

질병관리청, 대한감염학회가 함께하는

**건강하고 안전한  
중동 및 북아프리카 여행을  
위해 꼭 알아야 할 것!**

# 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 여행경보  
(<https://www.0404.go.kr/>)



여행 지역  
대한민국 대사관 홈페이지

## 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 나타나는데 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 상담전화를 사용
- 응급의료 상담서비스 (카카오톡 채널)
  - 응급상황 발생 시 24시간 응급의학전문과의 의료상담 가능

## # 생활용품



선글라스



자외선차단제



긴팔셔츠 / 가디건



벌레기피제



가정용 살충제



휴대용 손소독제

## # 의약품



머리약



해열제



지사제(심사약)



소화제



일회용 밴드



벌레 물린데 바르는 약

## # 기타



여행자보험

# 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	10년마다 1회 추가접종 [소아 접종력 없는 경우 3회, 기본접종 [0, 1, 6~12개월] 후 10년마다 추가접종]
홍역-볼거리-풍진	개발도상국으로 여행하는 면역이 없는 여행자	1회[항체검사 없이 접종이 비용면에서 경제적]
수두	개발도상국으로 여행하는 면역이 없는 여행자	2회[0, 1~2개월, 항체검사 필요]
폴리오	개발도상국으로 장기 여행을 가는 여행자	성인이 된 후 1회 추가접종
수막구균감염증	유행지역(특히 아프리카 중부, 사우디 아라비아) 여행자, 장기간 단체 생활하는 경우	1회, 5년 후 재접종
장티푸스	개발도상국으로의 여행자	1회, 2년마다 재접종
콜레라	개발도상국으로의 여행자 (특히 난민 보호소에서 봉사활동 시)	2회[1~6주간격], 2년간격으로 1회 추가격용용 기준]
일본뇌염	일본뇌염 유행지역 여행자	1회 또는 3회[약제별 상이]
황열	아프리카와 중남미 황열 발생지역, 백신 증명서를 요구하는 국가	1회[유행지역 방문 최소 10일전 접종]
인플루엔자(독감)	예방접종 후 6개월 이상 경과한 여행자 유행지역(남미, 동남아시아, 특히 시골지역) 1개월 이상 여행자	3회[0, 7, 28일]

## 중동 및 북아프리카 여행시 권장되는 예방접종

일반적으로 아프리카 여행 시 **A형 간염, 파상풍 예방접종** 권장합니다.  
방문하는 나라, 도시 및 여행자의 건강 상태에 따라 다르니 자세한 것은  
의사와 상담하세요.

예방접종	접종 횟수-접종여부(남/파기입)		
A형 간염	1차	2차	
B형 간염	1차	2차	3차
파상풍- 디프테리아-(백일해)	1차	2차	3차
홍역-볼거리-풍진			
수두	1차	2차	
폴리오			
수막구균감염증			
장티푸스			
콜레라			
일본뇌염			
황열			
인플루엔자(독감)			



### ■ 예방접종 여부 확인

- 나의건강기록 PHR 어플리케이션을 통해 확인 가능

### ■ 예방접종증명서 발급

- 정부24(www.gov.kr)

- 예방접종도우미(nip.kdca.go.kr)

# 여행자 보험

여행하기 전에 여행 중에 지연, 사고 또는 질병이 발생할 경우를 대비하여 여행자 보험에 가입하는 것을 고려하세요.



## ✓ 가입 전에 구체적인 보장 범위를 확인하세요.

- 휴대품 손해
- 해외 의료비
- 중대사고 구조소환
  - 전문등반, 글라이더 조종, 스카이다이빙, 스쿠버다이빙, 행글라이딩, 수상보트, 패러글라이딩 등
- 해외 의료 이송
  - 현지 병원에서 치료가 어려울 경우 국내 병원까지 이송을 지원해주는 지 등

보험 보장 기간은 출국 시점부터 입국 후 귀가할 때까지 넉넉하게 지정하는 것이 좋습니다. 보상을 위한 서류나 증명서는 귀국 후 발급이 어려울 수 있으니 진단서나 영수증, 사고경위서 등은 현지에서 빈틈없이 챙겨 오시기 바랍니다.

# 주의해야 할 감염병

## 메르스

### ▪ 원인

동물로부터 인간으로의 전이는 완전히 밝혀지지 않았지만 단봉낙타가 주요 보균 숙주로 알려져 있으며 사람간 전파는 주로 직접적인 접촉을 통해 전파됨

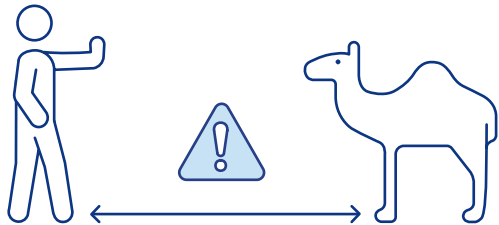


### ▪ 증상

- 무증상이나 미미한 호흡기증상부터 심각한 폐렴 및 신부전을 동반하기도 함

### ▪ 주의

- 단봉낙타의 주 서식지인 중동지역 아라비아 반도, 특히 사우디아라비아를 중심으로 간헐적으로 발생되고 있음
- 가급적 동물(낙타 등)과의 접촉 피하고, 멸균되지 않은 생낙타유(raw-camel milk) 및 익히지 않은 낙타고기 섭취를 피하는 것이 중요



# 주의해야 할 감염병

## 수막구균 수막염

### ■ 원인

밀접한 접촉 시 작은 비말에 의해 전파

\*감파기는 보통 4일 미만



### ■ 증상

- 초기에는 발열, 근육통, 인후통 등이 나타나며 피부에 출혈 소견이 있을 수도 있음

- 수막염 증상으로는 두통, 구토, 의식저하 등의 증상을 보이며, 패혈증 시 저혈압, 신부전, 심부전 등 패혈증 쇼크로 진행하여 급격한 사망에 이를 수 있음

### ■ 주의

여행기간이 짧고 현지 주민들과 접촉이 적은 경우 위험도가 높지는 않으나, 아프리카 중부 지역의 경우 주기적으로 유행하므로 해당지역 예방접종을 권장



## A형 간염

### ■ 원인

간염 바이러스에 오염된 음식물의 섭취로 인하여 감염

### ■ 증상

- 발열, 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 전신 피로, 복부 불쾌감 등의 몸살 감기, 장염과 유사한 증상이 나타남  
- 심해지면 설사를 동반하거나 대변색이 옅어지고, 황달이 나타나기도 함

### ■ 주의

식사 전이나 화장실을 다녀온 후에는 반드시 손을 깨끗하게 씻고, 물과 음식은 끓이거나 익혀서 섭취하는 것을 권장

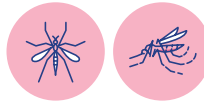
## 덴기열

### ■ 원인

덴기 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, 인체 여러 곳에서 출혈이 생기는 '덴기 출혈열', 출혈과 함께 혈압까지 떨어지는 '덴기 쇼크 증후군'이 나타나면 사망률이 높아짐

### ■ 주의

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

# 여행 시 주의 사항

## 설사

### 원인

오염된 음식이나 음료를 섭취하여 발생

\* 여행자의 20-50%에서 여행자 설사가 발생하는 것으로 알려져 있음

### 증상

- 설사, 복통 등 위장관염 증상 발생
- 대부분 수일 내에 증상이 호전되지만 여행의 장애물이 되기도 하고, 어린이, 노인, 면역억제자 등에서는 생명을 위협하는 심각한 양상으로 발전가능성이 있음

### 예방

- 음식을 익혀 먹거나, 끓인 물 섭취
- 얼음이나 밀봉되지 않은 용기의 음료는 위험하고 길에서 파는 음식, **실온으로 준비되는 음식**(예: 뷔페음식, 껌질째 먹는 과일 [예: 딸기, 토마토, 포도 등]) 피하기
- 음식 섭취 전, 화장실 사용 전후, 외출에서 돌아왔을 때 수시로 비누를 이용하여 자주 손 씻기
- 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 알코올 손소독제를 사용

### 치료

중증도	증상	치료	
경증	설사가 심하지 않아 여행에 방해가 되지 않는 정도로 설사를 하는 경우	수분섭취	
중등증	여행이 힘든 정도로 설사를 하는 경우	수분섭취	지사제
중증	모든 일정을 취소해야할 정도로 설사를 하는 경우	수분섭취	지사제, 항생제

## 설사

### 수분 섭취



- 대부분의 경우 자연적으로 좋아지므로 특별한 치료는 필요 없고 탈수 증상이 발생하지 않도록 수분 보충
- 탈수 증상이 심할 경우 해당 국가의 상점 혹은 약국에서 경구수분보충용액(Oral Rehydration Solution, ORS) 구매 및 복용
- 경미한 경우 스포츠 음료로 수분 보충(단, 탄산음료와 같이 지나치게 단 음료는 다량 섭취 시 삼투성 설사를 유발할 수 있음)

### 지사제



- 설사 증상이 심할 경우 지사제를 복용할 수 있음
- 로페라마이드는 처음 4mg 복용 후 설사 시마다 2mg 씩 복용, 24시간 동안 16mg를 초과하지 않게 복용
- 혈변 또는 열이 있을 경우에 지사제 단독 사용은 권장되지 않음

### 항생제



- 설사가 하루 4회 이상 있거나, 발열, 혈변 등이 동반되는 경우 항생제 치료 고려
- 가급적 근처 병원을 방문하여 진료 후 항생제 처방 권장
- 주변에 병원이 없을 경우에만 약국에서 Azithromycin 500mg 3일, Levofloxacin 400mg 1~3일, Ciprofloxacin 750mg 1일 중에 하나를 구매 및 복용

# 여행 시 주의 사항

## 벌레 물림

### 원인

모기, 진드기, 벼룩, 파리 등의 벌레는 말라리아, 황열, 지카, 뎅기열, 치쿤구니아열 등 여러가지 질병을 퍼뜨릴 수 있음

### 증상

- 벌레 물림은 경미하게 지나갈 수 있으나, 일부에서는 중증으로 진행하여 사망에 이르기 까지 함

- 여행 시 벌레 물림을 최소화 하는 것이 중요합니다.

### 예방

#### 벌레기피제



- DEET(디에칠톨루아미드) 혹은 이카리딘(피카리린) 성분이 함유된 벌레기피제 사용
- 성분 및 함량에 따라 지속 시간이 다르므로 이를 확인하여 수시로 발라줘야 함

성분	DEET	이카리딘
지속시간	함량마다 다르며, 15% : 5-8시간	7%: 2-3시간, 15%: 4-5시간
사용가능 연령	6개월-3세 : 모기에 물려 감염이 될 우려가 매우 높은 상황에서만 10%이하 1회/일 2세-12세 : 10%이하 1-3회/일 12세 이상 : 30%이하	6개월부터

#### 피메트린 함유 가정용 살충제

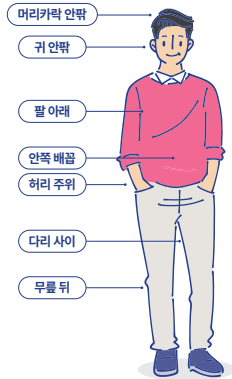


- 의류 및 장비(예: 부츠, 바지, 양말 및 텐트, 모기장)에 뿌리고 나서 건조  
\* 특히 하이킹, 캠핑, 숲 지역방문하는 등 벌레에 물릴 가능성이 높을 경우에는 반드시 준비
- 베드버그(빈대) 물림 예방을 위해 침구에 뿌리고 모두 마른 후 환기
- 피메트린 함유 가정용 살충제는 가급적 야외에서 사용하며, 실내에서 사용할 경우 사용 후 환기

## 진드기 물림 예방 및 대처

### 1 옷, 장비, 애완 동물 등 진드기가 있는지 확인

진드기는 옷과 애완동물 등에 타고 있다가 집안 혹은 사람에게 붙을 수 있으므로 주의 깊게 관찰 필요



### 2 야외 활동 후 바로 샤워하기

실내에 들어온 후 2시간 이내에 샤워를 하면 진드기 매개 질병에 걸릴 위험 감소

### 3 몸에 진드기가 있는지 확인

몸의 모든 부분을 보기 위해 손 거울 혹은 전신 거울 사용

\* 팔 아래, 귀 안팎, 안쪽 배꼽, 무릎 뒤, 머리카락 안팎, 다리 사이, 허리 주위

## 모기 물림 예방 및 대처

### 1 비누와 물로 해당 부위를 씻기

### 2 붓기와 가려움증을 줄이기 위해 10분간 얼음찜질

### 3 물린 곳을 긁을 경우 세균성 감염이 될 수 있으니 긁지 않기

### 4 바르는 항히스타민제는 가려움증 완화에 도움이 될 수 있음

# 여행 시 주의 사항

## 동물 물림

### ■ 원인

어떤 동물이든 물거나, 핥거나, 발로 차거나, 다른 방식으로 부상을 입힐 수 있으며 여러가지 질병을 퍼뜨릴 수도 있음

### ■ 주의

여행지에 있는 동물은 공수병(광견병) 및 기타 질병에 대한 예방 접종을 받지 않았을 수 있으므로 쓰다듬거나 먹이를 주지 않아야 함



#### 개/원숭이 등의 포유류

- 물리거나 긁혔을 경우 봉와직염, 파상풍, 그리고 공수병 등의 질병 발생 가능
- 아프리카 일부 사원과 같이 원숭이가 자유롭게 돌아다니는 장소를 여행하는 경우 원숭이를 만지거나 먹이를 주지 않아야 함



#### 쥐, 생쥐 등의 설치류

- 물림과 긁힘, 소변, 대변 또는 설치류에 서식하는 벼룩을 통해 많은 질병을 퍼뜨릴 수 있음(페스트, 렙토스피라증, 한타바이러스병, 리케차병 등)
- 설치류 배설물이 있을 만한 곳의 방문은 피하고, 설치류의 소변이나 대변으로 오염되었을 수 있는 어떤 것도 만지지 않아야 함



#### 박쥐

- 히스토플라스마증, 에볼라, 마버그 뿐만 아니라 공수병(광견병) 위험이 있음
- 박쥐가 사는 동굴 등의 방문은 가급적 피해야 함

## 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 핥거나 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 발생할 경우 거의 100% 사망하기 때문에 빠른 조치가 필요하며 동물에 물린 즉시 의료기관 방문, 면역글로블린 및 백신을 투약한 후 빠른 시일내로 귀국 하여 국내 의료 기관에서 진료 권장

\* 면역글로블린(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



# 여행 중 응급 상황 발생 시

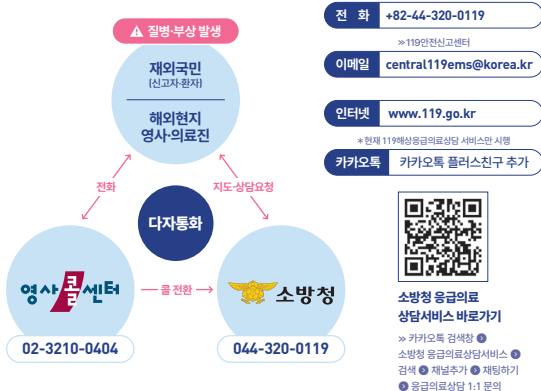
## 응급의료상담

### ■ 영사콜센터

- Wi-Fi 등 인터넷 환경에서는 별도의 음성 통화료 없이 무료로 영사콜센터 상담전화를 사용 가능
- '실시간 안전정보 푸시알림', '카카오톡 상담 연결하기' 등 각종 서비스를 제공받을 수 있음

### ■ 소방청 응급의료 상담서비스 채널

- 전화, 이메일, 인터넷, 카카오톡플러스 신고를 통해 24시간 응급의학전문주의 의료상담을 받을 수 있음



• 해외안전여행  
어플리케이션  
여행경보제도, 동행,  
위기상황별 대처 매뉴얼,  
대사관&총영사관 연락처



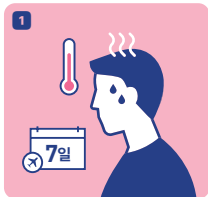
• 해외안전지킴이  
영사콜센터(24시간 연동무휴)  
» 이용방법  
|국내| 02-3210-0404  
|해외| +82-2-3210-0404

### ■ 중동 및 북아프리카 현지 대사관

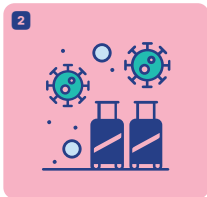
대한민국 대사관 [Embassy of the Republic of Korea]	대표번호 (근무시간 중)	긴급연락처 (긴급상황 발생 시, 24시간)
레바논, 시리아[Lebanon, Syria]	[961] 5-922-846	[961] 81-007-491
리비아[Libya]	[216] 71-274-759 (일시)	[216] 22-575-924 (일시)
모로코, 모리타니아[Morocco, Mauritania]	[212] [0]5-3775-1767	[212] [0]6-6277-2408
바레인[Bahrain]	[973] 1753-1120	[973] 6674-4737
사우디아라비아[Saudi Arabia]	[966] 11-488-2211	[966] 50-080-1065
아랍에미리트[United Arab Emirates]	[971] 2-441-1520	[971] 50-133-7362
알제리[Algeria]	[213] 23-18-77-17	[213] 770-11-44-00
예멘[Yemen]	[966] 11-488-2211 (일시)	[966] 53-717-8300 (일시)
오만[Oman]	[968] 2469-1490	[968] 9944-2892
요르단[Jordan]	[962] 6-593-0745	[962] 79-750-0358
이라크[Iraq]	[964] 770-040-5883	[964] 770-725-2006
이란[Iran]	[98] 21-8805-4900	[98] 912-159-1158
이스라엘[Israel]	[972] 9-959-6826	[972] 50-528-8345
이집트[Egypt]	[20] 2-3761-1234-7	[20] 12-8333-3236
카타르[Qatar]	[974] 4483-2238	[974] 5001-1695
쿠웨이트[Kuwait]	[965] 2537-8621	[965] 9919-3048
튀니지[Tunisia]	[216] 71-198-595	[216] 99-567-040
팔레스타인[Palestine]	[972] 2-240-2846-7	[972] 50-528-8345

# 해외 여행 후

해외 여행 후 건강에 이상이 있는 경우 반드시 전문가와 상의 필요



귀국 일주일 이내 열, 설사,  
구토, 황달, 소변이상,  
피부질환이 생기는 경우



여행하는 동안  
심한 감염성 질환에 노출되었다고  
생각하는 경우



여행하는 동안  
동물에게 물린 경우



개발도상국에서  
3개월 이상 체류한 경우

## 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 Contacts)

이름(Name) / 관계(Relationship) / 연락처(Contact)

이름(Name) / 관계(Relationship) / 연락처(Contact)

이 카드를 소지한 사람이 응급상황에 생겼을 경우 위에 표시된 연락처로 연락 부탁드립니다.  
In case of an emergency for anyone with this card, please contact the emergency contact number above.



#### 검역정보 사전입력시스템 Q-CODE

출발 전 시스템(Q-CODE)에 검역정보를 입력하고 QR코드를 발급받으시면 신속한 검역서비스를 제공 받으실 수 있습니다.



#### 여행자 모바일 세관신고

인천공항 제2여객터미널과 김포공항을 이용 시 웹페이지(혹은 어플)로 세관에 휴대품 신고를 할 수 있습니다.

