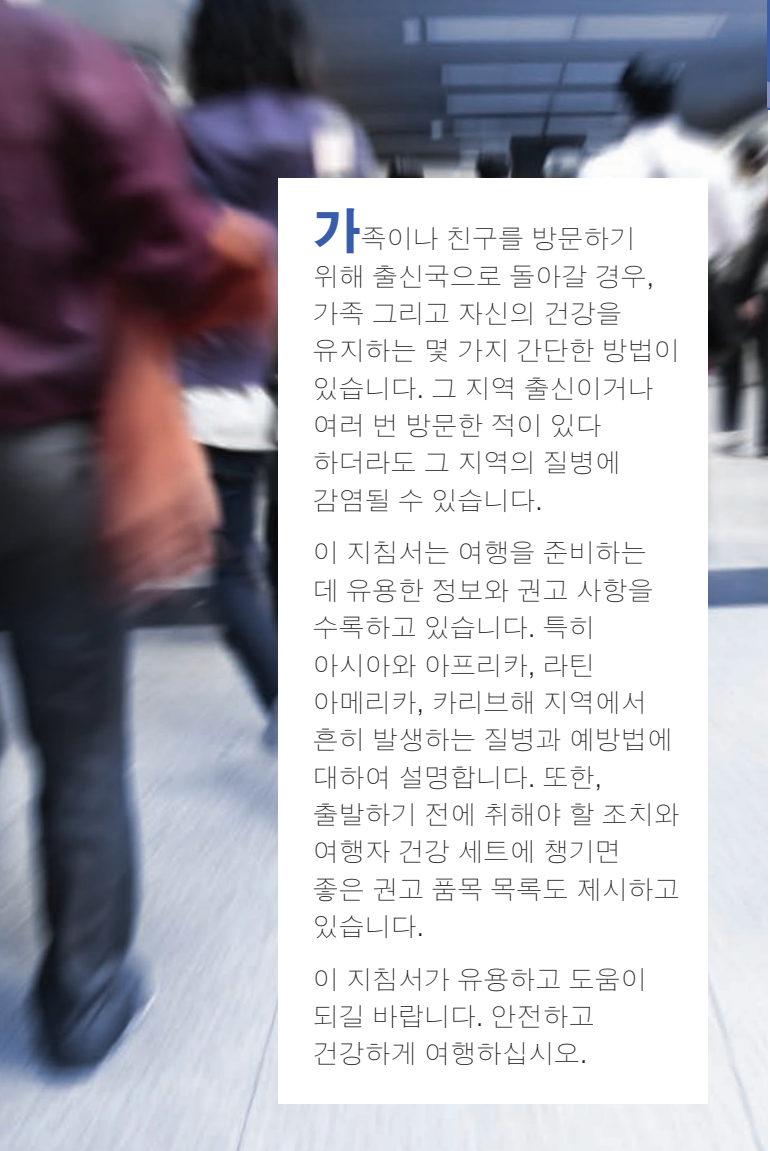


HEADING HOME HEALTHY 프로그램

# 안전하고 건강한 여행을 위한 지침서





**가**족이나 친구를 방문하기 위해 출신국으로 돌아갈 경우, 가족 그리고 자신의 건강을 유지하는 몇 가지 간단한 방법이 있습니다. 그 지역 출신이거나 여러 번 방문한 적이 있다 하더라도 그 지역의 질병에 감염될 수 있습니다.

이 지침서는 여행을 준비하는데 유용한 정보와 권고 사항을 수록하고 있습니다. 특히 아시아와 아프리카, 라틴 아메리카, 카리브해 지역에서 흔히 발생하는 질병과 예방법에 대하여 설명합니다. 또한, 출발하기 전에 취해야 할 조치와 여행자 건강 세트에 챙기면 좋은 권고 품목 목록도 제시하고 있습니다.

이 지침서가 유용하고 도움이 되길 바랍니다. 안전하고 건강하게 여행하십시오.

# 목차

## 출발하기 전에

---

조사하기 .....	2
진찰 받기 .....	2
짐꾸리기 .....	3

## 여행 중 건강 유지

---

음식 및 물 안전 .....	6
모기 퇴치 .....	8

## 여행 중 흔한 질병

---

식인성 및 수인성 질병 .....	9
설사 .....	9
A형 간염 .....	9
장티푸스 .....	10
모기 매개 질병 .....	10
말라리아 .....	10
뎅기열 .....	11
황열 .....	11
치쿤구니아 바이러스 .....	12
지카 바이러스 .....	12
동물 매개 질병 .....	13
광견병 .....	13
조류 독감(AI) .....	14
대인 접촉에 의한 질병 .....	14
독감 .....	15
수막구균수막염 .....	16

# 출발하기 전에

여행 중 건강을 유지하는 가장 좋은 방법은 여행을 떠나기 전에 계획을 세우는 것입니다.

## 조사하기

방문 지역을 잘 알고 있더라도 그 지역의 건강 위험 요소와 신뢰할 수 있는 진료소를 알아 두는 것이 중요합니다. 더 자세한 정보는 [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)에서 확인하시기 바랍니다.

## 진찰 받기

**여행을 떠나기 4주~6주 전에** 진찰을 받으십시오. 병원에서 특정 예방접종(예: 황열)이 필요한지 또는 모국으로 출국하기 전에 하기 전에 취해야 할 특별한 질병 예방 조치가 있는지 알려 줄 것입니다. 홍역과 파상풍 등 일반적인 백신 접종 주기가 도래했는지 확인하는 것이 좋습니다. 병원에서 말라리아와 같은 질병을 예방하기 위한 약 복용이 특별히 필요한지 여부를 알려줄 수도 있습니다. 자녀나 배우자와 함께 여행하는 경우, 이들도 여행을 떠나기 4주~6주 전에 진찰을 받아야 합니다.



## 짐꾸리기

여권과 여행 서류, 휴대 약품은 위탁 수하물에 넣지 않고 휴대하십시오. 항공사의 휴대 수하물 정책을 확인하십시오. 일반적으로 액상, 젤, 크림, 스프레이 등을 용기에 담을 경우 약 85g (3온스) 이하여야 하고, 이를 약 1리터(1쿼트) 크기의 투명 비닐 봉지에 담아 휴대할 수 있습니다. 그러나 의약품의 경우 예외가 있습니다.



## 챙겨야 할 건강 용품

출신국을 방문할 예정인 경우 개인 구급 세트를 가져가야 합니다. 구급 세트의 내용물은 여행 기간과 진료를 받을 수 있는지 여부, 의약품 구입 가능 여부에 따라 달라집니다. 다음은 일반적으로 챙겨야 할 준비물입니다.

- ☑ DEET 함유 방충제
- ☑ 살충제 처리된 1인용 모기장(방충망이 없는 말라리아 위험 지역에 체류하는 경우)
- ☑ 자외선 차단제
- ☑ 선글라스
- ☑ 담요
- ☑ 손전등
- ☑ 핫팩/아이스팩
- ☑ 물 없이 사용하는 항균성 손 소독제(최소 알코올 60% 이상 함유)
- ☑ 기본 구급 용품(예: 반창고, 솜, 거즈 패드, 붕대, 살균 연고, 체온계, 저자극성 테이프, 핀셋, 가위, 라텍스 장갑, 안대)
- ☑ 수포용 몰스킨



다음 중 가져가야 할 의약품과 복용 방법에 대하여  
의사와 상의하십시오.

- 아세트아미노펜, 아스피린 또는 이부프로펜(해열진통제)
- 제산제
- 지사제
- 항히스타민제, 충혈 완화제, 기침 억제제
- 멀미약
- 말라리아 예방약(말라리아 위험 지역 방문 시)
- 가벼운 변비약
- 항진균 연고
- 항균 연고
- 1% 히드로코티손 크림
- 정수제
- 목캔디



# 여행 중 건강 유지

과거에 거주 또는 방문한 적이 있는 곳이라도, 다른 국가를 방문할 때에는 미국에서 발생하지 않는 질병이나 건강 문제에 노출될 수 있습니다.

## 음식 및 물 안전

음식물을 주의하십시오. 끓이거나 요리하거나 껍질을 벗겨서 먹고 그렇지 않을 경우 먹지 않는 것이 일반적인 원칙입니다.

가족이나 친구를 방문할 때 음식물에 주의하는 것이 어려울 수 있지만 다음 사항을 따르면 설사나 A형 간염, 장티푸스 등 심각한 질병을 예방할 수 있습니다.

- 직접 껍질을 벗길 수 있는 과일과 채소만 드십시오.
- 저온 살균하지 않은 우유와 유제품을 피하십시오.
- 노점상에서 음식을 사지 마십시오.
- 익히지 않았거나 덜 익힌 고기와 생선, 조개류를 피하십시오.





## 정수하지 않은 물을 마시지 마십시오.

다음 사항을 꼭 기억하십시오.

- 얼음을 포함하여 모든 수돗물을 마시지 마십시오.
- 이를 닦을 때에도 항상 병에 담긴 물이나 끓인 물을 사용하십시오.
- 오염된 물로 씻었을 수 있는 과일이나 채소에 주의하십시오.
- 원래 캔 또는 병에 든 물, 탄산 음료, 맥주, 와인은 마셔도 됩니다. 단, 자신이 직접 용기의 밀봉을 푼 경우에 한합니다.
- 병에 담긴 물을 구입하거나 물을 끓일 수 없는 경우, 물을 정수하는 휴대용 정수 필터를 가져가십시오.



다음은 식인성 질병을 방지할 수 있는 방법입니다.

- 식사 전 또는 요리 전, 화장실 사용 후, 동물과 접촉 후에는 비누와 물로, 또는 물 없이 사용하는 항균성 손 소독제(알코올 60% 이상 함유)로 손을 씻으십시오.
- 최소 1분 이상 185°F(85°C)로 물을 끓이고 음식을 조리하십시오.



## 모기 퇴치

열대 지방을 여행할 때 말라리아, 뎅기열, 지카 바이러스 등의 모기를 매개로 전염되는 질병에 걸릴 위험이 있습니다. 다음과 같은 간단한 예방 조치로 이러한 질병을 예방할 수 있습니다.

- 피부와 옷에 DEET가 30% 이상 함유된 방충제를 바르십시오. 옷으로 가려지는 피부에는 DEET를 바르지 마십시오.
- 야외에서는 긴 바지, 긴팔 셔츠, 모자를 착용하십시오. 의류는 퍼메트린으로 처리하십시오.
- 방충망이나 방충 창이 없는 곳에 머물 경우 살충 처리된 모기장에서 주무십시오.
- 모기는 고인 물에 알을 낳습니다. 양동이, 페타이어 등 물이 들어 있는 물건의 물을 비우십시오.



# 여행 중 흔한 질병

## 식인성 및 수인성 질병

설사와 A형 간염, 장티푸스 등의 많은 전염병은 오염된 음식을 먹거나 오염된 물을 마셔서 걸립니다.

### 설사

설사는 여행 중 가장 흔하게 걸리는 질병입니다. 설사의 증상은 묽은 변, 복부 팽만, 메스꺼움, 위경련, 열입니다. 귀국 후에도 이런 증상이 계속될 경우, 병원을 방문하여 최근 여행한 사실을 알려주세요. 예방책은 6페이지의 음식 및 물 안전을 참조하십시오.

### A형 간염

A형 간염은 간을 손상시키는 바이러스입니다. A형 간염은 위생 시설이나 위생이 열악한 개발도상국에서 흔한 질병입니다. 보통 감염된 지 약 30일 후에 증상이 시작되지만 감염 후 15~50일 사이에도 발병할 수 있습니다. 증상으로는 극심한 피로감, 열, 식욕 부진, 메스꺼움, 위통, 진한 소변, 황달(피부나 눈이 노랗게 변함)이 있습니다.

A형 간염이 흔히 발생하는 국가를 여행하는 경우, **출발하기 2~4주 사이에** A형 간염 백신을 접종하십시오.

## 장티푸스

장티푸스는 생명을 위협하는 장 질환입니다. 증상은 보통 오염된 음식이나 물을 섭취한 후 8~14일 사이에 나타나지만 감염 후 3~60일 이후에 나타날 수도 있습니다. 장티푸스의 증상은 고열, 두통, 설사, 변비, 식욕 부진, 붉은색 발진입니다.

장티푸스 발생이 빈번한 지역으로 여행을 가려는 경우 예방 접종을 하는 것이 중요합니다. 백신 접종이 항상 완벽하게 효과가 있는 것이 아니므로 6페이지의 음식 및 물 안전에서 설명하는 예방책을 따르십시오.

## 모기 매개 질병

열대 지역을 여행하는 경우 말라리아, 뎅기열, 지카 바이러스와 같은 모기에 물렸을 때 감염되는 질병에 걸릴 위험이 있습니다.



## 말라리아

말라리아는 모기로 전염되며, 생명을 위협하는 심각한 질병입니다. 매년 5억 명 이상이 말라리아에 걸리고, 그중 백만 명이 말라리아로 사망합니다. 증상은 보통 감염된 모기에 물린 후 몇 주에서 몇 달 사이에 나타납니다. 말라리아의 증상은 열, 오한, 두통, 근육통, 피로감입니다. 그리고 메스꺼움과 구토, 설사가 나타날 수도 있습니다.



말라리아 위험 지역을 여행할 경우 **출발하기 4주~6주 전에 병원을 방문하여** 말라리아 예방약을 처방 받으십시오. 확실한 예방을 위해서는 출발 전에 예방약 복용을 시작하여 돌아온 후에도 한동안 계속 복용하십시오. 잊지 말고 제시간에 복용하십시오. 말라리아 예방약을 복용하더라도 모기에 물리지 않는 것이 중요합니다. 더 자세한 내용은 8페이지 모기 퇴치를 참조하십시오.

말라리아 위험 지역을 여행하는 도중 또는 돌아온 후 1년까지 열이나 독감 증상(오한, 두통, 피로감, 근육통)이 나타날 경우 즉시 진료를 받으십시오. 이때 반드시 여행을 다녀온 지역을 의사에게 알려주십시오.

## 덴기열

덴기열은 모기로 전염되는 질병입니다. 매년 5천만~1억 명 이상이 덴기열에 감염됩니다. 증상은 보통 감염된 모기에 물린 후 3~14일 후에 나타납니다. 덴기열의 증상은 열, 두통, 몸살 등 독감과 유사한 증상과 구토와 눈의 통증입니다. 발진이 발생하기도 합니다.

덴기열은 백신이나 치료 방법이 없기 때문에 8페이지의 모기 퇴치에서 설명하는 사항을 따르는 것이 중요합니다.

## 황열

황열은 모기에 물렸을 때 전염되는 희귀한 질병입니다. 증상은 보통 감염 모기에 물린 후 3~6일 후에 나타납니다. 열, 오한, 두통, 요통, 근육통, 탈진, 황달(피부 또는 눈이 노랗게 변함), 구토 등 독감과 유사한 증상이 심하게 나타날 수 있습니다.

황열이 많이 발생하는 지역을 여행하는 경우 **출발 최소 10일 전**에 승인받은 황열 백신 접종 병원에서 예방접종을 받아야 합니다. 백신 접종 후 병원에서 증명하는 국제 접종 증명서(노란색 카드)를 받아 두십시오. 특정 감염 지역 출입 시 예방접종을 받았다는 증명으로 이 카드가 필요할 수 있습니다. 가까운 여행 전문 병원 정보는 **cdc.gov/travel**에서 확인하시기 바랍니다.

## 치쿤구니아 바이러스

치쿤구니아 바이러스는 모기로 전염되는 바이러스 질환입니다. 증상은 보통 열과 관절통이며 두통, 근육통, 관절 부기, 발진을 동반할 수도 있습니다. 치쿤구니아 바이러스는 백신이나 치료 방법이 없기 때문에 8페이지의 모기 퇴치에서 설명하는 사항을 따르는 것이 중요합니다.

## 지카 바이러스

지카 바이러스는 일차적으로 모기에 의해 전염되지만, 성적 접촉과 수혈을 통해서도 전염될 수 있습니다. 지카 바이러스의 가장 일반적인 증상으로는 발열, 발진, 관절 통증, 결막염(안구 충혈) 등이 있습니다. 지카 바이러스는 대부분의 사람에게 위험하지 않습니다. 하지만 임신 기간에 지카 바이러스에 감염되면 심각한 선천적 장애를 지닌 아기를 출산할 수 있습니다. 지카 바이러스는 백신이나 치료 방법이 없기 때문에 8페이지의 모기 퇴치에서 설명하는 사항을 따르는 것이 중요합니다.



## 동물 매개 질병

미국 밖으로 여행할 때 동물에 물리거나 동물 체액 또는 변과 접촉하거나 감염된 동물, 특히 고기와 유제품으로 만든 음식을 섭취하여 질병에 걸릴 수 있습니다. 동물과 접촉하거나 동물로 만든 제품과 접촉하여 전염되는 질병에는 광견병, 조류 독감 등이 있습니다.

### 광견병

광견병은 보통 감염된 동물에 물렸을 때 사람에게 전염됩니다. 광견병은 주로 개에 물렸을 때 발생하지만, 박쥐나 기타 동물들도 광견병을 옮깁니다. 광견병은 치명적일 수 있으며 매년 전 세계에서 55,000명 이상이 광견병으로 사망합니다. 증상은 보통 물린 후 30~90일 사이에 나타납니다. 처음에는 독감과 유사한 증상이 나타나지만 얼마 지나지 않아 신경과적 증상이 나타나고 사망에 이릅니다.

광견병에 걸린 동물은 쉽게 알아보기 힘듭니다. 따라서 동물이 물거나 핏자국 경우 비누와 물로 그 부위를 씻고 **즉시 병원에 가서** 광견병 접종을 받아야 하는지 알아보십시오.

### 광견병 예방조치

광견병 감염 위험을 줄이는 여러 방법이 있습니다.

- 특히 개발도상국에서는 야생 동물, 포획 동물, 가축과의 접촉을 피하고 먹이를 주지 마십시오.
- 여행을 떠나기 전에 광견병 예방 접종이 필요한지 의사에게 문의하십시오.
- 애완동물을 데리고 여행을 하는 경우 최신 광견병 백신을 새로 접종해야 하는지 확인하십시오.

## 조류 독감(AI)

조류 독감은 감염된 가금류 또는 조류와의 접촉을 통하여 바이러스가 전염되는 질병입니다. 사람이 이 바이러스로 발병하는 경우는 드뭅니다. 그러나 2003년 이후 아프리카와 중동, 아시아 지역에서 400명 이상이 감염된 조류와 접촉 후 사망했습니다. 증상은 보통 감염 후 2~8일 사이에 나타납니다. 조류 독감의 증상은 열, 두통, 몸살, 기침, 위통입니다.

고위험 지역에서 돌아온 후 10일 이내에 독감과 유사한 증상이 있거나 호흡이 곤란할 경우 즉시 진료를 받으십시오. 의사에게 여행한 지역과 가금류와의 접촉 여부를 알려십시오.

### 조류독감 감염 위험 제거

조류 독감을 예방하는 방법은 다음과 같습니다.

- 닭이나 칠면조, 야생 조류 등 살아 있는 가금류와의 접촉을 피하십시오.
- 조류 배설물 또는 분비물이 있는 곳을 피하십시오.
- 비누와 물로 자주 손을 씻거나 Purell® 등 물을 사용할 필요가 없는 항균성 손 소독제를 사용하십시오.

## 대인 접촉에 의한 질병

기침과 재채기, 직접 접촉 등 대인 접촉에 의하여 전염되는 질병으로는 독감과 수막구균수막염 등 여러 가지가 있습니다.





## 독감

독감은 인플루엔자 바이러스가 일으키는 호흡기 질환입니다. 독감에 걸리면 열, 기침, 통증, 인후염 증상이 나타납니다. 어린이, 65세 이상 노인, 독감을 더 위험하게 할 수 있는 장기 질병을 앓고 있는 사람의 경우 증상이 더욱 심할 수 있습니다.

독감에 걸릴 위험은 여행하는 계절과 지역에 따라 달라집니다. 열대 지방은 독감이 일 년 내내 발생할 수 있는 반면 기후가 온화한 남반구 지역은 4월에서 9월까지 발생할 수 있습니다. 북반구 지역의 경우 독감은 보통 10월에서 4월까지 발생합니다.

## 독감 예방법

- 매년 최대한 일찍 독감 예방 주사를 맞으십시오. 50세 이상이거나 어린이 또는 임신부, 독감을 더 위험하게 할 수 있는 질병(예: 천식, 당뇨병, 심장병, 면역 체계가 약해진 경우)을 앓고 있는 사람과 함께 살고 있거나 돌보는 사람은 예방 주사를 맞아야 합니다. 생후 6개월~18세의 아동도 독감 예방 주사를 맞아야 합니다.
- 비누와 물 또는 알코올 성분의 손 소독제로 손을 자주 씻으십시오.
- 기침이나 재채기를 할 때 화장지로 가리십시오. 화장지가 없을 경우 소매 또는 팔꿈치 안쪽을 사용하십시오.

## 수막구균수막염

수막구균수막염은 뇌수막염(척추와 두뇌 주변 체액의 감염)을 일으킬 수 있습니다. 이 질병은 보통 기침이나 키스로 전염됩니다. 수막구균수막염은 갑작스러운 열, 심한 두통, 메스꺼움, 구토, 목의 경직, 발진, 빛에 대한 과민성, 착란, 졸음과 같은 증상이 나타납니다.

이 질병이 많이 발생하는 아프리카 등의 지역을 여행할 경우, 또는 이슬람 성지 순례를 가는 경우 **최소 출발 2주 전**에 수막구균수막염 백신을 접종하는 것이 중요합니다.

수막구균수막염은 즉시 치료하지 않을 경우 생명이 위험해질 수 있습니다. 갑작스러운 열과 위의 나열된 증상이 나타날 경우 즉시 진료를 받으십시오.

## 수막구균수막염 예방법

- 출발하기 전에 수막구균수막염 백신에 대해 의사에게 문의하십시오.
- 따뜻한 물과 비누로 자주 손을 씻거나 Purell® 등 물을 사용할 필요가 없는 항균성 손 소독제를 사용하십시오.
- 물컵, 생활용품, 칫솔, 물병, 담배, 립밤과 같이 입에 닿는 물품을 다른 사람과 함께 사용하지 마십시오.



## 주의사항:

---

해외여행을 다녀온 후 발열, 기침, 호흡 곤란, 발진, 구토, 설사 등의 증상이 있는 경우 즉시 병원을 방문하십시오.

## 관련 자료:

---

미국 질병통제예방본부(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에서 권장하는 안전한 여행에 대한 추가 무료 정보는 건강하게 귀국하기(Heading Home Healthy) 웹 사이트를 방문하여 여행자 긴급 건강 정보(Travelers' Rapid Health Information, TRHIP) 포털 링크를 클릭하십시오.

**[headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org)**

## 감사의 말

본 안내서 작성에 많은 도움을 주신 아래의 뉴욕 시 보건 및 정신위생국 직원들에게 감사의 말씀을 전합니다(알파벳 순).

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss, Stacey Wright-Woolcock



여행 시 건강에 관한 자세한 정보는 **311**번  
또는 질병통제예방본부  
**1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**로  
전화하시거나 **cdc.gov/travel, travel.state.gov**  
또는 **headinghomehealthy.org**를 방문하십시오.

건강에 관한 다양한 정보를 알아보려면  
**nyc.gov/health**를 방문하십시오.

**NYC**  
Health

