

건강하고 안전한 해외여행 준비하기



질병관리본부
KCDC



홍보대사 신구

신구



발행년월 : 2017. 9.



해외여행 전 건강관리

▶ 방문하는 국가의 감염병 정보를 충분히 알아보시기 바랍니다.

해외감염병 예방접종 정보 및 상담

- ◆정보 · 질병관리본부 www.cdc.go.kr
- ◆상담 · 질병관리본부 콜센터 (국번없이)1339

▶ 출국 4~6주(최소 2주) 전에 질병관리본부 콜센터(1339)를 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, 황열 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
- ▶ 여행중 고열, 설사, 구토 등의 증상이 나타나면 현지 의료기관 방문하여 상담 및 치료 받기
 - ※ 설사할 경우, 충분한 수분 섭취 필요
- ▶ 개, 가금류(닭, 오리 등), 야생동물과 접촉하지 않기
 - ※ 야생동물과 접촉이 예상되는 경우 출국 전 공수병(광견병) 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
※ 미제출 시 1천만원 이하의 과태료 부과
- ▶ 발열, 설사, 구토 등의 증상이 있을 경우 건강상태질문서에 성실히 기재하고 공·항만 국립검역소 검역관에게 꼭 신고하기

2. 귀국 후

- ▶ 수 일~수 개월 안에 고열, 설사, 구토 등과 같은 증상이 나타나면 질병관리본부 콜센터 (국번없이) 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

대륙별 주의해야 할 감염병

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

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



주의해야 할 감염병 I

예방접종(예방약)이 있는 감염병

황열

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
 - * 항체 형성 기간이 필요하므로 최소 출발 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(P.14-16 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 조기에 치료받지 않으면 사망에 이를 수 있음

증상

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



주의해야 할 감염병 I

예방접종(예방약)이 있는 감염병

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(PV) 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



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, 병원, 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 할퀴지 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 쿨 배송 가능)→종합병원 재방문(검종)



주의해야 할 감염병 II

예방백신(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



주의해야 할 감염병 II

예방백신(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** : 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





주의해야 할 감염병 II

예방백신(예방약)이 없는 감염병

● 라싸열

- **전파경로** : 라싸 바이러스에 감염된 야생 설치류(둘쥐)의 배설물에 직접 접촉했거나 배설물에 오염된 음식을 섭취함으로 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

국립검역소(13개소) (황열, 콜레라 예방접종 및 예방접종 상담 등)

국립인천공항공검역소	☎ 032-740-2703
국립부산검역소	☎ 051-602-0681
국립인천검역소	☎ 032-883-7503
국립군산검역소	☎ 063-445-4238
국립목포검역소	☎ 061-244-0941
국립여수검역소	☎ 061-665-2367
국립마산검역소	☎ 055-981-5322
국립김해검역소	☎ 051-973-1922
국립통영검역소	☎ 055-645-3579
국립울산검역소	☎ 052-255-4503
국립포항검역소	☎ 054-246-8545
국립동해검역소	☎ 033-535-6022
국립제주검역소	☎ 064-728-5508

*예방접종 시 사전예약 등 문의 필수





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
통영직접지방병원	☎ 055-644-8901	0	0
의료법인대우의료재단 대우병원	☎ 055-680-8114	0	0
해명심의료재단 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.

만약 이를 위반할 경우 검역법 41조에
의거 1천만원 이하의 과태료가
부과될 수 있습니다.



오염지역 확인
QR코드



증상이 의심되면 1339 연락

귀가 후 감염병 증상이 의심되면 1339 연락

질병정보 공금할 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.

