

## 제 6 장

# 신이식을 받기까지의 자세

1. 기다리는 이유와 기간은 어떠한가?
2. 스트레스의 해소는 어떻게 할 것인가?
3. 건강상태 유지는 어떻게 할 것인가?



# 제 6 장

## 신이식을 받기까지의 자세

### 신이식까지 자세

환자라는 의미를 가진 영어는 patient입니다. 이 단어는 환자라는 뜻 외에 참는다는 의미가 있습니다. 이는 질병으로부터의 고통을 참는다는 의미도 있겠지만, 완쾌를 위한 인내라는 뜻이라고 생각할 수도 있습니다. 모든 환자들은 쾌유를 위해 치료 과정을 견디는 인내를 가져야 된다는 뜻일 것입니다. 일단, 신이식을 받기로 결정한 뒤로부터 실제 이식을 받고 귀가하기까지는 많은 시간이 소요되며 따라서 환자들은 지루하고 긴 시간을 인내하여야 됩니다.

신이식을 받기로 결정되었다 하여도 공여자의 형편이 여의치 않거나, 또는 이식전의 검사에서 건강상의 문제점이 발견되었거나 혹은 병원내의 사정 등으로 인해 수술을 연기해야 할 경우에는 일단 계속 투석 치료를 받으면서, '기다리는 자에게 만사가 성취된다' 라는 말도 있듯이, 수술이 가능할 때까지 기다려야만 합니다.

성공적인 이식을 위해 여러분들은 기다리는 동안 다음과 같은 것들을 알아두고 준비하여야 합니다.

- 왜 기다리는 지와 그 기간을 알아야 합니다.
- 기다림과 이식에 대한 불안감으로 생기는 스트레스를 지혜롭게 대처하는 방법을 배워야 합니다.
- 뒤에 소개되는 식이요법과 운동을 하면서 이식 받기에 차질이 없도록 전반적인 건강상태를 증진시켜야 합니다.



### 1. 기다리는 이유와 기간은 어떠한가?

다른 수술과는 달리 이식 수술은 이식 받기에 적당한지 여부를 확인하는 검사 과정이 복잡하고 길며, 환자 자신의 건강 문제 체크 외에도 신장 공여가 적합한지 확인하는 과정까지 있어 이식 수술까지는 먼 길이 놓여 있습니다. 이 과정은 환자 스스로의 행동이나 결정으로 확정하고 변경할 수 있는 상황이 아닌 경우가 대부분입니다.

우선은 가족과 친지 중에 진심으로 환자분의 건강을 염려하여 신장을 공여할 분이 있어야 이식을 위한 준비를 시작할 수 있으며, 이런 자발적인 공여자가 있더라도 공여자로서 적합한지를 진찰과 몇 가지 검사를 통하여 결정하여야 합니다. 만약 신장을 제공할만한 분이 없으면, 뇌사자 신장기증을 받기 위해 투석치료를 하면서 KONOS에 대기자로 등록하여야 합니다.

투석 치료를 받으면서 별다른 합병증을 겪지 않고, 후에 공여자의 건강상태가 현재는 신절제술을 받기에 미흡하지만 나중에는 가능하다고 할 경우에도 그때가 될 때까지 환자분은 투석을 받으면서 이식을 기다려야 합니다.

신장 공여자가 결정되어 본격적인 이식 준비 검사를 시작하는 단계에 접어들어도, 환자분이 계획하는 대로 진행되는 것은 아닙니다. 대부분의 이식센터들이 3차 진료기관으로서 많은 환자들이 대기하고 입원이 간단히 이루어지지 않기 때문에 기다려야 하며, 일단 입원하여 검사를 시작해도 검사 결과에 따라 순조롭게 진행되기도 하지만, 검사 결과에 따라서 다른 치료를 받아야 하는 경우도 발생합니다. 예상치 않게 수술을 늦춰야 하는 경우도 있고, 이식술 이전에 다른 수술이나 치료를 먼저 해야 하는 경우도 생깁니다. 이런 경우에 검사 진행을 맡았던 의사가 환자분이 무슨 이유로 얼마 동안 이식을 연기해야 하는지 알려줄 것입니다.

모든 검사가 완료된 후 수술을 기다리는 중에도 종종 수술이 늦춰지는 일이 발생할 수 있습니다. 환자나 공여자 모두 자신들의 생활을 가지고 있어 수술을 받기 위한 입원 기간을 어떤 특정한 시기로 원할 수 있고(휴가 또는 방학 등), 수술을 담당할 의사의 사정상 늦춰질 수도 있습니다.

위의 모든 경우에 환자분들이 기다리기에 지치고 실망할 수도 있으나 조금씩 생각하지 말고 여유 있게 기다리면서 투석 치료를 계속 받아야 합니다.

### 2. 스트레스의 해소는 어떻게 할 것인가?

여러분에게는 이식 받을 때까지 기다리는 것이 대단한 스트레스일 수도 있고 이때에 불안감이 생기는 것은 극히 정상적인 것입니다. 되도록 이런 불안을 없애는 것이 좋은데, 그 방법으로는 스트레스를 적절히 대처하고, 즐겁고 생산적인 활동을 하도록 하는 것입니다. 물론 이런 것이 말처럼 쉬운 것이 아니므로 필요한 경우에는 신이식 팀에 스트레스를 해결할 도움을 청할 수 있습니다. 주위의 의료진이나 종교 상담자, 친구 등 편안히 이야기할 수 있는 사람에게 자주 얘기를 하여 걱정을 덜거나 좌절감 같은 것을 없앨 수 있습니다.

즐거하는 일이나 취미 생활은 그만두지 마십시오. 지금이 새로운 취미나 전에 포기했던 것들을 다시 배울 수 있는 좋은 기회입니다. 의사나 간호사가 권하는 내용에 맞춰 소일거리를 만들어 하는 것도 좋습니다. 좋아하는 책이나 음악 또는 비디오 등으로 스트레스를 푸는 일도 좋습니다. 소설이나 교양, 역사, 자서전, 혹은 흥미본위의 책들도 스트레스를 해소하는 데는 도움이 될 것입니다.

### 3. 건강상태 유지는 어떻게 할 것인가?

신이식을 기다리든, 계속 투석을 받든 간에 적절한 영양섭취와 운동은 여러분의 건강상태를 좋게 해줍니다. 환자 개개인에 따라 영양과 운동의 내용이 조금씩 다르므로 의료 팀에 꼭 상의하는 것을 잊지 말아야 합니다. 이식을 기다리는 동안 대부분의 환자들이 투석 치료를 받고 있는데, 이 경우에도 다른 합병증의 가능성이 있으므로 투석 치료와 함께 행해지는 식이요법과 약물요법이 중요합니다.

이식 수술도 다른 수술처럼 전신마취를 하고 피부를 절개, 다시 봉합하는 과정을 통해 신체적, 생리적 자극을 자주 주기 때문에 수술에서 회복하는 데에는 어느 정도의 체력이 필요하고 수술로 인한 합병증이 크게 문제되지 않도록 건강상태를 유지하고 있어야 합니다. 그러므로 규칙적인 투석과 적절한 영양과 활동, 정기적인 검진 등을 받고 있어야 합니다.