

## 알레르기 없는 탁아 시설 Allergy Safe Child Care Facilities

### 알레르기 없는 탁아 시설이란?

탁아 환경에서 식품 알레르기를 관리하는 것은 근무자, 부모 및 아동의 공동의 책임입니다. 탁아 시설은 알레르기 반응을 일으키는 식품이 전혀 없을 수는 없지만, 식품 알레르기가 있는 아동에게 안전한 환경을 조성하고 유지하기 위해 노력해야 합니다. 알레르기 없는 탁아 시설을 조성하려면 다음과 같이 해야 합니다:

- 탁아 중인 아이들에게 알레르기 반응을 일으키는 식품이 우발적으로 노출될 위험을 줄이기 위한 정책 및 절차를 준수해야 합니다
- 식품 알레르기가 있는 아동에 대한 보육계획서에 *아나필락시스 비상대응계획서(Anaphylaxis Emergency Plan)* 사본이 들어 있어야 합니다. 이 계획은 알레르기 반응이 나타날 경우의 조치에 대해 설명하는 것입니다. *아나필락시스 비상대응계획서* 서식을 구하려면 캐나다 알레르기임상면역학회(Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology) 웹사이트를 방문하십시오: <https://csaci.ca/patient-school-resources/>
- 아동의 알레르기 반응에 대응하고 적절하게 처치하는 지식 및 기술을 모든 근무자가 숙지하도록 정기적으로 직원 훈련을 실시해야 합니다

### 알레르기 반응이란?

알레르기 반응은 우리 몸의 면역 체계가 식품에 함유된 단백질(알레르겐)을 해로운 물질로 취급할 때 나타나는 현상으로서 경미할 수도 있고 중할 수도 있지만 심각하게 여겨야 합니다. 알레르기 반응을 일으키는 식품을 피하고 우발적 노출에 잘 대처해야 합니다. 중증 알레르기 반응은 ‘아나필락시스’라고 합니다. 흔히 순식간에 발생하며, 적절하게 처치하지 않으면 사망할 수도 있습니다.

### 중증 알레르기 반응은 어떤 증상이 나타나나?

중증 알레르기 반응의 증상은 알레르기 유발 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 증상:

- **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

### 어떻게 치료하나?

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

에피네프린은 자동주사기에 들어 있습니다. 알레르기 반응을 없애줌으로써 해당 아동의 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 아동을 반듯하게 눕히십시오. 구역 또는 구토를 할 경우에는 옆으로 눕히십시오. 앉거나 서 있게 하지 마십시오. 호흡곤란이 있을 경우에만 똑바로 앉아 있게 하십시오
4. 아동을 혼자 내버려두지 마십시오
5. 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우, 처음 에피네프린을 주사한 시점에서 5분 후 두 번째 주사를 놓으십시오
6. 아동이 병원으로 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*.

### 탁아 서비스 제공자는 어떤 훈련을 받아야 하나?

직원들이 중증 알레르기 반응 아동을 처치하고 보살필 지식과 기술을 가지고 있어야 합니다. 식품 알레르기가 있는 아동에게 문제가 발생할 경우, 이런 훈련 및 지식을 갖춘 탁아 서비스 제공자가 즉시 처치할 수 있어야 합니다. 모든 탁아 서비스 제공자는 다음을 알아야 합니다:

- 아나필락시스의 징후 및 증상
- 중증 알레르기 반응을 나타내는 아동에게 대응하는 방법
- **9-1-1** 또는 관내 응급 전화번호로 전화하는 방법과 보건 문제를 설명하는 방법
- 각 아동의 알레르기, 그리고 해당 아동이 해당 알레르겐을 피할 수 있도록 하는 방법
- 각 아동의 보육계획서 및 *아나필락시스 비상대응계획서*가 보관되어 있는 곳

- 각 아동의 에피네프린 자동주사기가 보관되어 있는 곳

## 탁아 서비스 제공자가 알레르기 없는 시설을 조성하기 위해 할 수 있는 일은 무엇인가?

### 보육계획서와 에피네프린 자동주사기

- 식품 알레르기가 있는 아동의 부모와 함께 보육계획서를 만드십시오. 해당 아동의 *아나필락시스 비상대응계획서* 사본을 첨부하십시오
- 각 아동의 보육계획서와 *비상대응계획서*를 접근하기 쉬운 곳에 보관하되 해당 아동의 프라이버시를 보호하십시오
- 각 아동의 에피네프린 자동주사기를 안전하면서도 잠금 장치가 없는, 모든 근무자가 접근하기 쉽고 가까운 곳에 보관하십시오

### 식사 및 간식 시간

극소량의 알레르겐도 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다.

- 모든 아동 및 근무자가 식사 전후에 비누와 물로 손을 씻도록 하십시오. 그래야 식품이 장난감, 의복, 기타 표면에 묻는 것을 방지할 수 있습니다
- 식사 전후에 모든 탁자 및 표면을 깨끗이 닦으십시오
- 접시 및 식기를 식탁에 바로 놓지 말고 냅킨 위에 올려놓으십시오
- 아동이 음식을 먹을 때는 항상 감독하십시오
- 아이들이 음식, 식기, 식품 용기 등을 다른 아이들과 교환하거나 나누어 먹지 못하게 하십시오
- 식품 알레르기가 있는 아동의 부모로 하여금 자녀에게 제공되는 모든 음식을 승인하도록 하십시오
- 안전 여부가 확실하지 않은 음식은 식품 알레르기가 있는 아동에게 제공하지 마십시오. 그 부모에게 대체 음식을 가져오라고 하십시오
- 음식물을 소아의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오
- 음식과 관련된 활동을 할 때는 부모와 상의하십시오

### 식품의 구매와 조리

- 제품 라벨에 표시된 식품 알레르겐을 식별하는 법을 배우십시오. 제품 라벨의 알레르겐 표시에 대해 자세히 알아보려면 캐나다식품검역국(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)
- 식품을 구매하거나 납품 받을 때마다 성분표를 확인하십시오. 포장식품의 성분은 사전 통지 없이 바뀔 수 있기 때문입니다. 전에 아이들에게 먹인 적이 있는 식품이 안전하리라고 짐작하지 마십시오
- 현장에서 조리 또는 보관되는 모든 식품은 성분표가 있는 라벨을 붙여야 합니다. 남은 음식, 기초적인 재료로 만든 음식, 가족 또는 근무자가 반입한 음식 등이 포함됩니다
- 다른 식품을 조리할 때마다 손, 조리 기구 및 조리 표면을 세척하십시오. 그래야 식품 알레르겐의 교차오염을 방지할 수 있습니다

- 해당 시설의 아이들에게 알레르기 반응을 일으키는 식품을 가져오지 않음으로써 알레르기 없는 시설을 조성하는 데 일조해달라고 부모, 방문자, 비교적 큰 아동 등에게 부탁하십시오. 몇몇 식품 알레르겐은 이것을 먹을 수 있는 아동에게는 중요한 영양 공급원입니다. 이런 식품까지 제한할 필요는 없습니다. 최선의 식품 알레르기 관리 계획은 시설마다 다를 수 있습니다

## 내가 부모로서 우리 아이를 위해 알레르기 없는 탁아 시설의 조성을 돕는 방법은?

- 보건의료 서비스 제공자가 작성한 자녀의 *아나필락시스 비상대응계획서* 사본을 탁아 시설에 제공하십시오
- 필요할 경우, 탁아 시설 근무자가 자녀에게 에피네프린을 투여하는 것에 대한 동의서를 제공하십시오. 에피네프린이 투여되지 않았을 경우에 해당 시설을 면책하는 문서에는 서명하지 마십시오
- 자녀가 사용할 에피네프린 자동주사기를 탁아 시설에 제공하십시오. 자동주사기를 유효 기한 전에 새것으로 교체하십시오
- 자녀에게 MedicAlert® 인식표를 착용하게 하는 것을 고려하십시오
- 필요할 경우, 자녀가 먹을 상하지 않는 음식을 탁아 시설에 제공하십시오

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

- 식품 알레르겐을 피하는 방법 - 여기에는 연필이나 장난감 같은 물건을 입에 넣지 말고 여러분이 승인한 음식만 먹도록 가르치는 것도 포함됩니다
- 자신이 알레르기 반응이 나타나고 있다고 생각될 경우, 즉시 다른 사람에게 알리도록 가르치십시오
- 에피네프린 자동주사기를 가지고 다니도록 하고 사용법을 가르쳐주십시오

아동의 식품 알레르기에 대해 더 자세히 알아보려면

[HealthLinkBC File #100a 아동 및 10대 청소년의 중증 식품 알레르기](#)를 참고하십시오.

### 자세히 알아보기

식품 알레르기에 관한 의문이 있을 경우, **8-1-1**로 전화하여 공인영양사에게 문의하십시오.

아나필락시스의 이해와 관리에 대해 더 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- 캐나다식품알레르기협회(Food Allergy Canada)  
[www.foodallergycanada.ca/](http://www.foodallergycanada.ca/)
- '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)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.