



# B형 간염

검사하고, 예방 접종을 받으세요.





# 목차

B형 간염(Hep B)과 간 | 1

검사받기 - B형 간염 상태 알아보기 | 5

예방 접종하기 - 나와 다른 사람을 보호하기 | 8

관리 및 치료받기 | 8

B형 간염 보균자로 생활하기 | 10

임신, 아동 그리고 B형 간염 | 14

정보 및 자원 | 16

# B형 간염(Hep B)과 간

간염은 간에 생긴 염증을 의미합니다. 간은 여러모로 귀하의 건강을 지켜줍니다. 간은 인체의 독소를 제거하고 음식물에서 얻은 영양분을 에너지로 바꿔줍니다.

B형 간염은 간의 반흔, 간부전, 간암 및 조기 사망과 같이 심각한 건강 문제를 야기할 수 있습니다. 간염에는 여러 종류가 있습니다. B형 간염은 간을 감염시키고 공격하는 B형 간염 바이러스에 의해 발생합니다.

B형 간염은 안전한 백신으로 예방할 수 있으며 심각한 간 손상의 진행을 늦추거나 중단하도록 치료할 수 있습니다. B형 간염 보균자도 건강하게 오래 살 수 있습니다.



**241,000** 명의 뉴욕시 (NYC) 거주자가 B형 간염 보균자입니다.



**220만** 명의 미국 거주자가 B형 간염 보균자입니다.

## B형 간염은 어떻게 걸리나요?

B형 간염은 혈액, 정액, 질 분비물을 통해 타인에게 전파될 수 있습니다. 일반적인 B형 간염의 전파 경로는 다음과 같습니다.

- 출산 중: B형 간염 보균자인 산모가 신생아에게 B형 간염을 전파할 수 있습니다.
- 콘돔이나 덴탈댐 등의 물리적 피임기구 없이 B형 간염 보균자와 성관계를 맺음.
- 인슐린, 혈당 측정기, 약물 사용, 스테로이드, 문신, 침술 등과 같은 바늘, 의료 또는 주사 장비의 공유 또는 재사용.
- 혈액, 정액 또는 질 분비물과 접촉했을 수 있는 면도기, 칫솔 등의 개인 생활용품 공유.

## 일상적인 접촉은 안전합니다

B형 간염 보균자라 해도 직장, 학교, 놀이 또는 보육에서 제외되어서는 안 됩니다.

다음은 통해서는 B형 간염이 전파되지 않습니다.

- 식기, 음료 컵, 음식이나 식수 공유
- 재채기, 기침, 키스, 포옹, 악수



## B형 간염의 단계

**급성 B형 간염**은 새로운 감염입니다. B형 간염에 감염된 대부분의 성인은 6개월 이내에 치료 없이 감염을 이겨내어 바이러스를 제거합니다. 급성 단계에서 B형 간염을 이겨내면 면역이 생기기 때문에 B형 간염에 걸리지 않습니다. 유아, 아동 또는 HIV 보균자와 같이 면역 체계가 약한 사람들은 감염의 급성 단계에서 B형 간염을 이겨낼 가능성이 적습니다.

**만성 B형 간염**은 6개월 이내에 신체가 바이러스를 제거할 수 없는 경우 생기는 지속성 감염 또는 평생 이어지는 감염입니다. 대부분의 만성 B형 간염 보균자는 유아 또는 매우 어린 아동일 때 B형 간염에 걸립니다.



## B형 간염 증상

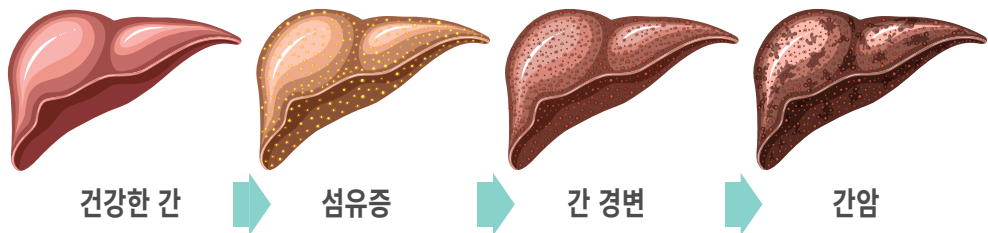
급성 B형 간염의 징후 및 증상에는 발열, 피로, 식욕 부진, 현기증, 구토, 복통, 진한 소변, 회색빛의 대변, 관절 통증 또는 황달(피부 또는 눈의 황변) 등이 있습니다. 이러한 증상은 보통 몇 주 후에 사라집니다.

만성 B형 간염에 걸린 사람들은 대부분 수십 년 동안 증상이 나타나지 않을 수 있으며, 감염 사실을 모를 수도 있지만 여전히 바이러스를 확산시킬 수 있습니다. 증상이 나타나는 경우 이는 종종 간이 더이상 제 활동을 할 수 없게 된 경우로 중증 간 질환의 징후입니다. B형 간염이 있는지 알 수 있는 유일한 방법은 검사를 받는 것입니다.



## 만성 B형 간염이 건강에 미치는 영향

만성 B형 간염 보균자는 간의 반흔, 섬유증(중간 정도 간 손상) 및 간 경변(심각한 간 손상) 등 심한 간 손상으로 발전할 수 있습니다. 간 손상은 보통 20~30년에 걸쳐 서서히 일어납니다. 만성 B형 간염 보균자는 질병의 모든 단계에서 간암의 위험이 있으며, 6개월마다 간암 검사를 받아야 합니다.





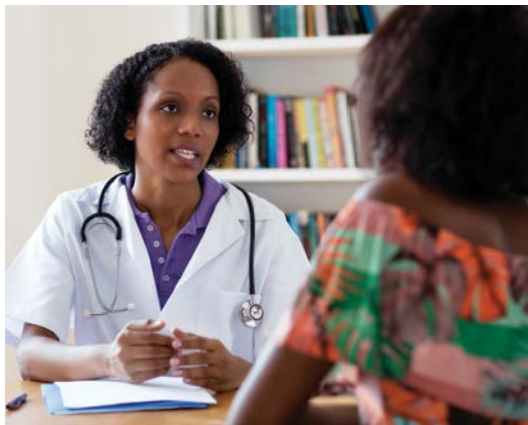
# 검사받기 - B형 간염 상태 알아보기

위험군에 해당하는 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 B형 간염 검사를 요청하십시오.

## B형 간염 위험군인가요?

다음 중 하나에 "예"로 대답한 경우 B형 간염 검사를 받으세요.

- 출산 시 생모가 B형 간염 보균자였나요?
- 귀하 또는 귀하의 부모가 B형 간염 감염률이 높은 국가에서 태어났나요? (다음 페이지의 목록을 참조하십시오.)
- 귀하의 성관계 파트너가 B형 간염 보균자인가요?
- 귀하는 남성이며 남성과 성관계를 갖나요?
- 귀하는 B형 간염 보균자와 함께 살고 있나요?
- 귀하는 HIV 보균자인가요?
- 약물을 주사했거나 약물 사용 장비(바늘, 조리 기구, 면, 빨대 또는 행굼물 등)를 공유한 적이 있으신가요?



# B형 간염 감염률이 높은 국가

B형 간염은 아래 목록의 국가에서 매우 흔한 질병입니다.\*  
태어난 국가가 목록에 있는 경우 B형 간염 검사를 받아야 합니다.\*\*

## 아프리카 지역

세이셸을 제외한 모든 국가

## 아메리카 지역

벨리즈, 콜롬비아, 도미니카 공화국, 에콰도르, 엘살바도르, 프랑스령 기아나, 과테말라, 아이티, 온두라스, 자메이카, 페루, 푸에르토리코, 수리남, 브라질 일부, 남부 콜롬비아, 북부 볼리비아, 북아메리카 원주민

## 동지중해 및 동남아시아 지역

방글라데시, 부탄, 지부티, 팔레스타인(가자지구), 인도, 쿠웨이트, 리비아, 미얀마, 오만, 파키스탄, 사우디아라비아, 소말리아, 스리랑카, 수단, 시리아, 태국, 튀니지, 아랍에미리트, 예멘

## 유럽 지역

알바니아, 아제르바이잔, 벨라루스, 불가리아, 크로아티아, 사이프러스, 조지아, 이탈리아, 카자흐스탄, 코소보, 키르기스스탄, 몰도바, 루마니아, 러시아, 세르비아, 타지키스탄, 터키, 우즈베키스탄

## 서부 태평양 지역

브루나이, 다루살람, 캄보디아, 중국, 피지, 키리바시, 라오스, 마셜제도, 미크로네시아, 몽골, 나우루, 뉴질랜드, 니우에, 팔라우, 파푸아뉴기니, 필리핀, 대한민국, 사모아, 싱가포르, 솔로몬 제도, 타히티, 통가, 투발루, 바누아투, 베트남

\* 만성 B형 간염 감염의 유병률(신규 진단자 및 B형 간염 보균자의 수)이 2% 이상인 국가

\*\* 세계 보건 기구 지역



## B형 간염 검사 결과 이해하기

담당 의료 서비스 제공자가 검사를 시행하여 B형 간염 보균자인지 확인할 수 있습니다.

	검사			결과의 의미	다음 단계
	B형 간염 표면 항원 (HBsAg)	B형 간염 표면 항체 (anti-HBs)	B형 간염 코어 항체 (anti-HBc)		
결과	-	-	-	B형 간염 감염이나 면역이 없습니다. B형 간염 위험성이 있습니다.	예방 접종을 받으세요.
	-	+	+	B형 간염 감염을 이겨내 면역이 생겼습니다. 담당 의료 서비스 제공자에게 과거에 B형 간염에 걸렸음을 알려주세요.	백신이 필요하지 않습니다.
	-	+	-	B형 간염 예방 접종 절차를 모두 마쳐 면역이 생겼습니다.	백신이 필요하지 않습니다.
	+	-	+	현재 B형 간염 보균자입니다.	B형 간염 의료 서비스 제공자에게 치료를 받습니다. 추가 검사가 필요합니다.
	-	-	+	결과가 명확하지 않습니다. 현재 또는 과거에 감염되었을 수 있습니다.	B형 간염 의료 서비스 제공자에게 치료를 받습니다. 추가 검사가 필요합니다.

- 는 검사 결과가 음성임을 나타냅니다
- + 는 검사 결과가 양성임을 나타냅니다

# 예방 접종하기 - 나와 다른 사람을 보호하기

B형 간염 보균자가 아니거나 면역력이 없다면 예방 접종으로 B형 간염을 예방하십시오. B형 간염 백신은 2회 또는 3회 투약으로 이루어지며 안전하고 효과적입니다.

## 다음과 같은 경우 귀하는 B형 간염에 면역력이 있습니다

- 과거에 B형 간염에 노출되었지만 신체가 바이러스를 제거했습니다. 이는 B형 간염 검사를 통해서만 알 수 있습니다.
- 성공적으로 예방 접종이 이루어졌습니다. 담당 의료 서비스 제공자에게 백신이 효과가 있는지 확인해 달라고 요청하십시오.

## 관리 및 치료받기

B형 간염에 경험이 있는 의료 서비스 제공자의 의료 관리를 받는 것이 중요합니다. 담당 의료 서비스 제공자가 B형 간염이 건강에 어떤 영향을 미치는지 확인하기 위해 추가 검사를 시행할 수 있습니다.

- **B형 간염 DNA 검사**를 통해 혈중 B형 간염 바이러스의 양 확인.
- **간 기능 검사**를 통해 간 염증의 정도 측정.
- **간 초음파 또는 간 섬유화 검사(Fibroscan)**를 통해 간의 모양, 크기 또는 경직도 사진으로 간 손상을 확인.
- 혈액 검사 및 초음파를 사용한 **간암 검사**.



성인 B형 간염 보균자는 6개월마다 간암 검사를 받는 것이 권장됩니다.



건강하다고 느껴도 B형 간염이 당신의 간을 손상시키고 있을 수 있습니다. B형 간염 치료 경험이 있는 의료 서비스 제공자를 찾아 간 건강 및 B형 간염 상태를 확인하십시오.

## 담당 의료 서비스 제공자와 B형 간염 치료에 대해 상의하기

B형 간염 항바이러스제는 바이러스로 인한 간 손상을 늦추거나 멈출 수 있습니다.

**B형 간염 치료 중인 경우** 바이러스로 인한 간 손상을 예방하기 위해 처방대로 의약품을 복용하십시오.

의료 서비스 제공자와 상의 없이 약물 복용을 중단하지 마십시오.

**담당 의료 서비스 제공자에게 다음 단계 및 B형 간염 보균자로 생활하는 데 대해 문의하십시오.**

- 나의 B형 간염 DNA 바이러스 수치는 얼마나 되나요?
- 간이 얼마나 손상되었나요?
- B형 간염 항바이러스 치료를 받아야 하나요?
- 간 건강을 지키기 위해 A형 간염 예방 접종을 받아야 하나요?
- 매일 간을 지키기 위해 무엇을 해야 하나요? 무엇을 피해야 하나요?
- 비처방 의약품, 아세트아미노펜(타이레놀), 한방약, 비타민 및 보조제를 포함한 다른 약을 복용하는 것이 안전한가요?
- 함께 살거나 성관계를 갖는 사람을 B형 간염으로부터 보호하려면 어떻게 하나요? 그런 경우 다른 사람들은 언제 검사를 받고 예방 접종을 해야 하나요?

# B형 간염 보균자로 생활하기

B형 간염 보균자도 건강하게 오래 살 수 있습니다. 건강을 보호하는 방법 몇 가지를 소개합니다.

## 음주를 피합니다.

알코올은 간을 손상시킵니다. 술을 전혀 마시지 않는 것이 건강에 가장 좋습니다. 알코올을 줄이는 것도 도움이 됩니다. 알코올 섭취를 줄이는 데 도움이 필요한 경우 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하거나 정보 및 자원 섹션을 읽고 NYC Well을 포함한 지원 서비스를 찾아보십시오.

## 자연 요법을 행하거나 비처방 의약품 복용하기 전에 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

비처방 의약품, 한방약, 비타민이나 보조제는 간에 위험할 수 있으므로 복용하기 전에 담당 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 여기에는 아세트아미노펜, 철분, 허브 또는 기타 천연 보조제 및 비타민도 포함됩니다. 모든 담당 의료 서비스 제공자에게 귀하가 B형 간염 보균자임을 이야기하면 귀하의 간을 손상시키거나 B형 간염이 악화될 수 있는 의약품을 피하도록 도움을 받을 수 있습니다.

## 지방간을 예방하고 만성 질환을 관리합니다.

간에 과도하게 지방이 축적되는 질병인 지방간은 간 손상으로 이어질 수 있습니다. 과음이나 당뇨 또는 비만은 지방간을 일으켜 B형 간염을 악화시킬 수 있습니다. 담당 의료 서비스 제공자에게 지방간을 예방하고 만성 질환을 관리하는 방법을 문의하십시오.

## A형 간염 예방 접종을 받습니다.

A형 간염 또한 간을 손상시킬 수 있는 바이러스입니다. B형 간염 보균자가 A형 간염에 감염되면 더 빠르게 더 심하고 치명적인 질환을 경험할 수 있습니다.

## 피해 경감을 생활화하고 안전한 성관계를 실천합니다.

혈액에 노출되지 않도록 의료 장비나 약물 사용 소모품을 공유하거나 재사용하지 않고 성관계 중 물리적 피임기구를 사용합니다.

## 지원받기

담당 의료 서비스 제공자와 신뢰할 수 있는 사람들에게 B형 간염 진단을 받은 감정에 대해 이야기를 나누십시오.

B형 간염 보균자로 생활하기는 쉽지 않습니다. 하지만 담당 의료 서비스 제공자와 신뢰할 수 있는 사람들과 이야기를 나누는 것은 감정을 관리하고 필요한 지원을 받는 데 도움이 될 수 있습니다. 미국 간 재단(American Liver Foundation) 800-465-4837로 전화해 B형 간염 보균자로 생활하는 데 대한 지원을 받으십시오. 더 많은 정보는 정보 및 자원 섹션에서 확인하십시오.

다른 B형 간염 보균자를 만나고 그에 대해 알아보려면 [hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project](http://hepb.org/research-and-programs/patient-story-telling-project)에 방문하십시오.



## B형 간염으로부터 타인을 보호하십시오

다른 사람에게 B형 간염을 전파할 수 있기 때문에 가족, 성관계 파트너, 바늘, 의료 또는 주사 장비를 공유하는 사람들이 B형 간염 검사를 받고 예방 접종을 받도록 해야 합니다.

- 의료 장비를 공유하거나 재사용하지 마십시오. 침술, 문신, 주사에 항상 새 장비나 멸균된 장비를 사용하도록 하십시오 (예: 인슐린, 스테로이드 또는 약물용 바늘).
- 약물 사용 소모품을 공유하거나 재사용하지 마십시오. 새 기구 또는 멸균 장비나 도구만을 사용하십시오(바늘, 주사기, 면, 컵, 끈, 면도기, 절단기, 행굼물, 조리 기구, 빨대 또는 파이프 등).
- 파트너가 완전히 예방 접종을 받았으며 B형 간염에 면역이 될 때까지 성관계 중 콘돔이나 덴탈댐과 같은 물리적 피임기구를 사용하십시오.
- 혈액, 정액 또는 질 분비물과 접촉했을 수 있는 바늘, 면도기, 칫솔 등의 개인 생활용품을 공유하지 마십시오.
- 베인 상처와 아물지 않은 상처를 붕대로 보호하고 타인이 귀하의 혈액에 접촉하지 않도록 주의하십시오.
- 귀하의 혈액이나 정액 또는 질 체액과 같은 체액에 접촉한 후에는 손을 충분히 씻어야 합니다.
- 피를 흘린 장소는 표백제와 물을 1 대 9 비율로 만든 용액으로 세척하십시오.



## 귀하나 아는 사람이 최근에 B형 간염에 노출되었다면, B형 간염 노출 후 예방법(PEP)을 받도록 하십시오.

즉시 담당 의료 서비스 제공자에게 연락하여, 체내 바이러스 확산을 막을 수 있는 약물인 B형 간염 면역 글로불린에 대해 문의하십시오. 약물은 노출된 후 7일 이내에 투여해야 효과가 있습니다.



# 임신, 아동과 B형 간염

## 임신과 B형 간염

모든 임산부는 매 임신 기간 중 B형 간염 검사를 받아야 합니다. 임산부이며 B형 간염 보균자인 경우, 출산 과정에서 신생아의 B형 간염 감염을 어떻게 예방해야 하는지에 대해 담당 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

B형 간염을 예방하려면 신생아 출생 직후, 출산 후 12시간이 경과하기 전에 B형 간염 백신 1회분(출생분) 및 B형 간염 면역 글로불린 1회분을 접종해야 합니다. 출산 계획에 반드시 예방 접종을 포함하십시오.

신생아는 생후 9개월 이내에 B형 간염 백신 접종 절차를 모두 완료해야 합니다. 아동은 B형 간염 백신 접종 절차를 모두 완료한 후 B형 간염을 검사하여 면역이 생겼는지 확인해야 합니다. 검사는 생후 9개월 이후에 완료해야 합니다.

**담당 의료 서비스 제공자에게 문의하여 임신 및 출산 이후 정기적으로 B형 간염 상태 및 간 건강을 확인하십시오.**



모유 수유나 영양 공급에 대한 도움이나 지원이 필요한 경우 본인 또는 신생아의 의료 서비스 제공자와 상의하십시오.

wicstrong.com에 방문하거나 Growing Up Healthy 핫라인 800-522-5006번으로 전화할 수도 있습니다.

**피가 보이지 않는 한 B형 간염은 모유를 통해 전파되지 않습니다. 입안에 있던 음식을 나눠주지 마십시오. 아기를 위해 음식을 미리 씹어주지 마십시오.**



임신 중이거나 모유 수유 중 B형 간염 항바이러스 의약품 복용에 대한 질문이 있는 경우 담당 의료 서비스 제공자와 상의하십시오. 담당 의료 서비스 제공자와의 상의 없이 의약품 복용을 중단하지 마십시오.

## 어린이와 B형 간염

예방 접종은 B형 간염을 예방하는 가장 좋은 방법입니다. 모든 아동은 B형 간염 백신 접종 절차를 완료하고 검사를 통해 면역이 생겼는지 확인해야 합니다. 아동이 B형 간염 보균자인 경우 B형 간염에 경험이 있는 의료 서비스 제공자의 치료를 받는 것이 중요합니다.

귀하의 자녀가 B형 간염 보균자라도 교사, 데이케어 서비스 제공자, 다른 아이들 또는 아이들의 부모에게 말할 의무는 없습니다. 감염성 질병의 전파를 예방하기 위해 모든 사람이 일반적인 예방 조치를 취해야 합니다.

# 정보 및 자원

## **B형 간염에 대해 자세히 알아보려면**

**NYC 보건 및 정신위생부(NYC Department of Health and Mental Hygiene)**

311번으로 전화하여 "B형 간염(Hepatitis B)"에 대해 문의하거나 [nyc.gov/health/hepb](http://nyc.gov/health/hepb)에 방문하십시오.

## **B형 간염 재단(Hepatitis B Foundation)**

215-489-4900번으로 전화하거나 [hepb.org](http://hepb.org)에 방문하십시오. 정보는 여러 언어로 제공됩니다.

## **미국 간 재단(American Liver Foundation)**

800-465-4837로 전화하거나 [liverfoundation.org](http://liverfoundation.org)에 방문하십시오.

## **미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention)**

[cdc.gov/knowhepatitisb](http://cdc.gov/knowhepatitisb)에 방문하십시오. 정보는 여러 언어로 제공됩니다.

## **근처의 저렴한 B형 간염 치료 찾기**

**NYC 보건부**

[nyc.gov/health/hepb](http://nyc.gov/health/hepb)에

방문하십시오.

## **NYC 공립 병원에서 저비용 B형 간염 의료 찾기**

[nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map)에 방문하십시오.

## NYC Well

NYC Well은 무료로, 기밀을 지켜주는 정신 건강 및 약물 사용 지원 헬프라인입니다. 200여 개 이상의 언어 서비스가 제공되며 연중무휴 24시간 이용하실 수 있습니다.

- 888-692-9355로 전화하십시오.
- 65173번으로 "WELL"이라고 문자를 보내십시오.
- 다음 웹페이지에 방문하십시오 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).

## 건강 보험 찾기

저비용 또는 무료 건강 보험 가입에 대해 무료로 상담사에게 문의하려면 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)에 방문하여 보장받을 수 있는 보험을 검색하거나 877-877번으로 "CoveredNYC"라고 문자를 보내거나 **311**번으로 전화해 주십시오.

## 다른 혜택 및 프로그램 찾기

서비스를 더 찾아보려면 [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov)에 방문하십시오. 정보는 여러 언어로 제공됩니다.

## B형 간염 커뮤니티 연합(Hep B Community Coalition)

NYC 보건부(Health Department)의 커뮤니티 연합에 대해 알아보려면 [hepfree.nyc](http://hepfree.nyc)에 방문하십시오.



