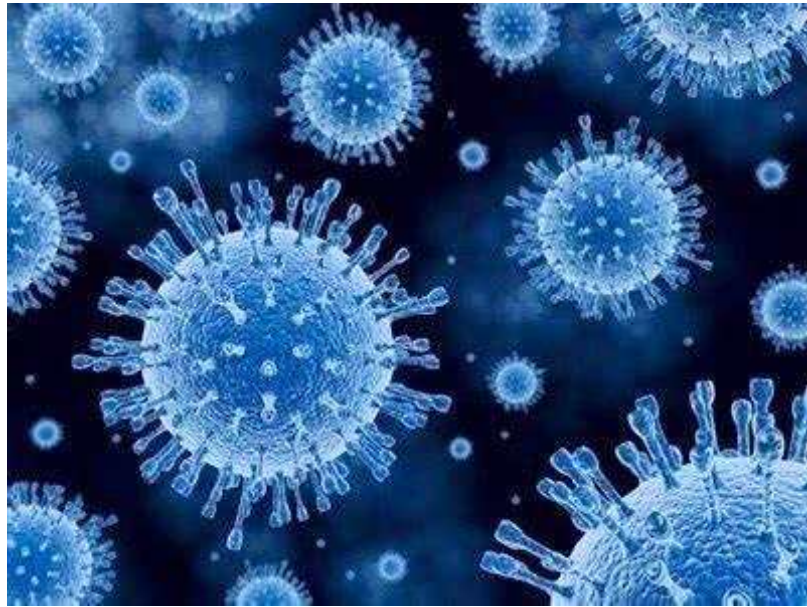


겨울철 식중독의 주범, ‘노로바이러스’



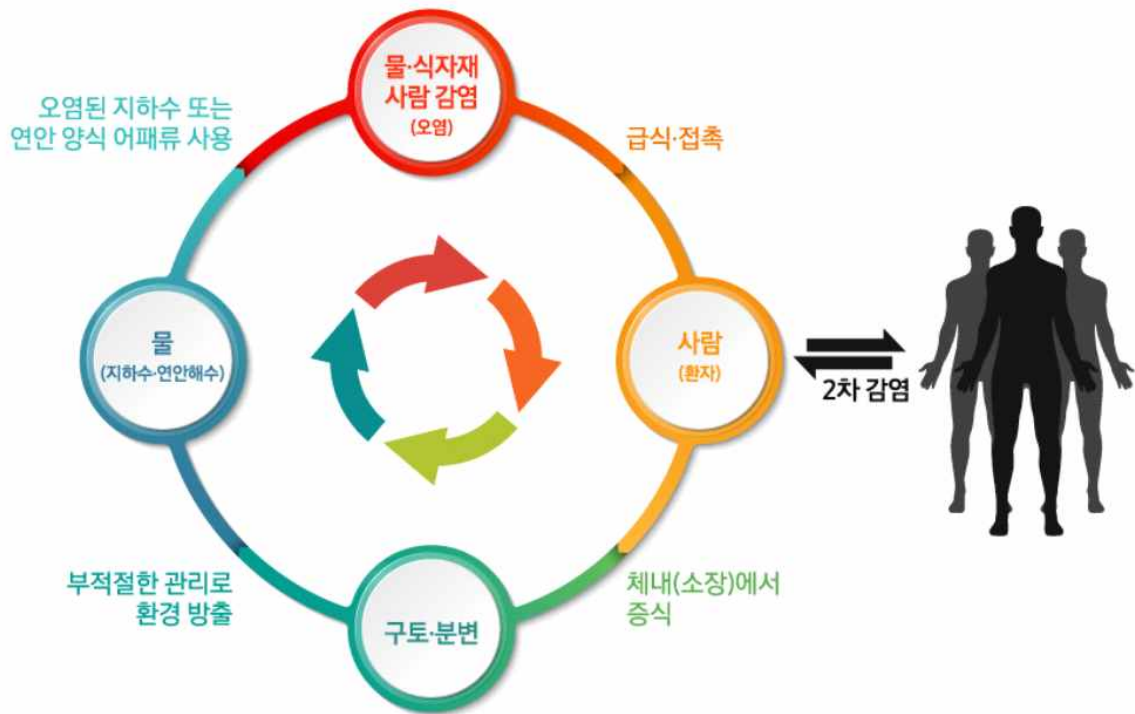
설마 겨울철에도 식중독이 걸릴까? 의심하겠지만 겨울철이라고 해서 안심할 수 없는 것이 바로 식중독입니다. 겨울철 식중독의 주된 원인은 바로 노로바이러스입니다. 크기가 매우 작고 낮은 기온에서 오히려 활동이 활발해지는 노로바이러스에 대해 알아보시다.

■ 노로바이러스란?

노로바이러스(Norovirus)는 비세균성 급성위장염을 일으키는 바이러스의 한 종류입니다. 노로 바이러스는 미국에서 처음 확인됐습니다. 노로바이러스의 입자 크기는 27~40nm, 정이십면체 모양으로 급성 장염을 일으키는 노로바이러스는 생명력이 강합니다. 60℃에서 30분 동안 가열해도 감염력이 유지됩니다. 영하 20℃에서도 죽지 않고, 냉동 또는 냉장된 상태에서도 수년간 살아남습니다. 노로 바이러스는 감염된 사람과의 피부 접촉을 통해 옮기도 하고 감염자의 침이나 구토물, 대변 등에 의해 감염되기도 합니다.

현재까지 알려진 노로바이러스는 약 150종(種)이지만 유전자 변형을 거듭하며 새로운 종이 계속 출현하는 실정입니다. 여느 바이러스에 비해 생명력이 강해 공기 중이나 척박한 환경에서도 좀처럼 죽지 않죠. 특히 물속에선 430일간 생존할 수 있는 것으로 알려져 있습니다.

■ 감염원인?



노로바이러스의 원인 음식에는 굴 등의 패류, 오염된 지하수, 식품용수 등의 물, 가열하지 않은 생 채소류, 과일 등이 있습니다. 즉 살아있는 생명체 또는 사람의 분변에 오염된 물, 그리고 그 물로 세척한 채소나 과일류가 문제가 됩니다. 노로바이러스는 노로바이러스에 감염된 식품이나 음료 섭취로 감염되고, 질병에 걸린 사람을 통해 옮기도 해서 사람에서 사람으로 쉽게 퍼집니다. 소량의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 나이와 상관없이 감염될 수 있고 겨울철에 감염률이 높은 특징을 가지고 있습니다.

노로바이러스에 관한 편견 중 하나는 ‘음식과 물만 잘 관리하면 예방할 수 있다’는 겁니다. 결론부터 말씀 드리면 그렇지 않습니다. 병원성대장균이나 살모넬라균 등 다른 식중독균은 발병 원인의 95% 이상이 ‘식품’이지만 노로바이러스는 그보다 훨씬 다양한 원인으로 감염됩니다.

실제로 미국 플로리다주(州)의 한 보건소가 지난 2006년부터 1년간 발생한 노로바이러스 식중독 사례 257건을 역학조사한 결과, 식품으로 인한 감염은 10%가 채 안 됐습니다. 나머지 90% 이상은 이미 노로바이러스에 감염된 외부 출입자를 통해, 오염된 환경을 통해, 혹은 2차 전이 등의 이유로 감염됐죠.

노로바이러스에 한 번 감염되면 이후 2개월까지 분변을 통해 노로바이러스가 배출된다고 하는데요. 이 때문에 노로바이러스 식중독 사고도 50% 이상은 노로바이러스에 감염된 식품 종사자에 의해 발생한다고 볼 수 있습니다.

■ 증상?

노로바이러스에 감염되면 속이 메스껍고 구토·설사·복통에 시달릴 수 있습니다. 두통이나 오한, 근육통 등의 증상이 나타나기도 합니다. 특히 노약자와 어린이, 면역력이 떨어지는 환자는 구토나 설사로 인한 탈수 증세가 심해지면 사망에 이를 수 있습니다.

노로바이러스는 하루에서 이틀 정도의 잠복기를 거쳐 증상이 나타난 지 짧으면 12시간, 대개 하루 이틀 만에 사라집니다. 다만 간혹 하루에도 몇 차례에 걸쳐 구토가 계속되는 등 심각한 증세가 나타나기도 합니다. 증상이 사라진 후에도 2주가량은 감염자의 구토물이나 배설물에 바이러스가 남아 있을 수 있으니 주의해야 합니다.

미국에선 노로바이러스에 의한 식중독을 두고 '장(腸)에서 발생하는 독감(intestinal flu)' '겨울철에 토하는 병(winter vomiting bug)' 등으로 부르는 것도 이 때문입니다.

■ 치료법?

발열, 소량(1ℓ 미만)의 설사, 혈변, 하복부 복통이 동반되는 염증성 설사 증세가 나타난다면 항생제를 복용해야 합니다. 다만 수양성 설사, 구토, 미열, 복통 등의 증상이 나타나는 비염증성 설사는 대부분 스스로 치유됩니다. 탈수가 심한 경우 정맥주사로 수액을 공급하는 정도입니다. 다만 감염됐을 때 괴로울 수 있으니 걸리지 않도록 예방하는 게 좋습니다.

■ 노로바이러스 식중독 예방법

손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 신경을 써야 합니다. 조개나 굴 등 어패류는 익혀 먹는 게 좋습니다. 85도 이상에서 1분간 가열하면 감염력이 없어집니다.

① 노로바이러스에 노출되기 쉬운 환경적 요인(주방용품·식탁·의자·손잡이 등)과 식품종사자의 손등을 수시로 살균, 소독해 음식물 취급 장소를 위생적으로 관리해주세요.

② 도마 등 조리 기구는 식자재별로 구분, 사용해주세요.

③ 음식 조리 시엔 깨끗한 물을 사용하고 음식물은 섭취하기 전 섭씨 85도 이상의 고온에서 가열해주세요.

■ 식중독을 예방하기 위해 장면역 튼튼히!

겨울철 아이들의 면역력이 떨어지기 쉽습니다. 면역력이 떨어지는 아이일수록 노로바이러스와 같은 질병에 노출되기 쉽게 때문에 평소에 면역력을 키워주는 것이 좋습니다. 특히 노로바이러스를 예방하기 위해서는 평소 장 면역을 튼튼히 해주는 것이 좋은데요. 장 면역력에 좋은 음식을 몇 가지 소개해 보겠습니다.

1) '매실'



한약으로 오매라는 불리는 매실은 기침 가래, 목감기, 위장치료와 설사의 치료에 쓰여왔습니다. 매실에 들어 있는 성분이 음식과 혈액 속 독성 물질을 제거해 주는 효과가 있어서 설사, 구토, 장 질환을 완화해 줍니다. 아이들에게 따뜻한 매실차와 배를 자주 따뜻하게 해주시면 장 면역력을 키울 수 있습니다.

2) '바나나'

남녀노소 누구나 즐겨 먹는 바나나에는 섬유질인 펙틴이 함유되어 소화를 촉진하고 체내 독소를 배출해 장염을 예방하는데 탁월합니다. 또 식이섬유가 풍부해 설사와 변비 개선에 효과가 있습니다.

3) '양배추'



비타민과 식이섬유가 풍부한 양배추는 위 점막을 강화하고 위염과 위궤양, 장염, 대장 질환, 대장암에 좋습니다. 양배추는 날것으로 먹거나 찌먹기도 하는데, 즙을 내 물처럼 마시는 것도 소화기능을 향상시켜 소화기관의 염증, 궤양을 호전하는 데 도움이 됩니다.

4) '보리차'



장염을 앓는 경우 잦은 구토와 설사로 인해 탈수 증상이 생길 수 있는데 이때 섬유질이 풍부한 보리차를 따뜻하게 해서 마시면 탈수 증상을 예방할 수 있습니다. 또한, 보리차는 장운동을 활성화해 설사를 멎게 하는 효과도 있습니다.

5) '두부'

충분한 열량을 제공하는 고단백 음식 두부. 장염으로 약해진 몸을 회복하는 데 도움이 됩니다. 또한, 두부는 장에서 흡수가 빠르고 소화가 잘되어 부담 없이 먹을 수 있습니다.

노로 바이러스 어떻게 감염될까요?



이렇게 예방해요!



음식은 85°C에서 1분 이상 끓여서 먹어요!

음식은 항상 익혀 먹어야 해요.
특히 굴과 조개류는 속까지 충분히 익혀야 안전하답니다.



여러사람이 만지는 곳은 깨끗이 청소해요!

손잡이, 의자, 수도꼭지, 계단 난간, 문고리 등 여러 사람이 함께 사용하는 물건은 항상 깨끗이 청소하고, 청소를 마친 후엔 꼭 비누로 손을 씻어요.

오물은 올바르게 처리해야 해요!

구토했을 때는 교실을 환기시키고, 일회용 마스크를 쓰고 종이타월로 깨끗이 오물을 제거합니다. 구토한 곳을 소독하고 쓰레기는 새지 않도록 정리해주세요.



흐르는 물에 20초 이상 손을 씻어요!

집에 도착했을 때, 밥을 먹기 전, 요리하기 전과 화장실을 다녀온 후엔 흐르는 물과 비누로 깨끗이 손을 씻어요.



조리기구와 식기를 깨끗하게 관리해요!

조리기구는 세제로 깨끗이 닦고, 뜨거운 물(85°C)로 1분 이상 행궤야 해요. 그리고 노로 바이러스 감염 후 다녀왔다고 해도 최소 일주일간은 요리를 하면 안 됩니다.

