

# 만성 B형 간염과 함께 생활하기

## B형 간염이란 무엇인가요?

B형 간염은 세계에서 가장 흔한 간 감염입니다. 간 세포를 공격하는 B형 간염 바이러스(HBV) 때문에 발생하며 간경변(흉터), 간부전 또는 나중에 간암으로 이어질 수 있습니다. 바이러스는 감염된 혈액과 체액에 직접 접촉하거나, 임신 중 또는 출산 시 B형 간염 양성인 산모로부터 신생아에게 옮겨져서 감염됩니다.

## 감염되면 어떻게 되나요?

대부분의 사람들에게 증상이 거의 혹은 전혀 없기 때문에 B형 간염은 "무증상 감염"이라고 알려져 있습니다. 어떤 사람들은 스스로 바이러스를 제거하기도 하지만 일부는 만성적으로 감염될 수 있습니다. 새로 감염된 건강한 성인 대부분은 바이러스를 제거하고 회복할 수 있습니다. 여기에는 6개월 정도 소요되며 급성 감염으로 알려져 있습니다. 회복된 사람들은 타인에게 전염성이 없으며, HBV에 다시 감염되지도 않습니다. 감염된 일부 성인과 대부분의 아기들 및 어린이는 바이러스를 퇴치하지 못해서 평생 지속되는 만성 감염에 걸리게 됩니다. 급성이든 만성이든 감염된 사람은 아무 증상이 없더라도 타인에게 바이러스를 전파할 수 있습니다.

## 회복되었는지 아니면 만성 감염으로 진행되었는지 어떻게 알 수 있나요?

의사에게 3가지 HBV 혈액 검사를 요청하고 그 결과를 인쇄본으로 받아줘야 합니다. 검사에서 B형 간염 표면 항원에 6개월 이상 양성을 보이면(HBsAg+) 만성 HBV 감염으로 진단됩니다. 즉, 의사는 급성 또는 만성 여부를 확인하기 위해 이 검사를 반복해야 합니다.

## 3가지 B형 간염 패널에는 다음 혈액 검사가 포함됩니다.

- 1. B형 간염 표면 항원(HBsAg):** "표면 항원"은 B형 간염 바이러스의 한 부분으로 감염된 사람의 혈액에서 발견됩니다. 이 검사가 양성이면 감염된 것이며 감염자는 혈액이나 감염된 체액을 통해 타인에게 바이러스를 전파할 수 있습니다.
- 2. B형 간염 표면 항체(HBsAb 또는 anti-HBs):** "표면 항체"는 B형 바이러스에 반응하여 형성됩니다. 백신을 접종받거나 B형 간염 감염으로부터 회복되면 신체에서 이 항체를 만들 수 있습니다. 이 검사가 양성이면 면역 체계가 B형 간염 바이러스에 대한 보호 항체를 만들었음을 의미합니다. 이 항체는 향후 B형 간염 감염으로부터 장기간 보호할 것입니다. 표면 항체가 양성인 사람은 B형 간염에 면역되고 보호되며 다시 감염되지 않고 타인에게 바이러스를 전파하지도 않습니다.
- 3. B형 간염 핵심 항체(HBcAb 또는 anti-HBc):** "핵심 항체"는 B형 간염 바이러스에 대한 어떠한 보호나 면역도 제공하지 않습니다. 양성 검사는 일생의 어느 시점에 B형 간염 바이러스에 감염되었을 수 있음을 나타낼 뿐입니다. 이 검사는 종종 혈액은행에서 헌혈을 선별하는 데 사용됩니다. 하지만 정확한 진단을 내리기 위해서는 3가지 혈액 검사가 모두 필요합니다.

## B형 간염을 타인에게 전염시키지 않으려면 어떻게 해야 하나요?

감염된 경우 타인에게 바이러스를 옮길 수 있기 때문에 예방 조치를 취하는 것이 중요합니다. 섹스 파트너와 가까운 가족들은 HBV 검사를 받아야 합니다. 혈액 검사에서 감염되지 않았고 보호되지도 않은 것으로 나타나는 사람들은 평생 예방되는 일련의 HBV 백신을 접종해야 합니다. HBV 전염을 방지하려면, 안전한 성관계를 하고, 모든 상처는 덮어주고, 면도기, 칫솔, 손톱깎이, 귀걸이 등 날카로운 물건은 함께 사용하지 않는 것이 중요합니다. **B형 간염은 일상적으로 전파되지 않으며 재채기, 기침, 포옹, 다른 사람과의 식사, 또는 B형 간염 보유자가 준비한 음식을 먹는다고 전염되지는 않습니다.**

## 임신 중인데 B형 간염에 걸리면 어떻게 하나요?

B형 간염에 걸린 산모로부터 태어난 아기는 출생 시 제대로 치료하지 않을 경우 만성 B형 간염에 걸릴 확률이 90% 이상입니다. 임신부가 HBV 검사에 양성인 경우, 신생아는 분만실에서 또는 출생 후 가급적 12시간 내에, 또는 늦어도 24시간 내에 1회분의 HBV 백신(가능한 경우

HBIG 1회분도 함께) 접종을 받아야 합니다. B형 간염으로부터 신생아를 보호하는 것은 매우 중요합니다. 모든 임산부는 임신 중에 B형 간염 검사를 받아야 합니다!

## 만성 B형 간염에 대한 치료법은 있나요?

만성 B형 간염에 대한 치료 전망은 매우 밝습니다. B형 간염에 대한 완치법은 없지만, 바이러스를 통제하고 관리할 수 있는 좋은 치료법이 있습니다. 모든 B형 간염 감염자가 치료를 받아야 하는 것은 아니지만 모든 만성 B형 간염 보유자는 적어도 1년에 한 번 간 전문의에게 진찰을 받아야 합니다. 현재 만성 HBV 감염 치료를 위해 미국 FDA 승인을 받은 약품이 몇 가지 있습니다. 이러한 치료법은 심각한 간 손상과 간암의 위험을 감소시키는 것으로 밝혀졌으며, 이러한 치료법이 도움이 될 지 여부는 의사가 결정하게 됩니다. 또한 개발 중이거나 임상 시험 중인 신약도 있습니다.

## 한방 치료제나 보조제가 도움이 될까요?

많은 사람들이 면역 체계를 강화하고 간을 돕기 위한 방법으로 한방 치료제나 보조제에 관심을 보입니다. 이러한 제품에 대한 규정은 없으며, 한방 치료제나 보조제가 B형 간염 감염에 도움이 된다는 과학적 증거도 없습니다. 일부 치료나 보조제가 다른 약을 방해하거나 심지어 간을 손상시킬 수 있다는 우려가 있습니다. 인터넷과 소셜 미디어에서 제품에 대해 거짓 약속을 하는 기업과 사람들이 많습니다. 페이스북상의 온라인 주장과 환자 추천 글은 거짓이며, 소비자들을 속여 비싼 한방 치료제나 보조제를 구매하도록 합니다. 사실이라고 하기에 너무 좋은 후기는 아마 사실이 아닐 것입니다.

## 만성 B형 감염자가 어떻게 하면 건강하게 살아갈 수 있을까요?

다음은 지금 당장 시작할 수 있는 10가지 건강 관련 결정 목록입니다.

1. 전반적인 건강과 간 건강을 최상으로 유지하기 위해서는 B형 간염 치료에 경험이 있는 의료 서비스 제공자나 **간 전문의에게 정기적으로 진찰을 받으세요.** 지금은 "비활성" 단계에 있다고 하더라도 시간이 지나면서 상황이 변할 수 있습니다.
2. 간을 공격하는 다른 바이러스로부터 보호하기 위해 **A형 간염 백신을 접종하세요.**
3. 간을 해치는 **술과 담배를 금하세요.**
4. 일부는 B형 간염 처방약 작용을 방해하거나 심지어 간을 손상시킬 수 있으므로 **한방 치료제나 비타민 보조제를 시작하기 전에 의료 서비스 제공자와 상담하세요.**
5. B형 간염 처방약이 아닌 약품이나 **일반 약품(예: 아세트아미노펜, 파라세타몰)을 복용하기 전에 간에 안전한지 여부를 약사와 확인하세요.**
6. 페인트, 페인트 시너, 접착제, 가정 청소 용품, 매니큐어 제거제 및 간을 손상시킬 수 있는 잠재 유독성 화학물질에서 나오는 **화학 가스를 흡입하지 마세요.**
7. 과일, 미정제 곡물, 생선, 살코기 및 많은 채소 등 **건강에 좋은 식품을 섭취하세요.** 특히 “십자화과 채소” 인 양배추, 브로콜리, 콜리플라워는 환경 화학물질로부터 간을 보호하는 데 도움이 된다고 밝혀졌습니다.
8. 조개, 홍합, 굴, 가리비 등은 간에 매우 유해하고 많은 손상을 입힐 수 있는 **비브리오패혈균**이라는 박테리아에 오염되었을 수 있기 때문에 **날것으로 또는 덜 조리된 조개류를 섭취하지 마세요.**
9. 견과류, 옥수수, 땅콩, 수수 및 좁쌀을 사용하기 전에 **곰팡이가 있는지 확인하세요.** 곰팡이는 식품을 축축한 곳에 보관하고 제대로 밀봉하지 않았을 때 잘 생깁니다. 곰팡이가 있을 경우, 식품은 간암의 위험 요소로 알려진 “아플라톡신” 으로 오염되었을 수 있습니다.
10. 건강한 식품을 섭취하고, 규칙적으로 운동하고, 충분한 휴식을 취하여 **스트레스를 줄이세요.**

먹고 마시고 흡입하고 피부를 통해 흡수하는 모든 것들이 결국 간에서 여과됩니다.

여러분의 간과 건강을 지키세요!

**HBV 치료법, 임상 시험, 건강한 간을 위한 팁, 간 전문의에 대한 자세한 내용은 Hepatitis B Foundation 웹사이트([www.hepb.org](http://www.hepb.org))를 방문하세요.**