



식품 알레르기 안내 및 조사

가정통신문
제2021-6호

남원시 아영면 고인청계길 18 ☎063)626-9771 FAX 626-9773

학부모 여러분 안녕하십니까? 2021학년도를 맞아 학부모님 가정에 건강과 행운이 가득 하시길 진심으로 기원합니다.

평소에 우리 학교 급식에 애정과 관심으로 지켜봐 주시는 학부모님께 감사드립니다. 학교 급식을 시행하는 데 알려드릴 내용이 있어 안내장을 보냅니다.

식품 알레르기에 관한 내용이며, 혹은 식품에 알레르기가 있는 학생은 급식을 먹을 때 주의할 수 있도록 식단표를 참고하시어 가정에서 지도하여 주시길 부탁드립니다, 학부모님께서도 반드시 담임선생님께도 알려 주시길 부탁드립니다.

★ 식품 알레르기

히포크라테스가 우유가 어떤 사람에서는 건강에 문제를 일으킬 수 있다고 지적한 이후 유럽에서는 1900년대 초에 식품 알레르기 보고가 있었으며 1940년대에 전 세계의 의사들에게 식품 알레르기가 알려졌습니다.

식품 알레르기의 발생빈도는 외국의 경우 0.3~0.7%(2%이하)로 보고되고 있으며 나이가 어릴수록 높아진다고 하며 3세 미만의 경우 약 8%라고 합니다.

우리나라에서는 전 연령층을 대상으로 한 보고는 없으나 1995년 대한 소아 알레르기 및 호흡기 학회에서 초등학교생과 중등교생(6~15세)을 대상으로 한 연구보고에서 식품 알레르기의 빈도는 4.14%이었으며 유발된 증상은 두드러기, 가려움증, 위장관계 증상, 호흡기 증상 순이었습니다.

또한, 가장 흔한 원인 식품은 계란, 우유, 콩, 땅콩, 메밀, 복숭아 등으로 조사되었습니다.

★ 알레르기 반응을 일으키는 음식

우유 단백질, 달걀, 땅콩, 밤, 생선, 조개나 갑각류(작은 새우, 게), 밀(글루텐)
기타 곡물(옥수수, 호밀), 콩, 간장, 바나나, 멜론, 두유, 딸기류, 고추, 기타

-----절 취 선-----

- 식품 알레르기 반응 학생 조사 -

학년 반	성명	알레르기 유발 식품	전문의 진단 여부 (○, ×)	대체식품 제공 희망 여부 (○, ×)

* 식품 알레르기가 있는 아동은 2021.3.12.(금)까지 담임선생님께 제출해 주시기 바랍니다.

2021년 3월 일

학부모 : 인

아 영 중 학 교 장 귀하

음식물 알레르기

1. 음식물 알레르기란 무엇일까요?

알레르기성 체질이 있는 사람이 음식물에 반응을 일으키는 과정은 면역반응으로 설명됩니다. 즉 우리 몸이 특정 음식물을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 항원이 될 수 있는 어떤 음식물이 체내에 들어오면 이 음식물에 대한 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 됩니다. 일정기간이 지난 후 다시 똑같은 음식물을 섭취할 때 이미 생산된 특이항체와 음식물내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으킵니다. 식품성 항원으로는 우유, 달걀, 메밀, 곡류, 패류, 새우, 조개, 콩류, 어육, 초콜릿, 바나나, 사과, 꿀 등이 있습니다.

2. 알레르기의 증상 - 각 기관별 증상

- ❑ 피부 - 두드러기, 부종, 습진, 자반, 피부염
- ❑ 호흡기 - 천식
- ❑ 소화기 - 급성(복통, 설사, 구토, 위통, 혈변), 만성(만성설사, 혈변)
- ❑ 순환기 - 후두의 부종과 기관지천식으로 기침, 호흡곤란, 쇼크
- ❑ 신경계 - 두통, 행동이상, 피로, 다한, 편두통
- ❑ 비뇨기 - 혈뇨, 호산구성 방광염, 신출혈, 야뇨증, 네프로제증후군
- ❑ 운동기 - 관절염
- ❑ 눈 - 알러지성 결막염

3. 음식물 알레르기와 식중독의 차이점?

식중독과 음식물 알레르기는 전혀 다른 질병입니다. 음식물 알레르기는 특이한 체질을 가진 사람이 어떤 특정한 음식물에 과민하여 증상을 나타내는 경우임에 반해서, 식중독은 음식물 내에 이미 포함된 독이나 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 일반적으로 그 음식물을 나누어 먹은 대부분 사람이 동시에 같은 증상을 보이는 것이 특징입니다. 따라서 음식물의 위생상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 음식의 위생상태와는 무관하게 발생하는 것입니다.

4. 음식물 알레르기의 치료 및 예방법은?

음식물 알레르기의 치료법은 원인 음식물을 정확히 진단하여 피하는 것입니다. 흔히 생선 또는 돼지고기, 닭고기 등이 원인이 된다고 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 실제로 검사하여 보면 그렇지 않은데도 무분별하게 이들 식품을 금지함으로써 오히려 편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있습니다. 따라서 회피요법은 정확히 진단이 전제되어야 합니다. 정확한 원인 음식물이 밝혀졌을 때 음식물을 금해야 함은 물론이고 그 음식물이 포함된 종류도 함께 금해야 합니다. 예를 들면 우유가 원인일 경우에는 우유가 들어있는 요구르트, 과자, 식빵, 아이스크림 등도 함께 조심해야 합니다.

2021. 3. 10.

아 영 중 학 교 장