



퀴즈 정답자 선착순 20명
간식 드립니다.

시흥가온중학교

6월 보건소식지

담당부서 및 문의

예체건강부

보건실 : 365-8280

교무실 : 365-8200

편집인

가온메딕 3-8 백0환

대변의 형태

대변의 특징을 분류한 '브리스톨 스케일'

- | | | |
|-----------------|--|---------------------------------|
| 1. 동글동글한 변 | | 단단하고 동글동글한 토끼똥 모양 |
| 2. 단단한 변 | | 단단하고 작은 덩어리가 모인 소시지 모양 |
| 3. 주름 있는 변 | | 표면이 금이 간 소시지 모양 |
| 4. 바나나 모양의 변 | | 부드럽고 표면이 부드러운 소시지 모양 뱀처럼 꼬리를 뚫다 |
| 5. 연한 변 | | 부드러운 반고체 덩어리의 끝이 끊어져 보물이 일어난다 |
| 6. 악하게 모양을 갖춘 변 | | 경계가 풀려서, 일정한 모양이 없는 죽 상태 |
| 7. 물 같은 변 | | 물 같은 상태로, 고형물이 없는 완전한 액체 형태 |

영국인 의사 '케네스 히튼'이 개발하였는데 대변의 딱딱함, 형태 등의 특징을 7단계로 분류한 국제적인 기준을 '브리스톨 스케일'이라 한다.

대변의 색

영양 부족



변비



건강한 변



색을 가지는 여러 음식들이 찌꺼기로 배출될 때는 황토색이 된다. 대변의 색은 대장균에 따라 변할 수 있는데, 알다시피 **건강한 변은 뽕색 또는 황금색**이다.

대변에서 흑시 피가 섞여 나오고 복통과 설사 혹은 점액이 섞인 혈변이 동반된다면 **대장암 검사**를 받아보시길 권장드린다. 어두운 색은 장 등에서 출혈로 인해 직장까지 가는 동안 색이 변한 것으로 볼 수 있는데, 색이 어두우면 장의 염증성 질환으로 의심해 볼 수도 있다.

변비



찌꺼기를 만드는 음식을 먹지 않기 때문에 주로 다이어트 하는 여성들에게 흔하다. **섬유질이 거의 없는 음식이 변으로 몸속에 오래 머무르게 머무는데, 이것을 우리는 변비라고 부른다**

변비는 대변 보는 횟수가 주 3회 미만이거나 딱딱한 변을 말하는데, 브리스톨 스케일의 1번과, 2번에 속한다. 장내 독소가 많은것을 의미한다.

설사



배설물 죽과 같은 액체변인 6번, 7번 유형을 설사라고 하는데, 이것은 대장에서 수분이 흡수가 되지 않을 시 나타날 수 있다. **고된 일을 하거나 장기간 지속적인 스트레스 시 대장에서 수분 흡수가 잘 되지 않으면서 설사가 지속**

되기도 한다. 이렇게 계속 설사가 이어지면 '대장염'을 의심해 볼 필요가 있다.

음식 섭취에 따른 대변



골고루 먹으면

매우 이상적인 상태로 면역력이 높아 병에 잘 걸리지 않는다.

- | | | | |
|----|---------|---------|----|
| 체형 | 없음 | 피부/머리카락 | 좋음 |
| 영양 | 영양상태 좋음 | 병 | 없음 |
- △ 최고의 상태. 냄새도 심하지 않다.



육류만 먹으면

대변 냄새가 심해지고 면역력이 떨어진다. 성격이 급하고 난폭하여 화를 잘 내는 사람이 된다. 흔히 30~40대 남성에게 나타난다.

- | | | | |
|----|-------------------------|---------|---------------|
| 체형 | 배가나온다 | 피부/머리카락 | 노린내가 나고 변들거린다 |
| 영양 | 단백질과 지방이 많고 탄수화물이 적다 | 병 | 없음 |
| 병 | 맥경화, 심근경색, 뇌경색, 대장암, 통풍 | | |
- △ 냄새가 심하며 양이 적고 기름지다. 변비증상이 있고 가스가 많다.



인스턴트식품, 패스트푸드만 먹으면

식품 첨가물, 고밀도 염분, 방부제, 살균제 등이 든 식품은 글루테를 수치를 높게 하고 당뇨병을 일으키기 쉽고 면역력도 저하된다. 젊은 남녀에게서 많이 볼 수 있다.

- | | | | |
|----|------------------------|---------|-----|
| 체형 | 비만, 뚱뚱한 체형 | 피부/머리카락 | 거칠다 |
| 영양 | 식이섬유, 비타민, 미네랄 부족 | 병 | 없음 |
| 병 | 고지혈증이 의심된다. 암에 걸리기 쉽다. | | |
- △ 토끼똥, 바깥마른 똥



스트레스만 받으면

면역력이 떨어져 있는 상태다. 주로 너무 열심히 사람들에게서 나타나는 증상.

- | | | | |
|----|-------------|---------|-----------------|
| 체형 | 말랐거나 비만 | 피부/머리카락 | 거칠다 |
| 영양 | 비타민과 미네랄 부족 | 병 | 위궤양, 심근경색, 노이로제 |
- △ 토끼똥과 물렁똥이 뒤섞인다.

2025. 6. 2.

시흥가온중학교장직인생략

출처: 국민체력100 경산체력인증센터