


## 여행 떠날 준비는 되었습니까?

**상비물품**

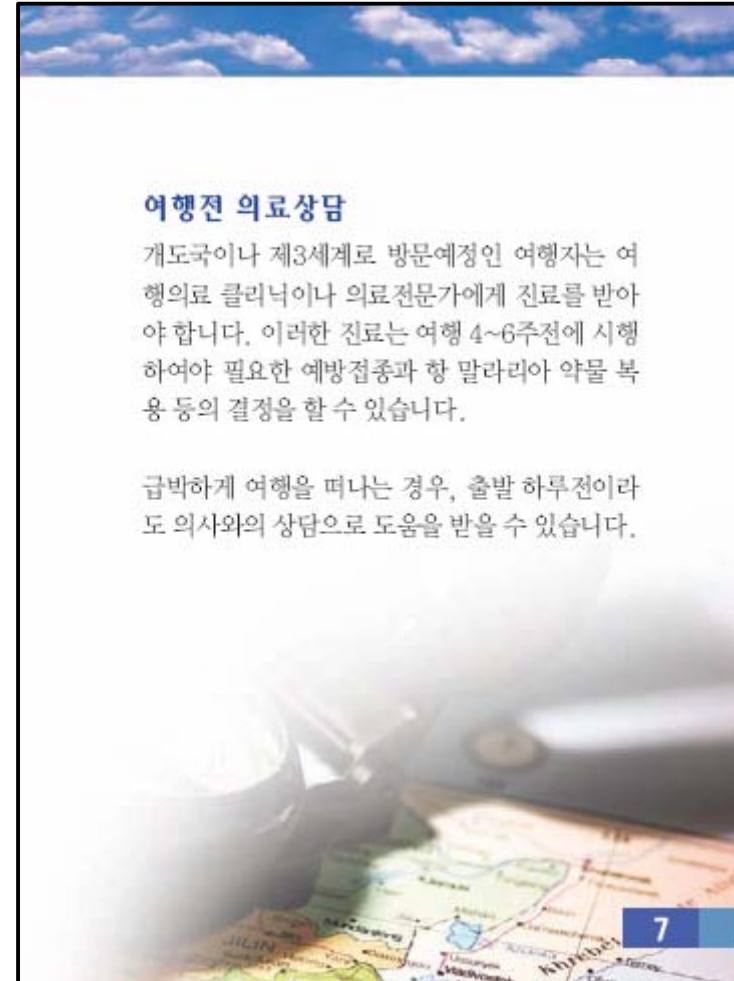
- ☞ 의료상자  
(일회용반창고, 소독약, 항생제연고, 족집게(가시제거용), 해열진통제, 지사제, 항히스타민제)
- ☞ 곤충기피제(DEET 함유된 것)
- ☞ 자외선차단제(SPF 15이상)준비

**예방접종 및 투약**

- ☞ 미리 맞는 것이 좋은 백신 : 파상풍, 장티푸스, B형 간염
- ☞ 현지 사정에 따라 광견병, A형 간염예방용 면역글로블린, 황열, 소아마비추가접종
- ☞ 말라리아 유행지역 방문시 예방약 복용



6

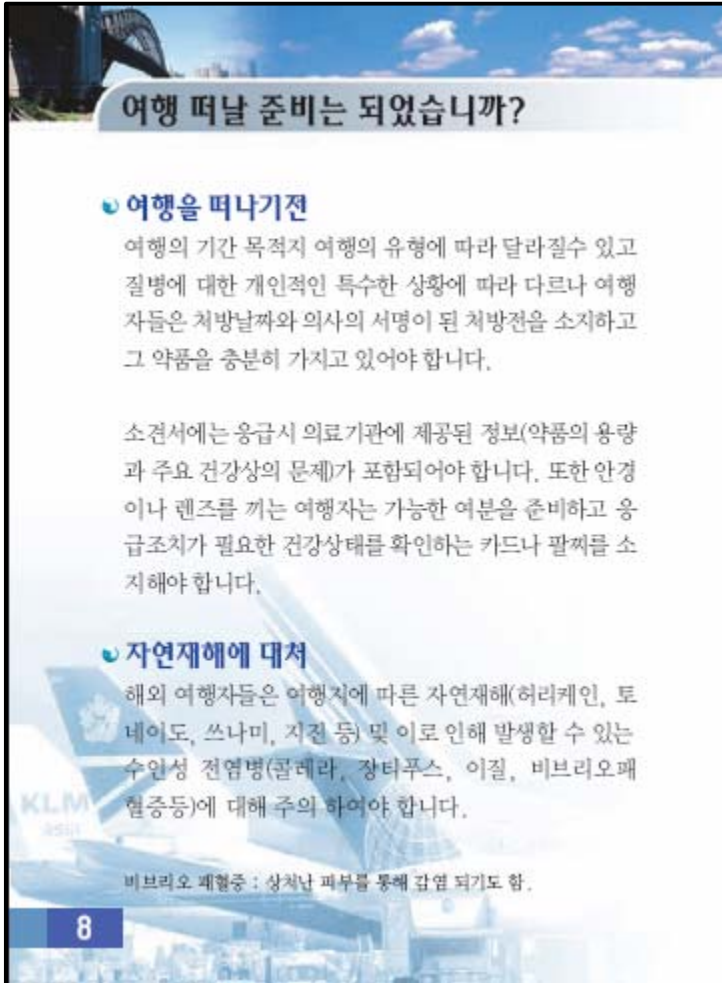


## 여행전 의료상담

개도국이나 제3세계로 방문예정인 여행자는 여행의료 클리닉이나 의료전문가에게 진료를 받아야 합니다. 이러한 진료는 여행 4~6주전에 시행하여야 필요한 예방접종과 항 말라리아 약물 복용 등의 결정을 할 수 있습니다.

급박하게 여행을 떠나는 경우, 출발 하루전이라도 의사와의 상담으로 도움을 받을 수 있습니다.

7



## 여행 떠날 준비는 되었습니까?

**여행을 떠나기전**

여행의 기간 목적지 여행의 유형에 따라 달라질수 있고 질병에 대한 개인적인 특수한 상황에 따라 다르나 여행자들은 처방날짜와 의사의 서명이 된 처방전을 소지하고 그 약품을 충분히 가지고 있어야 합니다.

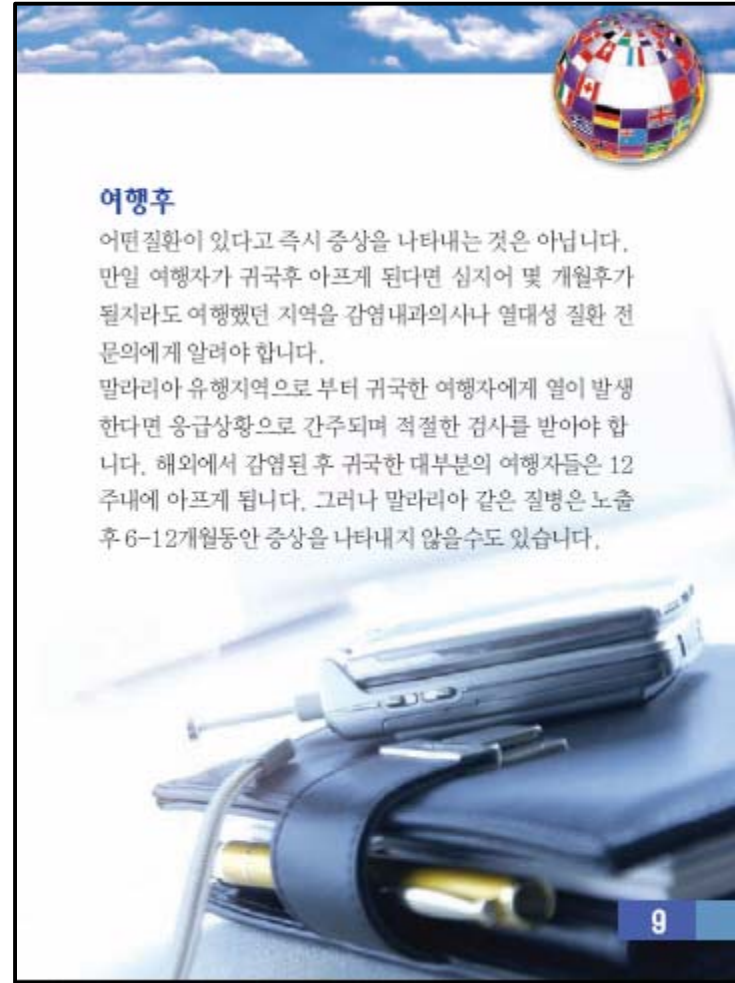
소견서에는 응급시 의료기관에 제공된 정보(약품의 용량과 주요 건강상의 문제가 포함되어야 합니다. 또한 안경이나 렌즈를 끼는 여행자는 가능한 여분을 준비하고 응급조치가 필요한 건강상태를 확인하는 카드나 팔찌를 소지해야 합니다.

**자연재해에 대처**

해외 여행자들은 여행지에 따른 자연재해(허리케인, 토네이도, 쓰나미, 지진 등) 및 이로 인해 발생할 수 있는 수인성 전염병(콜레라, 장티푸스, 이질, 비브리오패혈증등)에 대해 주의 하여야 합니다.

비브리오 패혈증 : 상처난 피부를 통해 감염 되기도 함.

8




## 여행후

어떤 질환이 있다고 즉시 증상을 나타내는 것은 아닙니다. 만일 여행자가 귀국후 아프게 된다면 심지어 몇 개월후가 될지라도 여행했던 지역을 감염내과의사나 열대성 질환 전문의에게 알려야 합니다.

말라리아 유행지역으로 부터 귀국한 여행자에게 열이 발생한다면 응급상황으로 간주되며 적절한 검사를 받아야 합니다. 해외에서 감염된 후 귀국한 대부분의 여행자들은 12주내에 아프게 됩니다. 그러나 말라리아 같은 질병은 노출 후 6-12개월동안 증상을 나타내지 않을수도 있습니다.

9



## 항공기 여행시 기내 건강관리

- 여행을 떠나기 12시간 전부터는 가벼운 식사를 시작하도록 합니다.  
가급적 육류나 튀긴 음식과 같은 기름기가 많은 음식을 피하고 과일, 야채, 콩, 생선, 빵 등과 치즈나 계란 등도 조금씩 먹는 것이 좋습니다.
- 공복상태의 여행은 피하며 적당한 식사를 하도록 합니다.
- 충분한 수분을 섭취합니다.  
비행기내는 건조해지기가 쉬워 두통과 가벼운 변비 증상이 있습니다. 물을 많이 마시면 화장실을 자주가게 되겠지만 장시간 있어야만 하는 좁은 기내에서 그만큼 일어나 걸어 다닐 수 있는 기회를 갖는다는 것도 의미가 있습니다.
- 카페인 음료는 비행이 끝날 때까지 피하는 것이 좋습니다. 알콜 음료도 피하는 것이 좋은데 약한 포도주 1잔 정도는 관계없습니다.
- 여행은 충분히 쉬 상태에서 떠나는 것도 좋지만 약간의 피로를 느끼는 상태에서 떠나는 것도 관계없습니다. 이유는 조금은 근육 피로를 느끼는 상태가 비행시 장시간 의자에 앉아 쉴 수 있는 기회를 제공하기 때문입니다.


10



- 되도록이면 기내의 앞좌석에 앉습니다. 앞좌석이 뒷좌석에 비해 비행기 소음이 적기 때문입니다. 낮에는 창가가 좋지만 밤에는 동로 쪽에 앉는 것이 더욱 바람직합니다.
- 비행 중에는 자주 잠을 청하는 것이 좋습니다. 뿐만 아니라 조용한 음악을 들으면서 익숙하지 않은 비행기 소음을 이기거나 잡지나 책을 읽으면서 원하지 않는 옆 사람과의 대화를 피하는 방법도 있습니다.



11



### 여행시 전파경로에 따른 전염병의 분류

**오염된 물, 음식물, 분변, 균으로 인한 질병**


- 세균성이질, 출혈성대장균, 장티푸스, 콜레라, A형간염

**모기로 인해 매개되는 질병**

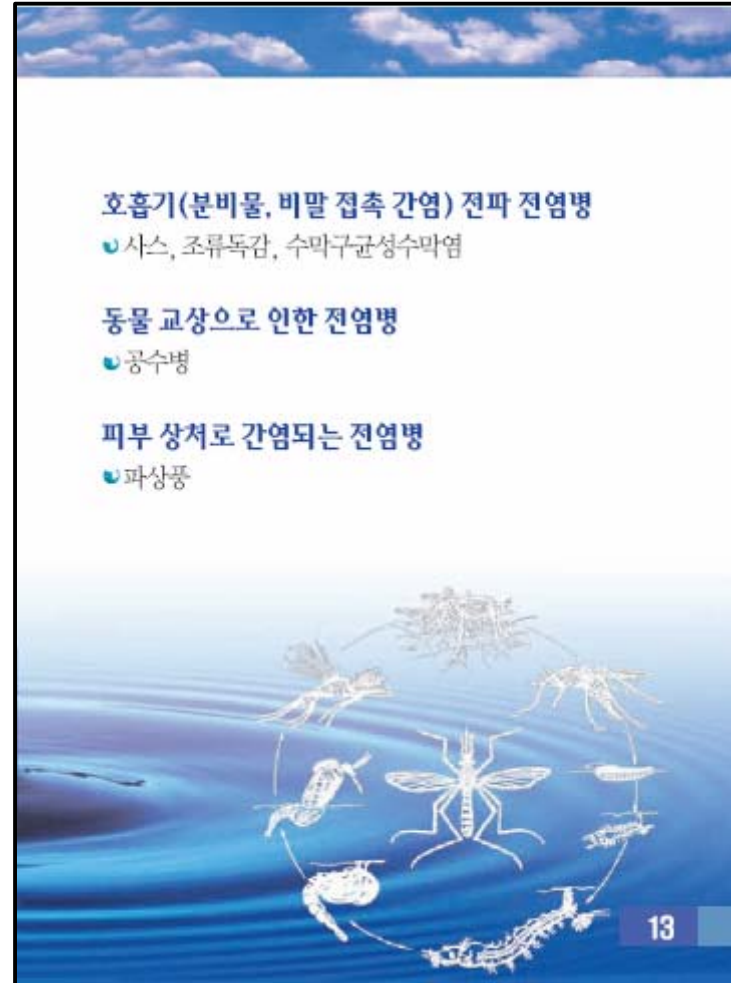
- 말라리아, 일본뇌염, 뎅기열, 황열, 웨스트나일 바이러스 감염증 등.

**혈액 및 성접촉으로 매개되는 질병**

- B형간염, C형간염, 후천성 면역결핍(AIDS), 매독, 임질등 각종性病.



12



**호흡기(분비물, 비말 접촉 간염) 전파 전염병**

- 사스, 조류독감, 수막구균성수막염


**동물 교상으로 인한 전염병**

- 공수병

**피부 상처로 간염되는 전염병**

- 파상풍

13



## 여행자를 위한 주요 전염병 및 예방법

### 오염된 물과 식품섭취로 인한 전염병


- ☑ 손을 자주 씻는다.
- ☑ 끓이지 않은 물, 수돗물을 마시거나 양치질을 하지 않는다.
- ☑ 생수병에 들어있더라도 뚜껑이 개봉된 것은 마시지 않는 것이 좋다.
- ☑ 끓이지 않은 물로 만든 얼음을 먹지 않는다.
- ☑ 살균되지 않은 우유나 낙농제품, 그리고 날 것을 먹는 해산물을 먹지 않는다.
- ☑ 야채나 과일은 껍질째 먹지 마시고 반드시 스스로 껍질을 벗겨 드시는 것이 좋다.
- ☑ 상추 같은 잎을 먹는 야채는 삼가는 것이 좋으며 과일 샐러드 같은 음식도 위험하다.
- ☑ 육류나 생선은 반드시 익혀 먹는다.
- ☑ 가판대에서 판매하는 음식을 먹지 않는다.

위험지역 여행시에도 안심하고 드셔도 됩니다.  
탄산음료수, 뜨거운 커피나 차, 밀봉된 용기의 생수, 직접 껍질을 벗겨서 먹는 과일이나 야채 껍질 음식, 잘 익혀진 육류

14

## 모기에 물리지 않는 방법

- ☑ 저녁에 외출을 삼가고 외출시 긴소매, 긴바지, 양말착용
- ☑ 검은색은 모기를 유인하므로 피하는 것이 좋습니다.
- ☑ 곤충기피제나 모기 퇴치용 크림을 바르거나 분무합니다.
- ☑ 모기장 사용, 살충효과가 있는 퍼머스런 제재를 바르거나 뿌리면 더 효과적입니다.



15

## 여행자를 위한 주요 전염병 및 예방법

- 여행 시 필요한 예방접종을 여행지, 여행기간, 자신의 건강상태 및 이전 예방접종 여부에 따라 필요한 백신을 선별하여 접종 스케줄을 잡아야 합니다.
- 해외여행에서는 타국에 입국할 때 예방접종 카드 제시를 요구하는 국가가 있습니다. 과거에는 황열과 콜레라가 있었으나 현재는 황열 백신만이 특정지역을 여행할 경우에 의무적으로 시행하게 되어 있습니다.
- 따라서 예방접종은 지정된 기관에서 맞아야 하고, 국제공인 카드에 기관의 서명이 있어야 하며, 유효기간을 확인해야 합니다.
- 대부분의 국가는 황열이 발생하는 지역에서 입국할 때만 증명서를 요구하므로 국내에서 바로 갈 때는 필요 없지만, 일부 국가에서는 모든 입국자에게 증명서를 요구합니다.
- 여러 나라에 갈 계획이면 여행지중 황열이 발생하는 지역이 있는지 확인해야 하고 황열 발생지 다음 여행국에서 황열 백신 증명서를 요구하는지 확인하여 필요하면 백신을 맞아야 합니다.
- 나라와 유행에 따라 규칙을 변경할 때가 있으므로 출국 전에 검역소에서 예방접종을 하고 있기 때문에 상세한 것은 검역소에 사전 문의 하면 됩니다.

16

## 예방요령

### 혈액이나 성접촉시 주의사항

- 상처가 있는 경우 1회용 밴드 등으로 감쌉니다.
- 성관계는 반드시 콘돔을 사용하여야 합니다.
- 타인과 주사침, 칫솔, 면도기 등은 공동으로 사용하지 않습니다.

### 햇빛노출로 인한 일광화상 예방

- 가능한 12:00부터 15:00까지 노출을 피하고 자외선 차단지수(SPF)가 15이상인 선블록 크림을 사용합니다.
- 특히 수영을 하고 난 후나 땀을 흘리고 난 후에는 크림을 다시 발라 주어야 합니다.
- 밝은 색이나 흰색의 옷을 입는다면 햇볕이 인면 부위로 산란되어 얼굴이 더 검게 타게 됩니다.
- 일광욕을 하여 피부를 검게 그을리고 싶은 사람은 햇빛에 노출되는 시간을 점차로 늘려 가야 하는데 예를 들면 첫날은 5~10분, 둘째날은 10~15분 정도로 시작하고 점차 매일 5분씩 노출 시간을 늘려나가는 것이 안전합니다.

17



### 대처요령


- 환부에 차가운 냉찜질을 하는 것이 열과 통증을 없애는데 효과적입니다.
- 환부에 차가운 스킨로션이나 베이비오일을 발라줍니다.
- 목욕물에 베이킹 소다를 풀거나 오트밀<sup>①</sup> 입욕제를 풀어 피부를 부드럽게 한 후에 피부를 문지르지 말고 잘 말립니다.
- 열이 나거나 통증이 심하면, 아스피린이나 타이레놀 같은 약을 복용할 수 있습니다.
- 벤조카인이나 리도카인 같은 국소마취제가 들어있는 스프레이를 뿌리는 것은 좋지 않습니다. 알레르기 반응의 위험성이 있기 때문입니다.
- 일광화상을 입은 환부에 압력을 가하지 않는 것이 통증을 줄이는 방법입니다.

### 의사의 진찰을 받아야 할 경우는?

- 열이 나는 경우
- 구토나 설사 증상이 있는 경우
- 섬망(의식의 혼돈) 현상이 있는 경우
- 피부의 통증과 열이 48시간 이상 지속되는 경우

18

①오트밀 : 귀리를 볶은 다음 거칠게 부수거나 납작하게 누른 것



## 주요 전염병 안내

### 장티푸스

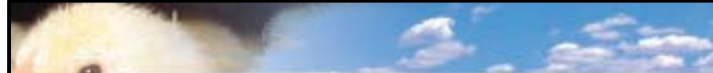
남미, 인도, 동남아시아에서 유행

- **전파경로** : 환자나 보균자의 대·소변으로 오염된 음식물과 물로 전파됩니다.
- **증상** : 지속적 고열, 복통, 두통, 간장·비장종대, 상대적인 서맥 등을 보임, 설사 또는 변비
- **잠복기** : 4일~3주
- **합병증** : 장천공, 장출혈, 담낭염 등
- **예방요령** : 2주이상 현지에 머물 경우는 출발 한달전에 백신을 맞을 것을 권장. 주사용 백신은 1회 근육주사로 3년까지 효과가 지속됩니다.

### 콜레라(Cholerae)

- **잠복기** : 6시간~5일정도, 대개 24시간 내외.
- **증상** : 물설사, 구토, 심한 경우 쌀뜨물 같은 설사와 발열 복통 동반.
- **사망률** : 치료하지 않을 경우 25~50% 이나 적절한 치료를 하는 경우 1% 미만.

19



## 주요 전염병 안내


- **감염경로** : 콜레라균은 주로 오염된 식수나 음식물, 과일, 채소 특히 연안에서 잡히는 어패류를 먹어 감염되며, 장례식 등 많은 사람이 모이는 경우 오염된 음식물을 통해 집단 발생이 일어날 수 있습니다. 환자의 구토물이나 분변 속에 배설된 콜레라균에 의해 경구감염도 가능합니다.
- **예방법** : 현재 사용중인 콜레라 백신에 예방효과가 불확실하고, 유행시 콜레라 전파를 막을 수 없어 WHO에서 더 이상 권고하지 않고 있습니다. 그러나 아직도 WHO의 이러한 공식 결정을 따르지 않고 여행객들에게 콜레라 예방접종을 요구하는 나라를 여행하는 경우 1회 접종만으로 충분합니다.  
콜레라가 유행하는 지역에서도 위생 상태가 불량한 사람들에게 주로 발생하므로 여행자들이 콜레라에 걸릴 위험은 그리 높지 않으며 개인위생을 철저히 지키고 발병하면 바로 수액요법을 받는 것이 더 효과적입니다.

### 조류독감

- **전파경로** : 감염된 닭, 오리 등과의 직접접촉으로 감염
- **잠복기** : 약 10일

20






- 증 상** : 38℃이상의 고열이 나면서 기침, 인후통 등 일반 독감과 유사한 증상이 나타나고 시간이 지나면서 호흡곤란 등 발생. 심하면 합병증으로 사망. 조류독감은 감염된 조류의 콧물 등 호흡기 분비물과 대변에 포함된 바이러스를 다른 조류가 섭취하므로 감염되어, 지금까지 감염된 사람은 모두 양계업 종사자 등 닭이나 오리와 밀접하게 접촉했던 사람들이며, 닭, 오리 등을 75℃ 이상의 가열로 바이러스가 사멸하기 때문에 닭이나 오리등을 먹고 감염된 사례는 없습니다.
- 예방요령** : 예방백신은 없으며, 외출 후 귀가 시 손씻기 철저, 조류독감 발생 농장 주변지역방문 자제, 닭, 오리는 75℃ 에서 5분 이상 완전히 익혀 먹습니다.
- 안전수칙** : 조류독감 인체감염 발생농가 및 해당 국가 (특히 베트남, 태국, 캄보디아, 인도네시아 등)에서 보건 당국이 설정한 위험 지역 출입금지.

**SARS**

- 전파경로** : 비말감염, 환자와의 밀접한 접촉이나 체액, 분비물 등의 접촉으로 감염됩니다.
- 잠복기** : 평균 5일(2-10일, 더 길게 보고된 경우도 있음)

**21**



## 주요 전염병 안내

- 증 상** : 초기에는 발열, 권태감, 근육통, 두통, 오한 등의 인플루엔자 유사 증상이 나타남. 발병 2주째에 주로 기침, 호흡곤란, 설사등이 나타나며 중증 환자는 급속한 호흡 부전이 진행됩니다. 아직까지는 백신이나 예방약이 개발되어 있지 않습니다.
- 예방요령** : 사스 감염 위험지역으로의 불필요한 여행을 자제하고 여행시에는 자주 손을 씻고 많은 사람과의 접촉을 피합니다. 여행에서 돌아온 후에는 10일 까지 건강상태를 관찰하여 상기의 초기 증상이 있을때 1339(전국 국번없이)번이나 보건소에 바로 연락하여 필요한 조치를 받습니다. 혈액을 통한 감염을 예방하기 위하여 입국 후 3주간 헌혈을 하지 않습니다.

**말라리아**

- 감염경로** : 감염된 모기의 흡혈에 의하여, 간혹 감염된 혈액의 수혈, 마약 사용자 사이에서 오염된 주사기를 통해서 감염 될 수 있습니다.

**22**



### ● 임상증상

감염 후 최소한 1주일 이상이 지나야 증상이 나타납니다. 따라서 1주일 전에 열이 생겼다면 다른 병입니다. 잠복기는 평균 1~3주로 보나 수개월이 지나서 발병하기도 합니다.

말라리아 초기 증상은 '몸살'이 생겼을 때와 비슷하여 이유 없이 몸이 추시고 머리가 아프고 식욕이 떨어집니다. 이런 상태가 며칠 계속되다가 갑자기 '말라리아 발작'이 시작됩니다. 오한이 나면서 몸을 떨게 되고 이어 높은 열이 납니다.

팔다리가 아프고 가슴이 답답해집니다. 이런 증상이 2~6시간 정도 지속하다가 땀이 심하게 나면서 열이 떨어지고 상태가 호전됩니다. 열대열 말라리아는 이런 발작이 하루에도 여러번 생길 수 있고, 삼일열 말라리아에서는 2일에 한번씩 생깁니다.

### ● 예방약 복용

위험 지역으로 출발하기 늦어도 1주전에 복용하고 매주 한번 같은 요일 복용하며 말라리아가 유행하는 지역 여행이 끝난 후에도 4주 더 복용합니다. 가까운 병원이나 보건소에서 진찰 후 처방을 받아서 약국에서 구입할 수 있습니다.



## 주요 전염병 안내

### 뎅기열, 뎅기출혈열

뎅기열은 아시아, 남태평양 지역, 아프리카, 아메리카 대륙의 열대지방, 태평양 지역과 라틴 아메리카에서 나타납니다.

● 전파경로 : 집안에서 활동하는 모기에 물려서 주로 감염

● 잠복기 : 5-7일

● 증 상 : 급성 열성질환으로 심한 두통, 근육통, 관절통과 안면홍이나 식욕 부진이 생기며, 초기에는 얼굴, 목 및 가슴부위에 점상 발진이 일시적을 나타내다가 발병 3-4일째에 가슴과 몸통에서 시작하여 사지와 얼굴로 퍼지게 됩니다.

● 예 방 : 곤충 기피제 등을 사용하여 모기에게 물리지 않도록 예방합니다. 아직까지 효과적인 예방접종이 없습니다.

### 일본뇌염

● 대 상 : 소아나 65세 이상의 노년층 중 매년 6월부터 9월까지 동남아시아 지역을 장기간 여행하는 경우(일반여행객이 이 병에 걸릴 위험성은 극히 낮으므로 권유하지 않습니다.)



- **예방접종** : 일본뇌염에 걸리지 않기 위해서는 기초접종 (생후 12~24개월 1~2주 간격으로 2회, 기본 접종 후 12개월 뒤 1회 접종) 및 만 6세, 12세에 각각 1회씩 추가 접종을 합니다.

## 황열

### 모기가 매개하는 황열 바이러스 질환

- **치명률** : 2~50%
- **잠복기** : 3~6일
- **증상** : 발열, 오심, 서맥, 탈진, 토혈, 황달, 꺾노, 단백뇨
- **대상** : 황열 유행지역으로 여행하는 모든 여행객 특히 아프리카의 국가들 중에는 황열 예방접종 증명서가 없는 경우 입국이 안되며, 유행지역이 아닌 경우에도 황열 유행지역을 경유하여 입국하는 여행객에게 예방접종 증명서를 요구하는 나라들도 있으므로 이에 대한 정보를 미리 알고 있어야 합니다.

25

## 주요 전염병 안내

- **방법** : 위험 지역으로 입국하기 10~14일 전에 공항 검역소 또는 국제공인 예방접종기관에서 접종합니다. 예방 효과는 100%로 10년간 지속됩니다.

### ● 예방접종 안내 :

- 황열 예방접종은 유행지역으로 출발하기 적어도 10일 전에 아래의 지정된 기관에서 맞아야 하고(사전 예약후 방문), 국제공인카드에 기관의 서명이 있어야 하며, 유효 날짜를 확인해야 합니다. 불충분하거나 부정확한 경우는 무효가 되어 재접종, 격리, 입국 거부 등의 조치를 당할 수 있습니다.

### ● 황열 예방접종 증명서를 요구하는 국가 :

- 아프리카 국가중 : 가나, 가봉, 감비아, 기니비시우, 기니아, 나이제르, 베냉, 부르나이, 르완다, 리베리아, 부르키나파소, 말리, 모리타니, 사이톱프린 시페, 세네갈, 소말리아, 수단, 시에라리온, 앙골라, 우간다, 이디오피아, 잠비아, 죽도기니, 중앙아프리카공화국, 차드, 카메룬, 케냐, 코트디브아르, 콩고, 탄자니아, 토고.

26