

활동성 결핵 (TB)이란 무엇인가요?

환자를 위한 교육 안내서



TUBERCULOSIS
BACTERIA



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health
(Korean)

목차

1. 결핵(TB)이란 무엇인가요?	3
2. 활동성 결핵은 무엇인가요?	3
3. 결핵균은 우리 몸에 어떻게 들어오나요?	4
4. 누가 결핵(TB)에 걸릴 위험군인가요?	4
5. 활동성 결핵의 증상	5
6. 결핵 치료 약을 꾸준히 복용해야 하는 이유	5
7. 치료하면서 몸에 좋은 음식 및 피해야 할 음식	6
8. TB 치료약의 부작용	7
9. 활동성 결핵과 격리	8
10. 결핵 치료 시작 시 자주 하는 질문	9
11. 결핵 치료약은 얼마나 복용해야 하나요?	11
12. 자기 돌봄(Self-care): 운동, 호흡법, 자기 관리	11
13. 활동성 결핵 치료가 끝났습니다. 이제는 무엇을 하나요?	13
14. 접촉자 조사(TB Contact Investigation)란?	14
15. 결핵 환자들의 이야기	14
16. We Are TB: 결핵 생존자와 권리 옹호자	15
자주 묻는 질문(FAQ)	16
공중 보건 결핵 클리닉 정보	17



1. 결핵(TB)이란 무엇인가요?

결핵(TB)은 특수 항결핵제를 사용해 치료할 수 있는 세균(박테리아)입니다. 결핵균은 완전히 없애기 어려운 세균입니다! 몸 속에 '잠복' 상태로 숨어서 몸이 아프거나 타인에게 결핵균을 전파하지도 않습니다. 하지만 몸이 약해지면 결핵균이 '깨어나' 활동하여 병을 일으킵니다. 누구든지 결핵에 걸릴 수 있습니다.

결핵은 주로 폐에 생기지만, 뇌, 위, 장, 신장, 방광, 척추 등 전신으로 퍼질 수도 있습니다.

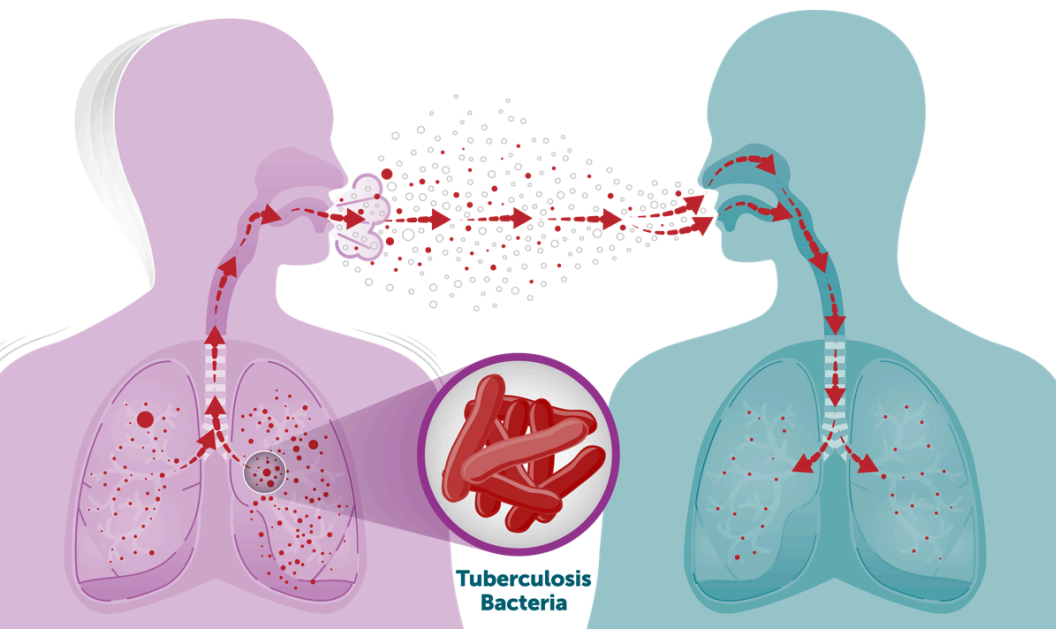
2. 활동성 결핵은 무엇인가요?

- 결핵(TB)은 질병입니다. 결핵균이 '깨어나' 활동을 시작하고 면역 체계가 막아내지 못해 몸 속에서 증식하는 질환입니다.
- 활동성 결핵에 감염된 대부분의 사람은 몸이 아프고 타인에게 결핵균을 전파할 수 있습니다.
- 다행히도 활동성 결핵은 약물로 치료하고 완치할 수 있습니다. 하지만 치료를 받지 않으면 생명을 위협할 수 있습니다.

자세히 알아보기:

<https://www.cdc.gov/tb/>

https://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf



3. 결핵균은 몸에 어떻게 들어오나요?

결핵균은 환기가 잘 되지 않는 곳에서 활동성 결핵 감염자가 기침, 재채기, 웃음, 말하기, 노래 부르기 등을 할 때 결핵균이 공중에 떠다닐 수 있습니다.

이러한 환경에서 호흡하면 세균이 몸속으로 들어올 수 있습니다.

4. 누가 결핵에 걸릴 위험군인가요?

1. 면역력이 약화된 사람 (예: HIV 감염자, 당뇨병 환자, 암 환자)
2. 활동성 결핵 환자와 함께 생활하는 가족 구성원이나 주변 사람
3. 쉼터나 교도소와 같은 밀집된 장소에 거주하는 사람
4. 면역력이 약한 어르신
5. 흡연자나 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)과 같은 폐 질환 보유자
6. 결핵이 발병이 잦은 지역, 아프리카, 남미, 또는 아시아의 일부 지역의 사람들.

자세히 알아보기

https://www.cdc.gov/tb/media/Question_Answers_About_TB_English.pdf

5. 활동성 결핵의 증상



6. 결핵 치료 약을 꾸준히 복용해야 하는 이유

활동성 결핵(TB)의 치료는 치료 계획에 따라 4개월, 6개월 또는 9개월까지 걸릴 수 있습니다.

활동성 결핵 질환의 치료 계획에는 다음과 같은 여러 가지 약을 복용하는 병합 요법이 포함될 수 있습니다:

- 리팜핀(Rifampin)
- 아이소니아지드(Isoniazid)
- 에탐부톨(Ethambutol)
- 비타민 B6
- 피라지나마이드(Pyrazinamide)
- 특정 상황에서 더 강한 약이 필요할 수 있음



6. 결핵 치료 약을 꾸준히 복용해야 하는 이유 (계속 이어서)

약 복용은 거르지 마시고 치료를 중단하지 마십시오! 약 복용을 너무 일찍 중단하면 위험할 수 있습니다!

결핵균을 완전히 제거하는데 시간이 오래 걸립니다. 몇 주 지나 기운이 나고 몸 상태가 좋아지는 것처럼 느껴질 수 있지만, 조심하세요! 몸이 호전된 것 같아도 활동성 결핵균은 증상이 없어도 몸속에 머물 또는 더 오래 잠복해 있을 수 있습니다.

의료진이 처방한 약을 중단하지 말고 모두 끝까지 복용해야 모든 결핵균이 완전히 없어집니다. 증상이 나타나지 않더라도 약을 반드시 모두 끝까지 복용해야 결핵이 완치됩니다!



7. 치료하면서 몸에 좋은 음식:

단백질이 풍부한 식품:

달걀
콩과 렌틸콩
견과류와 씨앗
살코기: 칠면조, 생선, 닭고기

영양소가 풍부한 식품:

베리류
청귤류
어두운 녹색
잎채소

고칼로리 식품:

아보카도
치즈
말린 과일
그래놀라 바
다크 초콜릿
일반 우유 및 요거트

- 물과 코코넛
위터 등을 수분을
충분히 섭취하세요



치료하면서 피해야 할 음식:

결핵 치료를 받고 있다면, 미국 질병통제예방센터(CDC)는 회복 시간을 늦출 수 있는 이러한 음식과 음료를 피하도록 권장합니다:

- **술(알코올):** 결핵 약을 복용하는 동안 와인이나 술은 간을 손상시킬 수 있기 때문에 삼가하세요.
- **카페인 음료:** 커피와 다른 카페인 음료는 최소한으로 제한합니다.
- **가공식품:** Processed foods and deep-fried foods.
- **정제된 제품:** Sugar and flour.
- **익히지 않은 음식 또는 생식:** 날달걀 또는 날달걀이 포함된 식품, 날고기 또는 덜 익힌 닭고기, 육류, 해산물, 저온 살균되지 않은 우유.

8. 결핵(TB) 치료 약의 부작용

결핵 치료를 받는 환자분은 약물 반응에 따른 증상을 미리 인지하고 계셔야 합니다

부작용이 있다고 생각되시면 즉시 의사나 간호사에게 연락해 주시기 바랍니다. 담당 의료진은 복용을 중단하도록 지시하거나 클리닉을 방문해 검사하도록 요청하실 수 있습니다.

일부 부작용은 경미하고 피부 발진, 위장 장애 또는 메스꺼움 등이 발생할 수 있습니다.

리파민(rifampin)이라는 약물의 무해한 부작용 중 하나는 눈물, 땀, 소변이 주황색-적색으로 변할 수 있다는 것입니다. 이 현상은 정상적이며 치료를 중단하면 사라집니다. 하지만 연성 콘택트 렌즈에 영구 착색될 수 있으므로, 의료진은 치료 기간 동안 콘택트 렌즈 착용을 피하도록 권고할 수 있습니다.

이러한 증상이 나타나더라도 약을 계속 복용할 수 있습니다.

더 심각한 부작용도 있습니다. 이런 증상은 다음을 포함합니다:

- 간 손상
- 복통
- 식욕 저하
- 독감과 비슷한 증상
- 구역질과 구토
- 어지럼증 또는 현기증
- 손이나 발의 따끔거림 또는 감각 둔화
- 피부 또는 눈이 노랗게 변하는 증상 (황달이라 함)

자세히 알아보기

<https://www.cdc.gov/tb/webcourses/TB101/page16443.html>

9. 활동성 결핵과 격리

왜 격리가 필요할까요?

미국 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 활동성 결핵 환자는 결핵균이 다른 사람에게 옮는 것을 예방하기 위해 일정 기간 다른 사람과 접촉을 피해야 합니다. 결핵균은 환자가 기침, 재채기, 말하기, 노래할 때 공기를 통해 전파될 수 있습니다

격리할 때, 이것만 기억하세요:



- 방에 공기가 잘 통하도록 창문을 열어 신선한 공기를 유입하세요. 그러면 공기가 깨끗하게 유지되고 기분이 좋아집니다!
- 호흡기 위생 및 에티켓 지키기:
 - 기침이나 재채기할 때는 휴지로 입과 코를 가리고 손 씻기
- 사람이 주변에 많을 때 마스크 착용하기



- 집으로 손님 초대하기
- 과도한 신체 활동, 과로, 피로, 스트레스, 흡연, 야근하기
- 사람이 많은 장소에 가거나, 어린이 또는 면역력이 약해 감염에 취약한 사람과 함께 있기

활동성 결핵 감염자는 얼마나 격리해야 하나요?

활동성 결핵 감염자는 치료 시작 후 첫 2~4주간 타인과 접촉을 피해야 합니다. 증상이 나아지고 검체 검사(가래 또는 점액)에서 결핵 음성 결과가 3회 연속으로 확인되면 타인과 다시 만나도 됩니다. 의료진이나 간호사가 격리 기간이 끝나면 알려드릴 것입니다.

자세히 알아보기

<http://publichealth.lacounty.gov/tb/cdctbfacts/tbprevention.htm>

10. 결핵 치료 시작 시 자주 하는 질문

활동성 결핵 치료를 시작하면 궁금하신 점이 많을 수 있습니다.

흔히 묻는 질문을 다음과 같이 정리했습니다:

1. 어떤 약을 복용해야 하나요?

- 간호사나 의료진은 귀하의 결핵 종류와 병력에 따라 귀하께 가장 적합한 약제를 처방해 드릴 것입니다. 결핵 약제는 결핵균을 제거하고 몸 안에서 전염되는 것을 막아줍니다.

2. 이런 약은 부작용이 있나요?

- 모든 사람의 몸은 각기 다릅니다. 일부 사람은 부작용을 경험할 수 있고, 어떤 사람은 부작용을 겪지 않을 수도 있습니다. 간호사나 의료진은 각 약물의 부작용에 대해 설명해 드릴 것입니다.

3. 약을 복용하는 동안 다른 사람에게 결핵을 전염시킬 수 있나요?

- 네, 치료를 처음 시작하면 결핵균을 타인에게 전파할 수 있습니다. 하지만 약을 복용한 지 몇 주가 경과하면 전파 가능성이 줄어듭니다. 간호사나 의료진이 안전하다고 확인할 때까지 타인과 접촉을 피해야 합니다.

4. 약을 복용하는 것을 깜빡 잊어버리면 어떻게 해야 하나요?

- 매일 같은 시간에 약을 복용하는 것이 중요합니다. 잊어버린 경우 의료진에게 알려주십시오. 약을 복용하지 않으면 약의 효과가 떨어지고 더 오래 복용해야 할 수도 있습니다.

5. 일상 생활에 어떤 변화를 주어야 하나요?

- 치료 첫 2주 동안은 더 많은 휴식이 필요할 수 있습니다. 건강한 음식을 먹고 술은 삼가해야 합니다.

6. 약의 효과는 어떻게 알 수 있나요?

- 의료진은 X선 검사나 혈액 검사 등 다양한 검사를 통해 검사 결과를 확인합니다. 몇 주 후에는 증상이 호전될 수 있지만, 결핵균이 완전히 사라지고 재발하지 않도록 모든 약을 규칙적으로 복용해야 합니다.

자세히 알아보기

<https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers-booklet.html>

7. 결핵 치료제는 복용하면서 여행할 수 있나요?

- 여행을 계획하고 있다면 의사에게 알려주십시오. 여행을 가도 안전한지 알려드릴 것입니다.

8. 약물을 모두 복용하기 전에 증상이 개선되면 어떻게 하나요?

- 기분이 좋아지더라도 결핵균이 완전히 사라지도록 약을 **모두** 복용해야 합니다. 너무 일찍 복용을 중단하면 다시 재발하고 타인에게 결핵균을 전염시킬 수 있습니다

9. 치료제들이 약효를 발휘하지 않는다면 어떻게 하나요?

- 약물을 올바르게 복용하면 보통 효과가 좋습니다. 하지만 왕왕 다른 약물이 필요한 경우도 있습니다. 의사는 치료가 효과적으로 이뤄질 수 있도록 노력할 것입니다.

10. 집에서 어떻게 지내야 하나요?

- 창문을 열어 신선한 공기를 마시고 타인과 함께 있을 때는 마스크를 착용하세요.

11. 치료를 받는 동안 타인과 가까이 지내면 어떻게 되나요?

- 아기, 노인, 또는 아픈 사람과 함께 있을 때는 주의하세요. 결핵에 더 쉽게 감염될 수 있습니다.

12. 치료 후 결핵이 재발할 수 있나요?

- 치료를 끝내지 않으면 결핵균이 재발할 수 있습니다. 그렇기 때문에 의사가 치료를 끝냈다고 말하기 전까지는 **모든** 약을 복용하는 것이 중요합니다.

13. 약을 복용 동안에 평상시처럼 생활할 수 있나요?

- 다른 사람에게 결핵균을 전염시킬 위험이 사라지면, 계속 약을 복용하면서 학교에 다니고, 일하고, 가족 및 친구들과 어울리는 등 대부분의 일상 활동을 계속할 수 있습니다.

자세히 알아보기

<https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers>

11. 결핵 치료약은 얼마 동안 복용해야 하나요?

- 6개월에서 9개월 동안 약을 복용해야 합니다. 증상이 호전되더라도 모든 약을 복용하는 것이 중요합니다. 그래야 질병을 일으키는 세균이 완전히 제거됩니다.
- 의사 또는 간호사의 지시에 따라 모든 결핵 약을 정확히 복용하세요.
- 복용을 거르거나 약 복용을 조기에 중단하지 마십시오. 약을 제때 복용하지 않으면 위험할 수 있습니다.
- 결핵 약 복용이 어려우면 간호사나 의료진에게 알려주세요.

12. 자기 돌봄(Self-care): 운동, 호흡법, 자기 관리

활동성 결핵 치료하면서 자기 관리 요령을 자세히 소개합니다:

복약 일정표

간호사 및 의료진의 지시를 따르세요. 약 복용량과 복용 시간을 포함하여 지시한 대로 약을 복용하세요

식사와 함께 복용

속이 불편하시면 의사와 상의하세요. 약을 음식과 함께 복용하도록 지시할 수 있습니다.

알림 설정

알람 설정, 약통 사용, 메모 등을 통해 약을 규칙적으로 복용하시기 바랍니다.

약 목록을 정리하기

현재 복용 약과 복용 이유를 파악하세요.

부작용

부작용이 나타나거나 치료와 관련된 질문이 있으시면 간호사나 의료진에게 물어보세요.

손 씻기

특히, 기침, 재채기 또는 화장실 사용 후에 비누와 물로 손을 씻으세요.

간호사나 의사가 지시하면 대중교통을 이용하지 마십시오.

충분히 휴식:

충분한 수면은 몸이 회복되고 건강한 몸을 유지할 수 있도록 해줍니다.

스트레스 관리:

심호흡, 명상 또는 요가와 같은 편안해지는 활동을 연습하세요.

가벼운 운동하기:

활동성 결핵 증상이 사라지면, 전신 건강과 웰빙을 위해 가볍거나 중간 강도의 운동을 규칙적으로 꾸준히 하세요.

도움을 청하기:

회복하는 동안 우울하거나 도움이 필요하면 가족, 친구 또는 지원 모임과 얘기해보세요.

진료 예약 지키기:

의사가 건강 상태를 확인하고 회복을 잘 도와줄 수 있도록 모든 진료 예약을 꼭 지키세요.

밀접한 접촉 피하기:

몸이 아프면 집에 머무르며 타인과의 접촉을 피하세요. 이는 특히 감염에 취약한 사람을 포함한 모두의 안전을 지키는 데 도움이 됩니다. 의사가 다른 사람과 함께 있어도 된다고 할 때까지 외출이나 밀접한 접촉을 피하세요.



13. 활동성 결핵 치료를 완료했습니다. 다음은 무엇을 하나요?

- 간호사나 의료진에게 활동성 결핵 치료가 끝났음을 확인하는 진단서를 받아 두세요. 진단서 한 부는 주치의에게 제출하고 한 부는 본인이 보관하세요.
- 담당 의료진이 결핵균이 완전히 제거되었음을 확인하기 위해 추후에 다시 X-레이 검사를 진행할 수 있습니다.
- 결핵균이 한 번 몸에 들어오면, 결핵이 완치되었더라도 결핵 혈액검사 결과는 계속 양성으로 나올 수 있습니다.
- 대부분의 건강한 사람은 활동성 결핵 치료를 다시 받을 필요가 없습니다.
- 치료를 모두 완료해도 기존에 존재한 결핵균만 제거될 뿐입니다. 감염자에 노출될 경우 새로운 결핵균에 다시 감염될 수도 있습니다



자세히 알아보기

<https://www.cdc.gov/tb/treatment/index.html>

14. 접촉자 조사(Contact Investigation)란?

결핵 접촉자 조사 절차는 다음과 같습니다:

1. 활동성 결핵 접촉자와 함께 시간을 보낸 사람을 파악.
 - a. 이 사람이 **노출자**입니다.
 - b. 활동성 결핵 질환자를 '**사례**'라고 합니다.
2. 결핵 노출자가 활동성 결핵 감염자인지 확인합니다.
3. 활동성 결핵 감염자와 접촉한 사람에게 적절한 치료를 제공합니다.

결핵 접촉자란 누구인가요?

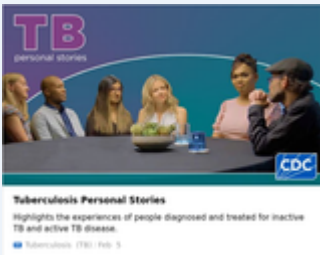
접촉자는 활동성 결핵균을 가진 사람과 같은 공간에 있었던 사람입니다.

결핵 접촉자를 확인하는 것이 왜 중요한가요?

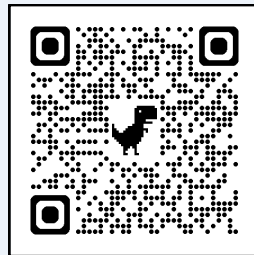
- 결핵 환자와 밀접하게 접촉한 사람을 파악하고 검사하여 이들의 건강을 지키도록 도와야 합니다.
- 접촉자 중 약 100명 중 1명은 이미 활동성 결핵을 앓고 있어 치료가 필요합니다.

15. 결핵 환자들의 이야기

결핵은 여전히 미국에서 심각한 건강 문제입니다. 누구든지, 어디서든 발생할 수 있습니다. 이 이야기는 활동성 결핵을 가진 사람의 경험을 들려주고, 의료진이 그 확산을 막기 위해 노력하는 방법을 이야기합니다.



<https://www.cdc.gov/tb/stories/index.html>



Scan here for Tuberculosis
Personal Stories

자세히 알아보기

https://www.cdc.gov/tb/media/pdfs/Self_Study_Module_8_Contact_Investigations_for_Tuberculosis.pdf

16. We are TB: 결핵 생존자 및 권리 옹호자

We Are TB는 결핵 환자와 이들을 돌보는 의료기관을 지원하는 단체입니다. 이 단체는 결핵을 앓았다가 완치된 사람들로, 현재 미국 내 결핵 검사와 치료 환경을 개선하기 위해 활동하고 있습니다. We Are TB는 결핵에 대한 인식을 높이고, 결핵으로 인한 외로움을 덜어주는 데 도움이 되고자 자신의 이야기를 나누고 있습니다.



<https://www.wearetb.com>



‘We Are TB’를 보시려면
여기를 스캔하세요



NTCA Mission

“미국 내 결핵 퇴치를 위해 주(州), 지역, 자치령의 프로그램이 힘을 모아 공중 보건을 보호하는 것입니다.”.



NTCA를 보시려면 여기를 스캔하세요

자세히 알아보기

<https://tbcontrollers.org/community/tb-survivors-we-are-tb/>

자주 묻는 질문 (FAQ)

1. 활동성 결핵을 위한 백신이 있나요?

- BCG 백신(Bacille Calmette-Guérin)은 활동성 결핵(TB)의 예방 백신으로, 미국 외 여러 나라에서 널리 접종되고 있습니다.
- 미국에서는 일반적으로 백신이 사용되지 않는데 이유는 다음과 같습니다:
 - 미국 내 결핵에 감염될 위험이 낮기 때문입니다.
 - 성인의 폐결핵 감염을 예방하는 데 효과가 일정하지 않습니다
 - 결핵 피부 반응검사(TST)에서 거짓 양성 반응이 나타날 수 있습니다
- BCG 백신을 접종한 적이 있다면 간호사나 의료진에게 알려주세요.

2. BCG 백신만으로 활동성 결핵을 완전히 예방할 수 있나요?

- BCG 백신은 결핵 예방에 도움이 될 수 있지만 미국에서 가장 흔한 폐결핵을 완전히 막아주지는 못합니다.

BCG 백신은 결핵으로부터 사람을 보호하는 주사입니다. 하지만 이 백신은 모든 사람에게 똑같이 효과가 나타나지는 않습니다. 어떤 사람에게는 아주 잘 듣기도 하고, 어떤 사람에게는 큰 도움이 되지 않을 때도 있습니다. 즉, BCG 백신을 맞았더라도 나중에 결핵에 걸릴 수 있다는 뜻입니다.



<https://www.cdc.gov/tb/vaccines/index.html>

3. 직접 관찰치료(DOT)란 무엇인가요?

활동성 결핵이 있는 경우, 직접 관찰치료(DOT)를 받을 수 있습니다. 이 치료는 의료진이 환자가 약을 빠짐없이, 정확하게 복용하는지를 직접 확인하는 방식입니다.

4. 자가 복약치료(SAT)란 무엇인가요?


자가복약치료(SAT)는 활동성 결핵 치료 중 환자 본인이 정해진 약을 스스로 복용하는 방법입니다. 의료진의 안내를 받으며 환자 스스로 약을 챙겨 먹는 방식입니다.

공중 보건 결핵 클리닉 정보


담당 공중 보건 간호사: _____

결핵(TB) 클리닉: _____

결핵(TB) 클리닉 전화번호: _____



DPH Public Health Centers
Nurse Only Clinic Registration Schedule



All schedules are subject to change and clinics are closed during all [COVID-19](https://www.cdph.ca/Programs/CID/DCDC/Pages/Imz/2019/20190401-0402.aspx). The following schedule reflects Registration Hours and clinics open 15 minutes after Registration Hours. Please call ahead to confirm visit hours and to schedule an appointment. Please arrive 15 minutes prior to your appointment.

United with no appointments are available on the same day. Walk-in patients should arrive as early as possible to register the likelihood of being seen.

Nurse Only Clinic provides:

- All childhood immunizations and TB testing
- Adult immunizations for those unvaccinated and underinsured
- TB testing for those in congregate living, school volunteers as well as unvaccinated and underinsured
- COVID-19 testing and testing for all groups
- Flu vaccines
- Hepatitis vaccines

There is a \$15 vaccine administration fee per patient for each visit to our Nurse Only Clinic and \$30.00 for families of two or more. This fee covers all vaccines for that visit. If the child has Medi-Cal or Medi-Cal plus, the visit is free if the patient can provide the Medi-Cal coverage card at the time of registration.

Center	AM	MIDDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Arroyo Valley Health Center Address: 125-65-10000th St UNION CITY, CA 94588	AM No Clinic	Midday 8:30-11:00	Tuesday No Clinic	Wednesday 8:30-11:00	Thursday 8:30-11:00	Friday No Clinic
Pasadena Health Center Address: 125-65-10000th St PASADENA, CA 91101	AM No Clinic	Midday 8:30-11:00	Tuesday No Clinic	Wednesday 8:30-11:00	Thursday 8:30-11:00	Friday No Clinic
San Gabriel Valley Health Center Address: 125-65-10000th St PASADENA, CA 91101	AM No Clinic	Midday 8:30-11:00	Tuesday No Clinic	Wednesday 8:30-11:00	Thursday 8:30-11:00	Friday No Clinic

TB Nurse Clinic Schedule.pdf

TB Nurse Clinic Schedule

(결핵 간호사 진료 일정표, PDF)의 최신

내용을 보시려면 링크를 클릭하세요:

<http://ph.lacounty.gov/tb/docs/nurseclinic.pdf>

또는



TB Nurse Clinic Schedule

(결핵 간호사 진료 일정표, PDF)을

보시려면 이 QR 코드를 스캔하세요.



자세히 알아보기

<https://www.cdc.gov/tb/about/active-tuberculosis-disease.html>

<https://www.cdc.gov/tb/communication-resources/tb-questions-and-answers-booklet.html>