



휴가지서 감염인의 건강관리

:: 김 의 석 인제대학교 일산백병원 감염내과 교수

여행은 일상에 찌든 사람들에게 삶의 활력소이자 좋은 추억거리이다. 그러나 여행 중에 건강을 잃게 되면 여행을 망치게 될 뿐만 아니라 자칫하면 생명을 잃을 수도 있다. 인간면역부전바이러스(HIV) 감염인의 경우에는 여행을 가기 전에 더욱 철저한 준비가 필요하다. 안전하고 즐거운 여행을 위해 감염인들이 꼭 염두에 두어야 할 사항들을 알아보자.

● 출발하기 전

늦어도 여행을 떠나기 4주전에는 담당의사를 만나서 여행에 대해 상의하도록 한다. 장거리 혹은 장기간 여행이 가능한지를 결정하는 데 가장 중요한 요소는 감염인의 면역상태이다. 새로 HIV 감염인으로 진단받았거나 CD4 세포수가 200개 미만인 경우에는 여행을 미뤄야 한다.

최근에 약제를 바꾼 경우에도 약제 부작용이 나타날 가능성이 있는 수 주 동안은 여행을 하지 않는 것이 좋겠다. 여행을 가고자 하는 지역을 의사에게 알리고 일반적인 주의사항, 예방접종, 예방약제 등에 대해 조언을 구한다.

● 기본원칙

여행 중 음식 섭취의 원칙은 끓여 먹고, 익혀 먹고, 껍질을 벗겨 먹고 그렇지 않은 음식은 피한다 이다.

5-10분간 끓인 물이나 밀봉된 음료수를 마시고 음식은 막 조리

한 것을 먹도록 한다. 껍질이 있는 과일은 씻어서 먹고 껍질이 없는 과일이나 이미 깎아 놓고 파는 과일은 먹지 않는 것이 좋다. 식사 전에는 손을 씻도록 한다.

모기에 의한 풍토병(말라리아, 뎅기열 등)이 유행하는 지역에서는 모기약을 뿌리거나 바르는 모기약을 사용한다. 모기의 활동 시간(해질녘부터 새벽까지)에는 외출을 삼가고 외출할 때에는 긴 팔 옷과 긴바지를 입는다.

가급적이면 에어컨 시설과 방충망이 구비된 숙소를 선택하고 모기향을 피우는 것도 효과적이다.

잘 모르는 사람이나 접대부와 우발적인 성접촉을 갖지 않도록 한다. 다른 사람이 사용한 주사 바늘은 절대로 사용하지 말고 문신을 받지 않도록 한다. 남에게 HIV를 전염시킬 수도 있고 새로운 아형 혹은 내성 HIV에 중복 감염될 수도 있다.

수분 섭취를 충분히 하고 적절한 염분을 섭취한다. 태양빛을 직접 쬐지 않도록 하고 한낮에는 외출을 삼간다.

선글라스, 모자, 적절한 옷을 걸치고 자외선 차단제를 바른다. 물이나 눈에 반사된 햇빛은 자외선이 더 강하므로 역시 주의하여야 한다. 피부가 흙이나 모래에 직접 노출되지 않도록 한다.

● 백신접종

여행과 관련하여 백신 접종이 필요한 질환은 A형 간염, B형 간염, 장티푸스, 황열, 인플루엔자 등이다. 장티푸스 경구 백신과 황열 백신은 살아있는 미생물을 이용하여 만든 것으로 감염인에게 투여하지 않는다.

주사용으로 만든 장티푸스 백신은 생균이 아니어서 감염인에게도 투여가 가능하다. 황열 백신접종이 필수적인 나라에 입국하는 경우에는 CD4 세포수가 200개 이상일 때에 고려할 수 있다.

A형 간염, B형 간염, 인플루엔자 백신은 감염인도 안전하게 맞을 수 있다. 예방접종 후 효과가 나타나기까지는 시간이 걸리고 몇 차례 접종을 받아야 하는 경우도 있으므로 미리 담당의사와 상의한다.

● 예방약제 복용

감염인이 말라리아에 더 잘 걸리거나 증상이 더 심한 것은 아니지만 급성 감염기에는 HIV RNA 농도가 증가하는 것으로 알려져 있다.

말라리아 유행지로 여행할 경우에 시행하여야 할 말라리아의 예방법은 비감염인의 경우와 기본적으로 동일하다. 대개 출발 1주 전부터 시작하여 다녀오고 4주 후까지 매주 1회 약제를 복용하게 된다.

지역마다 복용해야 할 약제가 다르므로 부작용이 생기는 경우

도 있으므로 의사와 미리 상의하여야 한다. 기존에 복용 중이던 에이즈 치료제와 약물상호작용이 생길 수도 있다. 예를 들면 말라리아 예방약제인 메플로퀸(mefloquine)은 리토나비어(ritonavir)의 약효를 떨어뜨린다.

여행자 설사는 감염인에게 흔하게 생길 수 있는 질환이다. 대개는 항생제 치료가 필요하지 않으나 CD4 세포수가 200개 미만인 경우에는 예방적으로 항생제를 복용하는 것이 좋다.

주폐포사충(뉴모시스티스) 폐렴 예방을 위해 설파제를 복용하고 있는 경우에는 여행자 설사의 예방효과도 기대할 수 있다.

● 에이즈치료제 복용

여행지에서 에이즈치료제를 복용하는 것이 감염인임을 드러내는 행위가 될 위험성이 있긴 하지만 자의로 약제를 중단해서는 안 된다.

여행 중에는 에이즈치료제를 구하기 어려운 경우가 있으므로 충분한 양의 약제를 가지고 가야 한다.

교통수단을 이용할 경우에는 약이 들어있는 짐을 수하물로 부치지 말고 직접 들고 타도록 하여 분실을 방지한다. 여행 중에도 약제의 복용법(수분섭취를 충분히 해야 할 약제나 식사와 함께 복용해야 할 약제 등)을 지키도록 한다.

에이즈약제는 다른 약제와 약물상호작용을 일으켜서 그 약효가 떨어질 수도 있으므로 함부로 다른 약을 복용하지 않는다.

감염인이라고 해서 여행을 하지 못할 이유는 없다. 미국에서

는 감염자의 10-20%가 매년 외국여행을 하고 있는 것으로 알려져 있다.

에이즈치료제를 복용하면서 감염자의 면역력이 회복되었기 때문이다.

자신의 면역상태와 여행지에 대한 정보를 파악하고 담당 의사와 충분히 상의하여 미리 준비한다면 안전하고 즐거운 여행을 즐길 수 있을 것이다.

