

# B형 간염

## 정보 가이드

# 가이드 사용 방법

B형 간염 진단을 받는 것은 **극소수의 사례가 아닙니다**. 실제로, 전 세계 3명 중 1명은 살아가면서 B형 간염 바이러스에 감염됩니다. B형 간염을 진단 받았다면 혼란스럽고 버거우며 심란할 수 있습니다. 도움을 드리겠습니다. 이 가이드가 몇 가지 질문에 답을 주고, B형 간염 보균자로서 건강한 생활을 영위하는 데 도움이 되기를 바랍니다.



진단 이해



유용한  
리소스  
찾아보기



도움을 찾고  
다른 사람들과  
함께하기

## 가이드 사용 방법



다른 사람들이  
검사를 받도록  
장려하기



질문에 답 받기

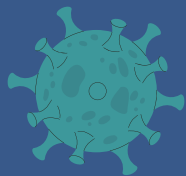


선택할 수 있는  
치료 알아보기

# 지금 막 B형 간염 진단을 받았다면 어떻게 해야 하나요?



## 진단 이해



B형 간염이 급성인지, 만성인지 파악하면 여러분과 의사가 다음 단계를 결정하는 데 유용합니다. B형 간염이 처음 감염되었다면 급성 감염으로 간주됩니다. 급성 감염된 건강한 성인들은 대부분 스스로 바이러스를 처리할 수 있습니다. 6개월 후에도 B형 간염 검사에서 계속 양성 나오면 만성 감염으로 간주됩니다.



## B형 간염 전문가 찾아보기



만성 B형 간염으로 진단 받았다면 간질환 치료를 잘 알고 있는 의사를 찾아보는 게 중요합니다. Hepatitis B Foundation에 있는 의사 검색 디렉터리는 근처에 사는 간 전문의를 찾아보는 데 유용합니다.



## 사랑하는 사람 보호하기



B형 간염은 혈액 및 성적인 접촉을 통해 타인에게 전파될 수 있습니다. 안전하고 효과적인 백신으로 사랑하는 사람을 B형 간염으로부터 보호할 수 있습니다.



# B형 간염이란?

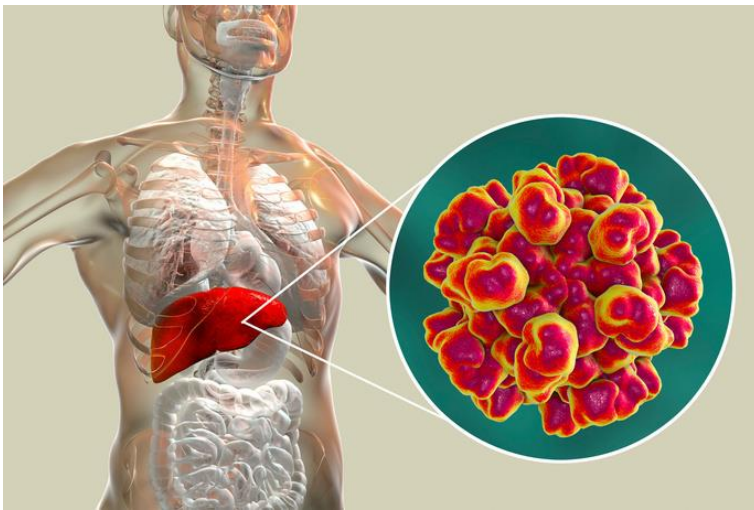
## 무슨 역할을 할까요?

B형 간염은 전 세계에서 가장 흔한 간 감염증입니다. 전 세계 **3억명** 가량이 만성 B형 간염 보균자로 살아가고 있습니다.

바이러스는 숙주세포에 흡착하고 세포벽이나 세포막을 침투해 숙주를 감염시킵니다.

바이러스의 유전 정보가 숙주세포에 침투합니다.

바이러스는 숙주세포 체계를 장악해 바이러스를 복제하고 생산하도록 만듭니다.



## 어떻게 전파되나요?



엄마가 아이에게  
전염



콘돔을  
사용하지  
않은 성관계



주사 약물  
사용



안전하지 않은 주사  
및 의료 절차



오염된 혈액 및  
체액

리소스 더  
살펴보기



# 통념 파헤치기



음식, 그릇, 식기나 수저를  
공유하면 B형 간염이  
전파되나요?



B형 간염은 B형 간염  
보균자와 함께한 식사나  
보균자가 준비한 음식으로  
전파되지 않습니다.

A

B형 간염은 모든  
체액으로 전파되나요?



B형 간염은 키스, 포옹,  
악수, 땀이나 타액으로  
전파되지 않습니다.

A

B형 간염 보균자로서  
결혼하거나 연애할 수  
있나요?



네! B형 간염 보균자는  
결혼하고 아이를 가질 수  
있습니다.

A

B형 간염을 전파시키지  
않고 아이를 가질 수  
있나요?



네. 출산 후 24시간 이내에  
아이에게 B형 간염 출생 접종을  
맞힌 다음 백신 접종 차수를  
완료하면 됩니다

A

성적 파트너에게 B형  
간염 전파를 예방하려면  
어떻게 해야 하나요?



B형 간염 테스트를 받도록  
상대방에게 권하고, 음성이면 백신  
접종을 완료할 때까지 보호  
기구(콘돔)를 사용하세요!

A

# B형 간염 보균자로 건강하게 살아가기!

## 간을 행복하게 유지하세요!

알고 계셨나요? 먹고 마시며 숨쉬는 모든 것, 심지어 피부로 흡수되는 것까지 결국 간에서 걸러집니다. 간 건강에 도움이 되도록 살아갈 몇 가지 요령입니다.

### 지속적이고

정기적인 의료 서비스 방문 일정을 잡아 자신과 간의 건강을 지키세요.

### 백신을 맞으세요!

A형 간염 백신을 맞아 간을 공격하는 다른 바이러스에서 자신을 보호하세요.

### 담배와 술 줄이기

술과 담배는 간에 해가 되므로 술과 담배를 멀리하세요



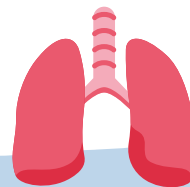
### 허브 조심하기

약초 치료나 비타민은 B형 간염 약물에 영향을 미치거나 간에 손상을 입힐 수도 있으므로 복용하는 약물이나 비타민을 의료 기관에 알리세요.



### 약사와 가깝게 지내기

대부분의 약물은 간을 통해 처리되므로 복용하는 모든 약물(일반의약품도 포함)을 약사에게 알리세요. 잊지 말고 제시간에 약을 복용하세요!



### 깨끗하게 숨쉬기

도료, 도료희석제, 접착제, 세척제, 매니큐어 제거제, 기타 유해화학물질의 가능성이 있어 간에 손상을 입힐 수 있는 물질에서 나오는 기체를 피하세요.

### 더 건강하게 먹기

과일, 통곡물, 생선, 살코기를 더 먹고, 특히 양배추, 브로콜리, 콜리플라워와 같은 채소를 많이 섭취하세요.



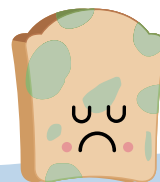
### 당과 지방 줄이기

당이 가미된 식음료(소다, 주스, 포장 과자 등)나 포화지방(지방이 많은 부분육 및 튀김 등)을 제한하세요.



### 해산물 요리하기

간을 손상시킬 수 있는 박테리아에 오염되었을 가능성이 있으니 날것 또는 덜 익힌 조개류(조개, 홍합, 굴, 가리비 등)를 피하세요.



### 곰팡이는 안 돼요!

간암 위험이 있는 곰팡이(아플라톡신 등)가 있으므로, 특히 축축하고 밀봉되어 있지 않다면 견과류와 곡물에 곰팡이가 있는지 확인하세요.

### 건강하게 지내며 휴식하기

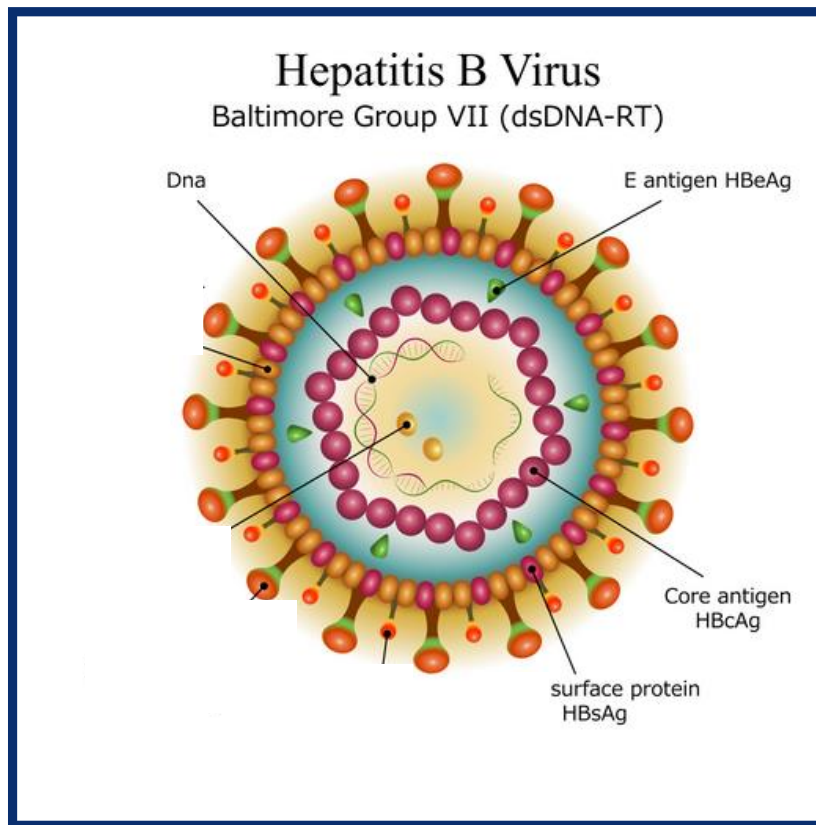
건강한 음식을 먹고 정기적으로 운동하며 충분히 휴식하여 스트레스 수준을 낮추세요.



리소스 더 살펴보기 →

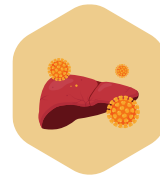


# B형 간염 혈액 검사 이해하기



## 정량적 B형 간염 표면 항원/qHBsAg

이 혈액 검사는 혈액에 있는 B형 간염 표면 항원의 양을 측정합니다. qHBsAg를 HBV DNA 검사와 함께 사용하면 간 전문가가 개인의 HBV 감염을 추가적으로 알아볼 수 있습니다. 치료 반응을 예측하고 모니터링하는 데에도 사용됩니다.



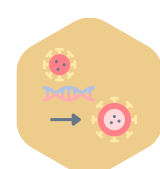
## E항원 또는 HBeAg:

검사 결과가 음성이면 바이러스가 간에서 활발히 재생산되지 않을 수 있습니다. 일반적으로 이 검사에 양성 반응을 보이면 전염성이 매우 높은 것으로 간주되며 음성 반응을 보이면 전염성이 낮은 것으로 간주됩니다.



## HBsAg(B형 간염 표면 항원)

HBsAg 검사 결과가 "양성" 또는 "반응성"이면 B형 간염에 감염되었음을 의미합니다. 이 검사로 혈액에 B형 간염 바이러스("표면 항원"이라고 부름)가 실제로 존재하는지 감지할 수 있습니다.



## HBV DNA

이 검사는 혈액의 B형 간염 DNA 양을 측정하며, 바이러스 복제가 얼마나 활발한지를 나타냅니다.

B형 간염 혈액 검사 결과를 이해하기가 어려울 수 있습니다. 검사 결과와 자신의 B형 간염 상태를 파악할 수 있게 의사와 상의하는 것이 중요합니다. 이 자료표는 혈액 검사의 의미와 더불어, B형 간염에 감염되었는지, 간염을 막고 있는지, 또는 간염에 걸릴 위험이 있는지 이해하고 질문에 답을 얻는 데 도움이 될 수 있습니다. 결과를 이해할 수 있도록 혈액 검사 인쇄본을 요청하세요.



# B형 간염 관리

만성 B형 간염에 걸렸다면 의료 기관에서 B형 간염과 간 건강을 **3개월~6개월**마다 다음의 검사를 이용해 정기적으로 검사하여 모니터링해야 합니다.

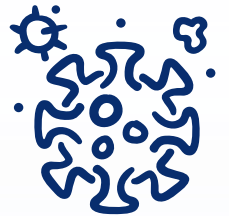


- ☒ 신체 검사
- ☒ 간 효소 혈액 검사
- ☒ 간 기능을 나타내는 혈액 검사
- ☒ 간암 검진 혈액 검사
- ☒ B형 간염 표지자 혈액 검사
- ☒ 전혈구 검사(CBC)
- ☒ 간 영상 검사



## 간 효소

이 혈액 검사는 B형 간염 바이러스로 인한 잠재적 간 손상을 측정합니다. 간이 손상되면 간 효소가 혈류에 유출될 수 있습니다. 숫자가 클수록 잠재적인 간 손상도 커집니다.



## 알라닌아미노전이효소(ALT 또는 SGPT)

이 효소는 B형 간염 감염 시 긴밀히 모니터링되며 거의 간에서만 발견됩니다. 치료 효과가 있을지 결정하거나 치료에 얼마나 반응할 지 평가할 때 이 검사가 유용합니다.



## 알파태아단백(AFP)

이 혈액 검사는 만성 B형 간염 감염자의 원발성 간암종의 발병을 검사하는 데 사용되며 만성 B형 간염으로 방문할 때마다 검사해야 합니다. AFP 수치가 상승했다면 이어서 다른 검사와 영상 검사가 수행되어야 합니다.



## 간 영상 검사

간 손상(예: 염증, 섬유증, 간경변)을 평가하거나 모니터링하고 원발성 간암종을 검사하기 위해 의사가 초음파 검사, FibroTest, 순간탄성측정법 검사 수행을 지시할 수도 있습니다. 간암종 검사에 대해 의사와 상의하세요. 일반적으로, 적어도 6개월~12개월마다 한 번씩 간 영상 검사와 혈액 검사를 수행하는 것이 좋습니다.



리소스 더  
살펴보기





# 의료 기관과 대화하기 - 물어볼 질문

- 제가 감염된 B형 간염이 "급성" 감염입니까, 아니면 "만성" 감염입니까?



새로 감염되었다면 최근에 발생한 감염이며 급성 감염이라고 부릅니다. 즉, 최근에 B형 간염에 노출되었다는 의미입니다. B형 간염에 노출된 대부분의 성인은(약 90%)은 급성 감염에서 회복될 수 있습니다. 일반적으로 급성 감염은 6개월 미만의 기간 동안 지속됩니다. 급성으로 감염되었다면 특별한 치료법이 없습니다. 만성 감염은 6개월 이상 체내에서 지속되었던 경우입니다. 만성 감염은 평생 감염으로, 6개월~12개월마다 한 번씩 간 전문의를 통해 간 건강을 살펴봐야 합니다.

- 가족, 배우자, 성적 파트너가 검사를 받고, B형 간염 백신을 접종하는 곳은 어디인가요? 백신을 모두 접종할 때까지 이들을 보호하려면 어떻게 해야 하나요?



가족 구성원과 성적 파트너는 B형 간염 검사를 받아야 합니다. 의사에게 물어서 지역 병원을 알아보거나, 가족 구성원 또는 파트너에게 이야기하여 주치의와 상의하고 B형 간염 검사를 요청할 수 있게 할 수 있습니다.

- 저는 치료 대상으로 적합한가요? 적합하지 않다면 이유는 무엇인가요? 적합하다면, 그 이유와 함께 선택할 수 있는 치료를 알려주세요.

모두가 B형 간염 치료에 적합하지는 않습니다. B형 간염 치료는 나이, 가족력, 간 효소 검사 결과, B형 간염 DNA 수준, 기타 다양한 사항에 따라 달라집니다. 의사와 상의하여 치료가 적합할지 여부를 확인하세요. 현재, 치료는 장기적으로 참여해야 하며 남은 평생 동안, 또는 치유될 때까지 치료가 지속될 것으로 예상해야 합니다.



- 의학적 치료가 적합하지 않을 경우, B형 간염을 모니터링하려면 어떻게 해야 하나요?

치료를 받는 사람과 받지 않는 사람 모두 B형 간염을 모니터링해야 합니다. B형 간염 모니터링에는 HBV DNA 검사, ALT 검사, 초음파 또는 기타 간 영상 검사 유형이 포함됩니다.

- 임상시험에 대해 알려주세요. B형 간염 임상시험에 참여할 수 있나요? 있다면 설명해주세요.

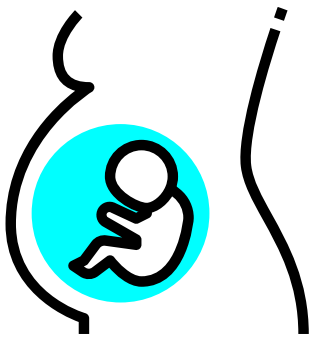
모든 약물은 승인되기 전, 안전성과 유효성을 평가하기 위해 임상시험 세 단계가 포함된 검사 프로세스를 거쳐야 합니다. 임상시험 프로그램에 자원한다면 환자에게 상당히 이로울 수 있고 연구와 다른 환자에게 가치 있는 일이 될 수 있습니다.

임상시험  
리소스



# 의료 기관과 대화하기 - 물어볼 질문

- 아이를 갖고 싶다면 치료를 시작할 때까지 기다려야 하나요? 지금 치료를 시작하고 싶다면 아이를 가지기로 고려할 수 있는 시기는 언제인가요?



임신한 상태에서 B형 간염 감염을 검사했을 때 양성 반응을 보였다면, 임신 기간 동안 의사는 B형 간염 정량 혈액 검사(HBV DNA)도 수행해야 합니다. 경우에 따라 실험실 시험 결과 바이러스 수치가 아주 높을 수 있습니다. 이러한 경우, 출산 시 신생아의 감염 위험을 낮추기 위해 임신 3분기에 경구 항바이러스 약물을 복용하도록 의사가 권장할 수도 있습니다. 아기는 출생 후 첫 24시간 이내에 B형 간염 출생 접종을 맞은 다음 생후 1년 이내에 유아기 예방접종(B형 간염 백신 최소 2번)을 받아야 합니다. 이렇게 하면 분만 과정에서 B형 간염 전염을 예방할 수 있습니다.

- 현재 이런 이름의 약을 복용하고 있습니다. 간에 안전할까요?

간은 신체에서 가장 중요한 장기 중 하나이며, 복용했을 수 있는 약물을 흡수할 수 있습니다. 약물은 간에 영향을 미치므로 특히 B형 간염 보균자라면 복용 약물을 의사가 모두 인지하는 것이 중요합니다. 복용 약물을 파악할 수 있도록 의사에게 모든 약물 목록(약초, 비타민 포함)을 알려주세요.

- 통증, 감기 증상 등이 있을 때 안전하게 복용할 수 있는 일반의약품이나 약초 보충제는 무엇인가요?

약초 치료제나 보충제를 사용해 면역 체계를 강화하고 간에 도움을 주는 데 관심이 있는 사람들이 많습니다. 문제는 이러한 제품을 제조하는 회사에 규제가 없다는 점입니다. 즉, 안전성이나 순도를 엄격하게 시험하지 않는다는 의미입니다. 그러므로 약초 치료제나 비타민 보충제의 품질은 각각의 제품마다 달라질 수 있습니다. 일부 약초 치료제는 B형 간염 또는 기타 질환의 처방약 효과를 저해할 수 있으며, 일부는 실제로 간에 손상을 입힐 수도 있습니다. 약초를 복용하기 전에 의사와 먼저 상의하세요.

- C형 또는 D형 간염 등 다른 간질환 검사를 받아야 하나요?

B형 간염 검사에서 양성 반응이 나왔다면 C형 간염과 D형 간염, 델타 검사도 받는 것이 좋습니다. 간단한 혈액 검사로 진료실에서 수행할 수 있습니다.

- A형 간염을 예방하기 위해 백신을 접종해야 할까요?

그렇습니다. B형 간염 보균자는 A형 간염 백신을 맞는 것이 좋습니다. 오늘 A형 간염 백신 접종에 대해 의사에게 문의하세요.

리소스 더 살펴보기





# 성인용으로 승인된 B형 간염 약물(미국)



B형 간염 바이러스를 제어할 수 있는 성인용 및 아동용 약물이 있으며, 더욱 심각한 간질환이 발병할 위험을 줄여주지만 아직 B형 간염을 완전히 치유하는 방법은 없습니다.

현재의 B형 간염 치료법은 일반적인 두 범주로 나뉩니다.

면역조절제 – 인터페론 유형 약물로 B형 간염 바이러스를 제거하도록 면역 체계를 강화합니다. 6개월에서 1년에 걸쳐 주사로 맞습니다(당뇨병 환자에게 인슐린을 주사하는 방법과 유사함).

항바이러스제 – B형 간염 바이러스의 복제를 막거나 속도를 늦추는 약물로, 간의 염증과 손상을 줄여줍니다. 최소 1년, 일반적으로는 더 긴 기간 동안 하루에 한 번 알약으로 복용합니다.

중요한 점은, 만성 B형 간염에 감염된 모두에게 치료가 필요하지는 않습니다. 나아지려면 먼저 바이러스를 없애는 약을 복용해야 한다고 생각하기 쉬우므로, 처음 진단을 받았을 때 받아들이기 어려운 사실입니다.

약 이름	승인 연도	설명
테노포비르 디소프록실(비리어드)	2008	하루에 한 번 복용하는 알약. 부작용이 극히 적으며 최소 1년 이상 복용. 저항성 측면이 우수하여 1차 치료법으로 고려됨.
테노포비르 알라페나미드(베를리디)	2016	하루에 한 번 복용하는 알약. 부작용이 극히 적으며 최소 1년 이상 복용. 저항성 측면이 우수하여 1차 치료법으로 고려됨.
엔테카비르(바라크루드)	2005	하루에 한 번 복용하는 알약. 부작용이 극히 적으며 최소 1년 이상 복용. 저항성 측면이 우수하여 1차 치료법으로 고려됨.
텔비부딘(타이제카 또는 세비보)	2006	하루에 한 번 복용하는 알약. 부작용이 극히 적으며 최소 1년 이상 복용. 2차 치료 방법으로 고려됨.
(헵세라)	2002	하루에 한 번 복용하는 알약. 부작용이 극히 적으며 최소 1년 이상 복용. 2차 치료 방법으로 고려되며 환자가 정기적으로 신장 기능을 모니터링해야 함.
라미부딘(에피비르-HBV, 제픽스 또는 헵토딘)	1998	하루에 한 번 복용하는 알약. 부작용이 극히 적으며 최소 1년 이상 복용. 일반적으로 미국에서 사용되지 않음. 새로운 약물보다 강력하지 않고 대부분 1년에서 2년 이내에 약물 저항성이 늘어나기 때문임.

리소스 더 살펴보기:

미국에 거주하며 B형 간염 약물 비용에 도움이 필요하다면  
이곳에서 환자 지원 프로그램을 살펴보세요.



# B형 간염 보균자로 건강한 성생활 누리기



B형 간염으로 연애 관계와 성을 다루는 방식이 바뀔 수도 있지만, 진단을 받았다고 해서 친밀한 행위를 누릴 수 없는 것은 아닙니다. 여러분과 파트너를 잠자리에서 안전하게 보호하면서도 모두가 즐겁게 누릴 수 있는 방법이 있습니다.

## 가장 중요한 점: 안전한 성관계

### 상태 파악하기



- 어색한 대화일 수도 있겠지만, 사랑하는 사람과 아끼는 사람을 안전하게 보호하려면 B형 간염에 걸렸다는 사실을 성적 파트너에게 알려야 합니다. 이야기하는 방법에 대한 요령을 온라인에서 찾아보세요.
- 파트너의 상태를 파악하세요. 어색한 대화일 수도 있겠지만 이러한 대화도 필요합니다. 성적 파트너와 대화하여 정기적으로 성매개감염(STI) 검사를 받도록 장려하세요. 파트너가 B형 간염 백신을 접종하고 바이러스에 맞설 면역을 갖추어야 합니다.

### 보호 기구 사용



- STI 감염 여부와 관계없이 구강, 항문, 질 성교 시에는 콘돔 및 덴탈 댐을 항상 사용하세요. 가까운 가족계획연맹에서 무료 콘돔을 12개 받을 수 있습니다.
- B형 간염이 전파되는 방식을 파악하세요. 자세한 내용은 <https://www.hepbpositive.org.uk/hepatitis-b-and-sex>에서 확인할 수 있습니다.

### STI 자세히 알아보기



- 여러 가지 STI가 전파되는 방식과 위험 인자에 대해 알아보고 자신과 파트너를 안전하게 지키세요. 가족계획연맹과 지역 보건소에 이를 훌륭하게 다룬 리소스가 있을 수도 있습니다.

B형 간염 보균자는 성적인 낙인과 성 부정성을 흔히 경험합니다.

HIV 양성자 예술가이자 운동가였던 고 데이비드 워나로위츠(David Wojnarowicz)는 이렇게 말했습니다.

"[최근에 진단을 받은 이에게 당신은] 욕망해선 안 되고, 타인을 만질 수 없으며, 섹슈얼리티를 표현해선 안 된다고 [어떻게 말하겠나요]? [...] 콘돔을 올바르게 사용한다면 질병 전염을 예방할 수 있습니다. 제가 언제나 활용했던 성적 표현은 다양합니다. [...] 우주로 몇 백 마일 떨어져 공중에서 본다면, 모든 것은 이미 구조가 지어져 있는 시계 장치 미로 속에 있는 개미 같습니다. 변형된 여러 성적 표현을 섞어 범주로 구성된 구조를 해체하려는 시도가 있습니다. 모두 법과 정책의 영향을 받습니다."

# B형 간염 보균자가 되면 직업이나 일하는 능력에 어떤 영향을 미치나요?

전 세계적으로 만성 B형 간염 보균자 수백 명이 꿈, 교육, 경력, 소득과 의학에 대한 접근성을 제한하는 차별을 겪고 있습니다. 무지로 인해 낙인이 지속되며 낙인은 전 세계의 수백만 명에게 매일 영향을 미칩니다. B형 간염은 일상적인 접촉만으로 쉽게 전염되지 않으며 B형 간염으로 인해 학교에 가거나, 일하거나, 가족을 꾸리거나, 여행하지 못하게 되어서는 안 됩니다. B형 간염 때문에 차별을 겪고 있다면 자신의 권리를 인지하고 상황을 뒷받침해줄 정보를 아는 것이 중요합니다. 재단 사이트에 있는 정보를 이용해 직접 목소리를 내거나, 추가 지원이 필요하다면 [info@hepb.org](mailto:info@hepb.org) 또는 215-489-4900으로 Hepatitis B Foundation에 문의하세요.

나의 권리  
알아보기



차별 리소스



## 낙인과의 투쟁

낙인이란 B형 간염 보균자거나 B형 간염에 걸릴 위험이 있는 사람을 향한 비합리적이거나 부정적인 태도, 행동, 판단을 가리킵니다. 낙인은 B형 간염 보균자가 자신의 B형 간염 상태에 대해 알아보고, 치료를 시작하거나, 계속 치료를 받기 어렵게 만들어 이들의 건강과 안녕에 부정적인 영향을 미칩니다. B형 간염에 대한 낙인으로 인해 B형 간염 예방 도구와 검사를 찾아보기도 어려워지므로, 낙인은 B형 간염 위험이 있는 이들에게도 영향을 미칩니다.

타인들이 B형 간염에 대해 말하는 통념과 편견을 바로잡을 수 있도록 지지하고 목소리를 내면, 낙인과 차별을 줄일 중요한 역할을 수행할 수 있습니다.

B형 간염 커뮤니티 등의 지지 그룹을  
통해 다른 B형 간염 보균자와  
함께하기



# B형 간염과의 투쟁: 지역의 투사가 되세요

낙인

가부장제

외국인  
혐오

인종  
차별

동성애 혐오

성전환자  
혐오

**B형 간염 전염**에 대한 무지는 가정과 공동체에서의 삶에 영향을 미칩니다.

**B형 간염** 보균자는 일하고 공부하고 여행할 권리에 영향을 미치는 차별적인 정책의 대상이 되는 경우가 많습니다.

**B형 간염**은 인종적, 성적, 민족적으로 소수에 속하는 사람들에게 훨씬 더 영향을 미칩니다.

모두가 똑같이 치료를 이용할 수 있지는 않습니다.  
치료를 받는 데 지리적, 재정적, 법적 장벽이 있는 사람들이 많습니다.



미국 장애인법(**Americans with Disabilities Act**)은 미국 내의 **B형 간염** 보균자를 차별에서 보호합니다.



세계 간염의 날(**7월 28일**)에 **B형 간염**에 대한 인식을 높이세요. 공동체 구성원과 정책 입안자가 **B형 간염** 연구, 예방, 치료를 우선시하도록 장려하여 **B형 간염** 보균자를 수호하세요.



현재의 연구에 대해 알아보고 피드백을 제공하며 임상시험에 참여하여 완치를 목표로 나아가세요.



# B형 간염 보균자로 살기: 지원 찾기

신체적 건강과 더불어 정신적, 사회적 안녕을 우선시하는 것이 중요합니다. 진단을 이해하고 지원을 찾기가 어려울 수 있다는 점을 잘 알고 있습니다. 여러분은 혼자가 아니고, 믿을 만한 커뮤니티 및 사회적 지원 네트워크와 연결되도록 도와줄 자원이 풍부하다는 점을 기억하세요.

## 온라인 커뮤니티

- **HepBcommunity.org**
  - B형 간염 보균자 및 B형 간염에 영향을 받는 사람들을 검증된 전문가 및 서로에게 연결하여 뒷받침하려는 목적의 무료 포럼
- **Hep Free Hawaii Slack**
  - 성소수자에게 B형 간염과 관련하여 지원과 리소스를 제공하는 안전한 공간
- **SF Hep B Free Support Group**
  - 믿을 만한 정보, 치료 서비스 연결, 강력한 지원 시스템을 이용할 수 있게 하여 정서적 안녕을 증진하는 안전한 커뮤니티 네트워크
- **Facebook**
  - B형 간염에 관심이 있거나, B형 간염에 시달리거나, B형 간염 보균자를 간병하는 14,000명 이상의 구성원이 있는 비공개 소셜 네트워크 그룹
    - <https://www.facebook.com/groups/hepatitisbfoundation>
- **Reddit**
  - B형 간염에 대한 소식을 나누고 사례를 이야기하며 질문하는 열성적인 구성원이 모인 작은 커뮤니티
    - <https://www.reddit.com/r/hepatitisB/>



## 대면 커뮤니티

### Hep B 지원 단체

- 지지해주고, 여러분이 겪고 있는 상황을 이해해 줄 친구를 만들기 좋은 방법입니다!

## 정신 건강 지원



건강 전문가 및 치료사를 방문해 B형 간염 및 정신 건강에 대해 배우세요



Heppy B 팟캐스트를 청취해 B형 간염 보균자로서 공유하는 경험을 들어보세요



Hep Free Hawaii Youtube에서 하와이에 거주하는 B형 간염 보균자들의 감동적인 이야기를 확인해보세요



리소스 더 살펴보기

<https://www.hepb.org/resources-and-support/online-support-groups/>



# B형 간염과의 투쟁: 사례 나누기

## 여러분의 사례는 중요합니다

B형 간염에 대한 사례를 공유하면 이해를 증진하고 낙인을 줄이며 다른 B형 간염 보균자에게 힘을 실어줄 수 있습니다.

### #justB

justB 스토리텔링 캠페인은  
B형 간염을 공중 위생  
우선순위라는 위치에  
올리고 이 질병이 더  
친숙해지도록 돕습니다.



Hep Free Hawai'i는 간염  
없는 2030년을 실현하기 위해,  
용기, 회복력, 정직에 대한  
사례를 공유하는 바이러스  
간염 보균자의 목소리와  
아이디어를 다루는 데  
집중합니다.

