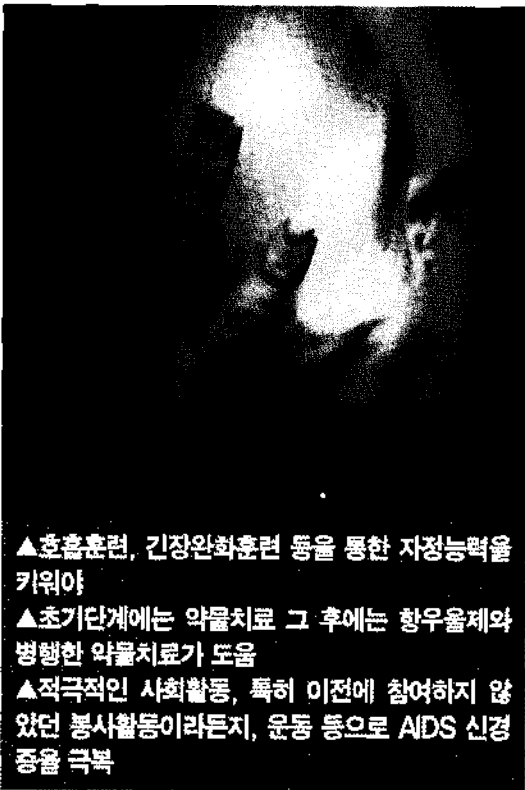


AIDS 신경증의 대처방법

이 필 구 / 연세대학교 의과대학 정신과 외래교수
한국릴리 임상의학연구실장



어기제와 성격적 특성에 따라 다양하게 나타날 수 있다. 정서적, 감정적 반응들은 단계적이며, 부정, 분노, 타협, 우울, 불안, 수용, 적응의 과정을 거치게된다. 이들 반응들은 일반적으로 그 단계를 유지하지만 AIDS의 경우 혹은 암환자의 경우에는 몇 개의 단계가 복합적으로 나타나기도 한다. 이들 단계에서 가장 중요한 것은 어떻게 병을 받아들이고, 치료를 계속하며, 그리고 건전한 사고를 유지하며 일상 생활을 유지하느냐가 중요하다고 할 수 있다. 감염된 환자들의 가장 중요한 정신역동은 자신을 향한 분노, 자존심의 손상, 그리고 죽음과 관련한 구체적인 두려움 등이다. 감염과 관련된 정신과적 스트레스를 어떻게 대처하느냐가, 삶의 질적인 측면에 직접적으로 영향을 미친다고 할 수 있다.

정신의학적 대처방법은 약물요법, 지지적 정신치료, 그리고 약물과 병행한 지지치료로 나눌 수 있지만 어떠한 방법이 가장 효과적인지는 개인에 따라 차이가 있다. 병의 초기 단계에 겪을 수 있는 심한 불안, 우울, 수면장애 등은 2-3주간의 약물치료가 도움이 되며, 그 후에는 항우울제와 병행한 정신치료가 환자들에게 실질적으로 도움이 되며, 치료과정에서 자신이 가지고 있는 왜곡된 자아상을 교정하여, 일상의 삶으로 복귀가 가능하게 되는 것이다. 단순한 약물의 투여 특히 항우울제의 투약 만으로도 긍정적인 효과를 볼 수 있으며, 수면장애를 동반하는 경

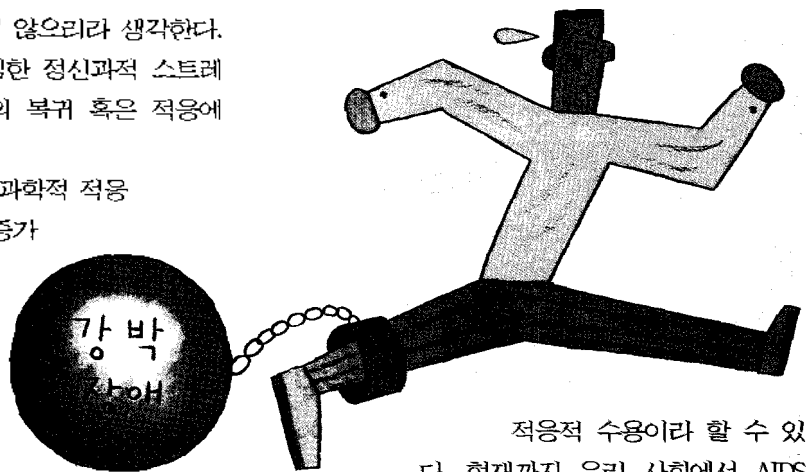
정신의학적인 측면에서 죽음과 관계된 질병 특히 AIDS 환자들을 효율적으로 돕는 것은 그리 쉬운 일이 아니다. AIDS와 같은 특별한 신체질환을 가지고 있는 환자들은 강력한 감정 및 정서적 반응을 동반하는데, 이들 반응은 환자가 평소에 사용하는 방

우에는 더욱 약물치료가 요구된다. 점차 질병이 진행되어감에 따라 신경학적 손상이 발생하여 정신치료와 더불어 약물치료에 대한 요구가 증가되어진다. 초기 단계에는 개인치료가 적응적인 태도를 갖게되는데 도움이 되며, 점차 병을 적응적인 자세로 수용하게 되면 폐쇄되어가는 사회 관계를 회복하기 위한 집단 정신치료가 매우 큰 도움이 된다. 현실적으로 정신과 병원을 환자가 찾아가는 것이 쉽지 않으리라 생각한다. 하지만 초기에 겪게되는 심한 정신과적 스트레스는 사회 혹은 가정으로의 복귀 혹은 적응에 가장 큰 장애가 된다.

심리적 대처방법 즉 행동과학적 적응은 바람직한 활동의 양을 증가시켜 병과 관련한 스트레스를 감소시키는 방법으로, 예를 들면 새로운 일의 시작, 새로운 취미활동 등을 들 수 있다. 이 과정을 통하여 행동이 왜곡된 사고를 교정하여 적응성을 증가시켜 일상으로의 복귀를 도우며, 환자 자신을 스스로 동기화 시킬 수 있다. 또 다른 방법으로는 스스로의 자정능력을 키우는 것으로 호흡훈련, 긴장완화훈련 등을 통하여 스트레스에 대하여 강하게 하며, 손상을 받더라도 보다 쉽게 회복하는 능력을 갖게되는 것이다. 규칙적인 심리상담을 통해서도 질병과 관련한 심리적 고통을 경감할 수 있다. 최근 외국의 경향을 보아도 심리상담을 통한 AIDS 신경증 회복이 효과를 보고 있는 것으로 알려져 있다. 하지만 그 효과는 환자 자신의 적극적인 상담 참여가 그 전제 조건이며, 그 과정에서 일회 이상의 심리적 위기를 경험하게되며, 그 결과 더욱 동기화 하게된다. 아울러 적극적인 사회활동, 특

히 이전에 참여하지 않았던 봉사활동이라든지, 운동 등은 AIDS 신경증을 극복할 수 있는 방법 중의 하나이다.

어떤 한가지의 방법이 AIDS 신경증을 효과적으로 대처하기는 어렵다. 가능한 모든 자원이 함께 유기적으로 운용될 때 비로소 그 효과를 보게 되는 것이며, 가장 중요한 것은 병에 대한



적응적 수용이라 할 수 있다. 현재까지 우리 사회에서 AIDS는 질병으로서 인식되기보다는 죄로 인식되어지는 경향이 있어 적극적으로 대처하지 못하고 있다. 이는 감염인의 수의 증가와는 별개의 문제로 인식되어야 할 것이다. 의학이 해결하지 못하는 매우 특이한 병들이 많이 있는데 우리 사회는 그러한 질병과 AIDS를 보는 시각이 과연 같은가를 다시 한번 생각해야 할 것이다. 질병은 시대에 따라 변화하는 것이 아니고 언제나 존재해 왔던 것이기 때문이다. 환자로서 살아가는 것은 어떤 질병이든 힘든 일이다. 더욱이 AIDS는 어떻겠는가. 끝으로 질병을 치료하고 극복하는 것은 단지 의술만은 아니며, 가장 중요한 것으로는 희망이라고 할 수 있다. 그것이 가장 중요하며, 인간만이 가질 수 있는 최고의 대처방법이라 할 수 있다. A