

건강한 설연휴를 보내기 위한 감염병 예방수칙 안내

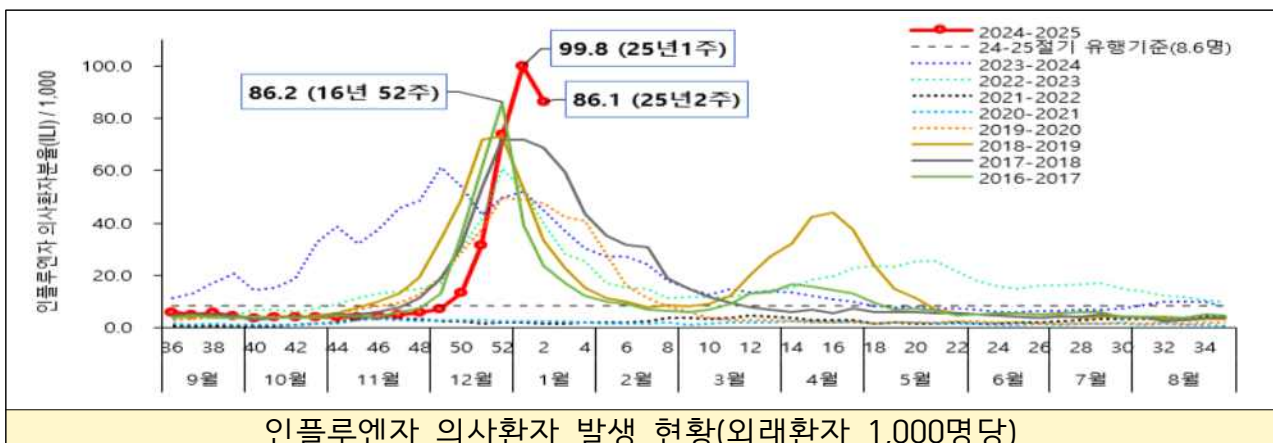
- 유행 중인 호흡기 감염병 예방을 위해 자주 환기, 기침예절 준수, 마스크 착용 등 당부
- 설연휴 동안 가족 간 모임, 여행 시 음식섭취로 인한 수인성·식품매개 감염병 예방을 위해 올바른 손씻기, 음식 충분히 익혀 먹기 등 안내
- 해외 방문 후 Dengue열 의심증상(발열, 근육통, 발진 등) 시 검역소에서 Dengue열 신속키트검사 실시 필요
- 65세 이상, 임신부, 어린이, 청소년 등은 설 연휴전 예방접종 적극 독려

질병관리청(청장 지영미)은 다가오는 설연휴(1월 27일~1월 30일)에 대비하여 감염병 대응 비상체계를 철저히 유지하는 한편, 국민들이 건강하고 안전하게 설명절을 보내실 수 있도록 감염병별 예방수칙을 안내하였다.

1. 호흡기 감염병 예방관리

'25년 2주차 인플루엔자 의사환자 발생은 전주보다 감소하였지만, 아직 2016년 이래 가장 높은 수준으로 유행하고 있어, 다가오는 설 연휴를 안전하게 보내기 위해서는 호흡기감염병 예방수칙 준수가 무엇보다 중요하다.

- * (인플루엔자 의사환자) 38℃ 이상 갑작스런 발열, 기침 또는 인후통이 있는 자
- * ('24-'25절기 유행기준) 전국 의원급 외래환자 1천명 당 인플루엔자 의사환자 8.6명
- * ('24.50주) 13.6명 → (51주) 31.3명 → (52주) 73.9명 → ('25.1주) 99.8명 → (2주) 86.1명



감염 시 중증화율이 높은 어르신, 임신부와 현재 인플루엔자 감염률이 높은 어린이, 청소년은 지금이라도 인플루엔자 백신을 접종하고, 호흡기 증상이 있는 경우는 조기 치료를 위해 신속하게 의료기관을 방문해야 한다.

또한 손씻기, 기침 예절, 환기와 같은 호흡기 감염병 예방수칙을 더욱 각별히 준수하고, 발열 및 호흡기 증상이 있을 때는 출근을 자제하고, 여러 사람이 모이는 곳으로 외출은 삼가야 하며, 아프면 쉴 수 있도록 배려가 필요하다.

어르신 등 고위험군은 밀폐된 다중시설 이용 시 마스크를 착용하고, 실내에 다수가 모이는 행사 등은 당분간 참여를 자제하는 것이 안전하다. 감염 고위험군이 이용하는 의료기관과 감염취약시설의 방문자, 종사자는 고위험군에 대한 호흡기 감염병 전파 예방을 위해 유행 기간 중 마스크 착용이 필요하다.

질병관리청은 동절기 인플루엔자, 코로나19 등 호흡기 감염병 유행에 대비해, ‘호흡기감염병 관계부처 합동대책반(반장 질병관리청장)’을 가동(’24.11.18~) 중이며, 지자체와 함께 합동전담기구를 구성하여 감염취약시설 고위험군에 대한 집중적인 관리를 진행 중이다.

지영미 질병관리청장은 “인플루엔자 유행 정점은 지난 것으로 판단되지만 아직도 2016년 이래 가장 높은 유행 수준을 유지하고 있다”며, “이번 설 연휴를 건강하고 안전하게 보내기 위해 호흡기감염병 예방수칙을 준수해 줄 것”과 “호흡기 증상이 있을 경우, 조기에 치료하고 외출을 자제해줄 것”을 당부하였다.

아울러, “질병관리청은 설 연휴에도 호흡기 감염병 예방관리에 소홀함이 없도록 감시체계를 유지하고, 대국민 홍보 등을 지속할 예정”이라고 밝혔다.

◀ 호흡기감염병 예방 수칙 ▶

○ 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등

○ 기침예절 실천

- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 기침 후 반드시 올바른 손씻기

○ 호흡기 증상이 있을 때나, 의료기관 및 취약의료기관 방문 시 마스크 착용하기

○ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

○ 실내에서는 자주 환기하기

○ 발열 및 호흡기 증상이 있을 시 의료기관 방문하여 적절한 진료 받기

2. 수인성·식품 매개 감염병 예방관리

명절 기간에는 가족 및 친지 방문 등으로 교류가 증가하고, 특히 올해는 긴 연휴기간으로 인해 국내·외 여행 등 이동이 증가할 것으로 예상됨에 따라 수인성·식품매개 감염병에 대한 주의가 필요하다.

최근 겨울철에 주로 발생하는 노로바이러스감염증 환자가 지속적으로 증가하고 있고, '25년 2주차(1.5.~1.11.)에 0~6세 영유아 환자의 비율이 전체 노로바이러스감염증 환자의 53.8%를 차지하고 있어, 음식물 섭취 주의뿐만 아니라 사람 간의 전파 방지를 위한 감염병 예방수칙 준수가 중요하다.

* ('24.50주) 142명 → (51주) 248명 → (52주) 291명 → ('25.1주) 369명 → ('25.2주) 372명

노로바이러스와 같은 수인성·식품매개 감염병은 개인위생 준수와 식품 조리 시 위생적인 조리를 통해서 예방할 수 있으므로 '30초 이상 비누로 손 씻기, 식재료를 흐르는 물에 세척하여 85℃ 이상에서 1분 이상 충분히 익히기 등'의 예방수칙을 준수해야 하며, 만약 설사, 구토 등 증상이 있는 경우에는 음식 조리를 금지하고 2명 이상의 집단발생이 의심되는 경우 가까운 보건소로 즉시 신고해야 한다.

◀ 수인성·식품매개감염병 예방수칙 ▶

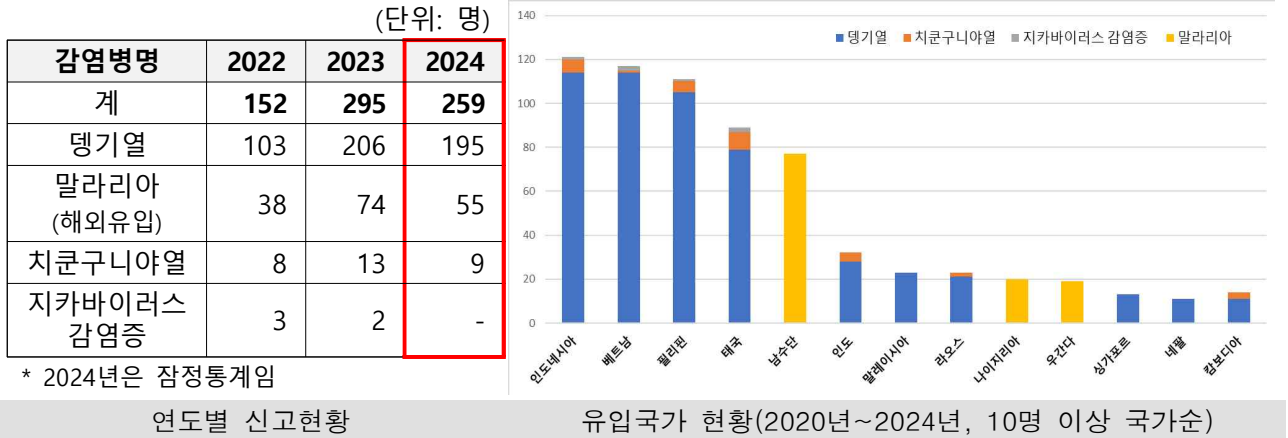
- | | |
|-------------------------|--|
| ① 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기 | ② 채소·과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기 |
| ③ 음식은 충분히 익혀 먹기 | ④ 설사 증상이 있는 경우 음식을 조리하지 않기 |
| ⑤ 물은 끓여 마시기 | ⑥ 위생적으로 조리하기 |
| | * 칼, 도마 조리 후 소독, 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용 등 |

해외여행을 할 경우에는 세균성 이질, 콜레라 등의 수인성·식품매개 감염병에 걸리지 않도록 주의해야 한다. 세균성이질과 콜레라는 주로 오염된 식수와 식품을 매개로 전파되며, 감염 시 고열, 구토, 경련성 복통, 설사(혈변, 점액변, 수양성), 잔변감 등이 나타나고, 특히 콜레라는 감염자의 5~10%에서 증상이 심하게 나타나, 탈수나 저혈량성 쇼크 및 사망에 이를 수도 있어 매우 조심해야 한다.

이를 예방하기 위해 위생 상태가 불분명한 물과 음식 또는 익히지 않은 음식을 섭취하지 않도록 주의하고, 손을 자주 씻는 등 개인위생 수칙을 준수해야 한다. 또한, 귀국 후 의심 증상 발생 시 의료기관을 방문하여 의료진에게 해외방문 이력을 알리고, 신속한 진단과 치료를 받아야 한다.

3. 모기매개 감염병 예방관리

전 세계적으로 기후변화에 따른 모기매개 감염병이 빠르게 확산 중이며, 2024년 국내에 유입된 모기매개 감염병 환자수는 259명(전년 대비 약 12.2% 감소)으로 동남아시아(뎡기열), 아프리카(말라리아) 지역에서 주로 감염되었다.



전 세계적으로 뎡기열은 2024년 1,400만 명 이상 발생하여, '23년(600만 여 명)대비 약 133% 증가하였으며, 주로 미주지역(브라질, 아르헨티나, 멕시코 등)과 동남아시아 지역(인도네시아, 베트남, 필리핀, 태국 등)을 중심으로 발생하였다. 뎡기열은 재감염 시 다른 혈청형에 감염되면 뎡기출혈열, 뎡기쇼크증후군 등 중증으로 진행되며, 치사율(약 5%)이 높아지므로 특히 조심해야한다.

치쿤구니아열은 2024년 1월~11월까지 약 48만 명 발생, 200명 이상 사망자가 보고되었고, 주로 미주지역을 중심으로 많이 발생하고 있다. 치쿤구니아열은 눈, 심장 및 신경학적 합병증이 발생하고, 신생아와 기저질환이 있는 고령층에서는 중증 진행 위험이 크므로 더욱 주의가 필요하다.

지카바이러스 감염증은 미주 등 풍토병 지역의 총 92개 국가 및 지역에서 낮은 수준으로 보고되고 있다. 지카바이러스 감염증은 직접적인 모기물림 외에도 감염자와 성접촉 또는 모자 간 수직감염으로 전파될 수 있어 임신부 혹은 임신을 계획한 여성은 발생지역을 여행한 때에는 3개월간 임신 연기 등 감염 주의가 필요하다.

말라리아는 2023년 83개국에서 약 2억 6,300만 명 발생, 597,000명이 사망하였으며, 특히 해외에서 유행하는 열대열 말라리아는 중증 진행 위험이 크고 합병증 발생이나 치사율이 높아 신속한 진단과 치료가 중요하다. 또한 여행 전 여행지역에 유행하는 말라리아의 약제내성을 고려한 예방약을 처방받아 정해진 용법에 맞게 복용하는 것이 중요하다.

<덴기열, 치쿤구니야열, 지카바이러스 감염증 매개모기>



<이집트숲모기>



<흰줄숲모기>

<말라리아 매개모기>



<얼룩날개모기>

모기매개 감염병의 예방을 위해서는 ①해외 방문 전에 방문 국가의 감염병 발생 정보를 확인*하고, ②여행 중 긴 팔 상의 및 긴 바지 착용과 모기 기피제 사용 등으로 모기에 물리지 않는 것이 가장 중요하다.

* 해외감염병 NOW(<http://해외감염병now.kr>) 또는 질병관리청 누리집(<https://www.kdca.go.kr>)

이울러 전국 국립검역소*에서 덴기열 신속키트검사를 제공하고 있으므로 ③입국 시 모기물림 또는 발열 등 덴기열이 의심되는 경우, 무료로 검사를 받을 수 있다.

* (공항) 인천, 김해, 청주, 무안, 대구 / (항만) 부산, 평택, 군산, 목포, 여수, 포항, 울산, 마산

◀ 해외유입 모기매개감염병 예방수칙 ▶

① 방문 전

- 말라리아는 의료기관에서 예방약 처방받아 복용하기
- 모기 예방법을 숙지하고 모기기피 용품* 및 상비약 준비하기

* 모기 기피제, 모기장, 모기향, 밝은색 긴팔 상의 및 긴 바지 등

② 방문 중

- 모기가 많이 있는 '풀 숲' 및 '산 속' 등은 가급적 피하기
- 외출 시 밝은 색 긴 팔 상의와 긴 바지를 착용하고, 모기 기피제 사용하기
- 방충망 또는 모기장이 있고 냉방이 잘 되는 숙소에서 생활하기

③ 방문 후

- 귀국 후 2주 이내 의심증상(발열, 두통, 근육통, 관절통, 발진 등)이 발생하면 의료기관을 방문하여 의료진에게 최근 해외 방문력 알려주기
- 헌혈 보류기간(4주) 동안 헌혈 금지하기

* 말라리아는 6개월 미만 여행 시 1년간, 6개월 이상 거주 시 3년간 전혈 및 혈소판 성분헌혈 불가

4. 해외여행 건강 관리

'24년 말 기준으로 국내 입국자는 코로나19 유행 전인 '19년 대비 약 97.9% 수준까지 회복한 상황으로, 이번 설 연휴에도 해외여행이 많을 것이 예상되므로, 방문 국가 감염병 상황 및 예방수칙을 확인하고 입국 시 이상이 있을 경우 검역관에게 신고하는 것이 중요하다.

특히 '24년 9월부터 검역관리지역 중 집중적인 검역이 필요한 지역에 대해 중점검역관리지역을 지정하여 운영중이다. '25년 1분기 중점검역관리지역은 미국과 중국 일부 지역을 포함한 19개국으로 해당 지역 체류·경유자는 쿼코드(Q-CODE) 전자검역(또는 건강상태질문서)을 통해 입국 시 검역관에게 건강상태를 신고해야한다.

< '25년 1분기 중점검역관리지역 안내 >

	국가명
페스트	(2개국) 마다가스카르, 콩고민주공화국
동물인플루엔자 인체감염증	(4개국) 멕시코, 미국*(미네소타주, 미시간주, 워싱턴주, 캘리포니아주, 콜로라도주, 펜실베이니아주), 중국*(광둥성, 광시좡족자치구, 쓰촨성, 장시성, 저장성, 푸젠성, 후난성), 캄보디아
중동호흡기증후군 (MERS)	(13개국) 레바논, 바레인, 사우디아라비아, 시리아, 아랍에미레이트, 예멘, 오만, 요르단, 이라크, 이란, 이스라엘, 카타르, 쿠웨이트

* 미국, 중국의 경우 국가 단위가 아닌 지역 단위로 지정

또한, 검역관리지역 국가 방문 시 감염병 예방수칙을 준수하고, 건강 상태에 이상이 있을 경우 입국단계에서 검역관에게 알려야 한다. '25년 1분기 중점검역관리지역 및 검역관리지역은 쿼코드(Q-CODE) 누리집* 내 공지사항에서 확인할 수 있다.

* 질병관리청 쿼코드(Q-CODE) 누리집 바로가기 : <https://qcode.kdca.go.kr>

5. 인플루엔자 · 코로나19 백신 접종

질병관리청은 고위험군인 65세 이상, 임신부, 생후 6개월~13세를 대상으로 '24-'25절기 인플루엔자 예방접종*을 실시하고 있으며, '24-'25절기 코로나19 예방접종* 도 고위험군인 65세 이상, 생후 6개월 이상 감염취약시설 입원·입소자 및 면역저하자를 대상으로 시행하고 있다.

* [사업기간] : (인플루엔자) '24.9.20~'25.4.30., (코로나19) '24.10.11~'25.4.30.

<'24-'25절기 인플루엔자, 코로나19 예방접종 지원사업 대상>

인플루엔자		코로나19
65세 이상 (‘59.12.31. 이전 출생자)		65세 이상 (‘59.12.31. 이전 출생자)
임신부		감염취약시설 입원·입소자 및 면역저하자 (연령과 관계 없이 생후 6개월 이상의 대상자 모두)
생후 6개월 ~ 13세 (‘11.1.1.~‘24.8.31. 출생자)	2회 접종 대상*	
	1회 접종 대상*	

* (2회 접종 대상) 과거 접종력이 없거나, 기존에 1회만 접종받은 6개월 이상 9세 미만 (1회 접종 대상) 2회 접종 대상 외 6개월 이상 13세 이하

설 연휴 기간 동안 인플루엔자와 코로나19 백신 접종이 가능한 지정의료기관 및 보건소는 예방접종도우미 누리집*으로 안내할 예정이다. 다만, 접종 기관의 인플루엔자와 코로나19 백신 접종 여부가 상이할 수 있어 방문 전 예방접종도우미 누리집 또는 유선 확인이 필요하다.

* 예방접종도우미 누리집(nip.kdca.go.kr)

지영미 질병관리청장은 “설연휴기간(1.27.~1.30.)이 길어진 것을 감안하여 수인성·식품매개감염병 집단발생을 24시간 모니터링하고 신속 대응할 수 있도록 설 연휴 비상방역체계*를 연장(1.25.~2.2.)하여 운영할 계획이다”고 밝히며,

* 지자체에서 감염병 집단발생 모니터링 및 발생 시 질병청에 신고하여 즉각 대응

“감염병 의심증상이 있는 경우 가까운 보건소나 감염병콜센터(1339)로 즉시 신고해 줄 것”과 함께 “일상에서의 올바른 손씻기와 기침예절 등 개인위생 수칙 준수”를 거듭 강조하였다.

또한, “어느 때보다 호흡기 감염병 예방을 위한 백신예방접종이 중요한 시기”라고 하면서, “가족·친지와의 모임이 잦은 설 명절을 앞두고, 감염 시 중증·사망 위험이 높은 65세 이상 어르신, 임신부, 어린이, 청소년 등은 설 연휴 전 미리 인플루엔자 및 코로나19 백신 접종을 받을 것”을 적극 당부하였다.

<붙임> 설 연휴 계기 감염병 예방 안내 카드뉴스

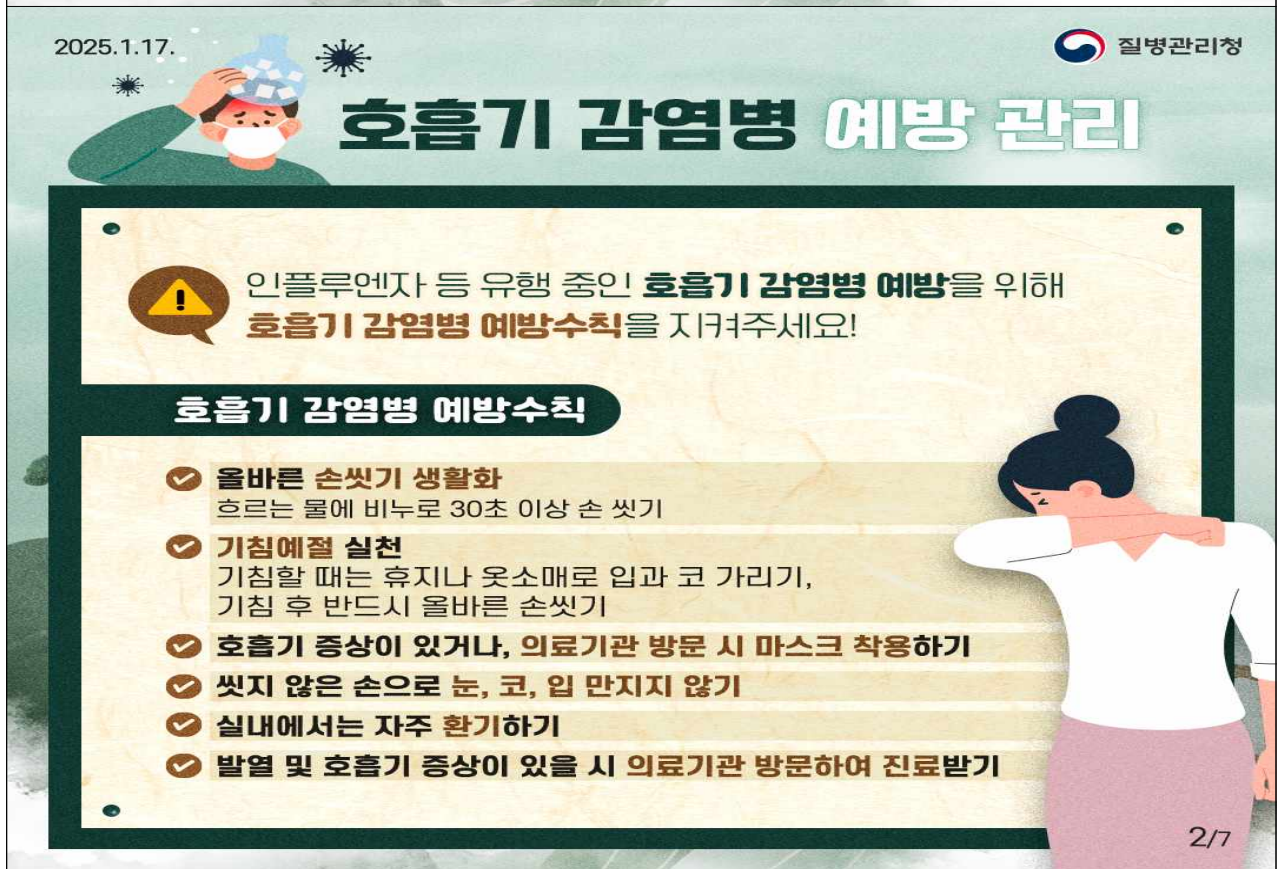
<별첨> 설 연휴 계기 감염병 예방수칙 안내 홍보물 모음

담당 부서 <총괄>	감염병정책국 감염병정책과	책임자	과 장	하 진	(043-719-7120)
		담당자	서기관	김유미	(043-719-7128)
담당 부서 <협조>	감염병정책국 감염병관리과	책임자	과 장	양진선	(043-719-7140)
		담당자	연구관	박소연	(043-719-7157)
	감염병정책국 호흡기감염병대응TF	담당자	팀 장	김동근	(043-719-7150)
			서기관	박장호	(043-719-7311)
			연구관	송정숙	(043-719-7141)
			연구관	서순려	(043-719-7195)
			연구사	차정옥	(043-719-7143)
	감염병정책국 인수공통감염관리과	책임자	과 장	김종희	(043-719-7160)
		담당자	연구관	이소담	(043-719-7162)
	감염병위기관리국 검역정책과	책임자	과 장	김옥수	(043-719-9200)
		담당자	사무관	김승혁	(043-719-9210)
	의료안전예방국 예방접종관리과	책임자	과 장	이동우	(043-719-8360)
		담당자	사무관	이우건	(043-719-8365)

더 아픈 환자에게 큰 병원을 양보해 주셔서 감사합니다
가벼운 질환은 동네 병+의원으로

대한민국정부 129 / www.e-gen.or.kr





수인성·식품 매개 감염병 예방 관리



가족 친지 등의 방문으로 교류가 증가하는 **설 연휴**,
노로바이러스 등 **수인성·식품 매개 감염병**을 주의하세요!

수인성·식품 매개 감염병 예방수칙

- ✓ 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손씻기
- ✓ 채소·과일은 깨끗한 물에 충분히 씻어 먹기
- ✓ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ✓ 설사 증상이 있는 경우 음식을 조리하지 않기
- ✓ 물은 끓여 마시기
- ✓ 위생적으로 조리하기

* 칼, 도마 조리 후 소독, 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용 등



3/7

모기 매개 감염병 예방 관리



전 세계적으로 **모기 매개 감염병***이 빠르게 확산 중입니다.
해외여행 전, **방문 국가의 감염병 발생 정보**를 확인하세요!

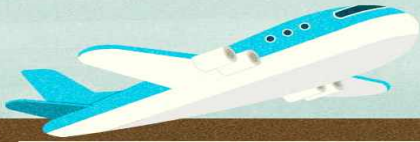
* 뎅기열, 치쿤구니아열, 지카바이러스 감염증, 말라리아

해외유입 모기 매개 감염병 예방수칙

- ✓ 방문 전 - 말라리아는 의료기관에서 예방약 처방받아 복용하기
- 모기 예방법을 숙지하고 모기기피 용품 및 상비약 준비하기
- ✓ 방문 중 - 모기가 많이 있는 '풀 숲' 및 '산 속' 등은 가급적 피하기
- 외출 시 밝은 색 긴팔 상의와 긴 바지를 착용하고,
모기 기피제 사용하기
- 방충망 또는 모기장이 있고 냉방이 잘 되는 숙소에서 생활하기
- ✓ 방문 후 - 귀국 후 2주 이내 의심증상
(발열, 두통, 근육통, 관절통, 발진 등) 발생 시
의료기관을 방문하여 의료진에게 최근 해외 방문력 알려주기
- 헌혈 보류기간(4주) 동안 헌혈 금지하기
* 말라리아는 6개월 미만 여행 시 1년간, 6개월 이상 거주 시 3년간
헌혈 및 혈소판 성분헌혈 불가



4/7



해외여행 건강 관리



해외여행 시 방문 국가의 **감염병 상황** 및 **예방수칙**을 확인하고, 입국 시 감염병 의심 증상이 있을 경우 **검역관에게 신고**해 주세요.

중점검역관리지역

'25년 1분기 중점검역관리지역은 19개국으로, 해당 지역에 방문한 사람은 **큐코드(Q-CODE)** 또는 **건강상태질문서**를 제출해야 합니다.

'25년 1분기 중점검역관리지역 (‘25.1.1. 기준)

페스트 (2개국)	마다가스카르, 콩고민주공화국
동물인플루엔자 인체감염증 (4개국)	미국 (미네소타주, 미시간주, 워싱턴주, 캘리포니아주, 콜로라도주, 펜실베이니아주) 중국 (광둥성, 광시좡족자치구, 쓰촨성, 장시성, 저장성, 푸젠성, 후난성) 멕시코, 캄보디아
중동호흡기증후군 (MERS) (13개국)	레바논, 바레인, 사우디아라비아, 시리아, 아랍에미리트, 예멘, 오만, 요르단, 이라크, 이란, 이스라엘, 카타르, 쿠웨이트

* 미국, 중국의 경우 국가 단위가 아닌 지역 단위로 지정



인플루엔자·코로나19 백신 접종



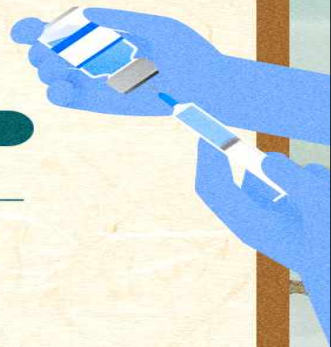
인플루엔자·코로나19 감염 시 **중증·사망 위험이 높은** **65세 이상 어르신, 임신부, 어린이, 청소년** 등은 설 연휴 전 미리 **예방 접종**을 완료해 주세요!

'24-'25절기 인플루엔자·코로나19 예방접종 지원사업 대상

인플루엔자		코로나19	
65세 이상 (‘59.12.31. 이전 출생자)		65세 이상 (‘59.12.31. 이전 출생자)	
임신부		감염취약시설 입원·입소자 및 면역저하자 (연령과 관계 없이 생후 6개월 이상의 대상자 모두)	
65세 이상 (‘59.12.31. 이전 출생자)	2회 접종 대상* 1회 접종 대상*		

* (2회 접종 대상) 과거 접종력이 없거나, 기존에 1회만 접종받은 6개월 이상 9세 미만
(1회 접종 대상) 2회 접종 대상 외 6개월 이상 13세 미만

설 연휴 기간 동안 인플루엔자와 코로나19 백신 접종이 가능한 지정의료기관 및 보건소는 **예방접종도우미 누리집(nip.kdca.go.kr)**을 확인해 주세요.



2025.1.17.

 질병관리청

감염병 의심증상이 있는 경우
가까운 보건소나
감염병전문콜센터(1339)로 신고해 주시고,

모두 건강하고 안전한
설 명절 보내세요!

