

# 해외여행 시 주의해야 할 감염병

## 1) 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 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

#### ● 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

## ● 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 쿨 배송 가능)→종합병원 재방문(접종)

## ● 홍역

- **전파경로** : 기침 또는 재채기를 통해 공기로 전파되며, 홍역에 대한 면역이 불충분한 사람이 홍역 환자와 접촉하게 되면 90% 이상 홍역에 걸릴 수 있음
- **증상** : 초기에 감기처럼 기침, 콧물, 결막염 등의 증상이 나타나고, 고열과 함께 얼굴에서 시작해서 온몸에 발진이 나타남
- **예방요령**
  - ➔ 여행 전 홍역(MMR) 예방접종력을 확인하여 접종력이 없거나 홍역을 앓은 적이 없는 경우 의사와 상의하여 MMR 2회 접종(최소 4주 간격)을 권고
    - ※ MMR 백신 예방효과: 1회 접종 시 93%, 2회 접종 시 97% 예방
    - ※ 예방접종 등록내역은 예방접종도우미(<https://nip.cdc.co.kr>) 홈페이지와 스마트폰 어플리케이션을 통해 확인 가능
  - ➔ 여행하는 동안, 홍역 감염예방을 위해 손씻기, 기침예절 지키기 등의 개인위생을 철저히 준수'
- **예방접종기관** : 종합병원, 병의원(미리 사전 문의 후 방문 권고)

## 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
-