

# 결핵도 이기는

## 긍정의 힘

결핵을 이기기 위해 가장 중요한 것은 무엇일까요? 규칙적인 복용은 가장 중요하게 여겨지는 부분입니다. 그 밖에도 일일이 설명할 수 없는 많은 요소들이 있지만, 결핵환자들의 이야기에서 공통적으로 나타나는 증상이 바로 '우울함을 느낀다'는 점입니다. 최소 6개월이라는 긴 투병기간, 그리고 1차에서 치료가 끝나지 않아 장기 치료로 들어갈 때 많은 환자들이 힘겨움을 토로합니다. 그렇다면 물리적인 치료 외에 한 가지 치료가 더해져야 할 것입니다. 바로 마음을 보듬는 치료일 텐데요. 환자와 의사는 각각 어떤 마음으로 결핵에 대처해야 할까요? <편집자주>



Positive Power

‘제가 왜 결핵에 걸렸나요?’라는 질문을 받으면 대답하기가 참 난감합니다. 결핵균에 감염된 사람 중 일부만이 결핵으로 발병하는데 어떤 사람이 결핵으로 발병하는지는 잘 알려져 있지 않기 때문이죠. 에이즈 환자, 당뇨병 환자와 같이 면역력이 약한 환자에서 정상인보다 발병할 위험성이 크다는 것은 잘 알려져 있습니다. 그러나 대부분의 결핵환자들은 이와 같은 면역력이 저하되는 질환이 없기 때문에 면역력의 저하뿐만 아니라 잘 알려져 있지 않은 유전적, 환경적 요인 등이 복합적으로 작용하여 결핵균에 대한 저항성이 약해져서 결핵이 발생하는 것으로 보입니다.

그런데 일선에서 결핵환자들을 진료하다 보면 결핵이 발생하기 직전에 여러 가지 일로 스트레스를 받고 있었다는 환자가 많습니다. 경제적인 문제, 자녀 문제, 가정의 불화 등 말 못할 스트레스들로 잠을 못 이루고, 식욕이 떨어져 체중이 감소하고 이어서 기침, 가래가 발생하여 병원에 왔는데 결핵이라는 것입니다. 스트레스가 직간접적으로 결핵균에 대한 면역력을 떨어뜨려 결핵이 발생하는 것으로 생각됩니다. 심지어 고등학교 3학년 학생에서 1학년 학생보다 결핵의 발생률이 더 높는데 고등학교 3학년 학생들이 입시로 스트레스를 많이 받기 때문이라고 설명하기도 합니다. 어쩌면 결핵은 우리나라에만 있는 고3병의 하나로 볼 수도 있겠습니다.

결핵환자가 어떤 스트레스를 겪고 있는지 의사가 알기 어려울 뿐만 아니라 의사가 해결할 수 없는 경우가 대부분이므로 결핵환자 스스로가 적극적으로 스트레스를 해소하려고 노력하여야 합니다.

스트레스는 결핵의 발병 위험성을 증가시킬 뿐 아니라 결핵의 치료 과정에도 좋지 않은 영향을 미칩니다. 스트레스 자체가 위장 장애 등 다양한 형태의 증상을 야기하고, 치료에 대한 의욕 또한 떨어뜨립니다. 그러므로 결핵을 성공적으로 치료하기 위해서는 결핵약을 잘 복용하는 것 못지않게 환자를 힘들게 하는 스트레스(긴장)를 풀어주는 것이 필요합니다. 그러나 결핵환자가 어떤 스트레스를 겪고 있는지 의사가 알기 어려울 뿐만 아니라 의사가 해결할 수 없는 경우가 대부분이므로 결핵환자 스스로가 적극적으로 스트레스를 해소하려고 노력하여야 합니다.

사람은 마음가짐에 따라 체내에 호르몬이 다르게 생성된다고 합니다. 화를 내거나 긴장을 하면 뇌에서 공포감을 느끼며 노르아드레날린이 분비됩니다. 불행하게도 이 물질은 대단한 독성을 가지고 있어서 병을 유발시키기도 하고 노화를 촉진시켜 수명을 단축시킵니다. 반면 늘 미소를 띤 얼굴로 사물을 바라보며 긍정적인 마음으로 매사를 생각한다면 뇌에서 베타 엔돌핀이 많이 생성된다고 합니다. 베타 엔돌핀은 정신적인 스트레스를 해소하고 인체 각부 기관의 노화를 막고 면역력을 높여주는 효과가 뛰어나서 세균에 의해 감염된 질병이나 바이러스에 의한 질

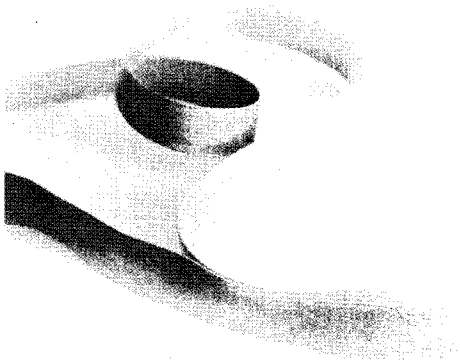
병, 심지어 에이즈와 같은 병에도 강한 저항력을 발휘한다고 합니다.

물이 반쯤 담긴 컵을 보고 부정적인 사람은 물이 반 밖에 없다고 원망하고 긍정적인 사람은 물이 반이나 있다고 감사합니다. 결핵환자의 입장에서 보면 긍정적인 생각보다 부정적인 생각이 넘쳐날 것입니다. 요즘은 그렇지 않아도 힘든 일이 많은데 결핵까지 걸리다니 나는 참 가망이 없는 사람인가 보다. 많고 많은 사람들 중에서 왜 하필이면 내가 결핵에 걸린 거야? 치료하는 데 이렇게 많은 약을 6개월 동안 먹어야 한다니 짜증난다. 이런 부정적인 생각들은 결핵환자의 입장에서 보면 이해가 되지만 환자에게 또 다른 스트레스가 되어 환자를 힘들게 하고 치료 효과도 떨어지게 만드는 원인이 됩니다.

‘어차피 해야 하고 피할 수 없는 일이라면 즐겁게 하라’라는 말이 있습니다. 똑같은 일이라도 불평하고 마지못해 짜증내면서 일을 하면 몇 배 더 힘들지만 그 일에 의미를 부여하고 즐겁게 하면 일이 쉬워지고 시간도 빨리 가는 것이 세상의 이치입니다. 결핵치료도 마찬가지입니다. 어차피 결핵약을 먹고 치료해야 할 상황이라면 잘 치료하기 위해서 긍정적인 생각을 하려고 노력하여야 합니다.

---

부정적인 생각들은 결핵환자의 입장에서 보면 이해가 되지만 환자에게 또 다른 스트레스가 되어 환자를 힘들게 하고 치료효과도 떨어지게 만드는 원인이 됩니다.



# 심 의 의

心  
醫  
西

환자에게 결핵약을 처방하고 잘 복용하고 있는지 관리하는 것으로 자기의 본분을 다하였다고 생각한다면 약의에 불과할 것입니다. 내가 치료하는 결핵환자가 어떤 어려운 상황에 처해 있는지, 무슨 일로 잠을 못 이루고 힘들어하는지 관심을 가지고 위로하고 격려하여 환자의 마음을 편안하게 해주고 긍정적인 마음으로 결핵을 이겨낼 수 있도록 도와주는 의사가 바로 심의일 것입니다.

요즘은 개인주의가 팽배해서 다른 사람이 나의 어려운 처지를 아는 것을 싫어하고 나 또한 다른 사람의 어려운 처지를 알고 하면 실례가 된다고 생각하는 경향이 있습니다. 그래서 ‘최근에 힘든 일은 없으셨어요?’라고 질문하는 것이 환자를 불편하게 할 것이라고 생각할 수도 있습니다. 또 ‘내가 결핵환자가 받고 있는 스트레스의 원인이 무엇인지 안다고 하더라도 내가 해결해 줄 수 있는 방법이 없어’라고 스스로 합리화하면서 애써 외면하고 있는지도 모릅니다.

물론 의사라 해도 환자의 경제적인 문제, 자녀 문제들을 직접적으로 해결해 줄 수는 없을 것입니다. 그러나 환자는 자신의 어려움을 이해하고 공감해주고, ‘환자분! 운이 없어 결핵에 걸렸지만 우리 한 번 힘을 합쳐서 결핵을 이겨봅시다. 화이팅’하고 결핵환자를 격려하고 긍정적으로 치료에 임하도록 도와주는 의사와 결핵관리 간호사가 더 필요할 것입니다. 이것이 바로 심의(心醫)가 아닌가 생각합니다.

“결핵이 전염병이라는데 결핵환자들과 매일 같이 지내시면 결핵에 걸리지 않습니까?”라고 저를 걱정하는 사람들이 간혹 있습니다. 그러면 저는 항상 다음과 같이 대답합니다. “결핵은 면역이 약해질 때 잘 발생합니다. 그래서 저는 면역을 키우기 위해 스트레스를 받지 않으려고 노력하고 항상 웃으며 긍정적으로 살려고 노력합니다.”

우리 모두 항상 웃으며 긍정적인 생활을 함으로써 결핵을 예방하고 결핵에 걸리셨더라도 적극적으로 이겨내시기 바랍니다. ♯

옛날에는 결핵약이 없어서 결핵에 걸린 사람들 중에 사망한 사람도 많은데, 좋은 약이 많이 개발된 세상에 태어나서 결핵약만 먹으면 완치가 된다니 얼마나 다행인가. 더군다나 최근에 정부도 결핵퇴치에 많은 관심을 가지고 진료비를 감면해주어서 치료비 걱정이 없게 해주니 감사한 일이지. 그리고 결핵관리 간호사는 내가 결핵약을 잘 복용하고 있는지, 그리고 부작용은 없는지 수시로 전화해서 관리해주니 고마운 일이다. 이렇게 긍정적으로 생각하려고 노력하면 정서적으로 안정되고 베타 엔돌핀도 많이 생성되어 결핵의 치료 효과도 좋아질 것입니다.

평생 질병에 시달리던 세조(世朝)는 자신의 체험을 바탕으로 쓴 <의약론>에서 의원의 종류를 분류하였는데, 환자의 마음을 편안하게 하여 병을 낫게 하는 심의(心醫), 음식 조절로 병을 고치는 식의(食醫), 그리고 약을 잘 쓰는 약의(藥醫)라 하며, 그 중에 으뜸은 심의라 하였습니다.

결핵환자를 진료하는 의사와 관리간호사가 결핵