

STEP 9 육아의 기초

아기의 변과 건강

아직 자신의 몸 상태를 정확하게 전달할 수 없는 아이에게 변은 가장 훌륭한 대변인이다. 변의 양은 수유량이 충분한지를, 색과 횟수 그리고 냄새는 아이가 건강한지를 알려준다.

아이 변의 색깔

변의 색깔은 어떻게 결정되나

변의 색은 간에서 만들어지는 담즙색소인 빌리루빈의 색이다. 그러나 요구르트를 먹으면 흰빛을 띠는 등 먹는 것에 따라 색이 바뀌거나, 소화액이 더해져 변색되기도 한다. 장내에 음식물이 머무는 시간, 효소의 분해력, 장내 세균의 종류와 활동성, 음식의 종류 등에 따라 색이 달라질 수 있다.

건강한 아이의 변 색깔

- **황색** 간장에서 나올 때 담즙의 색은 기본적으로 갈색이다. 이것이 담낭으로 들어갔다가 나올 때에는 진한 녹색이 되며, 십이지장으로 들어가면 진한 황색으로 바뀐다. 자연스럽고 건강한 변의 색깔이다.
- **녹색** 담즙색소는 장내에 오래 머무르면 산화되어 녹색이 된다. 그 상태 그대로 배설되면 녹색 변을 보는 것이다. 즉, **녹변도** 자연스러운 현상이므로 걱정하지 않는다.
- **썩색** 담즙은 장내에 오래 있을수록 색이 변한다. 따라서 이유식이 진행됨에 따라 음식의 소화하는 시간이 길어지면 점점 농축된 색이 되어 썩색 변이 나오기도 한다.

병에 걸린 아이의 변 색깔

- **빨간색** 아이 변에 출혈이 있는 경우에는 혈액이 변에 어떻게 묻어 있는지가 중요하다. 변 전체에 스며든 것처럼 붉을 때는 장중출혈이나 세균성 장염(식중독)이 우려되므로 반드시 병원 진료를 받아야 한다.
- **흰색** 담도폐쇄증, 로타바이러스 위장염, 장관 아데노바이러스를 의심해볼 수 있다. 또 췌장과 관련한 병으로 지방 변이 생겨 군데군데 하얗게 묻어 나오는 경우도 있다. 어떤 경우든 흰색 변이 나온다면 질병을 암시하는 것이다.
- **검은색** 위나 소장 등 소화관 위쪽에서 출혈이 일어난 것일 수 있으므로 반드시 진찰을 받아야 한다. 그러나 아이가 코피를 들이마셨거나 엄마 유두에 난 상처로 인해 피를 먹은 경우라면 걱정하지 않아도 된다.



변에 섞여 나오는 것

먹은 것이 그대로 나온다

채소를 먹은 뒤 섬유질을 소화시키지 못해 그대로 배설하는 경우가 있는데, 변의 상태가 평상시와 같다면 문제없다.

점액질이 섞여 나온다

소화관의 점막이 자극받아 점액이 그대로 배설되는 경우로, 특별히 걱정할 필요는 없다. 단, 점액이 많으면 감염됐을 가능성이 있으므로 병원 진료를 받는다.

검은색 알갱이가 섞여 있다

지방 덩어리인 흰색 알갱이에 섬유질이 섞인 상태이다. 담즙에 의해 섬유질 색이 검게 변한 것이다. 녹황색 채소를 먹은 경우 색이 더욱 짙다.

흰색 알갱이가 군데군데 보인다

지방이 제대로 흡수되지 않았거나 지방이 많은 음식을 먹었을 때 나온다. 유지방이 응고된 것으로 걱정할 필요 없다.

피가 묻어 나온다

변의 일부에 피가 묻어 있으면 항문 가까이 있는 점막이 찢어진 항문열상일 확률이 높다. 군데군데 피가 섞여 있다면 대장의 면역세포 집합체가 튀어나와 변이 지나갈 때 출혈이 일어난 것일 수 있다.

아이 변의 군기

물기 많은 변

이유식이 진행되어 고형식을 먹으면 아이 변은 서서히 딱딱해진다. 수분 섭취량이 많으면 묽어지기도 한다. 단, 아이가 땀을 많이 흘리는 여름에는 수분 섭취량이 많아도 변이 단단할 수 있다.

어른처럼 굵은 변

아이가 오랫동안 변을 보지 못했거나, 변비가 있을 때 굵은 변을 본다. 장 기능에

문제가 있을 수 있으므로 병원에 가서 검진을 받아본 후 식이요법과 약물을 통해 치료한다.

때굴때굴 굴러가는 변

아이 변은 어른 변에 비해 묽은 것이 보통이다. 그런데 토기 통처럼 때굴때굴 굴러가는 딱딱한 변을 보는 경우에는 변비에 걸렸을 가능성이 높다. 장에 경련이 나타나는 경우에도 이런 변을 볼 수 있다.

! 열이 난 뒤 녹색변을 본다거나 케첩 같은 붉은색 변을 보는 경우, 쌀뜨물처럼 하얀 물변을 보는 경우는 병원에 가야 한다. 세균에 감염됐거나 출혈이 일어난 것일 수 있다.

변을 보는 횟수

변을 잘 안 본다

아이가 잘 먹고 잘 놀다면 장시간 변을 보지 않더라도 일단 지켜본다. 분유수유 중이라면 정해진 농도로 수유하며, 유산균제를 함께 타서 먹이면 도움이 된다.

먹을 때마다 변을 본다

아이가 잘 먹고 잘 놀다면 별문제 없지만, 간혹 증세가 심해지는 경우가 있으므로 진찰을 받아서 정확한 원인을 파악한다.

횟수는 언제부터 줄어드나

이유식을 진행하면서 대변을 보는 횟수가 줄어들기 시작해 생후 12개월이 되면 하루에 2~3회 변을 본다. 모유에 비해 상대적으로 딱딱한 이유식을 소화하는 데 시간이 걸려 배변의 횟수가 줄어드는 것.

설사와 변비 대책

어떤 변이 설사인가

평소보다 굉장히 묽은 변으로, 횟수도 늘어난 상태. 묽어도 횟수가 평소와 같고 냄새가 약하며 아이가 여느 때처럼 활기차면 설사라고 하지 않는다. 구토와 발열 등의 증상을 동반하거나 물이나 음식을 전

혀 먹지 못하는 경우에는 반드시 병원 진료를 받아야 한다.

설사할 때 돌보는 요령

탈수가 되지 않도록 끓여서 식힌 물이나 유아용 이온 음료 등을 자주 먹이고 음식으로 에너지를 보충해주되, 위장에 부담이 적고 소화가 잘되는 것으로 먹인다. 모유를 먹는 아이는 섭취량을 줄이고, 분유는 평소보다 3분의 2 정도로 묽게 타서 먹인다. 또 엉덩이가 짓무르지 않도록 신경 쓰고, 기저귀를 갈아줄 때는 엄마 손을 깨끗이 씻어야 2차 감염을 예방할 수 있다.

변비는 어떻게 알 수 있을까

평소보다 변이 딱딱해지고 횟수가 줄어 고통을 동반한다. 2~3일 정도 변을 보지 않아도 아이 기분이 좋고 식욕도 있다면 괜찮다. 그러나 아이가 고통스러워하거나 식욕이 줄고 변이 딱딱해 항문이 찢어질 경우에는 병원 진료를 받는다.

변비일 때 처치법

장운동을 촉진하고 당분으로 변을 묽게 만들어주기 위해 과즙을 먹인다. 배꼽 주위를 주무르거나 마사지를 해주는 것도 좋고, 다리를 구부렸다가 펴주는 체조도 효과가 있다. 항문 주위를 엄지손가락으로 눌러 자극을 주거나 올리브유를 바른 면봉으로 항문을 자극해주면 즉각적으로 효과를 볼 수 있다.

Q 변의 냄새로 아이 건강을 체크할 수 있을까?

A 아이가 세균에 감염되었다면 변에서 쉰 냄새가 난다. 시큼한 냄새가 난다면 바이러스에 의한 감염을 의심할 수 있다. 그러나 때때로 이런 냄새가 나는 게 아니라면 감염되었다기보다 일시적 증상일 가능성이 높다. 감염되면 때때로 지독한 냄새가 난다.