



C 형 간염 바이러스에 감염된 상태에서도 잘 살기 Living Well with Hepatitis C Virus Infection

C 형 간염 바이러스(HCV) 감염은 어떤 증상이 나타나나?

HCV 감염자는 대부분 몸의 이상을 느끼지 못하며 아무 증상도 없기 때문에 자신이 이 바이러스에 노출되었다는 것을 모를 수 있습니다. 어떤 사람은 HCV 에 감염된 후 6 주쯤 지나 증상이 나타나면서 단기간 병이 나기도 합니다. 감염 여부를 확인하려면 혈액검사를 받아야 합니다.

급성 HCV 감염은 다음과 같은 증상이 나타날 수 있습니다:

- 피로감
- 식욕부진
- 발열
- 복통
- 관절통
- 짙은 색 소변
- 옅은 색 대변
- 구역 및 구토
- 황달

HCV 감염자의 약 75%는 만성 감염이 생깁니다. 만성 HCV 감염자는 피로감, 기분 저하, 복통 등이 나타날 수 있습니다. 다른 사람에게 바이러스를 옮길 수 있습니다.

만성 HCV 감염을 치료하지 않을 경우, 수십 년에 걸쳐 간에 흉터(간경변)가 생길 수 있으며, 소수지만 더러 간경변이 간부전 또는 간암으로 발전할 수도 있습니다.

자신의 위험을 평가하는 것에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #40a C 형 간염 바이러스 감염을](#) 참조하십시오.

C 형 간염 치료제 또는 백신이 있나?

예, C 형 간염 감염은 치료할 수 있습니다. BC PharmaCare 는 효과가 우수한 새로운 HCV 치료제를 보장해줍니다. 이 약은 부작용이 거의 없으며 이전의 약보다 투여하기가 더 쉽습니다(주사기를 사용하지 않음). 대부분의 환자는 8-12 주 만에 HCV 감염이 치료됩니다.

치료 받고 나서 다시 HCV 에 감염될 수도 있으므로 HCV 감염 치료를 받은 후 지속적으로 건강을 유지하는 것이 매우 중요합니다.

만성 HCV 감염자는 정기적으로 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 합니다. 진찰을 받을 때 간의 상태를 확인하기 위한 신체검사 및 기타 검사(혈액검사, Fibroscan®, 초음파 검사 등)를 받을 수도 있습니다. 추가적 검사를 위해 전문의에게 의뢰될 수도 있습니다. 조기 치료는 매우 중대한 간 질환, 간암 또는 간 이식의 필요를 예방해줄 수 있습니다.

HCV 감염을 예방해주는 백신은 없습니다.

다른 사람에게 HCV 가 옮는 것을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

HCV 감염은 일반적으로 HCV 감염자와의 혈액 접촉에 의해 전염됩니다. 그러나 정액, 질 분비물 등 다른 체액을 통해 전염될 위험도 매우 낮지만 있습니다. 특히 이러한 체액에 혈액이 섞여 있을 경우에는 위험이 더 큽니다.

HCV 보균자는 바이러스가 다른 사람에게 옮을 가능성을 다음과 같은 방법으로 줄일 수 있습니다:

- 마약을 코로 흡입하거나, 담배처럼 피우거나, 주사하는 데 쓰이는 도구를 다른 사람과 공동 사용하지 마십시오(빨대, 파이프, 쿠키, 필터, 물, 주사바늘, 주사기 등)
- 혈액, 정자, 장기, 조직 등을 기부하지 마십시오
- 혈액제제 또는 조직 이식재를 기부하거나 기부받은 적이 있을 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 알려십시오
- 여러분의 혈액과 직접 접촉하는 사람이 있을 경우, 관내 보건소 또는 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받으라고 하십시오
- 보건의료 서비스 제공자, 치과 의사, 그리고 여러분의 혈액과 접촉할 가능성이 있는 기타 모든 사람(문신, 보디 피어싱, 전기분해 제모, 침술 등의 시술자)에게 여러분이 HCV 보균자임을 알려서, 바이러스 전염을 예방하기 위한 조치를 취할 수 있도록 하십시오
- 자신이 HCV 보균자임을 성관계 상대에게 알려십시오

- 안전한 성관계를 가지십시오. 성관계 상대가 2명 이상일 경우, 반드시 콘돔을 사용하십시오. 콘돔 사용은 성병 위험도 줄여줍니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #08o 성병\(STI\) 예방](#)을 참조하십시오
- 면도기, 칫솔, 잇실, 손톱깎이, 또는 미량의 피가 묻어 있을 수 있는 기타 물품을 타인과 공동 사용하지 마십시오
- 개방 상처 및 생채기는 아물 때까지 붕대로 덮으십시오
- 피 묻은 물품은 따로 비닐 봉지에 담아 집 쓰레기통에 버리십시오(붕대, 휴지, 탐폰, 면도기, 잇실 등)
- 피가 묻어 있을 수 있는 곳을 새로 만든 가정용 표백액으로 세척하십시오. 표백액은 물 9, 표백제 1의 비율로 만드십시오. 오염된 곳에 표백액을 부은 다음 10분 이상 기다렸다가 닦아내십시오. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #97 혈액 또는 체액 접촉: 감염 예방](#)을 참조하십시오
- HCV에 감염되었더라도 유두 또는 유륜이 갈라졌거나 피가 나지 않는 한 모유 수유는 안전합니다. 유두 또는 유륜이 갈라졌거나 피가 날 경우에는 젖을 짜내서 버려야 합니다. 유두가 아물거나 피가 나지 않으면 다시 모유 수유를 계속할 수 있습니다

건강을 최대한 유지하려면 어떻게 해야 하나?

HCV 보균 상태로 살면서 건강을 유지하려면 C형 간염에 대해 알아보고 다음을 고려하십시오:

- 보건의료 서비스 제공자, 거주지 관내 보건소, 지지 집단 등을 통해 C형 간염에 대해 자세히 알아보십시오. 캐나다간염교육(Hepatitis Education Canada) 웹사이트 <https://hepatitiseducation.med.ubc.ca>, 캐나다간염재단(Canadian Liver Foundation) 웹사이트 www.liver.ca, Help4Hep 웹사이트 www.help4hep.org/ 등을 참조하십시오
- 알코올은 간 손상을 유발할 수 있으며 HCV에 의한 간 손상을 촉진합니다. 술을 마시더라도 되도록 음주량을 줄이십시오. 여러 가지 지원 옵션에 대해 자세히 알아보려면 CATIE 웹사이트를 방문하십시오: <https://www.catie.ca/treatment-care-hepatitis-c-treatment-care-and-support/long-term-liver-health>
- 불법 약물 및 흡연을 삼가하십시오. 주사바늘 교환소, 가정용 날카로운 키트 및 교육, 약물 과용 방지 센터 등에 대해 알아보려면 Toward The Heart 웹사이트 <https://towardtheheart.com/site-finder> 를 방문하고 [HealthLinkBC File #102a 피해 역제의 이해: 규제 물질 사용](#)을 참조하십시오

담배 끊기에 대해 알아보려면 [HealthLinkBC File #30c 담배 끊기](#)를 참조하십시오.

오피오이드 대체 요법과 약물 사용 관리에 대해 알아보려면 HeretoHelp 웹사이트 www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-problem-substance-use 를 방문하거나, 하루 24시간 무료 지원을 제공하는 310-6789(지역번호 없음)로 전화하십시오

- 보건의료 서비스 제공자가 처방하거나 권장하는 일반 의약품, 기타 약초 요법, 또는 대체 요법만 사용하지 마십시오
- 건강한 체중을 유지하십시오. 과체중 또는 비만과 당뇨병은 간 손상 가능성을 높일 수 있습니다. 이를 예방하려면 ‘캐나다 식품 가이드에 따른 올바른 식생활(Eating Well with Canada’s Food Guide)’을 참고하여 규칙적으로 운동하는 한편, 건강에 유익하고 영양가가 풍부한 식품을 섭취하십시오. 자세히 알아보려면 웹사이트 <https://food-guide.canada.ca/en/>을 방문하십시오
- 스트레스를 줄이고 적당한 수면을 취하십시오
- HCV에 감염된 적이 있는 사람에게는 다음 예방접종이 무료로 제공됩니다:
 - A형 및 B형 간염 예방접종(면역력이 없을 경우). A형 및 B형 간염 바이러스 감염은 추가적인 간 손상을 일으킬 수 있습니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #25a B형 간염 예방접종](#) 및 [HealthLinkBC File #33 A형 간염 예방접종](#)을 참조하십시오
 - 폐구균 다당 백신. 5년 후 추가 접종을 맞으십시오. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #62b 폐구균 다당 백신](#)을 참조하십시오
 - 인플루엔자 예방접종. 백신이 나오면(일반적으로 10월) 되도록 빨리 맞아야 최선의 예방 효과를 볼 수 있습니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #12d 비활성화 인플루엔자\(독감\) 백신](#)을 참조하십시오
- 안전한 성관계를 가짐으로써 여러분 자신을 다른 성병으로부터 보호하고 성관계 상대를 HCV로부터 보호하십시오



더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.