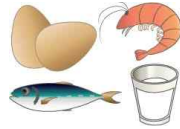




## 식품알레르기

### 1. 식품알레르기 이해하기



#### ● 식품알레르기란?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로불린(IgE)나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 면역과민반응 현상이다. 일반적으로 전체 인구의 3~7% 정도가 식품알레르기를 가지고 있는 것으로 알려져 있다. 소아알레르기호흡학회에서 5년에 한 번 실시하는 전국적 역학 조사 결과, 초중고생의 식품알레르기는 점차 증가하는 양상을 보이고 있다.



#### ● 식품알레르기 증상

신체부위	심한 반응	중간 반응	가벼운 반응
호흡기	청백, 청색증	후두부종(목이 조여움), 숨가쁨, 천명(쌽쌽거림), 발작적 기침	코막힘, 맑은 콧물, 약한 기침, 재채기
소화기		혀의 부종, 구역, 구토, 복통, 설사	입과 귓속이 가려움, 입술부종, 이상한 맛이 느껴짐
피부			붉어짐, 가려움, 두드러기, 부종, 습진이 심해짐
심혈관계	저혈압, 의식상실	가슴 통증	
기타	금방 죽을 것 같은 느낌	어지러움, 발한	결막충혈

#### ● 식품알레르기로 오해할 수 있는 증상(식품불내성)

식품불내성이란 식품을 섭취한 후 발생하는 이상 반응 중 면역학적 반응에 의한 것이 아닌 경우로 다음과 같이 분류할 수 있다.

이상 반응 분류	원인	예시
식중독	세균, 자연독 등 유해한 성분이 함유된 식품에 의한	<ul style="list-style-type: none"><li>여름철, 날달걀을 먹었더니 발열, 설사 → 달걀에 부착된 살모넬라균의 혼입</li><li>버섯을 먹고 설사, 구토 → 자연독에 의한</li></ul>
대사성 반응	식품이 대사되는 과정에서 발생하는 이상반응	<ul style="list-style-type: none"><li>발효요구르트를 먹으면 괜찮는데 우유 음용 시 설사 → 우유의 유당을 소화하는 효소가 부족</li></ul>
약리적 반응	식품에 함유된 화학물질이 원인	<ul style="list-style-type: none"><li>참마로 인해 입 주변이 간지러움 → 음식 내의 아세틸콜린이 관여</li><li>오래 발효된 치즈를 먹으면 몸이 가려움 → 치즈 내에 있는 티라민이 관여</li></ul>

## 2. 학교급식의 식품알레르기 관리



### ● 식단에 알레르기 발생 위험성이 높은 18가지 식품 표시하기

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아  
⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

식약처에서는 위의 19가지 식품을 ‘알레르기 원재료 표시 대상’으로 정하고, 이 식품들을 원재료를 사용했거나 제조 과정에서 혼입될 가능성이 있는 경우 그 재료를 표시하도록 법적으로 의무화 하고 있다. 따라서, 학교급식에서도 식단에 표시하여 해당 알레르기가 있는 학생이 직접 음식을 제외하고 먹을 수 있도록 안내하고 있다. 우유, 계란, 땅콩, 갑각류, 생선, 견과류, 밀, 콩 이 8가지가 알레르기를 유발하는 비율이 전체 식품의 90%를 차지하며, 이외에도 복숭아, 사과, 딸기, 포도 등의 과일류와 땅콩, 잣, 아몬드 등 견과류, 밤, 옥수수에 알레르기 반응을 일으키기도 한다.

## 3. 식품알레르기 증상이 있는 친구 도와주기



### ● 식품알레르기에 대해 이해하기

- 발생원인, 증상, 대처방법을 함께 알아보고 알레르기 증상이 있는 친구의 어려움을 이해한다.

### ● 식품알레르기 친구에게 장난하지 않기

- 작은 장난이 목숨을 위협하는 행동이 될 수 있음을 인지하고 주의한다.

### ● 식품알레르기 친구를 소외시키지 않기

- 식품알레르기 증상은 전염되지 않으므로 나와 다르다고 놀리거나 피하지 않는다.

### ● 응급상황 시 돕기

- 아나필락시스와 같이 생명이 위험한 경우 대처하는 방법 알고 도와준다.
  - ① 주변의 어른에게 알리고 119에 신고한다.
  - ② 친구가 편안한 자세가 되도록 자세를 고쳐준다.
  - ③ 쓰러진 친구가 응급약물(자가주사용 에피네프린)을 가지고 있다면 자가 주사를 할 수 있도록 도와준다.

[ 출처 ] 1. 식품의약품안전처 식품안전정보 포털  
2. 식품알레르기 교육 참고자료(2016)/ 교육부  
3. 솔직한 식품(2017)/ 이한승 지음