

생후 4개월 땅콩 먹이면 알레르기 없다

발병 위험 80% 이상 감소, 70% 청소년기까지 지속

10년 전, 생후 초기 아기에게 땅콩 제품을 먹이면 생명을 위협하는 알레르기 발병을 막을 수 있다는 획기적인 연구가 발표된 이후, 실제로 그 효과가 나타나고 있다는 새로운 연구 결과가 나왔다.

2015년 발표된 새로운 가이드라인은 기존 의료 관행을 완전히 뒤집으며, 생후 4개월부터 땅콩 단백질이 함유된 식품을 소량씩 아기에게 먹이도록 권장했다. 이 정책이 시행된 이후 약 6만 명의 아동이 땅콩 알레르기 발병을 피한 것으로 추정된다.

이 연구를 주도한 필라델피아 아동병원 소속 알레르기 전문의 데이비드 힐 박사는 21일 의학저널 '소아과학(Pediatrics)'에 실린 논문에서 "이는 정말 놀라운 일"이라며 "이제는 '공중보건 차원의 노력이 실제로 아동 알레르기 발생을 줄였다'고 자신 있게 말할 수 있다"고 밝혔다. 힐 박사와 연구진은 수십 개의 소아과 병원 전자의무기록을 분석해 가이드라인 발표 전후의 식품 알레르기 진단 추이를 추적했다. 그 결과, 2015년 고위험군 아동을 대상으로 한 첫 지침 발표 후 0-3세 아동의 땅콩 알레르기 발병률은 27% 이상 감소, 2017년 권고가 모든 영아로 확대된 이후에는 40% 이상 감소한 것으로 나타났다.

힐 박사는 "의료진과 부모가 알레르기 예방 지식을 공유하고 더 적극적인 교육과 인식 개선 활동이 이루어진다면, 이런 긍정적 결과가 더욱 확대될 것"이라고 말했다.

2015년 LEAP 연구 '급지' 뒤집어

수십 년간 의사들은 알레르기를 피하기 위해 아이가 3살이 될 때까지 땅콩, 달걀, 우유 등 알레르기 유발 식품을 먹이지 말라고 권장해왔다. 그러나 2015년 영국 킹스칼리지 런던의 기디언 맥 교수가 발표한 LEAP 연구는 이 통념을 완전히 뒤집었다.

연구진은 생후 4개월~11개월 아기에게 땅콩 제품을 조기에 섭취시킨 결과, 땅콩 알레르기 발병 위험이 80% 이상 감소했고, 그 보호 효과의 약 70%가 청소년기까지 지속된다는 사실을 확인했다.

이 연구 이후 전 세계적으로 '조기 도입' 지침이 발표됐지만, 실제 임상 현장 적용은 더뎠다. 2017년 미국에서 확대한

지침 시행 2년 후 조사에서도 소아청소년과 의사의 29%, 알레르기 전문의의 65%만이 이를 따르고 있었다.

전문가들은 "부모와 의료진이 '언제, 얼마나, 어떤 형태로' 땅콩을 먹여야 하는지 혼란스러워했고, 임상시험 환경 밖에서 시행 가능한지 확신이 부족했다"고 분석했다.

"조기 노출이 실제 효과 보인다"

이번 연구의 공동 논평을 쓴 노스웨스턴대 소아 알레르기 전문가 루치 굽타 박사는 "이번 분석은 미국 전체를 대표하지는 않지만, 조기 알레르기 유발 식품 도입이 실제로 확산되고 있고, 가시적인 효과를 내고 있음을 보여준다"고 평가했다.

비영리 단체 '식품 알레르기 연구·교육(FARE)'의 성 포블레트 대표는 "이번 연구는 이미 알려진 사실을 다시 확인시켜 주었고, 전국적으로 땅콩 알레르기 유병률을 줄일 수 있는 중요한 기회를 강조했다"고 말했다.

"조기 노출, 이제는 새로운 표준"

현재 미국 소아과학회가 2021년에 업데이트한 가이드라인은 생후 4~6개월 사이에 땅콩·우유·대두 등 주요 알레르기 유발 식품을 검사 없이 자연스럽게 노출시키는 것을 권장한다. 힐 박사는 "많은 양을 먹일 필요는 없다"며 "땅콩버터를 한 숟가락 정도 맛있게 하거나, 우유·대두 요거트, 견과류 버터를 조금씩 먹이는 것이 안전하고 효과적"이라고 설명했다.

메릴랜드주에서 영양사로 일하는 티파니 레온(36)은 자신의 두 아들에게 생후 몇 달 만에 땅콩과 우유, 달걀 등 알레르기 유발 식품을 먹였다. 그녀는 "처음엔 어머니가 깜짝 놀라셨다"며 "하지만 과학이 바뀌었고, 나는 근거 기반으로 실천할 뿐이었다"고 말했다. 그녀는 "예전에는 무서워서 미루던 일이 이제는 아이의 건강을 지키는 일로 바뀌었다"며 "이 변화가 더 많은 부모에게 알려지길 바란다"고 덧붙였다.

이번 연구는 땅콩 알레르기 예방의 과학이 단순한 실험실 결과를 넘어, 실제 사회 전체의 건강 결과로 이어지고 있음을 보여주는 사례로 평가된다.



희망한의원

Hope Acupuncture Clinic

**"비수술 한방치료"로
막히고 답답한 코를 건강하게!**



만성비염 / 축농증
코막힘 / 비강건조증

첨단 온열치료

PPO 보험 가능
(Aetna, Cigna, United Healthcare, BluecrossBlueshield)

<비염치료 프로그램 문의>
T.714.392.9968
14764 Beach Blvd., La Mirada, CA 90638
www.hopeacu4u.com

휘텍골프

피팅 하나로 승부를 바꾼다!

- 비거리 폭발, 정확도 상승, 스코어 급감
- 정밀 피팅 + 체계적인 레슨으로 실력 향상
- 주니어 정밀 피팅 & 전문 레슨 프로그램 운영
- 주니어 토너먼트 선수 집중 레슨
- 스윙 데이터 기반 맞춤 클럽 제작, 수리, 점검 서비스

29년 전통
FITECGOLF EST. 1996

8225 Commonwealth Ave, Buena Park, CA 90621
☎ 714-859-3397 / 714-327-4080
www.FitecGolf.com

최고의 질병 치료법은 바로 예방입니다

예방접종을 통한 심각한 질병 및 감염병 예방에 대해 꿀약국 예방접종센터에 문의 하세요.

꿀약국 예방접종센터
처방전 필요 없습니다! 예약도 필요 없습니다!



Now

지금 바로!

독감 예방접종

'꿀약국'에서
접종하세요!



꿀약국™

Honey Pharmacy®

약국은 꿀약국!

- Shingles(대상포진)
- Flu(독감)
- RSV(호흡기 세포융합 바이러스)
- 이민국(USCIS) 필수 예방접종 가능
- COVID-19 백신 접종 가능
- Prevnar 13, Pneumovax 23, Prevnar 20(폐렴)
- Hepatitis A, Hepatitis B(간염)
- M-M-R(홍역, 볼거리, 풍진)
- Meningitis(수막염)
- Tdap(파상풍, 디프테리아, 백일해)
- Typhoid(장티푸스)
- HPV-Human Papilloma(인간 유두종)



민로렌 약학박사 / 권엔젤라 약학박사

Tel: 562.403.2332

7002 Moody St. #106, La Palma, CA 90623

Fax: 562.403.2331

Honeyrx123@gmail.com

*메디케어, 메디케이드, PPO, HMO 받습니다

카카오톡 상담 환영



Honeyrx