

해외여행 건강정보

I. 해외여행 전

1. 여행자 주의사항

- ▶ 방문하는 국가의 감염병 정보를 충분히 알아보시기 바랍니다.

해외감염병 예방접종 정보 및 상담	정보	- 질병관리본부 http://cdc.go.kr
	상담	- 질병관리본부 콜센터 (국번없이) 1339
예방접종 의료기관	- 질병관리본부 해외질병 → 우측 킷메뉴 → 예방접종도우미	
예방접종 일정조회	- 질병관리본부 해외질병 → 예방접종 일정조회	

- ▶ 출국 4~6주(최소 2주) 전에 질병관리본부 콜센터(1339)를 통해 상담을 받거나 종합병원(감염 내과, 해외여행 클리닉) 또는 보건소를 방문하여 상담 및 필요한 예방접종(예방약)*을 받으시기 바랍니다.
 - * 여행 전 권장 예방접종(예방약) : 황열, 콜레라, 말라리아(예방약), 장티푸스, 파상풍(DPT(소아용, 디프테리아, 백일해, 파상풍)/Td(디프테리아, 파상풍)/Tdap(디프테리아, 백일해, 파상풍)), A형간염, 수막구균성 수막염, 인플루엔자 등
 - * MMR(홍역, 유행성이하선염, 풍진), DPT(디프테리아, 백일해, 파상풍), 수두, 폴리오, B형간염 등의 정기 예방접종을 완료하였는지 확인하고, 예방접종을 받지 않은 경우 접종받도록 합니다.
 - 예방접종이 요구될 경우 최소 2개월 전부터 준비해야 합니다.
 - 말라리아 예방약은 전문 의약품으로 반드시 의사의 처방을 받아 최소 일주일 전부터는 복용해야 합니다.
- ▶ 소아, 임신부, 65세 이상 노인, 기저질환이 있는 경우에는 출국 전 건강상태를 확인하고, 접종이 불가능한 백신이 있으므로 반드시 전문의에게 상담을 받는 것이 좋습니다.
 - * 기저질환이 있는 경우 영문소견서(병력, 처방약 등 포함) 준비 권고
- ▶ 기존 복용약물(피임약 포함), 진통제, 해열제, 지사제(설사약), 소화제, 반창고, 물파스, 알코올 솜(1회용) 등 간단한 비상약을 준비하시기 바랍니다.
 - 뎅기열 위험지역 여행 시, 열이 있을 경우 아스피린 복용 금지
- ▶ 임신 중이거나 임신 계획이 있는 경우, 의사와 반드시 상의해야 합니다.
- ▶ 여행 전, 적절한 여행자보험에 가입하시는 것이 좋습니다. 또한, 운전 계획이 있으시다면, 보험의 보상내용 및 범위 등을 확인하세요.

2. 예방접종

- ▶ 일반적으로 예방접종 후 약 2주가 지나야 면역이 생기므로 최소 2주 전 예방접종을 마무리해야 합니다.

1) 예방접종(예방약)이 있는 감염병

● 황열

● 전파경로

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

● 증 상 : 대부분 경증이며, 심한 경우 발열, 황달, 출혈 등

● 예방요령

- 황열 위험국가 여행객은 황열 예방접종 실시
 - * 항체 형성 기간이 필요하므로 최소 출국 10일 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

● 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 조기에 치료받지 않으면 사망에 이를 수 있음

● 증 상 : 주기적으로 고열, 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

● 장티푸스

- **전파경로** : 장티푸스균에 감염된 환자의 대변에 의해 오염된 음식과 물을 통해 전파 가능 (잠복기 3~21일)
- **증상** : 고열, 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
* 주요 발생국가 : 아프가니스탄, 파키스탄 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 31개소(P.14-16 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

● 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(광견병)

- **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 핏물 접촉하지 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 쿵 배송 가능)→종합병원 재방문(접종)

2) 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 (바레인, 이라크, 이란, 이스라엘, 요르단, 레바논, 시리아, 예멘)

● 뎅기열

- **전파경로** : 바이러스에 감염된 모기에 물려 생기며, 사람간 전파 없음(잠복기 3~8일)
- **증상** : 대부분 무증상이며, 갑작스런 고열, 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

● 동물(조류)인플루엔자 인체감염증

- **전파경로** : 바이러스에 감염된 가금류와 직접 접촉 또는 조류 배설 및 분비물에 오염된 음식 등 접촉 (잠복기 1~10일)
- **증상** : 고열, 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, 이집트 등

● 에볼라바이러스병

- **전파경로** : 바이러스에 감염된 동물 또는 사람의 혈액, 체액, 성접촉 등 직접 접촉으로 감염(잠복기 2~21일)
- **증상** : 갑작스런 고열, 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

● 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, 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** : 고열, 구토, 복통, 설사 등
- **예방요령**
 - 반드시 끓인 물, 생수 등을 마시고 음식은 완전히 익혀먹기
 - 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기

Ⅱ. 해외여행 중

1. 음식과 물

- ▶ 음식을 먹기 전에는 반드시 비누로 손을 씻으세요. 비누와 손 씻을 물이 없다면 60% 이상 알코올을 포함하는 세척 gel을 사용하세요.
- ▶ 생수나 끓인 물, 탄산수만 마시는 게 좋습니다. 수돗물, 분수물, 얼음은 먹지 않도록 합니다.
- ▶ 길거리에서 파는 음식은 피하세요.
- ▶ 음식은 완전히 익힌 것만 드세요.
- ▶ 완전히 파스퇴르화된 제품을 제외하고는 유제품을 먹지 마세요.

2. 여행자 주의사항

- ▶ 30%-50% DEET을 사용한 곤충 기피제를 사용하세요.
- ▶ 야외에서는 긴팔옷, 긴바지, 모자를 착용하세요.

- ▶ 말라리아 모기가 극성을 부리는 시기(황혼에서 새벽까지)에는 방충망이 설치되거나 에어컨디셔닝이 되는 방에 머무르는 것이 좋습니다.
- ▶ 방충망이 설치되거나 에어컨디셔닝이 되는 방이 아닌 경우 permethrin 처리된 모기장을 치고 그 안에서 자도록 하세요.

3. 자외선

- ▶ 대낮에는 태양에 노출되는 것을 최소화 하세요.
- ▶ 팔과 다리를 덮는 옷을 입으세요.
- ▶ 자외선 차단 선글라스와 창이 넣을 모자를 착용하세요.
- ▶ 피부가 노출되는 부위에는 SPF 15 이상의 선크림을 바르세요.
- ▶ 물에서 자외선에 과다하게 노출되지 않도록 주의하세요.

4. 운전 및 교통사고

- ▶ 사고에 대비해 반드시 보험에 들어두세요.
- ▶ 자국 운전면허증과 함께 국제 운전면허증을 가지고 가세요.
- ▶ 렌터카는 타이어, 안전벨트, 스페어바퀴, 전등, 브레이크 등을 점검하세요.
- ▶ 여행국의 교통관습을 알아두세요.
- ▶ 낮선 곳이나 조명이 어두운 길에서는 운전을 피하세요.

5. 수상레크리에이션

- ▶ 구명조끼 사용법 등 안전수칙을 숙지하세요.
- ▶ 얇은 물이라도 어린이는 어른이 주위에서 감독하세요.
- ▶ 다이빙 전에 물의 깊이를 확인하고, 흐린 물속에는 뛰어들지 마세요.
- ▶ 스파나 사우나에서는 극단적인 온도를 피하세요.
- ▶ 물가나 강둑, 늪지대에서는 반드시 신발을 신으세요.

6. 기타

- ▶ 동물에게 물리거나 동물을 통해 전염될 수 있는 질환(광견병이나 페스트 등)예방을 위해 개나 고양이 같은 동물을 건드리거나 만지지 마세요.
- ▶ 만약 물렸거나 할퀴었다면 상처를 비눗물로 세척하고 의사를 찾아 광견병 백신이 있는지 물어보세요.

- ▶ HIV나 바이러스성 간염의 예방을 위해 문신, 피어싱 등에 사용되는 주사기를 절대 공유해서는 안됩니다.
- ▶ HIV 및 기타 성병의 전파를 막기 위해 성관계시 반드시 콘돔을 착용하세요.

Ⅲ. 해외여행 후

1. 해외여행 후 이상증상이 나타나면?

- ▶ 수 일~수 개월 안에 고열, 설사, 구토 등과 같은 증상이 나타나면 질병관리본부 콜센터 (국번 없이)1339로 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

2. 의학적 검사를 받아야 하는 경우

- ▶ 만성질환(심부전, 당뇨, 만성호흡기 질환 등)을 앓고 있는 경우
- ▶ 귀국 일주일 이내에 열, 설사, 구토, 황달, 소변이상, 피부질환이 생기는 경우
- ▶ 여행하는 동안 심한 감염성 질환에 노출되었다고 생각하는 경우
- ▶ 여행하는 동안 동물에게 물린 경우
- ▶ 개발도상국에서 3개월 이상 체류한 경우

3. 항-말라리아 치료를 받은 경우

- ▶ 여행 전 항말라리아 치료를 받은 경우 귀국 후에도 같은 치료를 받아야 하는지 확인하십시오. 귀국 후에도 말라리아 약을 계속 복용해야 하는 경우가 있습니다. 말라리아는 경한 질병이 아니며 경우에 따라 사망 할 수도 있습니다. 말라리아 위험 지역의 여행 중 혹은 이런 지역의 여행을 마치고 귀국 후(1년까지) 열이 나거나 독감 같은 증상이 생기면 즉시 의사를 찾아가 해외여행을 한 적이 있다고 말해야 합니다.

- 주의: 이 문서는 관련지역을 여행하는 여행객에게 필요한 모든 정보를 담고 있지는 못합니다. 가까운 병원의 의사를 찾아가 무엇이 필요한지, 각 개인별 질병상황에 맞는 정보를 물어보세요. ; 임산부, 소아, 만성질환자에게는 위에서 기술한 권고안이 다를 수 있습니다.

<참고자료 : 질병관리본부>

한남대학교 건강관리실