

# 식품 알레르기 및 과민증

Food allergy and intolerance



NSW Food Authority

safer food, clearer choices

A photograph of two women sitting at a table. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a light blue long-sleeved shirt. She is smiling and looking towards the woman on the right. The woman on the right has her hair pulled back and is wearing a light blue short-sleeved shirt. She is also smiling and looking at a piece of bread that the blonde woman is holding. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with large windows.

## 식품 알레르기 및 과민증이 있는 사람의 안전 생활 요령

식품 알레르기 및 식품 과민증은 불쾌하고 복잡한 삶으로 이어질 수 있으며, 최악의 경우 치명적일 수도 있습니다. 그러나 식품 알레르기나 과민증이 있다고 해서 생활이 파괴적이 되어서는 안 됩니다. 식품 알레르기 및 과민증은 관리될 수 있습니다.

이 브로셔에는 식품 구입, 외식 등을 비롯한 식품 알레르기 및 과민증을 관리하는 방법과 자세한 도움을 받을 수 있는 곳에 관한 정보가 담겨 있습니다.

## 식품 알레르기 및 과민증 - 우려 증가

식품 알레르기는 뉴사우스웨일즈에서 어린이 20명 중 대략 1명, 성인 100명 중 대략 1명 정도로 발생하고 있습니다. 이는 약 65,000명의 어린이와 96,000명의 성인에 해당합니다. 사실 호주는 세계에서 알레르기 전파율이 가장 높은 국가 중 하나이며 가정을 중심으로 확산되는 경향이 있습니다.

식품 과민증은 훨씬 더 일반적으로 나타납니다. 조사 결과에 따르면 최대 25퍼센트의 인구가 특정 종류의 식품 과민증이 있는 것으로 믿고 있습니다.

## 식품 알레르기와 식품 과민증의 차이

식품 알레르기 및 식품 과민증은 모두 ‘식품 민감증’ 유형들로서, 이들 모두 사람들을 매우 아프게 할 수 있습니다. 식품 알레르기가 있다는 말은 면역체계가 특정 식품에 반응한다는 것입니다. 식품 알레르기가 있으면 가려움증, 발진, 부종과 같은 증상이 즉각적으로 일어납니다. 때로는 이러한 반응이 아나필락시스(anaphylaxis, 과민반응)라는 생명을 위협할 정도의 반응이 일어날 수도 있습니다.

이에 반해, 식품 과민증은 면역체계에 영향을 미치지 않습니다. 식품 과민증은 특정 식품에 대한 부작용입니다. 나타나는 증상들이 불쾌하고, 경우에 따라서는 심각할 수 있지만 일반적으로 생명을 위협할 정도는 아닙니다.

**식품 알레르기** = 식품에 대한 면역체계의 반응

**식품 과민증** = 식품 흡수 장애

## 자신에게 식품 알레르거나 식품 과민증이 있다고 생각하십니까?

자신에게 식품 알레르거나 식품 과민증이 있다고 생각될 경우, 해당 의료 전문인에게 올바른 진단을 받는 것이 중요합니다. 의학적인 조언 없이 임의대로 식단의 식품군을 줄이지 마십시오. 중요한 영양분을 놓칠 수 있습니다. 일반의사에게 문의하면 자신에게 필요한 조언과 지원을 제공할 수 있습니다.

## 식품 알레르기

식품 알레르기가 있다는 것은 대부분의 사람들에게는 무해한 식품에 대해 비정상적인 면역 반응을 경험한다는 말입니다. 그 이유는 몸 속에서 특정 식품(알레르기 유발물질)의 단백질에 대해 항체가 형성되어 그 음식을 섭취하면 히스타민과 기타 방어적 화학물질이 면역체계로 방출되어 염증을 일으키기 때문입니다. 이러한 화학물질로 인해 호흡기, 위장기관, 피부, 심장 혈관계통에 영향을 미칠 수 있습니다.

### 식품 알레르기의 증상은 어떠한가요?

- 저혈압, 어지럼증, 실신, 허탈
- 목과 혀가 마르고 가려움, 기침, 천명, 호흡곤란, 콧물, 코막힘
- 입술과 목의 부종, 메스꺼움, 붓는 느낌, 설사 및 구토
- 피부 가려움 또는 발진, 두드러기, 통증, 눈의 충혈 및 가려움

식품 알레르기가 중증인 사람은 아나필락시스라는 생명을 위협할 정도의 반응이 일어날 수 있습니다. 아나필락시스는 종종 식품을 섭취한지 몇 분 이내에 전신에 반응을 일으킵니다. 아나필락시스 발작은 두드러기가 빠른 속도로 번지고, 얼굴, 혀, 목이 붓고, 숨을 쉬기가 곤란하고, 숨 쉴 때 쌉쌉거리는 소리가 나고, 구토가 나고, 의식을 잃는 것과 같은 증상들이 일반적인 특징입니다.

이런 경우 아드레날린 주사를 즉시 투여하면 생명을 구할 수 있습니다. **아나필락시스의 위험이 있는 사람은 응급 시 사용할 EpiPen®을 항상 소지해야 합니다.**

### 가장 일반적인 식품 알레르기 유발물질(알레르겐)은 무엇입니까?

가장 일반적인 식품 알레르기 유발물질 8가지는 다음과 같습니다.

- 갑각류
- 우유
- 견과류
- 알
- 땅콩
- 참깨
- 생선
- 콩

이러한 알레르기 유발물질을 비롯한 글루텐(밀, 호밀, 보리, 귀리, 그리고 이들을 원료로 한 제품에 함유)과 아황산염(식품 방부제로 첨가)은 식품의 라벨에 표시하도록 법적으로 의무화되어 있습니다.

## 식품 과민증

식품 과민증이 있다는 것은 특정 음식 성분에 부작용을 경험하지만 이것이 면역체계에는 영향을 미치지 않는다는 의미입니다. 사실 식품 과민증은 식품 알레르기과 많이 다릅니다.

### 식품 과민증의 증상은 어떠한가요?

- 위와 내장이 체함
- 천명 및 콧물
- 팽만감
- 두드러기
- 두통 및 편두통
- 일반적으로 몸의 컨디션이 좋지 않음

### 가장 일반적인 식품 과민증으로는 어떤 것들이 있습니까?

사람들이 과민증을 보일 수 있는 식품의 종류는 수없이 많지만, 가장 일반적인 식품으로는 우유와 젖당(유당), 글루텐, 밀, 식품 방부제, 그리고 카페인 같이 식품에서 자연적으로 발생하는 화합물 등이 있습니다.

**유당분해효소결핍증**은 유당이 위에서 혈류 내로 올바르게 흡수되는 데 필요한 유당분해효소가 부족해서 생기는 증상입니다.

**우유 불내성**은 2세 이하의 유아에게 흔히 나타납니다. 만약 이를 치료하지 않고 그대로 둘 경우 영양실조로 이어질 수 있습니다.

**식품 첨가물 과민증**은 극히 일부의 어린이와 성인에게만 영향을 미칩니다. 식품 과민증과 관련이 있는 가장 일반적인 첨가물로는 인공색소(예, 식용색소 황색 제4호), 아황산염, 벤조산염(방부제 종류)이 있습니다.

**아황산염**은 식품법에 따라 모든 포장 제품에 표시되어야 합니다. 아황산염은 방부제로, 와인과 말린 과일에 흔히 발견됩니다. 아황산염의 첨가 번호는 220-228이며, 원료 표시 목록에서 찾을 수 있습니다. 아황산염 반응으로는 민감한 사람의 경우 천식, 발진, 과민성장증후군, 두통을 일으킬 수 있습니다.

### 셀리악병이란 무엇입니까?

**셀리악병**이란 식품의 글루텐(밀, 보리, 호밀에서 발견되는 단백질)에 대한 면역 반응으로 인한 소장 장애입니다. 이것은 식품 알레르기는 아니지만 자가면역 질환입니다. 셀리악병에 걸리면 소장의 내벽이 면역체계의 백혈구에 의해 손상되며(식품 알레르기 반응에서처럼) 항체에 의해 손상되지 않습니다. 그 증상으로는 메스꺼움, 가스, 피곤, 변비, 성장 감퇴, 피부 문제 등이 있습니다.

## 식품 구입

### 식품 라벨에서 무엇을 살펴봐야 하나요?

자신에게 식품 알레르기나 과민증이 있거나, 식품 알레르기나 과민증이 있는 사람을 위해 식품을 구입할 경우, 구입하려는 식품의 포장된 라벨을 세심히 살펴보는 것은 필수적입니다.

호주의 식품 라벨 표시 규정에는 8가지의 가장 일반적인 알레르기 유발물질 (감각류, 알, 생선, 우유, 땅콩, 콩, 견과류, 참깨, 그리고 이들을 원료로 만든 제품들)과 글루텐 및 글루텐을 원료로 한 제품, 그리고 아황산염 방부제를 제품 포장에 또는 제품 진열과 연결하여 표시하도록 명시하고 있습니다.

이러한 알레르기 유발물질을 라벨에서 찾는 것이 항상 쉽지는 않습니다. 기타 다른 용어로 이들 알레르기 유발물질을 표시할 수도 있기 때문입니다. 예를 들면, 유제품을 카세인으로 표시할 수도 있습니다. 호주 아나필락시스(Anaphylaxis Australia)는 뉴사우스웨일즈 식품청(NSW Food Authority) 및 호주 뉴질랜드 식품표준(Food Standards Australia New Zealand)과 공동으로 우유, 땅콩, 알, 생선, 견과류, 참깨, 콩, 조개에 알레르기가 있는 사람이 피해야 하는 원료를 표시하는 일부 알레르기 유발물질 원료성분 카드를 제작하였습니다.



이 카드의 사본을 무료로 주문하시려면 뉴사우스웨일즈 식품청에 전화하시거나 (1300 552 406번) 호주 아나필락시스로 전화하십시오(1300 728 000번).

### 원료성분 목록

원료성분 목록에 표시된 알레르기 유발물질을 볼 수 있는 방법은 다음 세 가지입니다.

#### 괄호

밀가루, 설탕, 마가린 (우유 함유), 소금, 향료(밀가루 녹말 함유)

#### 굵은체

밀가루, 설탕, 마가린 (우유 함유), 소금, 향료(밀가루 녹말 함유)

#### 별도 표시

밀가루, 설탕, 마가린 (우유 함유), 소금, 향료(밀가루 녹말 함유). 밀과 우유 함유

흔하지 않은 알레르기 유발물질에 알레르기 반응을 보이더라도, 모든 원료성분을 사전 포장된 식품의 라벨에 표시하도록 되어 있으므로 항상 원료성분 목록을 세심히 확인하십시오.

## 경고 문구 “may contain...” (…을 함유할 수도 있습니다)

일부 식품 라벨의 경우, 해당 음식 제품에 고의는 아니지만 사람들이 일반적으로 알레르기를 일으키는 식품을 함유할 수도 있다는 경고문이 있을 수 있습니다. 예를 들면, ‘may contain traces of nuts (소량의 견과류를 함유할 수도 있습니다)’ 또는 ‘may contain seeds (씨를 함유할 수도 있습니다)’와 같은 경고문입니다. 이러한 경고문은 의도적으로 견과류나 씨를 식품의 원료로 사용하지는 않았지만, 해당 식품이 우연히 이러한 원료를 소량이라도 함유하지 않았다는 것에 대해 제조업체가 확신할 수 없다는 것을 의미합니다. 이러한 경고문에 언급된 식품 중 어떤 성분이라도 알레르기 반응을 일으킬 경우, 이러한 식품을 피해야 합니다.

**참고:** 제품에 대해 확신이 가지 않을 경우 식품 제조업체에 전화하여 원료성분 또는 제조 공정에 대해 문의하실 수 있습니다.

제품을 구입할 때마다 원료성분을 확인하는 것을 잊지 마십시오. 지난 번에 구입했던 제품의 성분이 변경되었을 수도 있습니다!

## 사전 포장되지 않은 제품이나 라벨이 없는 식품은 어떻게 합니까?

사전 포장되지 않았거나 라벨이 없는 식품으로는 제과점, 정육점, 델리 카운터 (조제 식품 카운터), 샐러드 바에서 판매하는 음식과 중량을 달아 판매되는 식품들이 포함됩니다. 또한 여기에는 레스토랑, 테이크어웨이(음식을 포장해주는 식당), 기타 외식 장소에서 제공되는 식사가 포함됩니다.

이러한 종류의 식품에는 소량의 알레르기 유발물질이 원료성분에 들어있거나 이 제품들 중 한 가지에 우연히 들어갔을 가능성이 있습니다 (예를 들면, 다른 식품 옆에 있다가, 칼 또는 스푼으로, 알레르기 유발물질을 함유한 다른 식품이 닿은 백으로 싸는 과정에서). 중증 알레르기가 있는 사람은 포장되지 않은 식품을 피하는 것이 보다 안전합니다.

**참고:** 뉴사우스웨일즈의 모든 소비자들은 사전에 포장되어 있지 않거나 라벨이 없는 판매용 식품에 대해 알레르기 유발물질 성분내용에 관한 정보를 법적으로 요청할 수 있는 자격이 있다는 것을 기억하십시오.

## 식품의 라벨 표시가 올바르지 않다고 생각될 경우 어떻게 해야 합니까?

식품의 라벨 표시가 올바르지 않거나 포장된 식품에 알레르기 유발물질이 올바르게 표시되지 않았다고 생각할 경우, **1300 552 406**번으로 전화하십시오. 뉴사우스웨일즈 식품청은 식품법과 식품표준규정에 따라 라벨 표시에 관한 민원을 조사하고 법을 어긴 식품업체에 대해 조치를 취할 수 있는 권한이 있습니다.



## 외식

레스토랑, 카페, 테이크어웨이에서 식사를 하는 것은 식품 알레르기나 식품 과민증이 있는 사람에게 스트레스가 될 수 있습니다. 다른 사람에 의해 음식이 준비될 때, 알레르기 유발물질이 없는지에 대해 완전히 확신할 수 없습니다. 그러나 외식을 안전하고 간단히 할 수 있는 몇 가지 지침이 있습니다.

### 레스토랑에 알리십시오

- 좌석을 예약할 때, 예약을 받는 사람에게 자신이 식품 알레르기나 과민증이 있다는 것을 알려주고, 자신에게 알레르기를 일으키는 식품을 넣지 않은 식사를 제공할 수 있는지 요리사에게 확인해 달라고 요청하십시오.
- 레스토랑에 도착했을 때, 웨이터가 자신의 식품 알레르기에 대해 알고 있는지 확인하십시오.

### 요리에 대해 물어보십시오

- 메뉴를 세심히 읽고 요리 이름이나 설명에 자신이 알레르기를 일으키는 식품에 대한 언급이 있는지 살펴보십시오.
- 항상 웨이터나 웨이트리스에게 물어보십시오. 식품 알레르기 유발물질을 메뉴에 항상 명시하지는 않습니다.
- 주문하고 싶은 요리를 말하고 주문한 요리에 자신이 피해야 하는 식품이 있는지 요리사에게 확인할 것을 요청하십시오. 가능하다면 요리사에게 직접 말씀하십시오.
- 직원이 질문에 답변할 수 없거나 확신할 수 없는 것 같으면, 다른 음식을 주문하거나 다른 곳에서 식사하는 것이 낫습니다.



## 교차오염에 대해 물어보십시오

교차오염을 피하기 위해 직원에게 주문한 음식이 알레르기 유발물질 함유 식품에 사용된 것과 다른 기구와 용구로 준비되는지 물어보십시오. 예를 들어, 주문한 음식이 ‘위험’ 식품과 동일한 오일로 조리되거나 ‘위험’ 식품을 조리할 때 사용한 칼과 동일한 칼로 자르지는 않는지 확인하십시오.

한 레스토랑에서 안전하게 식사한 경험이 있다고 해서 그 레스토랑에서 다음 번에도 똑같이 준비할 것이라고 생각하거나 다른 식당도 마찬가지일 것이라고 생각하지 마십시오.

## 셀프서비스 지역은 피하십시오

중증 알레르기가 있는 사람은 셀프서비스 지역이나 뷔페에서 음식을 드시는 것을 삼가는 것이 최상입니다. 소량의 알레르기 유발 성분이 우연히 음식으로 들어가기 쉬우므로 (예를 들면, 여러 사람들이 같은 스푼을 사용하기 때문에), 안전하게 보이는 것 같아도 그것을 확신할 수 없습니다.

중증 알레르기가 있는 사람은 **Epipen®** 없이 외식하지 마십시오



## 뉴사우스웨일즈 식품청이 여러분을 돕는 방법

뉴사우스웨일즈 식품청은 여러분이 구입하는 식품에 관한 정확한 정보를 제공하고 여러분이 먹는 식품이 안전하도록 확실히 합니다.

뉴사우스웨일즈 식품청은 식품법과 식품표준규정을 시행하고 있으며, 이는 뉴사우스웨일즈 내 모든 식품업체가 그들 음식에 대해 가장 일반적인 알레르기 유발물질(감각류, 알, 생선, 우유, 땅콩, 콩, 견과류, 참깨)과 글루텐, 그리고 아황산염에 대한 정보를 다음 중 한 가지 방법으로 제공하도록 의무화하고 있습니다.

- 라벨에 알레르기 유발물질 표시 (일반적으로 원료성분 목록에 표시)
- 판매하는 식품 옆에 알레르기 유발물질에 관한 정보 표시 (포장되지 않은 식품일 경우)
- 고객이 요청할 경우 식품 내 식품 알레르기 유발물질에 관한 정보 제공

혹시 이러한 정보를 제공하지 않는 식품업체를 보시거나, 표시되지 않았거나 구체적으로 알레르기 유발물질이 함유되지 않았다고 들은 식품에서 알레르기 유발물질이 발견된 경우, 해당 업체는 법을 어기고 있을 수 있습니다.

이럴 때는 **1300 552 406**번으로 전화해서 신고해 주십시오.

뉴사우스웨일즈 식품청은 의심이 가는 위반 업체들을 조사하여, 법률 및 규정 불이행에 대해 처벌하며, 공공의 건강을 위해 식품을 회수할 수 있습니다.

# 식품 알레르기 및 과민증 안전

여러분이 식품 알레르기 및 과민증을 관리하기 위한 적절한 방책으로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- **미리 계획하기**
- **주변 사람들 교육하기**
- 이전에 안전하게 먹어본 식품이라도 **식품 라벨을 항상 읽어보기**
- **라벨이 없거나 식품 내용물에 대한 명확한 정보를 얻을 수 없을 경우, 해당 식품을 먹지 마십시오.**
- 외출을 할 때는 **안전한 간식을 가지고 다니십시오.** 그렇지 않으면 배가 고플 때 위험을 무릅쓰고라도 라벨 표시가 없는 식품을 구입하고 싶을 수 있습니다.
- 식품 알레르기가 있는 사람은 빨대, 컵, 수저, 기타 식품 용구를 **다른 사람과 함께 사용하지 마십시오.**
- 제품에 대해 확신할 수 없을 경우 **식품 제조업체에 전화하여** 제품 라벨에 대해 **문의하십시오.**
- **집에서 나가서 식사할 때는 세심한 주의를 기울이십시오.** 특정 음식 주문이 먹기에 괜찮을 수 있지만, 식품 조리 과정의 교차오염 위험에 대해 반드시 질문을 해야 합니다.
- **알레르기 반응 시 EpiPen® 이 필요한 사람은 항상 EpiPen® 을 소지하고 다니십시오.** EpiPen® 이 없으면 먹지 마십시오.

이 정보는 호주 아나필락시스 원료성분 카드에서 옮긴 내용입니다. 원료성분 카드를 주문하실 분은 뉴사우스웨일즈 식품청으로 전화하시거나(1300 552 406 번) 호주 아나필락시스로 전화하십시오(1300 728 000번).



식품 알레르기 및 과민증에 대한 자세한 조언이 필요한 분은 다음 사이트를 참고하십시오.

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html)

**Food Standards Australia New Zealand**

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

**Anaphylaxis Australia**

[www.allergyfacts.org.au/index.html](http://www.allergyfacts.org.au/index.html)

**The Australian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)**

[www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

**Coeliac Society**

[www.coeliac.org.au](http://www.coeliac.org.au)

**NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical\\_policy/topics/allergies/index.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical_policy/topics/allergies/index.html)

알레르기 식품 라벨 표시 규정 카드, 원료성분 목록 카드, 기타 식품청 발행 인쇄물, 또는 자세한 정보 및 조언을 원하시는 분은 다음을 참고하십시오.

웹사이트: [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au) 전화: 1300 552 406