



자기자신을 먼저 존중하자

김연미 사회복지사,

미국 Santa Clara Valley Medical Center에서 의료사회사업 활동
이화여자대학교 대학원 사회복지학과 박사과정 수료

- 정서적 지지자를 찾자
- 마음의 준비가 되면 이야기 하자
- 안전한 성관계를 하자



감염사실을 알고 나면 여러 가지 생각으로 머리가 복잡해질 수 있다. 이때 자신의 질병에 대하여 잘 알고 긍정적으로 생활을 한다면 건강하게 살수 있을 것이다.

건강한 사회생활을 하기 위해서는 자기관리를 잘 하고, 정서적 지지를 구하고, 치료를 잘 받고, 안전한 성관계를 해야 한다.

자기관리를 잘 한다는 것은 다음과 같다

- **영양섭취 잘 하기** : 몸이 건강해지기 위하여 한번에 많이 먹는 것보다 여러 번 조금씩 먹는 것이 좋다. 건강식품을 가지고 다니면서 간식으로 먹으면 필요한 영양을 골고루 섭취할 수 있다.
- **충분한 휴식 취하기** : 휴식을 잘 취해야 몸이 HIV와 싸울 수 있다. 자는 동안 몸이 회복을 하기 때문에 저녁에 8시간 이상 자는 것이 좋다.
- **적당히 운동하기** : 일주일에 20분씩 3번 정도 운동하면 면역체계를 강화시킬 수 있다. 아플 때 운동을 하거나 한번에 90분씩 지나치게 운동하면 더 나빠질 수 있으므로 조심해야 한다.
- **자기만의 시간 갖기** : 자기의 감정이나 느낌을 정리하고, 결정해야 할 것을 생각하거나 아무 것도 안 하는 것이 좋다. 이 때 몸과 마음이 편안해진다.

정서적 지지란 나를 도와주거나 이해할 수 있는 사람이 있는 것을 말한다. 아플 때 정서적 지지는 굉장히 중요하다. 나의 속마음을 털어놓고 이야기 할 수 있는 사람이 단 한 명이라도 있는 것이 치료제를 복용하는 것만큼의 효과가 있기 때문이다. 누구에게, 어떻게 이야기하는 것이 좋은가를 아는 것은 어렵지만 중요하기 때문에 다른 사람에게 이야기함으로써 생기는 좋은 점과 나쁜 점을 아는 것이 도움이 된다.

다른 사람에게 감염사실을 이야기해서 좋은 점으로는

- 질병을 치료하는데 지지와 도움을 받을 수 있다.



- 친한 친구들과 가족과 함께 중요한 문제를 처리할 수 있다.
- 감염사실을 숨길 필요가 없다.
- 가장 적절한 치료를 받을 수 있다.
- 다른 사람에게 전파하는 것을 감소시킬 수 있다.

다른 사람에게 감염사실을 이야기해서 나쁜 점으로는

- 당신의 감염사실을 받아들이지 못할 수 있다.
- 감염인이라고 당신을 비판할 수 있다.
- 결과적으로 상대로부터 소외되거나 차별 당할 수 있다.

모든 사람에게 감염사실을 이야기할 필요는 없으며 마음의 준비가 된 상태에서 이야기하는 것이 좋다.

이야기하는 방법으로는

- 왜 이야기하고 싶은가를 알아야한다. 그들에게 무엇을 원하는가?
- 상대방의 반응을 예상한다.
- 어떻게 이야기할 것인가를 생각한다. 질병에 대하여 잘 알고, 언제 이야기할 것인가를 정한다. 이야기한 후에 HIV/AIDS와 관계되는 정보나 자료를 주는 것도 좋다.
- 지지를 얻는다. 믿는 사람과 이야기하고 계획을 세우는 것이 좋다.
- 상대방의 반응을 받아들인다. 다른 사람의 생각을 당신이 어떻게 할 수는 없다.

특히 성관계를 하는 상대방과 가족에게 이야기하는 것은 매우 어렵다. 그러나 상대방이 검사하고 적절한 조치를 받아야 하기 때문에 이야기하는 것이 중요하다. 가족이 화를 내거나 마음 아파할까 봐 이야기하는 것을 두려워하는 경우가 있는데 믿고 신뢰하는 사람에게 자신의 문제를 털어놓는 것이 큰 힘이 될 수 있다. 사회복지사나 상담자와 상담하는 것이 도움이 될 수 있으며, 다른 감염인이 있는 지지집단



에 참여하는 것도 정서적 지지를 많이 얻을 수 있다.

HIV/AIDS에 대하여 잘 알고 있는 전문의에게 치료받아야 한다. 이때 전문의가 처방한 약을 중단하지 말고 복용하는 것이 중요하다.

감염인은 언제나 안전한 성관계를 해야 한다. 두 사람이 모두 HIV 감염인이라고 하더라도 콘돔을 사용하여 성관계를 하는 것이 바람직하다. 그렇지 않으면 면역체계가 약하게되어 재감염이 됨으로써 아플 수 있다.

다음은 감염인의 말을 인용한 것이다. “감염사실을 안 후 세 가지 변화가 있다. 첫째는 질병을 가지고 살아가는 것, 둘째는 질병에 관심을 가지고 면역체계 강화를 위해서 생활을 바꾸는 것, 마지막으로 안전한 성관계를 통하여 바이러스전파를 방지하는 책임이 있다는 것이다. HIV를 가지고 사는 것이 도전적이고 힘들지만 생활을 변화시키는 것이 불가능한 것은 아니며 이렇게 할 때 살 수 있는 기회가 높아진다. 당신 자신과 당신의 생활을 존중하라.”

“감염인으로 살아가면서 좋을 때도 있지만 힘들 때도 있다. 감염인이 된 후 나는 여러 가지를 알게 되었다. 나를 먼저 사랑하면서 다른 사람에게 관심을 가질 수 있다는 것, 살아가는데 있어서 내가 사랑하는 사람과의 관계가 가장 중요하다는 것, 나의 감정과 태도가 직접적으로 나의 건강에 영향을 미친다는 것, 그리고 세상을 아름답게 만들어 가는 힘이 있는데 나도 그 힘의 일부분이라는 것이다.”

감염인이라고 위축되어 산다면 한없이 위축되고 우울해질 수 있다. 어떤 병이 있다는 것이 즐겁지는 않지만 긍정적인 태도와 생각이 자신의 건강에 영향을 미친다는 것, 자기자신을 존중하고 사랑해야 다른 사람도 당신을 사랑한다는 것을 기억하고 살아가면 좋겠다. 감염인과 이들과 함께 살아가는 모든 사람이 행복하기를 바란다.