

주요개념 : 태교, 심신과학

심신과학으로서의 태교

이 경 혜* · 배 경 의**

1. 서 론

1. 연구의 필요성

전통사회에서 태교사상은 부모나 가족의 범위를 넘어 국가적으로 우수한 인재를 배출하는데 있었다. 자녀를 훌륭한 인재(君子)로 키워서 나라의 일군으로 삼기 위해 부모가 될 사람은 잉태 전부터 건강해야 하며 아버지의 바른 마음과 어머니의 태교실천, 스승의 가르침이 있어야 한다고 하였다. 이중에서도 아버지의 하룻밤 정심(正心)이 어머니의 10개월 보다 중요하며 어머니의 10개월이 스승의 10년보다 중요하다고 하여 부모의 태교실천에서 아버지의 역할을 강조하였다. 즉, 태교의 실천은 여성만의 과업이 아니고 남성인 아버지와 가족이 함께 지키고 임무를 보호해야 할 책임이 있는 가족중심적인 접근으로 이루어졌었다. 이러한 현상은, 자녀는 출산한 여성의 자녀만이 아니고 한 가문의 대를 잇는 자손이며 국가의 인적자원이라는 인식에 의한 것이었다.

자녀의 중요성은 예나 지금이나 다름이 없다. 오히려 현대 부모들은 자녀를 적게 낳아 남보다 뛰어나게 기르고 싶다는 부모의 욕심으로, 임신 기간부터 갖가지 교육도구와 교육방법이 동원되어 공부 잘하는 자녀를 만들기 위해 애를 쓰고 있다. 이러한 교육열풍은 태교에서도 전통태교의 기본개념과 목적에서 왜곡된 과열된 현상을 보이고 있다.

이러한 현실에서 심신이 건강하고 올바른 인성을 가진 인격적인 자녀를 낳아 훌륭하게 양육하기 위해서는 부모가 어떠한 가치관과 태도로 태교를 실천해야 하는지, 또 간호사는 어떤 역할을 해야 하는지를 모색해 보는 것은 매우 중요하고 의미 있다고 사료된다. 이를 위해 먼저 우리나라 전통태교에 대한 올바른 이해와 현대사회에서 태교가 어떻게 실천되고 있는지를 고찰해 볼 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 전통태교의 개념과 원리 및 내용을 현대 심신과학의 측면에서 고찰해 보고, 현대 서양의학과의 간호학에서 주장하는 산전간호의 내용과 비교해 봄으로써 전통태교에 대한 이해를 돕고자한다. 또한 전통태교의 간호학적 적용

* 이화여자대학교 간호대학 교수

** 이화여자대학교 간호대학 박사과정

교신저자 배경의 : kyungeui@ewha.ac.kr

을 위해 현재 인터넷 등에서 시행되고 있는 과열된 태교열풍을 비판하고 전통태교의 현대적 적용을 위한 간호사의 역할을 제시하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 전통태교의 개념과 원리 및 내용을 심신과학의 측면에서 고찰해 보고, 현대서양의학과 간호학에서 주장하는 산전간호의 내용과 비교해 봄으로써 전통태교에 대한 이해를 돕고자 한다. 또한 전통태교의 간호학적 적용을 위해 현재 인터넷 등에서 시행되고 있는 과열된 태교열풍을 비판하고 전통태교의 현대적 적용을 위한 간호사의 역할을 제시하고자 한다.

구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 1) 전통태교의 개념과 역사를 고찰한다.
- 2) 태교의 원리와 과학성을 분석한다.
- 3) 전통태교의 간호적용을 위한 간호사의 역할을 제시한다.

II. 본 론

1. 태교의 개념

태교(胎敎)는 태중교육 혹은 태아교육의 약자로 임신 중 자궁내의 태아를 교육한다는 것이다. 태교의 목적은 건강하고 용모가 수려하고(아름답고) 인성이 좋은 아기를 낳기 위해, 여성이 임신 중에 말과 행동, 마음가짐을 어떻게 해야 할 것인가를 교육하는 것으로 동양에서 시작되었다.

동양의학은 서양의학에 비해 신체 보다는 정신, 눈에 보이는 것 보다 눈에 보이지 않는 것을 강조하며, 숫자적으로 증명하는 것 보다 경험적인 것을 중요시한다.

한국은 그동안 서양 의학의 유입으로 전통태교를 비과학적이고 미신적이라고 하여 그 가치를 평가 절하하여 왔으나 최근 의료기기의 발달과 대체의학(alternative medicine) 혹은 보완의학(complementary medicine)의 중요성이 강조됨과 함께 태교의 과학성이 하나씩 밝혀지고 그 중요성이 강조되고 있다. 특히 초음파(ultrasound)의 발달과 태아학의 발달로 태교의 효과를 눈으로 확인할 수 있게 되었다. 따라서 태교는 이제 더 이상 미신이 아니며 심신과학(body & mind science)으로 인정하고 있다.

태교에 관심을 가진 학자들은 태교의 중요성과 과학성을 밝히려는 노력으로 태교학회를 조직하여 전통태교를 과학적으로 해석하고, 태교의 원리를 양자물리학이나 카오스 이론을 빌려 설명하며(강길전, 1999, 2002), 심신의학(body & mind medicine)으로서 태교의 효과를 증명하는 연구가 활발히 진행되고 있다(박문일, 1999). 간호학에서는 임부와 태아의 건강유지, 증진을 위해 태교를 간호중재로 활용하고 있으며, 출산교실, 부부교실, 문화교실, TV방송 등을 통해 전통태교를 현대 여성이 실천할 수 있도록 부분적으로 수정하여 교육하고 있다.

태교에는 전통태교와 현대태교가 있다.

전통태교는 고대 중국에서 시작하여 우리나라 시주당 이씨에 의해 집필된 태교신기, 빙허각 이씨가 지은 규합총서, 허준의 동의보감, 송시열의 계녀서 등에 기록된 내용과 민가에서 구전으로 전승되고 있는 삼태도, 칠태도 등을 말한다.

현대태교는 임부의 임신중 신체적 변화와 태아 발달을 바탕으로 산전간호와 산전체조(요가, 기체조), 그리고 전통태교의 내용 중 과학적으로 설명이 가능한 것과 현대인들이 지킬 수 있는 것들을 프로그램화하여 현재 병원이나 사설기관의 출산교실(childbirth education)에서 실시하고 있는 내용

들이다.

태교는 중국에서 유래되었으므로 동양문화를 반영하고 있다. 서양의 산전교육이 임부와 태아의 신체적 건강을 강조한 반면 동양의 태교는 정신적인 면, 태아의 인성을 강조한다. 특히 우리나라의 전통태교는 심신이 건강한 태아를 출산하여 가족의 대를 이을 뿐만 아니라 국가적으로 좋은 인재를 육성하는 것이 목적이므로 그 내용에는 신체, 정신, 사회문화, 영적 측면이 모두 포함되어 있으며 임부는 물론 남편과 가족이 함께 실시해야 하는 가족중심적인 교육이다.

2. 태교의 역사와 내용

태교의 역사는 중국 주나라 황후 태입이 태교를 하여 문왕과 같은 성군을 낳았다는 데서 유래하며 2800여년 전 대대예기(大戴禮記)와 안씨가훈(顔氏家訓)에 기록되어있다. 우리나라는 200년전 병허각이씨(憑虛閣李氏)의 규합총서(關閣叢書)와 사주당이씨(師朱堂李氏)의 태교신기(胎教新記)에 자세히 기록되어있다. 그 외에도 여러 문헌에서 태교의 내용을 발견할 수 있다. 민간에서 구전으로 전해오는 태교로는 삼태도(三胎道)와 칠태도(七胎道)가 있으며 임부가 임신 중에 해야 할 것과 하지 말아야 할 것을 규정하고 있다. 중류이하의 가정에서는 삼태도를 지키고 상류가정에서는 삼태도에 4가지 도를 더하여 칠태도를 지켰다.

문헌과 구전으로 전해지는 태교의 내용은 비슷하거나 중복되는 내용들이 많다. 대표적인 태교의 내용은 다음과 같다.

1) 칠태도

제 1도 : 임신중에 5가지 해서는 안되는 일; 머리 감지 말 것, 높은 마루에 올라가지 말 것, 술 마시지 말 것, 무거운 짐 험한 산길 위태로운

넷물을 건너지 말 것, 색다른 맛이 나는 음식은 먹지 말 것.

제 2도 : 말을 많이 하거나, 웃거나, 놀라거나, 겁 먹거나, 울지 말 것.

제 3도 : 태아에게 위험한 장소(胎殺)를 피할 것; 마루, 창문, 문턱, 부뚜막, 뒷간, 문과 방.

제 4도 : 임신부가 조용히 앉아서 아름다운 말을 듣고, 좋은 글귀를 외우며, 시나 붓글씨를 쓰고 품위 있는 음악을 들을 것.

제 5도 : 임부는 똑바로 눕지 말고, 기대지 말고, 한발로 기우뚱하게 서지 말 것.

제 6도 : 임신 3개월이면 아이의 기품(성격)이 형성되므로 좋은 모양(犀象), 귀한 보석(珠玉), 아름다운 소리가 나는 악기(鍾鼓), 좋은 향기(名香)를 가까이 할 것.

제 7도: 임신 중에는 금욕할 것.

2) 규합총서

규합총서 청남결 편에는 임신중 임부의 몸 관리법, 음식금기, 약물금기, 태동경험, 태아성별구별법, 성교금지, 태아에게 위험한 곳 등에 대한 내용이 자세히 기록되어있다. 예를 들면 “임부는 옷을 너무 덥게 입지 말고, 술을 너무 취하게 마시지 말고, 약을 함부로 쓰지 말고, 무거운 것을 들고 높은 곳에 오르거나 험한데 다니지 말고, 힘겹게 일하여 몸을 상하게 하지 말고, 지나치게 성내서 기운을 쓰거나 애태우지 말고, 많이 자거나 오래 누워있지 말고 때때로 거닐어라. 크게 놀라면 아기가 간질(tremor)한다. 달찬 뒤에 머리를 감거나 발을 씻지 말고 높은 뒷간에 오르지 말라” 등과 같이 임부가 지켜야할 신체적 정서적 교육지침을 기록하였다.

3) 태교신기

태교신기는 태교에 대한 구전과 문헌을 모아

한권의 책으로 집필한 태교전서로 1801년 사주당 이씨가 자신의 경험을 바탕으로 모든 여성을 가르치기 위해 저술한 것이다. 모두 10장으로 되어있으며 그 내용은 다음과 같다.

- 1장 : 태교의 근본이치로 사람의 기질은 부모로부터 받는데 태교의 근본책임은 남성에 있고 실행의 책임은 여성에게 있으며 훌륭한 인재는 스승의 책임이라는 것으로 아버지의 태교를 강조하고 있다. 즉, 스승에서 10년을 배우기보다 태중교육 10개월이 중요하며, 모친의 10개월보다 부친의 하룻밤 청결한 마음가짐이 중요하다.
- 2장 : 태교의 효과를 비유한 것으로 태교를 실행한 임부는 훌륭한 자식을 갖게 되고 태교를 실행하지 않은 임부는 불초한 자식을 갖게 된다.
- 3장 : 임신 중 임부의 섭생에 대한 것이다. 즉, 임부들이 임신했다고 하여 안일과 음식을 투정하고 시원한 곳이나 찾아 허황되고 잡된 이야기로 소일을 삼으면 해산을 어렵게 하고 건강한 자녀를 낳지 못한다.
- 4장 : 태교를 하는 14가지 법으로 태교의 큰 뜻(가치)를 제시하고, 가족들은 임부가 놀라거나 화나게 하지 말고 보호해야 할 것과 임부가 지켜야 할 것을 기록하였다. 즉, 임부가 보고 듣고 말하고 생각하는 것, 앉고 서고 누는 법, 일과 활동, 음식에 대한 것과 출산시기를 말하고 있다.
- 5장 : 태교에 관하여 여러 가지로 논하고 있다. 태교를 모르는 어머니는 어머니로서 자격이 없으며 어머니가 10달 동안 정성을 다함으로써 훌륭한 자식(군자)을 갖게 된다. 그러므로 어머니는 꼭 태교에 힘써야 한다.
- 6장 : 태교를 실행하지 못했을 때의 피해를 말한다. 태교를 실행하지 않으면 유산, 조산, 사

산할 수 있으며 기형아 출산이나 정신지체아(mental retarded child)를 낳을 수 있다. 이것은 태교를 하지 않은 탓이므로 누구를 원망할 수 없다.

- 7장 : 미신이나 사교에 유혹되지 말고 남을 미워하거나 투기하지 말고 착한 마음을 가져야 한다.
- 8장 : 임부의 마음가짐(생각, 태도)과 행동, 질병이 태아에게 직접적으로 영향을 미친다.
- 9장 : 옛사람의 태교를 행한 사례를 들고 태교의 중요성을 강조하고 있다.
- 10장 : 남성이 배우자를 선택할 때는 태교를 실행할 수 있는 여성을 선택해야 한다고 권고한다.

3. 태교의 원리

태교는 동양에서 유래했으므로 동양의학, 동양의 건강개념과 관련해서 그 원리를 찾을 수 있다. 동양의학의 기본원리는 음양설(yin and yang theory)로 설명한다. 음양은 음기(陰氣)와 양기(陽氣)로 기(氣)는 서양에서는 에너지로 설명한다. 음양은 추상적인 개념으로 눈에 보이지 않는다. 그러나 그 안에는 생성원리의 일체를 포괄하고 있어, 기가 모이면 형태가 나타나고 기가 흩어지면 형태가 사라진다. 기가 모인다는 것은 생명을 의미하고 기가 흩어진다는 것은 죽음을 의미한다. 따라서 동양의 건강개념은 음양이 조화를 이룰 때 건강하고 음양이 조화가 이루어지지 않으면 불건강하게 된다. 음양의 관계는 상호대립, 상호교류하면서 평형, 즉, 건강을 유지해 간다. 그러므로 건강한 사람은 음양의 기가 조화를 이루고 있는 사람으로 전신의 기능이 균형을 이루고 있으며 정신적으로 안정을 이루고 외모와 위풍이 당당하고 온화하여 군자(君子)와 같은 사람이다(홍원식, 1988).

태교는 임부의 몸에서 여성의 음기와 남성의 양기가 결합하여 만들어진 새로운 생명체인 태아를 군자(君子)로 교육하는 것이다. 따라서 임부는 태아가 음양이 조화를 이루어 심신이 건강하도록 양생을 하고, 자연에 순응해야 하고, 마음가짐과 태도를 올바르게 해야 한다(이경혜, 1999). 동양의 학에서의 양생법은 첫째, 음식을 적절히 취하고 일상생활을 정상적으로 하며 과로를 피해야 한다. 둘째, 먹고 마시는 것을 적절히 하고 편식과 과식을 피해야 한다. 셋째, 노동과 휴식을 적절히 하고 기후와 환경에 적응하는 주거와 의복을 입어야 한다. 넷째, 지나친 노동, 정신적 스트레스, 성생활은 피해야 한다는 것이다(홍원식, 1988). 이러한 양생법은 임부에게도 그대로 적용되어 태교의 근간을 이루고 있다.

한국인의 생명관은 수정란 이전 정자와 난자에서부터 시작된다. 태교신기 1장에는 좋은 기질의 정자와 난자를 위하여 결혼 전부터 남여가 건강하여 생식능력을 가져야 할 것과 부부가 지켜야 할 도리를 기록하고 있다. 즉, “...육례를 거친 후에 부부가 되고 ...남녀가 같이 생활해도 안방이 아니면 자지 말고... 헛된 욕망을 갖지 않는 것이 부친의 도리다.”에서 아버지가 태교를 지켜 건강한 정자를 생산해야 한다는 것을 강조하고 있다. 이것은 정자를 하나의 생명체로 보기 때문이다.

서양의학을 연구하는 학자들 중에서도 인간에 대하여 지금까지 선형적(linearity), 3차원적인 뉴턴 물리학에 한계를 느끼고 비선형적(nonlinearity), 4차원적인 양자(quantum)이론, 카오스(chaos)이론으로 인체를 설명하려는 연구가 증가하고 있다. 인체는 육체와 마음이 있고 육체는 눈에 보이는 부분과 보이지 않는 부분이 있다는 것이다(강길전, 1999, 차경준, 1999). 동양의학에서는 보이지 않는 부분을 더 중요시하며 이것을 기(氣)라고 한다. 기는 육체를 구성하는 분자에서부터 우주에

까지 꼭 차있다. 우주는 에너지로 꼭 차있고 물질에는 에너지 장(field)이 있으며 수정란에는 DNA가 아닌 정보체계가 있다. 태아는 이 정보체계를 통해 자궁 밖 어머니의 몸과 어머니 몸 밖의 외부 세계와 상호교류 한다. 태교가 태아의 성장발달과 인성발달에 영향을 미친다는 것은 이와 같은 원리를 통해 증명된다(박문일, 1999).

태아학의 발달과 초음파와 같은 의료기기의 발달은 태아의 능력을 눈으로 확인할 수 있게 해준다. 태아심리학에서는 태아는 수정순간부터 의식이 있어서 기억을 할 수 있고, 마음의 상처를 받기도 하고, 감각이 있어 아픔을 느낄 줄 알며, 언어소통이 가능하고, 학습도 가능하며 음악을 듣는 것과 같은 예술 활동도 가능하다고 한다(강길전, 1999, 김제은 1993).

이와 같은 원리에 의해 태교는 미신이나 비과학적인 것이 아니고 우주의 카오스와 같은 거시세계와 양자물리학과 같은 미시세계의 이론을 바탕으로 한 고도의 과학적 교육방법이다. 동양에서는 눈에 보이지 않는 에너지 장과 정보체계를 경험적으로 알고 태교에 적용하고 있었다.

4. 태교의 과학성

태교가 과학적이라는 것은 더 이상 부인할 수가 없다. 그러나 지금까지도 전통태교의 과학성에 대한 이해는 부족하다. 이 장에서는 전통태교의 구체적인 내용이 현대의학이나 간호학에서 주장하는 산전간호의 합리적 근거와 어떻게 일치하는가를 밝히고자 한다.

서양의학의 영향을 받은 현대 간호학에서는 임신은 임신한 여성뿐만 아니라 남편이 함께하는 가족적인 사건이며, 임신 중의 신체적 변화와 태아의 성장발달에 따라 총체적인 간호중재를 해야 한다고 한다. 현대간호학에서 임부의 산전간호 원리

가 전통태교에 어떻게 나타나고 있는가를 살펴보겠다.

첫째, 신체적 간호(physical/body nursing)에서 현대간호는 임신중 임부가 취해야 할 휴식과 운동, 영양, 유산과 조산을 방지하기 위한 사고방지 등을 제시하고 있다. 이에 대해 규합총서에는 "... 일하여 과히 상하지 말고 많이 자거나 오래 누워 있지 말고 때때로 거닐어라. 달찬 뒤에 머리 감지 말고 발 씻지 말고 높은 뒷간에 오르지 마라" 라고 하여 임신중의 과로를 피하고, 그러나 너무 게을러서 태아가 커져 난산할 것을 주의시키고 있다. 달찬 뒤에 머리 감지 말고 뒷간에 오르지 마라는 것은 우리나라의 가옥구조에서 화장실이 옥외에 있고 문턱이 높기 때문에 밤을 헛디더 사고가 일어날 수 있고, 머리를 감을 때 쪼그리고 앉아 고개를 숙여야 하므로 하대정맥이 압박되어 자궁의 혈액공급이 줄어들고 따라서 태아에게 충분한 산소가 공급되지 못하는 것을 예방하라는 말이다. 또한 임부가 송장처럼 똑바로 눕지 말고 절반은 왼쪽으로 절반은 오른쪽으로 누우라고 한 것도 현대의학에서 임부가 똑바로 누웠을 때 나타나는 supine hypotensive syndrome을 예방하는 것과 같은 이치이다.

임신 중의 영양은 태아발육은 물론 임부의 합병증 예방에도 중요한데 전통태교에서는 임부가 금해야 할 여러 가지 음식 즉, 오리고기, 닭고기, 생강, 마늘, 낙지, 오징어 방게 등을 제시하고 있다. 전통태교에는 금기음식이 태아의 기형을 유발한다고 하여 현대의학의 빈축을 사고 있다. 그러나 이러한 음식은 대부분 콜레스테롤이 많아 혈압을 상승시키거나 자극성이 많거나 보기에 혐오스러운 것이다. 비록 영양상 문제가 없다고 하더라도 모양이 좋지 않아 임부가 먹기에 마음에 꺼림칙하면 피하는 것이 좋다. 비뿔어진 모양의 음식이나 벌레 먹은 과일, 상한음식을 먹지마라는 것도 식중독에

대한 염려뿐만 아니라 음식에 대한 임부의 불쾌한 정서는 임부의 자율신경을 자극하여 내분비 작용에 영향을 미쳐 태아의 건강을 위협하거나 기형을 초래할 수 있다. 태아가 청각, 시각이 있다는 것이 여러 실험연구에서 밝혀지고 있다(박문일, 2000, 김재은, 1993). 임부가 음식에 대해 느끼는 감정은 에너지 정보체계를 통해 태아에게 전달된다.

태교신기 4장에는 "침과 땀을 망령되이 쓰지 말며 약을 함부로 먹지 말며..." 라고 하였는데 이것은 임신중의 약물복용이 기형을 유발하고 침은 유산과 감염을 일으킬 수 있기 때문이다. 또한 "부부가 함께 자지 말며, 무거운 것 들지 말며, 험한 곳 지나지 말며..." 라고 한 것도 유산과 조산을 예방하기 위함이다. 부부가 함께 자지 말라는 것은 마치 임신동안 계속 금욕하라는 것으로 받아들여 현대인들이 받아들이기 어려우나 전통사회에서 성관계는 자녀출산에 의미를 두었기 때문이다. 태교를 이해하는 데는 그 시대, 그 사회의 문화를 이해하는 것이 필요하다. 드물지만 임신초기와 말기의 성교는 유산이나 조산을 초래할 수 있다.

둘째, 정신적 간호(psychology/mind nursing)에서 임부의 스트레스는 catecholamine의 분비를 촉진시켜 혈액순환을 방해하고 태아로 가는 산소량을 감소시켜 저산소증을 초래한다. 이에 따라 태아는 뇌손상, 저체중, 기형 등을 발생시키며 심하면 유산, 조산, 사산을 일으킬 수 있다. 전통태교에서는 임부가 "굿꺼리, 잠노래, 술주정, 분한욕설, 서러운 울음소리는 듣지 말고 사람이 들어서 좋은 글을 외우고 읽거나 거문고를 켜거나 들을 것이다." 라고 하여 임부가 불필요한 스트레스에 노출되는 것을 피하고 태교음악을 들려주고 좋은 글을 읽어 태아에게 들려주라고 하였다. 또한 귀인, 공작(새), 벽옥(보석)을 보고 슬임향을 맡으라고 했다 이것은 태아가 오감이 있다는 것을 인정하는 것이다. 현대과학(의학, 심리학)에서 태아가 오감이 있

다는 것은 최근에야 연구를 통해 밝혀지고 있다 (김재은, 1993, 박문일, 1999). 그러나 전통태교에서는 이미 2800년 전에 알고 있었다는 것을 알 수 있다.

옛날이나 지금이나 모두 부모는 자신의 아이가 건강하고 착하고 사회적으로 존경을 받은 귀한 사람이 되기를 바란다. 그러나 전통태교의 모든 것을 다 지키기는 사실 어렵다. 태교를 해야 한다는 것을 알면서도 못 지키는 부모를 위하여 태교의 효과를, 태교를 잘 수행한 경우와 수행하지 못한 경우를 태교신기 5장과 9장에서 옛 성인들의 행적을 통해 증명하고 있다. 현대의학에서는 이러한 현상을 태아 프로그래밍(fetal programming)으로 설명한다. 태아가 자궁 내에서 노출된 환경에 따라 성인이 된 후에 신체건강이나 인성에 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 이것은 1991년 영국의 Barker 교수에 의해 처음 주장되었지만(박문일, 2000) 전통태교에서는 이미 2000년 전에 밝혀지고 실천되고 있었다.

셋째, 사회적(sociology) 측면에서 현대간호에서는 남편과 가족의 역할을 중요시하며 임신여성이 임신중의 발달과업(developmental task)을 잘 달성하도록 돕고 있다. 이러한 간호중재는 사회적 지지이론에 의해 그 효과가 증명되고 있다. 남편이나 가족으로부터 지지를 많이 받은 임부가 그렇지 않은 임부보다 임신중 합병증이 적고 분만시간이 단축된다는 것이다(오가실, 2004). 가족의 협조와 지지는 전통태교의 여러 곳에 나타나고 있다. 자녀는 가문의 대를 잇는 것이므로 후손을 얻기 위해서는 부부가 함께 노력해야 하며 가족의 협조와 도움이 필요하다는 것을 강조하고 있다.

이상과 같이 전통태교는 신체, 정신, 사회문화, 영적으로 과학적이고 합리적인 근거에 의해 구성되어있다. 전통태교에서 현대과학으로 밝혀지지

않은 부분은 앞으로 밝혀질 부분이지 과학성이 없는 것은 아니다.

5. 태교의 간호적용

태교는 간호중재(nursing intervention)이다. 간호에 있어 대상자 교육은 중요한 간호중재중의 하나이다. 동양의 전통태교는 할머니, 어머니, 동네 아주머니 등에 의해서 임신부에게 교육되었다. 반면 현대간호학에서는 간호사에 의해 산전간호의 한 방법으로 임신중 합병증 예방을 목적으로 교육한다. 현재 임부를 위한 태교 혹은 산전교육은 간호사나 조산사가 출산교실, 어머니교실, 부부교실을 열어 서양의 자연분만 방법(natural childbirth)과 동양의 태교를 병합하여 프로그램으로 구성하여 교육하고 있다.

우리나라 임부와 그 가족의 태교실천률은 1995년 보고에서 91%의 여성과 84%의 남성이 태교를 하고 있다고 하였다(최연순, 김현옥, 1995). 현재는 이보다 훨씬 많은 여성과 남성이 태교를 하고 있을 것이다. 왜냐하면 많은 여성이 적은 수의 자녀를 낳아 충분한 교육을 시켜 그 자녀가 성공적인 삶을 살기를 원하기 때문이다. 한국의 여성들은 거의 대부분 전통태교를 부분적으로나마 알고 있으며 적어도 한가지 이상 혹은 한번 이상은 태교를 실시한 경험을 가지고 있다. 그러나 임신 전 기간 동안 지속적으로 일관성 있게 태교를 실시한 임부는 많지 않다(안기주, 2001). 스스로 태교를 잘했다고 평가하는 여성은 36.1%에 불과하다(김혜자, 1991). 태교를 실시하는 시기는 임신사실을 알고 난 후부터라는 경우가 가장 많으나 임신 전부터 실시한 경우도 있다. 한국여성의 자녀교육열은 세계에서 가장 높다. 공부 잘하고 훌륭한 자녀로 양육하기 위하여 태교를 실시하고 있으며 그 효과를 믿고 있다. 어머니들은 태교를 한 자녀와 태교

를 하지 않은 자녀는 지적능력이나 행동 및 성격에 분명히 차이가 있었다고 말한다.

여성들이 태교에 대한 관심이 높아감에 따라 태교를 위한 각종 프로그램이 개발되고 실시되고 있다. 종합병원의 산부인과나 조산원은 물론 지역 사회의 문화센터, 교육기관에서 출산교실, 어머니 교실, 부부교실, 라마즈 호흡, 소폴로지, 기체조, 임신부를 위한 요가교실 등을 개설하고 주로 간호사나 조산사에 의해서 교육과 훈련을 하고 있다. 이러한 프로그램의 내용은 임신중의 신체적 변화, 태아의 성장발달과 분만중 동통완화를 위한 라마즈 호흡, 소폴로지, 기체조, 요가 등 임부를 위한 것과는, 음악듣기, 그림그리기, 붓글씨 쓰기, 태담하기, 일기쓰기 등 전통태교의 내용을 현대적으로 수정하여 태아를 위한 교육으로 구성하고 있다. 또한 임부와 태아에게 좋은 음식을 소개하고 있다. 즉, 태아의 뇌발달을 촉진하는 단백질과 비타민 미네랄 이 풍부한 과일과 야채를 반듯하고 아름다운 것을 먹도록 하고 담배, 술, 커피 등 기호식품은 피하라고 지도한다.

오늘날 많은 임신부 들은 인터넷을 통해 정보를 주고받는다. 현재 태교에 대한 웹사이트는 69개나 된다. 이러한 website는 “태교연구회”, “태교아카데미”와 같이 전문성을 갖춘 site도 있는 반면 “태교플라자”, “태아보험연구소”, “신기한 태교나라” 등과 같이 태교에 대한 정보와 함께 쇼핑몰을 겸하는 site도 있다. 이 site에는 상업목적으로 쇼핑몰을 운영하면서 서비스 차원에서 태교와 임신부에게 필요한 정보를 제공하고 있다 즉, 임신부 카페를 개설하여 임신전 여성에서부터 유아기의 자녀를 둔 어머니들이 서로 정보를 주고받을 수 있도록 하고 태담학습카페를 개설하여 한글, 영어, 수학, 음악을 태아에서부터 출생후 7세까지 이용할 수 있는 프로그램을 만들어 판매하고 있다. 특히 아버지의 역할을 강조하여 “아빠 태교이야기”,

“직장여성을 위한 카페”, “고령 임신부를 위한 카페”, “태몽이야기” 등 다양한 사이트를 개설하여 서로 정보를 주고받고 있다. 방문자 수는 쇼핑몰을 겸한 사이트가 더 많다. 따라서 이러한 웹사이트는 상업적인 목적으로 운영하므로 앞으로 더 늘어날 가능성이 있다.

인터넷을 통한 태교는 돈과 시간이 절약되고, 다양한 정보를 받을 수 있고, 임신이라는 공통된 경험을 하는 사람끼리 서로 의사소통함으로써 사회적 지지망(social network)을 형성한다는 점에서 긍정적이다. 그러나 관리자가 전문가가 아니고 상업적인 목적이 더 큰 경우 그 사이트의 정보는 믿을 수가 없다. 전문가의 조언(comment)없이 임신부끼리 주고받는 대화는 불필요한 스트레스를 줄 수 있고 그릇된 지식으로 태아와 임부의 건강을 위협 할 수도 있다. 모든 부모는 자신의 자녀가 훌륭한 사람이 되기를 원한다. 이러한 소망은 2000년 전이나 지금이나 마찬가지이며 태교의 가치는 아무리 강조해도 지나침이 없다. 그러나 전통태교의 근본사상이 태아를 인간으로 존중하고 몸과 마음이 건강한 인격적인 자녀 즉, 군자로 기르는데 있었다면, 현재 인터넷을 통한 태교는 공부 잘하고 똑똑하고 특히 영어를 잘하는 자녀를 만들기 위한 다소 왜곡된 목적을 갖고 무분별하게 실시되는 경향이 있다. 그러므로 임부들의 태교에 대한 요구와 올바른 태교실천을 돕기 위해서 간호사는 다음과 같은 노력이 필요하다.

- 첫째, 전통태교의 근본이념과 원리 및 과학성에 대한 충분한 이해가 있어야 한다.
- 둘째, 전통태교를 현대 산전간호와 출산교육에 통합하여 교육하여야 한다.
- 셋째, 태교에 대한 열망이 과열되어 부작용이 나지 않도록 중재(intervention)할 책임이 있다.
- 넷째, 태교사이트를 모니터 하여 잘못된 정보나 고액의 불필요한 수행을 중재해야 한다.

다섯째, 임부와 태아의 총체적인 건강을 위해 on line, off line을 통해 정확한 정보를 제공하고 임부와 남편 그리고 가족이 편안하고 만족하게 태교를 실천할 수 있도록 개별적인 상담과 태교프로그램을 제공해야 한다.

III. 결론 및 제언

지금까지 살펴본 바와 같이 태교는 2800년전 중국에서 시작되었으나 한국의 여성들 사이에서 면면히 전해왔으며 태교신기는 태교를 위한 단행본 저서로서 한국의 모든 임신여성과 가족이 훌륭한 자녀를 양육하기 위해 배우고 실천해야할 교과서로 전해 내려오고 있다.

태교는 동양의학의 음양이론을 바탕으로 하였으나 현대 양자물리학, 카오스 이론, 사회적 지지이론, fetal programming 등으로 그 원리를 설명할 수 있으며 계속적인 연구를 통해 과학성이 증명되고 있다. 태교의 내용은 현대간호학에서 주장하는 산전간호의 과학적 근거를 반영하고 있으며 임부와 태아 두 생명을 위한 가족중심적(family centered)이고 총체적인(holistic) 간호행위(nursing practices)이다. 옛 선인들의 경험적인 지혜는 오늘날 눈으로 확인되는 과학적 증거를 능가하고 있다.

태교의 가치와 필요성이 강조됨에 따라 현대여성들의 태교에 대한 열망은 과히 열광적이다. 그러므로 태교를 위한 간호사의 전문적인 간호중재는 부모역할과 자녀양육뿐만 아니라 국가의 유능한 인재를 기르고 우수한 인류를 배출하는 길이 된다. 그러므로 여성과 태아의 건강을 위해 태교를 올바르게 실천할 수 있도록 다음과 같은 연구가 필요하다.

첫째, 전통태교를 실제 경험한 참여자들을 통해 선인들의 지혜가 담겨있는 전통태교의 사장된 부분을 찾아내는 질적 연구가 필요하다.

둘째, 태교의 과학성을 밝혀낼 수 있는 증거 중심의 실험연구를 통해 태교의 간호적용을 위한 이론적 틀을 구성하는 연구가 필요하다.

셋째, 현대여성들의 태교에 대한 가치관과 태도는 어떠하며, 어떻게 태교를 실천하고 있는지, 그 효과는 어떠한지에 대한 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강길전 (1999). 몸과 마음의 양자의학적 고찰, 대한태교연구회 창립기념 심포지움 자료집, 149-167.
- 김재은 (1993). 태아도 뭔가를 배운다, 서울: 샘터
- 박문일 (2000). 태교는 과학이다, 서울: 한양대학 출판부.
- 박문일 (1999). 태교의 과학적 배경, 대한태교연구회 창립기념 심포지움, 3-29.
- 박문일 (1999). 임신부 및 태아 신체 신호 분석의 카오스적 접근 II, 대한태교연구회 창립 기념 심포지움, 133-146.
- 박문일 (2000). Fetal programming의 개념, 대한태교연구회 창립 1주년 기념 심포지움, 93-108.
- 오가실 (2004). 사회적 지지와 건강, 제 33회 Sigma open forum 자료집.
- 안기주 (2001). 출산여성의 태교실천정도와 관련요인에 관한 연구, 미간행 석사학위 청구논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 이경혜 (1999). 한국적 간호이론 개발을 위한 개념 분석: 건강, 간호과학, 11(2), 32-45.
- 이원호 (1982). 태교-태중보육의 현대적 이해, 서울: 박영사.
- 장순복 (1999). 임상간호학에서 태교의 의의, 대한태교연구회 창립기념심포지움, 105-117.
- 차경섭 (1999). 임신부 및 태아 신체 신호 분석의 카오스적 접근 I, 대한태교연구회 창립기념 심

포지움, 121-132
한계찬 (1967). 태교신기의역. 영주석판인쇄사.

홍원식 (1988). 음양론에 입각한 한국인의 건강관,
간호대학 학술 심포지움, 이화여자대학교 간호
대학.

ABSTRACT

Key Words : Taekyo, Body and Mind science, Prenatal education

Taekyo as Mind and Body Science

Lee, Kyung Hye* · Bae, Kyung Eui**

This study investigates the history and principles of Korean traditional Taekyo by literary research. Taekyo is compared with prenatal care of modern western medicine, and its principles turn out to be just as scientific. Suggestions are made for a nurse to apply Taekyo principles to nursing care.

Traditional Taekyo is an antenatal training which emphasizes how an expectant mother should carry herself (behavior) and a frame of mind she should have (her attitude) in order to produce a child with sound mind and body, as well as good personality. Though Taekyo has been originated in China 2,800 years ago, it has been recorded comprehensively in Korea in a series of publications such as Taekyoshingi, and Kyuhapchongseo, and passed on in a various verbal transitions like Samtaedo, Chillaedo, etc.

Taekyo principles can be explained by yin

and yang theory, quantum theory, chaos theory, fetal programming, and social support theory. Some part of Taekyo shares the same scientific ground with prenatal care advocated by modern nursing care for women, where it emphasizes the role of a father, and participation of the whole family in helping an expectant mother.

Applying Taekyo principles to nursing care is being done through Taekyo programs, which combine traditional Taekyo with modern prenatal care, in classes for child birth and many pregnant women participate. On the other hand, some internet Taekyo programs appear to be rather distorted and overzealous.

A nurse has a responsibility to present a guideline and to monitor internet sites, so that pregnant women can understand the correct concept of traditional Taekyo before they practice it.

* College of Nursing Science, Ewha Woman's University

** Doctoral Candidate, College of Nursing Science, Ewha Woman's University

Taekyo is a holistic, family-centered nursing practice for the lives of a pregnant woman and her fetus. Empirical wisdom of our ancestors manifested in traditional Taekyo surpasses scientific evidences we see nowadays with our own eyes. Professional nursing intervention

utilizing Taekyo offers an alternative for parents to bring up their children. Taekyo as mind and body science can be a good way to raise competent talents and better human beings for the future.