

B형 간염 안내서: 검사, 치료 및 건강 유지

이 안내서는 다음과 같은 분을 위한 것입니다.

- B형 간염이 있는 분
- B형 간염에 걸릴 가능성이 높은 분

이 안내서는 B형 간염 검사를 받는 데 도움이 될 것입니다. 또한 만성 (평생) B형 간염을 잘 관리하며 생활하는 데 도움이 됩니다.



만성 B형 간염을 앓고 있는 사람 3명 중 1명은 자신이 B형 간염에 걸렸다는 사실을 모릅니다



약을 먹지 않거나 검사를 받지 않으면 만성 B형 간염 환자 4명 중 1명은 사망하게 됩니다. 사망은 간암이나 간부전으로 인한 것일 수 있습니다



연구에 따르면 만성 B형 간염 약을 복용하면 간암에 걸릴 확률이 50% 낮아질 수 있습니다



백신 접종을 통해 B형 간염으로부터 자신을 보호할 수 있습니다

1. B형 간염 검사를 받아야 하는지 알아보기

다음 그룹의 사람들은 B형 간염 검사를 받아야 합니다.

- ✓ B형 간염 환자와 함께 사는 가족, 파트너 및 사람들
- ✓ 아래 지도에서 주황색으로 표시된 지역 중 한 곳에서 태어난 사람들
- ✓ 원주민 또는 토레스 해협 섬 주민
- ✓ 임산부
- ✓ B형 간염에 걸린 산모에게서 태어난 아기 및 생후 9개월 이상의 어린이
- ✓ 항암제, 면역억제제, 투석을 앞두고 있는 사람
- ✓ 노출되기 쉬운 시술을 수행하는 의료 전문인
- ✓ 군대 구성원
- ✓ HIV 또는 C형 간염에 걸린 사람
- ✓ 백신을 접종하지 않은 성관계 파트너가 여러 명인 사람
- ✓ 주사 바늘로 마약을 사용한 적이 있는 사람
- ✓ 교도소에 수감된 적이 있는 사람
- ✓ 남성과 성관계를 갖는 남성
- ✓ 성 노동자
- ✓ 간 손상의 징후가 있는 일부 사람들
- ✓ 간 질환 또는 특정 유형의 간암 가족력이 있는 사람

B형 간염 유병률이 중간 내지 높은 수준의 지역



주황색으로 표시된 국가에서 태어난 사람들은 B형 간염 검사를 받아야 합니다

2. 의사에게 B형 간염 검사 요청하기

B형 간염 검사는 일반적인 혈액 검사의 일부가 아닙니다. 검사를 요청해야 합니다. 의사는 여러분이 이전에 B형 간염 검사를 받은 적이 있는지 알려줄 수 있습니다. 담당 GP가 혈액 검사를 할 것입니다.

이를 통해 B형 간염 감염 여부를 알 수 있습니다. 만약 감염되지 않았다면, 검사를 통해 면역력이 있는지 여부 또한 알 수 있습니다.



B형 간염 검사에는 여러 종류가 있습니다. 담당 의사에게 이 도구에 대해 알려주면 여러분에게 적합한 검사를 찾는 데 도움이 될 것입니다. <https://ashm.org.au/products/product/1976963402>

통역 서비스

의사와 상담하는 데 도움이 필요한 경우, 의사를 방문할 때 통역사가 와서 참여하도록 할 수 있습니다. 전화 통역도 가능합니다. 이는 TIS National(통번역 서비스)을 통한 무료 서비스입니다. 예약할 때 통역사가 필요함을 진료소에 말해야 합니다.

의사를 만날 때 가족과 친구들의 도움을 받는 것도 좋습니다. 하지만 전문 통역사를 구하는 것이 좋습니다. 건강에 대해 선택을 하는 것은 어려울 수 있습니다. 따라서 모든 것을 이해할 수 있는 것이 중요합니다. 이것은 여러분에게 가장 좋은 선택을 하는 데 도움이 될 수 있습니다. TIS National 통역사는 전문가이며 복잡한 정보에 대한 경험이 풍부합니다.

웹 사이트: www.tisnational.gov.au

131 450으로 전화하면 시내 통화 비용으로 전화 통역사를 구할 수 있습니다.

3. 검사 결과 받기.

B형 간염 검사는 다음 네 가지 결과 중 하나를 보여줄 수 있습니다.



**음성
(NEGATIVE)**
면역 있음

B형 간염에 대한 면역이 있고 **B형 간염에 걸릴 수 없습니다.**



**음성
(NEGATIVE)**
면역 없음

B형 간염에 걸린 적이 없고 백신을 접종한 적이 없습니다. **백신 접종에 대해 의사에게 문의할 수 있습니다.** 이는 향후에 감염되는 것을 방지할 수 있습니다.



**소실됨
(CLEARED)**
면역 있음

과거에 B형 간염에 걸린 적이 있지만, 자연 치유되었습니다. **가족, 파트너, 그리고 함께 사는 사람들이 검사를 받을 수 있도록 이에 대해 알리는 것을 고려해야 합니다.** 그들에게 말하는 것이 걱정된다면 의사가 알릴 수 있습니다. 또는 letthemknow.org.au/에서 자료를 사용할 수 있습니다.

한 번 B형 간염에 걸렸던 사람들도 다시 걸릴 수 있습니다. 이를 재발이라고 합니다. 이는 면역 체계를 약화시키는 암 치료제나 다른 약을 복용하는 경우에 발생할 수 있습니다.



**양성
(POSITIVE)**

혈액 검사는 의사가 급성 간염 또는 만성 간염 여부를 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다. 만성이란 간염이 평생 지속된다는 뜻입니다. 하지만 건강을 유지하기 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.

B형 간염은 다음과 같은 질환을 유발할 수 있습니다.

- 간경변 (심한 간 흉터) • 간 질환 • 간암

만성 B형 간염에 대한 치료법은 없습니다. 하지만 약을 복용하면 간 손상을 늦추거나 심지어 멈추게 할 수도 있습니다. 약을 복용하면 간 질환에 걸릴 가능성도 낮출 수 있습니다.

얼마 전에 바이러스와 접촉했다면 6개월 후에 다시 검사를 받아야 합니다. 이는 B형 간염이 만성화되었는지 여부를 확인할 수 있습니다.



가족과 파트너,
함께 사는
사람들이 검사를
받도록 하기



건강한 음식을
섭취하고, 운동을
하고, 알코올 및
담배를 줄이기



간 검사 받기



6-12개월마다
의사 진료 받기



필요한 경우
치료 받기

여러분이 바이러스와 접촉했고 면역이 없는 경우, B형 간염 면역글로블린 주사를 맞을 수 있습니다. 이는 B형 간염에 걸릴 확률을 낮춰주는 약입니다. 바이러스와 접촉한 후 72시간 이내에 복용해야 합니다. 이 약을 구할 수 있는 곳은 다음과 같습니다.



해당 지역 의사



가족 계획 클리닉



성 건강 클리닉



해당 지역 공립
병원

약을 구하러 간 곳에서 B형 간염 백신에 대해 의사에게 문의할 수 있습니다.

4. 간 검사 받기

의사는 여러분의 간이 얼마나 잘 기능하는지 확인하기 위해 몇 가지 검사를 해야 합니다.

의사는 여러분의 간암 여부도 확인할 것입니다. 즉, 혈액 검사를 받게 됩니다. 초음파나 간섬유화 검사(Fibroscan)를 받을 수도 있습니다. 초음파와 간섬유화 검사는 통증이 없습니다. 초음파를 통해 의사는 간의 손상을 찾을 수 있습니다. 간섬유화 검사는 진동을 사용하여 간의 경직도를 확인합니다.

이는 의사가 여러분의 약 복용 시작 여부를 결정하는 데 도움이 됩니다.



5. 가족, 파트너 및 함께 사는 사람들 검사하기

B형 간염의 가장 흔한 전염 경로는 산모로부터 아기에게 전염되는 것입니다. 또한 혈액 대 혈액 접촉이나 콘돔 없는 성관계를 통해서도 전염됩니다. 가족, 파트너 및 함께 사는 사람들에게 B형 간염에 걸렸다고 말하는 것에 대해 고려해보아야 합니다. 이는 그들이 검사 및 백신 접종을 통해 스스로를 보호할 수 있도록 하기 위함입니다.

B형 간염에 걸렸다고 해서 가족과 지낼 수 없는 것은 아닙니다. 가족 및 친구들과 식사를 하는 것과 같은 활동은 여전히 가능합니다. 가족과 친구들이 스스로를 보호할 수 있는 가장 좋은 방법은 백신 접종입니다.

여러분이 그들에게 말하는 것이 걱정된다면 의사가 그들에게 말할 수 있습니다. 사람들에게 자신의 B형 간염 감염 사실을 알리는 것에 대해 더 자세히 알아보세요.

B형 간염은 다음과 같은 경로를 통해 감염되지 **않습니다**.



포옹 또는 키스



음식 및 식기 공유



B형 간염 환자가 만든 음식을 먹는 경우



모기를 포함한 곤충 또는 동물에 물린 경우



욕실, 샤워실 또는 화장실 공동 사용



기침 또는 재채기

B형 간염이 산모에게서 아기에게 전염되는 것을 막을 수 있는 방법이 있습니다. 아기가 태어나면 두 번의 접종을 받아야 합니다. 아기는 생후 12시간 이내에 이 접종을 받습니다. 이 접종 중 하나에는 면역글로불린이 함유되어 있습니다. 이는 신체가 바이러스와 싸우는 데 도움이 되는 항체입니다. 다른 접종은 아기의 첫 번째 B형 간염 예방 접종입니다. 산모가 B형 간염에 걸리지 않았더라도 모든 아기가 이 백신을 맞습니다. 또한 향후 6개월에 걸쳐 B형 간염 백신을 접종받게 됩니다. 이 모든 것이 바이러스로부터 아기를 보호할 수 있습니다.

B형 간염 치료를 받는 것도 아기가 B형 간염에 걸릴 확률을 낮춰줍니다. 치료는 임신 중에 받아도 안전합니다.

6. 건강한 음식을 먹고, 운동하고, 술을 줄이고, 금연하기

다음과 같이 몸 관리를 하는 것이 좋습니다.



건강한 음식
섭취



운동하기



알코올 섭취 줄이기
(금주가 가장 좋음)



금연하기

술과 담배, 과체중은 간을 손상시킬 수 있습니다. B형 간염도 간을 손상시킬 수 있기 때문에 이는 나쁠 수 있습니다. 건강한 변화를 만드는 데 도움이 필요하다면 의사와 상의하십시오. 또한 다음 지원 서비스 중 하나를 이용할 수 있습니다.

- 알코올 섭취 줄이기: adf.org.au/help-support/
- 금연 (Quitline): 13 78 48

7. 매 12개월마다 의사에게 검진 받기

적어도 12개월에 한 번씩 의사의 검진을 받는 것이 좋습니다.
의사가 더 자주 검진을 받을 것을 권할 수도 있습니다.

B형 간염에 걸린 사람들은 종종 몸 상태가 좋다고 느낍니다. 몸이 아플 때까지 기다리면 이미 간 손상이 있을 수도 있습니다. 간 손상은 사라지지 않을 수도 있습니다. 간 손상을 알 수 있는 유일한 방법은 계속해서 간 검사를 받는 것입니다.

바이러스로 인해 간이 손상되기 시작할 경우, 건강 관리를 위해 복용할 수 있는 약이 있습니다. 이를 통해 간 손상을 늦추고 간 질환에 걸릴 확률을 낮출 수 있습니다.

약을 복용하기 시작하면 의사를 더 자주 방문해야 할 수도 있습니다.



알고 계셨나요?

간에는 통증을 느끼는 신경이 없습니다. 그러나 간이 늘어날 때 통증을 느낄 수 있습니다. 이는 간 주위에 통증을 느낄 수 있는 조직 주머니가 있기 때문입니다. 이것이 심각한 간 손상이 있을 때까지 아프지 않을 수 있는 이유 중 하나입니다.

8. 필요할 경우 약 복용하기

B형 간염에 걸린 모든 사람이 약을 복용할 필요는 없습니다.
이는 바이러스가 여러 단계를 거치기 때문입니다.

일부 단계에서는 바이러스가 매우 활발하게 활동하여 간을 손상시킬 수 있습니다. 간 검사를 위해 의사를 방문할 경우, 의사가 혈액 검사를 할 것입니다. 검사를 통해 바이러스의 활성도를 알 수 있습니다. 이는 약 복용 여부를 결정하는 데 도움이 됩니다. B형 간염의 단계가 항상 순서대로 진행되는 것은 아니라는 점에 유의하는 것이 도움이 될 수 있습니다.



의사는 간염의 단계를 지칭하기 위해 다른 용어를 사용할 수도 있습니다.

침묵기 (SILENT)	단계 1	면역 관용기 (Immune tolerance)	B형 간염 바이러스가 증식하고 있지만 일반적으로 활성 간 손상은 없습니다. 이 단계에 있는 B형 간염 감염자는 6-12개월마다 검사를 받아야 합니다. 이 단계에 있는 경우 다른 사람에게 이를 전파할 가능성이 매우 높습니다.
손상기 (DAMAGE)	단계 2	면역 제거기 (Immune clearance)	B형 간염 바이러스가 면역 체계를 공격하고 있으며 면역 체계가 이에 맞서 싸우고 있습니다. 간이 손상되고 있습니다. 흉터, 간경변 및 간암 발생 가능성이 증가. 약이 필요할 수 있으므로 전문의의 진료를 받아야 합니다.
조절기 (CONTROL)	단계 3	면역 조절기 (Immune control)	면역 체계가 바이러스를 통제하고 있으며 더 이상의 간 손상은 없습니다. 이 단계에 있는 B형 간염 감염자는 6-12개월마다 검사를 받아야 합니다.
탈출기 (ESCAPE)	단계 4	면역 탈출기 (Immune escape)	바이러스가 다시 활성화되어 간 손상을 일으킵니다. 흉터, 간경변 및 간암 발생 가능성이 증가. 약이 필요할 수 있으므로 전문의의 진료를 받아야 합니다.

B형 간염 치료에 가장 흔한 약은 항바이러스 정제입니다. 의사의 지시에 따라 장기간 매일 복용해야 합니다.

때로는 담당 GP로부터 B형 간염 약을 받을 수도 있습니다. 그러나 간 전문의의 진찰이 필요한 경우도 있습니다.

유용한 서비스 연락처

National Hepatitis Infoline(전국 간염 정보라인): 1800 437 222

National Hepatitis Infoline은 해당 주 또는 테리토리에 있는 지역사회 기반 간염 기관으로 안내합니다. 전화를 받는 사람들은 Hepatitis Australia의 회원 기관에서 일하는 사람들입니다. 이들은 해당 지역 사회에서 지원을 제공하고 친절하고 개인적인 도움을 제공합니다. 간염 관련 기관의 연락처는 www.hepatitisaustralia.com/local-hepatitis-organisations에서 확인할 수 있습니다.

Translating and Interpreting Service (TIS, 번역 및 통역 서비스) National: 13 14 50

영어를 이해하는 데 어려움이 있는 경우, TIS National에 연락할 수 있습니다. 이들은 한국어로 정보를 제공할 수 있습니다. 영어를 잘 못하는 대부분의 사람들에게 무료입니다.

더 자세한 내용은 TIS National 웹사이트를 참조하십시오: www.tisnational.gov.au.

Alcohol and Drug Foundation (알코올 및 약물 재단)

알코올 또는 기타 약물 사용을 늦추거나 중단하는 데 도움이 필요한 경우, 해당 재단 웹사이트의 지원 서비스 목록을 참조할 수 있습니다: adf.org.au/help-support/

Quitline(금연상담전화) 13 78 48

Quitline은 비공개 전화 상담 및 정보 서비스입니다. 이는 사람들이 금연을 하는데 도움이 됩니다. <https://www.quit.org.au/>를 방문해도 됩니다.

Beyond Blue 1300 224 636

자신에게 건강 문제가 있다는 말을 듣는 것은 스트레스가 될 수 있으며 불안과 우울증으로 이어질 수 있습니다. Beyond Blue는 정신 건강에 대한 정보와 지원을 제공할 수 있습니다. 또한 해당 웹 사이트에 채팅 서비스도 있습니다: beyondblue.org.au

HepBcommunity.org

HepBcommunity.org는 B형 간염 환자를 위한 온라인 토론 공간입니다. 이는 B형 간염이 있는 사람들을 과학자 및 의사와 연결해 줍니다.

Hep Forums(간염 포럼)

Hep Forums는 B형 간염, C형 간염 또는 동시 감염자를 위한 온라인 토론 공간입니다. 이는 또한 이들의 친구와 가족, 그리고 간염과 간 건강에 대해 궁금한 점이 있는 사람들을 위한 곳이기도 합니다. 이 포럼을 찾아보려면 다음을 방문하십시오: <https://forums.hepmag.com/>



더 자세한 정보

더 자세한 정보는 www.hepatitisaustralia.com/rights-and-responsibilities에서 확인할 수 있습니다.

참조 문헌

- [Hepatitis B and Primary Care Providers\(B형 간염과 1차 의료 기관\)](#), ASHM
- [Indications for HBV testing\(HBV 검사를 위한 지표\)](#), ASHM
- [Hepatitis B Testing\(B형 간염 검사\)](#), Hepatitis NSW
- [TIS National \(번역 및 통역 서비스\)](#), Department of Home Affairs
- [What is Hepatitis B?\(B형 간염이란?\)](#), All Good
- [Living with Hepatitis\(간염과 함께 살기\)](#), Hepatitis Qld
- [Natural Remedies and Hepatitis B\(자연 치료와 B형 간염\)](#), hepmag
- [Medical Definition of Liver pain\(간 통증의 의학적 정의\)](#), MedicineNet
- [New HBV diagnosis - what now?\(새로운 HBV 진단 - 조치\)](#) Hep B Help

이 자료는 일반 정보용으로만 제공되며 법률 또는 의학적 조언을 대체하기 위한 것이 아닙니다. 여기에 제공된 정보를 기반으로 결정을 내리기 전에 독립적인 조언을 구하실 것을 권장합니다.

