내가 감염자라니! 앞으로 어떻게 해야 하지?

박은숙 세브란스병원 감염관리실

- 보건소와 병원을 찾자
- 인터넷에서도 많은 정보를 얻을 수 있다
- 감염자의 모임
- 주치의와 상의하자
- 일반적인 건강생활 습관 지키기

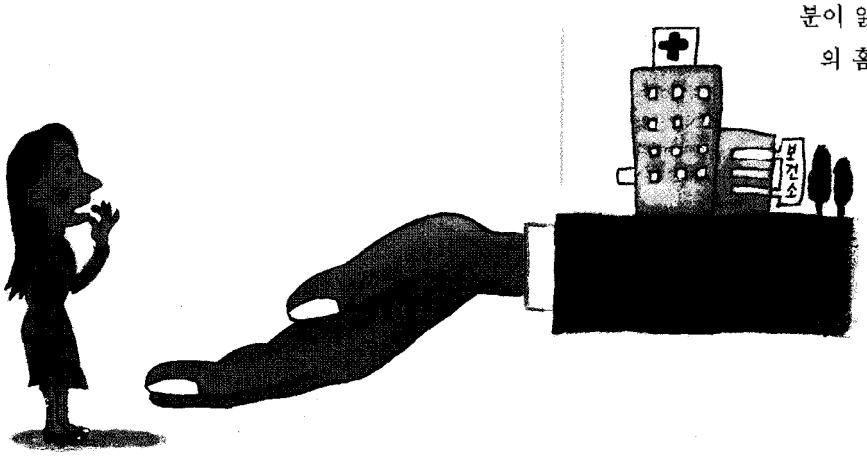
감염자라는 건 말 그대로 에이즈를 유발하는 바이러스에 당신이 현재 감염되어 있음을 의미한다. 또한 현재의 의학수준에서 볼 때 당신의 감염상태는 지속되며 다른 사람에게도 전파시킬 수 있다는 것이다. 믿고 싶지 않겠지만 당신에게 감염이라는 결과를 알려주기 전에 적어도 EIISA방법으로 2번, Western Blot방법으로 다시 확인한 결과이므로 이 결과는 신뢰할 수 있다.

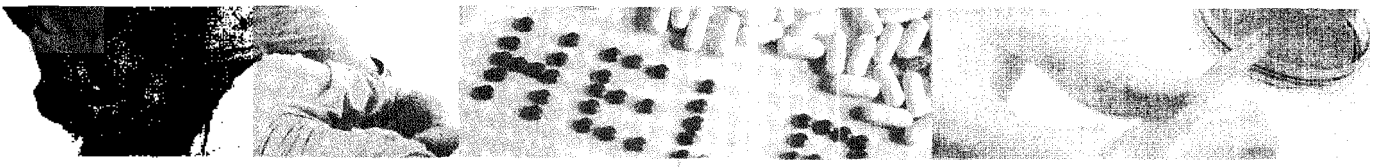
누가 날 도와줄 수 있을까?

앞으로 당신이 꼭 만나야 하고 관계를 지속해야 할 몇몇 사람들이 있다. 만나는 순서는 다르겠지만 보건소의 에이즈 담당 직원과 감염내과 주치의이다. 보건소 관리자를 만나는 것은 자유를 구속당하는 것 같거나 감시당하는 것 같아 거부감을 가질 수도 있지만 본래 목적이 도와주려는 것이니까 순수하게, 그리고 충분히 받아들이고 배울수 있는 기회를 주도록 하자. 치료를 어디서 어떻게 시작해야 하나? 이 많은 약 값은 어떻게 감당할까? 가족들에게는 알려야 하나? 누구에게? 어떻게? 가족에게 옮겨주는 것은 아닌가? 앞으로 얼마나 더 살 수 있을까? 바로 죽는건 아닌가? 직장은, 학교는 그대로 다닐 수 있을까?…

감염초기 끊임없이 떠 오르는 질문들 때문에 혼란스러움이 극에 달할 수 있다. 이러한 질문에 대답해 줄 수 있는 사람들 중의 주요인물들이기 때문이다. 인터넷을 할 줄 안다면 몇 가지 유용한 사이트가 있다. 바로 지금 여러분이 읽고 있는 이 레드리본 잡지의 홈페이지에서 에이즈에 대한 각종 정보를 얻을 수 있고, 관련 사이트들도 알 수 있다.

여러분과 같은 상황을 겪었거나 겪고 있는 감염자들의 모임을 통해 보다 구체적인 정보나 심리적 도움을 얻을 있다.





어떤 증상이 나타날 수 있을까?

지금 질병의 진행상황에 따라 다르게 나타날 수 있다. 감염초기라면 독감 증상처럼 나타날 수도 있고 에이즈 증상으로 이미 이행이 되었다면 각종 기회감염이나 종양 때문에 힘들 수도 있다.

에이즈로 진행되기 전에 체중감소나 불면증, 식욕부진, 집중력 저하, 열이나 설사의 지속 등이 나타나기도 한다. 짐작은 하겠지만 어떤 증상들은 일반인에게도 나타날 수 있는 증상들이기 때문에 증상만으로는 판단하기 어렵다. 특히 일반인에게는. 그러므로 어떤 증상이 나타나더라도 주치의와 의논하여야 한다. 사소한 문제로 끝날 수도 있고 건강상의 심각한 결과를 초래할 수도 있기 때문이다.

치료는 어떻게 시작해야 할까?

어디서, 언제 치료를 시작할 것인가? 진단 받을 때 이미 주치의가 결정되는 경우도 있지만 본인이 검사를 원해 확인되었다면 지금부터 정해야 할 것이다. 이 결정을 하는데 아마 보건소 직원이 도움을 주겠지만 일단은 에이즈에 대한 전문지식을 갖고 있는 감염내과가 있는 비교적 큰 규모의 병원을 선택하는 것이 추후에 발생하는 다양한 건강상의 문제를 해결할 때 도움이 될 수 있다.

주치의가 정해졌다면 언제부터, 어떤 약을 복용할 것이 가장 좋을지는 주치의가 당신의 상태를 고려해서 판단할 것이다. 당신의 상태를 파악하는데 있어 당신의 대답이나 의견만큼 중요한게 있을까? 치료하는데 특히 약 복용에 있어 문제점이 있으면 언제든지 주치의와 상의하도록 하자. 약의 부작용이 심하다든가, 약이 너무 양이 많거나 자주 먹어야 해서 자꾸 빼 먹거나, 약 값이 너무 부담이 되거나 그런 문제들이 있다면 혼자서 결정내리거나 속앓이를 하지 말자.

문제가 있는 곳에 해결책이 있다. 에이즈 치료는 다른 어떤 질병보다 빠르게 발전하고 있다. 어제까지 해결되지 못한 일들이 오늘 아침 해결될 수 있다. 할 수 없지! 하고 포기하지 말자.

감염자로서 건강을 위해 주의해야 할 일이 무엇이 있을까?

무증상 감염시기라면 일반인에 비해 특별히 제한하거나 금지할 행위는 없다. 하지만 면역력이 지속적으로 감소되므로 건강생활습관을 갖는 것이 더 많이 관심을 갖고 실천하도록 한다. 충분한 수면 취하기, 신체적으로 무리하지 않기, 위생적이고 영양이 풍부한 음식을 골고루 섭취하기, 자신의 상태에 맞는 운동을 지속하는 것, 스트레스를 날려버리기 위한 나만의 비법을 갖는 것 등 일반적인 건강생활 습관을 지키도록 한다.

물론 술, 담배의 절제도 필요하다. 추가해서 좀 더 관심이 필요한 부분은 감염질환에 대한 조심이다. 사소한 문제가 심각하게 진행될 수도 있다. 괜찮겠지라는 생각을 금물이다. 심각해야할 문제인지 아닌지 판단해 줄 수 있는 주치의가 당신 옆에 있지 않는가?

직장은 그만두어야 할까?

단순히 HIV감염이라는 사실만으로 직장을 그만두거나 사회로부터 스스로 고립시킬 필요는 없다. 그러나 지금의 건강상태가 너무 힘들다면 업무의 양을 조절할 수 있는 곳으로 옮기는 방법이나 휴직이나 여러 가지 대안을 고려해 보도록 한다. 특히 초기 투약을 진행 할 때는 적응하느라 힘들므로 무리하지 않도록 한다. 참! 잊을뻔 한게 있다. 만약 지금까지 어떤 이유로든 건강보험이 없다면 당신의 상태에 맞는 건강보험증을 만들도록 하자.

그 동안 보험료 내기 싫어서 안 만들었다면 과태료를 내고서라도 만들자. 아님 의료보호형태라도. 아마 이 문제는 보건소의 담당직원이 도와줄 수 있을 것이다. 우리나라의 경우 국가에서 감염자 및 에이즈 환자의 치료를 보조하고 있는데 건강보험이나 의료보호의 본인부담금에 한해서 보조하고 있기 때문이다.

건강보험이나 의료보호증을 만들고 유지하고있다는 것이 어쩌면 치료를 하고자 하는 당신의 최소한의 의지로 보여지기 때문이다. 당신의 의지를 보여주십시오!