



감염인의 여름철 건강관리

또 다시 여름이 찾아왔다. 끈적끈적한 장마철과 후덥지근한 날씨가 우리를 기다리고 있다는 생각만으로도 약간 맥이 풀리지만 감렬한 햇빛, 신나는 음악들, 달콤한 팥빙수와 시원한 냉면 그리고 비너를 생각하면 한껏 기운이 난다. 즐거운 여름철을 보내기 위해 주의할 점 세 가지(식생활, 여행, 피부관리)를 간단히 알아보기로 하자.

글 송현화 (강남성모병원 감염내과 상담간호사)



식·생·활

식생활에 대한 것은 계절과 상관없이 관심이 많은 부분이지만 여름에는 더욱 많은 관심을 갖으시는 것 같다. 무더운 여름, 입맛이 떨어질 때 뭘 먹으면 좋을까? 넘다고 팔빙수나 탄산음료만 찾게 되니 입맛은 더 없어지고 결국은 내달이 나시 선사까지 하게 되었다고 하는 분들이 많다.

일단 하루 세끼는 꼬박 챙겨 먹어야 한다. 무조건 쌀밥을 먹으라는 것이 아니라 본인의 취향에 맞는 음식을 먹도록 한다. 찜찜찜찜 먹으면 복이 단아한다는 말도 있듯이 먹기 싫은 것을 억지로 먹는 것보다 입맛에 맞는 음식을 충분히 먹도록 하여 복도 받고 건강도 챙기도록 하자!

영양 보충을 위해 고단백음식인 삼계탕이나 보신탕을 먹는 것도 좋다.

여름철 대표 과일인 수박은 수분 보충에 효과적이고, 수박 속에 있는 포도당과 과당은 흡수가 빨라 지친 몸을

회복시키는데 좋다. 또한 해독 및 해열작용이 있어서 일사병이나 여름 감기에도 효과적이다. 그러나 아시다시피 수박은 이뇨작용을 활발하게 하기 때문에 가뜩이나 땀 흘리기 어려운 여름밤을 더욱 힘들게 할 수 있으니 늦은 밤에는 먹지 않도록 한다.

식생활에 있어서 몇 가지 주의할 점이 있다. 음식이 쉽게 상하는 계절인 만큼 그날 만든 음식이라도 상한 냄새가 난다면 먹지 않도록 한다. 놀러가면서 많이 준비해가는 김밥과 유부초밥은 김밥 상하기 쉬운 음식이므로 각별히 주의한다. 고기는 잘 익혀먹고 생선회, 생굴, 율회, 날계란 그리고 반숙 계란후라이 등 완전히 익히지 않은 음식은 먹지 않는다.

주방위생에도 특별히 신경을 쓰도록 하여 갈, 도마와 행주는 자주 끓는 물에 소독하고 음식물 쓰레기는 바로바로 처리한다.



여 · 행

요즘은 여름휴가를 해외로 가는 사람들이 많다. 그래서 그런지 여름에는 해외여행에 대한 질문을 많이 받는다. 감염인 이라고 해서 해외여행을 못가는 것은 아니다. 다만 본인의 건강상태를 고려하여 주의와 상의 후 결정하는 것이 좋다.

항레트로바이러스제를 복용 중이라면 여행계획일보다 여유 있게 약을 준비하여 개인용 휴대가방에 챙겨둔다. 분실 염려가 있기 때문에 화불용 가방에는 약을 넣지 않는다. 약 용량이 많은 경우에는 처방전을 요구할 수 있으므로 낭황하지 않도록 미리 준비한다(처방전을 보여주어도 감염인이라는 사실을 알지 못함).

시차가 많이 나는 지역으로 여행을 가는 경우에는 한국 시간에 맞춘 시계를 하나 더 준비하여 약을 복용하도록 한다.

여행을 가더라도 가장 중요한 것은 역시 음식!

동남아로 휴가를 떠날 경우에는 불과 음식에 주의할 기울여야 한다. 깨끗해 보이는 식당에서 먹도록 하고, 길거리 음식은 위생에 문제가 있을 수 있으므로 먹지 않는 것이 최선이나 다양한 길거리 음식들의 유효성을 별첨 수가 없다면 그나마 가장 위생적으로 보이는 곳을 골라 소량만 먹도록 한다.

물은 반드시 뚜껑이 잘 봉해진 생수를 구입하여 마시도록 하고, 길거리에서 파는 생과일 주스나 음료는 마시지 않도록 한다.



피 · 부 · 관 · 리

여름에는 땀을 많이 흘리게 되므로 땀띠가 생기기 쉽다. 평소에도 가려움 때문에 고생하고 있는 감염인이라면 땀띠가 생기지 않도록 신경을 써야 한다. 땀을 잘 흡수하는 면 옷을 입는 것이 좋고 마찰이 통하지 않는 꽉 끼는 옷은 피한다. 땀이 오래도록 피부에 머물러 있지 않도록 샤워를 자주 한다.

땀띠가 생겼다면 비누를 사용하지 않고 미지근한 물로 잘 씻어주고 시원하게 해주면 대부분 가라앉는다. 가렵다고 손으로 긁게 되면 이차적인 세균감염으로 염증이 생길 수 있으며, 자칫하면 습진으로 이행될 수 있으니 오랫동안 낫지 않을 경우 피부과 전문의를 찾도록 한다.

해변에서 시간을 보낼 때에는 반드시 등과 엉덩이 등 몸에 골고루 자외선 차단제를 수시로 바르도록 하고 썬 텐을 목적으로 오일을 바르면 화상을 입기 쉬우니 오일을 바르는 것은 금물.

현재 대상포진을 앓고 있거나 회복 중에 있다면 수영이나 물놀이를 할 경우 이차감염을 유발할 수 있기 때문에 주의한다.