



# 영 양 · 위 생 소 식 지

( 주제 : 노로바이러스 식중독 )

업 무 담 당

류효선, 송유진

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 ( <https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls> )

## ❁ 식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말한다.(식품위생법 제2조제14항) 또한 집단 식중독은 2명 이상의 사람이 동일한 식품을 섭취한 것과 관련되어 유사한 식중독 양상을 나타내는 것을 의미한다.

## ❁ 노로바이러스란?

겨울철 식중독의 주요 원인균으로서 환자와 직·간접적인 접촉을 통해서 감염된다. 노로바이러스의 특성상 낮은 온도에서도 오래 생존하며, 소량으로도 발병이 가능하다. 또한 추운 날씨로 개인 위생관리가 소홀해진 겨울철에 발생 빈도가 높으며 실내 활동이 많아 사람 간 감염 또한 쉬워진다.

## ❁ 노로바이러스 식중독 Q&A

### Q1. 노로바이러스가 무엇이며 증상이 어떠한가요?

노로바이러스는 오염된 음식물이나 물 등을 통해 섭취할 경우 사람에게 식중독을 일으키는 장관계 바이러스의 일종입니다.

바이러스에 오염된 식품 섭취 후 24~48시간이 지나면 구토, 설사, 복통 등과 같은 식중독 증상을 유발합니다.

특히 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람들은 탈수 증상 등에 유의하여야 합니다.

### Q2. 상한음식을 조심하면 노로바이러스 식중독에 걸리지 않나요?

노로바이러스는 오염된 음식섭취뿐만 아니라 사람 간 접촉을 통해서도 전파됩니다. 따라서 증상이 있다면 가급적 사람 간 접촉등을 피해야 합니다.

### Q3. 겨울철에 노로바이러스 식중독 발생이 왜 높아지나요?

노로바이러스는 기온이 낮은 겨울철에 바이러스의 생존기간이 연장되고 감염력이 높아지고 영하 20℃에서도 잘 살아남을 수 있기 때문에 여름철보다 겨울철에 더 많이 발생합니다.

### Q4. 식중독은 전염되나요? 노로바이러스 식중독은 전염력이 높나요?

식중독균에 따라 전염이 될 수 있습니다. 노로바이러스의 경우, 단 10개의 입자로도 감염될 수 있으며 전염력이 매우 강한 특성이 있습니다. 따라서 깨끗이 손씻기 등 철저한 개인위생 준수가 중요합니다. 노로바이러스 식중독, 지금부터 더욱 각별한 주의가 필요합니다

## ❁ 노로 바이러스 식중독 증상

노로바이러스의 잠복기는 24~48시간이며 식중독의 증상은 아래와 같다.



## ❁ 노로바이러스 식중독 예방법



출처: 식약처 블로그