15.
식품 알레르기

식품 알레르기 원인 식품!!

한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 물질을 식품의약품
안전처에서는 「식품등의 표시기준」에 21가지를 지정하여 관리하고 있습니다.

정의

식약처 고시인 '식품 등 표시기준'엔 알레르기 유발물질은 함유된 양과 관계없이 원재료명을 표시하도록 돼 있다. 식품 알레르기 표시대상은 난류(가금류에 한한다), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(이를 첨가해 최종제품에 이산화황으로 10㎎/㎏ 이상 함유한 경우), 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴·전복·홍합 포함)를 원재료로 사용한 경우, 이런 식품으로부터 추출 등의 방법으로 얻은 성분, 이런 식품이나 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 원재료로 사용한 경우다. 표시방법은 원재료명 표시란 근처에 바탕색과 구분되도록 별도의 알레르기 표시란을 마련해 알레르기 표시대상 원재료명을 표시하게 돼 있다. 예컨대 '계란·우유·새우·이산화황·조개류(굴) 함유'라고 표시한다.

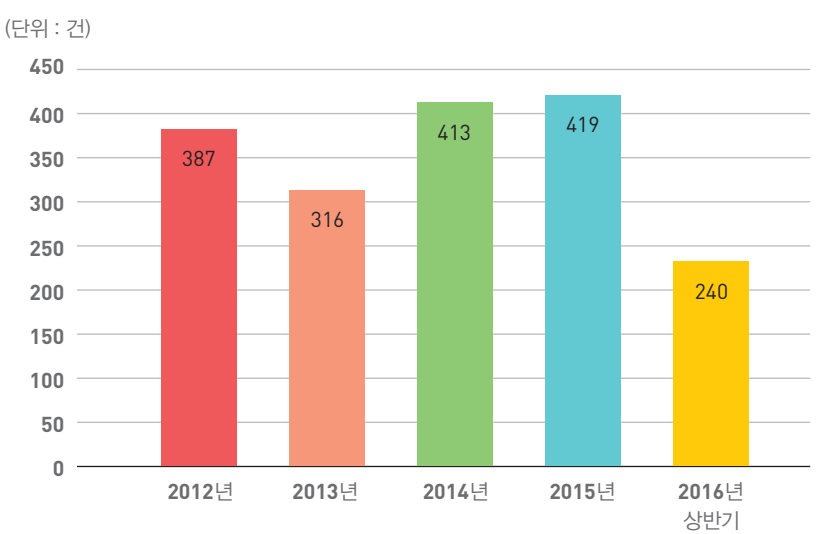
알레르기 유발물질을 사용하는 제품과 사용하지 않은 제품을 같은 제조 과정(작업자·기구·제조라인·원재료 보관 등)을 통해 생산해 불가피하게 혼입 가능성 있는 때도 주의사항 문구를 표시하게 돼 있다. 예로"이 제품은 메밀을 사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다"라고 표시한다.

밀·호밀·보리·귀리와 이들의 교배종을 원재료로 사용하지 않으면서 총 글루텐 함량이 20㎎/㎏ 이하인 식품 또는 밀·호밀·보리·귀리와 이들의 교배종에서 글루텐을 제거한 원재료를 사용해 총 글루텐 함량이 20㎎/㎏ 이하인 식품은 무글루텐(Gluten Free) 표시를 할 수 있다.

통계

최근 5년간(2012~2016년 6월) 한국소비자원의 '소비자위해감시시스템(CISS)'에 접수된 식품 알레르기 사고 접수 건수는 총 1775건이었다. 연도별론 2012년 387건, 2013년 316건, 2016년 413건, 2015년 419건, 2016년 상반기까지 240건이 접수됐다.

| 식품 알레르기 사고 접수 건수 |

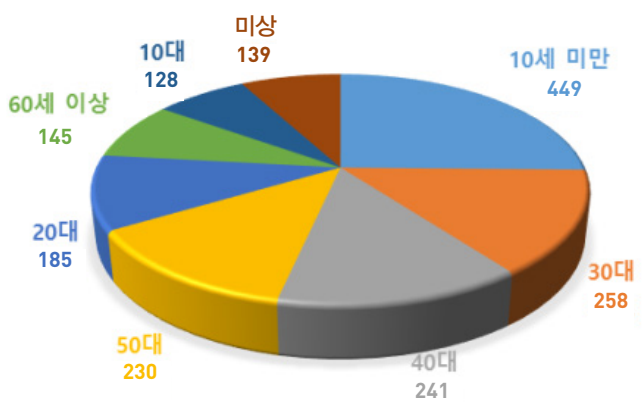


(출처=한국소비자원)

성별론 여성이 53%, 남성이 47%를 차지했다. 연령별론 '만 10세 미만'이 449건(25.3%)으로 가장 많은 비중을 차지했다. 이어 30대가 258건(14.5%), 40대 241건(13.6%), 50대 230건(13.0%), 20대 185건(10.4%), 만 60세 이상 145건(8.2%), 미상 139건(7.8%), 10대 128건(7.2%) 순이었다.

| 연령별 식품알레르기 사건 접수 건수 |

(단위 : 건)



(출처=한국소비자원)

품목별론 2012년부터 2014년까지는 '기타식품과 기호식품' 293건, '어패류와 어패류 가공식품' 280건, '육류와 육류가공식품' 121건, '빵과 과자류' 100건, '유란류와 유란유 가공식품' 93건 등의 순이었다.

2015년부터 2016년 6월까지는 가공식품 중 건강식품이 177건으로 가장 많았다. 이어 외식(가공식품) 120건, 수산물(축산·수산물 식품) 76건, 축산물가공품(가공식품) 37건, 빵(떡)과 과자류(가공식품)와 축산물(축산·수산물 식품)이 각각 36건 등의 순서였다.

증상별론 피부계통 질환이 대다수를 차지했다. 2012년부터 2014년까지는 '두드러기와 홍반'이 1091건으로 압도적으로 많았다. '피부염과 습진' 12건, '기타' 10건이었다.

관련 정보

알레르기 표시

식약처는 알레르기 유발 식품으론 18종(이중 1종은 식품첨가물)을 지정했다. 난류(가금류에 한함)·우유·메밀·땅콩·대두·밀· 고등어·게·새우·돼지고기·복숭아·토마토·아황산류(이를 첨가해 최종제품에 이산화황으로 10㎎/㎏ 이상 함유)·호두·닭고기·소고기·오징어·조개류(굴· 전복·홍합 포함) 등이다.

이 18가지가 식품 제조과정에서 재료로 쓰인 경우 함유된 양과 관계없이 원재료 명을 반드시 제품 포장지에 표시해야 한다. 알레르기 표시대상 원재료가 포함된 식품은 제품 포장지에 기존의 원재료명과 별도로 알레르기 표시란을 두게 돼 있다. 소비자가 이 표시를 보고 자신에게 알레르기를 유발하는 식품을 피할 수 있도록 하기 위해서다. 자신이나 가족 중에 식품 알레르기가 있다면 제품 구입 전에 제품 뒷면의 라벨을 꼼꼼히 읽어봐야 한다. 학교 급식에 이런 식품이 포함되면 식단표에 표시해 학생에게 사전에 알리도록 되어 있다.

알레르기 유발식품

국내에선 계란·우유·콩·땅콩 등이 알레르기를 유난히 잘 일으키는 식품으

로 알려져 있다.

우유: 유아의 약 2%가 우유 알레르기를 보인다. 장이 성인보다 미숙해 알레르기 유발 성분에 더 민감하게 반응해서다. 최상의 우유 알레르기 예방법은 돌까지 모유를 먹이는 것이다. 알레르기를 일으키는 단백질을 가수분해한 우유를 먹이는 것도 방법이다.

우유 알레르기를 보이는 아이라면 우유 대신 산양유·염소젖을 먹이는 것도 피해야 한다. 우유에 민감한 아이는 대개 산양유·염소젖에도 예민하게 반응하기 때문이다. 우유 알레르기는 아이가 2~4세가 되면 대부분 자연 치유된다. 유제품인 치즈에도 알레르기 유발 성분이 들어 있다. 티라민이다. 일부 예민한 사람은 치즈를 먹은 뒤 편두통을 일으킨다.

계란: 계란 알레르기도 주로 영·유아에서 발견된다. 흰자·노른자 모두 알레르기를 일으킬 수 있다. 대개 아기가 처음 계란을 먹은 뒤 알레르기 반응을 일으킨다. 증상은 얼굴이 붉어지거나 입술·얼굴이 붓는 것이다. 심하면 목이 붓고 쌕쌕 소리를 낸다. 계란 알레르기 환자는 계란이나 계란함유식품을 만지기만 해도 피부 증상이 나타날 수 있다. 만 5세 이하이거나 가족력이 있거나 아토피성 피부염을 앓고 있는 아이가 계란 알레르기를 갖기 쉽다.

밀: 밀에 든 알레르기 유발 성분은 글루텐(단백질의 일종)이다. 글루텐은 보리·귀리·호밀에도 들어 있다. 단 호밀·보리·귀리의 알레르기 유발 능력은 밀보다 떨어진다. 밀 알레르기도 주로 영·유아에서 문제가 된다. 나이 들면 대부분 자연 치유된다. 밀 알레르기 환자는 글루텐이 포함되지 않은 곡류를 섭취하는 것이 좋다.

콩: 웰빙식품인 콩도 알레르기를 일으킬 수 있다. 콩 알레르기의 증상은 여드름·두드러기·비염·천식·아토피·결막염·설사·가려움증 등 다양하다. 콩 알레르기가 있으면 콩은 물론 된장·간장·청국장·두부·유부 등 콩 가공품, 콩나물, 콩가루, 콩기름을 이용해 튀긴 음식 등에도 민감한 반응을 보인다. 콩 알레르기도 3살이 지나면 대부분 자연 치유된다. 땅콩 알레르기 환자는 콩 알레르기를 함께 갖고 있기 십상이다.

과일: 사과·살구·바나나·체리·키위·멜론·복숭아·파인애플·자두·딸기·배·토마토 등 과일도 알레르기를 일으킬 수 있다. 과일 알레르기는 드물고 증상도 가벼운 편이다. 알레르기와 연관된 과일을 회피하거나 과일을 조리해 먹는 것이 예방법이다. 과일의 껍질을 깎아 먹는 것도 방법이다. 알레르기 유발 성분이 대개 껍질에 몰려 있어서다. 오래된 과일을 먹지 않는 것도 유익하다. 과일이 농익을수록 알레르기 유발 성분이 증가한다.

견과류: 호두·아보카도·밤 등 견과류도 알레르기를 곧잘 일으킨다. 견과류 알레르기는 어릴 때는 물론 성인이 된 뒤에도 지속되기 쉽다.

모든 견과류에 대해 알레르기를 일으키는 사람도 있지만 특정 견과류에만 반응하는 사람도 많다. 견과류 알레르기를 예방하려면 처음 접하는 견과류를 소량 먹어서 알레르기가 나타나면 해당 식품을 피해야 한다.

해산물: 조개·새우·게·랍스터·문어·오징어·낙지·고등어·꽁치 등 바다에서 사는 패류·갑각류·연체류·어류도 간혹 알레르기의 원인이 된다. 해산물 알레르기는 어린이와 성인 모두에게 나타날 수 있다. 해산물 알레르기 환자는 외

식(특히 해산물 식당)할 때 직원에게 자신이 알레르기 환자임을 꼭 알린다. 해산물과 2m 이상 거리를 두는 것도 필요하다.

생선은 흰 살 생선보다 고등어·정어리·꽁치 등 등 푸른 생선(붉은 살 생선)이 알레르기를 더 잘 일으킨다. 등 푸른 생선에 알레르기 반응을 보이면 갑각류에도 유사한 반응을 보일 가능성이 크다.

| 식품 알레르기 유발 식품별 대체 식품 |

식품 알레르기 유발 식품	대체 식품
우유	두유
콩	김, 미역, 멸치
밀	감자, 쌀
달걀	두부, 콩나물
돼지고기	쇠고기, 흰살생선
생선	두부, 달걀, 쇠고기. 닭고기

식품 알레르기 대처법

1. 자신이 어떤 식품에 민감한지 사전 검사
2. 자신에게 알레르기 유발하는 식품 회피
3. 식품 라벨 꼼꼼하게 확인, 자신에게 알레르기 유발하는 식품 포함 여부 확인
4. 외식할 때 자신에게 알레르기 일으키는 식품 '빼 달라'고 주문
5. 학교 급식 등에서 자신에게 알레르기 유발하는 식품 포함돼 있는지 확인
6. 가급적 가공·첨가되지 않은 천연 신선 식품 섭취

7. 알레르기 유발 식품이 콩·우유 등 웰빙식품이라면 회피로 인해 영양이 부족해지지 않도록 주의

8. 유기농·천연식품도 식품 알레르기를 유발할 수 있다는 사실 기억

9. 두드러기 등 가벼운 알레르기 증상에 그친다면 일단 안심

10. 두드러기가 잘 가라앉지 않으면 피부 진정용 크림 바르거나 항(抗)히스타민제 복용

식품 알레르기 궁금증 풀이

Q 식품 알레르기 유병률은 어느 정도인가?

A 식품 알레르기는 소아의 5~8%, 성인의 2%가 경험한다. 아이가 성장하면서 소화기능이 강화되고 알레르기 유발 성분에 대한 면역시스템이 작동한다. 5세가 되면 계란·우유·밀·대두에 의한 알레르기는 잘 일어나지 않는다.

Q 연령대에 따라 식품 알레르기의 원인식품이 다르게 나타나나?

A 영·유아에선 우유·계란·콩·밀·호두·땅콩 등이 흔한 알레르기 유발 식품이다. 사과·복숭아·당근·멜론 등에 알레르기 증상을 보이는 것은 대개 아동기 이후다. 청소년·성인에선 보통 새우·조개·갑각류·생선·메밀·과일 등이 알레르기를 일으킨다.

Q 알레르기 원인식품을 피해도 식품 알레르기가 생기는 이유는 무엇인가?

A 교차반응 때문이다. 교차반응이란 알레르기 유발 인자로 작용하는 특정 식품이 있을 때, 그것과 분자 구조가 유사한 다른 성분의 것에도 알레르기 반응이 일어나는 것을 말한다. 한 식품에 대해 알레르기를 갖고 있는 경우 같은 과(科)나 속(屬)에 속하는 다른 식품과 교차반응을 보일 수 있다. 특정 식품에 대한 알레르기가 있다면 교차반응이 나타날 가능성이 있는 식품도 함께 회피하는 것이 안전하다.

Q 교차 반응은 식품 알레르기가 있는 사람에게만 생기나?

A 교차반응은 식품 알레르기가 없는 사람에게도 나타날 수 있다. 예컨대 꽃가루 알레르기가 있는 사람은 과일·채소 등과 교차반응이 일어나 알레르기 증상이 나타날 수 있다. 라텍스에 민감한 사람은 복숭아·토마토 등의 식품에 대해서

도 알레르기 반응을 보일 수 있다. 이 경우 재채기나 입 주위 또는 입술의 가려움증이 주증상이다.

Q 식품 알레르기가 있다면 육식을 피하는 것이 현명한가?

A 만약 돼지고기·땅콩·우유·계란·생선·밀가루 등을 먹은 뒤 알레르기 증상을 일으켰다면 해당 식품만 빼고 먹이면 된다. 특히 어린이가 알레르기 질환을 앓고 있다고 해서 고기·단백질을 식단에서 완전 배제한 채 아이를 마치 채식동물처럼 키우는 것은 손해다. 어린이의 성장에 필요한 양질의 단백질 등 영양소를 충분히 섭취할 수 없어서다.

Q 패스트푸드점에서도 알레르기 유발 식품을 알 수 있나?

A 식약처는 2017년 5월부터 햄버거·피자 등 어린이 기호식품을 판매하는 점포 수 100개 이상 프랜차이즈 가맹점에서 조리·판매하는 식품에 알레르기 유발 식품를 의무적으로 표시하도록 '어린이식생활안전관리 특별법'을 개정했다.

Q 식품 알레르기가 아니란 진단을 받은 뒤에도 음식을 먹고 나서 증상이 나타나면 어떻게 대처해야 하나?

A 메모를 해 놓는다(의심되는 식품 이름). 다음에 먹었을 때도 이상이 있는지 확인한다. 반복적으로 이상이 있으면 그 식품은 먹지 말고 병원에서 확인한다.

관련 기사 바로 보기

1. 식품 알레르기와 아토피 피부염은 다른 질병이다.
2. 유당불내증은 식품 알레르기가 아니다.
3. 식품 알레르기는 주로 영·유아에게 문제가 된다.
4. 청소년·성인에선 대개 새우·조개·갑각류·생선·메밀·과일 등이 알레르기를 일으킨다.
5. 식품 알레르기는 콩·우유·계란 등 일반적으로 웰빙식품으로 알려진 식품에서도 문제가 된다.
6. 아황산은 식품 알레르기를 유발할 수 있는 것으로 확인된 유일한 식품첨가물이다.
7. 유기농 식품도 알레르기를 일으킬 수 있다.
8. 알레르기 유발 식품을 섭취하지 않아도 교차 오염에 의해 식품 알레르기가 생길 수 있다.
9. 한국인에게 알레르기를 자주 일으키는 식품이 따로 있다. 메밀·밀·대두·아황산 등 21가지가 '알레르기 원재료 표시대상'으로 21가지가 지정돼 있다.
10. 식품 알레르기는 표시제·회피요법 외엔 특별한 대책이 없다.