























교직원용

식품 알레르기

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.

연령별 우리나라 식품알레르기의 주요 원인 식품군

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

◎ 식품 알레르기란 무엇일까요 ?

- 특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역 이상반응으로 특정 음식을 병원체와 같이 인식하는 것입니다. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 됩니다.
- 일정기간이 지난 후 다시 똑같은 음식을 섭취할 때 이미 생산되어 있는 특이항체와 음식물내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으킵니다.



◎ 알레르기의 증상 - 각 기관별 증상은 ?

- 두드러기가 가장 흔한 증상이며 호흡기(천식), 소화기(복통, 설사, 혈변), 순환기(후두의 부종과 기관지천식으로 기침, 호흡곤란, 쇼크), 신경계(두통, 다한), 비뇨기(혈뇨), 운동기(관절염), 눈(알레르기성 결막염)등의 증상을 동반하기도 합니다.

◎ 식품 알레르기의 치료 및 예방법은?

- 치료법은 원인 식품을 정확히 진단하여 피하는 것입니다. 흔히 생선 또는 돼지고기 등이 원인이 된다고 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 무분별하게 이들 식품을 금지함으로써 오히려 편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있습니다.
- 따라서 전문의에 의한 정확한 원인 식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품을 금지하고 그 식품이 포함되어 있는 가공식품등도 함께 금해야 합니다. 예를 들면 우유가 원인일 경우에는 우유가 들어있는 요구르트, 과자, 식빵, 아이스크림 등도 함께 조심해야 합니다.

◎ 식품 불내증이란?

- 식품 불내증은 우리 몸이 섭취한 식품을 제대로 분해하지 못해 소화기에서 일어나는 반응입니다. 따라서 효소 결핍, 식품첨가물이나 식품에 자연적으로 존재하는 화학물질에 대한 과민반응 때문에 일어납니다. 그러한 식품의 경우 적은 양을 섭취하는 경우 문제가 나타나지 않기도 합니다.
- 식품 불내증의 대표적인 것으로 유당불내증 (lactose intolerance)이 있는데, 체내에 우유의 주요 당류인 유당을 분해하는 효소가 부족해서 발생합니다.
- 식품 알레르기로 오인되는 것 중에 하나가 바로 식품 불내증입니다. 식품 알레르기와 식품 불내증의 증상 중 일부는 서로 비슷하지만 이 둘 간의 차이를 이해하는 것은 매우 중요합니다. 식품 불내증의 경우 특정 식품 섭취 시 소화가 어렵고 불편한 기분이지만 식품 알레르기의 증상으로 생명이 위협받을 수도 있습니다.



아나필락시스(알레르기쇼크) 교육자료

<

제공>

1. 아나필락시스인지 어떻게 알 수 있나요?

※ 알레르기 원인물질 또는 특정 자극에 노출된 후 즉시 또는 수십 분 내에 아래의 증상들이 나타나면 아나필락시스를 의심해야 합니다.

>> 호흡기



삼키거나 말하기 힘들
호흡곤란
숨소리

>> 심장혈관계



실신
요실금
혈압저하

>> 피부



입속, 귀속이 따끔거림
입술, 구강 부종
가려움
홍반
두드러기

>> 소화기



구역
설사
복통
구토

>> 전신 및 신경



죽을 것 같은 느낌
의식소실
금속 맛
부종
불안감

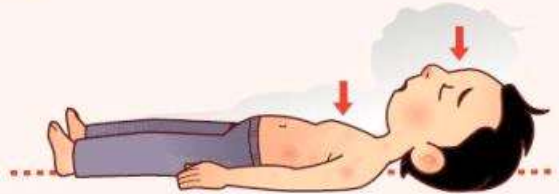
2. 응급처치는 어떻게 하나요?

01



원인을 제거하거나 중단합니다.

02



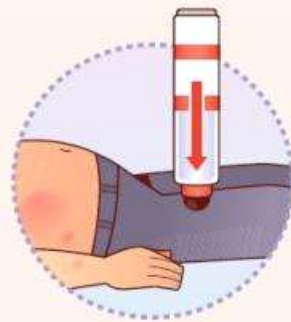
편평한 곳에 눕히고, 의식과 맥박, 호흡을 확인합니다.

03



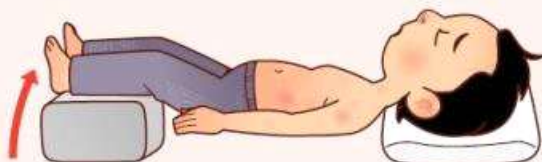
빨리 119에 연락하거나 주변에 도움을 청합니다.

04



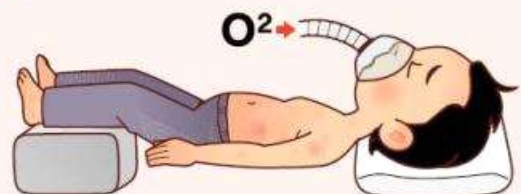
에피네프린이 있으면, 주사하고 시간을 기록합니다.

05



다리를 올려서 혈액순환을 유지합니다.

06



산소가 있으면 마스크로 공급합니다.

07



2차 반응이 올 수 있으므로 응급실로 신속하게 이송합니다.

* 3, 4, 5는 동시에 시행합니다.

* 자가주사용 에피네프린 구입방법은 주치의에게 문의하세요.

3. 생활에서 주의할 점은 무엇인가요?

※ 증상을 유발하는 원인물질을 피하면 아나필락시스를 예방할 수 있습니다.



외식, 파티에서

- 1 어떤 식품을 섭취하면 안되는지 담당자에게 미리 알립니다.
- 2 성분이 불분명한 음식을 섭취하지 않습니다 (소스, 양념 등).
- 3 식품라벨을 확인하도록 합니다 (15p 참고).

학교에서

- 1 학기 초에 담임선생님과 보건교사, 체육교사, 영양사에게 아나필락시스의 원인과 증상에 대하여 미리 알려드립니다.
- 2 식사나 간식 후, 운동 후, 약물 복용 후, 벌이나 곤충에 쏘인 후 아나필락시스가 잘 발생할 수 있음을 알고 주의합니다.
- 3 가능하면 보건실에 에피네프린을 비치합니다.
- 4 빨리 후송할 수 있는 가장 가까운 병의원을 미리 파악하여 응급시 바로 후송할 수 있도록 대비합니다.



야외에서

- 1 벌독에 알레르기가 있다면, 성묘나 야외 활동을 할 때 주의해야 합니다.
- 2 소매가 있는 옷을 입도록 하며, 향수, 강한 향의 스프레이나 밝은 옷은 벌레들을 유인할 수 있으므로 피해야 합니다.



여행을 할 때

- 1 여행계획을 전문의와 상담합니다.
- 2 에피네프린을 포함한 약물을 미리 준비합니다.
- 3 이동 중(비행기, 자동차) 사용할 약물을 휴대합니다.
- 4 비행기를 이용하는 경우, 항공사에 미리 알립니다.
- 5 목적지에서 이용할 수 있는 병원을 미리 알아둡니다.

4. 학교에서의 응급대처법



운동 중



식사, 간식, 약을 먹은 후



벌, 곤충에 쏘이거나 물린 후

> 아래 사항 중 하나라도 있는 경우 응급조치

1. 피부가 전신적으로 붉어지거나 두드러기가 생긴다
2. 숨이 차고 땀을 흘린다
3. 혀가 붓는다
4. 목이 붓고 조이는 것 같다고 한다
5. 말하기 힘들고 목소리가 잠긴다
6. 땀을 흘리거나 기침을 계속한다
7. 계속 어지럽다거나 의식이 없다
8. 창백하거나 늘어진다
9. 위의 증상과 함께 배가 아프거나 구토를 한다

아나필락시스가 일어난 경우 다음과 같이 대처합니다.

01 편평한 곳에 눕힙니다.



당황하지 말고 아이를 편평한 곳에 눕히고 안정을 취하게 합니다. 숨을 깊이 쉬도록 해 주면서 최대한 편안하게 옷의 단추를 풀어줍니다.

02 에피네프린을 주사합니다.



에피네프린을 가지고 있으면 근육에 찔러 주사합니다. 다리를 올려 혈액순환을 유지합니다.

03 119를 부릅니다.



119가 올 때까지 아이의 상태를 지속적으로 관찰합니다.

04 신속히 병원으로 이송합니다.



일시적으로 좋아져도 2차 반응이 올 수 있으므로 반드시 병원으로 가도록 합니다

5. 식품표시 읽는 방법

※ 우리나라에서 유통되는 모든 식품에는 흔한 알레르기 유발식품이 들어 있는지 표시되어 있습니다.

> 식품 라벨을 꼭 읽어야 하는 이유는?

식품 알레르기 환자는 소량의 식품에 노출되어도 심한 증상이 나타날 수 있습니다. 응급 상황을 예방하기 위해 알레르기 유발식품을 철저히 피해야 합니다.

> 식품 라벨 읽는 방법

- 1 작은 글씨도 모두 읽습니다.
- 2 알레르기 식품의 다른 표현도 알아두어야 합니다.
(예를 들어, 우유는 카제인, 유청단백 등으로, 계란은 난백, 난황, 알부민 등으로 표기되어 있을 수 있습니다.)
- 3 성분이 유사한 식품도 알레르기를 유발할 수 있으므로 꼭 살펴야 합니다.
(예를 들어, 우유와 산양유, 땅콩과 견과류, 새우, 게와 바닷가재 등은 성분이 유사합니다.)
- 4 알레르기 식품으로 만든 2차 식품도 주의하여야 합니다.
(예를 들어, 우유로 만든 유제품, 알레르기 식품 유래 비타민 등이 있습니다.)
- 5 건강식품과 일부 의약품에도 알레르기 식품 성분이 포함되어 있을 수 있습니다.
- 6 제조과정에서 알레르기 식품을 담았던 용기를 사용하는지도 확인하는 것이 안전합니다.

**식품 선택 시 알레르기 유발물질 표시를
확인 후 구매하세요!**

•유통기한:후면 표기일까지 •식품의 유형:과자(유처리제품)
•원재료명 및 원산지:소맥분(밀;미국산), 미강유(태국산), 맛
조미분말{옥수수전분(옥수수;수입산), 감자전분(독일산)
천일염(신안군), 새우추출물분말}, 새우, 팥유, 옥수수전분, 새우
염미시즈닝{볶음천일염(신안군)} **밀, 새우, 대두, 우유 함유**
•특정성분함량 및 원산지:생새우 8.5%(국산), DHA 9.0 mg

**식약처에서 고시된 알레르기 의무표시제로
우유, 대두 등 21가지 원재료가 포함되는 경우
테두리 등으로 구분한 별도의 알레르기
표시란에 알레르기 유발물질이 표시되어 있습니다.**

