

# HIV/AIDS 감염인의 겨울철 건강관리

엄종식 \*한림대학교 의과대학 강동성심병원 감염내과 교수

겨울철

감기에 걸린 경우 반드시 체온을 측정하고 39도 이상의 고열이 나타나 3일 이상 열이 나면서 가침이 심하고 누런 기래가 나오면 담당 주치의와 상담 또는 진료를 받아 폐렴이 발생하였는지 확인해야 합니다. 열이 없더라도 1주일 이상 콧물이 멈추지 않고 목 뒤로 넘어가는 느낌이 들거나 가침이 계속되면 부비동염이 합병되었는지 감별해야 하므로 담당 주치의와 상담하는 것이 좋습니다.



우리나라는 사계절의 기온변화가 뚜렷하기 때문에 계절마다 아름다운 풍광을 즐길 수 있는 얼마안 되는 나라 중의 하나입니다. 그러나 기후 변화에 따라 유행하는 질병도 차이가 있어 이를 알고 대비하는 것이 비감염인은 물론 감염인에게 매우 중요합니다.

감염인의 경우 겨울철에는 특히 심혈관 질환을 조심해야

겨울철에 가장 위험한 질환으로는 뇌혈관 또는 심혈관 질환을 들 수 있습니다. 날씨가 추워지면 체온이 떨어지는 것을 막기 위해 팔, 다리, 피부 등에 있는 말초혈관이 수축하고 이로 인해 혈압이 평소보다 올라가 뇌혈관이 터지거나 막힐 가능성이 높아지며 심혈관 질환도 증가하는 경향이 있습니다. 따라서 고혈압 환자나 동맥경화증이 있는 환자의 경우 특히 조심해야 합니다.

감염인의 경우 항레트로바이러스 요법을 오랫동안 받으면 심혈관 질환의 발생 가능성이 높아지므로 평소 혈압을 자주 측정하고 필요한 경우 혈압약이나 콜레스테롤 강하제를 복용해야 합니다. 겨울에 외부기온이 많이 떨어지는 날이면 가능한 외출을 삼가하고 외출할 때에는 보온에 신경을 써야 합니다. 또한 새벽운동은 피하고 충분한 기온이 오르는 오후 시간에 하는 것이 좋습니다.

호흡기질환을 예방을 위해 주의해야 할 사항

다음으로 위험한 것은 호흡기 질환으로, 겨울철에는 특히 감기나 독감에 걸리지 않도록 주의해야 하겠습니다. 절대금기에 해당되지 않는 환자는 10월부터 독감 예방접종을 반드시 해야 하고 폐렴백신도 3-5년 간격으로 접종하면 호흡기 감염의 예방에 도움이 됩니다. 하루에 2-3회 이상 자주 창을 열고 실내 환기를 하고 흐르는 물에 손을 자주 씻는 것이 좋습니다. 과일이나 채소를 많이



섭취하고 물을 많이 마시는 것도 도움이 됩니다.

감기에 걸린 경우 반드시 체온을 측정하고 39도 이상의 고열이 나거나 3일 이상 열이 나면서 기침이 심하고 누런 가래가 나오면 담당 주치의와 상담 또는 진료를 받아 폐렴이 발생하였는지 확인해야 합니다. 열이 없더라도 1주일 이상 콧물이 멈추지 않고 목 뒤로 넘어가는 느낌이 들거나 기침이 계속되면 부비동염이 합병되었는지 감별해야 하므로 담당 주치의를 찾아보는 것이 좋습니다.

안과 질환과 피부과 질환에도 유의해야

한편, 건조한 기후와 함께 실내 난방으로 공기가 더욱 건조해져 눈이 뻑뻑하고 충혈 될 수 있는데 이 경우는 인공누액이나 식염수를 넣어주면 증상이 완화되지만 함부로 안약을 사용하는 것은 위험하므로 반드시 전문의와

상의해야 합니다.

또한, 추운 날씨로 인해 옷을 두껍게 입게 되고 기후도 건조하여 피부가 건조해지면서 온몸이 가려운 건조성 피부질환이 부쩍 증가합니다. 목욕을 지나치게 자주하는 경우에는 증상이 오히려 악화되므로 1주일에 2~3회 정도 하는 것이 적당하며 피부 보습제를 바르면 좋습니다. 그러나 감염인의 경우 지루성 피부염을 비롯해 다양한 피부병을 갖는 경우가 많고 투약 중인 감염인의 경우 약제에 의한 이상반응인지 감별해야 하며 곰팡이나 대상포진과 같은 바이러스 감염에 의한 피부질환이 발생하는 지도 확인해야 합니다.

앞에서 언급한 겨울철에 조심해야 할 점을 충분히 익혀두시고 독감 예방접종과 같은 철저한 준비로 따뜻한 겨울나기가 되시기를 바랍니다.