



## 식품과 알레르기



### 1 알레르기란?

#### 면역과 알레르기

- 우리 몸은 병원균을 이겨낼 수 있는 힘을 가지고 있습니다. 병원균을 물리치는 것은 우리 몸의 면역 세포가 하는 일입니다.
- 한번 병원균에 의해 병을 앓고 나면 그 병에 다시 걸리지 않게 되는데, 이것을 병균에 대해 '면역'이 생겼다고 합니다.
- 병원균은 아니지만 우리 몸이 민감하게 반응하여 몸을 아프게 하는 것이 '알레르기'입니다.

면역력

#### 식품 알레르기란?

- 알레르기원인 물질(항원)이 식품이 경우에 「식품알레르기」라고 합니다.
  - 우리 몸은 나쁜 균에만 공격을 해야 하는데 식품을 나쁜 균으로 잘못 알고 우리 몸의 항체와 면역세포들이 함께 공격하기도 합니다.
- 항체는 자기가 기억하고 있는 식품이 들어올 때마다 나쁜 균으로 알고 공격을 하게 되는데, 이로 인해 우리 몸에서 이상 반응이 나타나는 것이 '식품 알레르기'입니다.

연령군	식품알레르기 주요 원인 식품군
 1살 ~ 2살	 우유   달걀   땅콩 및 견과류   깨   과일   대두
 2살 ~ 12살	 우유   달걀   땅콩 및 견과류   쌀·메밀   깨   과일   생선 갑각류 (새우, 게 등)
 12살 이상	 땅콩 및 견과류   과일   갑각류 (새우, 게 등)   생선

## 2 식품 알레르기의 진단과 관리

● 식품 알레르기의 진단은 과학적이고 합리적인 근거에 바탕을 두어야 합니다.



### ● 과거의 명백한 증상(병력 및 식품일기)

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 경우를 근거로 삼는 것으로 가장 간단합니다.
- 계란이나 우유 알레르기의 경우 나이가 들면서 대부분 없어지므로, 1~2년 내 증상이 없었던 경우는 재검사가 요구 됩니다. 그러나 땅콩과 같은 견과류나 생선, 새우, 게 등에 의한 알레르기는 시간이 지나면서 없어지는 확률이 낮습니다.



### ● 혈액검사

- 혈액 내 특정 식품과 반응하는 항체를 측정하는 방법이나 이것만으로는 진단이 어렵습니다.

### ● 피부 반응 검사

- 원인 식품 단백질로 피부를 자극한 후 나타나는 피부 반응을 측정하여 확인하는 방법입니다.
- 양성반응을 보였으나 실제 식품 섭취 후 증상이 나타나지 않는 경우에는 식품알레르기로 진단하지 않습니다.

### ● 식품 유발 검사



- 식품알레르기가 의심될 때, 의심되는 음식을 섭취하도록 한 후 임상증상이 유발되는 것을 관찰하는 방법으로서 가장 신뢰할 수 있는 검사법입니다.

## ● 학교급식에서의 식품 알레르기 관리



- 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않습니다.
- 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해야 합니다.
- 담임 선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 합니다.
- 급식에 들어있는 식품을 꼭 확인하며 궁금한 점이 있으면 영양선생님께 물어보도록 합니다.
- 심각한 알레르기 반응이 있을 경우 응급상황을 대비하여 보건선생님께 약을 맡겨 둡니다.
- 알레르기를 일으키는 식품을 먹지 않아 그로인해 부족할 수 있는 영양소는 다른 식품으로 먹도록 하여 영양 불균형을 예방합니다.

[ 출처 : 1. 식품알레르기 교육 및 급식 관리매뉴얼(2010)/서울특별시 식품안전추진단  
2. 식품알레르기 교육 참고자료(2016)/ 교육부 학생건강정책과 ]

## 면역력키우기

**면역력**(免疫力)은 글자 뜻 그대로 '역병을 면하는 힘' 즉, 전염병에 대항하는 인체의 방어력을 말합니다. 환절기에는 낮과 밤의 기온차가 심해져서 우리 몸의 적응력이 떨어져 면역력이 약해지게 됩니다. 똑같은 병균도 우리 몸의 면역력이 좋으면 아무런 힘을 쓸 수 없지만, 요즘 같은 면역력이 떨어지기 쉬운 환절기에는 활개를 칠 수 있습니다. 그러면 이번 달에는 건강한 환절기를 나기 위해 튼튼한 면역력을 유지할 수 있는 방법을 알아 보겠습니다.

### 건강한 환절기 나기 비법!! \_ 첫 번째!!



하루 30분의 운동으로 면역세포 수 늘리기!!

환절기에는 체온이 낮아지기 쉬운데요, 몸 속의 온도가 낮아지면 혈관이 수축합니다. 줄어든 혈관은 충분히 혈액이 이동하는 것을 막아 각 조직의 세포의 기능을 떨어뜨려 면역력도 낮춥니다. 체온이 1℃ 올라가면 **면역력은 5배**나 증가한다는 사실!!

**일주일에 3번 이상** 약간 숨이 가쁠 정도의 운동을 **30분 이상** 하면 심박수가 올라가고 체온이 올라가서 몸 속의 면역세포가 활성화된답니다. 운동으로 체온이 올라가면 면역세포수가 증가하여 면역력이 올라갈 뿐만 아니라 **암 예방 효과**도 있습니다.(암세포는 뜨거운 것을 싫어해요.)

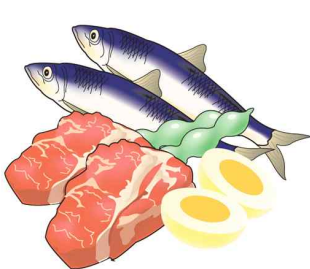
### 건강한 환절기 나기 비법!! \_ 두 번째!!

면역력을 높이는 영양소 골고루 섭취하기!!

**단백질**: 면역물질의 주성분인 단백질이 부족하면 **면역세포**가 만들어지지 않아 면역력이 떨어집니다. 단백질이 풍부한 **육류(살코기), 생선, 계란, 콩, 두부**를 매끼 1번 이상 꼭 섭취하세요!!

**베타글루칸**: 주로 **버섯**류에 많이 들어있는 다당류로 **면역증강작용**이 매우 뛰어날 뿐 아니라 **혈당 및 혈중 콜레스테롤 강하** 효과가 뛰어나니 자주 드시면 좋습니다.

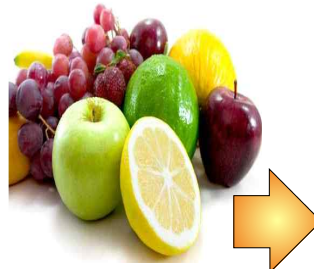
**비타민 C**: 비타민 C는 면역효과가 가장 뛰어난 영양소 중 하나입니다. 특히 감귤류 와 같은 **채소, 과일**에 풍부하니 간식으로 하루에 1회 이상 섭취하시면 건강한 겨울을 날 수 있습니다.



단백질



베타글루칸



비타민 C

