



스마트폰으로 스캔하시면  
알레르기 정보를 확인할 수 있습니다.  
[www.gwallergy.or.kr](http://www.gwallergy.or.kr)

강원

# 아토피·천식 교육정보센터

2024 Vol. 12



강원특별자치도  
아토피·천식 교육정보센터  
Gangwon Atopy · Asthma Education and Information Center

# 인사말



강원특별자치도 아토피·천식  
교육정보센터 센터장 **권재우**

안녕하십니까?

아토피·천식 예방관리 사업에 힘써 주시는 안심학교 선생님들과 보건소 담당자분들께 감사의 인사를 드립니다. 2024년에도 우리 센터는 알레르기질환의 이해를 높이고자 노력해 왔습니다. 특히, 자체 교육 프로젝트와 온라인 교육 활성화로 알레르기질환 정보를 쉽게 접하고 교육에 편리하게 참여할 수 있는 시스템을 마련하였습니다.

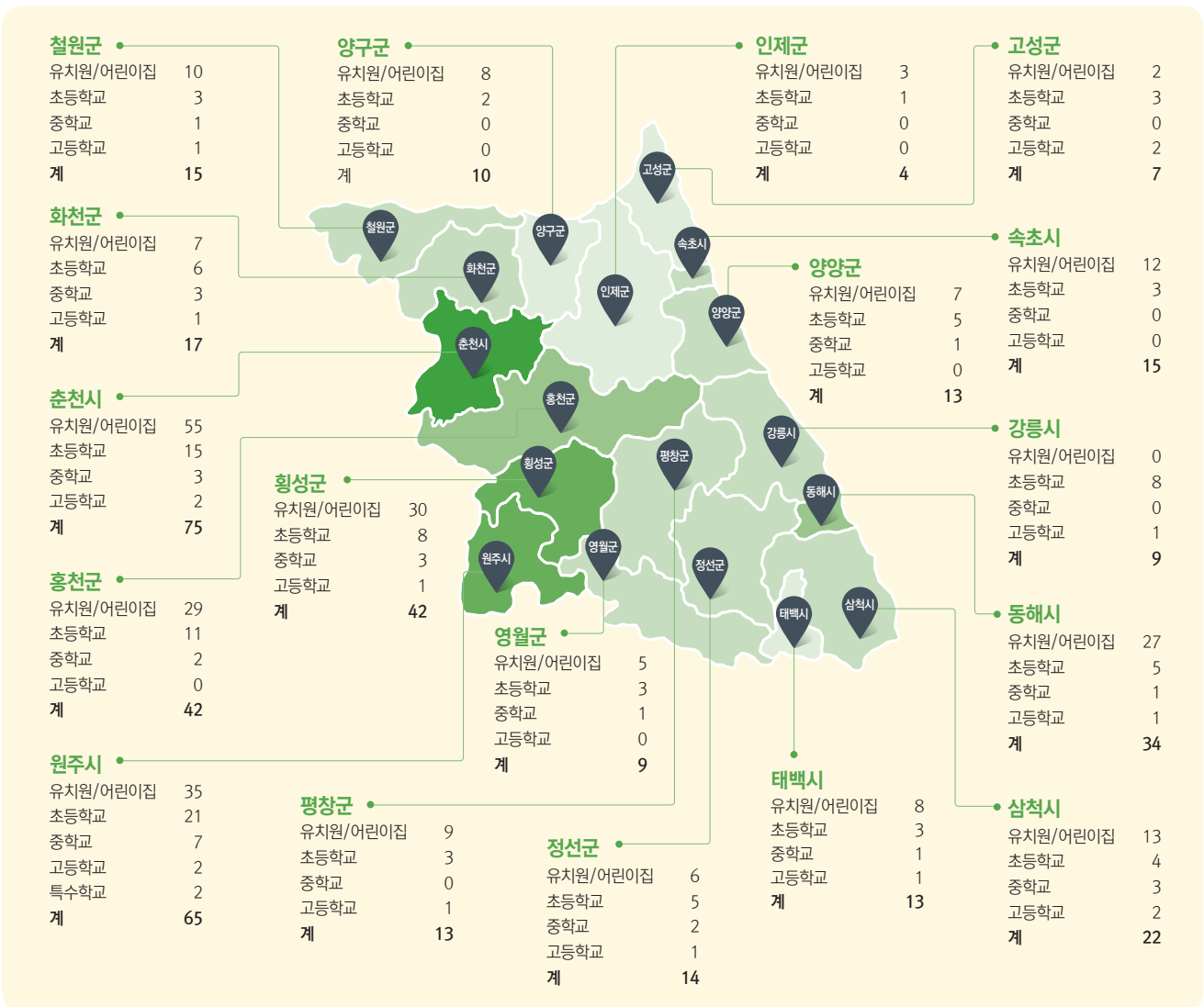
최근 세계보건기구의 발표에서도 우리나라에서는 천식 환자의 입원과 사망률이 높아 천식 관리에서 OECD 최하위권에 속해있으며, 이는 천식이라는 질환 자체에 대한 인식이 아직도 사회적으로 부족한 것에 기인하는 것으로 분석되고 있습니다. 아토피·천식 안심학교에서 소아·청소년들을 대상으로 매년 시행하고 있는 유병 조사에서도 천식은 낮은 유병률과 높은 중증도가 관찰되고 있어, 조기 진단과 꾸준한 관리가 이루어지지 못함을 보여주고 있습니다. 이러한 결과 또한 천식에 대한 지역사회의 인식도가 낮은 것에 따른 것으로 생각합니다.

천식을 포함한 이러한 알레르기질환에 대한 인식도와 올바른 관리를 알리기 위하여, 이번 소식지에는 신뢰할 수 있는 다양한 교육 프로그램과 관련 콘텐츠를 소개하고 있으며 이를 통해 강원 지역의 안심학교와 지역사회가 알레르기질환에 긍정적인 변화를 경험하길 바랍니다.

앞으로도 강원센터는 열정적인 선생님들과 지역 보건의로 담당자분들과 함께 힘을 모아 나가겠습니다. 감사합니다.

강원특별자치도 아토피·천식 교육정보 센터장 **권재우** 올림

## 2024년 강원특별자치도 아토피·천식 안심학교 현황



# 아토피·천식 안심학교! 함께 한 8년, 함께 할 80년

강원특별자치도 아토피·천식 교육정보센터(이하 센터)는 2016년 질병관리청과 강원특별자치도의 지원으로 강원대학교병원 내에 개소하였으며, 도내 4개 시군 보건소와 46개 아토피·천식 안심학교를 대상으로 알레르기질환 예방관리 사업을 시작했습니다. 이후 2017년 5개 시군 164개소로 사업을 확대하고, 안심학교에 대한 교육 지원과 자료 제공, 컨설팅 등을 통해 체계적인 사업 운영을 구축하면서 2019년부터는 도내 18개 시군의 모든 보건소와 보건료원이 참여하고 있으며, **2024년에는 419개 기관의 유치원, 어린이집과 학교에서 참여한 아토피·천식 안심학교를 지원하고 있습니다.**

아토피·천식 안심학교(이하 안심학교)는 호주의 천식 친화 학교(Asthma friendly school) 모델을 바탕으로, 알레르기질환이 있는 학생들이 건강하게 생활하고 학습할 수 있도록 지원하는 프로그램입니다. 매년 시군 보건소에서 참여기관을 모집하여 운영하고 있습니다.

안심학교는 어린이집, 유치원, 초·중·고등학교에서 참여할 수 있으며, 강원도에서는 보건교사의 체계적인 관리 아래 안심학교를 유지할 수 있는 초등학교를 중심으로 사업을 확대해 왔습니다. **초등학교의 참여기관 수는 매년 증가하여 2024년에는 107개 기관에서 운영되고 있으며, 도내 전체 초등학교의 30.7%가 참여하고 있습니다.**

이를 학생 수 기준으로 살펴보았을 때 도내 전체 초등학생 65,916명 중 25,872명이 안심학교를 통해 알레르기질환 관리 혜택을 받고 있으며, 이는 전체의 39.2%에 해당합니다. 센터는 도내 모든 초등학교가 안심학교에 참여하여 알레르기질환을 효과적으로 관리할 수 있기를 바라는 마음으로 다양한 교육 프로그램과 자료를 개발하고 있습니다.

2018년 개정된 학교보건법에 따라 아나필락시스 쇼크와 같은 알레르기 응급상황에 대해 에피네프린 자가주사기를 이용한 보건교사의 응급처치가 가능해지면서, 학교에서의 알레르기질환 관리에 관한 관심이 더욱 커지고 있습니다.

센터에서는 학교에서의 알레르기 응급상황에 대해 적절하게 대처할 수 있도록 안심학교 담당 교사를 대상으로 알레르기질환에 대한 **전문교육 ‘알레르기질환 아카데미’**를 개최하고, 담당 교사가 필수교육으로 이수하도록 하고 있으며 이외에도 **방문 교육, 온라인교육, 자체 교육 지원** 등을 통해 학생, 학부모, 교직원에게 다양한 교육과 자료를 제공하고, 신규 안심학교에는 직접 방문하여 응급대처 방법 1:1 교육과 안심학교 사업에 대한 현장 컨설팅을 지원하고 있습니다.

알레르기질환이 증가함에 따라, 많은 사람들이 관리 방법을 모르거나 정보를 제대로 활용하지 못해 어려움을 겪고 있습니다. 센터는 안심학교를 통해 알레르기질환 관리의 생활화가 지역사회로 확산하기를 기대하며, **‘알레르기로부터 자유로운 내 몸-알자내몸’**이 될 수 있도록 노력하고 있습니다.

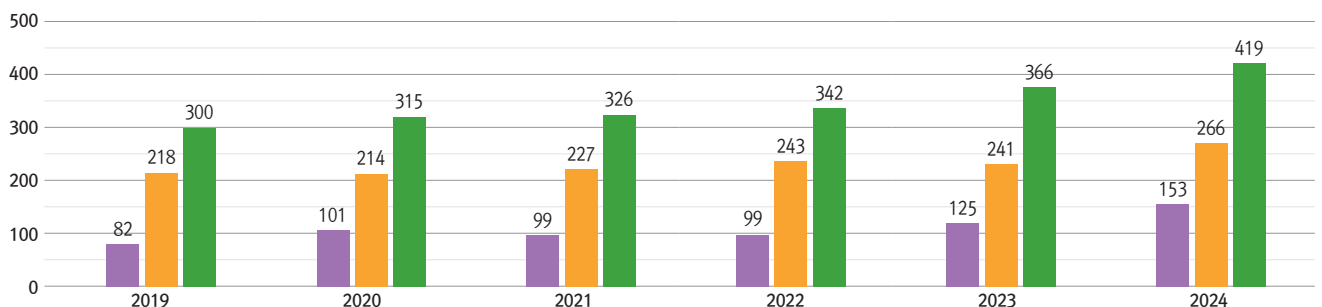
센터의 다양한 교육 활동은 홈페이지와 SNS를 통해 확인하고 참여할 수 있습니다.



세살 알레르기 여든 간다

연도별 강원특별자치도 아토피·천식 안심학교 현황

■ 학교 ■ 유치원 / 어린이집 ■ 합계





## 센터 교육활동 알아보기

# 안심학교 자체 교육 장려 프로젝트 아토피피부염 바로알기 프로젝트

학교 중심의 알레르기질환 예방관리 사업은 학령기 아동과 청소년의 건강증진과 삶의 질 향상을 돕습니다. **안심학교 담당 선생님이 직접 교육하는 ‘기관 자체 교육 장려 프로젝트’**는 담당 선생님이 더욱 쉽게 알레르기질환 교육을 할 수 있도록 연령별 맞춤형 콘텐츠를 제공합니다. **2024년 아토피피부염**을 주제로 실시한 이번 프로젝트는 **2025년도에는 천식**을 알리는 프로젝트를 초·중·고등학교를 대상으로 진행할 예정입니다.

⑧ 대 상: **안심학교 학생(초·중·고)**

⑨ 신청 방법: **포스터 내 QR코드 접속 후 참가신청서 작성(선착순 접수)**

\*센터에서 제공하는 USB에 담긴 콘텐츠로 선생님이 직접 교육하는 프로젝트입니다.



이번 교육은 아토피피부염에 대해 이해하기 쉽게 이루어져서 아이들과 교육하기 좋았고 새로운 방식으로 교육 자료를 배부해 주시고 교사가 준비할 필요 없이 바로 활동할 수 있도록 해주신 점에 감사드립니다. 또한 활동자료가 있어서 수시로 볼 수 있다는 점이 좋았습니다. 어린 연령도 함께 해 보았는데 배부된 로션 바르기 활동을 하니 영아들도 즐겁게 참여하는 모습을 볼 있었습니다.

원주 큰별어린이집



아토피피부염을 경험한 학생들이 꽤 많았고 아토피피부염에 대해 잘못 알고 있었던 학생도 많음을 알게 되었습니다. 이번 교육에서 **센터에서 제공한 교육용 PPT와 영상자료, 또 만들기 자료 모두가 즐겁고 흥미롭게 교육 활동을 하기에 참 좋은 교육자료와 유용한 내용**이었습니다. 좋은 교육 기회 주셔서 감사드립니다.

홍천 오안초등학교



저희 학교에는 **아토피피부염이 심하고, 천식까지 있는 학생**이 있었습니다. 그 학생을 위해 **안심학교**를 신청하게 되었고, 그 외에도 아토피피부염을 앓고 있는 학생들이 많습니다. 이번 교육이 **학생들에게 아토피피부염과 알레르기**에 대해 더욱 자세히 알게 되는 좋은 시간이 되었고, 개인적으로 매우 부듯합니다. 또한, 이런 교재와 교육 프로그램을 운영해 주신 강원 아토피·천식 교육정보센터에 깊은 감사를 드립니다. 앞으로도 학생들이 알레르기질환에 대해 지속적으로 배우고, 자신의 몸을 소중히 관리할 수 있도록 교육을 계속 이어나가겠습니다.

삼척 삼척남초등학교

## 안심학교 방문 교육

알레르기질환 안심학교 방문 교육 사업은 **안심학교 학생, 학부모, 교직원, 담당자** 등 다양한 대상자에게 맞춤형 교육을 제공하여 알레르기질환에 대한 이해를 높이고, 예방 및 관리 방법을 교육하는 프로그램입니다.

알레르기질환의 정의 및 종류와 증상을 설명하고 알레르기 유발 요인 및 예방 방법에 대해 교육하며 알레르기 응급상황 대처법 및 약물 사용, 관리 방법에 대한 정보제공을 통해 알레르기질환에 대한 이해와 관리 능력을 향상하고, 건강한 삶을 영위할 수 있도록 돕는 것이 목표입니다.

⑧ 대 상: **안심학교 학생, 학부모, 교직원, 담당자**

⑨ 신청 방법: **[센터 홈페이지 접속] → [로그인] → [참여] → [교육개설신청]**

**\*담당자 컨설팅은 신규 안심학교를 대상으로 진행합니다.**



담당자 교육



학부모 교육



학생 교육



교직원 교육



## 알레르기질환 아카데미

센터와 함께 알레르기질환 예방관리 사업에 참여하는 **보건소 담당자와 안심학교 담당 교사**를 위한 **알레르기질환 전문교육**은 사업 담당자가 알레르기질환에 대한 깊이 있는 지식을 습득하는 프로그램입니다. 사업 담당자는 필수로 아카데미를 이수하여야 하며 아카데미 이수를 통해 안심학교 사업을 유지하고 알레르기질환 환아에 대한 꾸준한 관리를 지원받을 수 있습니다.

또한 알레르기질환 응급상황 대처 실습으로 응급상황에 적용할 수 있는 기술을 익힐 수 있습니다. 이러한 전문교육은 환아 관리에 보다 나은 환경을 조성하고 적절한 관리를 제공할 수 있도록 돕습니다.

안심학교 담당자 필수교육인 아카데미는 상반기 대면으로 1회, 상반기 강의 영상 녹화 편집본을 이용한 하반기 온라인 2회, 연간 총 3회 진행하고 있습니다.

⑧ 대 상: **시·군 보건소 아토피·천식 예방관리사업 담당자**

**아토피·천식 안심학교(유치원, 어린이집 포함) 담당교사**

⑨ 신청 방법: **대면 교육/ [센터 홈페이지 접속] → [로그인] → [클래스룸] → [알레르기질환 아카데미 신청]**

**온라인 교육/ [센터 홈페이지 접속] → [로그인] → [스터디룸] → [1차 또는 2차 온라인 아카데미 신청]**

**\*알레르기질환 아카데미는 안심학교 사업 유지를 위한 필수교육입니다.**





## 센터 교육활동 알아보기

# 온라인 유아교육

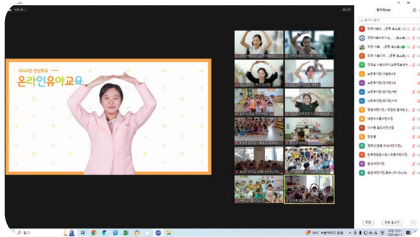
### (유치원·어린이집 대상)



유아에서 알레르기질환을 조기에 발견하고 적절히 관리하는 것은 질병의 진행을 억제하고 재발 및 악화를 방지하여 건강한 생활을 유지하고 삶의 질을 향상합니다.

온라인교육을 통해 장소에 구애받지 않고 매주 화요일 상설교육을 제공하여, 각 기관 커리큘럼에 맞는 학습 일자를 유연하게 선택할 수 있습니다. 어린이에게 알레르기질환 애니메이션 시청, 강사 설명, 율동 등 다양한 콘텐츠를 활용하여 흥미롭고 효과적인 학습을 제공했습니다.

- ⑧ 대상: 안심학교 유치원·어린이집 유아
- 📺 신청 방법: [센터 홈페이지 접속] → [로그인] → [클래스룸] → [온라인 유아교육 신청]
- \*안심 유치원·어린이집 기관별 1회 이상 교육 참석 권장합니다.



아토피피부염이라는 말이 많이 들어서 알고 있었지만, 원인과 치료 방법에 대해서는 잘 알지 못했습니다. 저희 반에 아토피피부염이 심한 아이가 있어 피부에 발진이 올라오거나 피가 나는 경우, 교사인 저는 로션만 발라줄 수 있었고 그 모습을 바라보던 다른 친구들은 다친 게 아닌데 왜 피가 나는지 이해하지 못하는 모습을 보이기도 했습니다. 하지만 이번 교육을 통해 아토피피부염에 어떻게 대처해야 하는지 알 수 있었고 다른 친구들도 아토피피부염이 있는 친구의 마음을 조금은 헤아릴 수 있었던 것 같습니다.

또 교육이 아이들 눈높이에 맞게 동화나 율동으로 구성되어 있어 아이들이 더 집중하며 시청할 수 있었습니다. 교육 시청 후에는 보내주신 책자에 있는 색칠 공부를 하며 아토피피부염이나 알레르기질환에 대처하는 환경 관리 방법에 대해 서로 논의해 보는 시간도 가져보았습니다.

춘천 근화어린이집

아토피피부염이 있는 원아들이 많이 있는데 환경상 관리가 잘되지 않거나 가정에서 아토피피부염을 인지하지 못하는 경우가 많았습니다. 이번 교육을 통해 원아 스스로 평소 샤워 습관, 식습관, 보습제 필요성 및 도포 방법에 대해 인지하고 학습되는 시간을 가질 수 있었습니다. 간식 위주의 식습관을 주로 하는 원아들에게도 좋은 기회였던 것 같아 감사합니다.

양양 현남하나어린이집



## 안심학교 학부모(온라인)교육

알레르기질환에 대한 **전문가가 직접 강의하여 신뢰성 있는 정보를 제공**하며 상반기에는 실시간 강의와 Q&A 시간을 통해 질환에 대한 궁금증을 즉시 해결할 수 있으며 하반기에는 일정기간 센터 홈페이지 스타디움을 통해서 시간과 장소에 구애받지 않는 편리한 방법으로 교육을 받을 수 있습니다. 이러한 온라인교육 프로그램을 통해 학부모님들은 자녀의 알레르기질환을 더욱 효과적으로 이해하고 관리할 수 있는 능력을 키울 수 있습니다.

- ⑧ **대상:** 상반기 안심학교 학부모/하반기 강원지역 학부모
- ⑨ **신청 방법:** 포스터 내 QR코드 접속 후 참가신청서 작성



### 아토피피부염

저도 어릴 적 아토피피부염이 있었고 현재는 손에 습진(한포진)으로 고생중에 있습니다.

가려울 땐 스테로이드 연고를 바르도록 처방해 주시는 게 다여서 무분별한 스테로이드 사용에 대한 불신도 심했고 가려워서 잠 못 자고 상처로 인해 외적으로 보이는 모습에 자존감이 떨어지는 등의 악순환이 반복되어 심하게 고생했었는데 저희 아이들은 비록 그런 유전자를 가지고 태어났지만 덜 고생할 수 있도록 관련 질병에 대한 강의를 듣고 가정에서 관리해 주고 필요한 때에 병원 진료를 통해 적절한 대처로 아이들 스스로 관리하는 습관을 정착할 수 있게 해주고 싶었습니다.

전문가가 직접 강의를 진행해 주셔서 궁금한 걸 뒤 질의응답을 통해 답변받을 수 있어 너무 좋았고 저희 아이들 피부도 조금 더 세심하게 관리해 줄 수 있을 것 같은 기대감도 듭니다. 감사합니다. ^^

### 아나필락시스

아이가 비염, 민감한 호흡기를 가지고 있어서 강의에 참여하게 되었습니다. 강의 자료 중에 10살 아이의 우유 알레르기로 인한 급성 아나필락시스로 안타까운 일을 당한 사례를 보면, 관심만 가지고는 대응할 수 없고 체계적인 교육과정을 참여해야 하겠다는 것을 더욱 절실히 느끼게 됩니다. 혹시라도 그런 상황이 생긴다면, 119 신고와 함께 응급처치에 대한 정보도 알 수 있어 유익한 시간이었습니다. 앞으로도 유익한 교육의 시간이 학부모에게 많이 제공되었으면 좋겠습니다.



### 식품알레르기

우리 아이가 토마토 알레르기가 있어 걱정이 많았는데, 이번 교육이 큰 도움이 되었습니다. 교육에서는 식품알레르기의 원인과 증상, 예방법에 대해 자세히 다루어 주셨고, 여러 대처 방법을 배울 수 있어 유익했습니다. 강의 자료와 실제 사례를 통해 이해하기 쉽게 설명해 주셔서, 평소 몰랐던 정보들을 많이 얻을 수 있었습니다. 앞으로 실생활에서 어떻게 적용할지 잘 알게 되었습니다. 이번 교육을 통해 식품알레르기에 대한 이해도가 높아진 것 같아서 정말 만족스럽습니다. 감사합니다.

### 알레르기비염

만 36세인 저는 얼마 전 제가 알레르기비염이 있다는 사실을 알게 되었습니다.

세 아이의 엄마가 된 후 아이들의 비염 증상을 보며, 이게 나의 유전 영향이구나! 라는 생각이 들었고 특히 알레르기비염으로 고생하는 저희 첫째를 보며 미안하기도 하고, 더 잘 치료해 줘야겠다고 생각하게 되었습니다. 오늘 강의를 들으며, 교수님께서 이해하기 쉽고, 평소 궁금했던 부분을 잘 설명해 주셔서 강의 듣는 시간이 너무 감사하게 느껴졌습니다. 알레르기질환이 완치는 거의 없고, 평생 치료해야 하는 질환이기 때문에 너무 속상하고 슬프지만, 그래도 엄마인 저는 저와 아이들을 위해 열심히 치료하도록 하겠습니다. 좋은 강의 들을 수 있게 해주셔서 감사합니다.



### 천식

세 자녀의 엄마입니다. 막내가 7~8개월 때 천식으로 병원에 입원했고 그 후로 감기가 며칠 가면 천식 증상이 동반되어 지금까지도 천식 증상이 있습니다. 강의에서 천식의 원인, 증상, 치료 방법 등 정확한 정보를 들어서 좋았고 채팅 질문의 답도 친절히 해 주셔서 감사한 시간이었습니다. 이런 교육이 많이 진행되고 잘 알려져서 학부모들도 쉽게 접할 수 있었으면 좋겠습니다.





## 센터 교육활동 알아보기 지역사회 방문교육

알레르기질환 관리를 위한 지역 주민 교육은 신뢰할 수 있는 정보를 제공하여 알레르기질환을 이해하고 부적절한 관리 방법과 불필요한 소모를 바로잡고 올바른 관리 방법 능력을 키우며 건강한 생활을 할 수 있도록 돕는 교육을 제공합니다.

센터는 지역 보건소와 연계하여 비안심학교 교육 및 영양플러스 대상자, 지역 주민을 대상으로 맞춤 교육을 제공하며 소외되는 곳 없이 교육을 제공하려고 노력하고 있습니다.

교육청과 연계하여 지역 보건교사 교육을 진행하며 알레르기비염, 천식, 아토피피부염, 식품알레르기, 아나필락시스를 포함한 알레르기질환에 대한 정확한 정보 제공하며 학교생활 환경 관리 및 응급상황 대처 실습으로 효과적으로 환아를 관리할 수 있는 교육을 제공하였습니다.



- ⑧ 대상: 강원 지역 주민
- ⑨ 신청 방법: 지역 보건소 건강 프로그램



## 홍보 부스 운영

알레르기질환 예방관리를 위한 홍보 부스는 지역 주민들에게 알레르기질환에 대한 정보와 예방 방법을 알리는 프로그램입니다.

### 건강증진 캠페인

강원대학교병원 공공의료과와 협력한 건강증진 캠페인에서는 피부장벽 측정을 통해 피부장벽의 중요성과 건강하게 피부 관리하는 방법을 제시하고 알레르기 질환 OX 퀴즈를 통해 질환에 대한 인식을 높여 올바른 관리를 할 수 있도록 돕는 캠페인을 진행하였습니다.



### 세계알레르기주간 식품알레르기 홍보

세계알레르기기구(WHO)에서는 매년 6월 알레르기질환에 대한 인식 개선을 위한 세계알레르기주간 행사를 시행하는데 올해는 '식품알레르기 제대로 알면 극복할 수 있습니다'라는 주제로 캠페인을 시행하였습니다. 센터에서도 SNS를 통한 정확한 정보제공, 홍보부스 운영(OX 퀴즈, SNS 참여 이벤트) 해당 기간 온라인 학부모 교육 등으로 식품알레르기에 대한 인식을 높이고 건강한 생활 습관을 실천할 수 있도록 교육 홍보에 힘썼습니다.





## 알레르기질환 예방관리 그림/포스터/UCC 공모전

알레르기질환 예방관리 그림/포스터/UCC 공모전은 알레르기질환에 대한 이해를 높이고, 창의력을 발휘할 기회를 제공합니다. 알레르기질환 교육 후 공모전에 참여하며 복습할 수 있는 시간을 가지고 알레르기질환에 대한 정보와 정확한 예방 방법을 자연스럽게 배울 수 있으며 공모전 참여라는 도전을 통해 자존감을 높일 수 있습니다. 또한 어릴 때부터 알레르기 예방에 대한 인식을 심어주어 건강한 생활 습관을 형성할 수 있습니다. 이 공모전은 재미있고 교육적인 방법으로 알레르기질환 예방관리의 중요성을 알리는 데 초점을 맞추고 있습니다.

그림 공모전 당선작은 2025년 달력 제작에 삽입이 되며, UCC는 센터 Youtube 채널에서 감상할 수 있습니다.



🏆 초등저학년부 최우수  
춘천 춘천초등학교 신○희

🏆 초등고학년부 최우수  
동해 동호초등학교 박○경

🏆 유치부 최우수  
원주 원주시청어린이집 성○



🏆 UCC최우수 원주시청어린이집

그림 당선작품  
보러가기



UCC 당선작품  
보러가기





알레르기질환 이해하기

# 식품알레르기 바로알기



## 1. 임신 중 또는 모유 수유 중 모체의 식품 섭취가 자녀의 식품알레르기 반응에 미치는 영향



**임신 중 모체의 식품 섭취와 자녀 식품알레르기와의 어떠한 관계가 있나요?**



고알레르겐식 섭취량이나 건강보조식품 섭취 등과 자녀 식품알레르기 예방과 관련하여 **분명한 인과 관계를 맺은 것은 없습니다.**

가. 우유, 달걀, 견과류 등 고알레르겐식을 다량 하는 것 혹은 모두 피하는 것 모두 자녀의 식품알레르기 발생과 직접적 인과 관계를 설명하지 못하고 있으므로 **자연스러운 식이 조절을 하시면 되겠습니다.**

나. 가공식품과 포화지방산을 많이 섭취하는 것은 불포화지방산과 신선식품을 많이 섭취하는 것에 비해 아이의 위장관 면역에 영향을 미쳐 식품알레르기 발생을 높인다는 연구 결과가 있습니다. **임신 중 신선식품(과일, 채소 등)을 포함한 건강한 식사를 하기 위한 노력은 자녀 식품알레르기 예방을 위해 도움이 될 수 있습니다.**

다. 유산균 섭취에 따른 예방 효과 연구 결과들은 연구 디자인과 대상자에 따라 예방 효과에 차이를 보입니다. 따라서 임상 증거가 아직 충분하지는 않습니다. 하지만 유산균에 위해가 없고 건강한 위장관 면역과 식품알레르기 발생과의 연관성이 있을 수 있으므로 자녀 식품알레르기 발생 예방을 위해 섭취하는 것을 전혀 근거가 없다고 볼 수는 없습니다. **유산균을 임신 후기에 섭취하는 것은 자녀 식품알레르기 예방에 도움이 될 가능성이 있습니다.**



**모유 수유 중 모체의 식품 섭취와 자녀 식품알레르기와의 어떠한 관계가 있나요?**



가. 모유 수유

**모든 알레르기질환의 예방에 분유 수유보다 모유 수유가 도움이 된다고 알려져 있습니다.** 모유에 자녀 면역체계를 잘 형성할 수 있는 성분이 다량 함유되어 있고 이런 성분들이 분유에 그대로 재현되기 어렵기 때문입니다. 한편으로는 분유(우유)의 고 항원성 때문입니다. 일부 국가에서는 우유 알레르기 발생 예방을 위해 가족력이 있는 고 위험군은 아직 위장관 면역이 미성숙한 시기, 특히 생후 1개월 내에는 가능한 완전모유수유를 권하고 있습니다.

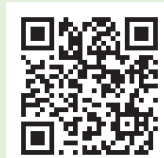
나. 모체의 식품 섭취와 자녀 식품알레르기와의 관계- 식품알레르기 예방적 측면

모체가 모유 수유 중 고알레르겐식을 먹었을 때 모유로 극소량 농도의 알레르겐이 통과할 수 있으며 이를 연구한 결과도 있습니다. 그러나 극소량 농도의 알레르겐이 모유 수유 중 통과하는 것이 자녀 식품알레르기 발생 위험도를 높이는가에 대해서는, 현재까지는 **모유를 통해 자연스럽게 이룬 시기에 노출되는 것은 자녀 식품알레르기 예방 측면에서 도움이 된다는 연구 결과들이 더 많습니다.** 특히 가족력이 있는 고위험군 자녀에게서 예방 효과가 더

원주세브란스 기독병원  
소아청소년과 **이정민**



대한천식알레르기학회  
알레르기주간  
식품알레르기 바로알기  
인터뷰



뚜렷하게 나타나고 있습니다. 전 세계적으로 알레르기 전문가들은 **모유 수유 중 고알레르겐식을 포함한 건강한 식사를 골고루 하는 것을 권고**하고 있습니다.

**다. 모체의 식품 섭취와 자녀 식품알레르기와의 관계- 식품알레르기 치료적 측면**

앞서 설명한바, 극소량 농도라도 모유를 통해 알레르겐이 통과할 수는 있습니다. 다만 식품알레르기 환자 전체에서 이런 극소량 농도 알레르겐에 반응하는 경우는 거의 없어 일부 증례 보고로만 알려져 있습니다. 따라서 **자녀 알레르기의 원인 식품을 모유 수유 중 제한할 필요는 없습니다.** 그러나 매우 드문 확률이라도 **모유 수유와 자녀 알레르기 증상이 자주 악화하는 인과 관계를 경험한다면 전문의와 이에 대해 상의**하는 것이 좋겠습니다. 일반적으로는 자녀 알레르기 원인 식품을 수유 도중 먹음으로 인해 모유 수유 외의 경로로 원인 식품이 노출되지 않도록(공기나 피부 접촉) 주의하는 것 외에는 제한하지 않습니다.

**2. 외국 식품의 수입 증가(식품 섭취의 변화)가 식품알레르기 발생에 미치는 영향**

**Q** 새로운 식품에 대한 노출이 알레르기 반응을 유발할 수 있나요?

**A** 전 세계적으로 모든 식품알레르기는 식문화를 반영합니다. 미국의 땅콩, 이스라엘의 참깨, 스위스의 헤이즐넛 등이 대표적입니다. 그동안 섭취하지 않던 식품의 수입이 증가하고 그 식품 항원성(알레르기를 유발할 수 있는 정도)이 잠재력이 있다면 식품알레르기 발생 빈도를 높일 수 있습니다.

**Q** 새로운 식품에 대한 주의는 어떻게 해야 하나요?

**A** 식품알레르기는 항원성이 있는 모든 식품에 대해 발생 가능합니다. **피스타치오, 피칸 등의 수입이 늘어나면서 식품알레르기 보고 사례가 최근 증가**하고 있습니다. 반면, 식품알레르기 표기 대상은 국내에서 흔한 식품 알레르겐을 포함함으로써 가능한 다수 환자를 보호함을 목적으로 하고 있어서 모두를 보호하지는 못하는 한계가 있습니다. 따라서 환자와 보호자는 **항상 굵은 글씨로 보이는 식품알레르기 표시 대상뿐만 아니라 원재료 성분들을 확인함으로써 식품알레르기를 관리**해야 합니다. 국내 식품알레르기 표시 대상제 항목들이 다수 환자를 위해 적절한지와 개선 방향 등은 식약처와 알레르기 전문가, 식품 업계 등 유관자들이 관련 용역 등을 통해 주기적으로 검토하고 개정하고 있습니다.



# 알레르기질환 퀴즈 이벤트

문제를 풀고 센터 홈페이지 참여 게시판에 정답을 올려주세요! 정답자를 추천하여 음료 기프티콘을 드립니다!

- 이벤트기간 ~2024년 12월 19일(목)
- 당첨자발표 2024년 12월 23일(월) 센터 홈페이지 공지 사항에 공지
- 이벤트경품 음료 기프티콘

## 참여방법

- 1 강원특별자치도 아토피·천식교육정보센터 홈페이지에 접속해주세요.
- 2 로그인 후 [참여]의 참여게시판에 댓글로 정답을 달아주세요.
- 3 정답과 함께 성함, 연락처를 반드시 기재해주세요.

증상에 알맞은 질환을 연결해 주세요.



A

가려워요,  
피부가 울긋불긋 빨개요!

가. 아나필락시스



B

많은 콧물이나요!  
재채기가 나와요!

나. 식품알레르기



C

숨이 차고 기침이 나와요,  
쌩쌩거리고 가슴이 답답해요

다. 아토피피부염



D

몸이 가려워요, 숨이 안 쉬어  
지고 얼굴이 부풀어요!

라. 알레르기비염



E

사과를 먹고 양이  
가려워요

마. 천식

## 알레르기질환에 대한 궁금한 내용은



간편한  
『모바일 홈페이지』도  
적극 활용해 보세요.



홈페이지 [www.gwallergy.or.kr](http://www.gwallergy.or.kr) Q 에서

- 정확한 정보를 확인하세요.
- 궁금한 내용을 물어보세요(온라인 상담)



전화상담 1899-9756  
교육상담실 방문상담 매주 월요일 13:30~17:00



SNS 알레르기질환 정보를 만나보세요

- 블로그 <https://blog.naver.com/kangwonatopy>
- 인스타그램 Gangwon\_allergy
- 유튜브 강원 아토피·천식 교육정보센터



강원특별자치도  
아토피·천식 교육정보센터  
Gangwon Atopy · Asthma Education and Information Center

강원특별자치도 춘천시 백령로 156 강원대학교병원

센터사무실 암노인센터 9층 9518호

T. 1899-9756

F. 033-254-7585

교육상담실 본관 2층 호흡기센터

E. kangwonatopy@gmail.com