

감염인의 성과 출산, 영양과 운동

이인규 *감염인 활동가

HIV에 감염되었다는 것을 아는 것은 모든 사람에게 커다란 충격이다. 그 충격에서 어느 정도 헤어나면 곧 생활의 문제가 닥쳐온다. 완전히 다른 세계에 온 것처럼 어려움을 느끼는 초기 감염인들에게 도움을 주고자 실제 상담에서 많이 나온 가장 급하고 중요한 정보를 중심으로 4차에 걸쳐 실고 있다.

- I. 경제문제 기초생활수급법 및 의료수급법
- II. 치료문제 항바이러스 치료제 투약과 발병 전 전구증세 (독감예방접종 및 부작용, 치료제의 종류와 투약시기를 진단하는 면역수치와 바이러스 수치와의 관계)
- III. 가족문제 기혼감염인의 배우자 통보 검사와 가족 간 노을 문제 (이혼 및 양육권, 강제 이혼청구권, 가축)
- IV. 생활문제 감염인의 생활 상담 (직업, 여행, 운동, 건강관리)



감염인의 영양섭취와 운동

감염인의 영양섭취와 운동은 항바이러스제의 복용만큼 중요하다. 꾸준한 운동과 고른 영양섭취는 면역력의 증강과 생활의 활력소가 되는데, 충분한 단백질의 섭취와 피로를 예방하는 비타민의 섭취는 치료제의 투약과 마찬가지로 건강한 삶의 유지와 밀접한 관계가 있다. 고른 영양섭취와 적당한 운동, 이것이 치료제의 흡수를 돕고 면역수치를 증강시켜 건강한 삶을 유지하는 지름길이다. 그러나 운동이 너무 격렬하거나 자신에게 부담이 되는 것은 삼가 해야 하며, 가볍게 걷거나 천천히 뛰는 것이 가장 적합한 운동이다.

주기적인 운동과 규칙적인 식사 및 고른 영양섭취는 건강한 사람에게도 물론 중요하지만 특히 면역력이 약한 감염인에게는 더욱 필요하다. 청결하고 신선한 음식의 섭취로 건강한 삶을 실천해야 할 것이다.

영양섭취의 기본 정보

주요 단백질원인 소고기, 닭고기, 달걀, 생선류와 비타민이 풍부한 신선한 야채 및 과일의 섭취는 항상 공급되어야 항바이러스제의 독성을 해독하고 신체적으로 충분한 에너지를 축적할 수 있다.

설사와 알레르기만 없다면 저가의 방법으로 우유와 단백질이 풍부한 변태기를 자주 섭취하는 것도 좋으며 비타민제의 복용도 치료제 복용으로 인하여 흡수되지 못하고 빠져나가는 영양의 불균형에 도움을 줄 수 있다.

※다음은 고른 영양섭취에 도움이 되는 정보이다.

- 1) 유제품 - 우유나 유제품(요구르트, 치즈)을 매일 2번 이상 먹는다. (단, 설사 증상이 없을시)
- 2) 고기류, 생선류 - 매끼 1가지 이상을 섭취하고, 고기나 생선이 싫으면 계란, 두부, 치즈, 콩 등으로 대신 섭취

감염인에게 적합한 운동 형식

전신 운동

- 유산소적 운동 : 조깅, 크로스컨트리, 천천히 수영하기, 건강체조, 등산, 사이클, 에어로빅 댄스 등
- 무산소적 운동 : 단거리 달리기, 빠른 수영, 레피티션 트레이닝 등
- 유산소적 운동과 무산소적 운동을 합한 운동 : 인터벌 트레이닝 등

국소근운동, 정적 운동

- 아이스메트릭 트레이닝 등

능적 운동

- 아이소토닉, 아이소키네틱, 에센트릭 트레이닝 등

전신운동과

국소근운동을 합한 운동

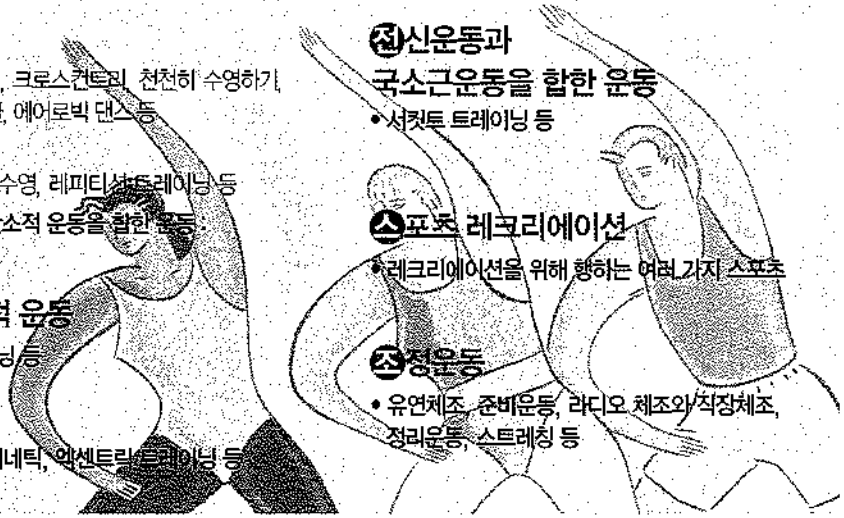
- 서킷 트레이닝 등

스포츠 레크리에이션

- 레크리에이션을 위해 행하는 여러 가지 스포츠

조정운동

- 유연체조, 준비운동, 라디오 체조와 직장체조, 정리운동, 스트레칭 등



취해도 좋다.

3) 밥, 빵, 떡류 - 세 끼 식사와 함께 간식으로 여러 가지 종류의 빵류와 크래커, 떡 등을 먹는다.

4) 과일류 - 하루 2번 이상 먹는다. 사과, 배, 귤 등의 신선한 과일을 먹거나 백철구 수가 떨어진 시기에는 각종 과일쥬스 및 과일 통조림을 먹는다.

5) 야채류 - 가능한 여러 가지 조리방법으로 매끼 2 가지 이상의 야채 반찬을 먹는다. (그 중 1가지는 반드시 시금치, 당근 등의 녹색채소로 섭취합시다)

6) 간식을 잘 활용한다. 손쉽고 빠르게 만들 수 있는 고단백, 고칼로리 간식은 무더진 입맛을 돋구어 주고, 부족한 단백질과 칼로리 섭취를 보충해 줄 수 있는 좋은 방법이다.

7) 식욕이 없거나 혹은 다른 이유로 보통 음식의 섭취량이 다소 부족 할 때는 "영양보충음료"를 섭취해 보는 것도 좋은 방법이다. 예를 들면 국내 제품으로는 뉴케어(미원), 그린비(정식품)를 국외 제품으로는 엔슈어

(한국에보트) 등의 영양 음료를 시중 판매점에서 구입할 수 있다.

감염인의 성과 출산

에이즈의 급속한 확산추세와 질병의 심각성으로 인해 전 인류의 문제로 떠오르면서 우선적으로는 전파의 차단이 가장 큰 과제이지만 그 외에도 경제, 인구, 사회적인 여러 가지 문제가 제기되고 있다.

현재 에이즈 감염인의 연령층은 성욕구가 가장 왕성한 20대에서 40대가 주류를 이루고 있다. 그러므로 한국 사회에서 무시할 수 없는 결혼과 출산 역시 개개인의 커다란 고통이 될 수 있으며 이로 인해 감염인과 부모 형제 간의 절연으로 이어지게 된다. 우선 결혼은 감염인이라면 누구나 한번쯤 생각하고 고민하며 밤을 지새우기도 하는 문제이며 거리에서 귀여운 아이를 보면 공허한 한숨을 짓게 되기도 한다.

그러나 최근에 와서는 감염인들도 결혼이나 출산 등

인간의 기본적인 권리를 누릴 수 있다는 움직임이 일고 있다. 질병으로 인해 인간의 기본적인 본능을 억누르거나 포기할 필요가 없으며 효과적인 치료와 서로간의 깊은 사랑에 의해서 극복이 가능하다는 것이 증명되고 있는데, 그 일례로 지난 5월과 9월에 각각 비감염인 아내를 만나 행복한 삶을 꾸리게 된 감염인의 예를 들 수 있다.

그러나 그들 모두에게 임신과 전파의 스트레스는 상상 이상으로 크고 심각한 문제로 다가왔다. 그 중 한 부부는 정기적으로 전파 예방 교육과 정보제공을 하여 또 다른 감염인이 발생하지 않도록 하는데 심혈을 기울이면서 종합병원 전문의와 상의하여 임신을 고려하고 있었는데, 정기적인 검사와 상담으로 난관을 무사히 통과하여 인공수정으로 현재 임신 2개월로 희망의 씨앗을 키우고 있다.



임신 중 정기적인 검사 필수

많은 사람들이 에이즈 감염인이 어떻게 아이를 낳을 수 있겠는가하는 의문이 제기하며 책임감 부족이라는 말을 하기도 할 것이다. 만약 건강에 이상이 생겨 배우자가 감염 되거나 출산도중 아이가 감염될 경우에 그 책임을 누구에게 물을 것이며 부모가 건강이 악화되어 사망할 경우 아이는 누가 책임질 것이냐가 가장 큰 문제일 것이다. 그러나 현재 이들은 이 문제의 해결을 위해 정확한 정기검진을 받고 있으며 전파예방에도 적극 동참하여 보건소와 긴밀한 협조 관계를 유지하고 있으며 전문의와의 치료에도 충실히 임하고 있다.

만약 임신부가 감염인인 경우에는 제왕절개 수술 후 18주 후에 아이의 항체검사가 필수적이다. (18주 전의 항

체는 어머니의 항체이므로 확인 불가)

인간은 누구나 인간으로서의 기본적인 행복을 추구할 권리가 있다는 것이 대한민국 헌법의 첫 장에 있지 않은가? 감염인의 인권과 권리는 이렇게 차츰 완성되어 가고 있다고 할 수 있다.

에이즈 감염과 성생활

감염인들이 가장 힘들어하고 괴로워하는 문제는 경제적 문제와 성에 대한 욕구 해소이다.

많은 감염인들은 정상적인 생활에 지장을 초래하는 것은 직접적인 성욕구해소가 아니라 감염 후 영원히 성적욕구를 해소할 수 없다는 정신적인 스트레스와 박탈감이라고 이야기한다.

인간은 어떤 이유로든 자신의 결정을 제외하고는 타인에 의해 제한 받을 수 없는 것이다. 또한 성관계는 단순히 쾌락의 추구나 성적욕구의 해소만을 의미하지는 않는다. 사랑이 있는 성관계는 서로의 사랑의 확인이며 사랑받고 있다는 확신이다.

성, 그것은 인간다운 기본적인 삶과 연결 되어 있다. 그러나 감염인들에게 있어 성은 인간의 기본적인 요구를 해소할 수 없는, 자신감 및 자존감을 막아버리는 장애물로 인식되어 모든 생활에 무력함을 초래하기도 한다.

인간은 어떤 이유로든 자신의 결정을 제외하고는 타인에 의해 제한 받을 수 없는 것이다. 또한 성관계는 단순히 쾌락의 추구나 성적 욕구의 해소만을 의미하지는 않는다. 사랑이 있는 성관계는 서로의 사랑의 확인이며 사랑받고 있다는 확신이다.

성생활을 지속하는 감염인들은 우울증과 좌절감을 덜 느끼고 치료 순응도도 좋아지며 이로 인한 긍정적인 심리는 삶에 대한 애착을 갖게 해주어 건강 상태에도 좋은 영향을 끼치고 있다.

전파예방 및 재감염 방지

그러나 감염인의 성생활에도 분명히 지켜야 할 사항들이 있다. 치료제를 복용하는 사람과 복용하지 않는 사람과의 성관계는 쌍방에 재감염 될 수 있으며, 특정한 약제에 내성이 있는 사람과의 관계는 내성화된 바이러스가 침입할 수 있어 돌이킬 수 없는 부작용과 합병증의 위험성이 있어 자칫 생명에 위협을 초래할 수 있다. 그러므로 관계시 충분한 예방조치로 재감염을 방지해야 한다.

또한 비감염인과의 성관계시(하긴 사회에 만연해 있는 에이즈에 대한 인식으로 비감염인이 상대방의 감염사실을 알면서도 관계에 응할 사람이 얼마나 있겠는가?) 그러나 만약에 그러한 경우가 생길 경우 분명히 상대방

에게 감염인임을 밝히고 동의를 얻는 것이 가장 현명한 방법이다. 그렇지 않으면 관계법에 의하여 처벌을 받도록 하는 후천성 면역결핍증 예방법이라는 조목이 있다.

후천성면역결핍증 예방법은 감염인의 성생활에 있어서 본인의 의무와 이를 어길 시 엄중한 벌칙을 규정하고 있다.

제19조(전파매개행위의 금지) 감염인은 다음 각 호의 전파매개행위를 하여서는 아니 된다.

1. 대통령령이 정하는 감염의 예방조치 없이 행하는 성행위
2. 혈액 또는 체액을 통하여 타인에게 전파할 수 있는 행위

제25조(벌칙) 다음 각 호의 1에 해당하는 자는 1000만 원 이하의 벌금이나 3년 이하의 징역에 처한다.

2. 제19조의 규정에 위반하여 전파매개행위를 한 자

위와 같이 후천성 면역결핍증 예방법은 예방조치 없이 비감염인과 성관계를 하였을 경우 상대의 감염여부에 관계없이 3년 이하의 징역형을 선고하겠다고 규정함으로써 세계적으로 유례를 찾아볼 수 없는, 감염인의 인권에 문제가 되는 법적 규정을 적용하고 있다.

인간의 기본권으로서 감염인의 성적인 권리가 보호되고 이로 인하여 감염인들이 보다 질 높은 삶을 영위하기 위해서는 감염인과 비감염인 모두 건전하고 안전한 성의식의 정착이 필요하며 성에 대한 인식의 전환이 절실히 필요하다. 이는 에이즈가 더 이상의 확산을 멈추게 하는 길로도 이어질 것이다.