

알레르기 질환과 식사요법



박명윤

알레르기 질환이란

알레르기성질환이 알려지기 시작한 것은 기원전 1세기 경이다. 즉 루크레티우스(Lucretius)가, “어떤 사람에게는 맛있는 고기가 다른 사람에게는 독이 될 수 있다”는 유명한 기록을 남겼다. 이것이 식품 알레르기에 관한 기록의 효시이다.

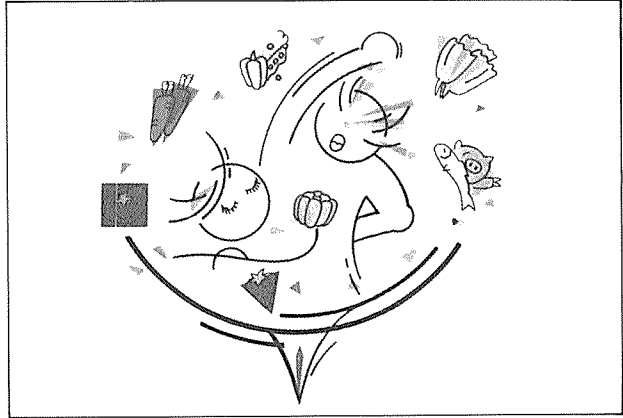
그러나 알레르기성 질환이 크게 문제시되기 시작한 것은 화학공업의 발달로 각종 인공물질이 우리 생활 주변에 범람하면서 부터이다. 요즘 우리나라에서도 알레르기성 질환이 늘고 있다. 과거에 비해 음식물이나 가공식품의 종류가 다양해지면서 식품알레르기도 증가하고 있다.

알레르기(allergy)란 인체에서 항원항체 반응(抗原抗體反應)의 표현으로 일어나는 특이적 감각(感作)을 말하며, 알레르기를 일으키게 하는 항원을 알레르겐(allergen)이라 한다.

알레르기성 질환이란 쉽게 말해서 체질이 문제가 되어 나타나는 질병을 뜻한다. 사람에게 따라서는, 대부분의 사람들에게서 아무런 문제가 되지 않는 꽃가루, 먼지, 각종 화학물질, 음식물, 집진드기, 동물의 털 등을 접촉 또는 섭취·흡입 했을 때 과민 반응을 일으켜 여러가지 증세를 나타낸다.

알레르기성 질환은 체질에서 비롯되기 때문에 유전적 소인이 문제가 된다. 미국의 경우 알레르기성 질환에 걸릴 유전적 소인을 갖고 태어나는 사람은 전체 인구의 17% 정도로 보고 있다.

식품 알레르기는
성인보다
어린이에게서 더
많이 발생된다.
어린이의
위장관점막이
아직 성숙하지
못한 때문이다.



우리나라에서 문제가 되고 있는 알레르기성 질환에는 알레르기성 비염(鼻炎), 알레르기성 기관지천식, 아토피성 각결막염, 아토피성 피부염, 두드러기, 접촉성 피부염, 약진(藥疹) 등이 주류를 이룬다.

식품 알레르기

복숭아를 한입만 베어 먹어도 입술이 부어오르고 두드러기가 돋는 사람들이 있으며, 우유를 마시지만 하면 배가 아프고 설사를 하는 아이들도 있다. 모두 식품알레르기 환자들이다.

식품 알레르기(food allergy)는 소화관에서 흡수된 음식물 항원에 의하여 일어나는 알레르기 증세를 뜻한다.

증상은 복통·설사·구토 등 소화기증세, 두드러기·홍반·습진 등 피부증상이 나타나며 경우에 따라서는 기관지천식이나 비염 등 호흡기 증상이나 두통·현기증·경련 등 신경계 증상으로 나타나기도

한다.

일반인들은 음식을 먹고 나타나는 부작용에 대해 식품 알레르기인지 식중독(食中毒)인지 구분이 쉽지 않다. 식중독은 음식물 내에 포함된 독성물질이나 세균으로 오염되어 발생하는 것이므로 그 음식을 나누어 먹은 사람이 동시에 집단적으로 발생하는 특징을 가지고 있다.

한편 식품 알레르기는 어떤 음식물에 알레르기 반응을 일으키는 사람에게만 민감할 뿐 다른 사람에게는 아무 이상을 일으키지 않는다.

식품 알레르기는 크게 속발형(즉시형)과 지발형(지연형)으로 구분된다.

속발형 식품 알레르기는 음식을 먹은 후 1~2시간 내에 반응이 나타나며 급성 두드러기가 주 증상이다. 또한 알레르기 식품에 접촉한 입술, 혀 등이 부풀어 오르며 원인 식품이 위장관에 들어가면 복통, 구토, 설사 등이 동반되기도 한다.

지발성 식품 알레르기는 그 반응이 음식

을 먹은 뒤 수일 후에야 증상이 나타나며 대표적 증상은 아토피성 피부염이다. 아토피성 피부염은 환부가 매우 가려워서 긁게 되고 긁음으로 인해 이차적인 감염증까지 나타나 더욱 가려워지고 이로 인해 더 심하게 긁게 되는 악순환을 일으킨다.

식품 알레르기는 성인보다 어린이에게서 더 많이 발생한다. 그 이유는 어린이의 위장관 점막이 아직 성숙하지 못하여 완전히 소화, 분해되지 못한 고 분자 음식물까지도 그대로 흡수해 버리기 때문이다. 이 고분자 음식물은 완전 분해된 저분자 음식물보다 알레르기를 일으키는 항원성이 훨씬 강하다.

예방 및 식사요법

아기는 생후 6개월까지 분유보다는 모유를 먹이는 것이 식품 알레르기의 예방에 도움이 된다. 모유 속에는 음식물 항원과

위장관의 면역계와의 접촉을 막는 특수한 항체가 포함되어 있기 때문이다. 행동이 난폭한 어린이 중에는 식품 알레르기가 그 원인인 경우도 있다.

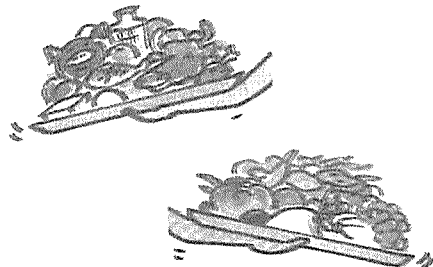
식품 알레르기를 잘 일으키는 식품은 미국의 통계에 의하면 우유, 초콜렛, 콜라, 옥수수, 달걀, 토마토, 보리, 메밀, 돼지고기 등의 순서로 빈도가 높다.

우리나라의 경우, 연세의대 소아과 이기녕 교수팀의 조사에 따르면 알레르기를 쉽게 일으키는 식품으로는 달걀, 복숭아, 돼지고기, 고등어, 메밀, 토마토, 게 등의 순으로 나타났다.

음식물 중에는 복숭아와 사과, 새우와 게, 고등어와 콩치갈이 계통학적으로 서로 비슷한 것들은 항원도 비슷해 어느 한가지 음식물에 과민성이 생기면 비슷한 음식물에도 과민성을 보이게 된다.

식품 알레르기는 환자 개개인에 따라 차이가 있고 음식물이 입을 통하여 섭취되어

미국의 통계에 따르면, 알레르기를 잘 일으키는 식품은 우유, 초콜렛, 콜라, 옥수수, 달걀, 토마토 등인 것으로 나타났다.



“

특정 음식에 알레르기 반응을 일으켰다고 해서 평생동안 그런 것은 아니다. 따라서 6개월~1년 정도의 간격으로 특정식품의 섭취를 재 시도하여 알레르기 반응이 감소하거나 없어졌는지를 검사해 보는 것이 좋겠다.

”

음식물 내의 항원에 대한 특이한 항체가 전신을 순환하다가 여러 증상이 다양하게 나타나므로 치료 방법도 각각 다르게 된다.

대체로 식품 알레르기의 치료는 원인 식품의 제거식과 증상에 대한 약물요법이 쓰이고 있다. 항히스타민제 등의 약물치료는 그 증세를 완화시키는 정도에 머물고 있을 뿐 근본적인 치료책은 되지 못하고 있다.

따라서 알레르기를 일으키는 식품을 섭취하지 않는 것이 가장 확실한 방법이라고 볼 수 있다. 어떤 음식물이 개개 환자에게 원인이 되는가를 알아 내는 것으로 환자 스스로 일지를 쓰는 방법이 권장된다.

즉 2주일 동안 매일 음식을 먹은 순서대로 전부 적고 알레르기 증상 발생과의 관계를 살펴보면 어떤 음식을 먹었을 때 증상이 나타나곤 하는지를 대략 알아 낼 수 있다. 그 다음엔 그 의심되는 음식을 식단에서 빼고 먹지 않았을 때 증상이 없어지는지를 확인하고 다시 그 음식을 먹었을

때 같은 증상이 다시 나타나면 원인 식품으로 확인되는 것이다.

이와같이 알레르기를 일으키는 식품을 제한해야 할 때 주의해야 할 것은 영양적으로 균형된 식사를 계획하는 것이다. 제한 해야 할 식품이 여러 종류이거나 주된 식이 성분일 경우에는 그 식품이 포함하고 있는 영양소의 결핍을 초래할 위험성이 있으므로 보충제 등을 사용하여야 한다.

이와같이 특정 식품의 섭취를 제한하는 경우에는 6개월~1년 정도의 간격으로 재 공급을 시도하여 알레르기 증세가 감소하거나 없어졌는지를 검사한다. 특정 음식에 알레르기 반응을 일으켰다고 해서 평생동안 반응을 일으키는 것이 아니라 변할 수 있기 때문이다.

즉 나이가 들어감에 따라 식품에 대한 알레르기 반응이 없어져서 정상적으로 섭취할 수 있게 되는 경우가 있으므로 이러한 시도를 계속하는 것이 바람직하다. [2]

〈필자=한국보건영양연구소장〉