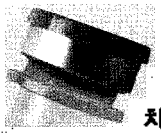
HIV 약제 중단 시 문제점 및 충실한 약제 복용을 위한 전략

치료 승패는 약 복용 충실도에 달렸다

:: 박 윤 수 연세대학교 감염내과



인간면역결핍바이러스 감염인은 강력한 항레트로바이러스 요법(highly active antiretroviral therapy, HAART)을 시행함으로써 손상된 면역기능을 회복시키고 기회감염을 줄여 좋은 효과를 보인다.

그러나 강력한 항레트로바이러스 요법을 의사가 처방한 대로 시행하는 것이 손쉬운 것만은 아니다. 의사가 처방한 약을 빼먹는 경우도 있고 경우에 따라서는 의사와 상의 없이 중단해 버리는 경우도 있다.

이와 같이 의사가 처방한 치료 요법을 얼마나 정확하게 따르는지를 '충실도(adherence)'라고 하는데 인간면역결핍바이러스 감염인 중에서 '충실도'가 낮은 경우가 흔하다.

1/3의 환자가 3일 이내에 의사가 처방한 대로 복용하지 않고 한번 이상 약을 빼먹고 있다는 연구도 있다. 환자들에게 있어서 약을 빼먹는 이유는 다양하다. 단순히 '잊어버렸다', '너무 바쁘다', '다른 도시로 출장 갔었다', '잠잤다', '너무 우울해서 안 먹었다', '약에 대한 부작용이 심하다', '몸이 너무 아파서 안 먹었다' 등이다.

최근에는 증상이 없는 감염자도 강력한 항레트로바이러스 요법을 평생 복용하는 것이 좋다고 알려져 있기 때문에 약물을 충실하게 복용하는 것이 질병을 성공적으로 치료하고 지속적으로 바이러스를 억제하여 유병률과 사망률을 낮추기 위해 반드시 필요하다.

이와 같은 '충실도'가 왜 중요한지, 얼마나 중요한지 그리고 충실도를 높일 수 있는 방법에 대해 알아보도록 하자.

치료에 대한 '충실도'

1) '충실도'란 무엇인가?

서문에서 언급한 바와 같이 '충실도'란 의사의 처방에 얼마나 정확하게 따르는가 하는 것이다. 이것은 환자가 치료를 시작할 의지와 의사가 지시한 대로 약을 복용할 수 있는 능력을 포함하는 개념이다.

2) 인간면역결핍바이러스 치료에 '충실도'가 중요한가?

물론이다! '충실도'는 인간면역결핍바이러스 치료에 있어 매우 중요하며 다음과 같다.

- '충실도'는 항바이러스 제제가 환자의 바이러스를 얼마나 잘 억제하는지에 영향을 준다. 단 한번이라도 약을 빼먹으면 바이러스에게는 더 빨리 복제할 수 있는 기회가 생긴다. 바이러스 복제를 최소화 하는 것이 에이즈와 관련된 질병을 예방하고 사망을 막는 데에 필수적이다.
- 인간면역결핍바이러스 치료에 충실하게 따르는 것이 약제에 대한 내성을 방지한다. 환자가 약을 빼먹으면 현재 복용하고 있는 약제에 내성을 가진 바이러스가 나타난다. 이와 같이 내성을 가지게 되면 다른 약으로 치료를 해야 되고 추후에 선택할 수 있는 약제가 감소한다. 약제를 교체한다고 해도 교차 내성이 있을 수 있어 반드시 잘 치료된다고 보장할 수 없다. 또한 내성 바이러스를 가진 환자가 위험 행동을 할 경우에는 내성 바이러스가 다른 사람에서 전파될 수 있다.

많은 항바이러스 약제와 치료 요법이 있지만 지속적으로 치료에 성공할 가능성은 처음 치료 요법이 가장 높다는 것을 명심

하여야 한다. 항바이러스 약제를 올바르게 복용할 때(의사의 지시에 충실하게 따를 때)에 치료에 성공할 가능성이 높다.

3) 왜 충실하게 복용하는 것이 힘든가?

인간면역결핍바이러스 치료 요법은 복잡해서 매일 약을 여러 번 복용하여야 한다. 어떤 약제는 공복에 복용하여야 하고 어떤 약제는 식사와 같이 복용하여야 한다. 특히 질병이 있는 경우 인간면역결핍바이러스 증상을 경험한 적이 있는 경우, 약제에 부작용을 경험한 적이 있는 환자는 이것은 제대로 지키기는 쉽지 않다. 이외에도 아래와 같은 여러 가지 이유가 있다.

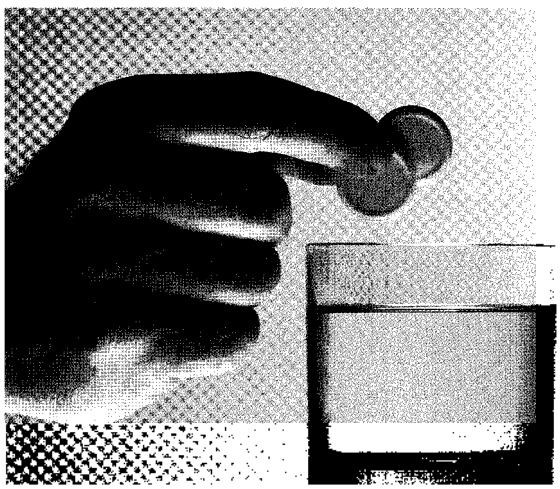
- 약제의 부작용(특히 구역질)
- 수면
- 거주지에서 멀리 여행을 갈 때
- 너무 바빠서
- 몸이 아프거나 우울해서
- 약먹는 것을 잊어서

4) 치료에 충실하기 위해서는 어떻게 해야 하는가?

치료에 충실하기 위해 환자가 할 수 있는 것이 여러 가지 있다. 가장 중요한 것이 치료를 시작할 때 의사에게 자신의 생활 습관에 대해 이야기 하는 것이다. 그러면 의사는 그 환자의 생활 습관에 가장 알맞게 처방할 것이다. 의사와 상의해야 할 것은 다음과 같다.

- 여행 일정, 수면 및 식사 시간
- 약제의 부작용
- 항바이러스제 이외의 약제 복용여부 및 항바이러스제와의 상호 작용
- 항바이러스제를 얼마나 충실하게 복용할 지에 대한 마음가짐

많은 사람들이 처음에는 약제를 잘 복용하지만 시간이 지나면서 충실도가 점차 떨어지게 된다. 의사를 방문할 때마다 충실도에 대해 상의를 하는 것이 좋다. 환자가 얼마나 열심히 약을 복용하는 지가 치료 성적을 크게 좌우하며 약을 올바르게 복용하는 환자가 최선의 치료 성적을 거둔다.



인간면역결핍바이러스 치료 요법에 충실하기

1) 치료를 시작하기 전에 무엇을 할 것인가?

인간면역결핍바이러스 감염인이 치료를 시작하기 전에 충실도를 높이기 위한 몇가지 방법이 있다.

- 치료 요법에 대해 의사와 상의하라.
- 치료 계획과 약제의 용법(용량 및 언제 복용해야 하는지)에 대해 확실하게 알아둔다.
- 약을 정확하게 복용하는 것이 얼마나 중요한지 이해한다.
- 충실도에 영향을 줄 수 있는 개인적인 일을 의사에게 솔직하게 상담한다. 약물중독자, 알콜중독자, 노숙자, 정신질환자는 약제를 충실하게 복용하는 것이 더욱 힘들다.
- 자신에게 맞는 계획을 수립하라.

2) 치료를 시작한 후에 어떻게 충실도를 유지할 것인가?

- 약을 매일 일정한 시간에 복용하라.
- 매주 초에 그 주에 복용할 약을 약통에 정리하라.
- 약 복용할 시간을 잊지 않도록 알람시계나 타이머를 이용하라.
- 약을 복용할 장소에 약을 보관하라. 직장이나 손가방 또는 지갑에 여분의 약을 보관해 놓아라.
- 복약 일기를 작성하라. 달력이나 수첩에 그날 복용하는 약제의 이름과 용량을 기입하라.
- 주말, 휴일, 일상적인 생활의 변화에 대해 미리 계획을 세워라.
- 약을 복용하는 것을 잊지 않도록 도와 줄 수 있는 네트워크(가족, 친구, 직장 동료)를 만들어라.
- 약이 다음 내원시까지 충분히 남아있는지를 확인하라.

3) 약을 충실하게 복용하기 힘들다고 느낄 때 어떻게 해야 하나?

치료와 관련하여 발생한 문제에 대해 즉시 주치의와 상의하는 것이 중요하다. 약제에 부작용이 있다면 용량을 조절하든지 다른 약제로 바꿀 필요가 있다.

약을 빼먹기 시작하는 것은 치료 계획이 그 환자에게 너무 복잡하거나 그 환자가 따르기에는 비현실적인 것일 수도 있다. 이러한 경우에는 다른 치료방법이 있는지에 대해 의사와 상의하여야 한다. 그러면 의사에게서 가장 적합한 치료 방법에 대해 도움을 받을 수 있을 것이다.