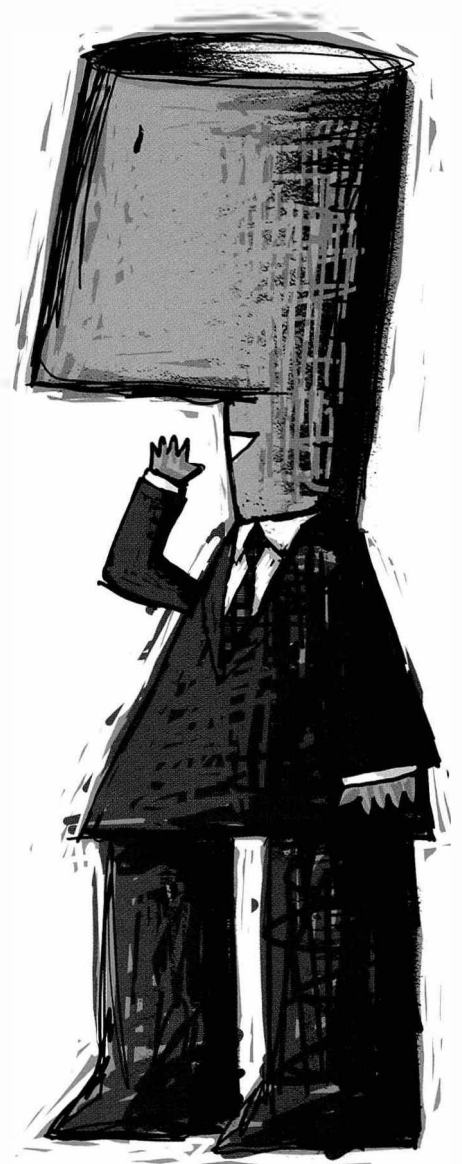




HIV/AIDS 감염인 건강관리 스트레스 관리

의료원에서 상담일을 하면서 느낀 점은 많은 감염인들이 HIV질환에 감염되었다는 자체만으로 많은 스트레스를 받고 있다는 것을 알았습니다. 진단을 받은 지 얼마 되지 않았거나 약물요법을 시작한지 3-5년이 지났어도 본인이 이 질환에 걸렸다는 사실에 문득 우울해지고, 비참해진다고 얘기를 합니다. 그런 얘기를 들을 때면 감염인들이 평소에도 스트레스를 많이 받고 있고 스트레스 관리를 전혀 못하고 있다는 것을 알게 되었습니다. 이에 스트레스가 우리 건강에 어떤 영향을 미치는 지 그리고 스트레스 관리가 얼마나 중요한지에 관해 말씀을 드리려고 합니다.

글 양혜진 (국립의료원 감염내과 상담간호사)



스트레스에서 스트레스원이라는 것이 있는데 스트레스를 유발하는 자극을 말합니다. 스트레스 반응은 내외적 환경자극에 대한 인체의 비특이적 반응을 말합니다. 사람은 동일한 스트레스 원에 대해서도 각각 다른 다양한 반응을 나타냅니다.

스트레스라고 해서 다 나쁜 것만 있는 것은 아닙니다. 적당한 스트레스는 우리 건강에 이로울 때도 있습니다. 스트레스에는 두 가지 종류가 있는데 정상 스트레스와 유해 스트레스가 있습니다. 정상 스트레스는 건

강과 업무수행능력을 증진시키는 긍정적인 자극을 말하고, 유해 스트레스는 질병을 일으키거나 건강을 해치는 부정적인 자극을 말합니다.

우리 몸은 내외적 환경의 자극에 의해 신체적, 심리적 스트레스를 받게 되면 스트레스에 적응하기 위해 시상하부에서 부신피질 자극 유리 호르몬(CRH : corticotropin releasing hormone) 과 청반 노르에피네프린(LC-NE: locus ceruleus norepinephrine)이 분비되어 교감 신경계를 활성화시키고 부교감신경계

의 작용을 억제하게 되어 혈압, 심박동 수, 호흡수가 증가하게 되며 기관지가 확장될 뿐 아니라 피부에 소름이 끼치면서 털이 일어나고 반한 작용이 증가하게 됩니다. 이외에도 신체적 증상으로 두통, 요통, 경부 동통, 피로, 변비, 설사, 혈압 상승, 성기능 장애, 근육 과긴장, 소화불량과 식욕 변화 등이 나타날 수 있고 정서적 반응으로 흥분, 좌절감, 부러움, 초조감, 수면 장애, 공포감, 우울감, 조바심 등이 나타날 수 있습니다.

이런 스트레스 상황들이 지나치게 오래 지속되면 여러 가지 정신 신체적 질환을 초래하기도 합니다. 결국엔 인체의 불균형을 초래하게 되어 면역력을 떨어뜨리는 게 됩니다.

다음은 자신에게 맞는 스트레스 관리방법에 관해 알아보고 그에 따라 적용하여 생활해 보는 것입니다. 스트레스 관리방법에는 크게 다섯 가지가 있습니다.

첫 번째로 스트레스를 유발하는 원인을 조절하는 방법입니다. 스트레스가 되는 문제의 근본적인 원인을 해결하거나 스트레스가 유발되는 상황을 피하는 것입니다. 촉박한 시간으로 인한 압박감에서 벗어날 수 있도록 하며, 과식을 피하고, 수분과 영양을 적절히 취하는 것입니다.

두 번째로 스트레스를 유발하는 원인을 다시 한번 생각해 보는 것입니다. 상황을 다시 구성하여 스트레스를 받지 않는 방향으로 생각을 바꾸거나 심리치료를 통해 상황을 재인식하고 대처하는 능력을 향상시키는 것입니다.

세 번째로는 스트레스 억제하는 기술입니다. 적절한 수면, 이완요법(예: 명상, 심상, 이완 음악, 바이오피드백 등), 항불안제(의사의 처방에 따라) 등을 복용하는 것입니다.

네 번째로는 스트레스를 환기시키는 기술입니다. 산책, 조깅, 테니스 등의 신체적 운동이나 기꺼운 사람과 스트레스에 대해 허심탄회하게 대화를 나눔으로써 정화를 시키는 방법이 있습니다.

다섯 번째로는 스트레스를 유발하는 자극제(커피, 차, 카페인 음료, 담배, 다이어트 약 등)를 피하는 것입니다. 우리는 HIV/AIDS 질환에 관해 HIV라는 인간 면역 결핍 바이러스가 인체에 침입하여 우리 몸 안의 면역세포를 공격함으로써 각종 기회감염으로 사망을 하는 것으로 알고 있으나, 정작 중요한 스트레스 관리를 소홀히 하여 자신의 건강을 해치는 경우에 대해서는 소홀해지는 경우가 많습니다.

대부분의 감염인들의 경우 약간 꾸준하게 먹으면 떨어진 면역력이 금방 오르는 걸로 알고 있습니다. 하지만 면역력이라는 것은 약간 꾸준하게 먹는다고 올라가는 것은 절대 아닙니다. 영양분이 골고루 함유된 규칙적인 세끼 식사, 6시간 이상의 충분한 수면, 적절한 유산소 운동, 스트레스 관리 등 이런 모든 것들이 조화를 이룰 때 면역력이 점차 올라가고 높게 유지가 되는 것입니다.

HIV/AIDS 질환의 발견시기는 그리 중요하지 않다고 봅니다.

어느 누가 포기하지 않고 끝까지 완주하는냐에 따라 결과는 얼마든지 바뀔 수 있습니다.

