

땅콩 알레르기

법적면제조항: 이 안내문은 교육용으로만 사용됩니다. 이 정보가 자녀에게 적합한 것인지 확인하기 위해서는 의사나 기타 의료 전문인과 상담해야 합니다.

땅콩 알레르기란 무엇인가요?

땅콩 알레르기란 땅콩이나 땅콩 제품에 노출된 이후에 곧 발생하는 반응입니다. 이는 땅콩 단백질에 대한 IgE 알레르기 항체로 인한 것입니다.

땅콩 알레르기는 얼마나 흔한가요?

최근 연구에 따르면 서구 사회에서 200명의 어린이 중 1명 (0.5%)이 5세까지 땅콩에 반응을 보였습니다. 전체적으로 인구의 대략 1-2%가 땅콩에 임상 반응을 가지고 있습니다. 아동의 약 3%가 땅콩 알레르기 테스트 (예: 피부 단자 시험)에 양성결과를 보이지만 이들 중 1/3만이 땅콩 섭취에 대한 반응을 나타냅니다. 아동기 땅콩 알레르기 발생률은 나라마다 많이 다릅니다. 호주는 비교적 땅콩 알레르기 발생률이 높은 편입니다. 자녀가 알레르기 테스트에 양성결과를 나타냈지만 땅콩을 먹은 적이 없을 경우, 땅콩 혹은 땅콩 함유 제품에 노출될 때에 반응을 보일 확률을 의사가 결정해 줄 것입니다.

땅콩 알레르기의 증상은 어떠한가요?

땅콩에 대한 알레르기 반응의 대부분은 미약하며 땅콩이 피부를 스친 입 주위의 두드러기 혹은 다른 신체 부위의 좀더 전신적 두드러기로 구성됩니다. 다른 흔한 징후로는 땅콩 제품을 먹은 직후에 발생하는 복통 및 구토입니다. 좀더 민감한 어린이는 기도에서 발생하는 알레르기 반응으로 인한 기침, 천명, 숨가쁨 혹은 쉼 목소리가 생길 수 있습니다. 가장 심한 경우, 쓰러지거나 무의식 상태가 발생할 수 있습니다. 아주 드물지만 매우 민감한 사람들의 경우 아나필락시스 (과민증)로 알려진 심한 알레르기 반응으로 사망하기도 하였습니다.

땅콩 알레르기는 어떻게 진단되나요?

대부분의 경우 땅콩 알레르기의 단서는 땅콩 제품에 대한 노출 후 곧 시작되는 증세입니다. 땅콩에 대한 알레르기 IgE 항체의 출현은 알레르기 피부 단자 테스트 혹은 피검사 (RAST 테스트라고 함)로 확인될 수 있습니다. 알레르기 테스트 결과가 양성인 모든 아동이 땅콩 제품에 대한 노출로 인해 증세가 발생하는 것은 아님을 주지하셔야 합니다. 그리고 테스트에 대한 해석은 의사와 상의해야 됩니다. 일부 경우 병원에서 땅콩 식품 유발검사를 수행하여 땅콩 알레르기를 확인하거나 제거하는 것이 필요할 수도 있습니다. 필요할 경우 자녀의 의사가 이에 대해 귀하와 상의할 것입니다.

자녀에게 땅콩에 대한 노출을 피하게 하는 방법은?

땅콩은 미처 예상하지 않은 식품에 함유될 수도 있습니다. 어디를 살펴 보아야 하는지를 알아두면 유익합니다. 상식을 이용하여 식품 레이블을 신중하게 읽어 보십시오.

아래 성분을 함유한 식품을 피하십시오.

- Peanuts (땅콩), ground nuts (땅콩), beer nuts (땅콩), monkey nuts (땅콩).
- Peanut oil (땅콩 기름) - 냉압착, 짜거나 배출 (주 - Arachis는 땅콩 기름임).
매우 정제된 땅콩 기름은 땅콩 알레르기가 있는 사람들에게 반응을 일으킬 가능성이 적음.
- 땅콩 버터와 같은 모든 땅콩 제품.
- 으깬 땅콩 - 소스 혹은 식품 코팅 (케익, 둥근 빵, 아이스크림), 사테이 소스, 땅콩 소스에 함유.

아래 식품의 레이블을 가능하면 체크하십시오. 성분 속에 땅콩 제품이 함유될 수도 있습니다.

케익	케밥	가수분해 혹은 섬유질 채소 단백질
비스킷	샐러드 드레싱	(HVP 및 TVP, 대체로 콩)
크래커	수프	초콜릿
제과	스파게티 소스	헬스 바, 예: 뮤즐리 바
중국 음식	태국 음식	아이스크림
소수민족 요리	터키 과자	마지판 (아몬드와 설탕, 달걀을 이겨 만든 과자)
인도네시아 음식	아침 시리얼	누가 (설탕, 아몬드 등으로 만든 과자)

땅콩 오일이 위험한가요?

땅콩 알레르기 문제는 땅콩 속에 있는 단백질이지 기름 (지방)이 아닙니다. 소규모 연구에 의하면 정제된 땅콩이 안전한 것으로 밝혀졌습니다. 냉압착 땅콩 기름은 땅콩 단백질을 함유하고 있으므로 피해야 합니다. 불행하게도 땅콩 단백질 소량을 모두 제거할 만큼 충분히 정제되었는지 보장하는 것이 종종 어려울 때가 있습니다. 특히 좀더 심하게 생명의 위협을 일으키는 반응을 가진 사람들에게는 땅콩 기름을 피하는 것이 자주 권장됩니다.

“소량의 땅콩이 함유되어 있을 수도 있음 (may contain traces of peanuts)” 이라는 레이블이 붙은 식품의 경우는?

많은 식품이 “소량의 땅콩을 함유하고 있을지도 모름” 이라는 레이블 경고 문구를 가지고 있습니다. 이는 대개 해당 식품이 만들어지는 시설에서 땅콩을 함유한 식품도 제조한다는 것을 시사하는 것이 보통이지만 그 해당 식품이 땅콩을 함유하지 않을 수도 있습니다. 이러한 식품에 대해서는 어떻게 해야 되는 지에 대해 의사와 상의해 보십시오.

자녀가 다른 유형의 견과물도 피해야 되나요?

아이들은 종종 여러 다른 유형의 견과물에 반응을 나타낼 수도 있습니다. 다른 견과물도 피부 단자 테스트를 할 때 자주 점검됩니다. 의사가 자녀의 검사 결과와 반응 유형 그리고 가족 병력에 따라 자녀에게 모든 유형의 견과를 피해야 할 지 여부를 조언해 줄 것입니다. 이에 대해 자녀의 의사와 상의하는 것이 중요합니다. 다른 유형의 견과물이 처리되는 제조공장 내에서 오염이 발생할 수도 있습니다. 모든 견과물을 피하는 것이 대체로 가장 안전한 행동입니다.

EpiPen이란 무엇인가요?

EpiPen이란 피부 바로 아래 근육으로 아드레날린 주사 한 대를 주입하는 응급 도구입니다. 이는 땅콩 제품에 대한 심한 반응을 치료하기 위해 사용됩니다. 아드레날린 약물은 심각한 알레르기 반응을 역전시키며 생명을 구할 수 있습니다. 아나펜 (Anapen)은 일종의 자동 아드레날린 주사기 브랜드입니다.

자녀가 EpiPen을 소지해야만 하나요?

모든 알레르기 전문의사들은 기도와 관련하여 땅콩에 심각한 반응을 가진 아동들은 EpiPen을 지녀야 한다는데 동의합니다. 다른 아이들이 EpiPen을 소지해야 하는지 여부는 여러 가지 요인에 달려 있으며 이는 의사와 상의해야 합니다. 만약 EpiPen이 있을 경우, 이를 사용하는 방법을 이해해야 하며 의사가 제공한 서면 아나필락시스 액션 플랜을 가지고 있어야 합니다.

자녀가 성장하면서 땅콩 알레르기에서 벗어날 수 있을까요?

땅콩 알레르기가 있는 5세 미만의 대부분의 아동들 (80%)의 경우에는 알레르기가 아동기 후반에도 계속될 것입니다. 하지만 아이들의 20%는 성장하면서 알레르기에서 벗어납니다. 호흡 문제를 동반한 좀더 심한 알레르기 반응을 가진 어린이들은 좀더 약한 반응을 가진 어린이들보다 성장하면서 알레르기에서 벗어날 가능성이 훨씬 적습니다. 때때로 의사는 약 12개월에 한 번씩 알레르기 검사를 점검하여 땅콩 알레르기가 여전히 있는지 여부를 측정할 수 있습니다.

자녀가 땅콩 알레르기에서 벗어난 이후에 그 알레르기가 재발될 수 있을까요?

일단 아이가 땅콩 알레르기에서 벗어나면 거의 대부분 재발되지 않습니다. 그래도 드물지만 알레르기가 재발되는 경우도 있습니다. 아이가 알레르기에서 벗어난 이후에 땅콩과 땅콩 제품을 지속적으로 피할 경우 알레르기가 재발될 가능성이 더 많은 것으로 여겨집니다. 이러한 이유로 의사는 자녀에게 일 주일에 몇 번 약간의 땅콩 제품을 섭취하도록 권할 수도 있습니다.

자녀가 벤치에 있는 땅콩 제품이나 다른 아이들의 손을 우발적으로 접촉하거나 땅콩 냄새를 맡아서 심한 반응이 생길 수도 있을까요?

그렇지 않습니다. 우발적인 접촉으로 심한 반응이 생기는 것은 매우 드문 일입니다. 최근 연구에 따르면 피부에 땅콩 버터를 놓았을 때 땅콩 알레르기가 있는 어린이 그룹에서 어떠한 심한 반응도 초래하지 않았습니다.

미래의 자녀에게 땅콩 알레르기를 예방할 수 있을까요?

아동에게 땅콩 알레르기가 생기지 않을 것이라고 보장할 수 있는 방법은 없습니다. 임신 중에 혹은 수유 산모의 음식에 땅콩 및 땅콩 제품을 피하는 것이 아기들에게 땅콩 알레르기를 방지한다는 증거는 없습니다. 땅콩 제품을 함유하는 피부 크림이 감작 증세를 초래할 수도 있다는 일부 증거는 있습니다. 최근의 간행물에서는 유아기 땅콩 함유 식품을 조기에 섭취하게 하면 땅콩 알레르기 발생으로부터 보호한다는 것을 시사하기도 하였습니다.

인터넷 어디에서 더 자세한 정보를 찾을 수 있나요?

- 임상 면역학 및 알레르기 호주협회 (ASCIA) 웹사이트는 호주 전문의들이 작성한 식품 알레르기에 대한 유용한 정보를 담고 있습니다 (www.allergy.org.au).
- 환자 지원 그룹 아나필락시스 오스트레일리아에서 식품 알레르기 치료에 대한 귀중한 최근 자료 및 조언을 제공합니다 (www.allergyfacts.org.au).

기억할 사항

- 식품 레이블을 주의 깊게 읽습니다. 그리고 땅콩 제품을 함유할 수 있는데도 레이블이 없는 식품을 조심합니다.
- EpiPen을 소지하고 있는 경우 이를 사용하는 방법을 이해하고 의사가 제공한 서면으로 된 아나필락시스 액션 플랜을 소지하는 것이 매우 중요합니다.

웨스트메드의 *The Children's Hospital*, 알레르기 면역 및 전염병과에서 작성.



웨스트메드의
The Children's Hospital
전화: (02) 9845 3585
팩스: (02) 9845 3562
<http://www.chw.edu.au/>



랜드워의
Sydney Children's Hospital
전화: (02) 9382 1688
팩스: (02) 9382 1451
<http://www.sch.edu.au/>



컬라이더스코우프, Hunter
Children's Health Network
전화: (02) 4921 3670
팩스: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au