

## 겨울철 식중독 주의보 노로바이러스 예방법은?

흔히 식중독은 30도를 오르내리며 더위가 기승을 부릴 때 많이 발생한다고 생각하기 쉽다. 그러나 식중독 바이러스 중 하나인 '노로바이러스'의 경우, 기온이 낮을수록 오래 살아남는 특성이 있어 요즘처럼 기온이 낮은 겨울철에 쉽게 감염될 수 있다.



겨울철 식중독을 일으키는 바이러스 중 하나로 잘 알려져 있는 노로바이러스, 살모넬라균, 병원성대장균, O-157균, 포도상구균 등 식중독을 일으키는 세균은 기온이 떨어지면 증식을 멈추는 반면 노로바이러스는 온도가 떨어지면 오히려 생존기간이 연장된다. 일반적으로 실온에서는 10일, 10℃ 해수에서는 30~40일, -20℃ 이하에서는 더 오래 생존하기 때문에 가정에서도 손쉽게 감염될 수 있어 각별한 주의가 당부된다.

### ✦ 잘 씻고, 익히고, 끓이기

노로바이러스 식중독은 오염된 지하수나 오염된 생굴 등의 패류에 의해 주로 발생하지만, 감염 환자의 구토물과 분변, 신체 접촉에 의해서도 전염될 수 있다. 노로바이러스 식중독을 예방하기 위해서는 분변에 오염된 채소류는 먹지 말고 굴과 같은 조개류는 익혀먹고, 지하수는 끓여먹으며 음식물은 85℃ 이상에서 1분 이상 가열·조리하여 섭취해야 한다.

과일은 껍질에 남아있을 수 있는 미생물, 기생충, 잔류농약 등을 제거하기 위해 흐르는 물에 깨끗이 씻는 것이 기본. 과일의 꼭지 부분은 솔로 닦고, 흠이 파인 부분은 좀 더 세밀하게 세척하는 것이 좋다. 주방세제를 이용해 세척할 경우에는 보건복지부가 고시한 과일과 채소류 등 식품에 직접 접촉이 가능한 1종 주방세제를 사용하면 오염물질을 줄이는데 효과적이다.



겨울철 식중독을 일으키는 바이러스 중 하나로 잘 알려져 있는 노로바이러스. 오염된 지하수나 오염된 생굴 등의 패류에 의해 주로 발생하지만, 감염 환자의 구토물과 분변, 신체접촉에 의해서도 전염될 수 있다.



표면이 거친 채소류는 좀 더 세심한 세척이 필요하다. 흙이 묻을 가능성이 높은 줄기 부분은 더욱 철저히 세척하고, 특히 잔털이나 주름이 많은 깻잎, 상추 등은 이물질 제거가 어려우므로 다른 채소에 비해 충분히 씻도록 한다. 바로 흐르는 물에 씻기 보다는 물에 담가 두었다가 손으로 저으며 씻은 후 흐르는 물에 씻는 것이 효과적이다. 손으로 저으며 씻는 담금물 세척은 채소가 물과 접촉하는 빈도와 시간이 길어져 잔류 농약 세척 효과가 좋다. 세척한 뒤에는 밀폐용기나 비닐백 등에 담아 가급적 공기를 차단하여 냉장 보관하는 것이 좋다.

### ✦ 높은 항균력 확인하고 안심 세정

사람마다 차이는 있으나 노로바이러스에 감염되면 24~48시간 정도 경과 후 메스꺼움, 구토, 복통, 설사 등의 증세가 있을 수 있고 보통 1~3일이 지나면 자연적으로 회복되나 어린이, 노약자는 심한 탈수로 인해 사망할 수도 있다. 때문에 어린이나 노약자가 있는 가정에서는 가족들의 입에 직접 닿는 식기류 세척 역시 세심한 주의가 필요하다. 주방세제를 선택할 때에는 높은 항균력과 더불어 보건복지부 고시 1종 주방세제 제품을 선택하는 것이 가족의 건강을 위한 하나의 방법이 될 수 있다. 주방에서 사용하는 수세미는 20일에서 한 달 정도 사용 후 교체해 주고, 식초 성분이 포함된 주방세제를 활용하거나 따뜻한 물에 베이킹소다와 식초 세 스푼을 넣고 수세미

를 담궈 소독한 뒤, 마지막으로 햇볕이 잘 드는 곳에서 말려주면 좋다. 행주 역시 수시로 삶아서 사용하는 것이 좋은데, 주방세제를 푼 물에 넣은 뒤 끓는 상태에서 넘치지 않게 10분 이상 삶은 후 깨끗이 행궈 햇볕에 바짝 말리거나 전자레인지에 2분간 돌려 사용한다.

### ✦ 20초 이상 깨끗하게 손씻기

각종 전염성 질병의 70%가 손을 통해 발생하는 만큼, 손 씻기는 식중독을 대비하는 가장 기본적인 수칙. 그러나 손을 물로만 씻거나 충분한 시간 문지르지 않는다면 세균이 손에 그대로 남아있게 되므로, 흐르는 물과 손전용 세정제로 5초 이상 꼼꼼히 문질러 손 씻기 효과를 극대화하는 것이 좋다. 또한 여러 사람이 함께 사용해 물러지는 고형 비누보다는 손 전용 세정제를 사용하는 것이 더욱 위생적이다. 면역력이 떨어지는 어린이들의 경우, 주로 학교나 어린이집 등에서 단체생활을 하기 때문에 집단 감염의 가능성도 크므로 외출 후 집에 돌아왔을 때뿐만 아니라 식사 전, 화장실을 다녀온 후에도 반드시 손을 씻도록 지도한다. 특히 혼자 손을 씻을 때 비누 거품을 내기 어려워하는 어린 아이들에게는 거품형 손 세정제를 사용하도록 해 스스로 건강을 돌볼 수 있도록 한다. 또한 식재료를 세척할 때는 반드시 먼저 손을 씻고, 육류를 만진 손으로 채소를 만지지 않는다.