

## 아동 및 10대 청소년의 중증 식품 알레르기 Severe Allergic Reactions to Food Children and Teens

### 중증 식품 알레르기란?

알레르기 반응은 우리 몸의 면역 체계가 식품에 함유된 단백질(알레르겐)을 해로운 물질로 착각하여 그에 대응할 때 나타나는 현상입니다. 식품 알레르기가 있는 아동 중 몇몇은 중증 알레르기 반응이 나타날 위험이 있습니다. 중증 알레르기 반응은 매우 심각하며, ‘아나필락시스’라고 합니다. 흔히 순식간에 발생하며, 적절하게 처치하지 않으면 사망할 수도 있습니다.

여러분 자녀에게 중증 알레르기 반응이 나타날 위험이 있는지 없는지 불확실할 경우에는 보건 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오. 중증 알레르기 반응 위험이 있는 아동 및 10대 청소년은 소아 알레르기 전문의에게도 검진을 받아야 합니다. 자녀에게 위험이 있을 경우, 알레르기 반응이 나타날 경우의 조치를 설명하는 *아나필락시스 비상대응계획서 (Anaphylaxis Emergency Plan)*를 자녀의 보건 의료 서비스 제공자에게 써달라고 하십시오. *아나필락시스 비상대응계획서* 서식을 구하려면 캐나다 알레르기임상면역학회 (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology) 웹사이트를 방문하십시오: <https://csaci.ca/patient-school-resources/>.

### 어떤 증상이 나타나나?

중증 알레르기 반응의 증상은 알레르기를 일으키는 식품을 먹은 후 몇 분 안에 시작될 수 있습니다. 일반적으로 2시간 안에 나타납니다. 드물게는 몇 시간 후에 나타날 수도 있습니다.

증상은 사람마다 다를 수 있습니다. 같은 사람이라도 매번 다른 증상이 나타날 수 있습니다. 가장 위험한 증상은 호흡곤란과 혈압 저하입니다. 아나필락시스의 증상은 다음과 같습니다:

- **호흡:** 기침, 천명, 숨가쁨, 가슴통증 또는 답답함, 인후답답함, 목쉼, 코막힘 또는 건조열 유사 증상(콧물, 코가려움, 눈물, 재채기 등), 삼킴곤란 등
- **심장:** 혈압 저하 징후(맥박 미약 등), 쓰러질 듯한 느낌, 어지럼증, 졸도 등
- **피부:** 두드러기, 부어오름(목구멍, 입술, 얼굴 등), 가려움, 온기, 발적, 발진, 창백하거나 푸르스름한 피부색 등
- **위장:** 구토, 구역, 복통, 설사 등
- **기타:** 불안감, 두통, 금속맛, 자궁경련 등

천식이 있는 아동 및 10대 청소년은 중증 알레르기 반응이 나타날 때 호흡곤란이 생길 위험이 더 높습니다. 자녀에게 천식이 있을 경우에는 평소와 천식을 잘 관리해야 합니다.

### 어떻게 치료하나?

알레르기 반응이 시작되는 즉시 처치해야 합니다. 기다리지 마십시오. ‘에피네프린’이라는 처방약을 투여하십시오. 이 약은 불필요하게 투여되어도 해롭지 않습니다.

에피네프린은 자동주사기에 들어 있습니다. 알레르기 반응을 없애줌으로써 여러분 자녀의 생명을 구할 수 있습니다.

### 중증 알레르기 반응에 대한 단계적 처치

1. 즉시 에피네프린 자동주사기를 사용하십시오. 불가피할 경우, 옷 위로 허벅지 바깥쪽 근육에 에피네프린을 주사하십시오
2. **9-1-1** 또는 관내 응급 전화번호로 전화하십시오
3. 두 다리를 약간 높게 하여 아이를 반듯하게 눕히십시오. 구역 또는 구토를 할 경우에는 옆으로 눕히십시오. 앉거나 서 있게 하지 마십시오. 호흡곤란이 있을 경우에만 똑바로 앉아 있게 하십시오
4. 아이를 혼자 내버려두지 마십시오
5. 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우, 처음 에피네프린을 주사한 시점에서 5분 후에 두 번째 주사를 놓으십시오
6. 아이가 병원에 이송되도록 조치하십시오

위 텍스트 박스의 내용은 다음 자료에서 발췌한 것입니다: Anaphylaxis in Schools and Other Settings, Copyright 2005-2016 [Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology](http://www.csaci.ca).

### 중증 식품 알레르기가 있는 아이가 안전하게 생활하게 하려면 어떻게 해야 하나?

자녀가 MedicAlert® 인식표를 착용하도록 하는 것을 고려하십시오.

자녀가 항상 에피네프린 자동주사기를 가지고 다니도록 하십시오. 자녀와 함께 외출할 때는 여러분이 휴대하십시오.

자녀가 식품 알레르겐을 피하도록 하십시오. 아주 적은 양을 먹어도 중증 알레르기 반응이 나타날 수 있습니다.

- 식품 라벨에 표시된, 자녀에게 해당하는 식품 알레르겐을 식별하는 법을 배우십시오. 이에 관해 자세히 알아보려면 캐나다 식품검역국 (Canadian Food Inspection Agency) 웹사이트를 방문하십시오: [www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290](http://www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290)
- 모든 사람이 식사 전후에 손을 씻도록 하십시오. 소아는 손 씻는 것을 도와주십시오
- 음식을 조리하기 전에 주방 기구 및 표면을 깨끗이 세척하십시오. 자녀에게 다른 음식을 줄 때마다 깨끗한 접시 및 식기를 사용하고, 식사/간식 후에는 모든 식사 표면을 깨끗이 닦으십시오

## 우리 아이가 학교나 탁아소에 갈 때 어떤 준비를 해야 하나?

- 자녀의 *아나필락시스 비상대응계획서* 사본을 탁아 시설에 제공하십시오
- 필요할 경우, 탁아 시설 근무자가 자녀에게 에피네프린을 투여하는 것에 대한 동의서를 제공하십시오. 에피네프린이 투여되지 않을 경우에 해당 시설을 면책하는 문서에는 서명하지 마십시오
- 자녀가 사용할 자동주사기를 탁아 시설에 제공하고, 안전하면서도 잠금 장치가 없는, 쉽게 접근할 수 있는 곳에 보관하도록 하십시오. 유효기일 이전에 자동주사기를 새것으로 교체하십시오
- 에피네프린 자동주사기는 체중에 따라 처방됩니다. 자녀가 점점 크면서 자녀의 체중에 알맞은 에피네프린 자동주사기가 처방되도록 보건의료 서비스 제공자에게 확인하십시오. 자세히 알아보려면 캐나다 소아과학회(Canadian Paediatric Society) 웹사이트를 방문하십시오: [www.cps.ca/en/documents/position/emergency-treatment-anaphylaxis](http://www.cps.ca/en/documents/position/emergency-treatment-anaphylaxis)
- 자녀의 식품 알레르기에 어떤 변화가 있을 때마다 자녀의 최근 *아나필락시스 비상대응계획서*를 탁아 시설에 제공하십시오

자녀가 크면서 자신의 안전에 대해 어느 정도 스스로 책임을 지는 법을 배울 수 있습니다. 자녀가 이만큼 컸다고 생각되면 다음을 가르쳐주십시오:

- 에피네프린 자동주사기를 가지고 다니도록 하십시오. 대부분의 경우 만 6-7세가 되면 가지고 다닐 수 있습니다. 학교 사물함에 보관하면 안 됩니다
- 스스로 에피네프린을 주사하는 법을 가르쳐주십시오
- 식품 알레르겐을 피하는 법을 가르쳐주십시오. 자녀가 너무 어릴 경우, 다른 사람에게서 음식을 받아 먹기 전에 반드시 여러분에게 먼저 물어보라고 가르치십시오
- 식기 및 냅킨을 다른 사람과 같이 쓰지 않도록 하십시오
- 연필 같은 물건을 입에 넣지 않도록 하십시오
- 자신에게 알레르기 반응이 나타나고 있다고 생각되면 즉시 다른 사람에게 알리도록 가르치십시오. 친구들에게 자신의 식품 알레르기에 대해 말하고 에피네프린 자동주사기 보관 장소를 알려주도록 하십시오

## 자세히 알아보기

식품 알레르기에 관한 의문이 있으면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사에게 문의하십시오.

아나필락시스의 이해와 관리에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- 캐나다 식품알레르기협회(Food Allergy Canada) <https://foodallergycanada.ca>
- Why Risk It? [www.whyriskit.ca/](http://www.whyriskit.ca/)
- [HealthLinkBC File #100c 알레르기 없는 탁아 시설](#)
- 'Anaphylaxis in Schools and Other Settings(학교 및 기타 환경에서의 아나필락시스)' [https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised\\_a.pdf](https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf) (PDF 1.68 MB)

천식 관리에 관해 자세히 알아보려면 'About Kids Health' 웹사이트를 방문하십시오: [www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1482&language=English](http://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1482&language=English)