

여러분 아기의 식품 알레르기 위험 줄이기

Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

본 자료에는 아기의 식품 알레르기 발생 위험을 줄이는 방법이 기술되어 있습니다. 이는 고위험 아기를 위한 것입니다.

식품 알레르기란?

식품 알레르기는 면역 체계가 식품 중의 특정 단백질(알레르겐)을 유해 물질로 오인할 때 발생합니다. 식품 알레르기가 있는 사람은 그 식품을 섭취할 때마다 알레르기 반응이 나타납니다.

영유아의 약 7%가 식품 알레르기가 있습니다. 몇몇 식품 알레르기는 아이가 점점 크면서 없어질 수도 있습니다.

가장 일반적으로 식품 알레르기를 일으키는 식품은 '보통 식품 알레르겐'이라고 하며 다음과 같습니다:

- 우유(및 유제품)
- 달걀
- 땅콩
- 견과(아몬드, 캐슈, 호두 등)
- 대두
- 해산물(생선, 조개, 갑각류 등)
- 밀
- 참깨

알레르기 반응은 어떤 증상이 나타나나?

식품에 대한 알레르기 반응의 증상은 경증에서 중증까지 그 정도가 다양할 수 있습니다. 흔히 해당 식품에 노출된 후 몇 분 안에 다음과 같은 반응이 나타납니다:

- 두드러기, 부어오름, 발적 또는 발진
- 눈이 가렵고 눈물이 나면서 코가 막히거나 콧물이 남
- 구토
- 기침

덜 일반적이긴 하지만 때로 몇 시간 후에 설사를 동반한 구토 증상이 나타날 수도 있습니다.

다음과 같은 중증 알레르기 반응 증상은 즉시 적절한 처치를 받아야 합니다:

- 입, 혀 또는 목구멍 부어오름
- 사방으로 퍼지는 두드러기
- 호흡곤란, 반복적 기침 또는 쌉쌉거림
- 삼킴곤란, 쉼 목소리 또는 울음
- 창백하거나 푸르스름한 얼굴 또는 입술
- 현기증, 무력증 또는 졸도

중증 알레르기 반응 징후가 나타날 경우, 즉시 **9-1-1** 또는 관내 응급 전화번호로 전화하십시오.

특정 식품이 알레르기 반응을 일으킨다고 의심될 경우, 해당 식품을 아기에게 먹이지 말고 아기의 주치의와 상담하십시오. 다른 새로운 식품은 계속 먹여도 좋습니다.

우리 아기는 식품 알레르기 발생 위험이 높을까?

다음과 같은 경우에는 아기가 식품 알레르기 발생 위험이 높습니다:

- 부모 또는 형제자매 중에 식품 알레르기, 습진, 천식, 꽃가루 알레르기 등의 알레르기 질환 진단을 받은 사람이 있을 경우 - 알레르기 질환은 가족 내력인 경향이 있음
- 아기에게 중증 습진이 있을 경우

여러분 아기가 식품 알레르기 발생 위험이 높은지 알아보려면 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

중증 습진이란?

중증 습진은 가렵고, 건조하거나 진물이 나거나 딱지가 앉은 매우 고약한 발진으로서 의사 또는 임상간호사의 지시에 따라 약용 연고를 적절하게 사용하고 매일 보습을 해도 없어지지 않습니다.

식품 알레르기가 습진을 일으키지는 않습니다. 그 반대로, 중증 습진이 식품 알레르기 발생 위험을 높일 수 있습니다.

대부분의 경우, 아기의 습진은 중증 습진이 아닙니다. 여러분 아기의 습진이 중증 습진인지 아닌지 확인하려면 아기의 주치의 또는 임상간호사와 상담하십시오.

우리 아기의 식품 알레르기 발생 위험을 줄이려면 어떻게 해야 하나?

여러분 아기가 식품 알레르기 발생 위험이 높을 경우, 위험을 줄여주는 몇 가지 조치를 할 수 있습니다.

아기의 습진을 잘 통제하십시오. 아기에게 습진이 있을 경우, 습진을 잘 통제하십시오. 즉, 염증을 억제해야 합니다. 아기의 습진을 통제하는 데 도움이 필요하다면 아기의 주치의 또는 임상간호사와 상담하십시오. 필요할 경우, 주치의 또는 임상간호사는 소아 알레르기 전문의 또는 소아 피부과 전문의에게 아기를 의뢰할 수도 있습니다.

되도록 아기에게 젖을 먹이십시오. 모유 수유는 식품 알레르기의 발생을 예방해줄 수 있습니다. 모유 수유는

다른 여러 가지 보건상 이득과 연관되어 있으므로 캐나다 보건부(Health Canada)는 만 2 세 이상까지 모유를 먹이는 것을 권장합니다.

여러분에게 흔히 생길 수 있는 의문:

- **임신기 또는 모유 수유 중에 특정 식품을 삼가야 하나?**

임신기 또는 모유 수유 중에 아기의 식품 알레르기를 예방하기 위해 특정 식품을 삼가야 할 필요는 없습니다. 사실, 임신기 중에 식단을 제한할 경우, 아기의 성장 및 발달을 촉진하는데 필요한 열량 및 영양분을 섭취하기가 더 어려울 수 있습니다.

- **아기에게 조제분유를 먹일 경우, 일반 유아용 조제분유를 먹여도 좋나?**

아기에게 유아용 조제분유를 먹일 경우, 일반 상점에서 판매하는 우유 기반 제품을 사용할 수 있습니다. 현재의 연구에 따르면, 일반 조제분유가 특수 조제분유에 비해 우유 알레르기 발생 위험을 더 높이는 것 같지는 않습니다. 특수 조제분유에는 완전 가수분해 카세인 조제분유 및 부분 가수분해 유청 조제분유가 있습니다.

일반적으로 식품 알레르기를 일으키는 식품은 생후 6 개월쯤에 먹이기 시작하십시오. 아기가 고형식을 먹을 수 있을 만큼 컸을 때 일반적 식품 알레르겐에 접하게 하십시오. 대부분 아기는 생후 6 개월쯤 이 시기가 됩니다. 최근의 한 조사에 따르면, 생후 6 개월쯤에 처음 땅콩을 먹기 시작한 아기는 땅콩 알레르기 발생 위험이 훨씬 낮았습니다.

아기에게 한 번에 한 가지씩 일반적 식품 알레르겐에 접하게 하십시오. 며칠간의 간격을 두어야 한다고 밝힌 연구는 없습니다.

처음에는 여러분 가족이 자주 먹는 일반적 식품 알레르겐부터 먹이기 시작하십시오. 채식주의 가족의

경우에는 생선 등, 가족이 먹지 않는 식품은 먹이지 않아도 됩니다. 일반적 식품 알레르겐에 접하게 하는 것에 관해 의문이 있을 경우, 아기의 주치의, 간호사 또는 공인영양사와 상담하십시오.

조언:

다른 일반적 식품 알레르겐에 앞서 땅콩 및 달걀에 먼저 접하게 하십시오. 연구에 따르면, 생후 6개월쯤에 땅콩 및 익힌 달걀(삶은 달걀 등)을 먹이기 시작할 경우, 이 식품들에 대한 식품 알레르기 발생 위험을 줄이는 데 특히 유용합니다. 아기에게 다른 일반적 식품 알레르겐에 접하게 하기 전에 이 식품들을 아기의 식단에 추가할 수 있습니다.

아기가 종종 습진 또는 달걀 알레르기가 있을 경우, 아기의 주치의 또는 임상간호사와 상담하십시오. 종종 습진 또는 달걀 알레르기가 있는 아기의 경우, 생후 4-6개월에 식단에 땅콩을 추가하면 좋은 효과를 볼 수 있습니다. 이때가 땅콩 알레르기 발생 가능성을 줄이는 데 최적의 연령일 수 있습니다. 아기에게 땅콩을 먹이기 전에 반드시 아기의 주치의 또는 임상간호사와 상담하십시오. 아기에게 땅콩을 먹이기 전에 소아 알레르기 전문의에게 의뢰해달라고 하십시오.

아기가 받아들이는 일반적 식품 알레르겐은 일상적으로 먹이십시오. 아기가 받아들이는 일반적 식품 알레르겐은 1주에 여러 번, 또는 더 자주 먹이십시오. 그래야 아기가 이런 식품에 대한 내성을 유지할 수 있습니다(식품 알레르기가 예방됩니다).

어떤 조리법을 쓸 수 있나?

통땅콩 및 땅콩버터는 만 4세 미만 유아에게는 질식 위험 요소입니다. 다음 조리법은 여러분 아기를 위한 권장 땅콩 및 달걀 조리법입니다. 아기가 원하는 만큼만 먹이십시오.

아기가 고품식을 먹을 수 있을 만큼 컸을 때:

땅콩버터를 넣은 유아용 시리얼	크림상 땅콩버터 15mL 에 더운물 15mL(1큰술)를 붓고 덩어리 없이 죽처럼 될 때까지 잘 섞으십시오. 제품 사용설명서에 따라 만든 유아용 시리얼 30mL(2큰술)에 넣고 잘 저으십시오.
사과 소스와 섞은 땅콩버터	크림상 땅콩버터 15mL 에 더운물 15mL(1큰술)를 붓고 덩어리 없이 죽처럼 될 때까지 잘 섞으십시오. 사과 소스 또는 다른 으갠 과일 30mL(2큰술)에 넣고 잘 저으십시오.
삶은 달걀	삶은 달걀을 포크로 으깨십시오. 필요할 경우, 물을 몇 찻술 넣어 촉촉하게 만드십시오.

아기가 질감이 더 거친 식품을 먹을 수 있을 만큼 컸을 때:

땅콩버터 토스트	토스트 한 개에 크림상 땅콩버터 15mL 를 얇게 펴 바른 다음, 가늘고 긴 조각으로 잘게 자르십시오.
스크램블드에그	달걀 한 개와 물을 휘저어 잘 섞으십시오. 기름을 두른 팬에 붓고 달걀이 완전히 익을 때까지 휘저으십시오. 큰 덩어리를 잘게 부순 다음 아기에게 먹이십시오.
프렌치토스트	달걀 한 개, 우유 30mL(2큰술), 약간의 계핏가루를 휘저어 잘 섞으십시오. 식빵 슬라이스 한 개를 이 달걀 혼합물에 폭 담가 적시십시오. 기름을 두른 팬에 식빵을 얹고, 달걀이 완전히 익을 때까지 식빵을 뒤집으면서 양쪽 면을 모두 구우십시오. 각설탕 크기로 잘게 자르십시오.

다른 식품은 또 어떤 것을 먹어야 하나?

일반적 식품 알레르겐에 추가로 다른 식품도 먹이십시오(특히 철분이 풍부하게 함유된 것). 철분이 풍부하게 함유된 다음과 같은 식품을 매일 두 번 이상 먹이십시오:

- 잘 익힌 육류, 가금육 및 생선
- 익힌 달걀, 렌즈콩, 강낭콩 및 두부
- 유아용 철분 강화 시리얼

몇몇 일반적 식품 알레르겐은 철분 공급원이기도 합니다. 여기에는 땅콩, 견과 및 참깨 버터가 포함됩니다.

생후 6 개월부터는 아기에게 요구르트 및 치즈가 권장됩니다. 아기의 철분 수치가 이상적으로 유지되도록, 생후 9-12 개월까지는 우유를 먹이지 마십시오.

추가적 자료

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- Eczema and Food Allergy in Babies and Young Children(영유아 및 소아의 습진과 식품 알레르기)
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children
- HealthLinkBC File #69c 아기의 첫 음식
www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69c-k.pdf
- HealthLinkBC File #69d 만 1-3 세 자녀의 올바른 식생활 돕기
www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69d-k.pdf
- Baby's Best Chance(아기의 최선의 기회)
www.health.gov.bc.ca/library/publication/year/2015/babys-best-chance-2015.pdf (PDF 16.66 MB)

- Toddler's First Steps(유아의 첫 걸음)
www.health.gov.bc.ca/library/publication/year/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf (PDF 7.68 MB)
- 캐나다 공공보건국(Public Health Agency of Canada) - The Sensible Guide to a Healthy Pregnancy(건강한 임신을 위한 실용적 가이드) www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php

마지막 업데이트: 2017년 4월

©2017 Province of British Columbia. All rights reserved. 출처를 분명히 밝힌다는 조건 하에 완전 복제가 허용됩니다. 본 자료는 의사의 조언 또는 보건 전문가와의 개인적 상담을 대신할 수 있도록 제작한 것이 아닙니다. 본 자료는 교육 및 정보 제공 용도로만 제작한 것입니다.

건강한 식생활과 영양에 관해 더 자세히 알아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating 을 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하여 공인영양사에게 문의하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1** 로 전화하십시오. 요청에 따라 130 여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.