

노로바이러스 예방을 위해 알아두어야 할 정보



오성숙

인천광역시 보건환경연구원
식중독 예방과장

노로바이러스는 장염을 일으키는 대표적인 원인 바이러스로 전염성이 매우 높아 여러 명에게서 장염 증상(구토, 설사 등)이 나타나면 노로바이러스를 의심해 봐야 한다. 노로바이러스는 연중 발생이 가능하지만, 특히 겨울철에 주로 유행하는 이유로는 겨울에 기온이 낮아 굴 등 해산물이 신선하거나 상하지 않을 것이라는 생각에 익히지 않고 먹는 경우가 많아지기 때문이다.

감염된 사람의 소장이나 대장에서 증식하여 대변이나 구토물에 다량의 바이러스가 포함되어 있고 감염자가 접촉한 물건의 표면에 묻게 되면서 살아있는 바이러스가 주변 환경에 존재하게 된다. 그러므로 오염된 물건을 접촉한 후 손을 씻지 않고 음식을 먹을 때 입으로 감염되는 것이 주 감염 경로(2차 감염)가 된다.

노로바이러스의 특징으로는 소량만 있어도 쉽게 감염될 수 있고 60도에서 30분 동안 가열해도 감염성이 유지되며 일반 수돗물의 염소 농도에서도 살아남을 정도로 저항성이 강하다. 이러한 모든 특징으로 인해, 노로바이러스가 외부 환경에서 오랫동안 생물학적 활성을 잃지 않은 채 살아 있을 수 있어, 높은 감염 기회를 획득할 수 있다. 또한, 증상이 나타났다가 회복된 후 2주까지도 전염성이 유지되므로 감염된 사람과 접촉하지 않도록 각별히 유의해야 한다.

학교 집단발생 사례 원인을 추적 조사하는 과정에서 학생들이 생활하는 환경 중 노로바이러스 오염이 확인된 장소를 살펴보면 교실 문 손잡이, 책상, 의자, 단상, 화장실 손잡이, 수도꼭지, 식수대, 보건실 침대, 보건실 싱크대 등 시설이용자의 손이 닿는 곳 어디든 바이러스가 묻어 있음을 확인할 수 있었다.

지금까지 알아본 노로바이러스의 특징을 종합해 보면, 1) 손 씻기 등 개인 위생관리 2) 2차 감염 예방을 위한 환자관리 3) 주변 환경 관리의 중요성을 확인할 수 있다.

다가오는 겨울철 아프지 않고 건강한 겨울을 보낼 수 있도록, 코로나19 기본 안전수칙인 마스크 쓰기과 함께 노로바이러스 식중독 예방 안전수칙을 잘 준수해야 한다.

노로바이러스 식중독 예방법

- 1 손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기
- 2 어패류는 수돗물로 세척하고 85℃에서 1분 이상 가열하기(생식 자제하기)
- 3 물은 끓여 마시기
- 4 채소·과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 섭취
- 5 조리 전·후 손 씻기, 식기 및 조리도구는 열탕 소독하거나 염소 소독하기
- 6 주변 환경 청결히 하기
- 7 노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고, 음식 섭취 시 개인 식기 이용하기