





# 서울특별시 감염병 소식지 제2호



발행: 서울시 감염병관리지원단 | 전화: 02-740-8891~3 | 홈페이지: <http://scdc.or.kr/>

## 겨울철 많이 발생하는 노로바이러스 감염증 예방하기!

### 감염경로와 증상 알아보기

-  **감염경로**
  - ▶ 감염환자의 건조된 분비물(대변과 구토물)을 접촉하거나 흡입을 통한 감염
  - ▶ 바이러스에 오염된 음식(굴 등 패류, 채소), 물(지하수)을 섭취하여 감염
-  **증상**
  - ▶ 오심, 구토, 설사, 복통이 주증상이며 근육통, 권태감, 열 등 전신증상도 동반 가능
  - \* 위장관 증상은 24~48시간 지속될 수 있습니다
  - \* 대부분 저절로 회복되지만 몸이 약한 노인이나 어린이는 목숨을 잃을 수도 있습니다

### 예방법과 환자 발생 시 대처

-  **예방법**
  - ▶ 올바른 손 씻기 실천과 여러 사람이 함께 사용하는 곳은 깨끗이 청소하기
  - ▶ 굴 등 음식은 되도록 85℃ 이상으로 1분 이상 끓여서 먹기
  - ▶ 구토물은 깨끗이 처리하고 창문을 열어 환기시키기
-  **환자 발생 시 대처**
  - ▶ 환자 발생 시 환경관리
    - 화장실 변기, 문손잡이 등 환자 구토물, 분변이 묻은 곳은 가정용 염소계 소독제(락스)를 40배 희석하여 철저히 소독하고 창문을 열어 환기를 충분히 해줌
  - ▶ 이전에 감염되었던 사람도 재감염 될 수 있으므로 면역력이 약한 경우 철저히 예방 수칙 준수
  - ▶ 조리종사자가 증상이 있는 경우 즉시 음식물 조리를 중단하고 회복 후 최소 3일 이후 조리



## 전문가 칼럼 | 노로바이러스 감염 예방하기



방지환(감염내과 전문의)  
서울대학교 보라매병원 감염내과  
서울특별시 감염병관리지원단 부단장

노로바이러스(noroviruses)는 환경 중에서 생존 능력이 매우 뛰어나다. 이 때문에 노로바이러스 감염증은 연중 유행할 수 있는데, 상대적으로 다른 병원체에 의한 식품매개질환이 줄어드는 겨울이나 봄에 문제가 되는 경우가 많다.

노로바이러스는 환자의 대변, 구토물 등에 존재할 수 있다. 노로바이러스의 전파는 대변-경구 감염 경로가 대부분으로 환자의 대변에 오염된 음용수, 식품 등이 주요매개체이다. 10 - 100개 정도의 매우 적은 수의 바이러스로도 질병 유발이 가능하며, 에어로졸화된 구토물에 의한 공기 감염(airborne-transmission)이 의심되는 사례도 있었다.

노로바이러스에 감염된 환자는 1~ 3일 정도의 잠복기 후에 구토, 설사, 쥐어짜는 듯한 복통을 호소한다. 발열이 동반될 수 있지만 고열이 동반되는 경우는 드물다. 증상은 대개 1-3일 정도 지속된다. 거의 대부분의 환자에서 치료 없이 완전히 회복되지만, 신생아, 면역저하환자, 노인 등에서는 사망을 초래하는 경우도 드물게 있다.

국내에서 노로바이러스 감염증은 학교 급식 또는 기타 다중 이용시설과 연관된 경우가 많다. 이런 경우 오염된 물과 연관되는 경우가 많은데, 노로바이러스에 오염된 물을 조리에 이용하면서(예를 들면, 김치나 깍두기를 담기 위해서 배추나 무를 절일 때 오염된 지하수를 사용) 이로 인해 대량 유행이 일어날 수 있다. 또한, 굴을 비롯한 패류를 생식하고 감염되는 경우도 흔하다. 패류는 많은 양의 바닷물을 아가미로 거르는데, 그 과정에서 바닷물에 있는 노로바이러스가 패류에 농축될 수 있다. 이렇게 오염된 굴이나 패류를 익히지 않고 먹으면 노로바이러스에 감염될 수 있다.

예방을 위해서는 위생 상태가 확인되지 않은 지하수를 음용하거나 이를 이용한 조리 삼가기가 중요하다. 또한, 어린이나 노인을 포함해서 면역기능이 떨어지는 사람은 익히지 않는 패류를 섭취하는 것을 금하는 것이 추천된다.