

학교급식 식품 알레르기 예방 · 관리대책

식품 알레르기 이해

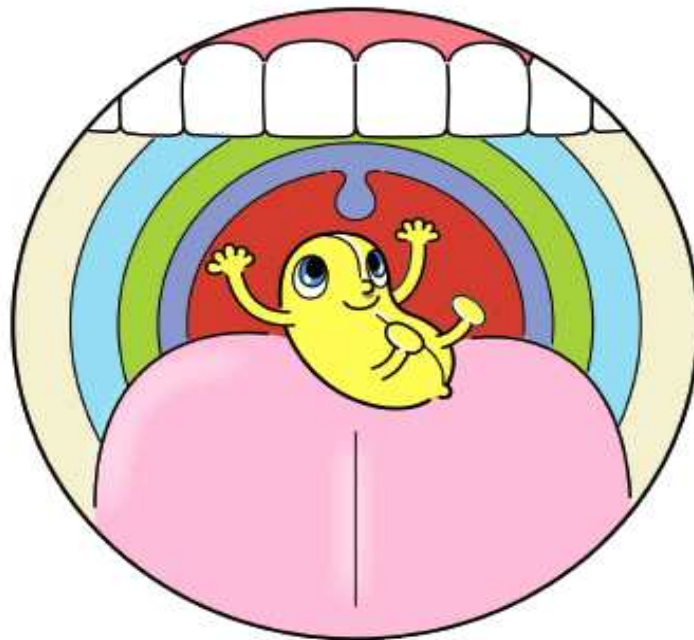


식품 알레르기가 뭐지?

★알아보아요

고팜이가 땅콩을 먹고 갑자기 피부가 울긋불긋해지고 두드러기가 일어났어요!
어떻게 된 일일까요? 고팜이가 땅콩을 먹었을 때의 고팜의 몸 속에서는
무슨 일이 일어나고 있는지 함께 알아보아요.

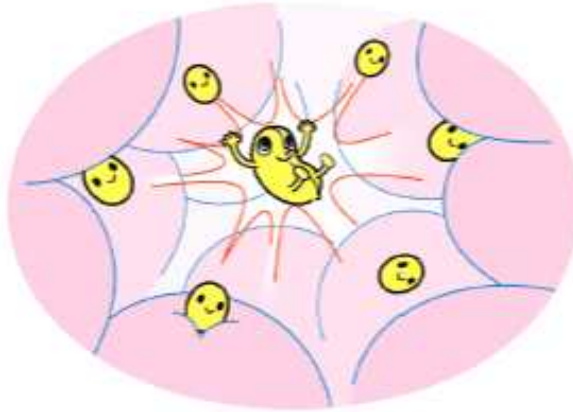
땅콩군의 우리 몸속 여행



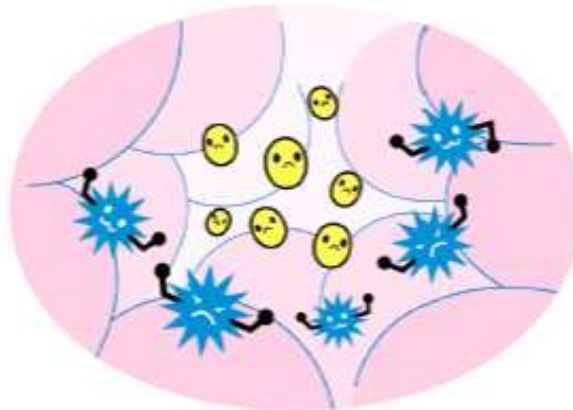
땅콩이 아직 위 속에 있어요!
자, 이제 소화를 시켜야겠네요!

식품 알레르기 이해

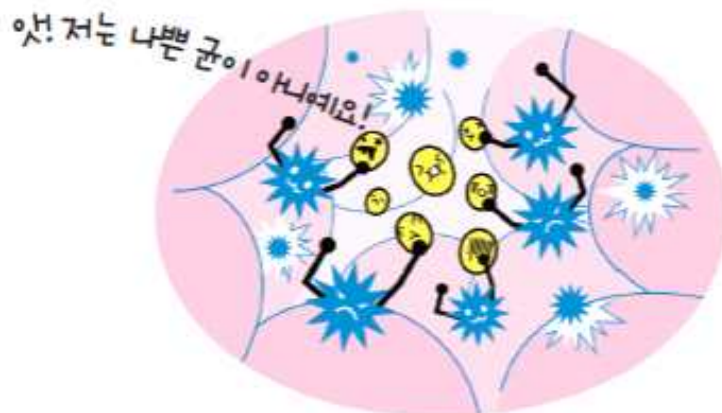
잘 소화된 땅콩의 성분들이 몸에 흡수하려고 해요.



항체들은 땅콩을 적으로 인식하고 공격하기 시작했어요.



땅콩이 말했어요.



식품 알레르기 이해



하지만 항체들은 믿어주지 않았어요.
땅콩 성분이 없어질 때까지 공격을 하다보니 고팜이의 피부에도 영향을 주었어요.
울룩불룩, 간질간질 두드러기가 일어났답니다.



알아두기

- 우리 몸은 나쁜 균만 공격을 해야 해요. 그런데 식품을 나쁜 균으로 잘못 알고 우리 몸의 항체와 면역세포들이 함께 공격을 하기도 해요.
- 항체는 자기가 기억하고 있는 식품이 들어올 때마다 공격을 하게 되는데, 식품을 나쁜 균으로 알고 먹을 때마다 몸에서 반응을 하는 것을 '식품 알레르기'라고 해요.

식품 알레르기 이해

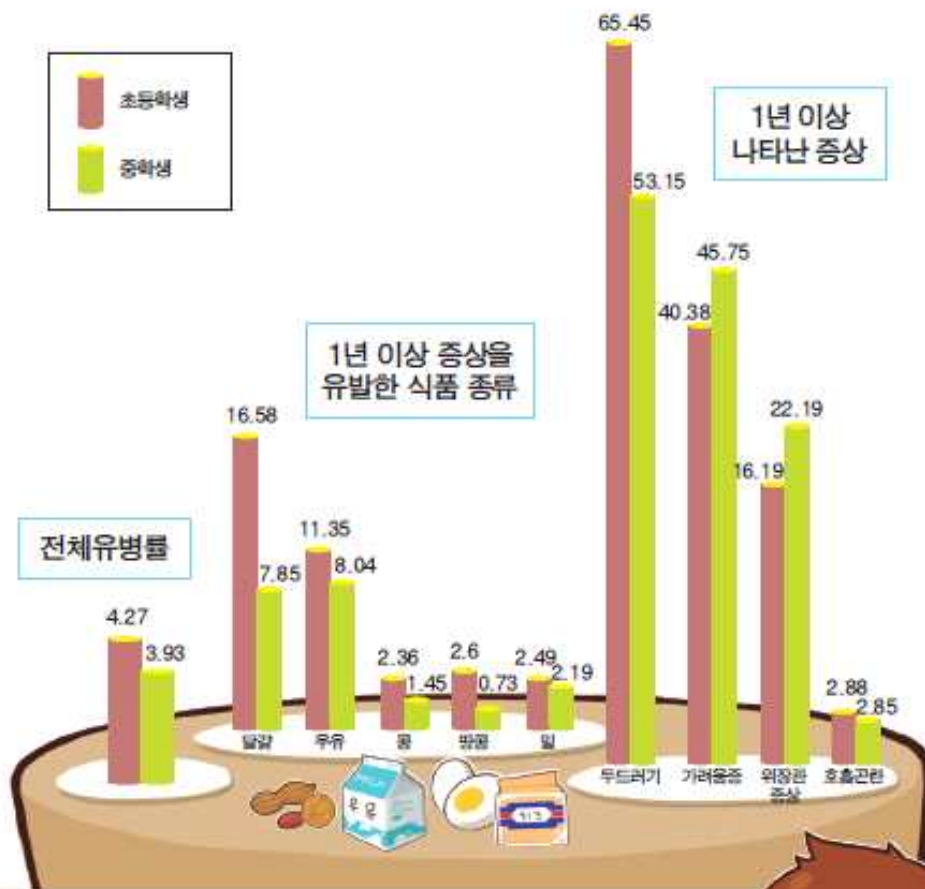


초등학생의 식품 알레르기

★ 더 알아보아요

국내 식품 알레르기 현황(단위: %)

자료: 대한소아알레르기 및 호흡기학회 제공



알레르기를 일으키는 식품은
잘 구분해야 해요.



식품 알레르기 증상



식품알레르기 증상에는 무엇이 있을까?

★알아보아요

식품 알레르기가 있는 식품을 먹거나 몸에 닿으면 여러 가지 증상이 일어날 수 있어요.



구토를 해요.



심한 기침을 해요.



두드러기가 생겨요.



피부가 갑자기 간지러워요.

식품 알레르기 증상

또 다른 증상에는 무엇이 있는지 알아보까요?



배가 아프고 설사를 해요.



눈물, 콧물이 나요.



눈, 귀, 입술이 부어요.



갑자기 정신을 잃어요.



숨을 쉴 수가 없어요.



아하! 그렇구나

- 식품알레르기는 사람에 따라 다른 증상이 나타나요.
- 어떤 증상은 너무 심하면 생명이 위험할 수도 있어요.

식품 알레르기 진단과 관리



식품 알레르기 진단을 받았어요.
어떻게 해야 할까요?

★ 이렇게 관리해요

1. 알레르기를 일으키는 식품은 먹지 않아요.
2. 식품을 만지는 것만으로도 반응이 나는 어린이는 몸에 닿지 않도록 조심해요.
3. 담임선생님께 말씀드려 학교생활 중에 위험한 일이 일어나지 않도록 해요.
4. 영양선생님과 상담을 하고, 급식에 들어있는 식품을 확인하도록 해요.
5. 응급상황을 대비해 보건선생님께 약을 맡겨 두어요.
6. 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어있는 식품을 대신 먹어 균형잡힌 식사를 해요.

알레르기를 일으키는 식품은
먹지 않아요~.



식품 알레르기 공감하기



콩을 먹지 못하는 영양이

★ 어떻게 해요?

콩 알레르기가 있는 영양이는 콩으로 만든 음식을 먹지 못해요. 급식에 나온 콩볶음과 된장찌개를 영양이는 먹지 못하고 있어요. 맛있게 먹는 친구들을 보니 영양이는 더 속상해졌어요.



이렇게 하면 돼요

- 선생님께 말씀 드리고 다른 반찬이 있는지 확인해요.
- 식품알레르기 때문에 음식을 먹지 못하는 친구를 위로해요.

식품 알레르기 공감하기



친구의 마음 들여다보기

★ 알아보아요

어느 날 반으로 도넛이 왔어요. 다른 친구들은 도넛을 맛있게 먹고 있지만 은수는 계란 알레르기 때문에 먹을 수 없었어요. 그런 은수를 보고 아이들은 약을 올렸어요.

와, 진짜 맛있는데,
너도 먹고 싶지?



한 남자 친구가 은수를 향해
도넛을 보여주며 놀렸어요.
"맛있겠지? 메롱~!"
또 다른 친구는 은수를 향해
도넛을 내밀며 말했어요.
"너도 먹어보고 싶지?
그런데 못 먹어서 어쩌냐……."

★ 은수의 기분이 어땠을지 동그라미 해보세요.



()



()

★ 아이들이 놀렸을 때 은수는 어떤 생각을 했을까요?

- 도넛은 맛있겠지만, 먹을 수 없어서 너무 슬퍼요.
- 날 악물리는 친구들이 너무 미워요.
- 못 먹는 건 내 탓이 아는데, 너무 속이 상해요.
- 도넛을 먹으면 위험해져요. 그런 일들을 생각하면 너무 두려워요.

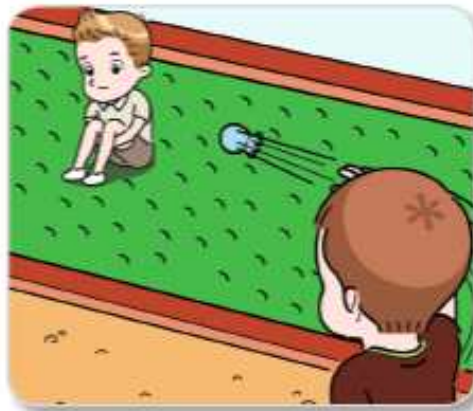
식품 알레르기 공감하기



영양이의 체육시간

★ 생각해봐요

영양이네 반은 체육시간에 콩 주머니를 던져바구니를 터뜨리는 게임을 하기로 했어요. 그러나 영양이는 콩 알레르기가 심해서 이 게임에 열심히 참여할 수가 없었어요. 콩이 몸에 닿기만 해도 바로 알레르기 증상들이 나타나기 때문이에요.



아하! 그렇구나

- 식품알레르기가 있는 친구들은 그 식품을 먹어보고 싶어요.
- 식품알레르기가 있는 친구를 놀려서는 안돼요.
- 식품알레르기로 인해 생명이 위험해지는 경험을 한 친구들은 그 식품을 두려워해요.

이해하고 도와주기



우유팩을 씻는 고품이

★ 어떻게 해요?

수업시간에 우유팩을 활용하기 위해 우유팩을 씻어야 하는데 고품이는 우유 알레르기가 있어서 우유팩에 손을 못대고 있어요.



이렇게 해요

- 우유 알레르기가 없는 친구가 고품이 대신 우유팩을 씻어줘요.
- 고품이는 선생님께 말씀드려 우유팩 대신 다른 재료를 사용해요.

[자료출처 : 식품알레르기 이렇게 알아보아요!(서울특별시,2011)]

알레르기쇼크(아나필락시스)인지 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

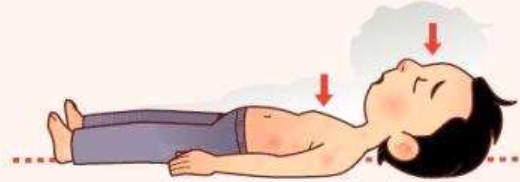
응급처치는 어떻게 하나요?

01



원인을 제거하거나 중단합니다.

02



편평한 곳에 눕히고, 의식과 맥박, 호흡을 확인합니다.

03



빨리 119에 연락하거나 주변에 도움을 청합니다.

04



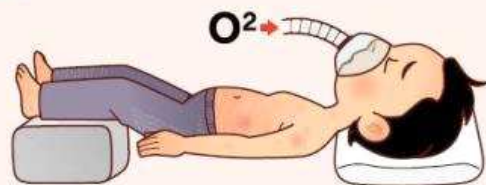
에피네프린이 있으면, 주사하고 시간을 기록합니다.

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.