

## HBV>B 형 간염-가족 모두의 문제입니다

### B 형 간염이란?

B 형 간염은 B 형 간염 바이러스에 의해 생기는 간의 염증입니다. 이것은 간에 손상을 줄 뿐 아니라 간암을 유발하기도 합니다. 이 바이러스를 보유한 대부분의 사람들은 자신이 감염되었다는 사실을 모르는 경우가 많습니다. 보통 B 형 간염이 전파되는 가장 일반적인 경로는 출산 시 산모로부터 태아에게 전달되는 것입니다.

### 간염 - 기본 상식

‘간염’이라는 말은 간의 염증을 뜻합니다. 간은 인체의 건강에 매우 중요한 역할을 합니다. 간에 염증이 나 손상이 생기면, 간 기능이 저하되고 그러면 건강이 나빠지게 됩니다.

간의 염증은 술, 마약 혹은 바이러스에 의해 생깁니다. 호주에서 가장 흔한 간염의 원인이 되는 바이러스는 A 형 간염 바이러스, B 형 간염 바이러스 및 C 형 간염 바이러스입니다. 이러한 여러가지 바이러스들의 공통점은 모두 간에 염증을 일으킨다는 것입니다.

A 형 간염은 오염된 음식이나 물을 통해서 옮겨집니다. 보통 짧은 시간 내에 이 바이러스는 인체에서 배출됩니다. A 형 간염에는 예방 백신이 있습니다.




C 형 간염은 혈액 접촉으로 감염되며, 간 손상과 간암을 유발시킬 수 있습니다. C 형 간염은 치료가 가능하지만, 예방 백신은 없습니다.

이 소책자에는 B 형 간염에 대한 내용이 나와 있습니다. B 형 간염은 예방 백신이 있으며, 이미 감염된 사람들을 위한 치료약도 있습니다.

### B 형 간염에 걸리면 어떻게 됩니까?

B 형 간염은 급성이거나 만성일 수 있습니다. B 형 간염 바이러스에 감염된 대부분의 성인들은 첫 6 개월 내에 완치되고 바이러스에 대한 면역이 생깁니다. 일단 완치되면, 다시 B 형 간염 바이러스에 감염될 수 없고, 타인에게 옮길 수도 없습니다. 이것을 **급성 B 형 간염**이라고 합니다.

간염이 6 개월 이상 지속되면, **만성 B 형 간염**이 됩니다. B 형 간염에 걸린 아기들의 90%가 간의 손상이나 간 기능 저하 (비정상적인 간 기능)을 일으킬 수 있는 만성 간염에 걸리게 됩니다. 성인이 되어서는 간암에 걸릴 수도 있습니다.

감염 당시 나이	만성 B형 간염에 걸릴 확률	
0-1세	100명 중 90명	
1-5세	100명 중 60명	
성인	100명 중 5명	

B형 간염에 걸리는 사람의 나이가 어릴 수록, 성인이 되어서 간이 손상되고 간암에 걸릴 확률이 높아집니다. 호주에서 만성 B형 간염 환자의 대부분이 해외 출생자로서, 영유아 시기에 B형 간염에 걸린 경우입니다.

## 만성 B형 간염과 여러분의 건강

만성 B형 간염에 걸렸다면, 간손상은 언제라도 일어날 수 있기 때문에 적어도 1년에 한번은 의사의 진찰을 받아야 합니다. 여러분의 건강과 간을 돌보는 방법에 대해서는 의사의 조언을 최대한 따르도록 하십시오. 적절한 약품을 복용해야 한다거나, 간 전문의를 만나야 할 경우, 여러분의 담당 의사가 이에 대해 조언을 해줄 것입니다. 만성 B형 간염에 걸린 사람들의 대부분은 건강한 삶을 유지하며 별도로 B형 간염에 대한 약을 복용하지 않습니다.

간의 건강을 돌보기 위해:

- 술을 적게 마시거나, 금주하십시오
- 균형 잡힌 영양식을 하고, 지방이 많은 음식은 피하십시오
- 건강 체중을 유지하십시오
- 금연 혹은 흡연량을 줄이십시오
- 규칙적인 운동을 하십시오
- 스트레스를 관리하고, 주위의 도움을 받고, 가능한 충분한 휴식을 취하십시오
- 더 심각한 간질환을 일으키는 다른 바이러스를 막을 수 있도록 A형 간염 예방 접종을 받으십시오.

## ‘건강한 보균자’는 없습니다

만성 B형 간염은 시간이 흐름에 따라 변화되는 복잡한 질병입니다. 이 간염에 걸렸다고 해서 곧바로 간에 손상이 생기는 것은 아닙니다. 과거에는 간에 미쳐 손상이 생기지 않은 상태에 있는 보균자를 ‘건강한 보균자’라고 불렀습니다. 하지만, 간염은 알지 못하는 사이에 변할 수 있기에, 간에 손상이 생길 위험은 항상 도사리고 있습니다. 그래서 이제는 ‘건강한 보균자’란 없다는 걸 모두 알고 있습니다. 만성 B형 간염에 의해 간에 어떤 손상이 생길 지 확인할 수 있는 유일한 방법은 정기적인 간 검진입니다. 비록 과거에 여러분이 ‘건강한 보균자’라는 말을 들었다 하더라도, 적어도 1년에 1번은 간에 대한 정기검진을 받는 것이 좋습니다.

## 어떻게 B 형 간염에 걸리게 되나요?

B 형 간염은 B 형 간염 환자의 혈액, 정액 및 질액과 같은 체액에서 발견됩니다. B 형 간염의 전염은 이미 감염된 사람의 체액이 타인의 인체에 들어갈 때만 발생합니다. 눈에 안 보일 정도로 적은 양의 체액이라 할지라도 바이러스를 옮길 수 있습니다.

*B 형 간염에 걸리는 사람의 나이가 어릴 수록, 성인이 되어서 만성 B 형 간염이 될 위험이 더 높아집니다. 가장 일반적인 감염 경로는 다음과 같습니다.*

- 감염에 걸린 산모로부터 태아에게 전염 (특히 개발 도상국의 경우).
- 아동기에, 아물지 않거나, 봉대를 감지 않은 상처를 통해 다른 아이들에게 전염.

*B 형 간염에 걸리는 대부분의 성인들은 완치됩니다. 성인들이 간염 바이러스를 얻는 가장 일반적인 경로는 다음과 같습니다:*

- B 형 간염 보균자와 콘돔 없이 성교한 경우.
- 마약 주사 및 기구를 서로 교환하는 경우.

*또한 다음과 같은 경로로도 B 형 간염은 옮겨질 수 있습니다:*

- 면도기, 칫솔 혹은 기타 피가 섞인 기구들을 같이 사용하는 경우
- 치과 혹은 의료 기구들이 적절하게 소독되지 (살균되지) 않는 국가에서 이러한 기구들을 사용하는 경우 (호주에서는 안전합니다).
- 혈액 검사시 B 형 간염에 대한 검사가 이루어지지 않는 국가에서 수혈을 하는 경우 (호주에서의 수혈은 안전합니다).
- 피를 흘릴 수 있는 전통 의료 요법 (예. 침술)을 받는 경우.
- 제대로 소독되지 않은 문신 기구들을 사용해서 문신을 하는 경우 (미용 문신도 포함).

***다음의 경로로는 B 형 간염에 걸리지 않습니다:***

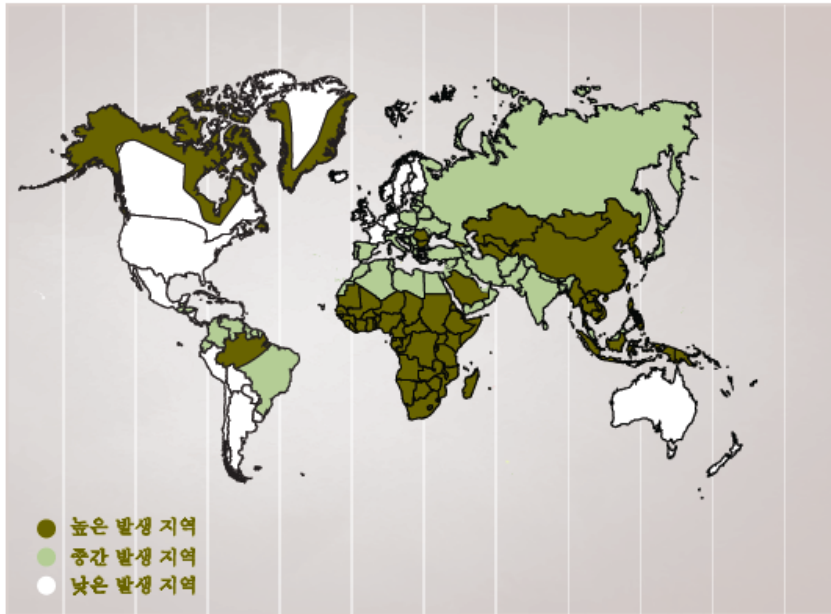
- 기침
- 껌안기
- 곤충에 물림
- 욕실 및 화장실 공동 사용
- 조리 기구 및 식기 공동 사용
- 수영장.

모유 수유는 안전합니다 (특히, 아기가 B 형 간염 예방 접종을 받은 경우).

## 전세계적으로 B 형 간염은 얼마나 흔한가요?

전세계적으로 만성 B 형 간염을 가진 사람들의 수는 약 3 억 5 천만 명이고, 매년 1 백만 명이 사망하고 있습니다. 보통 B 형 간염이 전파되는 가장 일반적인 경로는 출산 시 산모로부터 태아에게 전달되는 것입니다.

## B형 간염의 전세계적인 분포



출처: WHO, 2001

호주에서 만성 B형 간염환자 대부분은 B형 간염이 매우 흔한 국가에서 태어난 이민자들입니다.

### 간염의 증상은 무엇입니까?

만성 B형 간염을 가진 대부분의 사람들은 특별한 증상을 보이지 **않고**, 대부분은 자신이 바이러스 보균자라는 것을 모르는 경우가 많습니다. 하지만, 증상이 없다고 하더라도, 바이러스로 인해 간에 손상이 생길 수 있습니다.

증상은 있다가도 없어지기도 하고, 또 다른 질병과 유사할 수도 있습니다. 만성 B형 간염으로 나타날 수 있는 증상은 다음과 같습니다.

- 관절통 및 통증
- 식욕 부진
- 설사 (구토감)
- 간의 통증 (배의 오른쪽 윗부분)
- 피곤함, 우울증 및 짜증
- 구역질

만성 B형 간염에 걸렸는지 알아보는 유일한 방법은 정확한 혈액 검사를 하는 것입니다.

### B형 간염 검사

혈액 검사라고 해서 다 B형 간염을 알아볼 수 있는 것은 아닙니다. B형 간염을 알아보는 특정한 혈액 검사를 신청해야 합니다. 이 혈액 검사를 통해 만성 B형 간염에 걸렸는지, 아니면 B형 간염 바이러스에 대한 면역이 생겼는지를 알아볼 수 있습니다. B형 간염에 걸렸는지를 알아보기 위해 어떤 검사를 해야 하는지 여러분 의사에게 문의하시기 바랍니다. 호주 이민 심사 때 하게 되는 건강 검진에는 B형 간염 검사가 포함되어 있지 **않습니다**.

만성 B 형 간염을 가지고 있다면, 여러분의 의사는 간에 손상이 있는지 그리고 별도의 약을 복용해야 하는지 알아보기 위해 추가 검사를 신청할 수도 있습니다. 여러분의 의사를 통해 각각의 검사의 내용과 목적에 대해 설명을 들어보시기 바랍니다.

### 다음의 경우라면, B 형 간염 검사를 받아보셔야 합니다:

- B 형 간염이 흔하거나, 아기와 아동들에게 무료 B 형 간염 백신이 제공되지 않는 나라에서 출생 혹은 거주한 경우.
- 부모나 가족이 B 형 간염, 간질환 혹은 간암을 앓고 있는 경우.
- B 형 간염을 가진 사람과 성관계를 가졌거나, 만성 B 형 간염을 가진 사람과 함께 거주한 경우.
- 개발 도상국에서 수혈을 받았거나, 치료나 치과 시술을 받은 경우.
- 피를 흘리게 되는 문화적인 관례 (예. 문신 등)에 참여한 경우.

### 효과 있는 치료약이 있습니까?

B 형 간염은 완치될 수 없지만, 바이러스를 관리할 수 있는 치료약은 있습니다. 간의 손상을 막아주고, 간암의 위험을 줄여줍니다. 또 간 기능 회복도 도와줍니다. 여러분의 의사가 약 복용여부에 대해 조언 해 드릴 겁니다. 의사와의 정기적인 검진이 중요한 이유가 바로 이 때문입니다.

약을 복용해야 할 경우, 여러분은 간 전문의의 진료를 받아야 합니다. 여러분의 의사가 소개하는 간 전문의는 복용할 약의 종류에 대해 설명하고, 여러분에게 가장 알맞은 약을 권해 줄 겁니다. 일단 약을 복용하게 되면, 간 전문의를 정기적으로 방문 하셔야 합니다. 일단 약을 복용하기 시작하면 꾸준히 정기적으로 복용하는 것이 중요합니다. 약의 복용으로 부작용이 있다 하더라도, 복용을 중단해서는 안되며, 먼저 의사와 상의하도록 하십시오.

약초나 전통 치료제와 같은 천연 약품을 복용하고 있다면, 의사와 전문의에게 알리시기 바랍니다. 왜냐하면 이러한 약의 일부는 간에 영향을 줄 수 있고, 복용하는 약의 효력을 줄일 수 있습니다. 어떤 약초나 전통 약재를 피해야 할 지 의사와 전문의와 상의하시기 바랍니다.

### B 형 간염의 전파를 어떻게 막을 수 있을까요?

B 형 간염의 전파를 막을 수 있는 가장 최선의 방법은 예방접종입니다.

호주에서는, 모든 태아에 대한 무료 B 형 간염 예방 접종이 제공됩니다. 완벽한 면역이 이루어지기 위해서는, 첫 12 개월 이내에 한차례 또 예방접종이 이루어져야 합니다. 백신은 효과적이고 안전합니다.

무료 예방접종은 어린이들과 청소년들에게도 제공되고, B 형 간염자와 가까이 접촉한 사람들에게도 제공됩니다. 더 자세한 정보는 의사와 상의하시기 바랍니다.

B 형 간염의 전파를 막을 수 있는 다른 방법들은 다음과 같습니다.

- 혈액 접촉을 피하십시오: 면도기, 칫솔 및 기타 개인 위생용품을 타인과 함께 사용하지 마십시오.
- 상처는 붕대나 밴드로 덮어주고, 피가 떨어진 곳은 소독약으로 닦아 줍니다. 장갑을 끼지 않은 다른 사람이 자신의 상처나 혈액에 손을 대거나 만지지 않도록 하십시오.

- 티슈, 생리대, Tampax 및 반창고 등 개인 위생 용품은 비닐 봉지에 잘 싸서 버리기 바랍니다.
- 성관계시 콘돔과 윤활제를 사용하시기 바랍니다.
- 마약 주사를 사용할 경우, 주사 바늘이나 기구를 타인과 함께 사용하지 마십시오.

## 다른 사람들에게 알려야 합니까?

개인마다 필요가 다르고, 맺고 있는 관계가 다르기 때문에 일률적으로 대답하기 힘든 질문입니다. 여러분을 이해하고 도와줄 수 있는 사람들에게 알리는 것이 도움이 될 것입니다. 누구를 믿고 신뢰할 수 있는지 한번 생각해 보십시오.

B형 간염을 가진 사실을 모든 사람들에게 알릴 필요는 없지만, 다른 사람들에게 간염이 옮기지 않도록 주의를 기울일 필요는 있습니다. 여러분과 한집에서 같이 거주하는 사람, 그리고 성관계를 맺는 파트너에게는 알려져 그들이 검사를 받아 보고 예방접종을 하도록 하는 것이 중요합니다. 하지만, 그 외 다른 사람들에게는 굳이 알릴 필요가 없습니다.

여러분을 돌보는 의료 종사자들, 즉 치과 의사나 담당 의사에게 알리면 최선의 의료 서비스를 받을 수 있기 때문에 도움이 됩니다. 하지만, 이것은 여러분이 선택할 문제입니다. 여러분의 치료에 관여하는 의료 종사자들은 여러분의 개인 정보를 보호하고 기밀을 유지할 책임을 가지고 있습니다. 그리고 여러분을 어떤 식으로든 차별할 수 없습니다.

NSW의 일부 소송 사건의 판결에 따르면, 다음의 경우 만성 B형 간염을 가진 사실을 알려야 한다는 결정이 내려졌습니다:

- 전염병과 질환에 대한 정보를 보험회사에서 요구할 때
- 호주 군대에 취업하거나, 취업을 원할 경우
- 헌혈을 하거나, 정액 기부를 할 경우

누구에게 알려야 하고, 어떻게 알려야 하는지에 대해 문의를 하시려면, 아래의 서비스 단체에 연락하시기 바랍니다.

## 정보 및 지원 안내

B형 간염에 대한 기본적인 사항은 여러분 의사에게 문의하거나 다음 단체에 연락하시기 바랍니다:

### Hepatitis NSW (NSW 간염 협회)

Hepatitis Helpline (간염 도움의 전화)

시드니 시내에서 전화할 경우: 02 9332 1599

기타 NSW 지역에서 전화할 경우: 1800 803 990

[www.hep.org.au](http://www.hep.org.au)

### Hepatitis Australia (호주 간염 협회)

전국 안내 전화: 1300 437 222

[www.hepatitisaustralia.com](http://www.hepatitisaustralia.com)

## **Cancer Council Help Line (암 협회 도움의 전화)**

전화: 13 11 20

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

## **Multicultural HIV and Hepatitis Service (다문화 HIV 및 간염 서비스)**

간염에 대해 영어 이외의 언어로 된 정보 제공

[www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

## **HALC**

B형 간염에 관련된 차별 및 법적 문제에 대한 문의.

전화: 02 9206 2060

무료 전화: 1800 063 060

[www.halc.org.au](http://www.halc.org.au)

## **번역 및 통역 서비스 (TIS)**

전화: 131 450

여기 수록된 서비스 단체에 전화할 때, 한국어로 상담하기를 원하신다면, 번역 및 통역 서비스 (TIS)를 통해서 통역 서비스를 받을 수 있습니다 (시내 통화료 부가). 통역사가 전화를 받으면, 여러분이 통화를 원하는 단체의 이름을 알려 주시면 됩니다.

## **의료 통역사**

B형 간염은 매우 복잡하기 때문에 이해하기가 힘들 수 있습니다. 병원에 있는 의료 통역사들은 의사가 하는 말과 여러분의 질문 내용을 빠짐없이 통역해 줄 것입니다. 다음 예약을 할 때 접수직원에게 통역사가 필요하다고 알려 주십시오.