

# 에이즈감염자의 일상생활 방법과 주변에서 도와줄 일

김 준 명 · 연세의대 내과

**에**이즈 감염자는 심리적으로 많은 어려움을 겪게 된다. 에이즈에 감염된 후 에이즈 환자로 이행하는데 8 ~ 10년이라는 일정한 기간이 소요된다.

그러나 이 기간은 감염자 본인의 투병의지와 치료 결과에 따라 달라질 수 있다.

에이즈 감염자를 우리의 가까운 이웃이나 가족으로 대해주는 관심과 배려가 이들에게 일상생활을 유지하고 질병과 싸울 수 있는 힘을 키워주는데 커다란 도움이 된다. 에이즈감염자나 가족, 그리고 주위사람들이 안전하게 일상생활을 유지하기 위해서 필요한 사항들을

알아보기로 하겠다.

## 1. 에이즈의 감염 경로

에이즈는 혈액이나 체액을 통해 감염된다. 즉 에이즈 감염자와 성관계를 가졌거나, 에이즈에 오염된 혈액이나 혈액제제를 수혈 받았을 때, 에이즈 감염자가 사용한 주사기를 사용했을 때, 에이즈에 감염된 산모로부터 출생했을 때 감염될 수 있다.

그러나 일상적인 접촉으로 감염될 확률은 극히 미비하며, 식기나 컵을 함께 사용할 때, 화장실을 함께 사용하거나 책이나 컴퓨터 등을 공동으로 사용할 때, 또한 피부 접촉 등으로도 전염되지 않는다.



한편 기침이나 재채기, 모기 등을 통해서도 전염되지 않으며, 수영장이나 목욕탕 물을 통해서도 전염되지 않는다.

## 2. 에이즈감염의 전파 예방

일상생활에서 에이즈의 주된 전파경로인 혈액이나 정액 등의 체액에 노출될 기회는 많지 않다.

또한 부득이 감염자의 체액과 접촉할 때 장갑을 착용하고, 올바른 손씻기를 실천한다면 에이즈에 전염될 위험은 거의 없다고 볼 수 있다.

즉 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 간호해야 할 경우에는 꼭 장갑을 착용하도록 하고, 환자를 돌보는 사람의 손에 상처가 있는 경우도 장갑을 착용하도록 한다.

장갑을 착용하기 전과 후에는 반드시 손을 씻도록 한

다. 따뜻한 물에 비누를 사용하여 15초 정도 문지르도록 하며, 손가락 사이와 손톱 끝을 주의하여 닦도록 한다.

감염자는 본인이 건강하다고 느낄지라도 다른 사람을 감염시킬 수 있다는 사실을 유념하여 혈액이나 정액, 질 분비물, 모유 등의 체액이 어떠한 방법으로든 다른 사람에게 노출되는 기회를 갖지 않도록 한다.

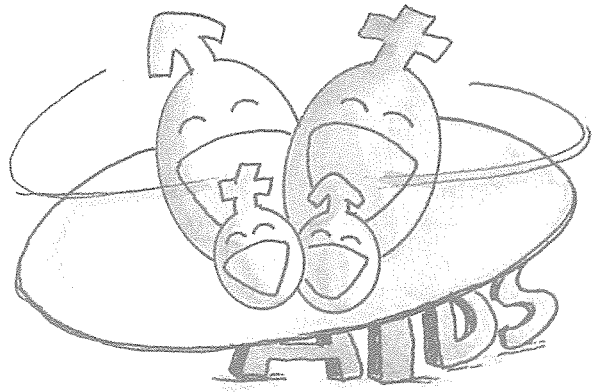
면도기, 칫솔, 손톱깎기 등은 환자의 것을 따로 정해 놓고 사용하도록 한다. 또한 귀를 뚫어서 사용하는 귀걸이처럼 피부를 뚫어서 사용하는 장신구나 보석은 환자의 혈액이 묻을 수 있으므로 다른 사람과 나눠 쓰지 않도록 한다.

### 3. 에이즈 감염자의 건강 및 감염관리

에이즈 감염자는 신체적은 물론, 심리적으로도 건강상태를 유지하는 것이 중요하다.

균형잡힌 영양섭취, 규칙적인 투약과 운동, 스트레스의 적절한 해소, 일정한 몸무게의 유지, 청결한 위생상태, 정기적인 진찰 등은 신체의 저항력을 길러주고 여러 가지 기회감염으로부터 자신을 보호하는데 도움이 된다.

환자의 상태가 허락된다면 일상적인 가정생활을 할 수 있다. 그러나 먼지가 많이 나는 집안청소나 애완동물의 집을 청소하거나 배설물을 치우는 것, 정원에서 흙을



만지는 것 등은 미생물에 감염될 수 있으므로 가능하면 다른 사람이 하도록 한다.

환자가 직접 해야 할 경우에는 꼭 장갑을 착용하도록 하며, 손씻기를 철저히 하도록 한다.

애완동물을 기를 경우에는 애완동물의 예방접종 상태를 매해 점검하도록 하고, 병이 들었을 경우에는 절대 만지지 않도록 한다.

또한 일반인에게는 경미한 증상을 일으킬 수 있는 감염 일지라도 에이즈감염자에게는 치명적인 결과를 초래할 수 있으므로 감염자와 주변 사람 모두 감염성 질환에 노출되지 않도록 주의하며, 감염된 경우에는 에이즈감염자와의 접촉을 삼가도록 한다.

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

에이즈환자를 돌보는 사람은 적어도 화장실을 다녀온 후, 음식을 준비하거나 환자의 식사를 도와주기 전후, 기

침을 하거나 재채기를 한 후, 코를 만진 후에는 꼭 손을 씻도록 한다.

다시 말해서 주변 환경으로부터 에이즈감염자나 환자가 감염되는 것을 예방하기 위해서는 손씻기가 필수적이다.

### 4. 환경관리

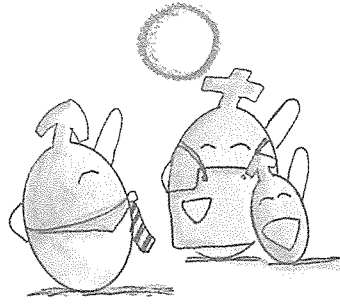
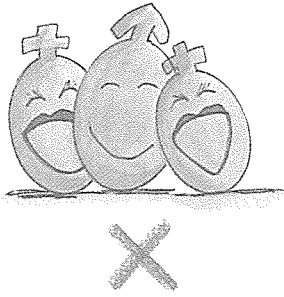
집안의 환경을 청결하고 쾌적하게 유지하는 것이 필요하다. 특히 화장실, 욕조, 샤워기 등은 자주 청소하도록 하고 이동식 변기나 소변기는 사용 후 매번 세척하도록 한다.

환자의 혈액이나 체액이 가구나 벽, 바닥 등에 묻거나 옆질러진 경우는 가정용 표백제를 10배 정도 희석하여 닦아내면 충분하다.

환자의 세탁물이나 식기의 세척에는 뜨거운 물과 세제를 사용하면 충분하다.

환자의 세탁물에 체액이 묻었거나 혈액이 묻었을 경우는 가정용 표백제 한 컵을 넣어서 세탁하면 된다.

환자의 소변이나 대변, 토



물 등은 수세식 변기에 버리도록하며, 버릴 때 벽이나 주위에 튀지 않도록 조심한다.

그 외 혈액이나 체액이 묻은 휴지, 교체한 드레싱 등은 물이 새지 않도록 밀봉하고, 가능하면 소각하여 폐기하도록 한다.

가정에서 주사를 놓아야 할 경우 사용한 주사바늘에 찔리지 않도록 각별히 주의해야 한다.

주사바늘에 뚜껑을 씌우려다 찔리는 경우가 많으므로 사용한 주사바늘에 다시 뚜껑을 씌우려하지 말아야 한다.

사용한 즉시 주사바늘과 주사기를 빈 깡통과 같은 단단한 용기에 버리도록 하며, 주사기 통은 어린이나 방문객의 손에 닿지 않는 곳에 놓도록 한다.

환자에게 사용했던 바늘에 찔렸을 경우에는 즉시 피를 충분히 짜낸 후 소독하고, 빨리 의사에게 연락하여 필요한 예방조치를 받도록 한다.

## 5. 영양관리

균형잡힌 영양공급은 에이즈환자의 면역력 유지에 절

대 필요하며, 덜 익힌 음식이나 날 음식은 감염의 위험이 높으므로 절대 공급해선 안된다.

모든 고기나 생선, 달걀은 완전히 익히고, 과일이나 야채는 충분히 씻은 후 껍질을 벗겨서 먹거나 조리해서 먹도록 한다.

수돗물은 그냥 먹지 말고 끓여 먹거나 정수하여 먹도록 한다.

샐러드나 아이스크림 등은 피하는 것이 좋다.

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

우리나라의 식습관을 고려하여 음식은 개인접시를 사용하는 것이 바람직하다.

음식을 준비하는 사람은 조리과정에서 음식물이 오염되지 않도록 주의를 요한다.

음식준비 전이나 준비과정에서 고기나 생선을 만진 후에는 다시 손을 씻도록 한다.

사용하는 도마는 사용할 때 마다 뜨거운 물과 세제로 닦도록 한다.

## 6. 주치의와의 긴밀한 관계

에이즈의 치료는 빠르게 발전하고 있으며, 또한 환자의 사소한 증상이라도 순식간에 심각한 상태로 악화될 수 있으므로 항상 주치의와 긴밀한 관계를 유지해야 한다.

열이 나거나 밤에 식은 땀이 날 때, 숨이 가빠질 때, 시력이 저하될 때, 정신혼란이 있거나 기억력이 떨어질 때, 식욕이 없고 몸무게가 빠질 때, 피부에 반점이 생기거나 덩어리가 만져질 때, 입이나 성기 주위에 물집이 생길 때는 새로운 감염의 발생일 가능성이 많으므로 주치에게 즉시 연락하도록 한다.

또한 함께 생활하는 사람들의 질병유무가 환자에게 큰 영향을 미칠 수 있으므로 환자의 상태 뿐만 아니라 가족들의 상태도 항상 주치의와 의논해야 한다.

이상과 같은 사항들을 항상 염두에 두고 실행한다면 보다 안락하고 편안한 상태에서 감염자나 환자가 건강상태를 유지할 수 있으리라 생각한다.

그러나 보다 중요하고 필요한 것은 에이즈감염자나 환자, 나아가서 그 가족이 사회의 한 구성원으로서 소외되지 않도록 하는 것이다. 이를 위해서는 일상적인 생활 속에서 환자의 존재를 인정하고 의견을 존중해 주는 것이 환자의 투병생활을 위해서 가장 중요하다 하겠다. **㉞**