

음식 알레르기에 대한 인식



어린이 13명 중 한 명이 음식 알레르기를 갖고 있습니다. 어린이는 모든 음식에 알레르기 증상을 나타낼 수 있지만, 유아에게 가장 흔한 식품 알레르기 유발 물질은 우유, 땅콩, 견과류, 콩, 밀, 계란, 생선, 조개류 및 참깨 등입니다. 도우미는 어린이의 안전을 위해 아래의 역할을 해주어야 합니다.

음식 알레르기가 있는 어린이를 관리할 때는 항상 준비 되어 있어야 합니다.

- 주치의가 어린이에게 제공한 응급 행동 계획이 있는지 물어보세요. 그렇다면 그서류를 보내달라고 요청해서 읽어보세요.
- 알레르기 반응을 보이는 음식의 종류를 읽고 알레르기 유발 물질을 피해주세요. 자신이 알레르기 유발 물질을 모두 알고 있다고 판단하지 마세요.
- 간식/식사 전후로 손을 씻고 식탁, 의자, 놀이 기구 등을 닦아주세요.
- 음식을 준비하거나 차릴 때 식기간 교차 접촉을 피해주세요(예: 같은 스푼, 주걱 또는 스쿱 사용).
- 부모에게 과거 대응, 필요한 예방 조치 및 어린이의 에피네프린 자동 주사기 사용 방법에 대해 물어보세요.
- 필요한 약의 보관 장소를 파악하고 야외 수업이나 소풍을 갈 때 가져가세요.

알레르기 유발 물질에 대한 반응을 잘 살펴주세요.

아래와 같은 어린이의 신체 부위에서 경증 또는 중증(*) 증상이 나타나는 경우 알레르기 반응을 의심해야 합니다.

1. 입: 입술 및/또는 혀의 부기
2. 피부: 가려움, 두드러기, 발적, 부기
3. 위: 구토, 메스꺼움, 복통
4. 폐: 쉼쉼거리는 소리, 기침, 가슴이 답답한 증상* / 호흡 곤란
5. 심장: 현기증*, 약한 맥박*, 기절*

일반적으로 이 다섯 가지 신체 부위 중 단 한 곳에서 반응이 나타나면 경미한 증상으로 판단합니다. 중증 증상 및/또는 두 곳 이상의 신체 부위에서 반응이 나타나면 중증 증상으로 판단합니다. 중증 반응을 '아나필락시스'라고 부르며, 이는 생명을 위협할 수 있습니다.

어린이가 호흡 곤란, 약한 맥박, 실신 또는 위에 나열된 신체 부위 두 곳 이상에서 증상이 나타나는 경우 즉시 에피네프린을 투여하고 911에 연락하세요.

모든 어린이에게 주의할 것을 당부하세요.

식사/간식 시간에 어린이가 지켜야 할 수칙은 다음과 같습니다.

- 먹기 전에 잠시 기다리기
- 음식을 지켜보기
- 음식이 괜찮은지 물어보기
- 어른이 괜찮다고 대답할 때만 음식 먹기

이 응급 대처 방법은 노스웨스턴 대학교의 식품 알레르기 및 천식 연구 센터(Center for Food Allergy & Arthma Research, CFAAR)와 공동으로 제작되었습니다. 노스웨스턴 대학교 웹사이트: cfaar.northwestern.edu 참조.

English Title: Food Allergy Awareness



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education