

알레르기 없는 성인 요양 시설 Allergy Safe Adult Care Facilities

알레르기 없는 성인 요양 시설이란?

성인 100명 중 약 3-4명은 식품 알레르기가 있습니다. 요양 시설에 알레르기를 일으키는 식품이 전혀 없을 수는 없지만, 식품 알레르기가 있는 성인에게 안전한 환경을 조성하고 유지하기 위해 최선을 다해야 합니다. 알레르기 없는 안전한 시설을 조성하려면 다음과 같이 해야 합니다:

- 요양 중인 입주자들에게 알레르기 반응을 일으키는 식품에 우발적으로 노출될 위험을 줄이기 위한 정책 및 절차를 준수해야 합니다
- 식품 알레르기가 있는 입주자에 대한 요양계획서에 *아나필락시스 비상대응계획서(Anaphylaxis Emergency Plan)* 사본이 들어 있어야 합니다. 이 계획은 알레르기 반응이 나타날 경우의 조치를 설명하는 것입니다. *아나필락시스 비상대응계획서* 서식을 구하려면 캐나다 알레르기임상면역학회 (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology) 웹사이트를 방문하십시오: <http://csaci.ca/patient-school-resources/>
- 입주자의 알레르기 반응에 대응하고 치료하는 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 현상입니다. 식품에 대한 알레르기 반응은 경미할 수도 있고 중할 수도 있지만, 식품 알레르기는 심각하게 여겨야 합니다. 알레르기 반응을 일으키는 식품을 피하고, 우발적 노출에 잘 대처해야 합니다. 중증 알레르기 반응은 ‘아나필락시스’라고 합니다. 흔히 순식간에 발생하며, 적절하게 치료하지 않으면 사망할 수도 있습니다.

중증 알레르기 반응은 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

식품 알레르기가 있는 사람이 스스로 반응이 나타나고 있다고 느낄 경우, 이를 가장 시급하게 처리할 문제로 받아들여야 합니다. 초기 증상을 무시하지 마십시오.

중증 알레르기 반응은 어떻게 치료하나?

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

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

알레르기 없는 시설을 조성하려면 어떻게 해야 하나?

요양 계획 및 자동주사기

- 식품 알레르기가 있는 입주자에 대한 요양계획서를 만들어야 합니다. 이 계획서에는 *아나필락시스 비상대응계획서* 사본이 들어가야 합니다. 식단에 식품 알레르겐이 들어가지 않도록 하십시오
- 각 입주자의 에피네프린 자동주사기를 안전하면서도 잠금 장치가 없는, 모든 근무자가 접근하기 쉬운 곳에 보관하십시오
- 안전할 경우, 입주자로 하여금 자동주사기를 웨이트백 등에 가지고 다니도록 하십시오
- 식품이 있는 곳에는 항상 자동주사기가 있도록 하십시오
- 자동주사기를 유효 기한 전에 새것으로 교체하십시오
- 식품 알레르기가 있는 입주자는 MedicAlert® 인식표를 착용하도록 하는 것이 바람직합니다

식품 구매, 조리 및 급식

- 식품 공급자에게 귀 시설의 식품 알레르기에 관해 알리십시오
- 식품 구매, 보관, 조리 및 제공을 담당하는 근무자는:
 - 입주자에게 알레르기 반응을 일으키는 식품을 모두 표시한 목록을 보유하고, 제품 라벨에 표시된 식품 알레르겐을 식별하는 법을 알아야 합니다. 제품 라벨의 알레르겐 표시에 관해 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
 - 식품을 구매하거나 납품 받을 때마다 성분표를 확인해야 합니다. 포장식품의 성분은 사전 통지 없이 바뀔 수 있기 때문입니다. 이전에 제공된 식품이 안전하리라고 짐작하지 마십시오
 - 현장에서 조리 및 보관되는 모든 식품은 성분표가 있는 라벨을 붙여야 합니다. 여기에는 남은 음식, 기초적인 재료로 만든 음식, 가족 또는 근무자가 반입한 음식 등이 포함됩니다
 - 교차오염을 방지하십시오. 다른 식품을 조리할 때마다 손, 조리 기구 및 조리 표면을 잘 세척하십시오
- 모험하지 마십시오. 식품 알레르기가 있는 특정 입주자에게 특정 식품이 과연 안전한지 불확실할 경우에는 다른 것을 제공하십시오
- 정규 식사 및 간식 시간뿐만 아니라 시설에서 음식이 제공될 때마다 식품 알레르기가 있는 입주자의 필요를

상기해야 합니다. 축하, 시범, 공작 활동 등에서 음식이 제공될 수 있고, 방문객이 음식물을 가져오는 예기치 못한 경우가 발생할 수도 있습니다

식사 및 간식 시간

- 모든 입주자 및 근무자가 식사 후 비누와 물로 손을 씻도록 하십시오. 그래야 식품이 각종 물품, 의복, 기타 표면에 묻는 것을 방지할 수 있습니다. 손 세정제나 물만으로는 효과가 없습니다
- 입주자가 근무자의 지시를 따르는 데 도움이 필요할 경우, 식사 및 간식을 감독하십시오
- 식사 후 식탁 및 기타 식사 표면을 깨끗이 닦으십시오

외식을 할 때

- 소풍 등의 사교적 모임이 있을 경우, 식품 알레르기가 있는 입주자에게는 도시락을 따로 싸 주십시오
- 식당에 미리 전화하여, 해당 입주자의 알레르겐이 없는 음식을 만들 수 있는지 알아보십시오. 식당 종업원은 식품 알레르기 처치 훈련을 받지 않았을 수 있습니다. 불확실할 경우에는 다른 식당을 선택하십시오
- 어디를 가든지 *아나필락시스 비상대응계획서*와 에피네프린 자동주사기를 가져가십시오

구강알레르기증후군이란?

목초화분 알레르기가 있는 사람의 상당수는 몇몇 날짜와 및 날채소에 대해서도 식품 알레르기가 있습니다. 이를 '구강알레르기증후군(OAS)' 또는 '꽃가루-식품 알레르기증후군'이라고 합니다. OAS는 입술, 입 및 목구멍에 가려움 및 경미한 부어오름을 일으킬 수 있습니다. OAS 관련 반응이 중증이 되는 경우는 드뭅니다. OAS가 있는 성인은 흔히 익힌 과일 또는 채소는 먹을 수 있습니다. 불확실할 경우에는 해당 입주자의 요양계획서를 만들 때 담당 보건의로 서비스 제공자가 참여하도록 하십시오.

자세히 알아보기

식품 알레르기에 관한 의문이 있을 경우, **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>
- '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 (PDF 1.68 MB)
- 알레르기천식정보협회(Allergy/Asthma Information Association): <https://asthma.ca/allergy-asthma-information-association>