

BOOK IN BOOK

양주와 함께하는  
**앱솔루트® 베이비 리포트**

Vol 2. 아기똥 편

에디터 민미경



# 아기똥 연구하는 매일아시아모유연구소

애플루트 베이비 리포트의 두 번째 주제는 아기 건강에 있어 엄마들의 단골 걱정거리인 '아기똥'. 매일업 애플루트가 설립한 모유 연구 기관인 매일아시아모유연구소에서는 모유 성분 외에도 아기똥을 분석하고 있다. 아기의 월령과 평소 식습관에 따라 변의 상태가 달라지는데, 아기똥을 통해 아기의 영양 상태를 분석하는 것이다. 현재까지 축적된 모유 연구 데이터는 1만여 건이며, 아기똥 연구 데이터는 12만여 건에 달한다.(2017년 3월 기준)



영유아들은 어른과는 전혀 다른 변을 보기 때문에 초보 엄마들은 아기의 변이 정상적인지 궁금해하는 경우가 많다. 이러한 엄마들의 걱정을 덜고 아기의 건강 상태를 알려주고자 매일아시아모유연구소에서는 아기똥 상담 전문 서비스를 제공하고 있다. 아기똥 솔루션은

아기똥 사진을 올리면 이상 여부를 확인하고 답변해주는 무료 서비스로, 병원에 갈 때마다 아기똥이 담긴 기저귀를 들고 가 풀어놓기 어려운 엄마들의 궁금증을 속 시원히 해결해준다. 애플루트 아기똥 솔루션에 올라오는 아기똥에 대한 정보는 매일아시아모유연구소의 진단과 연구를 통해 소화 흡수부터 배출에 이르기까지, 엄마를 닦기 위한 분유 및 유아식을 만들기 위한 기초 자료로 활용되고 있다. 애플루트 아기똥 솔루션에는 배변 횟수와 아기의 상태, 표정, 똥의 상태 등에 따라 총 3,132개 경우의 수가 저장돼 있어, 아기똥에 대한 자가 점검을 통해 정상 변인지 이상 변인지를 쉽고 빠르게 진단할 수 있다. 또한 휴대폰 카메라로 찍어둔 아기똥을 바로 업로드해 온라인상에서 1:1 개인 상담을 받을 수 있다. 이 밖에 신생아부터 생후 24개월까지 월령별로 꼭 알아둬야 할 '아기똥 지식', 아기의 월령, 수유량, 이유식 정보를 입력하면 아기의 월령에 따른 수유 현황을 진단해주는 '수유량 셀프 진단', 아기의 월령과 수유방법, 성장 상태 등을 입력하면 아기의 전반적인 성장 발달과 영양상태를 판단해주는 '아기 영양 셀프 진단', 보체는 아기를 위해 소화나 배변 문제 등 트러블을 진단하는 '아기 민감도 셀프 진단' 등 엄마들의 육아 고민을 속 시원하게 해결해줄 다양한 서비스가 마련되어 있다. 인터넷 게시판과 스마트폰 앱을 통해 들어오는 상담건수는 아기똥 상담 서비스를 최초로 개시한 2010년부터 현재까지 12만 건 이상에 달하며, 월 평균 3,000건이 훨씬 넘는다. 애플루트 아기똥 솔루션의 고객추천지수\*는 81.4%로 매우 높으며 매년 증가추세에 있다.



스마트폰으로 QR코드를 스캔하면 애플루트 아기똥 솔루션 앱을 다운로드할 수 있어요!

## 우리 아이 건강자표, 애플루트아기똥 솔루션 앱으로 진단해보세요!



\*고객추천지수(NPS: Net Promoter Score)는 아기똥 상담을 받은 고객 대상으로 추천할 의향에 대해 11점 척도(0~10점)로 평가하는 자체 지표로 9~10점 추천 고객, 7~8점 중립 고객, 0~6점 비추천 고객으로 분류해 추천 고객 비율에서 비추천 고객비율을 뺀 '순추천 고객비율'을 측정하는 개념이다. 일반적으로 기업들의 평균 수준은 5~10%이며, 평균 이상의 기업들도 보통 10~50% 수준이다.

## 아기변성진단가, 똥으로 아기 건강을 보다!

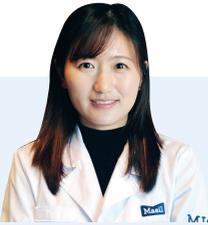
아기 건강을 연구하는 매일아시아모유연구소에는 모유 외에도 아기똥을 연구하는 전문가들이 있다. 아기변성전문가로 불리는 아기똥 연구원들은 아기똥의 색과 모습, 냄새 등으로 아기 건강 상태를 파악하고 정보를 제공하며, 엄마들이 보낸 아기똥 사진을 통해 개인별 맞춤 상담도 진행한다. 또한 매년 정기적인 조사와 분석을 진행해 모유에 가까운 분유를 개발하기 위한 기초 자료로 삼는 한편, 아기의 변성 개선을 위한 분유 품질 향상에 기여하고 있다.

### Q 아기변성진단가로서 현재 하고 있는 일은 무엇인가요?

주로 아기똥의 사진을 보고 진단하는 일을 합니다. 엄마들이 아기똥 사진과 함께 아기의 월령, 수유 방식, 이유식 여부, 배변 횟수, 배변 시 아기 표정, 기타 의견 등을 같이 올리면 정확한 진단에 도움이 됩니다. 이러한 진단 결과를 바탕으로 아기의 건강 상태를 짐작하고 이에 따라 엄마가 해야 할 내용들을 설명해줍니다. 아기똥에는 특징적인 패턴이 있어 이를 바탕으로 진단하기도 하지만, 똥의 종류가 워낙 다양해 경험과 감에 의존하거나 서적, 논문 등을 검토해 진단하는 경우도 많습니다. 또한 똥은 먹는 것과 관계가 많기 때문에 매일아시아모유연구소에서는 아기똥연구와 모유영양분석 연구를 병행하고 있습니다.



매일아시아모유연구소 정지아 소장  
(소아청소년과 전문의)



매일아시아모유연구소  
이초롱 연구원

### Q 아기똥을 진단하는 일의 매력은 무엇이라고 생각하세요?

엄마들이 아기를 먹고 나면 제일 먼저 보는 것이 아기똥입니다. 소화가 잘되었는지를 파악하기 위해서죠. 똥을 직접 병원에 가져가는 엄마들도 있지만, 불편하거나 민망해서 그러지 못하는 엄마들도 있습니다. 이런 엄마들의 부담을 덜어주면서 신뢰할 수 있는 진단을 통해 엄마들의 공극증을 해결해준다는 점이 이 일의 가장 큰 매력입니다. 아기들을 더 건강하게 키우기 위해, 엄마들의 행복한 육아를 돕기 위해 아기똥 진단은 제가 꼭 해야 할 일이라고 생각합니다. 진단 내용에 대해 만족한다는 글을 받으면 큰 보람을 느낍니다.

### Q 아기똥을 분석하면서 가장 기억에 남는 에피소드가 있나요?

아기똥이 다양하다는 것은 이론이나 상담을 통해서 잘 알고 있는데도, 매일 접하는 아기똥은 매번 새롭습니다. 그중에서도 태어난 지 하루 이틀 된 아기의 똥 사진이 기억에 남습니다. 신생아실 창문 밖에서 촬영한 아기의 표정과 똥 사진을 함께 보내주셔서 그 현장이 생생하게 보였고 저도 모르게 웃음이 났습니다. 지금까지의 접수된 제일 어린 아기의 똥이었던 셈이죠. 아기똥에서 실지렁이 같은 것이 나왔으며 걱정하는 내용과 사진을 받은 적도 있습니다. 자세히 살펴보니 실지렁이가 아니라 바나나를 먹어서 나온 섬유질이었습니다. 단순한 진단이었지만 결과를 받아본 엄마가 안심하는 글을 보니 새삼 신이 났습니다.



매일아시아모유연구소  
이현주 연구원

# 알뽕달뽕 아기뽕 지식백과

매번 변화무쌍하게 달라지는 아기뽕은 건강의 바로미터여서 엄마들이 촉각을 곤두세우고 주시하게 된다. 아기의 얼굴과 개성이 다르듯 변 상태도 제각각이다. 처음 만나는 '아기뽕'에 당황하는 초보 엄마들을 위해 매일유업 애플루트가 꼭 알아둬야 할 월령별 아기뽕의 기본을 정리했다.

## 생후 0~1개월

### 신생아의 태변



아기가 태어난 후 약 10~24시간 이내에 보는 아기뽕이 바로 태변이다. 색깔은 고약처럼 검고 형태는 타르같이 끈적끈적하다. 태변은 엄마 배속에 있는 동안 태아가 먹은 양수와 표피세포 등이 장내에 모였다가 나온 것으로, 정상 태변은 무균 상태다. 태변은 하루에 1~2회 정도 2~3일간 지속되다가 점차 녹색을 띤 노란색의 묽은 변으로 변하는데 이것이 태변과 성숙변의 중간 단계인 이행변이다. 이행변은 2~3일간 지속되다가 녹색에서 점점 노란색으로 바뀌면서 성숙변이 된다. 만일 24시간 내에 태변을 보지 않고 배변이 지연된다면 장 폐쇄 등 심각한 증상을 의심할 수 있어, 대부분 신생아실에서 조치를 취하게 된다.

### 소화기관의 발달



신생아의 위는 용적이 약 50ml로, 처음에는 누워 있는 형태였다가 아기가 성장하면서 수직 방향으로 바뀐다. 장의 길이는 키의 약 7배지만, 여전히 소화기관의 발달이 미숙해 소화 흡수도 어렵고 먹자마자 또는 먹으면서 변을 보는 일도 흔하다. 이때 방금 먹은 것이 아니라 수유 시 입과 식도, 장의 자극으로 이미 만들어진 것이 변으로 나오는 것이나 모유나 우유가 흡수될 새도 없이 나온 것이 아닌까 걱정할 필요는 없다.

### 모유 수유아의 뽕



모유를 먹는 아기의 변은 물기가 많고 부드러우며 자주 나오는 것이 특징이다. 배변 횟수는 보통 하루 평균 2.9회 정도지만, 일주일에 5~40회 수준으로 아기마다 차이가 크다. 하루에 10회 이상 보거나 변이 묽어 설사로 오해하는 경우가 많으나, 모유를 먹는 아기의 변은 물기가 많은 것이 일반적이라 걱정하지 않아도 된다. 생후 3~4주부터는 하루에 여러 번 변을 보다가 며칠 동안 아예 보지 않는 경우도 있는데 이 역시 크게 걱정할 필요는 없다. 일반적으로 황금색 변이 건강한 영아의 변이라고 알려져 있지만 이는 잘못된 상식이다. 아기의 상태와 기분, 장의 상태에 따라 노란색, 녹색 등 다양한 색의 변을 보는 것이 일반적이다.

### 분유 수유아의 뽕



분유를 먹는 아기의 변은 모유를 먹는 아기의 변보다 수분이 적어 물지만 대체로 모양을 갖추고 있으며, 주로 진황색이나 연갈색, 녹색을 띤다. 분유 수유아의 배변 횟수는 하루 평균 2회, 일주일에 5~28회 정도로 모유 수유아보다 적다.

## 생후 2~3개월



### 소화기관의 발달



생후 3개월이 되면 아기의 위 용적은 140~170ml로 크게 성장한다. 장의 길이는 키의 약 6배로, 음식 물이 아기의 장을 통과하는 데는 평균 약 8.5시간이 걸린다.

### 이 시기 아이의 똥



신생아 시기에 비해 소화기관이 성장했으나 여전히 미숙하기 때문에 변의 묽기와 색깔, 배변 횟수는 월령과 수유 내용에 따라, 또 아기 개개인에 따라 차이가 크게 난다. 모유의 경우 소화 흡수가 잘 되어 변의 양이 적을 수 있으며, 반대로 모유 수유아의 장내 정상 세균총 덕분에 장운동이 빨라져 배변이 잦은 경우도 있다. 분유 수유아의 경우 분유의 농도가 진하면 설사, 묽으면 변비가 될 가능성이 있기 때문에 분유와 물의 비율을 잘 맞추어 타는 것이 중요하다. 이 시기의 배변 횟수는 모유 수유아와 분유 수유아 모두 신생아 때와 크게 다르지 않다.

### 급성 설사 원인



생후 3개월 이하, 특히 저체중 영아라면 급성 설사에 유의해야 한다. 급성 설사는 바이러스성 급성 위장염으로 장 상피가 손상되어 발생하는데, 로타바이러스가 주원인이다. 생후 3개월 이하의 아기는 로타바이러스 감염에 대한 자연 회복 가능성이 떨어지므로, 증상이 있다면 바로 병원에서 진료를 받아야 한다.

### 배앓이 증상



배변, 배고픔 등의 생리적인 현상이 해결되어도 배가 뽕뽕한 편이고 수 시간 온몸에 힘을 주어 발작적으로 울며 보채는 증상이 하루 3시간, 한 주 동안 3회 이상 지속적으로 발생할 경우 배앓이를 의심해 볼 수 있다. 생후 3개월 이하의 영아의 약 3분의 1이 배앓이 증상을 겪을 정도로 비교적 흔하며, 보통은 생후 4개월을 전후해 자연스럽게 증상이 사라지는 것이 일반적이다. 그러나 다른 이상 때문인지 판단하기 어려우므로 증상이 심하면 의사의 진찰을 받아보는 것이 필요하다.





## 생후 4~6개월

### 이유식과 아기똥



모유나 분유 외의 다양한 음식을 먹을 준비를 시작하는 때다. 이유식을 시작한 아기의 장은 익숙했던 모유나 분유가 아닌 다양한 음식에 적응하기 시작한다. 아기의 변은 좀 더 단단해지고 색깔도 다양해지면서 어른의 변 상태를 닮아간다. 이유식을 통해 섭취하는 당분, 지방 성분 등으로 장내 세균이 많아지고 배에 가스가 차면서 냄새도 심해진다. 변의 색깔은 먹는 음식에 따라 달라지는데, 예를 들어 시금치를 먹으면 녹색, 당근을 먹으면 붉은색이 되기도 한다. 토마토나 수박을 먹으면 혈변처럼 자잘한 붉은 덩어리가 섞여 나오며, 때로는 먹은 음식이 그대로 나오기도 한다. 아기가 이유식으로 섭취한 식품이 변에 섞여 나오거나 색에 영향을 준다고 해서 문제가 있다고 보기는 어렵다. 아기의 소화기관이 미숙해 음식의 질긴 부분을 잘 소화시키지 못하는 탓이므로, 소화기관이 발달하면서 자연스럽게 개선되는 경우가 대부분이다. 따라서 아기가 잘 먹고 잘 놀면서 체중이 꾸준히 증가한다면 이유식에 익숙해지는 과정으로 보면 된다.

### 변비와 설사



이유식을 처음 시작하면 아기의 장이 새로운 음식에 적응하느라 며칠간 변을 보지 못하는 경우가 있다. 간혹 미숙한 아기의 장이 새로운 음식을 어떻게 처리해야 할지 몰라 장속에 그냥 음식을 담아 두기도 하는데, 이런 경우에는 며칠간 변을 보지 못하다가 멀쩡하게 잘 배변하는 경우도 많다. 그러나 여러 날 변비가 계속되어 아기가 힘들어한다면 이유식으로 수분을 충분히 섭취하게 한다. 이유식을 시작하면서 오히려 변이 많이 묽어지거나 물 같은 설사를 하거나 묽은 덩어리가 변에 섞여 나오는 경우가 있는데, 이는 미숙한 아기의 장이 새로운 음식에 자극받았기 때문이다. 아기가 소화를 잘 시키고 있는지 유의해 지켜보되, 증상이 계속된다면 원인이 되는 음식은 한동안 먹이지 않는 것이 좋다.

생후 7~12개월



### 이 시기 아기의 동



생후 6개월이 넘어가며 이유식에 익숙해졌다면 아기의 변 상태는 전반적으로 단단해진다. 배변 횟수는 하루 평균 1.8회, 일주일당 5~28회로 줄어든다.

### 급성 설사 예방법



이유식 섭취량이 늘어나는 만큼 다양한 음식으로 인한 알레르기과 함께 식재료의 바이러스, 세균, 기생충 등으로 인한 감염에도 주의할 때다. 한두 번 정도 무른 변을 보았다면 음식을 잘못 먹어 생긴 일시적 현상으로 볼 수 있지만, 설사가 지속된다면 감염으로 인한 급성 설사를 의심해야 한다. 생후 6개월 이상의 영양 상태가 좋은 아이라면 급성 감염성 설사는 자연적으로 호전될 가능성이 크고, 로타 바이러스 감염이라도 자연스럽게 회복된다. 이 밖에 특정 식재료 알레르기가 있거나 과일 주스를 많이 마셔도 설사 증상이 나타난다. 아기가 설사를 할 경우 주된 합병증은 체액 손실로 인한 탈수다. 따라서 설사 치료에서 가장 초점을 두어야 할 것은 탈수 예방이다. 아기의 입이 바싹 마르고 소변 양이 줄어들거나 색이 진해지는 등 탈수증상이 나타나면 아기에게 충분한 수분과 영양을 공급하는 것이 중요하다. 영유아는 탈수로 인한 심각한 합병증이 유발될 수 있으므로, 탈수가 심할 경우 꼭 병원을 방문해야 한다.

### ☑ 심한 탈수 증상들

- 입이 마르고 울어도 눈물이 나지 않은 경우
- 소변이 8시간 이상 나오지 않는 경우
- 머리의 대천문과 눈이 움푹 들어간 경우
- 체중이 갑자기 줄어드는 경우
- 맥박이 계속 빠르게 뛰는 경우
- 처져서 자꾸 잠을 자려고 하는 경우



### ☑ 설사할 때 꼭 병원을 찾아야 할 경우

- 탈수가 심할 때
- 변에 피가 보일 때
- 설사와 구토가 심할 때  
(최근 8시간 동안 8회 이상 설사, 먹지 못하는 구토)
- 아기가 매우 아파 보일 때
- 38℃ 이상의 열이 3일 이상 지속될 때
- 설사가 심하지 않더라도 2주 이상 지속할 때
- 6개월 미만의 아기가 설사를 계속할 때





## 생후 13~24개월

### 이 시기 아이의 똥



돌이 지난 아기의 위 움직임은 370~469m에 달하며, 장 길어도 아기 키의 6배까지 자란다. 음식물이 장을 통과하는 시간도 약 16시간 정도로 길어져 평균 배변 횟수는 하루 평균 1.4회, 일주일에 4~21회 정도로 줄어든다. 3세 이상이 되면 배변은 하루 평균 1회, 일주일에 4~21회로 줄어들어 배변 횟수와 변의 양상 모두 어른과 비슷한 수준이 된다.

### 아기 변비의 원인과 치료



돌이 지나면서 먹는 음식의 종류와 양이 많아지는데, 이 시기 주의해야 할 것이 바로 아기 변비다. 변비의 원인은 매우 다양한데 별다른 이유가 없는 특발 변비 또는 기능적 변비인 경우가 90~95%로 대다수를 차지한다. 아기들의 변비 증상은 음식물의 변화나 배변 훈련, 심리적 문제와 영양 문제 등을 원인으로 추측한다. 아기들의 변비를 방지하면 배출되지 않은 변이 직장 내에 오래 머무르면서 직장을 확장시키고 감각을 무디게 해 배변 욕구가 감소하고 배변 습관이 정지되는 만성 변비로 발전할 수 있다. 이러한 과정이 지속되면 변의 수분이 계속 직장으로 흡수되어 변이 더욱 딱딱해지고 아이가 배변할 때 심한 통증과 항문열상 등을 겪게 된다. 아기는 배변할 때 아팠던 기억으로 배변 자체를 기피하기도 한다. 변비가 심해지면 직장 내 정체된 변을 제거하고 재축적을 방지해야 한다. 섬유질이 풍부한 음식과 수분을 충분히 섭취시키는 것은 기본. 증상이 심하면 전문의 상담을 통해 약물요법을 병행하는 것도 고려할 수 있다. 생후 30개월 미만의 아기인 경우 정상적인 배변 습관이 확립된 해 약물요법을 병행하는 것도 고려할 수 있다. 생후 30개월 미만의 아기인 경우 정상적인 배변 습관이 확립된 이후 배변 훈련을 시도하는 것이 좋다.

## 엄마에게 듣는 아기똥 이야기

애플루트 아기똥 솔루션에는 매일 100~200건이 넘는 아기똥이 전문가의 상담을 기다리고 있다. 매일아시아모유연구소 연구원들을 통해 애플루트 아기똥 솔루션에 가장 많이 접수되는 아기똥 사례들을 모아보았다. 많은 엄마들이 궁금해하는 대표적인 아기똥을 소개한다.



아기변이 너무 묽어요

**A** 이유식 전 영아의 경우 모유나 분유를 먹고 나면 묽은 변을 보는 일이 흔합니다. 모유를 먹는 아기들의 변은 묽고 부드러운 편입니다. 또한 모유에 가까운 분유를 먹는 아기들의 경우 에도 마찬가지로 묽은 변을 볼 수 있습니다. 그러나 변의 양이 평소보다 많아지고 배변 횟수가 급격하게 늘어난다면 가까운 소아청소년과에 방문하기 바랍니다.

**섭사의 판단 기준** 횡수, 양, 유키, 동반 증상이 중요!

평소보다 변이 무르고, 변의 양이 눈에 띄게 많아지고, 횡수가 많아지면서 컨디션이 좋지 않을 경우, 설사 혹은 장염을 의심되니 병원에 방문하세요.



아기의 변이 토끼똥 같아요

**A** 이유식을 시작하면 분유나 모유만 먹던 이전보다 변이 되직해집니다. 이유식을 하지 않는 아이라도 분유를 먹는 경우, 모유를 먹는 아기에 비해 수분이 적어 변이 찰흙 같아 보이기도 합니다. 배변 시 많이 힘들어하지 않는다면 조금 단단한 변을 본다고 해도 문제는 없습니다. 그러나 변을 볼 때 너무 힘들어하거나 피가 섞여 나오는 경우라면 꼭 소아청소년과에 방문해 진료를 받아보세요.

**단단한 변의 원인** 분유 수유아의 경우 모유 수유아보다 단단한 변을 보는 경우가 많아요. 조금 단단한 변을 보지만 아기가 힘들어하지 않는다면 괜찮아요. 단단한 변을 볼 때는 분유의 농도가 너무 묽은 것은 아닌지, 먹는 양이 너무 적은 것은 아닌지, 항문 열상이 있는지, 아기가 힘들어하거나 구토, 보혈 등의 증상이 동반되지 않는지 꼼꼼히 확인하세요.



아기똥이 어두운 색을 띠고 있어 걱정이예요

**A** 이유식을 먹기 시작하면 아기의 변은 음식에 따라 다양한 색을 띠니다. 아기가 먹은 음식 종류나 철분제와 같은 영양제 등으로 변 색깔이 진하게 보일 수 있습니다.



황금색 변이 좋다고 들었는데 녹색만 봐요

**A** 아가의 변은 매우 다양해서 노란색 변을 보이기도 하고 또 녹색 변을 보기도 합니다. 일반적으로 노란색 변만 건강한 변이라고 생각하지만 이는 잘못된 지식입니다. 영아의 변색은 다양하며 아기의 컨디션, 기분 또는 장의 상태에 따라 다양한 색깔을 보입니다.

## 좋은 똥, 나쁜 똥, 이상한 똥

흔히 좋은 똥이란 • 노란색을 띠고 • 2cm 남짓 굵은 바나나 모양으로 • 힘들지 않게 변을 보고 • 냄새가 지독하지 않으며 • 휴지가 필요하지 않을 정도로 깔끔하게 마무리되는 것을 생각한다. 하지만 아기똥은 변화무쌍해서 좋다 나쁘다를 판단하기 어렵다. 색깔도 모양도 제각각인 개성 넘치는 아기똥들을 만나보자.

### 색상별



녹색

녹색이나 진초록색 변은 정상적으로도 나올 수 있다. 장운동이 늘거나 담즙이 증가하는 경우를 비롯해, 시금치 등 녹색 식재료나 철분제 같은 영양제를 먹었을 때도 나타날 수

있다. 아기의 녹색변은 별다른 이상 증상을 동반하지 않는다면 별문제가 되지 않는다.

극히 드물지만 녹색에 피가 섞이거나 고열 등 동반 증상이 있는 경우, 평소보다 2~3배 이상의 변을 보면서 아기가 보채는 경우에는 질환이 의심될 수 있으니 병원에 가보는 것이 좋다.



검은색

생후 1~2일까지는 암녹색의 태변이 나오는 것이 정상이지만 그 후 생후 일주일까지 흑색의 변을 보는 경우라면 아기가 산도를 나올 때 혈액을 마셨을 가능성이 있다.

엄마의 혈액인지, 아기의 체내에서 출혈된 것인지 검사해야 한다. 또한 아기의 소화기관에서 출혈이 있을 가능성도 있다. 흑색 변이 묽은 기저귀를 들고 빨리 병원에 가보는 것이 좋다.



흰색(회색)

아기의 변이 희고 황달기가 지속된다면 소화불 흡을 돕는 담즙 생산이 원활하지 않다는 것이므로 그 원인을 찾아야 한다. 태반부터 희다면 선천성 담도폐쇄증, 평소에는 변이 좋다가 일시적으로 흰 변을 본다면 가성콜레라와 같은 바이러스성 장염을 의심할 수 있으므로, 즉시 소아청소년과 전문의의 진찰을 받아야 한다.



붉은색 (검붉은색)

딸기나 수박 등을 먹은 경우 아기의 변에 적색 알갱이들이 섞여 있을 수 있으니, 아기가 건강하다면 안심해도 좋다. 적색 변을 본 경우엔 일단 무엇을 먹었는지 파악

한다. 아기가 건강한데도 변에 소량의 피가 섞여 있는 경우는 단단한 변을 보다가 항문 부근이 약간 찢어져서일 수 있다. 변 비갈썩에 한두 줄기 신선한 피가 묻은 경우라면 안심해도 좋다. 그러나 변 속에 피가 섞여 있거나 점액이나 코 같은 굵이 섞여 나온다면 세균성 장염을 의심해볼 수 있다. 급하게 기분이 나빠지거나 심하게 우는 것을 반복하거나 젤리 형태의 적색 변을 보는 경우는 장중첩증의 가능성이 높으므로 즉시 소아과를 찾아야 한다.

간혹 검은색에 가까운 붉은 변을 보는 아기들도 있다. 대부분 피가 소화되어 검붉은 변으로 나오는 경우다. 코피를 마신 것은 아닌지, 출혈성 위염이 있는지 등 전문의 진찰을 통해 확인해야 한다.

## 양상별



점액

변에 끈적끈적한 점액이 섞이는 경우가 있는데 대개는 정상적인 장운동의 변화로 인한 것이다. 다만 점액이 급증하는 경우에는 장염 가능성도 있으니 주의 깊게 지켜보아야 한다.



거품

모유 수유 아기나 모유에 가까운 분유 수유 아기의 경우 변이 묽어서 생긴 것으로 크게 걱정할 일은 아니다. 이유식을 시작한 아기 역시 과일 등 음식에 따라 변이 묽어지기도 한다.



알갱이

가끔 아기의 변에 하얀 알갱이 또는 검은 같은 것이 섞여 있을 때가 있다. 아직은 소화력이 덜 발달된 아기의 장에서 완전히 소화되지 못한 지방들이 흰 알갱이로, 섬유질이

검은색 알갱이로 배설된 것이다. 별다른 동반 증상이 없다면 아기의 소화력이 성숙해지면서 점차 사라지게 되므로 지켜보면 된다.



굳은 상태

염소통처럼 딱딱하고 검은 변은 분유나 우유를 많이 먹었거나, 소화 흡수가 원활하지 않아 생긴 변비로 볼 수 있다. 철분제 등 영양제로 인해 변의 색깔이 어두워지기도 한다. 물이나 과일을 갈아 먹이는 등 수분과 섬유질을 충분히 먹여 장운동을 돕는다.



냄새

장에는 정상적인 세균총이 존재하는데 이 세균총에 변화가 있거나 병원균이 감염되는 경우 쉰 냄새가 나기도 한다. 바이러스 장염에 걸리면 변이 묽으면서 시큼한 냄새가 나는 경우도 있다. 일시적으로 냄새가 난다면 정상적인 것이지만 이러한 냄새가 지속된다면 소아청소년과 전문의의 진찰이 필요하다.



엄마를 닦기 위해 매일 노력합니다.

Maeil  
앱솔루트®