외여행 후 1개월동안 헌혈 금지



# 대륙별 주의해야 할 감염병

대륙		예방접종 가능한 감염병(성인 기준)		예방백신이 없는 주요 감염병
		필수	권장	
아프리카	서 아프리카 동 아프리카 중 아프리카	항 열	말라리아(예방약), 장티푸스, A형간염, 파상풍, 폴리오, 수막구균성 수막염, 콜레라	덴기열, 에볼라바이러스병, 라싸열
	남·북부 아프리카			
아메리카	남미	항 열	말라리아(예방약), 장티푸스, A형간염, 파상풍	덴기열, 지카바이러스 감염증
	북미		장티푸스, 파상풍	
아시아	중미	항 열	말라리아(예방약), 장티푸스, 콜레라, A형간염, 파상풍	덴기열, 지카바이러스 감염증
	동아시아 남아시아 동남아시아		말라리아(예방약), 장티푸스, A형간염, 파상풍, 폴리오, 콜레라	동물(조류)인플루엔자, 인체감염증(H5N1, H7N9), 덴기열, 지카바이러스 감염증
	중 동	수막구균성 수막염 (메카 순례자)	말라리아(예방약), 장티푸스, A형간염, 파상풍, 폴리오, 콜레라	중증호흡기증후군 (MERS)

※ 국가마다 권장(필수)하는 예방접종이 다르므로 전문의에게 상담을 받으십시오.



# 주의해야 할 감염병 !

예방접종(예방약)이 있는 감염병

## 황 열

### ● 전파경로

→ 바이러스에 감염된 모기에 물려 생기며, 사람간 전파 없음  
(잠복기 3~6일)

### ● 증상 : 대부분 경증이며, 심한 경우 발열, 황달, 출혈 등

### ● 예방요령

- 황열 위험국가 여행객은 황열 예방접종 실시
  - \* 황체 형성 기간이 필요하므로 최소 출발 2주 전까지 예방접종 받고, 국제공인 예방접종 증명서 발급받기(1회 접종, 평생 유효)
  - \* 황열예방접종 후 발열이 있는 경우 아스피린 투여 금지
- 모기에 물리지 않도록 주의
  - \* 모기장, 모기기피제, 보호복(긴 소매, 긴 바지, 모자 등) 착용

### ● 예방접종 기관(지정)

→ 국립검역소 및 국제공인예방접종 지정기관 38개소(P.15~16 참고)



## 말라리아

### ● 전파경로

- 열원충에 감염된 모기에 물려 생기며, 사람간 전파 없음
- 잠복기 : 열대열 말라리아(7~14일), 삼일열 말라리아(7~20일)
  - \* 열대열 말라리아는 귀국 후 3개월, 삼일열 말라리아는 1년 후 까지 발병 가능하며, 열대열 말라리아의 경우 초기에 치료받지 않으면 사망에 이를 수 있음

### ● 증상 : 주기적으로 발열, 근육통, 오한, 두통, 구역, 설사 등

### ● 예방요령

- 말라리아 위험국가 여행객은 최소 출발 2주 전 예방약을 처방 받고 처방기간 동안 복용하기
- 모기에 물리지 않도록 주의
  - \* 모기장, 모기기피제, 보호복(긴 소매, 긴 바지, 모자 등) 착용

### ● 예방약 처방 기관 : 종합병원(감염내과, 해외여행 클리닉) 또는 가까운 보건소

\* 보건소는 미리 사전 문의 후 방문 권고

## A형간염

### ● 전파경로 : 바이러스에 감염된 환자의 대변에 의해 오염된 음식과 물을 통해 전파 가능(잠복기 평균 28일)

### ● 증상 : 발열, 피로, 식욕부진, 복통, 구역, 구토, 황달 등

### ● 예방요령

- A형 간염 예방접종 받기(2회 접종 필요)
- 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기
- 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기

### ● 예방접종 기관 : 종합병원, 병의원, 가까운 보건소

\* 보건소는 미리 사전 문의 후 방문 권고



# 주의해야 할 감염병 1

## 예방접종(예방약)이 있는 감염병

### 장티푸스

- **전파경로** : 장티푸스균에 감염된 환자의 대변에 의해 오염된 음식과 물을 통해 전파 가능 (잠복기 3~21일)
- **증상** : 발열, 두통, 복통, 설사 등
- **예방요령**
  - 장티푸스 예방접종 받기
    - \* 지속적으로 위험지역 방문할 경우 2년마다 재접종 필요
  - 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기
  - 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기
- **예방접종 기관** : 종합병원, 병의원, 가까운 보건소
  - \* 보건소는 미리 사전 문의 후 방문 권고

### 폴리오(소아마비)

- **전파경로** : 바이러스에 감염된 환자의 대변에 의해 오염된 음식과 물을 통해 전파 가능(잠복기 비마비성 폴리오: 3~6일, 마비성 폴리오: 7~21일)
- **증상** : 대부분 무증상이거나 발열, 권태감, 인후통, 근육통, 두통 등의 경증 (심하면 마비증상)
- **예방요령**
  - 폴리오 예방접종(IPV) 받기(생후 2, 4, 6개월(기본), 만4~6세(추가))
    - \* 과거에 접종을 완료한 성인의 경우도 위험국가를 방문할 경우 추가 1회 이상 접종 권고
  - 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기

- **예방접종 기관** : 종합병원, 병의원, 가까운 보건소

\* 보건소는 미리 사전 문의 후 방문 권고

\* 주요발생국 : 아프가니스탄, 파키스탄, 콩고민주공화국, 케냐, 나이지리아, 파푸아뉴기니 등

### 콜레라

- **전파경로** : 오염된 식수, 음식물, 과일, 채소, 어패류에 의해 감염 (잠복기 6시간~5일)
- **증상** : 쌀뜨물 같은 심한 설사, 구토 등
- **예방요령**
  - 예방접종 및 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기
  - 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기
- **예방접종 기관** : 국립검역소 및 국제공인예방접종 지정기관 38개소(P.15-16 참고)
  - \* 경구용 콜레라 백신 : 2회 접종, 2년마다 추가접종 필요

### 수막구균성 수막염

- **전파경로** : 비말감염, 환자 또는 병원체 보유자의 호흡기 분비물, 체액 등과 직접 접촉으로 전파(잠복기 1~10일)
- **증상** : 인두염, 발열, 구토, 근육통, 전신 쇠약 등
- **예방요령**
  - 수막구균성 수막염 예방접종 받기
    - \* 사우디아라비아 성지 순례, 중부 아프리카 여행, 미국 유학 등 단체생활 예정자
- **예방접종 기관** : 종합병원, 병의원



## 주의해야 할 감염병 I

예방접종(예방약)이 있는 감염병

### 파상풍

- **전파경로** : 흙, 먼지, 동물의 대변 등에 포함된 파상풍의 포자가 피부의 상처를 통해 침투하여 전파됨(잠복기 3~21일)
- **증상** : 골격근의 경직과 더불어 근육수축(입주위 근육 수축)
- **예방요령**
  - 파상풍 예방접종 받기
  - \* 10년마다 재접종 권고
- **예방접종 기관** : 종합병원, 병의원, 가까운 보건소(성인의 경우, 사전에 보건소 문의 필요)
  - \* 보건소는 미리 사전 문의 후 방문 권고

### 공수병

- **전파경로** : 바이러스에 감염된 야생동물(개, 고양이, 원숭이, 박쥐 등)에 물려서 감염됨(잠복기 13일~2년)
- **증상** : 발열, 두통, 권태감, 물린 부위 감각이상 등
  - \* 예방접종을 받지 않고 동물에게 물린 경우 즉시 병원을 방문하여 면역글로불린 주사 및 예방접종 받기
- **예방요령** : 야생 동물 등에게 물리거나 핏자국 않도록 주의
- **예방백신 문의** : 국립중앙의료원, 한국희귀의약품센터, 종합병원 (감염내과, 해외여행 클리닉)
  - \* 종합병원 방문(처방전 발행)→한국희귀의약품센터(02-508-7316~8) 방문(백신 구매, 병원과 상의한 후 쿠폰 배송 가능)→종합병원 재방문(접종)



## 주의해야 할 감염병 II

예방접종(예방약)이 없는 감염병

### 중동호흡기증후군(MERS)

- **전파경로** : 전파경로가 아직 명확하지 않으나, 감염된 낙타와의 접촉 및 확진환자의 호흡기 분비물에 직·간접 노출되어 전파 가능(잠복기 2~14일)
- **증상** : 발열을 동반한 호흡기 증상(기침, 호흡곤란, 폐렴 등), 급성 신부전 등
- **예방요령**
  - 호흡기 증상을 보이는 환자, 동물(특히 낙타)과의 접촉 피하기
  - 기침 등 호흡기 증상이 나타날 경우 마스크 착용하기
  - 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기
  - \* 주요 발생국가 : 사우디아라비아 등 아라비아 반도 및 인근 국가

### 뎅기열

- **전파경로** : 바이러스에 감염된 모기에 물려 생기며, 사람간 전파 없음(잠복기 3~8일)
- **증상** : 대부분 무증상이며, 갑작스런 발열, 두통, 근육통, 관절통, 발진, 출혈 등
  - \* 발열 증상이 있을 경우 아스피린 복용하지 않기
- **예방요령**
  - 모기에 물리지 않도록 주의하는 것이 중요함
  - \* 모기장, 모기기피제, 보호복(긴 소매, 긴 바지, 모자 등) 착용



## 주의해야 할 감염병 II

예방접종(예방약)이 없는 감염병

### 동물(조류)인플루엔자 인체감염증

- **전파경로** : 바이러스에 감염된 가금류와 직접 접촉 또는 조류 배설 및 분비물에 오염된 음식 등 접촉 (잠복기 1~10일)
- **증상** : 발열, 기침, 근육통 등 인플루엔자 유사증상
- **예방요령**
  - 가금류(닭, 오리 등) 시장 및 농장 출입 자제하기
  - 가금류와 직접 접촉하지 않기
  - 고기(닭, 오리 등)는 가급적 완전히 익혀서 먹기
  - 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기
  - \* 주요 발생국가 : 중국

### 에볼라 바이러스병

- **전파경로** : 바이러스에 감염된 동물 또는 사람의 혈액, 체액, 성접촉 등 직접 접촉으로 감염(잠복기 2~21일)
- **증상** : 갑작스런 발열, 전신 쇠약감, 근육통, 두통, 인후통 등 비전형적인 증상 이후에 오심, 구토, 설사, 발진 동반, 때로는 체내외 출혈
- **예방요령**
  - 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기
  - 에볼라병 환자 발생시 환자의 체액, 가검물 접촉 금지
  - 에볼라병에 감염된 환자 및 동물의 사체 접촉 금지

### 지카바이러스 감염증

- **전파경로** : 바이러스에 감염된 모기에 물려 생기며, 수직감염 (임신부→태아), 수혈, 성접촉으로도 전파 가능 (잠복기 2~14일)
- **증상** : 대부분 무증상이며, 발진과 함께 근육통, 관절통, 비화농성 결막염 등 동반
- **예방요령**
  - 모기에 물리지 않도록 주의하는 것이 중요함
  - \* 모기장, 모기기피제, 보호복(긴 소매, 긴 바지, 모자 등) 착용
  - 귀국 후 2주 이내 지카바이러스 감염증 의심증상이 나타나면 의료기관 방문
  - 귀국 후 1개월간 모기물림 적극 회피, 헌혈 금지, 6개월간 임신연기 및 금욕 또는 피임도구(콘돔) 사용
  - 임신부는 발생국가 방문을 출산이후로 연기하도록 권고





## 주의해야 할 감염병 II

예방접종(예방약)이 없는 감염병

### 라싸열

- **전파경로** : 라싸 바이러스에 감염된 야생 설치류(들쥐)의 배설물에 직접 접촉했거나 배설물에 오염된 음식을 섭취함으로써 주로 감염되며, 감염 환자의 체액이나 오염된 물건 접촉에 의한 사람간 전파도 가능 (잠복기 최대 21일, 평균 8~10일)
- **증상** : 약 80%는 경증 또는 무증상임. 중증일 경우 출혈성 경향을 보이며 구토, 복통, 호흡곤란과 함께 다발성 장기부전으로 인해 사망할 수 있음
- **예방요령**
  - ▶ 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기
  - ▶ 유행지역 병원 방문 시 환자의 체액 등 접촉 주의
  - ▶ 조리된 야생 육류 섭취 삼가하기

### 세균성 이질

- **전파경로** : 오염된 물이나 식품을 통하여 감염됨 (잠복기 12시간~7일)
- **증상** : 발열, 구토, 복통, 설사 등
- **예방요령**
  - ▶ 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기
  - ▶ 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기

# 해외여행 시 이것만은 꼭! 해외감염병 예방수칙



(19.7.9. 기준)

국제공인예방접종기관(38개소)(황열, 콜레라 예방접종 및 예방접종 상담 등)			
기관명	전화번호(진료예약)	황열	콜레라
국립중앙의료원	☎ 1588-1775	0	0
순천향대학교서울병원	☎ 02-709-9114	0	0
이화여대부속목동병원	☎ 02-2650-5114	0	0
강북삼성병원	☎ 02-2001-1130	0	0
중앙대학교병원	☎ 1800-1114	0	0
고려대학교구로병원	☎ 02-2626-1114	0	0
연세대학교세브란스병원	☎ 1599-1004	0	0
가톨릭대학교서울성모병원	☎ 1588-1511	0	0
강동경희대학교병원	☎ 02-440-7000	0	X
건국대학교병원	☎ 1588-1533	0	0
한림대학교강남성심병원	☎ 1577-5587	0	0
서울대학교병원	☎ 1588-5700	0	0
한양대학교병원	☎ 1577-6382	0	0
인천광역시의료원	☎ 032-580-6000	0	0
인하대학교병원	☎ 032-890-2114	0	0
분당서울대학교병원	☎ 1588-3369	0	X
국민건강보험공단일산병원	☎ 1577-0013	0	0
인제대학교일산백병원	☎ 031-910-7000	0	0
한양대학교구리병원	☎ 1644-9118	0	X

국제공인예방접종기관(38개소)(황열, 콜레라 예방접종 및 예방접종 상담 등)			
기관명	전화번호(진료예약)	황열	콜레라
가톨릭대학교의정부성모병원	☎ 1661-7500	0	X
세종병원	☎ 1599-6677	0	X
충북대학교병원	☎ 043-269-6114	0	0
충남대학교병원	☎ 042-280-7114	0	0
조선대학교병원	☎ 062-220-3006~9	0	0
전남대학교병원	☎ 1899-0000	0	0
부산대학교병원	☎ 051-240-7300	0	X
전라북도 군산의료원	☎ 063-472-5000	0	0
목포시의료원	☎ 061-260-6500	0	0
여수전남병원	☎ 061-640-7575	0	0
경상남도 마산의료원	☎ 055-249-1000	0	0
통영적십자병원	☎ 055-644-8901	0	0
의료법인대우의료재단 대우병원	☎ 055-680-8114	0	0
혜명심의료재단 울산병원	☎ 052-259-5000	0	0
경상북도 포항의료원	☎ 054-247-0551	0	0
대구의료원	☎ 053-560-7575	0	0
동해시보건소	☎ 033-530-2401	0	0
강원대학교병원	☎ 033-258-2000	0	X
강원도 속초의료원	☎ 033-630-6000	0	0



## 입국 시 건강상태 질문서 제출

질병관리본부가 지정한 오염지역에 체류하거나  
경유한 입국자는 입국 단계에서 건강상태 질문서를  
검역대의 검역관에게 제출해야 합니다.

건강상태 질문서 작성을 기피하거나 거짓으로  
작성하여 제출하는 경우 「검역법」 제12조 및  
제39조에 따라 **1년 이하의 징역 또는 1천만원  
이하의 벌금**에 처해질 수 있습니다.



오염지역 확인  
QR코드



## 증상이 의심되면 1339 연락

귀가 후 감염병 증상이 의심되면 1339 연락

질병정보 공급할 때  
감염병이 의심될 때



질병관리본부 콜센터

귀가 후 발열, 기침, 발진 등 감염병 증상이 의심되면  
병원을 방문하기 전에 질병관리본부  
콜센터 ☎1339로 연락하여 상담을 받으세요.

365일 24시간 상담이 가능합니다.