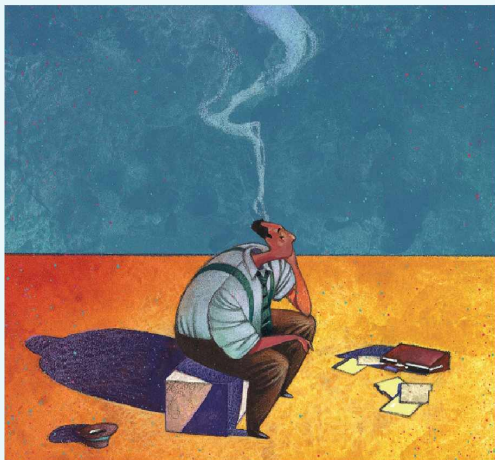


긍정적이고 희망적인 생각을 가져라

감염인의 동거, 가족생활

정리 편집 실

자신이 HIV에 감염되었다는 것을 아는 것은 커다란 충격이다. 감염 사실을 알게 되면 충격에서 벗어나기까지 시간이 필요하며 어떤 정보나 조언도 받아들이기 어렵고 심지어 감염 사실을 믿으려 하지 않는 경우도 있다. 사람들은 HIV에 감염되면 바로 죽는다고 생각하는데 이는 HIV에 대해 정확히 이해하지 못하고 있기 때문이다. 에이즈는 조금 까다로운 만성 질환일 뿐, 감염 사실을 미리 알고 치료를 잘 받으면 그다지 일상생활에 장애를 느끼지 않고 살 수 있다. 많은 어려움이 닥쳐오겠지만, 좌절하지 말고 좋은 정보와 치료를 통해 삶을 다시 꾸려나갈 수 있다는 믿음을 가져야 한다.



주위에 알려야 하나?

배우자/파트너에게 말하기는 어렵겠지만, 일단 알람으로써 해서 내가 왜 콘돔사용을 원하는지, 배우자/파트너에게 HIV검사를 받아보도록 권하는지 이해시킬 수 있을 것이다. HIV는 수 전파경로가 성접촉이므로 성파트너가 있거나 기혼자의 경우에는 배우자(사실혼 관계에 있는 동거인 포함)에게 감염사실을 알려야 하는 법률상의 의무가 있다. 만약 감염사실을 알리지 않고 성관계를 한다면 후천성면역결핍증 예방법 제8조에 의해 처벌받을 수도 있다.

그 외 친구나 직장 등에 알려야 할 법적 의무는 없다. 누구에게 어떻게 알릴 것인지에 대한 선택은 감염인의 권리이며 개인적인 결정이다. 감염인에 대한 편견과 차별이 심한 사회 분위기에서 감염사실을 알리는 것은 매우 어려운 일이다. 그러나 감염사실을 평생 비밀로 하며 살기도 어려운 일이며 때로는 믿을 만한 사람에게 감염사실을 털어놓게 되면 커다란 도움을 받을 수 있다.

결혼하거나 아이를 낳을 수 있나?

결혼은 두 당사자 간의 문제이므로 상대에게 감염사실을 알리고 상대가 이해한다면 결혼이 가능하다. 가장 중요한 것은 안전한 성관계를 유지하는 것이다. 안전한 성관계를 할 수 있는 몇 가지 방법이 있는데, 에무, 키스 껴안지, 미사지, 서로 자위행위 해주는, 콘돔 사용하기(성교 시) 등이다.

감염인 간의 결혼이나 성관계에서도 반드시 콘돔을 사용해야 한다. 에이즈 바이러스는 적자생존의 원리에 의해 돌연변이를 일으키기 때문에 두 사람 모두 같은 바이러스에 감염되었다고 하더라도 마찬가지로 다른 경우에도 서로에게 새로운 HIV 바이러스를 감염시킬 수 있다. 혹은 다른 성인상 감염 질환(성병)에 노출될 수도 있다. 이러한 감염은 감염인에게 새로운 바이러스나 세균의 침범으로 인해 변역기능에 또 다른 부담을 주게 된다.



감염된 산모가 치료를 받지 않은 상태에서 임신, 분만을 통해 태아에게 에이즈를 감염시킬 가능성은 25~30%이나 항바이러스제 복용, 제왕절개 등의 방법을 사용하게 되면 태아의 감염가능성은 5% 이하로 낮출 수 있다. 따라서 임신과 관련된 문제는 에이즈 전문의와 상의하여 신중히 결정해야 한다.

함께 살 때 일상생활에서 조심해야 할 것은?

감염예방과 쾌적하고 청결한 환경을 유지하기 위해서는 욕실 및 화장실 청소는 가성용 표백제나 산균제를 사용하면 충분하고, 세탁시 가능하면 환자의 세탁물은 분리하고 현액, 정액, 질 분비물, 모유와 같은 체액이 묻었으면 산물에 담갔다 세탁한 후에 삶는다. 환자에게서 나오는 쓰레기 중 체액은 수세식 변기를 사용하여 버리면 된다. 여성의 경우 메워 생리 시 사용한 생리대를 버릴 때 싸서 처리하는 사람의 손이 닿지 않도록 배려하고, 생리혈이 묻은 속옷은 역시 참물에 담가 세탁한 후 삶는 것이 좋다.

그 외에 칫솔이나 손톱깎기, 면도기 등의 개인용품은 반드시 각자의 것을 사용해야 한다. 피부를 깨끗하고 과격하게 유지해야 하며 욕이 이쁠 때도 비누와 깨끗한 물로 피부를 자주 씻고 잘 말려야 한다. 피부에 난 미세한 상처로도 감염증이 생길 수 있기 때문에 피부가 가려울 때에도 긁지 말아야 한다. 감염인의 몸에 상처가 난 경우에는 인화용장갑을 이용해 언고나 필요한 약제를 다루는 것일 현명하다. 평소 손씻기를 일상화하여 세균 및 병원체의 감염을 예방한다.

보통생활에서 중요한 것은 이병과 싸울 수 있는 체력을 유지하는 것이다. 그러기 위해 적절한 운동과 균형 잡힌 영양을 섭취해야 한다. 밀, 익은 음식, 날 음식은 삼가고 고기, 생선, 계란 등은 완전히 익히며, 과일, 채소 등은 잘 씻어서 껍질을 벗기거나 조리하여 먹는 것이 좋다. 특히 외식을 할 경우에는 깨끗한 곳에서 끓인 음식만을 먹도록 해야 한다.

현재까지 몸속의 에이즈 바이러스(HIV)를 완전히 제거할 수 있는 약은 없다. 합병을 예방할 수 있는 최선의 방법은, 분만에 있어 바이러스의 역가를 낮은 수준으로 유지하여 에이즈로의 진행을 최대한 지연시키는 것이다. 그러기 위해서는 아래 사항을 지키주는 것이 좋다.

- 1) 자신의 면역 상태를 정기적으로 점검해야 한다. 즉, 면역지수인 CD4+ 세포수와 바이러스의 양은 측정하여(Viral Load 검사) 1년에 2~4회 측정하여 면역 상태의 변화를 파악한다.
- 2) 각테일 치료제를 꾸준히 복용해야 한다.
- 3) 생활 중의 스트레스를 최소화하고, 과로를 피하며, 균형 있는 영양섭취, 적당한 운동, 휴식을 충분히 하여 몸쓰게 유지한다.
- 4) 기회감염증에 걸리지 않도록 편지가 많이 나는 집안일, 애완동물육육, 정원일 등은 산가고 청결한 위생 상태를 유지해야 한다.
- 5) 편안한 마음과 이윤을 갖는 것이 중요하다.