

## 식품 알레르기 바로 알기!

### □ 식품알레르기란?

일반인에게는 무해한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 그 식품에 대해 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다. 우리나라는 전체 인구 중 3.8~5.1%가 식품 알레르기를 가지고 있는 것으로 추정되고 있으며 이들은 알레르기원인 식품으로 인해 심한 경우 목숨까지 위협받을 수 있으므로 각별한 주의가 필요합니다.



### □ 한국인 알레르기 유발 가능성이 큰 원재료

식품의약품안전처의 「식품 등의 표시기준」에는 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 알레르기 유발 물질로 21가지가 지정(15.4.8)되어 있습니다.



### □ 식품알레르기 발생기전

유전적인 요인과 환경적인 요인이 복합적으로 작용하여 발병하는 것으로 알려져 있습니다. 부모 중 한쪽이 알레르기가 있는 경우 자녀의 30%정도, 부모 모두 알레르기가 있는 경우 자녀의 50%정도에서 알레르기가 발생되는 것으로 알려져 있습니다. 그러나 최근 식품알레르기가 급증하는 것은 유전적 요인만으로는 설명이 되지 않습니다. 식품 알레르기 학자들은 알레르기가 증가하는 원인을 실내 공기 내 식품항원의 존재, 섭취 패턴의 변화, 기타 환경적 변화 등에서 찾고 있습니다.

## □ 식품알레르기 증상

두드러기 아토피 피부염 혈관부종 소양성 피부염	구토 설사 복통	천식 비염	아나필락시스 (Anaphylactic shock) 후두 수종 저혈압
Cutaneous 피부	Gastrointestinal 위장관	Respiratory 호흡기	Other symptoms 전신적 및 기타

특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 반복되고 식품의 양과는 관계가 없어서 아주 극소량으로도 생명을 위협할 수 있고 피부, 소화기, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관에서 증상이 나타납니다. 특히 아나필락시스, 혈관부종, 혈압저하, 천식 발작 등은 즉각적인 응급 처치가 없으면 생명에 위협을 줄 수 있습니다.

※ **아나필락시스** : 갑자기 발생하는 심각한 전신적 알레르기 반응으로, 호흡곤란, 기절, 저혈압, 쇼크 등이 발생할 수 있음

## □ 식품 알레르기 표시 확인방법

**알레르기 유발물질은 알레르기를 유발하는 식품이라는 뜻이 아닙니다.**

특정 식품에 대해 두드러기, 가려움 등의 이상 과민반응을 보이는 사람들에게만 해당됩니다. 해당식품에 대한 알레르기가 없다면, **안심하고 드셔도 됩니다.**



## □ 식품 알레르기 예방 방법

- 식품알레르기의 치료법은 현재로서는 급성 증상의 치료와 재발 방지를 위한 예방입니다.
- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품 및 성분을 섭취하지 않는 것입니다.
- 판매자는 알레르기 유발식품을 사용한 제품은 함유사실을 표시하여야 하고, 소비자가 쉽게 이해할 수 있는 용어로 표기하여야 합니다.
- 소비자도 식품 선택 시 표시사항을 철저히 확인하여야 합니다.
- 음식을 먹은 직후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰 및 상담을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.



**식품알레르기를 예방하는 가장 좋은 방법은  
알레르기 유발 물질이 포함된 식품을 먹지 않는 것입니다.**