

# 노로바이러스

흔히 식중독이라고 하면 기온이 높고 습한 여름철에 주의해야 한다고 생각하기 쉽다. 하지만 차츰 기온이 내려가는 요즘부터 한겨울에 이르기까지 유독 많은 식중독을 일으키는 바이러스가 있다. 바로 '노로바이러스'다.

12일 질병관리청 감염병 통계를 보면 올해 노로바이러스 감염으로 신고된 환자 수는 가을 초입인 39주차(9월 30일~10월 2일)에 12명으로 최저치를 기록한 이후 지속적인 증가세로 돌아섰다. 45주차(11월 7일~11월 13일)에 접어들어서는 이날 현재까지 총 39명이 노로바이러스에 감염된 것으로 집계됐다.



*노로바이러스 식중독 증가세..."해산물 익혀드세요"*

노로바이러스 감염의 정점은 한겨울이다. 국내 노로바이러스 식중독의 65%가량은 11월에서 이듬해 3월에 집중적으로 발생한다.

이는 추위에 더 강한 노로바이러스의 특성 때문이다. 노로바이러스는 자연환경에서 장기간 생존이 가능한데, 영하 20℃에서도 살아남고, 60℃에서 30분 동안 가열해도 감염성이 유지된다. 또 일반 수돗물의 염소 농도에서도 그 활성이 없어지지 않을 정도로 저항성이 강하다.

아이들의 경우 구토가 흔하고 성인은 설사가 주로 나타난다. 미국에서는 노로바이러스 감염 후 구토 증상이 흔하다고 해서 '겨울철 토하는 질병'(Winter vomiting bug)으로 부르기도 한다.

지금까지 알려진 노로바이러스의 주된 감염 경로는 오염된 지하수, 채소나 과일, 조개류 등을 섭취했을 때다. 또 바이러스에 이미 감염된 사람과의 접촉을 통해서도 감염될 수 있다.

최근에는 반려동물인 개에서도 노로바이러스 감염이 국내외에서 보고되고 있지만, 사람과의 교차 감염 가능성은 아직 불분명하다.



노로바이러스 예방법(식약처제공)

노로바이러스 감염을 예방하려면 모든 음식을 익혀 먹는 게 최선이다. 특히 조개, 굴을 비롯한 어패류는 아무리 신선하다고 해도 반드시 익혀 먹고 지하수도 끓여 마셔야 한다. 채소나 과일은 여러 차례 깨끗이 세척해주는 게 좋다. 식재료를 가열할 경우에는 80℃에서 약 5분, 100℃에서 약 1분간 가열하면 사멸된다.

만약 어패류 등을 먹고 나서 구토나 설사 같은 의심 증상이 나타나면 곧바로 병원을 찾아야 한다. 면역력이 약한 영유아의 경우 심한 탈수로 위험해질 수도 있다.

더불어 가족 중 노로바이러스 환자가 발생했다면 추가 감염이 발생하지 않도록 철저히 관리해야 한다. 구토한 토사물이나 분변, 타액 등을 청소할 때는 마스크와 장갑을 착용하고, 손이 많이 닿는 손잡이 등은 알코올로 소독하면 좋다.

가톨릭대 인천성모병원 소화기내과 지정선 교수는 "겨울철에 노로바이러스 감염이 많이 생기는 이유는 어패류나 해산물이 상하지 않을 거라는 생각에 익히지 않고 먹는 경우가 많기 때문"이라며 "노로바이러스 예방을 위한, 첫 번째 수칙은 외출 후나 화장실을 사용한 후, 조리를 시작하기 전후 "손을 깨끗이 씻는 것이다".라고 강조했다.

제주시서부보건소 건강생활실천