

남성과 간질 (Men and Epilepsy)

온전한 삶을 살아라!

당신은 간질이 있나? 당신은 간질이 어떻게 삶에 영향을 미치는지 궁금할 것이다. 마음을 편하게 먹어라. 간질이 당신 세계의 중심이어서는 안 된다. 더 많이 간질에 대해 알고 적극적으로 대처할수록 간질은 삶에 더 작은 문제가 될 것이다. 일상 생활에 작은 변화가 필요할지라도 당신은 여전히 온전한 삶을 살 수 있다!

새로운 일정: 약 복용

남성 간질환자는 때때로 혼자서 할 수 있다거나 참고 견딜 수 있다고 생각한다. 간질이 있다는 걸 부인하기도 한다. 사실은 잘 살기 위해 필요한 조치를 취함으로써 당신의 힘과 독립성으로 더 당신 삶을 주도하는 것이다.

의사의 조언을 따르는 것이 독립성을 제고하는 최선의 길이다. 의사는 어떻게 경기를 해야 하는지를- 간질을 치료하는 최상의 전략- 아는 코치와 같다.

발작을 더 잘 관리하기 원한다면 경기하는 법을 배워야 한다. 의사와 당신이 한 팀의 일원이다. 함께 일하는 것을 배워야 한다.

처방대로 약을 복용하는 것은 다음과 같은 의미이다:

- 복용을 빠뜨리지 않는다.
- 복용량을 줄이지 않는다.
- 복용을 중단하지 않는다.

의사와 상의하지 않고 약 복용을 중단하면 위험할 수 있다. 만사가 순조롭다고 생각하는 바로 그 때 발작-갑작스런 발작의 재발-이 일어날 수 있다. 이는 약 복용을 빠뜨렸거나 중단한 직후 또는 얼마 뒤에 생길 수 있다.

이 때문에 간질이 전보다 더 치료하기 어려울 수도 있다. 항경련제 복용 중단 즉, 갑작스런 약물 중단 뒤에

갑자기 생명이 위험한 간질 중첩증이 일어날 수 있다.

조언

약 복용

- 잠자리, 식사시간이나 이 닦은 뒤 등 편리한 시간에 약을 복용하라.
- 약통이나 일별 복용량을 넣는 용기를 써라.
- 때에 맞춰 약을 다시 받아라. 약이 떨어지게 해서는 안 된다. 기억하도록 달력에 표시하라.
- 약 복용을 빠뜨리면 어떻게 해야 하는지 의사에게 미리 문의하라.
- 발작이 일어난다고 느낄 때 추가로 약을 먹지 마라. 도움이 되지 않을 것이다. 약이 효과가 있기까진 시간이

걸리기 때문에 충분한 시간이 없을 것이다. 효과가 있으려면 항경련제를 정기적으로 복용해야 한다. 동기를 부여하라! 처방대로 항경련제를 복용하면 효과적 발작 관리의 가능성이 커진다. 이것이 운전 면허를

취득하고, 대중 앞에서 발작을 막고 보다 나은 삶을 사는 기회를 높여준다.

운전

간질이 있는데 운전할 수 있을까? 주요 관심은 안전이다: 당신과 타인의.

조절되지 않는 발작이 있으면 운전할 수 없다. 발작이 잘 조절되지 않으면 버스를 타거나 친구에게 태워달라고

하라. 성가실 수도 있으나 병원에 실려 가는 것보다는 낫다.

운전과 간질에 대한 법규

캐나다 전체의 모든 주와 준주에서 간질이 있는 운전자에 대한 두 규정이 적용된다:

1. 법에 의해 운전자는 교통부에 안전 운전 능력을 저해할 수 있는 어떤 질병도 보고해야만 한다.
 2. 간질 환자는 약을 복용하던 안 하던 운전할 수 있기 전에 일정 기간 동안 발작이 조절돼야만 한다.
- 발작이 아래와 같으면 살고 있는 주의 교통부에 문의하라:

- 수면 중에만 일어난다
- 의식이 온전하다
- 믿을만한 전조가 먼저 있다
- 미주 신경 자극법으로 조절된다
- 약물 변경이나 미복용 때문이다

안전 운전

아래와 같으면 운전할 수 있다:

- 완전히 발작이 없어졌다
- 항경련제를 복용하고 복용을 빠뜨리지 않았다
- 졸립거나 피곤하지 않다

의사의 조언에 따르지 않고 운전하면 당신의 책임이 아닐지라도 사고에 책임져야 할 수 있다.

보험회사가

손해를 보장하지 않을 수도 있다.

운전 중 발작이 일어난다고 느끼면 ...

- 길에서 벗어나라.

약이 떨어졌다면 ...

- 누군가에게 약속에 태워다 달라고 부탁하라
- 약을 배달시켜라
- 친구에게 약을 대신 받아와 달라고 부탁하라

발작이 일어나면 ...

- 누군가에게 의사에게 태워다 달라고 부탁하라.

약을 바꾸었거나 중단했다면 ...

- 의사가 당신에게 어떤 영향이 있는지 알 때까지 운전하지 말고 기다려라.

결코 음주하고 운전하지 마라. 술은 발작 가능성을 높인다. 항경련제는 술이 몸에 미치는 영향을 증폭시킬

것이다.

직업 운전자

많은 곳에서 간질환자는 직업 운전자로 일하거나 대형 자동차를 조작할 수 없다. 아래에 있는 자동차

중의 하나를 운전하려 한다면 거주하는 주나 준주의 교통부에 운전 규제나 조건이 있는지 문의해야 한다:

- 대형 트럭이나 승합차
- 응급 차량(구급차나 소방차)
- 대중 교통 수단(버스나 지하철)
- 택시
- 소형버스
- 개인용 대형 자동차(모터 홈이나 트레일러)

이동 하기

승용차 함께 타기

걸기

대중 교통 이용하기(버스나 지하철)

택시 타기

특별 운송 서비스 이용하기(버스)

친구, 친척이나 동료에게 태워 달라고 하기

자동차 보험

간질환자의 자동차 보험료는 매우 비싸고, 특히 젊은 남자에게 그렇다. 남성 간질환자는 고위험군으로 분류되기에 보험료가 비싸다. 비용과 보장 범위가 회사마다 다르기 때문에 예산과 필요에 맞는 보험 상품을

골라라.

일

업무에 자격이 있다면, 간질 때문에 일을 못해서는 안 된다. 발작은 잠깐이고 대개 업무 수행에 방해가 되지

않는다.

안전 때문에 몇몇 직업에는 제약이 있다. 불행하게도 다음의 직업은 특히 발작이 완전히 조절되지 않으면

당신에게 어렵거나 불가능할 것이다:

- 항공사 조종사
- 직업 운전자
- 건설 노동자
- 외과의사
- 치과의사
- 군 복무: 캐나다 군대에 지원하기 전에 간질이 잘 조절돼야 한다. 발작이 잘 조절돼도 화기 사용이나 대형차량의 운전을 금할 수 있다.

• 캐나다 기마 경찰(RCMP): 각 개인을 의사가 개별적으로 평가한다.

• 소방수와 경찰관: 각 소방서나 경찰서의 방침에 달려 있으나 채용 결정은 의사의 권고에 따른다. 취업이 거절되었어도 포기하지 마라. 누구에게나 구직은 참을성, 인내와 적극적인 태도가 필요하다.

고용주에게 내 간질을 알려야 하나?

간질을 밝힐까 말까? 이 의문은 구직을 하거나 새 직업을 시작할 때 종종 생긴다. 이는 미묘한 문제이고 개인적

결정이다. 이 정보를 지침으로 고려하라:

- 간질이 업무 수행이나 당신이나 타인의 안전에 영향을 준다면, 밝히는 것이 현명할 것이다. 이것이 당신과

동료를 잠재적 위험에서 보호하고, 고용주에게 작업 환경에 수용할 기회를 줄 것이다.

- 간질이 업무 수행이나 당신이나 타인의 안전에 영향을 주지 않는다면, 밝히느냐 아니냐는 당신의 결정이다.

많은 사람이 고용 뒤 밝히는 것이 낫다고 생각한다-업무 중에 발작을 할 가능성에 대한 스트레스와 걱정을

덜기 위해.

언제 밝히나?

고용되기 전

장점

- 고용되면 아마도 간질과 관련된 아무런 문제도 없을 것이다.
- 정직
- 마음의 평화

- 간질을 논의할 기회
- 직업 수용을 상의할 기회

단점

- 차별
- 일에 대한 당신의 능력 대신 간질을 강조

다른 고려사항

- 간질에 대해 말하는 게 편안한가?

직업을 얻은 뒤에

장점

- 당신을 입증할 기회를 갖는다.
- 일부 주에서는 간질을 밝혀서 직업 안정에 영향을 받는다면, 고용주를 상대로 법적 조치를 취할 수 있다.

단점

- 업무 중 발작할 두려움
- 동료와의 관계에 영향을 줄 수 있다.
- 발작을 할 때, 동료가 준비되지 않았고 어떻게 대응하는지 모른다.

다른 고려사항

- 오래 기다릴수록 간질을 밝히기 어렵다.
- 누구에게 어떻게 알려야 하는지 모를 수도 있다.

숨기기

장점

업무 중 발작을 하지 않는 한 차별을 받지 않는다.

단점

- 업무 중 발작할 두려움
- 밝히지 않고 업무 중 발작을 하면 근거 없는 믿음과 오해의 원천이 될 수 있다.
- 발작할 경우 동료의 부적절한 대응으로 당신이 다칠 수 있다.

다른 고려사항

- 연구에 따르면 간질을 밝히지 않은 사람이 업무 중 발작할 확률이 높다.
- 오랫동안 발작이 없거나 업무 중 발작이 일어날 것 같지 않으면 밝히는 것이 당신에게 덜 중요할 수 있다.

어떻게 밝히나?

준비하라. 상사나 동료가 물을 수 있는 질문을 예상하라. 분명한 대답을 할 준비를 하라. 간질에 대한 당신의

태도와 말하는 방식이 사람들이 당신의 상태를 보는 방식에 영향을 줄 것이다. 긍정적이고, 사실에 근거하고

현실적이 되라. 간질에 집중하지 마라. 작업장에서의 주관심이 아니고 되어서도 안 된다.

고용주는 대개 발작이 업무 수행과 작업장에서의 안전에 어떤 영향을 주는지에 관심이 있을 것이다.

고용주에게

간질이 어떻게 업무에 영향을 주지 않는지 설명하라.

상사에게 말할 수 있는 것

연구에 따르면 간질환자는:

- 다른 작업자보다 더 많은 휴가를 얻지 않는다.
- 작업장에서 더 많은 사고를 내지 않는다.
- 종종 자기를 입증하기 원하기 때문에, 다른 작업자와 같거나 나은 성과를 낸다.

작업 환경의 변화가 발작의 가능성을 줄일 수 있다면, 상사와 의논하라.

발작을 하면 어떻게 해야 하는지 동료들 가르치는 것은 좋은 조치이다. 더 많은 사람이 발작에 대해 알수록,

당신이 발작을 할 때 그들이 덜 두려워하고 불안해할 것이다.

의사에게 당신의 상태를 설명하는 편지를 상사 앞으로 써 달라고 요청하라.

간질에 대해 알릴 사람을 정할 때 조심해서 하라. 아마도 고용주가 알려야 할 첫 번째 사람일 것이다.

상사는

작업장의 여건을 바꿀 최적의 지위에 있다. 동료에게 알려야 하나? 이는 당신의 결정에 달려 있다.

차별과 당신의 권리

불행하게도 간질환자에 대한 차별은 언젠가 일어나는데 이는 무지와 오해 때문이다.

대부분의 _____ 직업은 주와 준주 관할이기 때문에 고용에 관한 법과 규정은 캐나다 내에서 다르다.

여기 당신이

차별에 대한 도움을 얻기 위해 주나 연방 인권 위원회에 호소할 이유가 있다:

- 고용주가 당신과 다른 작업자 사이에 차별을 한다.
- 고용주가 당신의 건강 예후에 기초해 고용하지 않는다- 즉, 현재의 건강 상태가 아니라 미래에 당신의 간질과

관련 무슨 일이 생길 수 있나에 기초해서.

- 당신이 연금이나 보험에 자격이 되기 때문에 고용주가 해고하거나 고용하지 않는다.
- 고용주가 당신의 간질 때문에 다른 사람보다 당신에게 보다 엄격한 작업 조건을 제시한다(예, 더 높은 학력).

캐나다/퀘벡 연금 장애 보조금

대부분 간질환자는 일할 수 있지만 일부는 아니다. 간질 때문에 일할 수 없으면, 캐나다 연금 장애 보조금에

자격이 될 수 있다. 이 연방 제도는 일할 수 없는 사람에게 월별 보조금을 지급한다. 퀘벡은 자체 연금 장애

보조금이 있다. 퀘벡에 살면 the Regie des Rentes du Québec 에 연락하라.

당신이 자격이 있나?

- 당신이 캐나다/퀘벡 연금에 지난 6년 중 4년간 납부했다.
- 장애가 심하고 오래 지속된다.
- 상당한 소득을 벌 수 없고 더 이상 종전의 직업을 가질 수 없다.

당신이 알 필요가 있는 것 ...

- 각 사례를 개별적으로 검토한다.
- 신청이 승인될 경우 신청일부터 보조금 수령까지 최소한 일 년이 걸린다.
- 65세가 되면 캐나다 연금 장애 보조금이 자동적으로 장애가 되었을 때의 소득을 기준으로 캐나다 연금 은퇴

보조금으로 바뀐다.

일부 비슷한 제도가 당신의 주나 준주에도 있을 수 있다. 정보는 지역 연금 위원회에서 받아라.

생명 보험

간질환자가 생명 보험 가입하기는 어렵다. 일부 회사는 가입을 거절하고 다른 회사는 높은 보험료로 가입을

받는다.

조언

생명 보험 찾기

- 각 보험회사가 다르니 돌아다녀라! 많은 보험회사와 거래하는 보험중개인이 당신을 도울 수 있다. 이 사람에게

당신의 간질에 대해 이야기하라.

- 단체 생명보험이 있는 그룹이나 조직에 가입하라. 10명 넘게 가입하는 단체 생명보험에는 대개 의학적 질문이

없다. 단체 생명보험이 당신 직장에서 가능할 수도 있다.

• 의학적 질문이 없는 한정 보장 보험은 가입이 때때로 보다 쉽다. 이들 보험은 보장에 비해 비싸다.

어떤 보험은

질병에서 오는 사고를 배제하는 조건이 있다. 확인하는 것이 중요하다.

• 절대로 거짓 건강 정보를 주지 마라! 보험은 계약이다. 신청서를 허위로 기재하면 회사는 계약을 존중할

의무가 없을 수도 있다.

• 신청이 거절되면 서면으로 사유를 문의하라. 보험회사가 신청서를 다시 검토하고 결정을 번복할 수 있다.

당신은 자신의 상황을 자세히 답하고 기술할 기회를 갖게 될 것이다.

• 상황이 나아지면 다시 신청하라.

간질 내면으로부터

간질과 당신의 표정

항경련제가 당신의 외모를 바꿀 수도 있다. 몸무게 변화, 발진, 여드름, 잇몸의 지나친 성장, 미묘한 떨림, 모발이

줄거나 가늘어짐, 과도한 체모 증가가 일부 항경련제의 부작용이다. 이 변화가 신경 쓰이면 복용량을 조절하거나 약물을 바꾸도록 의사와 상의하라.

간질과 당신의 느낌

간질은 두뇌의 작용 방식에 영향을 주기 때문에 당신이 느끼는 방식에도 영향을 줄 수 있다. 약물도 그렇다.

이는 짜증, 기분 변화나 피곤을 야기할 수 있다.

간질을 앓고 사는 것은 힘들 수 있다. 때로 당신은 근심하고, 화나거나 우울할 수도 있다- 일상 생활의 부침의

일부로. 감정을 부정하는 것이 도움이 되지 않는다. 인정하고 이를 다루는 방법을 배우는 것이 단 하나의 해야 할

일이다. 하는 것보다 말하는 것이 쉽지만 타인의 도움으로 당신은 할 수 있다! 도움을 청하는 것은 나약함이

아니라 강함의 표시이다. 당신이 그것에 대응해 뭔가를 하겠다는 의지가 있다는 신호이다.

어려움을 갖고 있나?

얼마 동안 기분이 언짢다고 느낀 적이 있나? 당신의 경험을 의사나 심리학자에게 알려라. 당신이 아래와 같다면

어떻게 도울지 알 것이다:

- 잠을 잘 수 없다
- 항상 피곤하거나 너무 많이 잔다
- 식욕을 잃었거나 과식한다
- 성욕이 없다
- 무엇도 할 마음이 없다
- 삶에 더 이상 즐거움을 못 느낀다
- 자살을 생각한다

간질과 폭력

간질이 발작 중이나 후에 당신을 더 폭력적이나 공격적으로 만드는가? 그렇지 않을 것이다. 발작 중에 간질

환자가 난폭하게 되는 것은 지극히 드물다. 저절로 일어나는 행동이 폭력적으로 보이고 누군가를 뜻하지 않게

해칠 수도 있지만, 발작 중에 당신이 누군가를 직접적이고 의도적으로 공격하는 것은 거의 불가능하다. 발작 뒤에 나중에 기억하지 못하지만 당신은 혼란스럽게 느끼고 보다 공격적으로 행동하고 전투적이

될 수 있다.

이 행동은 되풀이 되기 쉽다. 당신이 발작 후 공격적이 된 적이 있다면, 주위 사람들에게 말해 그들이 어떻게

대응해야 하는지 알게 하고 당신을 제지하지 않게 하라.

간질이 사랑을 막지는 않는다

다른 사람과 친밀한 관계를 갖기 전에 당신 자신과 간질을 받아들이는 것이 중요하다. 당신과 애인이 서로 더 잘

알게 될 때, 당신의 간질에 대해 말하는 것이 꼭 필요한 때가 된다. 언제 당신이 말할 준비가 되는지 당신만이

정할 수 있다. 이는 당신이 간질에 대해 얼마나 편안하게 생각하는가에 달려있다.

당신이 이미 관계를 맺고 있다면 간질에 대해 말하는 것이 해야 할 일이다. 당신은 간질이 어떻게 당신의 삶을

바꿀지 두렵고, 걱정되고 의문이 생기는데 당신의 애인도 그렇다.

남성이 감정을 드러내는 것은 쉽지 않다. 그러나 사실 감정을 표출하는 것은 누구에게나 자연스럽지 않다. 이는

당신이 배우는 것이다. 간질에 대해 편안히 말하는 것이 처음에는 어려울 수 있지만, 시간이 지나면서 쉬워진다.

그리고 이렇게 함으로써 마음의 평화와 애인과의 화합이 온다.

성에 대해 말하자!

간질이 성 활동에 영향을 주지 않을 가능성이 크다. 특히 발작이 잘 조절되면 그렇다. 그러나 간질은 발작이 뇌

어느 영역에서 시작되느냐에 따라 성생활에 영향을 줄 수 있다. 일부 두정엽(두정엽은 뇌의 특정 영역이다)

발작은 매우 드물지만 발기, 사정과 성감에 영향을 줄 수 있다. 더 흔히 뇌의 다른 영역-측두엽에서 일어나는

비정상 전기활동에 의한 발작은 성욕을 줄일 수 있다.

성 활동이 발작을 유발할 가능성은 거의 없다-매우 드물다. 훌륭한 성 생활이 좋은 기분의 일부이다.

이것이

스트레스를 줄여서 발작 조절에 좋은 여건을 만든다.

내가 성 관련 문제가 없을지 확신하나?

간질은 대개 남성의 성 생활에 거의 영향을 주지 않지만, 항경련제는 부작용(성기능 장애)을 일으킬 수 있다.

일부 항경련제는 발기부전을 일으킨다. 더 흔히 성욕을 저하시킨다.

정상적 성욕 같은 것은 없다는 걸 기억하는 게 중요하다. 사람에 따라 다르다. 성욕에 문제가 있는지 파악하는

것은 당신이 결정할 일이다.

당신이 연인관계가 있다면, 이 문제를 논의하는 것이 중요하다. 성욕이 줄어든다면 연인이 거부당한다는 느낌을

가질 수 있다. 탕고는 둘이서 춘다, 특히 성생활은 말이다.

성기능 장애를 겪고 있다면 ...

성 문제를 대면하는 걸 부끄러워하지 마라. 간질이 있건 없건 어느 남성에게나 있을 수 있다. 성 문제가 생기면

자동적으로 간질이나 항경련제를 탓하지 마라.

무엇보다도, 당신의 상태를 호전시킬 수 없다고 추정하지 마라. 의사가 약을 바꾸던 발기부전 치료제를 처방하던 해결책이 있을 수 있다. 그러기 위해서는 의사가 당신의 문제를 알아야 한다. 의사와 성기능 장애를

이야기하는 유일한 위험이란 상황이 호전될 수 있다는 것뿐이다.

아버지가 되는 것과 가족

남성 간질환자는 아버지로서 다른 사람만큼 훌륭하다.

아버지가 되려는 많은 사람이 자녀에게 간질이 유전될지 의문을 갖는다. 희소식은 가능성이 거의 없다는

것이다. 간질이 있는 아버지는 간질이 없는 아버지와 간질을 앓는 아이를 가질 확률이 똑 같다: 크지 않다!

어린이 안전은 어떤가?

발작을 하는 것이 아이를 안전하게 키우는데 장애가 되지 않는다. 단지 정상 보육 시간의 연장 같은 일부

예방조치를 취해야 한다.

안전을 위한 몇 가지 조언이 여기 있다.

- 아기를 먹이면, 바닥에 앉아라. 발작 중 늘 같은 쪽으로 쓰러지면, 아기에게 쓰러지지 않도록 자세를 취하라.
- 바닥에서 아기 옷을 입히고, 갈아 입히고 스폰지로 목욕을 시켜라. 혼자 있을 때 욕조에서 목욕시키지 마라.
- 손위 자녀들에게 당신이 발작할 때 어떻게 어린 동생을 돌보는지 가르쳐라.
- 산책 중에 발작을 한다면 유모차의 제동장치를 걸어놔 굴러가지 않게 하라.
- 영아가 있으면 가능한 한 부족한 수면을 취하라. 피로가 발작을 부를 수 있다.

아빠에게 무슨 일이 생긴 거야?

아이들이 자라면서 아마도 당신이 발작에 대해 의문이 생길 것이다. 전조 없이 발작이 일어나고 나중에 설명이

없으면 아이들은 무섭거나 당황할 것이다.

아이들과 간질에 대해 이야기하는 것이 중요하다. 간단히 말해라. 아이들을 알아들을 수 있는 말을 써라.

차분하고 긍정적으로 말하라. 당신이 다치지 않는지만 발작 중에 도움이 필요할 수 있다는 걸 분명히 해라.

아이_____들에게 발작 중 어떻게 대응하는지 가르쳐라. 발작 후 당신이 의식이 없으면 어떻게 911에 전화하는지

보여줘라. 아이가 커지면 당신의 질병에 대해 좀 더 상세한 설명을 해 줄 수 있다.

움직이자!

약간의 상식적인 예방조치를 취하면 간질 때문에 운동을 하지 못할 이유가 없다. 활동적인 생활방식이 누구에게나 도움이 되고, 남성 간질환자도 예외가 아니다. 정기적인 운동이 좋은 수면과 스트레스 감소를

가져오고 이는 발작 조절을 개선시킨다. 운동은 신체와 정신에 좋다. 운동 시합에서 친구와 모이고 유익한 사회

생활을 하게 된다. 그런 삶의 가치 있는 부분을 당신에게서 박탈하지 마라!

운동

운동을 시작하기 전에 다음을 고려하라:

- 당신의 발작의 유형, 심한 정도와 빈도
- 스트레스, 흥분 등의 알고 있는 당신의 발작 유발요인. 아주 드물게 아마도 과호흡 때문에 운동 중 발작이 생길 수 있다.

• 발작 전 전조

• 운동하는 위험: 스쿠버와 스카이 다이빙, 등산, 번지 점프, 자동차 경주, 행글라이딩, 낙하산타기 등은 누구에게나 위험하지만 특히 간질이 있을 때 그러하다. 이런 운동을 한다면 조심하라. 상식을 활용하라.

의식을 잃거나 운동 중 발작으로 목숨이 위험하거나 위협받으면 이들을 피하는 게 원칙이고 현명하다.

• 어느 정도 감독이 되나? 수영, 스키, 카누, 하키, 테니스, 사이클과 역도 같은 어느 정도의 위험이 있는 운동은

감독을 받으며 해야 한다.

운동 선수에게

조언

• 새로운 운동- 특히 위험이 따르는-을 시작하기 전에 의사와 상의하라.

• 코치와 팀 동료에게 발작 중에 어떻게 도와야 하는지 반드시 알도록 간질에 대해 이야기 하라.

• 당신의 간질과 응급처치 필요에 대해 아는 친구와 운동을 하라. 혼자 운동하는 것보다 안전하고 우호적이다.

• 항상 보호 기구-특히 머리 보호를 위한-를 착용하라.

• 체중이 상당히 늘거나 줄면 의사에게 말하라. 체중 변화는 혈중 약물 농도를 바꾸기 때문에 복용량 조정이

필요할 수 있다.

• 수영할 때 인명 구조원에게 간질이 있으니 주시해 달라고 알려라.

현명한 남성을 위한 거친 운동

남성 간질환자는 간질이 머리 부상 때문이 아니면 여전히 접촉 스포츠에 참여 할 수 있다.

항상 머리 보호기구를 쓰고 동료에게 발작에 어떻게 대응하는지 말.....하라. 그런 다음 풋볼, 하키나 럭비 같은 접촉

스포츠를 할 수 있다. 권투는 안 된다. 머리 부상의 위험이 크기 때문이다.

여가와 사회생활

무엇이 당신의 정상적 사회생활과 여가 활동을 막는가? 아무 것도 없다. 보다 조심스럽게 활동을 선택해야 할

수도 있지만, 여전히 당신의 선택은 주로 당신의 관심에 달려있다. 발작 중의 행동과 안전에 대해 고려해야 한다.

어떤 활동을 좋아하면 발작이 있어도 안전하게 할 수 있는지 스스로 물어봐라. 대부분 예일 것이다.

광과민증에 대한 정보

광과민증은 자연이나 인공 빛에 간질 환자가 반응해 발작을 일으키는 질병이다. 광과민 발작은 비디오 게임,

섬광이나 나뭇잎이나 젖은 표면에 반사된 햇빛으로 유발된다. 가장 흔한 유발요인은 텔레비전이다.

간질환자 중

3~5%만이 광과민증이다. 여성은 이 비율이 높다.

광과민증과 여가

텔레비전

광과민증이 있으면 다음 조언을 따르라:

• 멀리 떨어져 봐라. 화면 크기에 따라 화면에서 2.5 m 이상 떨어져 앉아라.

• 밝은 방에서 텔레비전을 봐라.

• 리모콘을 써라.

• 텔레비전에 가까이 가야 하면 손바닥으로 한 눈을 가려라.

컴퓨터

매우 낮은 주사 주파수(초당 60 이하)도 광과민증이 있는 남성의 발작을 유발할 수 있다. 그렇게 느리게 번쩍이는 컴퓨터 모니터는 거의 없다.

비디오 게임

광과민성 간질이 있는 남성 절반이 일부 비디오 게임의 패턴에 민감하다. 비디오 게임을 하고

광과민증이

있다면:

• 게임 팩의 지시와 경고를 읽어라.

• 피곤하면 게임을 하지 마라.

- 게임 중에 자주 휴식을 취하라..
- 어지럽거나 시야가 흐려지면 게임을 그만둬라.

나이트클럽

일정 속도로 번쩍이는 스트로보나 빛이 광과민성 발작을 유발할 수 있다. 발작이 일어난다고 느끼면 한 눈을

손으로 가려라.

영화관

영화가 발작을 유발하는 경우는 매우 드물지만 빛이 번쩍이는 장면에서 일어날 수 있다. 당신에게 항상은

아니어도 전조가 있을 수 있다.

테마 공원

광과민성 간질이 있다면 빛이 번쩍이는 기구 타기는 위험할 수 있다.

여행에 관한 조언

- 여분의 약과 처방전을 가지고 가도록 계획하라.
- 다른 나라에서 의사를 봐야 한다면 여행 보험이 무엇을 지불하는지 알아봐라.
- 여행 전과 중에 충분한 수면을 취하라. 수면 부족과 시차증이 발작을 유발할 수 있다.
- 의료 신분증용 팔찌나 목걸이를 해라.
- 시각대를 넘어 여행할 때 정해진 간격으로 약을 복용하도록 하라.
- 보험 카드, 의사와 약사의 이름과 전화번호를 가지고 가라.
- 의사에게 예방주사가 항경련제와 간섭할 수 있는지 문의하라.
- 약을 핸드백이나 휴대용 가방에 가지고 다녀라. 약을 원래 병에 넣어라.
- 약이 다른 나라에서는 다른 상표명을 가지고 있을 수 있으니 의사에게 항경련제의 화학명이나 복제 약품명을

문의하라. 약물들의 목록을 가지고 다녀라.

술

어떤 사람들은 발작 위험을 높이지 않고 술을 적당히 마실 수 있다. 다른 사람들은 소량의 음주도 거의

발작을 부르기 때문에 완전히 금주해야 한다.

음주나 금주의 결정은 매우 개인적인 것이다. 때때로 복용하는 약의 종류에 달려있다.

항경련제를 복용하면서 음주하면 술의 영향과 항경련제의 부작용을 악화시킬 수 있다. 술은 약의

효과를

떨어뜨릴 수 있다. 지나친 음주는 결코 좋은 생각이 아니다. 폭음은 발작을 일으킬 것 같고 약 복용을 잊게 할 가능성이

높다. 때때로 음주에 따른 생활방식의 변화가 발작 역치에 영향을 줄 수 있다. 수면 박탈과 늦게 잠들기, 식사

거르기

그리고 약 미복용이 많은 남성의 발작 유발요인이다. 음주 여부는 특정 약을 복용하면서 음주하면 무슨 일이 일어날 수 있는지 가장 잘 아는 사람인 당신의

의사와

의논해 결정해야 한다. 이로써 잘 알고 결정을 내릴 수 있다.

다른 약물과 발작

대마초: 대마초가 발작을 유발한다는 결정적 증거는 없다. 어떤 이는 적당히 흡입하면 어떤 유형의 발작 조절에

도움이 된다고 말하는 반면, 다른 이들은 대마초가 발작을 부를 수 있다고 반대로 말한다.

엑스터시: 엑스터시 복용은 뇌를 과잉 자극하는 어떤 물질들의 양을 증가시켜서 발작을 유발할 수 있다.

엑스터시는 종종 밤새 춤추면서 복용하기 때문에 탈수증과 발작이 일어날 가능성을 높인다.

헤로인: 헤로인을 발작을 유발할 수 있다.

암페타민 (각성제): 비정상적인 고용량으로 발작을 부를 수 있다. 수면 부족 같은 부작용이 발작 위험을 높인다.

코카인: 발작, 수면 부족, 영양 부족과 약 미복용을 부른다.

술벤트: 뇌 손상을 가져와 간질이 생기거나 악화시킨다.

스테로이드: 발작을 부른다는 증거가 없다.

담배: 흡연이 발작을 일으키는 것 같지는 않다. 그러나, 금연을 돕기 위한 니코틴 조제물질은 경련을 일으킬 수

있다 (뷰프로피온이 일으킬 수 있는 것처럼).

카페인: 일상 생활 중에 커피, 홍차나 청량음료를 마시는 것은 대개 발작을 일으키지 않는다.

어떤 약물도 항경련제와 간섭을 할 수 있다. 위의 약물을 사용하면 의사와 상의해야만 한다.

집에서의 안전

대부분의 발작으로 다치지지는 않지만, 어떤 장소나 활동 중에 발작이 일어나면 부상당할 위험이 있다.

물이나

높은 곳처럼 어떤 위험은 명백하나, 욕실이나 부엌 같은 당신이 염려하지 않는 장소에도 위험이 있다. 이

위험들은 두려워할 것이 아니다; 예방할 수 있는 것이다. 종종 작은 조정이 부상 위험을 낮춘다. 미리 생각하고

계획하라.

안전에 관한 일반적 조언

- 탁자나 가구의 예리한 모서리를 패드로 싸라. 밤 중에 발작을 하면 침대도 싸라.
- 방열기처럼 노출된 난방기 대신 강제 공기 순환 난방이 당신이 쓰러질 때 부상 가능성을 줄인다.

욕실 안전

- 도움이 필요할 때 사람이 들어올 수 있도록 욕실 문을 잠그지 마라.
- 목욕 대신 샤워를 하라. 이것이 물 속에서 발작을 해 익사할 위험을 줄여준다.
- 발작할 때 쓰러지지 않도록 샤워 의자나 미끄럼 방지 욕조를 사용하라.
- 찬물을 먼저 틀고 서서히 더운 물을 틀어라. 수온을 조절해서 발작이나 의식을 잃게 돼도 데지 않게 하라.

• 바닥에 패드나 카펫을 깔아라.

부엌 안전

- 전자레인지 요리가 전기나 가스레인지 쓰는 것보다 안전하다.
- 전기나 가스레인을 쓰면 가능한 뒤쪽 불을 켜라.
- 유리나 도자기 대신 플라스틱 접시와 컵을 써라.
- 식탁에 냄비나 프라이팬 대신 접시로 뜨거운 식사를 차려 줘라.

집안을 가꾸는 사람을 위한 경고

많은 남자에게 잔디 깎기, 전구 교환이나 고장난 토스터 수리는 일상적인 일이다. 집 안팎의 수리를 하는 것이

당신의 책임의 하나일 수 있다. 이 중 일부는 위험하니 조심하라.

발작이 있다면 이 일들의 위험성을 고려해 봐야 한다. 부상을 입힐 _____ 수 있는 발작이 일어날 것 같으면 일을

조정하거나 미루거나 다른 사람에게 부탁하라.

집안을 가꾸는 사람을 위한 안전 조언

- 손잡이를 놓으면 작동을 멈추는 잔디 깎기를 써라.
- 손 보호 장치가 있고 놓으면 자동으로 멈추는 동력 도구를 사용하라.
- 필요하면 고글, 헬멧, 안전 장갑 등 보호 장비를 착용하라.
- 사다리, 지붕 수리 같은 높은 곳을 피하고, 적어도 추락을 방지할 벨트를 착용하라. 이런 일을 절대로 혼자

하지 마라!

• 불은 위험하다. 다른 사람이 벽난로의 불을 피우고, 재를 치우게 하라. 다른 사람에게 BBQ로 석쇠 요리를

하도록 부탁하라. 용접을 해야 한다면 마스크를 써라. 절대 혼자 불을 다루지 마라!

당신 머리 속의 간질!

간질이 얼마나 당신의 삶에 영향을 주냐는 부분적으로 인식과 태도의 문제이다. 간질이 당신 삶에 간섭하도록

하면 그렇게 될 수 있다. 물론 간질로 제약이 있다. 그래서 뭘! 누구나 다른 이유로 일종의 제약에 직면한다.

관점을 바꾸면 장애가 도전이 되는 걸 알게 될 것이다- 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 밝히는. 주도권을 가져라.

간질이 만족스런 삶을 방해하게 하지 마라.

남성은 강하고, 경쟁적이고, 독립적이고, 자부심이 있고 인내심이 있다. 당신이 불필요한 위험을 감수하고 너무

자부심이 강해 도움을 청하지 못하는 함정을 피할 수 있다면, 간질이 삶의 즐거움을 제약하지 않을 것이다.

전문 상담가

2003 년 캐나다 간질협회의 허가를 얻어 수정함__

비씨 간질협회에 가입하셔서 회원으로서 모든 프로그램과 서비스의 혜택을 받으실 수 있습니다.

주소 #2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

전화: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com