



“배우자 될 사람이 간염인데, 어떻게 해야 하나요?”

지난 4월 중순 (사)한국간헐회가 인터넷 홈페이지(www.liver.or.kr)를 개설했다. 협회 소개와 회장 소개, 간의 등불(계간지), 회원모집, Q & A, 공지사항, 방명록 등으로 꾸며진 이 홈페이지에서 단연 인기를 얻고 있는 것은 바로 'Q & A' 사이트

간질환으로 고통받으면서도 어떻게 해야 할지 안절부절하던 많은 이들이 이 사이트를 통해 궁금증을 해결하고 있다 또 이 사이트에는 간질환자 뿐 아니라 주변에 간질환이 있는 이들과 자신의 건강상태에 대한 문의를 하는 이들도 다수를 차지하고 있다

본지에서는 지난 7월 25일부터 8월 10일까지 이 Q & A사이트에 접속한 115명(중복 제외)을 대상으로 이들의 유형과 궁금증을 알아보고, 분석, 정리했다.

방문객은 어떤 사람들?

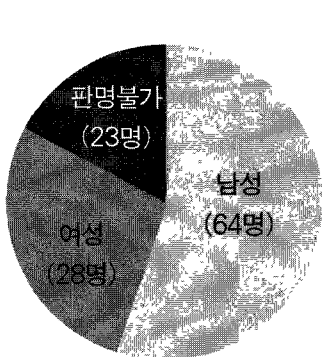
지난 7월 25일부터 8월 10일까지 한국간헐회 홈페이지를 방문한 이들은 남성 64명, 여성 28명, 성

별 확인이 불가능한 이들 23명으로 방문객의 55% 이상이 남성이었다.

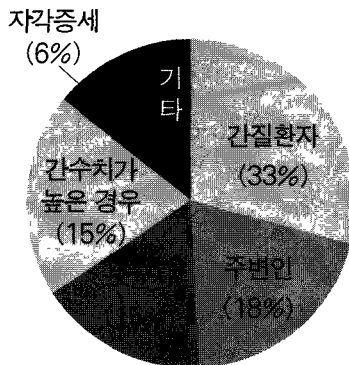
접속한 남성 64명 중 21명(약 33%)이 현재 간질환을 앓고 있는 사람들이었고, 10명(약 15%)은 간염보균자, 12명(약 18%)은 부모님과 친구, 배우자의 간질환에 대해 상담하기 위해 접속한 이들이었다 또 9명(약 15%)은 건강검진 결과 간 수치가 높은 경우였고, 4명(약 6%)은 피로와 무기력, 눈이 아픈 등의 자각 증세를 호소한 이들이었으며, 기타가 8명이었다

여성의 경우 28명 중 부모와 남자 친구 등의 간염보균 및 질환에 대해 문의하기 위해 접속한 이가 12명(약 43%)으로 가장 많았고, 간염 보균자 3명(약 11%), 간질환자 3명(약 11%), 간 수치가 높은 이가 2명(7%), 자각증세를 보인 경우 2명(7%), 기타 6명(21%)이었다.

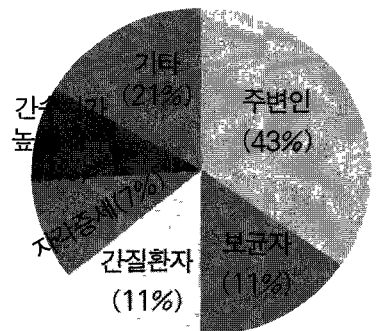
성별을 확인할 수 없었던 기타 집단의 경우 23명 중 간염보균자 5명(21%), 간질환자 4명(17%), 부모와 친구 등 주변인들에 대한 문의가 5명(21%),



방문객 성별



접속한 남성의 특성



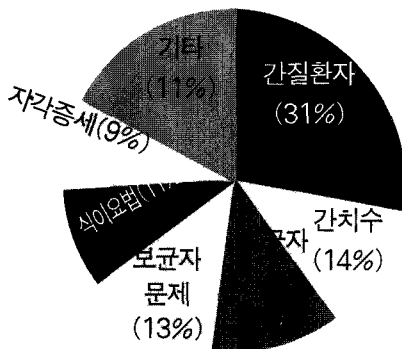
접속한 여성의 특성

접속자 자신의 의료검진 결과 간 수치가 높아서 5명 (21%), 기타가 4명(17%)이었다

전체적으로 간질환자와 간염보균자, 주변 인물 중 간질환이 있는 사람, 검진결과 간 수치가 높은 사람들이 이 사이트에 높은 관심을 보였다

방문객이 알고 싶은 것

접속한 이들이 가장 많이 문의했던 내용은 간염이나 지방간, 간경변, 간부전 등 간질환의 원인과 치료에 대한 개별적 상황에 대한 문의(31%)였으며, 그 다음이 신체검사나 정기검진 결과 간 수치(GOT, GPT)가 높은 것에 대한 불안 및 앞으로의 대책 문의(14%), 보균자와 간염의 관계, 발병 등 보균자와 주변인들에 대한 관계성에 대한 질문이 높은 비율(13%)을 차지했다 또한 식이요법(11%)과 치료제(11%)에 대한 문의도 많았으며, 자각증세로 인한 문의(9%), 이외 기타(11%)로 보균자 및 간질환자의 채용상황 및 간 전문병원 소개, 혈청전환 등에 대한 문의들이 있었다.



문의 내용 분석

온라인 궁금증 해결!!

각각의 간질환에 대한 문의가 가장 많았으나, 사람마다의 상태가 워낙 다양하고, 치료방법 또한 다양하기 때문에 이를 종합적으로 나열하기는 힘든 일이다 이런 각각의 상황은 직접 Q&A 사이트를 통해서, 혹은 간 전문의와의 상담을 통해 해결하는 것이 바람직하다.

여기서는 공통적으로 얘기될 수 있는 상황들을 제시했다

■ GOT, GPT 수치가 높는데 ..

전체 115명 중 14%를 차지했던 사람들이 간염수치가 정상보다 높은 것에 대한 불안을 호소했다

한국간협회의 답변에 의하면 GOT, GPT 수치가 높다고 해서 다 질환이 있는 것은 아니다 그러나 GOT, GPT 검사는 간세포가 얼마나 파괴되었는지 정도를 나타내는 것이므로 이 수치가 정상보다 높다는 것은 무시할 수 없는 부분이다 일반 회사에서 실시하고 있는 정기검진에서 간 수치가 높다고 나왔을 경우, 병원에 가서 반드시 간 기능검사를 받아보는 것이 좋다

보통 45-50 이하가 정상으로 정상보다 높은 수치를 나타낼 경우, 간 전문병원으로 찾아가 B형, C형 바이러스 검사를 해보고, 초음파로 지방간이 있는 지도 확인해야 한다 그리고 간 기능 검사 상태에 따라 해결법을 찾아야 한다

■ 치료제는 어느 정도나 효과가 있나?

현재 사용중인 간염치료제 중 가장 효과적인 것이 인터페론과 라미뷰딘이다

C형 만성 간염을 치료할 때 제일 유력한 약이 인터페론이다 인터페론은 강력한 작용을 가진 반면 강한 부작용도 나타난다.

인터페론의 부작용은 인플루엔자(감기) 증상이라고 표현되며, 인플루엔자에 걸렸을 때와 같은 증세가 나타난다 구체적으로 말해 1주 이내에 나타나는 발열(오한, 전율이 있을 수도 있음), 전신권태감, 두중감 두통, 근육통, 관절통, 식욕부진, 구토, 졸림, 때로는 설사를 하는 사람도 있다.

처음 며칠은 괴롭지만 인플루엔자에 걸린 때와 같이 1주일만 경과하면 꽤 편해진다 약을 투여한 수 시간 후에 진통해열제를 사용하면 이런 부작용은 상당히 경감된다 부작용이 너무 심한 경우에는 담당의 사에게 증상을 얘기해서 해결책을 얻도록 하는 것이 좋다

라미부딘은 에이즈 바이러스를 없애기 위해 나온 약으로 간염환자에게 GOT, GPT 수치를 내려 줄 수는 있지만 간염바이러스 HBE 항원을 없앨 수 있는 것은 아니다. 항 바이러스 제재로서 주사약인 인터페론 보다는 부작용이 덜하고 바이러스의 증식억제에 큰 효과가 있다.

다만 전문의들의 소견에 의하면 약 10% 정도에서 개개인의 특성에 따라 돌연변이 바이러스가 생겨 치료효과를 더디게 하고, 또한 투여를 중단하면 재발하는 경우가 있다고 한다. 그러나 이 약은 정상적인 간기능 수치(GOT, GPT) 보유자, 즉 건강 바이러스 보유자는 해당이 없다.

라미부딘은 3TC(에이즈 치료제 150밀리그램)와 제픽스(B형 간염 치료제 100밀리그램) 두 종류가 있는데, 제픽스는 반드시 만성활동성 간염에만 사용되며, 효과는 E항원이 음성으로 전환되게 한다. 즉 바이러스가 점점 줄어든다는 것이다.

한국 그락소 웰컴사에 확인한 바에 의하면 1년 투여시 17%, 2년 투여시 27%, 3년 투여시 40% 정도가 E항원에 대한 항체가 형성된다고 한다

그러나 유의할 것은 6-7개월이면 내성이 생긴다는 것이 의사들의 일반적인 소견이므로, 복용은 1일 1정으로 사용전 반드시 의사와 상의해야 한다. 아울러 제픽스는 직접적인 바이러스를 완전 소멸시키는 치료약이 아니라는 것을 유념해야 한다.

라미부딘은 복용하기 전에 필히 담당의사의 소견을 충분히 듣고 처방을 시행해야 한다. 아직 라미부딘의 확실한 효과는 향후 더 시간을 두고 지켜보아야 하는 입장이다

■ 간질환자에게 좋은 음식, 나쁜 음식

상식적으로 간질환자들에게는 간이 무리하게 해독해야 하는 것, 예를 들어 술과 과로, 스트레스 등이 없도록 해야 한다.

개별적으로 복수가 있을 때는 싱겁게 먹어야 한다. 식염이 1일 8g 이하가 되도록 해야 하며, 이것은 아주 싱겁게 먹는 것이다

간경변이 비대상성이 되었을 때, 즉 복수, 식도 정맥류 등이 인정될 때는 육류(쇠고기, 돼지고기 등)를 많이 먹으면 안된다.

그 이유는 육류(단백질)의 분해과정에서 암모니아가 발생되고, 이것은 원래 간에서 해독되는 것이 정상이지만, 간경변으로 간기능이 약화되었을 때는 이 기능이 활용되지 못하므로, 분해가 안 된 암모니아가 뇌 속으로 들어가 간성혼수를 일으킬 수 있다 그러나 같은 단백질이라도 콩, 두부, 생선 등의 단백질은 좋다.

간경변의 경우 콜레스테롤이 감소되므로 단백질을 섭취해야 하는데, 먼저 말한 식염과 동물성 단백질이 많이 포함된 음식은 절제하고, 그 밖의 음식은 무방하다.

일반적으로 간에 병이 있으면 잘 먹고 잘 쉬어야 한다고 알려져 있지만, 지방간의 경우에는 그렇게 하면 상태가 더 심해지는 경우가 많다.

지방간은 간에 지방이 축적된 병으로 지방간이 생기는 원인은 주로 음주(알코올), 비만, 당뇨병, 고지혈증(핏 속에 지방이 너무 많은 병) 등이다. 치료는 원인을 찾고 그 원인을 제거하는 것이 가장 중요인데, 가령 음주에 의한 알코올성 지방간은 술을 끊어야 하고, 비만이 원인이 된 경우에는 체중을 줄여야 하며, 당뇨병에 병발된 지방간은 혈당을 잘 조절해야 하고, 고지혈증이 원인이 된 경우에는 혈중 지질을 정상으로 유지해야 한다.

따라서 지방간은 잘 먹고 잘 쉬어서 비만이 심해지고 혈당이 잘 조절되지 않으면, 또 지질이 정상으로 유지되지 않으면 더 심해진다 그러므로 지방간이 있으면서 고지혈증, 당뇨병, 비만이 있는 이들은 적게 먹고 운동을 많이 해야 한다.

■ 간이식 수술

간 이식 수술을 생각하고 있는 이들이 고려해야 할 것은 제공하는 사람의 간에 바이러스가 없어야 한다는 것이다. 그리고 만약 간염에서 간경변이 되어 간이식을 하는 경우는 수술을 다시 고려하는 것이 좋다 왜냐하면 간염균이 이식받은 간에 이미 존재하기 때문에 간 이식을 해도 새로운 조직에 바이러스가 전염되기 때문이다.

또한 간 이식 후 계속적인 사후 관리에 따른 막대한 경비 문제도 간과할 수 없다 이를 해결하기 위해서는 관계 당국의 보험 적용 등 적극적인 대책이 필

요하다

■ 이성 친구나 배우자가 간염일 경우

B형 간염은 침과 같은 타액으로 전염될 가능성은 거의 없으나, 성행위 감염은 출혈이 없어도 점막을 통해 감염이 성립된다. 이 경우 감염원, 즉 감염의 원인이 되는 사람은 HBE 항원 양성인 바이러스 소유자가 대부분으로, E항원이 양성이면 다른 경우보다 전염성이 높다고 할 수 있다 또한 HBE 항체 양성 이 나타나는 경우라도 감염이 있으면 드물기는 하지만 성행위로 상대방에게 감염을 일으킬 수 있다

그러나 감염자의 배우자가 항체를 소유하고 있는 경우는 감염이 일어나지 않으므로, 백신 접종을 통해



예방할 수 있다. 혈액검사상 생성된 배우자 항체의 타이터가 10단위(IU)인 경우는 걱정을 하지 않아도 되지만, 시간이 지날수록 항체의 양이 감소될 수 있으므로 검사를 통해 항체를 확인하고 추가접종을 하는 것도 필요하다. 간염환자처럼 자주 간기능 검사를 할 필요는 없고, 의사의 권유에 따라 몇 번에 한 번 정도 실시하면 된다.

C형 간염의 경우는 백신이 없으나, C형 간염 바이러스는 감염력이 약하기 때문에 타액이나 성교로 인한 감염은 그 확률이 극히 낮다

일반적으로 보균자와의 성관계에 의한 전염은 미미하다 하지만 급성간염일 경우는 반드시 피임을 해야 하는데, 이 때도 수치가 100단위 미만일 경우는 성교나 키스로 감염이 될 확률이 극히 미미하다고 알려져 있다 주의할 것은 배우자의 수치가 어느 정도냐에 따라 관계를 조심해야 한다는 것이다

결론적으로 키스나 성교로 전혀 감염이 되지 않는 것은 아니지만, 예방이나 보균자의 상태에 따라 그 확률이 전무하게 할 수도 있다는 것이다

■ 간염과 간염보균자의 차이점

A형 간염은 만성간염이 되는 일이 거의 없고, B형 급성간염에서 만성간염이 되는 일도 거의 없다 B형 만성간염이 되는 사람은 거의 대부분 갓난 아기에 감염된 바이러스 보유자로 이후 감염이 발병하고, 그 상태가 계속됨으로 만성간염이 된다 C형 간염은 감염된 사람의 40% 정도는 급성간염에서 치유 가능하고, 60% 정도는 바이러스 보유자로 급성에서 만성 간염이 된다

B형이든 C형이든 바이러스를 가지고 있다고 해서 반드시 발병하는 것은 아니다 보균자의 일부가 발병해서 만성간염 또는 간경변으로 된다 왜 그런가 하면 간염 바이러스는 그 자체가 몸에 대해 해를 끼치는 것이 아니고, 바이러스가 증식해도 발병하지 않기 때문이다

간염은 신체가 바이러스를 이물질로 보고 배제하려고 할 때, 입과구가 바이러스가 살고 있는 간세포를 공격함으로써 발생하는 것이다. 그러므로 바이러스가 체내에 상주해도 발병하지 않는 사람이 많고, 이런 사람을 '무증상 보균자'라고 한다 보균자로서 B형 간염을 발병하는 사람은 보균자의 10분의 1, 즉 10%에 해당된다

■ 엄마가 보균자면 아이는 어떻게...

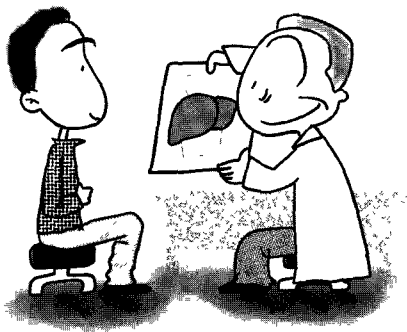
엄마가 B형 간염 바이러스 보균자이든 여러 가지 증상을 나타내는 급성간염 환자이든 간에 임신을 계속하는 데는 아무 문제가 없다. 단 출생 때 아기에게 감염될 가능성이 있다. HBS 항원과 더불어 HBE 항원도 양성인 경우, 혈액 속에 많은 바이러스가 존재한다는 것을 의미하기 때문에 거의 100% 아기에게 감염되고, 그 중 85%가 바이러스 보균자가 된다. 같은 바이러스 보균자라도 HBE 항원 음성인 모친으로부터 출생한 아기의 감염률은 10%정도이며, 이때는 아기가 바이러스 보균자가 되지 않는다. 예방 방법은 출생시 우선 HBIG라는 특수한 면역 글로블

린을 2회 주사하고, 조금 뒤에 B형 간염 백신을 일정한 간격을 두고 3회 이상 주사해야 한다

■ 간염보균자의 건강관리법 및 치유법

간염의 잠복기는 급성간염의 경우 짧고, 만성간염의 경우 비교적 길다 하지만 정확히 기간이 얼마다라고 할 수 없는 것이 사람마다 그 기간의 장단이 다르기 때문이다 긴 경우 수십 년이 지난 후에 발병할 수도 있다.

그러므로 간염보균자는 특별한 건강관리 비법은 없으나 일상생활을 하면서 무리가 되지 않는 한도에서 운동을 하는 것이 좋다 또 6개월에 한 번은 간기능 검사를 반드시 받아야 한다.



급성간염인 경우는 항체를 보유할 수 있지만, 만성간염의 경우 간염 바이러스가 없어지지 않고 활동성인지 비활동성인지만 변화하기 때문에 현대 의학으로는 만성인 경우 간기능 검사를 지켜볼 따름이다.

또 만성간염도 각 개인마다 증상이 다르므로 한 마디로 답변할 수 없으나 자연히 치유되는 경우와 간염이 계속되는 경우가 있는데, 간염이 계속되는 경우에는 적극적인 치료가 필요하다. 바이러스 억제를 위한 인터페론 등의 치료법이 있으며, 치료시에는 우선 담당의사의 정확한 진단이 절대적이다 치료 가능 기간은 개인 차에 따라 다르다.

최선의 생활습관은 정기검진을 철저히 실천하여 진행 여부를 점검하고, 과로를 피하며, 식이요법에 관심을 가지고 안정된 생활을 하도록 노력하는 것이다 아울러 치유방법이 없다고 단정하는 것은 절대 금물이다

■ 간염보균자의 직업문제

간염보균자는 취업, 입대 등에 걸림돌이 되곤 하지만, 지금은 간염에 대한 사회인식도 좋아지고, 전염성이 강하지 않고 업무에 지장이 없다면 사회생활에 지장이 없다

한국간협회에서 파악하고 있는 보건복지부의 발표에 의하면, B형 간염 보균자 중 건강보유자에 대한 취업은 허용된다 취업허용의 공무원 신체검사 기준은 ① B형 간염 표면항원이 양성이고, 간 기능 검사상 효소치가 관리기준 이상으로 상승한 상태 ② B형 간염 표면 항원이 양성이나 간염의 소견이 없는 경우에는 B형 간염 바이러스 건강보균자에 해당 ③ B형 간염 바이러스 건강 보유자는 업무 종사 제한 대상에 포함되지 않음' 이라고 되어 있다.

또한 만성 B형 간염 여부를 검사 수치만으로 해석해서는 안 되고, 항원, 항체 검사를 실시한 곳에서 의사가 문진, 신체검사 및 필요한 검사를 종합해서 기타 간 기능 이상 초래 질환을 충분히 배제하여 판정해야 한다고 되어 있다.

결론적으로 간염이란 것이 상태가 다양하므로 현업에 종사할 수 있느냐 없느냐는 의사의 소견에 의해 좌우될 수 있는 것으로 파악할 수 있다 그러나 가장 정확하게는 보건복지부에 직접 문의하는 것이 확실하다

한편 의대생이 간염이나 간염보균일 경우, '간염'에 걸리면 인턴과정을 못 밟는다는 법적근거가 있는지, 또 의대생에 대해서만 규제하는 별도규정이 있는지 확인해야 한다. 의사 중에도 적잖은 수가 각종 질병에 시달리고 있고, 간염은 상태에 따라 전염성 여부가 결정된다 참고로 영업에 종사하지 못하는 질병의 종류(보건식품위생법 시행규칙 제35조)에는 B형 간염이 포함되어 있지만, 다만 "전염의 우려가 없는 비활동성 간염은 제외한다"라고 규정하고 있다.

간염발병자, 건강보균자에 대한 보건복지부, 노동부의 공식의견과 의사입장에서의 의견 등 간염 바이러스 보균자의 취업제한에 대한 자세한 내용은 (<http://user.chollian.net/~handor/index.html>) 사이트에서 알아볼 수 있다.

<정리 : 은혜기획 최은희 기자>