

왜! 왜! 내가 에이즈에...

분노와 우울은 자연스러운 현상

번역 편집 실

HIV에 감염되었다는 것은 질병을 얻었다는 것 외에도 정신적 충격이 거의 동반된다. 그 이유는 에이즈 발견 초기 병의 감염경로나 예방법이 알려지지 않은 상태에서 공포와 두려움으로 에이즈를 알렸기 때문이다. 25년이 지난 지금에도 HIV에 감염되지 않은 사람은 감염된 사람을 부정하고 낙인찍기를 서슴지 않고, 이런 이유로 감염된 사람들은 자신의 감염사실에 좌절하고 분노하기에 이른다. 그렇다면 HIV에 감염된 초기 감염인들은 자신의 감염사실을 어떻게 받아들이는 게 좋은지 포즈닥컴의 유용한 정보를 번역하여 게재하도록 한다. positive life는 HIV 감염인들에게 유용한 정보를 매호 제공할 예정이다.



어떤 것에 대한 부정 혹은 부인은 큰 변화를 겪을 때 일상생활을 유지하는 데 도움이 되지만 문제의 본질을 해결해주지는 않는다. HIV감염을 막 신단원은 사람의 경우 중요한 결정을 해야 한다. 하지만 HIV 확진에도 불구하고 HIV를 부정하는 태도는 치료 배우자나 애인에게 감염사실 알리기, 직장 상황 조정 등 더 이상 자신에게 적합하지 않은 조건들을 조정하고 결정한 기회를 미루게 한다. 감염인들은 일반적으로 분노와 자포자기·우울증 등을 한번씩 겪게 된다.



“우리가 사구기 몇 년 전 0 미 사신의 감염사실을 알았음에도 그 사실을 말하지 않은 그에게 화가 났다. 그리고 안전조치를 하지 않은 나에게도 화가 났다.” 안드레(NY, 2005년 HIV 감염)

위험에 노출된 자신에 대한 분노, 자신을 감염시킨 사람에 대한 분노, 자신의 삶을 바꾸어야 하는 것에 대한 분노 등 HIV 감염으로 야기되는 부정적 감정은 자연스러운 것이다. 머릿속을 헤집는 그 에너지를 긍정적인 방향으로 바꾸는 것이 필요하다. 즉 자신의 육체적, 정신적 건강을 위해 투자한다든지 평소 자신이 관심을 갖는 분야나 조직에 참여하는 등 긍정적 에너지로 전환하는 것이 바람직하다.



종종 HIV 감염으로 마약, 알코올, 섹스에 빠지는 경우가 있다. 최악의 경우 그로 말미암아 젊은 나이에 죽음을 맞이할 수도 있다. 하지만 마약, 알코올, 섹스에 탐닉하여 자신을 당혹스러움을 끝내려 해도 대부분은 죽음으로 연결되지 않는다. 그러므로 약물이나 섹스 남용으로부터 벗어나 HIV와 함께 할 미래를 구상하는 데 열정을 쏟아야 한다. 또한 자신이 다른 사람을 감염시킬 수 있다는 점을 인식해야 한다.

그렇다고 자신을 타인으로부터 고립시키지는 않 된다. 가능한 빨리 자신을 지지하고 위로해준 사람을 찾는 것이 좋다. 가족이든 친구든, 약물이든 알코올이든 분리가 있는 사람이려면 빨리 병원에서 벗어나도록 노력해야 한다. HIV는 삶에서 없애야 할 습관이나 문제들을 없애도록 경고등을 켜는 것으로 생각하는 것이 좋다.



우울증

생각하기도 싫고 집에서 나오기도 싶지는 않은가?

사람들은 모두 우울할 때가 있다. 하지만 보통의 경우 사람들은 우울한 기분을 떨치기 위해 취미생활을 하거나 삶의 속도를 늦추거나 해서 그 상황을 극복한다. HIV 감염인에게 있어서 우울증은 그들의 정신건강뿐만 아니라 신체에도 중요한 영향을 끼친다.

긍정적 자세는 건강에 크게 영향을 준다. 감염되었다면 혼자서 모든 상황을 안고 우울해 하기보다는 감염인들을 돕는 곳을 찾는 필요가 있다. 한국에서는 에이즈관련 각종 민간단체들과 감염인 지소그룹들이 존재한다. 그곳을 통해 같은 경험을 한 동료들을 만날 수 있고 필요한 정보들을 얻을 수 있다.

전대 혼자서 모든 것을 해결하려고 노력하지 않기를 바란다.

수치심

HIV에 편견이 있는 사람이라면 자신의 감염 사실을 받아들이기 힘들 것이다. 그럴 땐 다음을 마음에 새기도록 하라.

• HIV는 인간으로서의 가치를 판단하는 근거가 아니다.

• HIV는 여자/남자, 이성애자/동성애자, 어른/아이, 기독교/이슬람교/불교 등과 상관없이 누구나 감염될 수 있다. HIV는 부자들 가지든 상관없이 찾아온다.

• 어느 누가 완벽할 수 있나?

HIV 검사 중에도 HIV에 감염된 이가 있다.

• 인에 좋거나 하는 일이 잘 될 때 HIV가 찾아오기도 한다. 잔인하지만 이것이 인생이다. 스스로를 용서하는 것이 가장 중요한 첫걸음이다. 시간을 가지고 인내할 필요가 있다.

걱정

빛이 얼마라는 등 자신의 모든 것을 주변 사람들에게 시시콜콜 말하지 않을 것이다. 감염사실을 말해야 하는지 혹은 나의 감염사실이 알려지지는 않을까 너무 신경을 곤두세울 필요는 없다. 초기 HIV 감염인들은 일상적인 예기에도 신경이 곤두서거나 주눅이 들기도 한다. 심지어는 악몽을 꾸거나 주변이 하얗게 되거나 공황장애와 같은 공포를 느끼기도 한다. 이와 같은 심리는 건강이나 모욕을 당하는 상황에서 일어나는 공포와 비슷하다고 한다. HIV 감염을 부정하는 상황에서 이러한 감정이 야기될 수도 있다. 이럴 경우 항우울제 같은 약물은 육체적 증상을 완화시키는 데 도움을 줄 수도 있으므로 정신과나 심리치료가 도움이 될 수도 있다.

HIV 감염사실은 배우자나 애인 등 반드시 알려줄 상대와 자신을 지지해줄 사람에게 이야기 하는 것이 좋다.