



질병관리청, 대한감염학회가 함께하는

건강하고 안전한 동남아시아 여행을 위해 꼭 알아야 할 것!



질병관리청



대한감염학회

여행 준비물 체크 리스트

1 여행국가 감염병 발생 정보확인

여행 준비 시 해외감염병NOW 등 누리집을 통해 해당 지역의 감염병 정보를 미리 확인하고 건강하고 안전한 여행을 준비하세요.



해외감염병NOW

(<http://해외감염병now.kr>)



외교부 해외안전여행 여행정보

(<https://www.0404.go.kr/>)



여행 지역
대한민국 대사관 홈페이지

*26.9월부터 "여행건강알림"
신규 운영 예정

2 여행자 클리닉 방문

- 여행자 클리닉 혹은 감염내과 방문
- 감염병 예방을 위한 예방접종이나 예방약에 대한 상담 및 처방
- 여행지에서 필요한 건강 정보 습득

*예방접종의 효과가 나타나는 데 적어도 2-4주가 걸리므로 여행 2-4주 전 병원을 방문하는 것이 좋습니다.

3 어플리케이션 다운로드

- 해외안전여행 국민외교(안드로이드/iOS)
 - 동행서비스를 통해 안전정보 습득 및 위급상황 실시간 대비
- 영사콜센터(안드로이드/iOS)
 - 위급상황 발생 시 무료로 영사콜센터 상담전화로 사용
- 응급의료 상담서비스(카카오톡 채널)
 - 응급상황 발생 시 24시간 응급의학전문의와 의료상담 가능

생활용품



선글라스



자외선차단제



긴팔셔츠/가디건



마스크



벌레기피제



가정용 살충제



휴대용 손소독제



휴지/물티슈

의약품



멀미약



해열제



지사제(설사약)



항히스타민제



소화제



일회용 밴드



진통소염제



개인복용약

기타



여행자
보험



여권

감염병 예방을 위한 예방접종

해외 여행 시 일반적으로 필요한 예방접종

예방접종	접종 권장대상	접종시기
A형 간염	개발도상국으로 여행하는 면역이 없는 여행자(특히 40세 이하)	2회(0, 6~12개월)
B형 간염	면역이 없는 여행자	3회(0, 1, 6개월)
파상풍·디프테리아·백일해	소아기 접종력이 없거나, 10년 이내 추가접종력이 없는 성인	소아 접종력이 없는 경우 3회(0, 4~8주, 6~12개월), 이후 10년마다 추가 접종
홍역·볼거리·풍진	홍역 유행중인 개발도상국으로 여행을 가는 여행자	2회(0, 4주)
폴리오	폴리오 유행중인 개발도상국으로 여행을 가는 여행자	성인이 된 후 1회 추가접종
수막구균감염증	유행지역(아프리카 중부, 사우디아라비아) 여행자, 장기체류자	1회(5년마다 재접종)
장티푸스	개발도상국으로 여행하는 여행자	다당류백신(지로티프) : 1회 경구용 생백신(비보티프) : 3회 복용(0, 2, 4일)
콜레라	개발도상국으로 여행하는 여행자 난민 보호소 봉사활동자	경구용 백신(듀코탈) : 2회(0, 1~6주) 경구용 백신(유비콜-플러스) : 2회(0, 2주)
일본뇌염	일본뇌염 위험지역 여행자	생백신 : 1회 접종 불활성화 백신 : 3회(0, 1개월, 12개월)
황열	아프리카와 중남미 황열 발생지역 백신증명서를 요구하는 국가	1회(유행지역 방문 최소 10일전 접종)
인플루엔자	유행시기에 여행하는 여행자	유행시기(10~4월) 매년 1회 접종

동남아시아 여행 시 권장되는 예방접종

동남아시아 여행 시 일반적으로 A형간염, 장티푸스, 파상풍, 홍역 (일부 유행지역)
예방접종을 권장하고, 방문지역에 따라 말라리아 예방요법을 고려해야 합니다.

예방접종	접종 횟수·접종여부(날짜기입)			
A형 간염	1차		2차	
B형 간염	1차		2차	3차
파상풍·디프테리아·백일해	1차		2차	3차
	이후		10년마다	
홍역·볼거리·풍진	1차		2차	
폴리오				
수막구균감염증				
장티푸스				
콜레라				
일본뇌염				
황열				
인플루엔자(독감)				

여행자의 방문 국가, 지역, 건강 상태, 여행 목적에 따라 필요한 예방접종이
달라질 수 있으므로 의료 전문가와 상담이 필수입니다.



■ 예방접종 여부 확인

- 나의건강기록 PRR 어플리케이션을 통해 확인 가능

■ 예방접종증명서 발급

- 정부24(www.gov.kr)

- 예방접종도우미(nip.kdca.go.kr)

말라리아 예방요법

동남아시아 여행 시 나라마다 그리고 지역마다 예방요법 권장이 다르며, 예방약도 달라집니다.

예방약으로는 말라론(atovaquone/proguanil) 또는 라리암(mefloquine)이 있으며, 여행 일정, 체류 기간, 여행자의 건강 상태 및 기저질환 등을 고려해 의사와 상담 후 적절한 약제를 처방받아야 합니다.

1 말라론(atovaquone/proguanil)

- 여행 1~2일 전부터 귀국 후 7일까지, **하루 1회 복용**해야 합니다.
- 음식 또는 우유와 함께 매일 같은 시간에 복용합니다.
- 임산부와 11kg 이하는 복용을 금기합니다.



2 라리암(mefloquine)

- 여행 1~2주 전부터 귀국 후 4주까지, **주 1회 복용**해야 합니다.
- 식후 복용, 복용 후 1시간 이내에 구토했을 경우 다시 복용합니다.
- 경련, 우울증 병력 있는 경우 복용을 피해야 합니다.



주의해야 할 감염병

주의해야 할 감염병 리스트

구분	감염병	감염 경로
	말라리아(Malaria)	모기 물림
	덴기열(Dengue)	모기 물림
벌레매개	지카바이러스감염증(Zika)	모기 물림
	치쿤구냐열(Chikungunya)	모기 물림
	리슈만편모충증(Leishmaniasis)	모래파리 물림
	A형간염(Hepatitis A)	오염된 음식이나 물 섭취
음식 매개	장티푸스(Typhoid)	오염된 음식이나 물 섭취
	콜레라(Cholera)	오염된 음식이나 물 섭취
	렙토스피라증(Leptospirosis)	감염된 동물의 소변이 섞인 물·토양 접촉 (논밭, 강, 래프팅 등)
오염된 물	주혈흡충증(Schistosomiasis)	감염된 달팽이가 사는 민물 접촉 시 (강, 호수, 저수지 등)
동물 물림	공수병(Rabies)	개, 고양이, 박쥐, 원숭이 등에 물리거나 핏줄 경우

*각 감염병에 대한 자세한 내용은 아래의 공식 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.



질병관리청
해외감염병NOW

<https://해외감염병now.kr>

*26.9월부터 "여행건강알림e"
신규 운영 예정



질병관리청
감염병포털

<https://dportal.kdca.go.kr>



미국 CDC
Travelers' Health

<https://wwwnc.cdc.gov/travel>

주의해야 할 감염병

덴기열

■ 원인

치쿤구니아 바이러스에 감염된 열대숲모기
혹은 흰줄숲모기에게 물린 후 감염

*이 모기는 낮 시간 동안 주로 활동



■ 증상

- 고열과 발진이 특징적이며, 두통, 근육통, 관절통, 식욕 부진 등
- 피부 출혈반, 비출혈, 잇몸 출혈, 월경 과다, 안체 여러 곳에서 출혈이 생기는 '덴기 출혈열', 출혈과 함께 혈압까지 떨어지는 '덴기 쇼크 신드롬'이 나타나면 사망률이 높아짐

■ 주의

덴기열은 확실한 치료제와 예방 백신이 없으므로,
긴소매 옷이나 모기장을 사용하여 모기 물림 주의

치쿤구니아열

■ 원인

치쿤구니아 바이러스에 감염된 열대숲모기
혹은 흰줄숲모기에게 물린 후 감염

*모기는 낮 시간 동안 주로 활동한다.



■ 증상

치쿤구니아열은 고열과 관절통이 특징

■ 주의

특별한 예방법, 치료법이 없기 때문에 모기 물림 주의

말라리아

■ 원인

말라리아 원충에 감염된 얼룩날개모기에 물린 후 감염

*잠복기는 약 14일이지만 길게는 1년까지 잠복해 있기도 함



■ 증상

- 발병 후 오한기●발열기●발한기의 전형적인 증상이 순차적으로 나타나고, 발열 이외에 빈혈, 두통, 혈소판 감소 등의 증세를 보임
- 동남아에서 호발하는 열대열 말라리아의 경우 저혈압, 뇌성혼수, 간질성 폐렴, 심근부종 등을 일으킬 수 있음

■ 주의

말라리아 위험지역 여행 시 필수로 예방약을 복용하고 모기 물림 주의

장티푸스

■ 원인

살모넬라티파피균에 감염된 환자나
보균자의 소변이나 대변에 오염된 음식이나
물을 섭취할 경우 감염 *잠복기는 평균 1-3주 정도



■ 증상

- 주된 증상은 발열이며, 오한, 두통, 권태감 등의 증상과 식욕감퇴, 구토, 설사 또는 변비 등의 위장관계 증상이 나타남
- 병이 경과되면서 증상이 달라지는데, 발병 첫 주에는 발열로 인해 체온이 서서히 상승하며, 둘째 주에는 복통과 피부발진이 나타남

■ 주의

위험 지역으로 계속 여행할 경우 3년(다당류백신) 또는 5년(경구용 생백신)마다 예방접종을 다시 받아야 하며, 여행 시 오염된 음식이나 식수 섭취를 주의해야 합니다.

여행 시 주의 사항

설사

■ 원인

다양한 병원균(세균, 바이러스, 기생충 등)에 의해 발생하는 임상 증후군으로, 오염된 음식이나 음료를 섭취하여 발생합니다.

* 여행자의 20~50%에서 여행자 설사가 발생하는 것으로 알려져 있습니다.

■ 증상

- 설사, 복통 등 위장관 증상이 나타납니다.
- 대부분 수일 내 호전됩니다.
- 소아, 고령자, 면역저하자에게는 탈수나 패혈증 등 중증으로 진행 가능성이 있습니다.

■ 예방

"boil it, cook it, peel it, or forget it"
"끓여 먹거나, 익혀 먹거나, 껍질을 벗기거나, 아니면 그냥 버려라"

피해야 할 것

- 얼음이 든 음료, 밀봉되지 않은 병에 든 음료
- 길거리 음식
- 실온 보관 음식
- 껍질째 먹는 과일(딸기, 사과 등)

상대적으로 안전한 것

- 껍질 벗긴 과일(예: 바나나, 오렌지)은 본인이 껍질을 벗겼을 경우 상대적으로 안전

기타 위생 수칙

- 음식 섭취 전, 화장실 사용 전후, 외출에서 돌아온 후에는 비누와 물로 손 씻기
- 비누 사용이 어려운 경우 알코올 손 소독제 사용

■ 치료

증정도	증상	치료
경증	설사만 있고 여행에 영향을 미치지 않는 경우	수분섭취, 지사제 (비스무스제제 혹은 로페라마이드)
중등증	여행이 힘들 정도로 설사하는 경우	수분섭취, 지사제(로페라마이드), 항생제(아지스로마이신, 퀴놀론 등), 지사제
중증	발열, 혈변, 구토 동반 또는 여행을 못할 정도의 설사	수분섭취, 지사제(로페라마이드), 항생제(아지스로마이신 우선 고려, 퀴놀론 등)

설사

수분 섭취



- 대부분의 경우 자연회복되므로 특별한 치료는 불필요하나, 탈수 증상이 발생하지 않도록 수분 보충이 중요합니다.
- 경증 설사의 경우에는 스포츠 음료 수분 보충이 도움이 됩니다.
* 단, 지나치게 단 음료(예: 탄산음료)는 삼투성 설사를 유발할 수 있어 주의
- 탈수 우려 시 약국에서 경구 수분보충용액(Oral Rehydration Solution, ORS) 구매 후 복용

지사제



- 비스무스 제제(Bismuth subsalicylate) : 경증일 경우
- 로페라마이드(Loperamide) : 증상이 심할 경우
- 처음 4mg 복용 후 설사 시마다 2mg 추가 복용
(24시간 내 최대 16mg)
- 발열 또는 혈변이 있을 경우에는 단독 사용을 피하고
항생제 병용 고려

항생제



- 다음의 경우 항생제 고려:
- 설사가 여행에 지장을 줄 정도로 심한 경우
- 발열, 혈변, 구토 동반
- 권장 약제:
Azithromycin 500mg 1일 1회 3일
Ciprofloxacin 500mg 1일 2회, 3일
Levofloxacin 500mg 1일 1회, 1~3일간
- 혈변/발열 동반 시 Azithromycin 선호, 로페라마이드는
병용 가능
- 가능하면 현지 의료기관 진료 후 처방 받는 것을 권장합니다.

여행 시 주의 사항

진드기 물림 예방 및 대처

1 옷, 장비, 애완동물 등에 진드기가 붙어있는지 확인하기

진드기는 옷이나 야외 활동 장비, 반려동물 등에 붙어 있다가 실내로 들어와 사람에게 물 수 있으므로 귀가 후 꼼꼼한 확인이 필요합니다.

2 야외 활동 후 바로 샤워하기

실내에 들어온 후 2시간 이내에 샤워하면 피부에 붙은 진드기를 제거할 수 있어 진드기 매개 감염병의 위험을 줄일 수 있습니다.

3 몸에 진드기가 붙어있는지 확인하기

몸 전체를 꼼꼼히 확인하고, 특히 진드기가 잘 붙는 부위를 집중적으로 살펴보세요.(귀 뒤, 머리카락 경계부, 겨드랑이, 팔꿈치 안쪽, 허리, 무릎 뒤쪽, 다리 사이, 발목 주변 등)

4 진드기에 물린 경우

대부분은 국소 염증 정도로 자연 호전되며 큰 문제는 없습니다. 그러나 일부에서는 찰뜨가무시증, 진드기매개뇌염 등으로 진행할 수 있으므로 물린 후 2주간 발열, 발진, 근육통 등의 증상이 나타나면 의료기관에 방문하세요.

모기 물림 예방 및 대처

1 비누와 물로 해당 부위를 깨끗하게 씻기

모기에 물린 직후에는 손을 깨끗이 씻고, 물린 부위를 비누와 흐르는 물로 세척하면 감염 예방에 도움이 됩니다.

2 얼음찜질로 붓기와 가려움 완화

가려움이나 붓기가 심할 경우, 물린 부위에 수건을 감싼 얼음팩을 약 10분 정도 대주면 증상 완화에 도움이 됩니다. 단, 피부에 직접 얼음을 대지 않도록 주의합니다.

3 물린 부위를 긁지 않기

가렵더라도 긁을 경우 피부 손상이 생기고 2차 세균 감염의 위험이 커지므로 긁지 않도록 주의해야 합니다.

4 필요시 항히스타민제 복용 고려

가려움이 심할 경우에는 항히스타민제(예: 클로르페니라민, 로라타딘 등) 복용이 도움이 될 수 있습니다.



여행 시 주의 사항

동물 물림

■ 원인

어떤 동물이든 물거나, 핏자국, 발로 차거나, 다른 방식으로든 상처를 유발할 수 있으며, 공수병(광견병) 등 여러 감염병을 전파할 수 있습니다.

■ 주의

여행지의 동물은 광견병 등 예방접종이 되어 있지 않은 경우가 많기 때문에, 낯선 동물을 쓰다듬거나, 먹이를 주는 행위는 피하는 것이 안전합니다.



개/원숭이 등의 포유류

물리거나 핏자국 경우 광견병, 파상풍, 상처 감염의 위험이 있습니다. 종교 행사나 관광지에서 동물이 자유롭게 돌아다니는 지역에서는 특히 음식을 손에 들고 다니거나, 동물에 가까이 다가가지 않도록 주의하세요.



쥐, 생쥐 등의 설치류

설치류의 대변, 소변을 통해 렙토스피라증, 한타바이러스, 살모넬라증 등의 감염병이 전파될 수 있습니다. 불결한 시장, 쓰레기장, 하수구 주변, 곡물 창고 등 설치류가 서식할 가능성이 있는 환경은 피하고, 설치류의 배설물이 보이는 장소는 접촉하지 않는 것이 중요합니다.



박쥐

박쥐는 광견병뿐 아니라 에볼라, 마버그열 등 치명적인 바이러스의 자연 숙주입니다. 박쥐가 서식하는 동굴, 폐건물, 동물원이 아닌 박쥐 서식지 등은 가급적 방문을 삼가고, 박쥐와의 직접적인 접촉은 반드시 피해야 합니다.

동물 물림

■ 예방 및 치료

- 모든 물림과 긁힘 시 즉시 잘 씻고 비누와 흐르는 물을 충분히 사용
- 아프지 않거나 상처가 심각해 보이지 않더라도 즉시 의료기관 방문 및 치료



1 세균성 감염

동물이 핏자국나 물면 항생제가 필요할 수 있는 세균성 감염이 발생할 수 있으므로 동물과 접촉한 후에는 의사의 진료 필요

2 파상풍

상처의 정도 혹은 이전 예방접종력을 고려하여 파상풍 예방 접종이 필요할 수 있음

3 공수병(광견병)

개, 박쥐 등에 물린 후 공수병(광견병)이 발병할 경우 거의 100% 사망하기 때문에 빠른 조치가 필요하며 동물에 물린 즉시 의료기관 방문, 면역글로불린 및 백신을 투약한 후 빠른 시일내로 귀국 하여 국내 의료 기관에서 진료 권장

* 면역글로불린(Immunoglobulin, HRIG) 투약 여부, 투약일(Date of Injection), 백신이름(Trade Name of vaccine), 백신 접종일(Date of Vaccination)을 기록해 오거나 소견서 및 투약내역서를 가지고 오면 향후 진료에 도움이 됨

* 동물 물림 후 백신 투약 스케줄 : 총 4회 (0, 3일, 7일, 14일)

여행 중 응급 상황 발생 시

응급의료상담



■ 영사콜센터

해외 위난 및 사건사고 접수, 긴급 상황 시 통역서비스 등 24시간 상담 서비스를 제공할 수 있습니다.

- 영사콜센터 무료전화 어플리케이션:

인터넷 환경(Wifi 등)에서는 무료로 상담전화

- SNS: 카카오톡(영사콜센터 검색), 라인(영사콜센터 검색), 위챗(KoreaMofa1 검색)

- 유선전화(유료): 국내 02-3210-0404

해외 +82-2-3210-0404

■ 소방청 응급의료 상담서비스 채널

예기치 않은 질병 부상 등 응급상황 시 응급의학전문 의 상담 및 지도를 받을 수 있습니다.(응급처치 요령, 약품 구입 및 복용 방법, 현지 의료기관 이용방법, 환자 국내 이송 일반절차)



▲ 질병·부상 발생

재외국민
(신고자·환자)

해외현지
영사·의료진

전화

지도·상담요청

다자통화

→ 콜 전환 →

영사콜센터

소방청

02-3210-0404

044-320-0119

전화 +82-44-320-0119

이메일 central119ems@korea.kr

인터넷 www.119.go.kr

*현재 119해상응급의료상담 서비스만 시행

카카오톡 카카오톡 플러스친구 추가



소방청 응급의료
상담서비스 바로가기

» 카카오톡 검색창
소방청 응급의료상담서비스
검색 ● 채널추가 ● 채팅하기 ●
응급의료상담 1:1 문의



■ 해외안전여행 어플리케이션

여행경보제도, 동행, 위기상황별 대처 매뉴얼, 대사관&총영사관 연락처

■ 동남아시아 현지 대사관 연락처

대한민국 대사관 (Embassy of the Republic of Korea)	대표번호 (근무시간 중)	긴급연락처 (긴급상황 발생 시, 24시간)
동티모르(East Timor)	[670] 332-1635	[670] 7723-5068
라오스(Laos)	[856] 21-5-770-1	[856] 20-5839-0080
말레이시아(Malaysia)	[60] 3-4251-2336	[60] 17-623-8343
미얀마(Myanmar)	[95] 17-527-142-4	[95] 94-2115-8030
베트남(Vietnam)	[84] 24-3771-0404	[82] 2-3210-0404
브루나이(Brunei)	[673] 233-0248, 0249	[673] 729-1336
싱가포르(Singapore)	[65] 6256-1188	[65] 9654-3528
인도네시아(Indonesia)	[62] 21-2967-2580	[62] 811-852-446
캄보디아(Cambodia)	[855] 23-211-900	[855] 92-555-235
태국(Thailand)	[66] 2-481-6000	[66] 81-914-5803
필리핀(Philippines)	[63] 2-8856-9210	[63] 917-817-5703

해외 여행 후

해외여행이 끝나도 건강 관리는 계속되어야 합니다. 귀국 후 몸에 이상 증상이 생기면 감염병일 수 있으므로 주의가 필요합니다.

1



여행 중 모기 물림, 비위생적 음식 섭취, 주사·시술, 성접촉 등 감염성 질환에 노출 위험이 있었던 경우

2



여행 중 개, 고양이, 원숭이, 박쥐 등에 물리거나 핏속 경우

3



귀국 후 4주 이내 발열, 설사, 구토, 황달, 발진, 림프절 비대, 출혈 증상이 발생한 경우

>> 가까운 감염내과 또는 여행자 클리닉에 방문하여 상담하세요.

여행자 안전여행 개인정보 기록표

❖ 성(Surname) :	국문	영문
❖ 이름(Given name) :	국문	영문
❖ 국적(Nationality) :		
❖ 생년월일(Date of Birth) :	/ /	
❖ 여권번호(Passport No.) :		
❖ 여권 발급일(Date of issue) :	/ /	
❖ 여권 기간만료일(Date of expiry) :	/ /	
❖ 기저질환(Medical History) :		
❖ 복용중인 약물(Current Medications)		
❖ 알레르기(Allergies)		
❖ 비상 연락처(Emergency Contact)		
본인연락처(Personal Contact Information)		
여행자보험 연락처(Travel Insurance Contact)		
카드 분실신고 연락처(Lost Card Reporting Contact)		

이 카드를 소지한 사람이 응급상황에 생겼을 경우 위에 표시된 연락처로 연락 부탁드립니다.
In case of emergency, please contact the emergency number listed above.



국가별 해외 감염병 정보 알아보기

<http://해외감염병now.kr>



* 26년 9월부터 '여행건강알림e' 신규 운영 예정



다양한 질병관련 정보 알아보기

질병관리청 아프지맵로그



여행과 관련된 건강상담

여행의학 클리닉 활용법



건강하고 안전한 여행을 위한 소책자



질병관리청



대한감염학회