

## 노로바이러스 감염증, 개인위생과 식품관리를 통해 예방할 수 있습니다



### 노로바이러스 감염증이란?

노로바이러스(Norovirus)의 감염에 의한 급성위장관염으로 주로 겨울철에 유행합니다. 어린이집, 유치원, 초등학교 등에서 단체로 걸리기 쉬운 감염병이며, 대부분 1~3일 내에 자연회복 되지만 전염성이 강하기 때문에 주의해야 합니다.

### 주요증상



발열

두통

구토

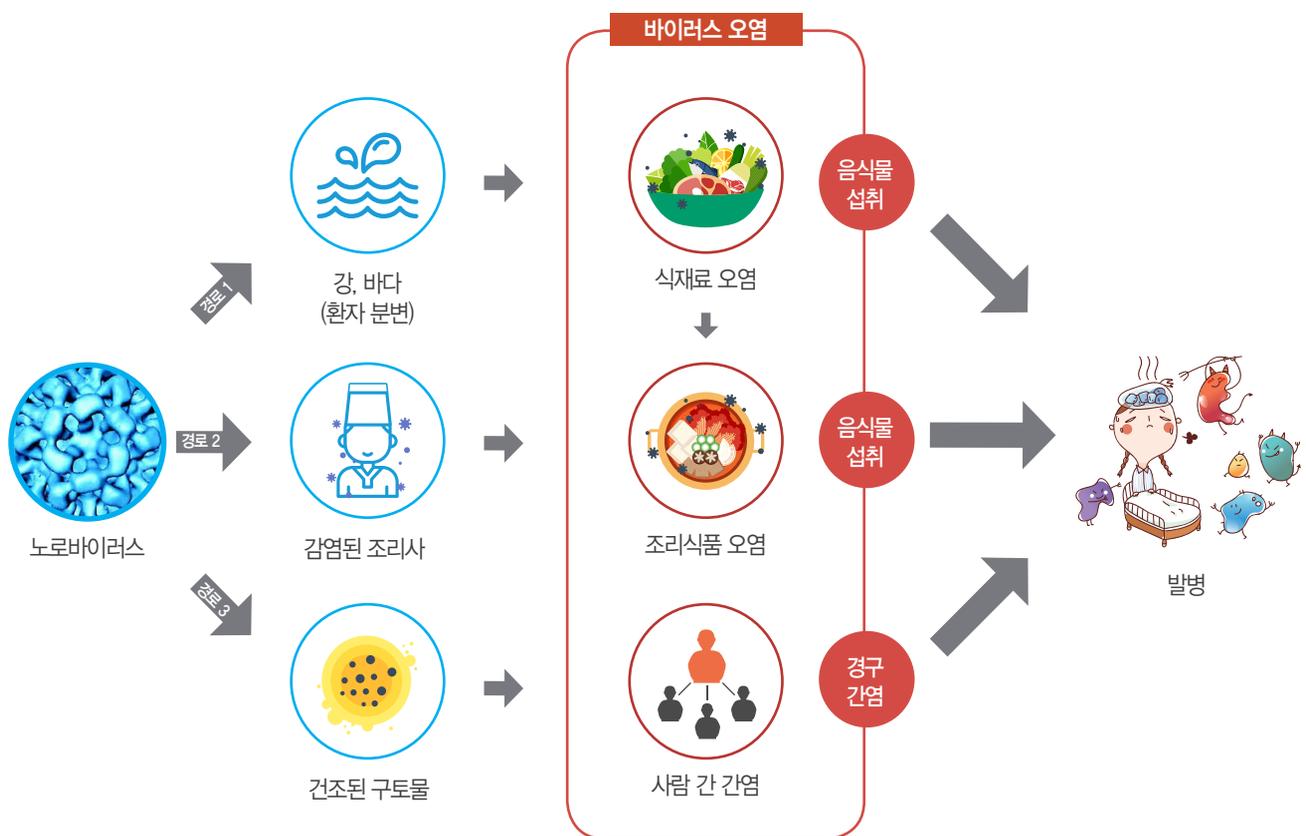
설사

탈수

복통

근육통

### 주요 감염경로



## 겨울철 불청객, 노로바이러스 예방하기

겨울철 식중독 발생 주범... 개인 위생관리·안전수칙 철저 필요



전라북도보건환경연구원장  
유택수

- 원광대학교 한의과대학원 박사(2002)
- 원광대학교 행정대학원 석사(1998)
- 원광대학교 의과대학 학사(1992)

- 前 익산시 보건소장
- 前 전라북도 보건의료과장
- 前 군산의료원장
- 前 전라북도 보건의료과장

날씨가 추워지면 당연한 것처럼 찾아오는 불청객 노로바이러스는 1968년 미국 오하이오주 Norwalk 초등학교의 집단 위장염 환자 분변에서 27~40nm의 매우 작은 구형의 바이러스로 처음 밝혀진 바 있다. 노로바이러스의 다양한 아형 중 Group I, II만이 사람에게서 감염을 일으킨다. 우리나라를 포함하여 전 세계적으로 연간 900만 명 이상의 환자가 발생하고 있으며 온대기후 지역에서 많이 발생한다. 노로바이러스는 낮은 온도에서 오래 생존하는 특성이 있어 주로 기온이 떨어지는 겨울철(11월부터 다음해 4월)에 유행한다.

노로바이러스는 사람의 장내에서 증식하여 대변과 함께 g당 100만~10억개의 바이러스 입자가 대량으로 배출되며 구토물에도 g당 100만개의 바이러스 입자가 존재하고 있어 감염된 사람의 구토물이나 분변에 직접 또는 간접적으로 접촉하게 될 경우 쉽게 노로바이러스 감염증에 걸릴 수 있다. 또한 노로바이러스는 외부 환경에 대한 저항성이 강하기 때문에 수도꼭지, 문손잡이 등의 표면에서도 살아남을 수 있고 10~100개의 바이러스만으로도 쉽게 감염을 일으켜 쉽게 전염된다는 특성이 있다.

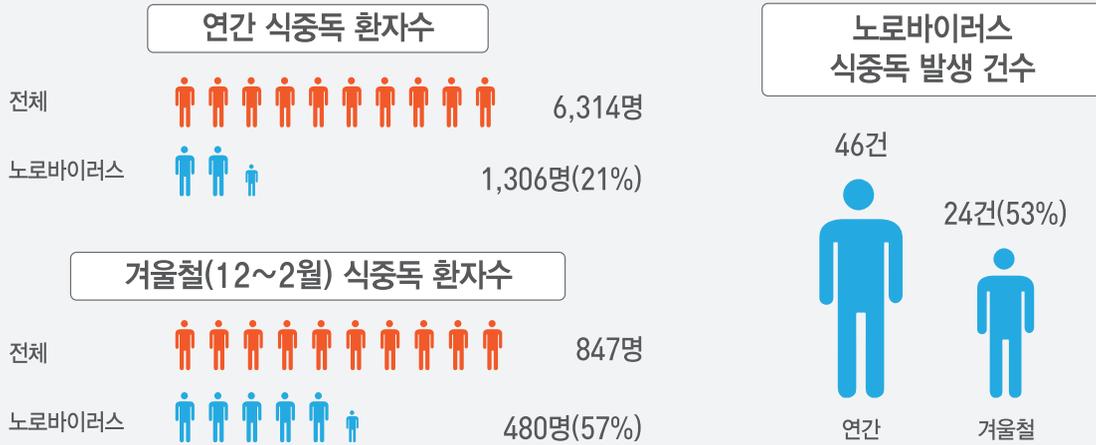
### 노로바이러스의 특성

			
낮은 온도에서도 오래 생존	소량으로도 발병 가능	추운 날씨로 개인 위생관리 소홀	실내 활동이 많아 사람 간 감염이 쉬움

잘못된 하수처리 과정으로 인해 바이러스에 오염된 하천이나 지하수가 바다로 흘러 들어가 해수와 패류 등을 오염시킬 수 있다. 이 때 오염된 지하수로 채소류나 과일을 씻어먹거나, 굴 등 패류를 익히지 않고 날 것으로 섭취하는 경우에 쉽게 감염될 수 있다. 또한 조리자가 오염된 손으로 음식을 조리하는 경우, 환자와 직접 혹은 간접적으로 접촉할 경우에 감염될 수 있다. 특히, 추운 겨울철에는 개인 위생관리가 소홀해지며 실내 활동이 많기 때문에 2차 감염의 발생 위험이 더욱 높아진다.

잠복기는 평균 24~48시간이며 메스꺼움, 구토, 설사, 복통 증상이 발생한 후 48~72시간 동안 지속되다가 빠르게 회복하게 된다. 전 연령층에서 감염을 일으키며 소아에서는 구토, 성인에서는 설사가 주로 나타난다.

노로바이러스 식중독 발생 현황 ('11년~'15년, 5년 평균)



(출처: 식품의약품안전처)

최근 5년( '11~ '15년)간 노로바이러스로 인한 식중독 발생은 연간 평균 46건이며 이중 53%(24건)가 12월~2월에 발생하고 있다. 또한 겨울철 식중독 환자 수는 연간 평균 8백여 명으로 이중 약 57%(480명)가 노로바이러스에 의한 식중독 환자이다.

〈노로바이러스 식중독 발생 현황 그림〉

노로바이러스 감염증은 예방백신이나 항바이러스제는 없다. 특별한 치료 없이 저절로 회복되고 탈수가 심한 경우에는 정맥주사를 통한 수액 공급과 같은 대증 치료가 이루어진다.

올해는 이러한 노로바이러스 특성을 잘 숙지하고 다음의 예방수칙을 지켜서 안전하고 건강한 겨울철을 보내기를 바란다.

- ▶ 첫째, 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻기
- ▶ 둘째, 음식은 충분히 익혀 먹기
- ▶ 셋째, 물은 끓여 마시기
- ▶ 넷째, 채소, 과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질을 벗겨 먹기
- ▶ 다섯째, 설사증상이 있는 경우에는 조리하지 않기
- ▶ 여섯째, 위생적으로 조리하기  
(칼, 도마 조리 후 소독, 생선·고기·채소 등 도마 분리 사용 등)

# 노로바이러스 감염증 예방수칙



흐르는 물에 비누로 30초  
이상 손 씻기



음식은 충분히 익혀서 먹기



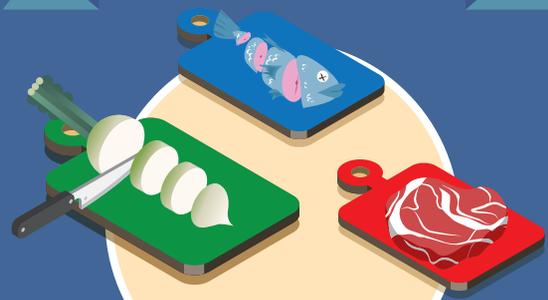
물은 끓여 마시기



채소, 과일은 깨끗한 물에 씻어  
껍질을 벗겨 먹기



설사 증상이 있는 경우에는  
조리를 하지 않습니다



위생적으로 조리합니다. (칼, 도마 조리 후  
소독, 생선, 고기, 채소 등 도마 분리사용)

## 손 씻기를 반드시 해야하는 경우

- ① 음식 조리 전 ② 수유하기 전 ③ 배변 전, 후 ④ 귀저기 교체 전, 후 ⑤ 설사증상이 있는 사람을 간호한 경우 ⑥ 외출 후