



대한천식알레르기학회 리포트

(제 2025-2 호)

게시일	2025년 4월 21일	담당부서	대한천식알레르기학회 홍보위원회
-----	--------------	------	------------------

꽃가루-식품 알레르기 증후군 국내 실태와 주의사항

핵심요약

- 꽃가루-식품 알레르기 증후군(Pollen-Food Allergy Syndrome, PFAS)은 생과일·생채소 섭취 시 반복적으로 입이나 목이 가렵거나 붓는 증상으로 성인에서 가장 흔한 식품알레르기입니다.
- 국내 보고에서 이러한 꽃가루-식품 알레르기 증후군 환자의 8.9%에서 전신반응이 보고되므로 주의를 요합니다.
- 식품이 닿는 곳 외에 발진, 가려움 등의 증상이 나타나는 전신반응은 아나필락시스와 같은 위험한 급성 반응이 나타날 수 있어 전문가의 정확한 진료와 에피네프린자가주사기 소지와 같은 대비가 필요합니다.
- 증상이 심하거나 전신증상이 의심될 때는 반드시 전문가와 상의하여 원인 식품을 정확히 파악하고, 우연한 노출에 대비하는 것이 중요합니다.

내용설명

1. 꽃가루-식품 알레르기 증후군(Pollen-Food Allergy Syndrome, PFAS)이란?

꽃가루 알레르기가 있는 환자가 꽃가루와 구조적으로 유사한 생과일이나 생채소를 먹을 때 입술, 입안, 입천장, 혀, 목 안 등이 가렵고 붓는 증상을 보이는 질환입니다. 대표적으로 자작나무 꽃가루 알레르기 환자가 사과나 복숭아를 먹을 때 입술이나 입안, 목안이 가렵거나 붓는 경우가 있습니다. 이는 꽃가루와 식품의 알레르기 성분이 구조적으로 유사해 교차항원성을 갖기 때문입니다.



2. 국내 유병률 및 특징

대한천식알레르기학회 비염 연구팀이 전국 22 개 의료기관에서 실시한 연구에 따르면, 국내 꽃가루 알레르기 환자 648 명 중 41.7%가 꽃가루-식품 알레르기 증후군을 경험한 것으로 나타났습니다. 18 세 이하 소아·청소년에서도 42.7%로 높은 유병률을 보였습니다. PFAS 환자의 8.9%는 전신 두드러기, 호흡곤란, 저혈압 등 아나필락시스(전신 알레르기 쇼크)와 같은 중증 반응을 겪었습니다.

3. 한국 환자에서 흔한 원인 식품

식품	PFAS 환자 중 경험 비율 (%)
복숭아	48.5
사과	46.7
키위	30.4
땅콩	17.4
자두	16.3
밤	14.8
호두	14.1
파인애플	13.7
참외	12.6
토마토	11.9
멜론	11.5
살구	10.7
수박	9.6
체리	8.9
토란/토란대	8.9
대추	8.9
인삼	8.2
잣	8.2

특히 토란, 인삼, 깻잎, 도라지, 쑥갓, 더덕, 칡, 연근 등 한국 식생활에서 자주 섭취하는 식재료도 PFAS 의 원인이 될 수 있음이 확인되었습니다.

4. 임상 증상

PFAS 환자 대부분은 입술, 입안, 목의 가려움이나 부종 등 구강 증상을 경험하지만, 일부는 피부(43.0%), 호흡기(20.0%), 소화기(10.7%), 신경계(4.8%), 심혈관계(3.7%) 증상 등 전신 반응도 나타날 수 있습니다. 특히, 8.9%에서 아나필락시스가 발생해 각별한 주의가 필요합니다.

5. 진단 및 관리



- 꽃가루 알레르기가 있고, 생과일·생채소 섭취 시 반복적으로 입이나 목이 가렵거나 붓는 증상이 있다면 PFAS 를 의심해야 합니다.
- 원인 식품을 익혀 먹으면 대부분 증상이 나타나지 않으나, 일부 환자는 익힌 식품에도 반응할 수 있어 주의가 필요합니다.
- 증상이 심하거나 전신증상이 의심된다면, 무분별한 식품 회피보다는, 전문가와 상의하여 원인 식품을 정확히 파악하고, 우연한 노출에 대비하는 것이 중요합니다.
- 아나필락시스 위험성이 있거나 전신 반응이 우려되는 환자는 자가주사용 에피네프린 등 비상약을 소지하고, 천식 등 동반질환에 대한 평가도 필요합니다.

6. 결론

국내 꽃가루 알레르기 환자 10 명 중 4 명은 꽃가루-식품 알레르기 증후군을 경험하며, 복숭아·사과 등 과일뿐 아니라 토란·인삼·깻잎 등 한국 식재료도 주요 원인입니다. 반복되는 구강 증상이나 전신 반응이 있다면 반드시 전문가 상담을 받아 정확한 진단과 관리를 받으시기 바랍니다.

근거 문헌 및 자료

Pollen-Food Allergy Syndrome in Korean Pollinosis Patients: A Nationwide Survey
Allergy, Asthma & Immunology Research. 2018 Nov;10(6):648-661.
김미애, 김동규, 양현종, 최정희 외, 대한천식알레르기학회 비염연구팀.
(<https://e-aair.org/DOIx.php?id=10.4168/aair.2018.10.6.648>)

더 알고 싶어요

대한천식알레르기학회 YouTube 관련 영상 :
“생과일·채소 먹고 입이 간질간질, 봄철 비염때문?”
(https://youtu.be/yMyxQdUIJI4?si=5o68vszYItMsc_jj)

