

HIV에 감염된 후 AIDS로 이행하는 데는 8~10년이라는 일정한 기간이 소요된다. 그러나 이 기간과 질병의 예후는 감염자 본인의 투병의지와 가족들의 도움에 달라질 수 있다. 어떻게 하는 것이 HIV 감염자의 건강을 유지하는데 도움이 되고, 감염에 대한 위협없이 가족이 감염자와 함께 가정생활을 유지할 수 있는지에 대해서 알아보기로 하겠다.

여기에서 알아볼 내용들 이전에 환자나 그 가족이 AIDS에 걸렸다는 사실을 객관적으로 받아들이고 질병에 대해 잘 이해하는 것이 필수적이다.

1. 가족이나 보호자가 숙지해야 할 점

환자의 상태에 따라서는 간호에 필요한 기술을 배우거나 준비해야 한다. 주치이나 간호사로부터 필요한 간호나 처치 등을 구체적으로 배우도록 한다. 또한 환자에게 투여되는 약의 이름, 투여방법, 용량, 유심히 관찰해야 할 부작용 등을 숙지하도록 한다.

1) 가족의 건강관리

함께 생활하는 가족의 사소한 감염이 환자에게는 치명적인 결과를 초래할 수도 있으므로 가족은 감염성 질환에 걸리지 않도록 조심하며, 감염성 질환에 걸렸다면 가능한 환자와 접촉하지 않도록 한다. 또한 홍역이나 이하선염, 풍진 등에 대한 면역상태를 점검하고 환자의 주치의와 상의하여 필요하다면 예방접종하도록 한다.

2) 감염예방

HIV 감염자와 함께 생활하는 가족들은 특별히 HIV의 전파경로에 대하여 숙지할 필요가 있다. 감염의 위험이 있는 환자의 혈액이나 정액, 질 분비물, 모유 등을 만지거나 환자의 대변, 소변 등의 배설물을 만질 경우, 환자의 상처를 만져야 할 경우, 환자의 입안이나 항문, 회음부 등을 간호할 경우에는 꼭 장갑을 착용하도록 하고, 환자를 돌보는 사람의 손에 상처가 있는 경우도 장갑을 착용하도록 한다. 장갑을 착용하기 전과 후에는 반드시 손을 씻도록 한다.

손씻기는 환자로부터 가족이, 가족으로부터 환자가 감염될 수

있는 기회를 예방하는데 가장 기본적인 방법이다. 따뜻한 물에 비누를 이용하여 15초 정도 문지르도록 하며, 손가락 사이와 손톱끝을 주의하여 닦도록 한다. 환자를 돌보는 사람은 화장실을 다녀온 후, 음식을 준비하거나 환자의 식사를 도와주기 전·후, 환자의 목욕을 도와준 후, 기침을 하거나 하품을 한 후, 코를 만진 후에는 꼭 손을 씻도록 한다.

3) 환경관리

집안의 환경을 청결하고 쾌적하게 유지하는 것이 필요하다. 특히 화장실, 욕조, 샤워기 등은 자주 청소하도록 하고 이동식 변기나 소변기는 매번 사용 후 세척하도록 한다. HIV는 일반적인 가정용 표백제나 살균제로 충분히 소독이 가능하다.

환자의 세탁물에 특별한 소독제를 사용할 필요는 없지만 가능하다면 다른 가족의 세탁물과는 분리하여 세탁하도록 한다. 세탁하기 전까지는 밀폐된 용기에 담아놓도록 한다. 혈액이나 토물 정액이나 질 분비물 등이 묻은 세탁물은 우선 찬물에 담아놨다가 세탁한

후 삶도록 한다.

환자의 소변이나 대변, 토물 등의 액체 쓰레기는 수세식 변기를 이용하여 버리도록 하며 별도의 조치는 필요 없다. 버릴 때 벽이나 주위에 튀지 않도록 조심하도록 한다. 그 외 혈액이나 체액이 묻은 휴지, 교착한 드레싱 등은 물이 새지 않도록 밀봉하고, 가능하다면 소각하여 폐기하도록 한다.

가정에서 주사를 놓아야 할 경우 사용한 주사바늘에 찔리지 않도록 특별히 주의한다. 주사바늘에 뚜껑을 씌우려다 찢리는 경우가 많으므로 사용한 주사바늘에 다시 뚜껑을 씌우려고 하지 말도록 한다. 사용한 즉시 주사바늘과 주사기 채 빈 강통 등의 단단한 용기에 버리도록 하며, 주사기통은 어린이나 방문객의 손에 닿지 않는 곳에 놓도록 하고 환자에게 주사행위가 일어날 수 있는 방마다 준비해놓도록 한다. 환자에게 사용한 바늘에 찔렸을 경우에는 즉시 피를 충분한 양을 짜낸 후 소독하고, 빨리 의사와 연락하여 필요한 예방조치를 받도록 한다.

2. 감염자 / 환자가 주의해야 할 것

1) 건강관리

신체적, 심리적으로 건강상태를 유지하는 것이 중요하다. 균형 잡힌 영양섭취, 규칙적인 투약과 운동, 스트레스의 완화, 몸무게의 유지, 청결한 위생상태, 정기적인 진찰 등이 신체의 저항력을 길러주고 여러 가지 기회 감염으로부터 자신을 보호하는데 도움이 된다.

또한 일반인에게는 경미한 증상을 일으킬 수 있는 감염도 HIV 감염자에게는 치명적인 결과를 초래할 수 있으므로 주위에서 다른 감염환자와 접촉을 피하도록 한다.

특히 수두와 같은 소아의 바이러스성 질환들은 아주 위험하므로 이러한 질환들이 유행하는 시기에는 아이들과의 접촉을 제한하도록 한다.

주치의와 상의하여 필요하면 예방접종을 받도록 한다.

는 귀걸이처럼 피부를 뚫어서 사용하는 장신구나 보석은 환자의 혈액이 묻을 수 있으므로 다른 사람과 나눠 쓰지 않도록 한다.

3) 집안일을 하거나 애완동물이나 정원일을 돌보는 것

환자의 상태가 허락되면 일상적인 집안일을 환자가 할 수 있다. 그러나 먼지가 많이 나는 집안청소나 애완동물의 집을 청소하거나 배설물을 치우는 것, 정원에서 흙

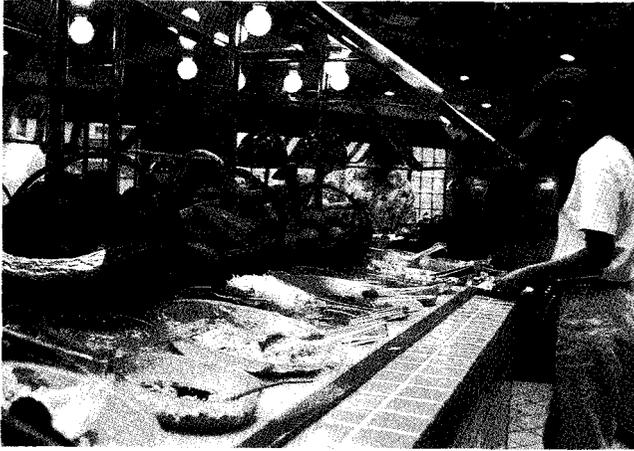


2) 감염전파 방지를 위한 주의
감염자는 본인이 건강하다고 느낄지라도 다른 사람을 감염시킬 수 있다는 사실을 유념해야 한다. 감염자의 혈액이나 정액, 질 분비물, 모유 등은 감염성이 있으므로 이러한 체액이 어떠한 방법으로도 다른 사람에게 노출되는 기회를 갖지 않도록 한다.

면도기, 칫솔, 손톱깎기 등은 환자만의 것을 따로 놓고 사용하도록 한다. 또한 귀를 뚫어서 사용하

을 만지는 것등은 미생물에 감염될 수 있으므로 가능하면 다른 사람이 하도록 한다. 환자가 직접 해야만 할 경우는 꼭 장갑을 착용토록 하며, 손씻기를 철저히 하도록 한다.

집에 애완동물을 기르는 경우는 애완동물의 예방접종 상태를 매해 점검하도록 하고, 병이 들었을 경우 환자는 절대 만지지 않도록 한다.



• 균형잡힌 영양공급은 환자의 면역력 유지에 도움이 되며, 환자의 상태에 따라 다양한 음식을 준비할 수 있다.

3. 영양관리

균형 잡힌 영양공급은 환자의 면역력 유지에 도움이 되며, 환자의 상태에 따라 다양한 음식을 준비할 수 있다. 면역력이 저하된 환자에게 덜 익힌 음식이나 날 음식은 감염의 위험이 높으므로 절대 안된다.

모든 고기나 생선, 달걀은 완전히 익히고, 과일이나 야채는 충분히 씻은 후 껍질을 벗겨서 먹거나 조리하여서 먹도록 한다. 수돗물은 그냥 먹지 말고 끓여 먹거나 정수 하여 먹도록 한다. 셀러드나 아이스크림 등은 피하는 것이 좋다. 종류에 따라서는 생 달걀이나 충분히 높지 않은 온도에서 요리되기 때문이다.

의식을 할 경우는 위생상태가 좋은 곳에서 완전히 익히거나 끓인 음식만을 먹도록 한다.

가능하면 환자의 식기나 수저 등을 따로 준비하는 것이 좋으며,

음식을 먹을 때는 개인 접시를 이용하여 먹을 양을 미리 덜어서 먹도록 하고 한 음식 그릇에 여러 명의 수저나 젓가락이 들어가지 않도록 한다.

음식을 준비하는 사람은 꼭 손을 씻도록 하고 준비하는 과정에서 고기나 생선을 만진 후에는 다시 손을 씻도록 한다. 사용하는 도마는 사용시 마다 뜨거운 물과 세제로 닦도록 한다.

4. 주치의와의 긴밀한 관계 유지

에이즈의 치료는 빠르게 발전하고 있으므로 항상 의료진과의 정보 교환을 유지하여야 한다. 또한 환자의 사소한 증상이라도 순

식간에 심각한 상태로 악화될 수 있으며, 함께 생활하는 사람들의 질병유무가 환자에게 큰 영향을 미칠 수 있으므로 환자의 상태뿐만 아니라 가족의 상태도 주치의와 함께 의논되어야 한다.

이상에서 살펴본 몇 가지를 환자와 보호자들이 염두에 두고 실행한다면 보다 안락하고 편안한 상태에서 가족들의 관심 어린 간호를 받으면서 좋은 건강상태를 유지할 수 있으리라 생각한다.

그러나 이러한 것들 보다 더욱 중요하고 필요한 것은 가족의 구성원으로 환자가 소외되지 않도록 하는 것이다. 일상적인 생활이나 대화에서 환자의 존재를 인정하고 의견을 존중해주는 것이 환자의 투병생활을 위해 가장 필요한 것일 것이다.

