

대한의료기공학회  
J. OF MEDICAL GI-GONG  
Vol.9. No.1. 2006.

## 전통적 태교와 현대적 태교에 관한 고찰

정대성\* · 박종익\*\* · 안훈모\*\*\* · 이기남\*\*\*\*

\* · \*\* · \*\*\* : 대한의료기공학회

\*\*\*\* : 원광대학교 한의과대학 예방의학교실

大韓醫療氣功學會

### I. 序論

우리나라는 全體人口에서 65세 이상 老人人口가 차지하는 比率이 1970년에는 3.1%에 불과하던 것이 2000년에는 7.2%, 2004년에는 8.7%로 높아지면서 이미 高齡化 社會에 들어섰다. 이와 같은 속도를 감안할 때 2019년에는 15%가 될 것으로 전망된다. 高齡化가 急速히 進行된 背景은 '베이비 붐' 世代가 30~40대에 접어든 데다 平均壽命이 延長되고 있기 때문이다. 또 出産率이 급격히 下落한 것도 高齡化의 急進展을 부채질하고 있다.

社會가 高齡化되면 生産 可能人口(15~64세)는 減少하고 老年扶養費는 크게 늘어나 經濟成長이 鈍化되는 것은 물론 연금, 재정수지의 惡化를 招來할 것으로 예상된다. 따라서 정부는 적극적으로 出産을 獎勵하고 高齡者

의 經濟活動 참가와 就業을 促進하는 등 對應政策을 마련하는 데 부심하고 있다.<sup>1)</sup>

정부는 현재 재정경제부, 보건복지부, 여성가족부 등 關聯 部處 공동으로 '低 出産 綜合對策'을 마련 중인데, 이 方案에는 子女를 두는 家庭에 대해 △保育料 보조 △不妊夫婦 지원 △出産휴가 급여 지급 △직장 保育施設 확대 △住宅 供給 시 상대적 혜택 △勤勞所得保全稅制(EITC) 혜택 △所得稅 우대 등이 총망라되는 것으로 알려졌다. 구체적으로는 저소득층 子女에 대한 차등보육료 지원을 現行보다 확대해 도시근로자 家口 平均所得의 130%(월 404만원 수준) 이하인 가구에도 표준 보육료의 30%를 지원하고, 所得 수준과 子女 有無 등을 고려해 不妊夫婦에게 시험관아기 시술 비용의

1) 머니투데이 2005년 11월 2일자

70%를 두 번까지 지원해주는 한편, 내년에 國立 保育施設을 100개 신설하는데 이어 2007~2009년에는 매년 400개씩 새로 건립해 영·유아 육아비용을 덜어준다는 것이 현재 검토 중인 方案이다.<sup>2)</sup>

이러한 상황 하에서 아이를 많이 낳아 유년 인구나 出生率을 높이는 것도 중요하겠지만 健康하고 튼튼한 아이, 머리가 좋거나 능력이 뛰어난 아이 하나가 平凡한 아이 두셋의 役割을 해 낼 수 있도록 키워진다면, 그래서 生産의 양을 늘리는 것이 아닌 效率性을 극대화 시킬 수 있다면 훨씬 낫다는 생각이 든다.

원래 人類의 歷史를 바르게 진행시켜 오고 人間生活을 가치 있게 할 수 있도록 이끌어 주고 또 뒷바라지해 준 수많은 偉人과 人才들- 학자, 사상가, 교육자, 정치가, 발명가, 기술자, 예술가, 사업가 등 社會의 모든 분야에 걸쳐 散在해 있으면서 社會의 發展을 도모하고 있는 이러한 人才들의 많고 적음은, 곧 그 國家의 힘과 직결된다. 國運이 興한다 함은 유능한 人才가 훨씬 많아 國家를 잘 이끌어 가게 되는 것이고 國運이 기운다 함은 人才들이 부족한 반면 小人輩들이 들끓어 國家가 어지러워지게 됨을 뜻한다고 보겠다.

1979년도에 노벨 경제학상을 받은 데오도르 슐츠 교수의 人間資本論은 人間이 資本의 가장 중요한 요소로 등장하게 되었음을 알려주고 있다. 슐츠 교수는 농촌 인구를 教育시켜 우수한

人間資本이 되게 하여, 農業의 生産性을 높이고, 農業經濟를 발달시킨다고 하였는데, 그 외에 건설부문에서도 人間資本의 중요성을 엿볼 수 있다. 中東地域에서 건설공사를 進行함에 있어, 後進國이나 개발도상국들은 주로 勞動力을 맡게 되고, 先進國 쪽에서는 중요한 건설자재와 기계를 제공하거나 測量과 設計를 담당하게 된다. 몇 사람의 측량과 설계에서 오는 收益이 수천 명의 노동가격보다 더욱 큰 것임은 어쩔 수 없다. 人間資本의 중요성은 농업분야와 건설공사뿐 아니라 社會의 여러 면에서 발견되고 있다. 앞으로, 우리 社會에서도 고도의 學文, 첨단을 걷는 科學 技術의 開發은 물론, 強大國의 조작과 술책을 밟아 뛰어 넘고 구국의 정략을 멋들어지게 전개하여 갈 수 있는 人間資本이 풍부하여야 할 것이다.<sup>3)</sup>

人間 資本이라 함은 國民性, 지도자와 엘리트의 資質, 科學技術的 發明의 잠재력, 國民士氣, 國民의 통합 정도 및 단결력, 교육수준, 職業에 있어서 生産的인 職種의 점유율 등이 내포된다. 공간과 자원은 限定되어 있으나, 人間의 量的, 質的 수준과 활동은 變化시킬 수가 있다. 이 사실은 人的 資源이 國力을 변화시킬 수 있는 주요변수임을 보여준다.<sup>4)</sup>

國力을 변화시킬 수 있는 훌륭한 人的 資源을 키워 낼 수 있는 방법 중의

2) 한겨레신문 2005년 10월 20일자

3) 이동민. 태종교육:태교를 통한 민족 발전론. 明文堂. 1993. pp.29-30.

4) 上揭書 p.31.

하나가 胎敎이다. 이러한 胎敎는 많은 자식을 필요로 하지 않는다. 단 한 명의 자식이라도 世上을 有益하게 하거나 父母가 못 다한 일을 매듭지어줄 수 있으면 그 이상 바랄 필요가 없을 것이다. 플루타르크 영웅전에 ‘한 마리의 닭을 따르는 천 마리의 사자는 한 마리의 사자를 따르는 천 마리의 닭을 이길 수 없다.’는 이야기가 있다. 같은 사자라도 질이 다르다. 우리나라는 人口 밀도에 있어서 世界의 최 상 위권에 있다. 이 좁은 韓半島를 빛나게 하고, 國力을 신장시키려면 質적으로 수준이 높은 人才를 出産시켜야 한다. 이 길만이 韓民族이 번창할 수 있는 보장된 길이다.

여기서 우리는 胎敎를 강조한 조상들의 슬기를 결코 가벼이 여기지 말고 더욱 研究를 거듭하며 철저한 胎敎를 실행함으로써 家庭的으로나 國家的으로나 德을 보도록 해야 하겠다. 갈수록 아이를 낳지 않거나 하나만 낳는 추세가 이어 진다면 그 하나를 완전무결하게 出産시켜서 父母된 보람을 안고 나아가 우수한 民族의 發展에 기여함으로써 국가 발전에 이바지하고 마침내 우리 民族이 世界의 지도국이 되어 萬國百姓이 우리의 본을 받아 좋은 아기만 낳도록 유도한다면 그 얼마나 바람직한 일인가?<sup>5)</sup>

5) 上揭書 p.34.

## II. 本論

### 1. 胎敎의 중요성

앞으로 태어나는 2세대들은 우리의 오직 하나뿐인 상속자이다. 이들이 잘못 된다면 個人的 집안이나 民族의 장래는 망쳐지고 마는 것이다. 우리가 간절히 원하는 것은 이들이 肉體的으로나 精神的으로나 아무런 결함 없이 태어나는 것이고 이들을 잘 敎育하는 것이다. 대부분의 사람들이 健康한 아이, 能力이 뛰어난 아이로 키우는 것은 어렸을 때의 敎育이 매우 중요하다고 얘기를 한다. 하지만 先醫者治於未病 先效者效於未生 이라는 말에서 보듯이 死後藥方文격으로 태어나고 난 후의 敎育보다는 胎中에서의 敎育, 즉 어머니와 주변 사람들의 胎敎가 매우 중요하다는 것을 알 수 있다.<sup>6)</sup>

中國의 朱子는 胎敎의 중요성을 새로운 生命을 孕胎한 妊婦는 몸과 마음을 단정히 하여 胎兒敎育에 힘쓸 것을 強調하였으며, 《規範》에서는 사람을 낳았을 때는 어머니 뱃속에서 10개월 동안 있기 때문에 容貌, 性品이 어머니와 비슷하니 聖인이 胎敎를 말함은 진실로 이 때문인 것이라면서 胎兒의 人品이나 容貌를 비롯한 모든 것이 父母에 의해 決定된다고 생각했고 만약 태어난 아이에게 어떤 缺陷이 발견되

6) 卞廷煥. 胎敎의 養性的 考察. 東西醫學 20 (1983. 9), 제한동의학술원, 1983, pp.36-40.

면 胎敎에 대한 勞力과 至誠이 不足한 탓으로 돌렸다.

《戒女書》에서는 “자식이 어머니를 닮는 경우가 많은데 이는 열 달을 어머니 뱃속에 들어 있기 때문이니 어찌 가르치지 않고서 착한 자식이 되겠는가?”라며 妊婦의 胎敎 實踐에 대한 重要性을 強調하고 있고, 《胎敎新記》에서는 胎兒와 母體는 血脈으로 이어져 숨 쉬는 것과 성내는 것이 胎兒의 性品을 이루게 되며, 母體의 營養攝取는 胎兒의 成長을 이루게 되므로 보고 듣고 먹는 일에 삼가야 하며, 또한 出生後 아이에게 미치는 影響에 대해서도 다음과 같이 言及하고 있다.

“胎兒를 기름에 있어 삼가 할 것을 삼가 하지 않으면 어찌 子孫이 재주가 있으며 그 形色이 온전치 못하며 疾病이 심하고 落胎하거나 難産하며 비록 出生하여도 生命이 斷絶하나니 養胎함을 잃으면 正성을 다하여 기를지니라. 하늘이 짓는 허물은 피하기 어렵다고 했으며 어머니가 아이를 배어서는 血脈이 章運하고 呼吸에 따라 움직이니 기쁘고 怒함에 따라 子孫이 性情이 이루어지며, 보고 듣는 바에 따라 子孫이 後에 影響을 미치며 飲食 먹는 것이 子孫의 살과 피를 이루나니 어머니 된 자는 어찌 삼가지 않으리오.”라고 하여 이 같은 理致를 알면서도 胎敎를 게을리 하여 태어난 子息의 形象이 바르지 못하다면 어머니의 허물이므로 後日 어떠한 敎育으로도 고쳐줄 수 없다며 胎敎를 實行해야 하는 具體的인 理由를 밝히고 있다.<sup>7)</sup>

또한 內訓에서는 周나라 文王의 어머니의 胎敎의 예를 들면서 胎敎의 重要性을 강조하고 있는데 그 내용은 이러하다.

“周나라 태임은 문왕의 어머니이며, 지나라 임씨의 가운데 딸이다. 왕예가 혼인을 하여 왕비로 삼았다. 태임은 性品이 端正하였고, 한결같았으며, 성실하고 의젓하여서 오로지 德으로써 行動하였다. 胎兒를 갖게 되자, 눈으로는 굶은 모습을 보지 않았으며, 귀로는 淫亂한 소리를 듣지 않았으며, 입으로는 오만한 말을 하지 않았다. 이리하여 文王을 낳았는데, 총명하고 통달하여 태임이 한 가지를 가르치면 백 가지를 능히 알았다. 그러니 군자들은 말하기를 태임이 文王을 妊娠하였을 때 그 가르침, 즉 胎敎를 잘 하였기 때문이라고 하였다.

옛날에는 부인들이 胎兒를 가지면 잠을 자도 옆으로 기울어지게 눕지 않았으며, 이상한 飲食은 먹지 않았으며, 잘라놓은 것이 바르지 않은 飲食은 절대로 먹지 않았으며, 앉을 때는 바른 자리에 앉았으며, 눈으로는 나쁜 것을 보지 않았으며, 귀로는 淫蕩한 소리를 듣지 않았으며, 밤이 되면 보지 않고도 詩를 외우며, 오직 바른 일만을 하였다.

이와 같이 하여 낳은 자식은 그 容貌가 端正하고 재주와 덕이 반드시 남보다 뛰어났다. 그러므로 胎兒를 가졌을

7) 홍찬규, 길호식, 胎敎實踐에 關한 東·西洋的 觀點의 差異點 比較, 대한의리기공학회 지 4, 2 (2000. 12) pp.298-341.

때는 반드시 마음으로 느끼는 바를 조심스럽게 해야 하는 것이다. 마음속으로 느끼는 생각이 좋하면 좋은 자식을 낳게 되고, 마음속으로 느끼는 생각이 나쁘면 不肖한 자식을 낳게 된다.

사람이 태어날 때 모든 萬物을 본받게 되는 것은, 그 어머니가 모든 萬物을 보고 들으면서 어떤 느낌을 받기 때문이다. 그리하여 容貌와 소리가 닮게 되는 것이다. 文王의 어머니는 이러한 胎敎의 중요성을 가히 알 수 있었다고 할 수 있다.<sup>8)</sup>

그리고 佛敎에서 전해 내려오는 이야기로, 부처님 당시 한 장자가 그렇게 원하던 아들을 얻자, 敎育을 잘 시켜 보려고 出生後 며칠 안 된 아이를 데리고 부처님을 찾아 예배드리고는 좋은 敎育方法에 대해 여쭙었다고 한다. 그 때 부처님께서 하시는 말씀이 “이미 한 때를 놓쳤노라.”하셨다는 것이다. 부처님의 그 말씀은 胎敎가 敎育의 根本임을 일깨워 주는 좋은 근거가 된다.<sup>9)</sup>

마지막으로 한 단고기의 내용을 論해 본다면 이러한 내용이 있다. “기사8년,(단기 2101년 B.C.232년) 단제께서 우리를 이끌고 가서 옛 都邑의 五家들을 회유하시니, 마침내 공화정치를 철폐하게 되었다. 이에 만백성들이 추대하여 단군이 되었다. 겨울 10월 公養胎母의 법을 세워 사람을 가르침에는 반드시 胎敎로부터 실시하도록

하였다.”하였으니 위에 소개되는 단제는 北夫餘 始祖를 말한다. 여기 公養胎母의 法에서 공양이란 임금이 賢者를 부양하는, 즉 가까이 하는 禮節을 뜻하며, 胎母는 胎敎를 뜻함이니, 賢者를 아끼며 胎兒의 敎育까지 생각한 법이다. 이 歷史의 記錄을 보더라도 우리 民族은 아주 上古時代부터 胎敎를 敎育의 根本으로 이해하고 또 실제로 실시하고 있었으며 매우 重要하게 다뤄져 왔음을 알 수 있다.<sup>10)</sup>

## 2. 胎敎의 定義

### 1) 東洋에서 보는 胎敎의 定義

그렇다면 과연 胎敎란 무엇일까? 胎敎의 定義는 여러 가지 分類에 따라 狹義의이거나 廣義의인 약간의 意味差異를 보인다.

#### (1) 胎敎주체에 따른 概念 分類

① 胎敎주체를 妊産婦 중심으로 본 狹義의 概念.

첫째, 妊娠 중에 胎兒에게 좋은 感化를 주기 위하여 妊婦가 마음을 바르게 하고 言行을 삼가는 일, 또는 그 가르침.

둘째, 胎兒에게 최선의 환경을 제공해서 좋은 影響을 받게 하는 것, 즉 妊婦가 훌륭한 자녀를 낳기 위한 精神적 자세, 生活態度 禁忌 같은 것을 말한다.

8) 김갑원 편저. 태교 내훈 이야기 100가지. 학영사. 2000. pp.70-71.

9) 영진. 은혜로운 만남을 위한 태교. 담계. 1991. p.23.

10) 上揭書 p.31.

② 胎敎주체를 胎兒 중심으로 본 狹義的 概念

첫째, 胎兒를 인격체로 인정하고 母體와 胎兒간의 상호교류를 중시한다.

둘째, 도은미는 父母와 아기와의 人格的인 만남을 胎敎의 궁극적인 목표로 보고 胎敎를 ‘關係敎育’으로 정의하였다. 이는 妊娠 期間 동안 나쁜 影響이 바로 胎兒에게 전달되므로 胎敎를 위해 어떠한 方法으로든 치료해야 할 必要性이 있다는 것이다.

③ 父母와 주위 사람들도 胎敎주체로 본 廣義的 概念.

첫째, 胎敎란 胎前에 父母가 계획하고 준비하는 등의 일, 수태기간에 父母의 마음가짐, 言行, 行動 등을 삼가 함으로써 장차 수태될 아기나 수태된 아기에게 좋은 影響을 미치게 하는 敎育活動이 된다.

둘째, 아기가 胎內에 있는 동안 胎內의 環境을 가장 이상적으로 만들어 아기가 훌륭히 자라도록 도와주려는 어머니의 勞力과 아버지를 비롯한 모든 사람들의 協助를 통틀어 胎敎라고 할 수 있다.

셋째, 胎敎란 胎兒를 하나의 人格의 存在임을, 그리고 可逆的 存在임을 인정하고 그의 능력을 최대한 활용하여 胎兒의 胎內에서와 出生 後 올바른 성장발달을 도모하기 위하여 兩親은 물론 주변 사람들이 부인이 아이를 잉태하기 전부터 출산 시까지 心身的으로 갖는 敎育的 環境 조성활동 일체이다.

(2) 胎敎時期에 따른 分類

① 胎敎시기를 妊娠 중으로 본 狹義的 概念

새 국어사전의 胎敎의 정의들과 조남두의 胎敎 개념에서 胎敎란 妊娠 중에 胎兒에게 좋은 감화를 주기 위하여 妊婦가 마음을 바르게 하고 言行을 삼가는 일이라고 하듯이, 일반적으로 “아가 胎內에 있는 동안”을 胎敎의 시기로 본 胎敎의 개념이 여기에 속한다.

② 胎敎의 시기에 妊娠전체 시기를 포함한 廣義的 概念

첫째, “胎敎란 妊娠 전부터 身體的, 情緒的, 心理的, 社會的으로 父母가 되기 위한 자질을 함양한 후에 妊娠과 동시에 胎兒를 하나의 人格體로서의 성장력과 가능성을 지닌 存在로 보고 태중기에 있어서 바람직한 敎育的인 環境을 조성함으로써 胎兒期 때부터 올바르게 키우고자 하는 父母들의 온갖 노력”이라 할 수 있다.

둘째, 產母의 몸과 마음가짐이 胎兒에게 직접 影響을 주게 되므로, 태중기간에 바람직한 敎育環境을 조성하여, 胎兒의 發育과 出生 後의 성장에 이상적인 결과를 획득하게 하는 전반적 출생 전 敎育활동이라고 할 수 있다. 胎中敎育은 최초의 人間이 형성되어 가는 과정을 더 중시하여, 先天的인 잠재 의식분야를 產母의 意識으로 다듬어 나가도록 하여 人間 性品の 본 바탕을 미리 닦고자 한다. 胎中 敎育

을 더욱 넓게 본다면, 거룩한 生命의 創造를 위한 수태 전부터의 준비 자세와 수태 시부터 출산 시까지의 기간을 모두 망라하게 된다.<sup>11)</sup>

이렇듯 胎敎의 주체는 어머니뿐 아니라 父母 兩者와 주변 사람들까지 포함될 뿐 아니라, 시기적인 면에 있어서도 이제는 妊娠 전의 胎敎로까지 확대되어 인식되고 있는 실정이다. 이러한 실정을 따져 보았을 때 胎敎에 대한 정의를 한 마디로 내려 본다는 것은 매우 어려우나 나름대로 胎敎에 대한 정의를 내려 본다면 受胎 前부터 出産 때까지 胎兒의 올바른 성장 발달을 도모하기 위한 父母와 주변인들의 노력이라고 생각되어진다.

## 2) 西洋에서 인식하고 있는 胎敎의 定義

西洋인들은 그들의 사고방식대로 이 胎敎도 두 가지 정도의 분야로 나누었다. 精神的인 면에서 보면 Mom & Baby's Bonding(모아애착), 物理的인 면에서 보면 Fetus Brain Stimulation(胎兒 뇌 자극)이 그것이다. 우리에게 그것이 胎敎라는 말로 통합되어 있는 반면에 西歐에서는 이 두 가지가 명확하게 구분되어 있으며 精神的인 면은 心理學者나 行動發達學者, 社會學者들

이 주로 研究를 해 오고 있고, 物理的인 면은 生物學者, 生理學者들이 研究해 오고 있다.

다만 여기서 한 가지 꼭 짚고 넘어가 고자 하는 것은 그렇다고 美國이 그런 방향의 研究만 하는 것이 아니라 가장 基礎的인 育兒로 사랑을 주는 法과 愛情을 갖고 아기를 키우는 法들에 대한 研究 또한 엄청나게 많이들 하고 있다는 것이다. 그들은 胎兒의 情緒와 느낌을 研究, 胎兒도 出産 당시 충격을 받는다는 것을 증명해 病院 內에서 產母와 아기의 人權을 최대한 보호해 주는 分娩 方法을 사용하고 있으며, 初期 모아 애착 관계 형성을 위해 아기가 태어나자마자, 엄마에게서 따로 떼 가지 않고, 엄마가 아기를 충분히 안고, 쓰다듬고, 젖을 먹이게 한다.

또, 머리 줄기로 유명한 이스라엘 인들은 아무도 英才 胎敎나 英才 育兒를 하지 않는다. 오히려 그들이 강조하는 것은 사랑과 父母 役割에 대한 공부이다. 결국 사랑이 胎兒와 아기들에게겐 최고의 영양소라는 점을 절대로 간과하는 일이 있어서는 안 되겠다.<sup>12)</sup>

이렇게 아기를 위해 重要하고도 꼭 必要한 胎敎에는 여러 가지가 있을 수 있으나 크게 나누어 보자면 產母의 몸을 健康하게 해 주는 胎敎와 스트레스를 받지 않게끔 밝은 마음을 갖게 유도해 주는, 마음을 健康하게 해 주는 胎敎 두 가지로 나눌 수 있다. 몸을

11) 姜有淳 강유순. 만다라 미술치료가 妊娠 婦의 情緒에 미치는 效果 = (The Effects of Mandala Art Therapy upon Emotion of Pregnant Women. 원광대학교. 2005. pp.31-35.

12) Colin Blakemore. Professor of Physiology, Oxford University. Making of a Mind. October, 1985

健康하게 해 주는 胎敎로 運動, 食生活, 産母의 生活 속에서의 言語와 行 動指針, 疾病과 服藥 등 크게 4가지로 나누어서 설명할 것이고, 마음을 健康 하게 해 주는 胎敎에 있어서는 音樂, 冥想, 父性 胎敎 쪽의 부분 등을 알아 볼 생각이다.

### 3. 食生活

肝에 해로운 飮食을 먹으면 고집이 세어지고,

膽에 해로운 飮食을 먹으면 소심해지며, 脾臟에 해로운 飮食을 먹으면 생각이 얇고,

腎臟에 해로운 飮食을 먹으면 意志力 이 弱해진다.<sup>13)</sup>

이렇게도 飮食은 臟腑에 문제를 일으 킴으로써 胎兒의 성격에까지 지대한 影響을 미치게 된다. 과연 産母에게 권 장되어지는 飮食은 무엇이고 해로워서 피해야 하는 飮食에는 무엇이 있을까?

#### 1) 現代적인 觀點에서 바라 본

#### 妊娠 중에 피해야 할 飮食

먹어서 안 되는 것은 없지만 청량음 료, 캔 쥬스, 인스턴트식품은 너무 많 이 먹지 않도록 하는 주의가 필요하다.

첫째, 청량음료수 한 개 속에 들어

있는 설탕은 큰 숟가락 3개분 정도이 다. 만약 집에 냉장고가 있어서 목이 마를 때 마시고 싶은 것을 골라 마시 고 있는 상태라면 즉시 이런 습관은 그만 두도록 해야 한다. 백설탕은 體 内の 칼슘을 빼앗아 몸에 해롭고, 콜 라, 주스 같은 인공착색음료를 마시면 칼슘을 녹이는 인산이라는 添加物이 있어서 뼈가 물러진다. 아무리 어머니 가 칼슘을 많이 포함한 飮食을 먹는다 해도 이것으로는 아무 것도 아니게 되 어 버린다. 목이 마르면 우유나 보리 차를 마시도록 한다.

둘째, 인스턴트식품의 가장 큰 문제 는 鹽分이다. 어른의 하루 鹽分量을 보면 10g(큰 숟가락 1개)인데, 예를 들어 인스턴트라면 한 개에는 약 4~5g이나 되는 鹽分이 포함되어 있 다. 鹽分을 너무 많이 섭취하면 浮腫 이나 妊娠中毒症의 원인이 되기도 하 기 때문에 특히 주의해야 한다. 또한 인스턴트식품의 두 번째 문제는 高血 糖이 되기 쉽고, 精神집중이 안 되어 매사에 興奮을 억제하지 못해서 돌발 적인 行動을 한다는 것이다.

또한, 요리를 할 때도 싱겁게 하는 것을 언제나 염두에 둔다. 이것은 妊 娠中毒症 뿐만 아니라, 아기가 태어나 고 난 뒤의 離乳食에도 관계된다. 만 약 어머니가 짜게 먹는다면 아기도 ‘어머니의 맛’에 길들여지기 때문이다. 그리고 鹽分을 너무 많이 섭취하면 고 혈압, 뇌졸중 등 成人病이 되기 쉬우 므로 주의해야 하는 것이다.<sup>14)</sup>

<sup>13)</sup> 정세채. 먹기만 하면 태교 끝. 모색. 2001. p.49.

<sup>14)</sup> 김갑원 편저. 前掲書 pp.138-141.



한 잡지에 胎敎를 하는 產母의 健康을 위해 피해야 할 飲食 일곱 가지가 있어 한 번 소개해 본다.

장 건강 해치는 나쁜 먹을거리 7

1. 인스턴트 飲食 : 육류+밀가루+첨가물+인공조미료가 더해진 것이 바로 인스턴트 飲食이다. 인스턴트 飲食은 값싼 動物性 脂肪과 정백 밀가루를 바탕으로 가공 설탕, 소금으로 맛을 내고 온갖 添加物이 들어가 있어 오염식품 가운데서도 으뜸이다. 평소에 인스턴트 飲食 대신 삶은 감자, 고구마, 옥수수 등을 주거나 개떡, 감자떡 등을 만들어 주도록 한다.

2. 매운 飲食 : 고춧가루 등이 들어간 매운 飲食은 체내에서 熱을 만들어 장 점막을 손상시킨다. 매운 飲食을 먹으면 泄瀉를 하는 것도 이와 같은 이유 때문이다. 김치는 醱酵 식품이기 때문에 腸을 살리는 역할을 한다. 따라서 매운 김치 대신 고춧가루가 들어가지 않은 백김치를 먹는 것이 바람직하다.

3. 카페인 함유 음식 : 카페인이 들어간 커피 맛 아이스크림, 콜라 등 청량음료, 코코아, 초콜릿 등은 피해야 한다. 그 중에서 청량음료는 몸의 비타민, 칼슘 등을 빼앗아 몸이 피곤해지고 集中力도 떨어뜨린다. 또 입맛을 없애면서 에너지로 남은 糖을 皮下脂肪에 쌓이게 하여 肥滿의 원인이 된다.

4. 항생제, 진통제 : 항생제나 진통제 같은 양약을 過多 服用하면 몸의 자연적인 氣의 흐름을 방해한다. 따라서 감기에 걸리는 등 질병이 생기면 일단

한방 치료를 먼저 받은 후 경과를 지켜보고 그래도 낫지 않으면 양약 치료를 하는 것이 좋다.

5. 밀가루 음식 : 국수, 빵 등은 방부제가 들어 있는 수입 밀가루를 주재료로 사용하기 때문에 되도록 피해야 할 飲食이다. 방부제는 장에 나쁜 影響을 주어 人體의 免役力을 떨어뜨린다. 우리 밀이 수입 밀에 비해 최소 5배 이상 비싸지만 健康을 생각한다면 우리 밀을 먹는 것이 좋다. 우리 밀은 가을에 播種해서 봄에 수확하므로 여름에 잡초나 해충을 없애기 위해 살균제, 살충제 같은 藥을 칠 이유가 없어 相對적으로 安全하다. 하지만 우리 밀이라 하더라도 밀가루 식품은 별미로 가끔 먹는 것이 좋다.

6. 찬 음식 : 지나치게 찬 음식은 腸의 기능을 떨어뜨린다. 여름철에 많이 먹는 참외, 수박 등은 대표적인 찬 飲食이므로 너무 많이 먹는 것은 좋지 않다. 과일을 고를 때도 유기농 과일을 먹어야 人體에 農藥 등 汚染 物質이 들어오지 못한다.

7. 설탕 : 설탕 또한 腸 점막을 약하게 한다. 그런데 우리 아이들은 설탕 중독자라고 해도 지나치지 않을 만큼 단 飲食을 좋아한다. 아이스크림의 33%가 설탕이고, 콜라 한 병에도 여러 찻숟갈의 설탕이 들어가며, 사탕, 초콜릿 등 자라면서 먹는 군것질거리 모두가 설탕으로 맛을 낸다. 밥을 잘 먹지 않는 아이들을 보면 설탕에 입맛이 길들여진 경우가 많다.<sup>15)</sup>

15) 손영기. Babee. 삼성출판사. 2003, 9. p. 216.

## 2) 現代적인 觀點에서 바라 본 妊娠 중에 권장되어지는 飮食

첫 번째, 脂肪 그 중에서도 몸에 좋은 不飽和 脂肪酸을 먹어야 한다. 脂肪에도 여러 종류가 있는데, 크림이나 버터, 치즈와 같은 高脂肪 牛乳 제품 에 있는 脂肪, 그리고 코코넛 기름 등 은 飽和 脂肪酸을 함유한 몸에 해로운 脂肪들이다. 이러한 脂肪들은 되도록 피하는 것이 좋다. 콜레스테롤은 달걀 노른자와 많은 유제품에 들어 있으며 딱딱한 마가린이나 튀긴 飮食의 轉換性 脂肪 또한 血中の 콜레스테롤을 증가시킨다.

不飽和 脂肪酸은 생선이나 식물성 기름을 통해서 섭취할 수 있다. 不飽和 脂肪酸은 몸의 細胞膜이나 신경초 형성에 꼭 필요한데, 신경초는 전선을 둘러싸고 있는 피복처럼 신경을 보호한다. 따라서 不飽和 脂肪酸은 妊娠 중에 胎兒에게 꼭 필요하며 반드시 섭취해야 한다. 식물성 기름, 즉 不飽和 脂肪酸을 함유하고 있는 代表的인 飮食으로는 개암, 참기름, 땅콩, 아몬드 등이 있다.<sup>16)</sup>

두 번째, 같은 蛋白質을 섭취한다 하더라도, 좋아하는 것이라고 해서 고기만 먹어서는 안 되며, 생선과 콩류 등 될 수 있는 한 여러 가지 飮食을 먹도록 해야 한다. 특히 아기의 피부 살과 骨格을 만드는데 필요한 단백질, 칼

슘, 철분 등은 보통 때보다 많이 요구된다. 비타민이나 칼슘으로 活動하는 뼈를 만드는 것을 도와주는 비타민D 는 보통 때의 4배나 필요하다고 한다. 아무튼 중요한 것은 좋아하는 것, 싫어하는 것 없이 아무거나 골고루 잘 먹는 것이다.<sup>17)</sup>

위와 같은 잡지에 妊娠婦의 健康을 위해 권장하는 飮食 5가지가 있으니 또 같이 한 번 알아보자.

### 온가족 건강을 위한 식단 제안5

1. 유기농산물을 먹는다. 有機農法으로 재배해 오염이 적은 과일, 채소, 곡물 등을 먹어야 健康해진다. 肉類도 항생제와 호르몬이 첨가되지 않고 動物의 부산물이 들어가지 않은 사료를 사용한, 믿을 만한 우리 畜産物을 선택해야 한다. 根本적으로는 육류 섭취를 줄이고 콩이나 감자 같은 植物性 蛋白質을 섭취하는 것이 바람직하다.

2. 白米 대신 玄米를 먹는다. 벼를 도정할 때 겉껍질인 왕겨만 벗겨낸 것이 ‘玄米’라면 ‘白米’는 玄米의 쌀눈을 포함한 외피층을 깎아낸 것이다. 玄米에는 여러 종류의 비타민과 미네랄이 들어 있고, 필수아미노산과 必修脂肪酸이 풍부하고 무엇보다 纖維質이 우수하다. 玄米食을 할 때 주의할 점은 우선 消化에 무리가 없어야 한다는 것이고, 두 번째는 반드시 無農藥으로 재배된 玄米를 먹어야 한다는 것이다.

3. 생선은 날 것보다 구워서 먹는다. 생선은 오염이 덜 된 것을 골라 구워 먹는 것이 좋다. 연근 해안의 오염이

<sup>16)</sup> 김창규. 뇌 태교 혁명. 연이. 2000. p. 94.

<sup>17)</sup> 김갑원 편저. 前掲書 p. 138.

심각하기 때문에 먼 바다 생선인 대구, 참치, 동태, 삼치, 고등어 등이 좋다. 연체류 중에서는 오징어가 비교적 깊고 맑은 물에서 살아 안전하게 먹을 수 있다. 먹을 때는 비늘과 내장을 손질하고 내장에 붙어 있는 기름기를 除去한 후, 식초를 묽게 탄 물에 5분 정도 담가두었다가 굽는다. 바다 오염, 양식 등 여러 가지 問題가 있기 때문에 생선회같이 날로 먹는 것은 피하자.

4. 식용유 대신에 현미유를 사용한다. 식용유는 순수한 식물성 원료를 사용했다고 하더라도 不飽和 脂肪酸이 산화되어 맹독성의 과산화지질로 변하게 된다. 따라서 식용유보다는 현미유(미강유)나 傳統的으로 애용해 온 참기름, 들기름을 사용하는 것이 좋다. 콩을 원료로 하는 식용유와 달리 현미유는 쌀겨로 만든다. 현미유는 식용유에 비해 쉽게 산화되지 않아 세 번 정도 더 사용할 수 있다.

5. 달걀, 牛乳 대신 콩, 豆乳를 먹는다. 代表的인 健康食品으로 알려진 달걀과 우유 또한 農藥에 노출돼 있기는 마찬가지여서 항생제, 호르몬이 문제가 된다. 달걀(닭), 우유(소)는 오염물이 농축되는 까닭에 닭고기, 쇠고기보다 더 조심스러운 飲食인 셈이다. 달걀 대신 콩, 牛乳 대신 豆乳를 섭취하여 동물성 단백질을 식물성 단백질로 대체해야 한다.<sup>18)</sup>

### 3) 傳統的인 觀點에서 바라 본 妊娠 중 금기음식

東醫寶鑑에서는 무엇보다도 妊娠 中의 飲酒를 금기시하고 있다. 妊娠婦는 飲酒를 해서는 안 되며 술로 만든 藥도 안 된다고 했다. 妊娠 中의 飲酒는 몸 안의 經脈들을 흩어 각종 疾病을 초래하므로 술 대신에 물을 마셔야 하고 그것도 달여 마셔야 한다고 했다. 술 이외에 금기시된 飲食으로는 다음과 같은 것들이 있었다.

당나귀나 말고기를 먹으면 解産이 늦어지고 難産한다.

개고기를 먹으면 병어리가 태어난다.

토끼고기를 먹으면 언청이가 태어난다. 비늘 없는 물고기를 먹으면 解産할 때 難産한다.

게를 먹으면 解産할 때 아이가 가로놓여 나온다.

羊의 肝을 먹으면 아이에게 액이 많아진다.

닭고기와 달걀을 찹쌀과 같이 먹으면 아이에게 寸白蟲이 생긴다.

오리고기와 오리 알을 먹으면 아이가 태어날 때 거꾸로 나온다.

참새고기를 먹고 술을 마시게 되면 아이가 淫蕩하고 부끄러움을 모르며 또는 참새자국 같은 것이 생긴다.

자라고기를 먹으면 아이의 목이 짧아진다. 생강 싹을 먹으면 아이의 손발가락이 많아진다.

울무쌀을 먹으면 遺産한다.

마늘을 먹으면 胎氣가 삭는다.<sup>19)</sup>

<sup>18)</sup> 손영기. 前揭書 p. 218.

#### 4) 傳統的인 觀點에서 바라 본 권장되어지는 음식들

우리 조상들은 妊娠 中の 食生活을 流産 防止와 營養學的 觀點 그리고 心理的 觀點에서 바라보았다. 遺産 防止는 뱃속의 胎兒를 遺産하지 않기 위해 조심하는 食生活이며 營養學的 觀點은 胎兒의 成長發育에 필요한 영양분들을 골고루 섭취하는 食生活이다. 그리고 心理的 觀點은 영양분이 동일한 飲食物이라도 胎兒에게, 그리고 妊産婦에게 心理的 惡影響을 끼치는 飲食物을 피하는 食生活이다.

妊娠 中 遺産防止를 위한 食生活은 다양한 면에서 제시되었다. 그렇지만 기본 입장은 相生相剋이었다. 갓 태어난 아기에게 相剋이 되는 飲食物은 遺産을 초래할 수 있으므로 피해야 한다는 것이었다. 예컨대 消化를 촉진시키거나 血氣를 흠어지게 하는 飲食은 胎兒에게 相剋이라 하였다. 妊娠婦가 이런 飲食을 먹으면 뱃속의 胎兒는 없어지거나 흠어져 버릴 수도 있다고 하였다. 遺産의 위험이 있다는 뜻이다.

또한 <胎敎新記>에서는 胎를 삭여버리거나 떨어뜨리는 飲食으로 엿기름, 마늘, 메밀, 울무 등을 들고 있는데 이런 飲食은 消化 作用을 왕성하게 한다고 한다. 또한 매운 맛을 냄으로써 血氣를 흠어지게 하는 계피나 생강 등은 양념으로 쓰지 말라고 하였다. 이

내용은 <東醫寶鑑>의 飲食禁忌와도 일치한다. 그러므로 妊娠 初期에 遺産을 방지하기 위한 食生活은 가능한 한 消化를 느리게 하고 血氣를 모이게 하는 飲食物이 적당하다. 血氣를 모으는 飲食物은 신 맛을 내므로, 妊娠 初期에는 매운 맛의 飲食을 삼가고 신 맛의 飲食을 찾아야 한다.

營養學的 觀點이나 心理的인 觀點에서 <胎敎新記>에 실린 妊娠 中の 勸獎 飲食을 바라본다면,

“자식이 단정하기를 바란다면 잉어고기를 먹어야 한다. 자식이 슬기롭고 기운이 세기를 바라거든 소의 콩팥과 보리를 먹어야 한다. 자식이 총명하기를 바란다면 해삼을 먹어야 한다. 解産할 때에는 새우, 미역을 먹어야 한다.”고 胎敎新記에서는 얘기하고 있다. <東醫寶鑑>에 의하면 잉어는 물고기 중의 왕이라고 한다. 잉어는 독성이 없을 뿐만 아니라 모양도 사랑스럽다. 妊産婦가 잉어를 먹으면 단정한 자식을 낳는다는 말은 잉어의 營養學的 측면뿐만 아니라 단정한 모습을 닮는다는 의미도 될 것이다. <東醫寶鑑>에서도 잉어는 妊産婦의 胎를 안정시키는 飲食이라 하였다. 또한 소의 콩팥은 사람의 腎臟을 補해 주고 보리도 사람의 五臟을 충실하게 한다고 하였다. 새우, 미역 등 해산물은 미끄러운 성질이 出産 時에 도움이 된다는 의미일 것이다.

飲食의 원래 모습이나 요리한 모습이 좋지 않은 경우 그것을 먹으면 胎兒에게 나쁜 影響을 준다는 생각은 보편적

19) 신명호, 조선 왕실의 자녀교육법, 시공사, 2005. pp. 106-107.

이었다. 예컨대 율곡 이이가 宣祖에게 올린 <성학집요>에도 “맛이 이상하거나 자른 모습이 바르지 않은 飮食은 먹지 말아야 한다.”는 내용이 있다. 맛이 이상하다는 것은 혹시 상한 飮食일지도 모르므로 조심해야 한다는 의미라고 하겠다. 妊娠婦는 냄새나 색깔이 이상한 飮食도 먹지 말아야 한다는 것도 같은 의미이다.

이에 비해 자른 모습이 바르지 않은 것은 飮食 자체의 문제라기보다는 心理적으로 무성의하게 아무렇게나 자른 것이 문제라는 것이다. 이런 飮食은 그 자체로는 문제가 없지만 비정상적으로 차려진 모습이 胎兒에게 비정상적인 影響을 준다는 뜻이다.

이에서 나아가 飮食 자체의 모습이나 특징이 사람의 눈에 혐오스러운 것도 胎兒에게 좋지 않다고 하였다. <東醫寶鑑>에서 妊娠婦가 피해야 할 飮食으로 거론한 게, 자라, 비늘 없는 물고기, 메기, 개고기 등이 그렇다. 옆으로 걷는 게를 먹으면 아이가 태어날 때 가로놓여 나오고 비늘 없는 물고기를 먹으면 難産하며 자라고기를 먹으면 아이의 목이 짧아지므로 妊娠 중에는 먹으면 안 된다고 하였다.

이러한 내용들을 現代的인 觀點에서 바라보았을 때 非論理的이고 科學的이지 못하다는 생각을 가지기가 쉽다. 그러나 肉體的으로나, 精神的으로 매우 예민한 상태에 놓여 있는 妊娠婦에게는 작은 자극도 매우 크게 느껴질 수 있으므로 매사에 주의를 기울여야 한다. 또한 좋지 않은 모양새의 飮食

이 妊娠婦로 하여금 불쾌한 마음을 유발할 수 있다는 점에서 설득력을 가진다고 생각되어진다.

蛇足으로 덧붙이자면 妊娠婦들은 갑자기 특정 飮食이 몹시 생각나는 때가 있다고 한다. 한밤중에 신 飮食이 먹고 싶기도 하고 족발이 먹고 싶기도 하다고 한다. 이런 경우 먹고 싶은 飮食과 胎兒는 무슨 관계가 있을까?

韓醫學에서는 이런 증상을 胎兒의 發育과 관련시켜 설명한다. 예컨대 신 맛이 먹고 싶은 것은 다음과 같은 이유에서라고 한다. 신 맛은 五行으로는 木에 해당하고 五臟으로는 肝에 해당한다. 신 맛이 먹고 싶은 것은 肝이 虛하기 때문이다. 왜냐하면 胎兒에게 필요한 血氣를 만드는 곳이 肝인데, 妊娠 초기에 肝은 많은 血氣를 만드느라 虛해진다. 그러므로 肝의 기운을 보충하기 위해서 신 맛이 생각난다는 것이다.

따라서 妊娠 중에 특정 飮食이 먹고 싶을 때는 마음껏 먹어야 한다. 妊娠婦가 먹고 싶은 것은 결국 胎兒의 몸을 성장시키는데 필요한 영양소이다. 다만 정성을 다해 제대로 만든 飮食을 먹을 때 妊娠婦나 胎兒에게 유익하다는 것이 傳統的인 飮食 胎敎의 핵심이었다.<sup>20)</sup>

20) 上揭書 pp. 90-94.

### 5) 佛敎에서 바라보는 基本的인 食事方法, 그리고 禁忌飲食

식사하는 方法에 대해서는 첫째로 먹는 時間에 대한 기본 지식이다. 人間에게 가장 이상적인 食生活의 표준 시간은 오전 11시~12시의 시간대이다. 이 時間에 먹는 것의 섭취효율이 제일 높으며, 어떤 형태이든 노력이라는 윤희유를 공급하는 가장 적절한 時間이다. 이 시간대에 한 끼만 먹어도 人間의 基本的인 活動과 삶에 필요한 에너지를 공급함에는 부족함이 없다. 그래서 부처님은 이 시간에 하루 한 끼 공양을 드셨고, 우리 弟子들에게는 아침에는 맑게 끓인 죽만 추가하여 먹을 것을 律로서 정하신 것이다.

둘째, 밤늦게 먹어서는 안 된다. 우리 몸은 新陳代謝를 하는 존재이지 계속 받아서 흡입하는 기계는 아니기 때문이다. 그리고 젊음이 있으니 평상시에 좀 많이 먹어도 별로 탈을 못 느끼겠지만, 밤에 많이 먹으면 우선 呼吸부터 거칠어지고, 呼吸이 거칠어진다 는 말은 곧 호흡기 장애의 중요한 원인임을 알아야 한다. 病院에 呼吸기 疾患을 앓는 患者가 많은 것은 어쩌면 극히 당연한 이치이다. 묘하게도 文化가 발달하고 살기 좋아지니까 밤에 많이 먹고 야단들인데, 그러니 呼吸기 질환이 갈수록 많아질 수밖에 없는 것이다. 또한 이러한 현상을 쉽게 공해 탓이라고만 단정 짓는 어리석음이 呼吸器疾患을 가중시키는 중요한 원인이

라는 것도 문제이다.<sup>21)</sup>

임신 6개월째를 넘어서면 마음의 窓이라는 胎兒의 맑은 눈동자를 만들어 주기 위해서 5辛菜 혹은5葷이라고도 하며, 맵고 냄새가 강한 植物로서 고기와 더불어 불제자들은 먹지 못하게 律文에 명시되어 있는 다섯 가지 채소-마늘, 부추, 파, 달래, 흥거-는 절대로 먹지 말아야 한다. 胎敎는 곧 精誠이다.<sup>22)</sup>

### 4. 運動

運動은 遺産의 危險이나 파라호르몬 같은 것이 생겨서 體內的 생체리듬을 피로하게 하고 血液의 산성도를 높이기 때문에 꼭 運動이 좋다고는 할 수 없으며 일체의 격렬한 運動은 피해야 한다. 그러나 呼吸은 疲勞物質의 發生을 최소화하므로 체내의 알칼리화에도움을 준다. 또한 영양과잉으로 인한 단백질과 脂肪의 分解 效果가 있을 수 있다.<sup>23)</sup> 이외에도 運動의 장점으로는 첫째, 健康한 妊娠婦는 身體 健康 검사에서 높은 점수를 받는 健康한 아이를 出産한다.

둘째, 運動은 스트레스에 대처하고 감정의 變化에 도움을 준다.

셋째, 運動은 妊娠의 많은 肉體的 副作用을 감소시킨다.

넷째, 運動은 産痛과 分娩을 쉽고 빠

21) 영진. 前掲書 pp. 119-121.

22) 上掲書 pp. 191-192.

23) 정세채. 前掲書 p. 34.

르게 유도한다.<sup>24)</sup>

여기에서는 妊娠婦의 運動에 대하여 산책과 수영, 그리고 스포츠 댄스에 대하여 알아보기로 한다.

### 1) 산책

아기에게 가장 기분 좋은 피부 자극은 子宮의 自然스러운 收縮에 의해 발생하는 자극이다. 子宮의 규칙적인 收縮은 아기의 피부를 기분 좋게 압박해 주기 때문이다. 피부 자극은 아기의 頭腦發達에 직접적인 影響을 미치므로 胎教에 이 方法을 活用하면 좋다. 物理적으로 이와 비슷한 환경을 조성해주는 것이 바로 산책이다. 엄마가 기분 좋게 공원을 걸으면 子宮이 규칙적인 수축을 일으켜 아기의 頭腦發達을 촉진시킨다. 아기를 가진 엄마의 運動은 妊娠 期間 및 健康 狀態, 평소의 運動 習慣 등에 따라 달라지지만, 산책은 대부분의 엄마에게 효과적인 運動이며 安全하다.

그러나 산책을 할 때도 몇 가지 주의할 점이 있다. 첫 번째로 가장 중요한 것은 신발이다. 산책 때는 물론이고 妊娠 期間 내내 낮고 편안한 것을 신어야 한다. 바닥에 적당한 쿠션감이 있으면 충격을 완화시켜 주기 때문에 더욱 좋다. 그러나 신발이 잘못 되면 골반과 척추가 삐뚤어져 妊娠生活과 分娩에 苦痛을 겪는다. 그러므로 편한

신발을 챙겨 주는 것도 매우 중요하다. 두 번째로 衣裳은 가벼워 몸에 부담을 주지 않아야 하고 體溫 維持에 유리하게 겹쳐 입어 걸뭇을 쉽게 입었다 벗었다 할 수 있어야 한다. 또한 땀 흡수가 잘 되고 바람이 잘 통하는 면 소재의 옷을 입는 것이 좋다. 청바지나 짝 끼는 옷은 피하고 염색이 지나친 옷도 좋지 않다.<sup>25)</sup>

걷는 시간은 하루 30분에서 1시간 정도가 적당하며 몸 상태만 좋다면 매일 산책해도 좋다. 일주일에 3~5일 정도 지속적으로 해 주면 엄마와 아기의 健康과 胎教에 효과를 기대할 수 있다. 그러나 절대 무리하면 안 된다. 걷는 도중 疲倦하면 쉬는 것이 좋고, 식은땀이 나거나 어지러우면 중단하는 것이 좋다. 혼자 하는 것보다는 예비 아파나 할머니 등 家族과 함께 산책하는 것이 安全하다.<sup>26)</sup>

다음은 영진 스님이 지은 ‘은혜로운 만남을 위한 태교’라는 책에서 산책에 대한 예찬론을 소개하는 글이다.

찬 서리 내린 바람 한 점 없는 더없이 맑은 늦가을 아침시간에 울창한 숲속이나 오솔길 따라 그 냉기서린 시원한 공기를 가르며 너 혼자 산책을 한다고 생각하자. 그 시간과 공간이 주는 고요와 평화로움이 어떤 것이겠느냐? 그 시간에 빠져 있을 때, 만약 너의 생각이 저절로 큰 소요와 부딪힘의 마찰에서 벗어남을 느끼지 못한다면

<sup>24)</sup> 피터 너대니얼스, 크리스토퍼 본 공저, 차광렬등 옮김. 前掲書 p. 147.

<sup>25)</sup> 정세채. 前掲書 p. 162.

<sup>26)</sup> 김난희. 妊娠 & 胎教=Pregnancy & care. 김영사. 2004. pp. 75-78.

바로 네가 그런 굴레의 담 밖에서 평화로움을 얻고 있었다는 이야기지. 태양이 솟아오르면서 저 대기의 기운이 상승할 때 떨어지는 낙엽을 본 일이 있느냐. 오직 만유인력이라는 법칙 때문에, 스스로의 무게 때문에, 쏟아지는 낙엽이 주는 그 떨림의 진동을 받아 본 일이 있느냐. 봄날의 들판에서 일어난 아지랑이의 리듬과도 다르고, 양지 바른 넓은 잔디밭의 눈 녹음처럼 아무 진동이나 소리 없이 떨어지는 게 아니라 쏟아지는, 아니 쏟아지는 게 아니라 나비의 날아감 같은..... 이렇게 표현하기 힘든 그 순결성을 듬뿍 안게 된 그 순간의 시간 속에 네가 묻혀 있었을 때 마음 속 평화로운 안정이 어떤 것이었느냐.

모든 너의 기억과 생각이 정지했었고, 모든 대상의 속박에서 벗어났었던 짧으나마 너무 만족했던 시간이었겠지. 그 고요의 리듬에서 깨어났을 때 너의 머릿속으로 또 다시 그야말로 일년에 휴가는 며칠뿐이고, 친구와 약속은 많은데 얻은 것은 없는 것 같고, 이 세상 끝까지 천만번 넘어져도 같이 간다고 같은 언약을 되풀이 하면서 만난 남편도 때로는 거추장스럽고, 너의 집은 공간이 너무 없는 것 같고, 이런 저런 메아리에 젖어 버린 뒤에야, '아! 나의 처지가 이런 것이구나' 하는 깔깔한 생각이 무심코 칼로 손을 베었을 때처럼 다가 올 테지. 그때서야 '좋은 사람들과 이곳에 왔었으면 참으로 좋았을 것을.....'하는 바람이 일어나기 시작하겠지.

바로 이런 생각이 들기 전까지 그 고요함이 주는 맑음과 안정, 그 순간만 지키면서 胎敎를 하면 되느니라. 내가 정해주는 어떤 이름은 붙일 수 없고, 표준이라고만 해 두자. 그렇지만 전등불을 바라보고 '태양이 없어도 밝은데'하는 생각일랑 안 할 테지. 그러나 내가 정해준 표준은 가장 촉수 낮은 전등불 아래에서 붓글씨처럼 굵은 글씨나 겨우 읽을 수 있는 불빛일 뿐이란다.<sup>27)</sup>

## 2) 수영

妊娠 6개월 정도가 되면 아기의 상태도 안정되기 때문에 아기와 함께 즐기는 방법으로 어머니가 運動을 하는 것은 적절한 상태에서 健康한 아기를 낳기 위해 무척 중요하다. 커다란 배를 한 어머니가 수영을 한다는 것은 몇 년 전까지만 해도 생각할 수조차 없는 일이었다. 그런데 요 몇 년 사이, 妊娠 중의 健康과 運動부족에 따른 肥滿을 豫防하고 分娩 훈련을 위해 효과가 있다고 해서 수영이 화제가 되고 있다.

수영의 目的은 어머니가 健康하게 원만한 分娩을 하기 위한 체력 단련을 하는 것이다. 分娩은 전신의 緊張과 興奮을 계속하는 것이기 때문에 이것을 몸에 익혀 두는 것은 좋은 分娩의 조건이 된다. 또, 물속에서 숨을 멈추었다가 내뱉는 연습을 한다든지 다리를 움직여 보통 때는 하지 않는 筋肉

27) 영진. 前掲書 pp. 102-103.



運動을 하여 筋肉을 부드럽고 가볍게 수영함으로써 肥滿과 전신의 나른함을 없애는 등 여러 가지 효과를 기대할 수 있다. 또 수영을 하러 다니는 어머니들은 異口同聲으로, ‘수영하는 것도 재미있지만 배가 부른 친구들과 妊娠 중의 몸에 대한 얘기와 아기에 대한 얘기를 가볍게 할 수 있는 것이 더 즐겁다’라고 말한다. 이러한 精神的인 효과도 간과할 수는 없을 것이다.

단, 수영은 누구라도 어디에서건 할 수 있는 것이 아니다. 遺産이나 早産의 우려가 있는 사람이나 어머니에게 병이 있을 경우, 또는 의사에게 運動을 하지 말라는 지시를 받은 사람의 경우는 안 된다. 물에 들어가기 전에는 반드시 혈압, 맥박수를 잰다. 그 외에도 몸의 컨디션이 어떤가에 대해서도 꽤 세심하게 체크해서 그것에 합격한 사람만 水溫 29도에서 31도, 또 반드시 전문코치가 있을 것 등의 조건을 갖춘 수영장에서만 수영할 수가 있다. 수영이 安産의 효과가 있다는 말을 듣고 차가운 물에서 수영을 한다면 해서는 안 되는 것이다. 水溫이 28도 이하가 되면 子宮을 긴장시키지 않는 시간대(오전10시~오후2시)에 하도록 하는 등의 주의도 필요하다.<sup>28)</sup>

### 3) 댄스

胎兒의 觸覺을 자극한다는 점에서 생각하면 엄마가 리듬에 맞춰서 움직이

는 댄스야말로 워니워니 해도 효과적인 트레이닝이 될 것이다. 또한 아기에게 좋은 자극을 줄 뿐만 아니라 댄스를 추고 있는 엄마 자신에게 있어서도 더할 나위 없이 의미 있는 것이다. 產母가 춤을 춘다고 하면 많은 사람들이 이상하게 생각할지도 모른다. 몸을 安靜시키고 便安한 姿勢로 지내야 하는데 무슨 춤이냐고 의아하게 생각하는 사람도 있을 것이다. 그러나 音樂은 마법과 같아서 產母와 胎兒의 精神健康에 큰 효과를 주는 역할을 한다. 엄마가 춤을 춤으로써 느끼게 되는 소박한 기쁨이 胎兒에게도 더욱 充滿한 기쁨과 幸福을 전해 주는 것이다. 그런 의미에서도 알 수 있듯이 妊娠 중에 춤을 추는 댄스야말로 아기에게 있어서 더없는 幸福感을 만끽하게 해준다.

그런데 댄스라고 해서 아무 댄스나 다 좋은 것은 아니다. 產母와 胎兒에게 도움이 되는 音樂을 선택하고 그에 맞는 댄스를 추어야 하는 것이다. 물론 왈츠와 같은 달콤한 音樂에 맞춰서 몸을 흔드는 트레이닝은 엄마와 아기에게는 최고의 스트레스 解消法이다. 클래식 중에서는 왈츠나 발레 音樂이 좋은데, 예를 들면 슈트라우스의 ‘아름답고 푸른 도나우’나 ‘황제’, 차이코프스키의 ‘호두까기 인형’ 등이 적당하다. 혹은 텔레비전이나 라디오에서 흘러나오는 슬로우 리듬을 타고 몸을 가볍게 흔들어 보는 것도 좋다.

엄마 혼자서 춤을 추는 경우에는 되도록 배를 다정하게 감싸듯 어루만지면서 몸을 움직이도록 한다. 胎兒에게 愛情

<sup>28)</sup> 김갑원 편저. 前掲書 pp. 161-163.

과 사랑이 듬뿍 전해질 것이다. 만약 시간이 허락된다면 남편과 함께 블루스를 추는 것이 좋다. 천천히 몸의 緊張을 풀면서 서로 껴안고 音樂에 맞춰서 몸을 부드럽게 움직여 본다. 틀림없이 胎兒도 두 사람 사이에 흐르는 愛情을 느끼며 幸福感에 젖어들 것이다.

이렇게 춤을 출 때는 胎兒가 音樂이나 댄스에 어떤 反應을 나타내는지 주의할 기울일 필요가 있다. 왜냐하면 엄마 자신이 기분이 좋다고 해서 반드시 아기도 즐거운 것은 아니기 때문이다. 엄마 혼자 기분 좋다고 胎兒의 상태는 상관하지 않고 무리하게 춤을 추면 胎兒의 健康에 逆效果를 낼 수가 있다. 만약 아기가 발로 차는 횟수가 많아진다거나 不安感이나 초조감을 나타내는 듯한 느낌을 받으면 즉시 댄스를 중단한다. 그리고 며칠이나 몇 주일 지난 후에 아기의 컨디션을 觀察해 가면서 다시 시작하도록 한다.<sup>29)</sup>

#### 4) 피해야 할 運動과 運動을 해서는 안 되는 경우

##### (1) 피해야 하는 運動

멀미가 나는 旅行길, 道路, 포장되지 않은 나쁜 길, 극심한 더위와 추위에서의 움직임, 긴 시간의 洗濯, 바느질 등은 모두 좋지 못하다. 특히, 腹部에 압박을 주는 登山, 乘馬, 하역작업, 높

<sup>29)</sup> 토마스 버니 저, 한양심 옮김. 신세대 엄마의 고감성 태교법. 나라원. 1999. pp. 110-112.

은 계단 오르내리기 등도 삼가는 것이 좋다.<sup>30)</sup>

##### (2) 運動을 하면 안 될 때

遺産의 經驗이 있을 때

子宮 頸部 이상(子宮 경부는 分娩 예정일보다 훨씬 전에 팽창한다.)

妊娠 12주 후에 지속적인 出血이 있을 때

胎盤 疾病

早産이 일어났거나 早産 經驗이 있을 때

妊娠으로 인한 高血壓

양막 파열(양수 유출)

쌍둥이 또는 많은 胎兒를 가졌을 때 貧血

28주 이후에 胎兒가 거꾸로 섰을 때

이른 妊娠 出血(정상 출혈보다 심할 경우)

키에 비해 극단적인 過體重 또는 몸무게 未達일 때

胎兒 發育 不進 經驗이 있을 때

심계 항진 또는 부정맥

妊娠 전에 오래 앉아 있는 生活을 했을 때<sup>31)</sup>

#### 5) 運動할 때의 주의점

(1) 過度한 體溫 상승에 주의하라.

妊娠은 過體溫을 막기 위해 체내의 血液 분포와 기초적인 代謝를 변화시

<sup>30)</sup> 이동민. 前掲書 p. 101.

<sup>31)</sup> 피터 너대니얼스, 크리스토퍼 본 공저, 차광렬등 옮김. 前掲書, pp. 170-171.

킨다. 그러나 運動이 너무 격하면 過體溫이 될 위험이 있다. 胎兒가 체온을 유지할 수 있는 유일한 방법은 產母를 통해서다. 胎兒는 보통의 發汗기작을 통해 體溫을 낮추는 것이 아니라, 妊娠婦의 體溫에 따라 體溫이 변한다. 즉 妊娠婦의 體溫이 오르면 胎兒의 體溫도 오른다. 過體溫은 胎兒에게 해를 주므로, 비정상적인 體溫을 느낀다면 運動을 하지 마라. 만약 당신이 땀을 흘리지만 좋은 느낌이 든다면 그 때는 괜찮을 것이다.

땀이 많이 나는 것이 반드시 급상승한 體溫을 의미하지는 않는다. 妊娠을 하면 體溫을 떨어뜨리기 위해 조금씩 땀 分泌가 증가하기 때문이다. 運動을 하고 나서는 體溫 調節을 위해 땀이 흐르도록 놔두는 것이 좋다. 運動을 하지 말아야 할 분명한 때는 多濕한 여름 낮이다. 이때는 열이 땀으로 잘 식지 않는다. 그러므로 換氣가 잘 안 되는 체육관에서 體溫이 상승하는 것을 피해야만 한다. 클럽 박사는 의문이 든다면 運動을 한 후에 질 온도를 점검해 볼 것을 권한다. 體溫이 38도 아래라면 過體溫은 아니다.

#### (2) 물과 鹽分 섭취에 주의하라.

水分을 섭취하라. 妊娠동안 특히 運動을 할 때는 몸에 水分을 유지하도록 한다. 運動 전후에 많은 물을 마시는 것보다 運動 중에 약간의 물을 마시는 것이 좋다. 땀을 많이 흘리게 되면 물 뿐만 아니라 鹽分도 잃게 된다. 따라서 필수 鹽分을 함유한 스포츠 음료를

마시는 것이 좋다.

#### (3) 통증을 느낀다면 멈춰라.

運動중의 痛症은 결코 좋은 신호가 아니다. 특히 妊娠 중에 골반의 痛症이 느껴진다면 더욱 그렇다. 등의 痛症은 妊娠 後期에 나타나는 일반적인 현상이지만 運動방식을 바꿀 필요는 있다. 痛症이 온다고 해서 반드시 運動을 멈춰야 하는 것은 아니지만 몸이 스스로 좋지 않다고 경고하는 것이므로 주의해야 한다.

#### (4) 運動을 즐겁게 하라.

어떤 運動 프로그램에 전념하는 것은 많은 동기부여가 되며 이것은 妊娠하지 않은 상태라도 그러하다. 만약 運動이 아무 보상 없이 부담만 된다면 運動을 하려는 생각을 유지하기는 어렵다. 妊娠 초기에 실증과 疲勞가 당신을 에워싸고 있을 때 運動이 本質적으로 보상을 준다는 것은 분명하다. 그렇지 않다면 당신은 運動을 멈출 것이다. 그리고 妊娠 중기에 運動을 멈추면 이제까지의 모든 運動 효과가 사라진다는 연구 보고가 있다. 좋은 運動 프로그램은 全一的이다. 그러한 프로그램은 당신의 여생에 좋은 작용을 한다. 運動은 즐거울 수 있다. 運動할 시간을 계획성 있게 당신의 스케줄에 맞춰라. 좋은 全一的 運動 프로그램은 감정뿐만 아니라 肉體도 개선해 줄 것이다.

레크리에이션을 위해서든 진지한 경쟁을 위한 練習이든 어떤 경우에는 運

動을 過하게 할 때도 있다. 運動선수는 過度한 練習에 따르는 이상 증상을 보일 수도 있다. 이러한 증상에는 피로, 통증, 상처, 의욕 상실, 運動 관리 실패 또는 경기에서의 패배 등이 포함된다. 만약 이러한 증상이 나타나면 잠시 동안 運動을 보류해야만 한다. 중단해야 된다는 생각이 지배적이라면 運動을 過度하게 한 것이다.

(5) 運動을 올바르게 하라.

運動은 저절로 되는 것이 아니다. 따라서 運動을 바르게 하는 方法을 배울 필요가 있다. 그것은 책이나 강습 또는 경험과 자습을 통해 가능하다. 運動을 좋아하려면 제대로 해야 한다. 만약 이미 運動 관리를 해 봤다면 자신의 몸이 運動에 어떻게 反應하는지에 대해 많은 것을 알 것이다. 그러나 妊娠은 이러한 反應을 변화시키기 때문에 새로운 知識이 필요하다. 어떤 프로그램이나 새로운 運動을 시작했다면 그것에 대해 배우는 것이 중요하다. 체육관 트레이너는 어떻게 하면 각각의 運動을 적절하게 할 수 있는지를 보여 줄 것이다. 또한 妊娠婦들을 위한 특별 運動 수업을 받아 보는 것도 좋다.<sup>32)</sup>

## 5. 生活 속에서의 言語와 行動 指針

### 1) 過去胎教에서의 임신부의 생활지침

먼저, 옛날부터 우리나라에 전해져 내려오는 胎教에 대한 가르침을 보도록 하자. 예를 들면 ‘妊娠 중에 화재를 보면 빨간 아기가 태어난다’ 라는 가 ‘높은 곳에서 물건을 들어 올리면 텃줄(제대)이 감긴다’ 등이 있다. 불구경을 하거나 높은 곳에서의 作業에 의해 실제로 아기가 빨개져서 태어난다든지, 텃줄을 감고 태어나는 것은 아니다. 그러나 妊娠 중에 큰 쇼크를 받는다는든지, 위험한 行動을 하면 안 된다는 얘기인 것이다.

‘火災를 보지 마라...’는 火災를 보고 어머니가 놀란다든지 하면 그 스트레스가 어머니의 부신기능을 充進시켜 호르몬 면에서 아기에게 影響을 주기 때문이라고 생각되어진다. 될 수 있으면 어머니가 쇼크를 받지 않도록 하게 하는 뜻으로 통한다고 볼 수 있다. 실제로 어머니에게 큰 쇼크가 있으면 뇌하수체에서 子宮을 收縮시키는 호르몬이 대량으로 분비된다. 그 刺戟에 의해 遺産과 無産을 하게 된다는 것은 現代에서도 널리 알려져 있는 사실이다.

‘높은 곳에 있는 물건을 들지 말라...’는 말은 배가 커져 불안정하기 때문에 위험한 일은 하지 말라는 식의 가르침일 것이다. 실제로 요즘에도 妊娠 중의 사고 중에서 이사를 앞둔 어머니가 보통 때보다 조금 무리를 해서 높은 곳의 물건을 내리려고 하다가 넘어져서 그 쇼크로 腹部를 強하게 친 것이 원인이 되어 遺産되었다는 경우도 있다. 出産으로 家族이 한 사람 늘기 때문에 좀 더 넓은 곳으로 이사하

<sup>32)</sup> 上揭書 pp. 166-169.

려고 하는 사람이 실제로 무척 많을 것이다. 그러나 뱃속의 아기를 위해서도, 될 수 있는 한 妊娠 중의 어머니에게 부담을 주지 않도록 계획을 늦추어 준비하는 배려가 필요한 것이다.<sup>33)</sup> 그 외에도 東醫寶鑑에서는 여러 가지의 生活指針들을 얘기하고 있는데 그 내용은 다음과 같다.

웃은 너무 따뜻하게 입지 말아야 한다.  
 飮食은 너무 배부르게 먹지 말아야 한다.

술은 취하도록 마시지 말아야 한다.  
 湯藥은 함부로 먹지 말아야 한다.  
 함부로 鍼을 맞거나 뜸을 뜨지 말아야 한다.

무거운 것을 들거나, 높은 곳에 오르거나, 험한 곳에 가지 말아야 한다.

過勞하지 말아야 한다.  
 잠을 너무 많이 자지 말아야 한다.  
 반드시 때때로 걸어 주어야 한다.  
 너무 놀라지 말아야 한다. 너무 놀라면 아이의 精神이 이상해진다.

산달에는 머리를 감지 말아야 한다.  
 높은 곳에 있는 화장실에는 올라가지 말아야 한다.-東醫寶鑑 雜病編 卷10 부인<sup>34)</sup>

## 2) 現代胎敎에서의 임신부 생활지침

놀이로서 하는 것이라도 요즘 성행하는 화투 등 도박을 즐기는 것은 절대 삼가야 할 것이며, 또 자극적인 印刷

媒體物은 물론이요, 생명을 죽이는 映像 媒體物에 접하는 것도 무조건 줄여야 할 것이다. 이처럼 나쁜 것을 보는 것만으로도 큰 影響을 미치게 되니, 남편이 사냥을 한다든가 하는 일은 절대로 禁해야 한다.

또 產母는 어떤 경우든 복수심이나 적개심 혹은 당장이라도 가서 한판 勝負를 벌리고 싶은 충동에 짓지 말아야 한다. 그럴 일이 있더라도 아기의 앞날을 위해서 참아야 하는 것이니, 이는 결코 宗教의 입장에서 미운 자를 위해서 참으라는 것이 아니라, 바로 자신의 아기를 위해서 참으라는 말이다. 무릇 敎育이란 것은 내가 앞으로 남보다 잘 되기 위해서 남보다 몇 배 더 참는 것에 뜻이 있는 것이다.<sup>35)</sup>

또 하나 妊娠 중에는 對話에 있어서도 ‘누구는 이런 식으로 사기를 쳤다’는 등 남을 비방하는 것은 물론이고, 쓸데없는 수다를 떨지 않는 것이 요구된다. 쓸데없는 수다를 떨지 않는 것이 德을 쌓는 길임을 알아 두어야 한다. 말을 적게 하는 사람은 훨씬 德이 있고 知慧가 있게 마련이고 말이 많은 사람은 德과 知慧를 갖출 수 없기 때문에 그 사람의 전반적인 운세가 트일 수가 없는 것이다.<sup>36)</sup>

걸어갈 때는 姿勢를 바르게 해야 한다. 고개는 들어 먼 산을 응시하고, 가슴은 곧게 편 채로 그 산을 밀어부친다는 마음으로 느리지도 빠리지도 않게, 그러면서도 약간은 활기 있는

33) 김갑원 편저 前掲書 pp. 142-144.

34) 신명호 저 前掲書 pp. 107-108.

35) 영진. 前掲書 p. 109.

36) 上掲書 p. 111.

걸음걸이어야 한다. 앉을 때도 마찬가지로, 벽이나 의자에 의지하지 말고, 스님들의 參禪 姿勢처럼 허리는 곧게 펴고, 턱은 당겨서 들리지 않도록 해야 하며, 고개는 반듯이 들어야 해. 이때 중요한 것은 눈동자가 흐트러져서는 안 된다는 거야. 마음을 가다듬는 자세로 事物을 直視해야 한다는 게지. 물론 마음을 精誠으로 다듬어야 하느니라.<sup>37)</sup>

妊娠 중에는 喪家에도 가지 말라고 한다. 이러한 주의는 슬퍼하는 감정적 모습과 분위기에서 퍼져 오는 강한 전율의 의식이 胎兒에게는 자칫 큰 충격이 될 수도 있기 때문이다. 반대로 너무 좋아서 마음이 허공에 分解되는 듯한 흥분도 역시 같은 충격이 되는 것이니 주의해야 한다. 마음 돌 바를 모르는 들뜬 상태는 어느 것이든 좋을 것이 없는 法이다.<sup>38)</sup>

마지막으로 인도의 카마수트라 구자지장에서, 產母가 주의해야 할 行動 指針들이 나오는데, 產母는 倦怠, 疲勞를 멀리하고, 車馬에 타지 말며, 높은 곳이나 깊은 곳에 가지 말고, 또 가파른 언덕을 내려가지 말라는 등, 妊娠婦의 안정을 어지럽히는 일체의 행위를 금할 것을 요구하고 있다. 이는 東醫寶鑑의 胎敎입장에서 본 바와 같이 妊娠婦의 거친 呼吸, 어지러움, 불안감 등이 胎兒에게 크게 불리한 影響을 주게 되는 사실을 경고하는 것으로 해석된다.<sup>39)</sup>

37) 上揭書 pp. 116-117.  
38) 上揭書 p. 191.

### 3) 妊娠婦의 旅行, 레저 활동

妊娠 6개월경에는 어머니는 妊娠 중의 生活에 익숙해지고, 아기도 安靜되어지기 때문에 초기만큼 行動에 신경질이 나지 않는다. 後期가 되어 出産이 가까워지면 아무래도 집 안에 틀어박혀 있게만 되기 때문에 몸의 움직임이 편안할 때 외출해서 기분전환을 하는 것도 아기와 生活을 즐기는 일이 될 것이다. 아기가 태어나면 어머니는 얼마동안 그 뒤치다꺼리로 바쁠 것이다. 이때쯤 해서 아내와 아이와의 가벼운 旅行을 선물해서 느긋한 시간을 보내는 것도 아버지가 할 수 있는 胎敎의 한 方法이라 할 수 있다. 단, 뱃속의 아기도 함께 하는 旅行이라는 것을 잊지 말고 무리 없는 계획을 세우도록 한다. 아기의 母가 疲困해지면 오히려 逆效果가 난다.

사람이 붓빌 때나 인파 속은 피해서 계획을 세우는 것이 중요하다. 아기에게는 공기가 맑고 조용한 곳이 가장 좋다. 멀리까지 나갈 필요는 없다. 될 수 있는 한, 가깝고 천천히 갈 수 있는 곳을 선택하도록 한다. 물이 좋은 溫泉이라도 좋을 것이다. 아무튼 어머니는 맑은 공기를 등백 마시고, 아기에게도 그 공기를 주도록 한다.

妊娠 중의 레저는 妊娠 前과 똑같은 것을 하려고 하지 말고, 뱃속의 아기와 셋이서 같이 한다는 생각을 해야 할 것이다. 예를 들면, 旅行 동안에

39) 이동민. 前揭書 p. 25.

아이의 이름을 생각한다고 하면 좋은 추억이 될 것이다.

旅行 등을 크게 생각하지 않더라도 家族과 친구 집에 며칠간 느긋하게 쉬러 가는 것 등도 어머니의 疲勞를 회복시키는 데는 최적이다. 이제 곧 할 아버지, 할머니가 될 父母님께 가서 쉬었다 오는 것도 좋을 것이다. 먼 거리 旅行이 어려울 때는 가까운 공원이나 독서 등 세 사람의 旅行이라면 어디라도 괜찮다.<sup>40)</sup>

## 6. 疾病 그리고 藥의 服用

여기에서는 妊娠婦가 주의해야 할 韓藥과 洋藥에 대해 알아보고 妊娠婦가 걸리기 쉬운 대표적인 疾病 두 가지에 대해 알아본다.

### 1) 藥의 服用

#### (1) 妊娠 중 韓藥의 服用

妊娠 중 健康관리에 있어 가장 민감한 부분이 바로 藥物 服用이다. 洋藥은 물론, 평범한 영양제라도 專門醫의 처방을 통해 안전성을 확보해야 안심하고 服用할 수 있다. 妊娠初期에 모르고 먹은 알약 한 알 때문에 妊娠기간 내내 불안감을 떨쳐 버리지 못했다는 얘기를 심심치 않게 들을 수 있다. 그런데 웬지 韓藥에 대해서만은

心理的인 장벽이 낮은 편이다. 天然藥材로 만든 補藥이라는 생각 때문인지 妊娠 준비 기간에는 물론이고 妊娠 중에도 韓藥을 服用하는 경우가 많다.

그러나 妊娠 중에는 어떤 종류의 藥이든 충분한 주의를 기울여 服用해야 한다. 韓藥도 마찬가지다. 韓醫師와의 충분한 상담과 診療를 통해 藥을 짓게 되겠지만, 韓藥材 중에도 毒性을 지닌 것이 있으며 함부로 服用할 경우 아기에게 치명적인 影響을 미칠 수 있는 것도 많다는 점을 명심해야 한다. 여기서 妊娠 중에 먹지 말아야 할 藥材들을 제시해 보자면 烏頭, 附子, 班猫, 夜蝎, 水銀, 巴豆, 牛膝, 雄黃, 三稜, 麝香, 芒硝, 牡丹皮, 桂皮, 半夏, 通草, 貴箭羽, 乾薑, 鱉甲, 砒砂, 牛黃, 龍腦, 大黃, 金箔, 銀箔, 犀角, 樹脂, 亡蟲, 大戟, 莞花, 瞿麥, 蓬朮, 桃仁, 薏苡仁 등이 있다.<sup>41)</sup> 妊娠을 하게 되면 아기는 어머니의 血에 의해 자라게 되므로 어머니의 血을 補해 주면서 血의 부족으로 발생하는 虛血을 없애 주는 데 초점을 맞춰 藥을 처방하게 된다. 또 脾胃의 기능을 활성화시켜 주어야 한다. 血은 脾胃에서 飲食物을 소화하는 것으로 만들어지는데 妊娠 중에는 脾胃의 기능이 弱해지기 쉽기 때문이다.

이것이 妊娠婦를 위한 韓醫學의 基本的인 治療法이며 妊娠 중 服用하게 되는 韓藥은 모두 여기에 근거를 두고 처방하게 된다.

40) 김갑원 편저 前掲書 pp. 170-171.

41) 장원동. 전통적 태교와 현대적 태교의 비교연구. 통일연구 제6집 (2001. 12) pp. 149-160.

## (2) 洋藥의 服用

아기는 엄마에게서 營養分뿐만 아니라 엄마가 服用한 藥物도 흡수하게 된다. 특히 자각 증세가 거의 없는 妊娠 초기에는 엄마가 妊娠 사실을 미처 깨닫지 못해 부주의한 반면, 아기의 몸은 각 기관이 형성되는 시기이므로 藥物에 의한 畸形兒 發生率이 매우 높은 편이다. 따라서 妊娠을 계획하고 있거나 妊娠 가능성이 있는 女性은 항상 妊娠 가능성을 염두에 두고 藥物 服用에 신중을 기해야 한다. 모든 藥이 다 위험한 것은 아니지만, 感氣藥 중에서도 성분에 따라 子宮收縮을 촉진시키거나 畸形을 일으킬 수 있는 것이 있다. 아스피린 같은 解熱 鎮痛劑나 입덧을 멎게 하는 항히스타민제도 아기에 나쁜 影響을 줄 수 있다. 神經系나 中樞系統에 작용하는 진정제나 수면제 중에서도 기형의 원인이 되는 것이 있으므로 주의가 필요하다. 便秘藥은 그 자체는 별다른 影響이 없지만 服用 후 泄瀉를 하게 되면 腸運動이 격렬해져 遺産이나 早産을 일으킬 우려가 있으므로 주의가 필요하다. 結核 治療에 사용하는 藥物을 장기간 사용하면 아기에게 難聽을 일으킬 염려가 있다.

테트라사이클린계 항생제는 아기의 뼈와 치아, 손톱을 황색으로 물들이거나 生後의 치아발달을 저해하기도 한다. 妊娠말기에 설파제를 服用하면 아기에게 黃疸이 나타난다.

妊娠 중에 권장하는 비타민제 服用에도 주의가 필요하다. 특히 비타민 A와

D가 필요 이상으로 몸속에 축적되면 아기의 뼈에 이상이 생길 수 있으며, 비타민K를 지나치게 많이 섭취해도 아기가 黃疸에 걸릴 수 있다.

황체호르몬제는 아기의 心臟 기형을 일으킬 수 있는데, 특히 妊娠 초기에 계속 사용하면 여자아기의 外陰部가 남자아기 것과 비슷한 형태로 태어날 수 있다. 부신피질 호르몬은 스테로이드제제로, 妊娠 初期에 다량 사용하면 언청이가 되기 쉽다.<sup>42)</sup>

## 2) 疾病

### (1) 貧血

어머니에게 醫師들은 貧血이라는 진단을 내리게 되는 경우가 있다. 특히 妊娠中期에는 모체 내에 血液이 급격히 는다. 게다가 赤血球의 제조가 제대로 맞춰 주지 못 하게 되어 血液에 물이 많은 상태 (水血症), 貧血과 같은 病을 일으키기 쉬운 것이다. 貧血의 진단은, 血液中の 赤血球 숫자와 赤血球 속의 血色素 양에 의해 판단한다. 이 赤血球는 단백질, 철 등에 의해 만들어지고 있다. 그 가운데 어느 것 하나도 부족 되어서는 안 된다.

血液 속에는 몸속에 酸素를 보내어 필요 없게 된 이산화탄소를 血清으로 녹여서 밖으로 운반하는 活動이 있다. 이 赤血球와 血色素가 부족하면, 酸素가 몸에서 살아 나갈 수 없게 된다.

<sup>42)</sup> 上掲書 pp. 96-97.



그래서 어머니는 피곤해지기 쉽고 어지러우며, 숨이 차고 때로는 失神, 발작 등을 일으키며 극히 健康하지 못한 상태가 된다. 게다가 妊娠中毒症을 일으키기 쉬워지기 때문에 그렇게 되면 아기에게도 직접 惡影響을 미치게 된다는 것이다.

그러나 이상하게도 어머니가 貧血症인데도 태어나는 아기가 貧血이 되는 일은 거의 없다. 그것은 어머니가 貧血 상태에 있더라도 뱃속의 아기는 自身에게 필요한 血液은 가차 없이 흡수해 버리기 때문이다. 또한 妊娠婦의 20%가 貧血을 겪게 되는데, 대부분이 철분 결핍성 빈혈이다. 철분 결핍성 빈혈을 앓고 있는 妊娠婦의 경우 分娩陣痛이 弱해 分娩時間이 길어지고 이로 인해 아기가 假死상태에 빠질 수 있다. 그리고 陣痛時間이 길어지면 出血이 많아져 產後 貧血으로 이어질 수 있으므로 豫防에 만전을 기해야 하는 것이다.<sup>43)</sup> 그러므로 어머니는 아기에게 빼앗겨 버리는 분량의 鐵을 食品에서 여느 때보다 많이 섭취하지 않으면 안 된다. 어머니는 철분을 많이 포함한 飲食, 肝이나 色이 짙은 채소(시금치, 당근 등)를 여느 때보다 많이 먹어야 하는 것이다.

먹는 것만으로는 아무래도 되지 않을 때는 鐵이 든 藥을 의사의 지시에 따라서 服用하도록 한다. 吸收를 잘 하기 위해서나, 胃를 상하게 하지 않기 위해서라도 반드시 食事 直後에 먹도록 한다. 그래도 계속해서 먹다 보면 胃에도

좋지 않기 때문에, 될 수 있는 한 식사를 먹고 나서 먹는 노력을 한다.

貧血이니까, 하고 蒼白한 얼굴을 하고 집안에만 틀어 박혀 있어서는 점점 食慾도 없어지고, 영양상태도 나빠질 뿐이다. 모자라는 것을 藥에 의존하는 것이 아니라 지속적으로 生活을 개선해서 貧血도 飲食物을 잘 먹어서 고치도록 해 본다.<sup>44)</sup>

## (2) 便秘

妊娠 末期에는 아무래도 消化器官의 活動이 나빠져서 便秘가 되기 쉽다. 또한 子宮이 점차 커지면서 直腸을 압박하므로 妊娠 중 便秘는 흔히 나타나는 일이다. 그 외에 妊娠 初期에 입덧 때문에 食事時間과 量이 불규칙해지는 것, 황체 호르몬이 腸運動을 억제해 생기는 경우 등 여러 가지 원인이 있다.

便秘를 장기간 방치하게 되면 가급적 빨리 排便을 정상화 시키는 것이 좋는데 그 이유는 화장실에 오래 앉아 배에 힘을 주게 되면 早期破水나 早産으로 이어질 가능성을 배제할 수가 없기 때문이다.

便秘를 해소하기 위해서는 아침 空腹에 냉수나 우유를 마시는 것이 좋다. 한꺼번에 많이 마시는 것보다 매일 꾸준히 마시는 것이 중요한데, 空腹時 수분 섭취는 腸運動을 촉진시키는데 큰 효과가 있다. 매일 규칙적으로 화장실에 가는 習慣을 기르는 것도 중요하다.

43) 上揭書 pp. 89-90.

44) 김갑원 편저. 前揭書 pp. 165-168.

규칙적인 日常生活 역시 배변리등을 圓滑하게 하는데 도움이 되고, 적당한 運動 역시 필수이다. 運動은 血液循環과 新陳代謝를 좋게 하고 腸運動을 활발하게 하는 효과가 있다. 마지막으로 가장 중요한 것은 規則的인 食習慣이다. 고구마, 양배추, 현미 등의 식품을 통해 纖維質을 섭취하는 것도 좋다. 纖維質은 腸運動을 돕고 腸을 깨끗하게 하는 역할을 하기 때문에 便秘 해소에 도움을 줄 수 있다.<sup>45)</sup>

## 7. 冥想

먼저 冥想의 정의에 대해 생각해 볼 필요가 있겠다. 現代를 살아가는 우리들에게 있어서 과연 冥想이란 구체적으로 무엇일까? 실지로 冥想에 도취되어 몇 십 년씩 冥想을 하고 있는 사람에게 물어도 대답은 간단치 않다. ‘氣運을 다스리는 것’, ‘기쁨과 슬픔을 견디게 하고 永遠한 마음의 自由를 찾는 것’, ‘人間事에서 벗어나 自然으로 돌아가는 것’과 같은 고차원적인 것이 있는가 하면, ‘平安한 마음을 얻으려는 것’, ‘日常의 스트레스에서 벗어나기 위한 것’, ‘마음의 갈등을 벗어나는 것’과 같이 실제 精神生活과 연관 지어 표현하는 사람들도 있다. 물론 정답은 없다. 각자가 자신이 처해 있는 環境에 따라, 社會的 수준에 따라, 또

는 宗教關에 따라서도 다른 대답이 나올 수 있다. 필자의 생각으로는 ‘마음을 고요히 가다듬어, 맑은 精神과 健康한 몸을 추구하기 위한 것’이라고 定義를 내리고 싶다. 위에 나열한 많은 대답들도 그 根源은 맑은 精神과 健康한 몸일 것이다.<sup>46)</sup>

이러한 冥想은 心理的 스트레스로 인해 마음이 불편할 때 坐禪을 하고 바르게 앉아 있으면, 즉 엉덩이를 뒤로 내밀고 아랫배를 앞으로 내밀어 명치를 내려뜨린 자세를 취하면, 呼吸이 깊어지고 氣를 한 곳에 모을 수 있는데 마음이 차분히 가라앉고 酸素 呼吸率이 높아지며 自律神經이 안정되는 효과를 볼 수 있다.<sup>47)</sup>

### 1) 西洋의 觀點에서 바라 본 冥想

첫째, 西洋의 科學 역시 律動的이고 대단히 規則的인 呼吸은 보다 많은 酸素를 血液에 공급하는 작용이 있다는 사실을 증명하고 있다. 그 결과로서 身體 전체가 활성화되는 것이다. 律動的인 呼吸法을 하게 되면 머리가 맑아지고 感受性도 높아지며 肺의 기능도 원만해진다. 또한 영양분이 몸 전체에 신속하게 吸收되는 것을 틀림없이 느낄 수 있게 될 것이다.<sup>48)</sup>

둘째, 여기서 酸素의 공급은 텃줄을

45) 김난희. 前揭書 pp. 87-88.

46) 박문일. 태교는 과학이다. 한양대학교 출판부. 1999. p. 283.

47) 정세채. 前揭書 p. 34.

48) 토마스 버니 저, 한양심 옮김. 前揭書 pp. 124-125.

통해 이루어지는데 만약 妊産婦의 혈중 酸素농도가 낮거나 酸素를 공급하는 胎盤의 기능이 약할 때 身體成長은 물론 頭腦 發達에 惡影響을 가져 올 우려가 있다. 이에 따라 酸素呼吸法이 개발되고 있기도 하다. 酸素呼吸法에 대하여 살펴보자면 미국 White Watersland 대학의 Hains교수는 胎兒의 지능개발에 획기적인 사실을 발견하였는데 그는 母體에서 胎兒가 酸素缺乏症에 걸리기 쉬운 점에 착안하여, 産母에게 충분한 酸素呼吸훈련을 시켰던바 보통 이상의 天才兒를 낳을 수 있었다. 그는 胎兒에게 酸素缺乏이 생기면 뇌세포가 죽게 되어 무뇌, 소두증, 저능아 등의 기형아가 출산될 우려가 높음을 보고하였다.<sup>49)</sup>

셋째, 妊娠 7개월 末期가 되면 아기는 1000g이 넘고 키도 38cm정도가 된다. 子宮은 아기에게 있어서 조금씩 좁은 장소가 되는 것이다. 그런 아기에게 복식呼吸으로 신선한 공기를 듬뿍 보내 주도록 해야 한다는 것이다. 일설에 의하면 복식呼吸을 하면 아주 조금이지만, 기분을 느긋하게 하는 호르몬이 분비된다고 한다. 그것은 아기에게도 전달되어 아기의 마음을 느긋하게 해 주는 것이다.<sup>50)</sup>

## 2) 東洋의 觀點에서 바라 본 冥想

첫째, 東洋의 요가의 달인들은 呼吸을 科學으로까지 높여 왔다. 그들은 생리적, 감정적 혹은 精神적인 목표를 설정하고, 그에 맞는 여러 가지 呼吸 형태를 만들어 온 것이다. 뿐만 아니라 呼吸법을 이용하여 실제로 기적과 같은 기법을 구사하는 요가의 달인도 있다. 그들은 심장 박동수나 體溫을 마음대로 운영하기도 하고 굶주림이나 고통에 대한 뛰어난 저항력을 나타내 보이기도 한다.<sup>51)</sup>

둘째, 韓醫學적으로 보았을 때 呼吸이란 한 마디로 기혈순환을 시키면서 心身の 安定을 돕는 運動이다. “氣者 呼吸之根”이란 말이 있다. 즉 氣는 呼吸에 根本을 두어 心身の 造化를 시킨다. 現代 催眠術이나 心理療法, 요가법, 內功法에서도 이 呼吸을 가장 중요시하는 이유도 呼吸을 통해서만이 氣血을 淨化시킬 수 있기 때문이다.

氣血循環을 시키는 방법으로 內功法에 의한 胎息法을 알아보자. 이것은 아랫배 下丹田으로 深呼吸을 하며 胎內에 있는 胎兒가 酸素를 충분히 마시고 健康하게 자랄 수 있다는 의미이다. 孫真人이 말하길 “流水不腐, 戶樞不蠹”라 했다. 흐르는 물은 썩지 않고 열고 닫는 문은 좀이 썩지 않는다는 뜻으로 우리의 五臟六腑에도 酸素공급을 충분히 시켜 氣血을 循環시켜야 한

49) 彭英一, 韓國傳來文獻에서 본 胎兒教育과 그 現代的 意義 : 胎教新記를 中心으로. 논문집 제14집 (1986. 4) pp.403-418. 경남전문대학. 1986

50) 김갑원 편저. 前掲書 pp.177-178.

51) 토마스 버니 저, 한양심 옮김. 前掲書 p. 124.

다. 《天仙地理》, 《性命旨》, 《東醫寶鑑》, 《黃庭經》을 보면 精氣神을 最高의 藥으로 여기고 있다. 精은 血液의 根本이요 血液의 淨素라고 보며 氣는 呼吸의 根本이며 36000신경을 周循한다. 神은 一身의 主人이요 精氣의 合體이므로 氣의 흐름은 細胞內의 毒소와 邪氣를 배출하고 生氣를 운반하는 역할을 하는 것이다. 그래서 氣血을 循環시키는 데 가장 중요한 것은 呼吸 運動이다. 몸의 상태가 좋지 못하여 循環機能이 惡化되는데는 두 가지 形態가 있다. 즉 血管벽이 두꺼워지거나 굳어져 皮의 運搬機能을 充分히 發揮하지 못하는 경우와 活動力의 缺乏, 不良한 姿勢로 인한 壓迫에 의해서 身體 어느 部分을 皮가 자유로이 흐를 수 없는 경우인데 이 때 循環機能은 몸 전체에 萎縮된다. 이것을 血液循環에 의존치 않으면 각 部分의 細胞들이 營養素와 酸素의 供給을 받지 못한다.

우리는 때로 가슴이 답답한 일이 생기면 자기도 모르는 사이에 한숨이 나오는 것을 經驗할 것이다. 이것은 密閉된 五臟에 한숨을 쉬어서 酸素를 넣어 주므로 시원함을 느끼게 하려는 自然스러운 상태이다. 이러한 呼吸을 좀더 效果的으로 하자는 意味이다. 달마 대사는 健康法을 “吸舐撮閉”의 四句로 表現했는데 즉 마시고 삼키고 쥐고 달으라는 뜻이며, 周易에는 “山澤通氣”라 했고 金剛經에는 “水山山水水山空”이라 表現했다. 여기서 通氣나 空은 呼吸을 말하며 氣의 흐름이다. 以上에

서 言及한 바와 같이 血液에 관한 問題는 胎兒에겐 무엇보다 重要하므로 氣血을 安靜시켜 健康한 胎母가 되어야 한다.<sup>52)</sup>

### 3) 佛敎적인 觀點에서 바라 본 冥想

하루에 단 5분이라도 參禪을 하는 사람은 그 자세에서 心性이 맑아져 知慧를 증장시켜 가게 되며, 그런 자유의 시간이 늘어가는 生活을 계속하다 보면 노스님 法文대로 당장 깨치지는 못한다고 하더라도 항상 남보다 앞서가는 知慧와 眼目이 생기게 된다. 특히 妊娠 중에 이런 정진 시간이 많아질수록 마음이 크게 안정되니 그 결과 胎兒의 精神的 안정이나 밝음이 크게 德을 입을 것은 의심할 여지가 없는 일이다.<sup>53)</sup>

조실스님 法文을 들으면 呼吸을 굉장히 強調하고 있고 呼吸조절이 공부의 根本이라고 생각한다. 그럴 수밖에 없는 것이 마음이란 주인공을 담아서 新陳代謝를 시작하는 이 肉身의 첫 작용, 즉 根本 生命력이 되는 것이 呼吸이기 때문이니 그럴 법도 하다. 또 사실 몸을 조절해서 나가는데, 특히 內面的인 살핌이 강조될 때는 呼吸이 순일한 결과가 주는 이익은 얼마나 큰 것인지 모른다.

52) 전진우, 이호승 共著. 胎敎에 對한 文獻的 考察. 대한의리기공학회지 3, 1 (1999. 5) pp.105-119. 대한의리기공학회. 1999.

53) 영진. 前揭書 p. 100.

여기서 純一한 呼吸이라고 하여 몸을 움직이지 않고 가만히 있는 상태라고 이해해서는 안 된다. 정상생활에 따른 작업을 한다거나 가정에도 청소로부터 시작해서 할 일들이 많이 있지 않은가? 사람이 몸을 움직이면 움직일수록 자연스럽게 呼吸이 빨라지고 혈떡거리게까지 되는데, 그런 경우는 모두가 정상적인 純一한 呼吸이 되는 것이다. 다만 너무 무리하지 말라는 정도의 주의는 줄 수 있다.

여기서 말하는 純一한 呼吸이란 精神的인 姿勢에 따른 마음의 安靜을 기초로 하는 呼吸을 말한다. 더 설명하자면 일상의 呼吸이 항상 일정하지만은 않다는 얘기다. 家族 사이에서 있을 수 있는不和나 이웃 간의 불쾌한 감정, 또는 여러 가지 人間關係에서 오는 갖가지 일들에 관련된 생각 때문에 달라질 수도 있다는 이야기이다. 感情이 상하고 가슴속에 부글부글 끓어오르는 듯한 情緒적인 不安이 쌓이면 실제로 呼吸은 조용한 듯하지만, 胎兒에게는 은근한 압박과 무서운 충격이 그대로 전달되어 괴로움을 당하게 된단 事實을 理解하고 있어야 한다.<sup>54)</sup>

## 8. 聽覺

아기가 胎內에서 듣게 되는 소리는 아기에게 지속적인 影響을 미친다. 妊娠 28주에 腦의 聽覺피질은 內耳의

신경세포에서 전달되는 신호를 통해 시끄러운音を 감지할 수 있고, 신생아는 胎內에서 마지막 12주 정도 동안 들어온 母의 목소리를 구별할 수 있으며 다른 사람들의 목소리보다 선호한다.<sup>55)</sup>

뉴스위크의 이 기사는 音樂胎敎의 중요성을 알려 주고 있는 기사이다. 아기도 들을 수 있으며 들을 수 있는 아기에게 좋은 音樂을 들려주는 것은 매우 중요한데, 여기서는 過去의 音樂胎敎와 現代적인 音樂胎敎에 대하여 알아 보기로 한다.

### 1) 傳統적인 胎敎音樂

무릇 노래라고 하는 것은 사람의 마음이 움직임으로써 생긴다. 사람의 마음은 왜 움직이는가? 세상의 온갖 일들이 사람의 마음을 움직이게 하기 때문이다. 사람의 마음은 세상의 온갖 일들에 反應하면서 소리를 낸다. 이 소리가 서로 反應하면서 일정하게 변하는 것을 노래라고 한다. 노래에 춤까지 더하면 音樂이 된다. 그러니 音樂은 노래에서 생겼지만, 그 根本은 세상의 온갖 일들에 反應하는 사람의 마음이다.

그러므로 마음이 슬픈 사람은 그 소리가 삭막하다. 마음이 즐거운 사람은 그 소리가 느긋하다. 마음이 기쁜 사

<sup>54)</sup> 上揭書 pp. 105-106.

<sup>55)</sup> 중앙일보 인터넷서널 미디어. 뉴스위크 한국판 특별호 5.중앙일보 인터넷서널 미디어. 2000. p. 20.

람은 그 소리가 들떠 있다. 마음이 성난 사람은 그 소리가 사납다. 恭敬하는 마음을 갖고 있는 사람은 그 소리가 端正하다. 사랑하는 마음을 갖고 있는 사람은 그 소리가 부드럽다. 그렇지만 이 여섯 가지 소리는 하늘로부터 받은 天性에서 나눈 소리가 아니다. 사람의 마음이 세상의 온갖 일들에 反應하여 움직인 뒤에 나는 소리가기에 그렇다.

그러므로 先王은 사람의 마음을 움직이게 하는 세상의 온갖 일들을 慎重하게 하였다. 그래서 禮儀로써 사람의 뜻을 올바르게 引導하고자 하였으며 音樂으로써 사람의 소리를 調和롭게하고자 하였다. -禮記 樂記)

이 기록은 儒學者들의 禮樂理論일 뿐만 아니라 胎敎理論이기도 하였다. 여기에는 어머니가 왜 좋은 소리를 들어야 하고 좋은 것을 보아야 하는지, 또 왜 바르게 생각해야 하는지에 대한 論理가 있다. 儒敎哲學者들은 세상의 만물과 사건 그리고 소리들이 사람의 마음에 影響을 준다고 생각했다. 보통 사람들의 마음은 보고 듣는 대로 反應한다. 슬픈 소리를 들으면 마음이 슬퍼지고 기쁜 모습을 보면 마음이 기뻐진다. 마음이 슬프거나 기쁜 것은 中庸의 道理, 즉 하늘에서 받은 天性이 아니다. 그러므로 사람의 마음이 계속해서 슬프거나 기쁘기만 하여 中庸을 찾지 못 하면 本性을 잃어버릴 수 있다. 感情에 빠져 자신을 節制하지 못하게 된다는 의미이다.

하물며 知覺이 전혀 발달하지 못한

胎兒는 더욱더 그렇다. 外部의 자극에 그대로 反應할 수밖에 없다. 어머니의 기쁨과 슬픈 感情은 그대로 胎兒의 感情이 된다. 어머니가 보고 듣는 것은 그대로 胎兒가 보거나 듣고 싶어 하는 대상이 되는 것이다. 어머니는 成人이라 시간이 지난 후 마음을 가다듬을 수 있다. 다시 좋은 소리를 듣고 좋은 모습을 보면서 以前의 기억들을 지울 수도 있다. 그러나 처음 받은 感情과 視聽覺的 자극에 反應하여 이미 닳아버린 胎兒는 어머니처럼 자유로울 수 없다.

따라서 朝鮮時代에 시행한 胎敎 方法은 단순하다. 天才 子女를 원한다면 歷史上의 천재를 보고 듣고 생각하면 된다. 훌륭한 자녀를 원한다면 이 세상의 훌륭한 사람을 보고 듣고 생각하면 된다.

구체적으로 얘기해 보면 어머니는 보고 듣는 것을 바르게 했다. 胎兒를 위해 좋은 소리를 듣고 좋은 것을 봤다. ‘밤에는 소경으로 하여금 詩를 외우게 하고 敎訓적인 내용들을 말하게 해 들였다.’는 <內訓>의 내용이 바로 그것이다. 여기 등장하는 소경은 최고의 音樂家이며 이야기꾼을 의미했다. 당대를 대표하는 音樂家가 들려주는 아름다운 音樂소리와 위인전 등은 최상의 胎敎音樂이며 胎敎이야기였다. 이것이 바로 傳統적인 胎敎音樂이다.<sup>56)</sup>

56) 신명호. 前揭書. pp. 114-117.

## 2) 現代적인 音樂胎敎

妊娠한지 22일째부터 胎兒는 리듬을 알고 있고 스스로 그 리듬을 生産한다. 또한, 潛在된 우주적 리듬을 感情으로 받아들인다. 플라톤은 音樂이야말로 敎育에 있어서 다른 수단에 비해 효과적이라고 했고 孔子는 善과 惡에 잠재력을 끼친다고 했다. 胎兒가 즐겁게 反應하는 音樂이 바로 胎敎音樂이다. 胎兒의 反應은 행성과 행성, 지구와 달, 엄마와 아빠의 리듬과 일치한다.

胎敎音樂이 좋다고 해서 클래식 音樂을 밤낮으로 틀어 놓으면 胎兒를 괴롭힐 수도 있다. 훌륭한 胎敎音樂의 제 1순위는 엄마 아빠의 웃음소리와 정다운 對話이다. 아기들은 父母의 다정한 목소리를 좋아한다. 아기는 태어나기 전부터 父母의 소리를 듣고 있는 것이다. 단지 소리 그 자체를 기억하는 능력은 없고, 소리의 리듬패턴을 기억하고 있다고 생각되어진다.<sup>57)</sup>

이것은 탄생할 순간 격한 울음소리를 낼 때, 아기를 어머니의 가슴에 올려 주고(이것은 어머니의 血流音을 들려주는 것이 목적), 다정하게 말을 걸어 주면 울음을 그치는 데에서도 명백히 알 수 있다. 이 때 아기는 子宮에서 生活하고 있을 때의 安心感을 또다시 상기하고 있는 것으로 생각된다. 출고 눈부신 새로운 세계에서 헤매고 있는 갓 태어난 아기에게 어머니가 다정하게 걸어 주는 音聲은 무엇보다도 반가

운 것이다.<sup>58)</sup>

두 번째가 졸졸 흐르는 시냇물 소리, 청아한 바람소리, 새들의 지저귐 소리와 같은 自然의 소리이며 세 번째가 우리 情緒에 맞는 國樂, 네 번째가 동요, 다섯 번째가 歌曲, 여섯 번째가 西洋의 고전 音樂이다. 빠른 템포의 音樂은 대부분 胎兒에게 스트레스를 주는 것으로 나타났다.<sup>59)</sup>

시기별로 보자면 妊娠 初期에는 기쁨과 행복이 담긴 부드럽고 아름다운 느낌을 주는 곡을 고르고, 中期에는 서정적이면서 리듬이 자유로운 動的인 音樂, 末期에는 경쾌하고 희망이 담긴 音樂이 좋다. 音樂 감상시 감상하는 곡을 해석하려 하지 말고 편안하게 緊張을 풀고 무심한 정도로 感想하는 것이 좋다. 우리 나라의 傳統音樂으로는 正樂이 좋은데 가야금 散調, 아쟁 散調, 대금 散調 등이 좋다.

胎兒 때부터 幼兒로 성장하는 과정에 크게 도움이 되는 音樂 작품들로 모아 놓은 《胎敎音樂 幼兒音樂》을 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

잠들기 前後의 音樂으로는 슈베르트의 〈슈베르트의 자장가〉 〈아베마리아〉 〈들장미〉, 솔로몬의 〈이스라엘 자장가〉, 샤논의 〈아일랜드의 자장가〉, 브라가의 〈천사의 세레나데〉, 푸치니의 〈허밍 코러스〉, 브람스의 〈브람스의 자장가〉, 롬베르크의 〈세레나데〉, 모짜르트의 〈모짜르트의 자장가〉, 비숍의 〈즐거운 나의

58) 김갑원 편저. 前掲書. p. 173.

59) 정세채. 前掲書 p. 72.

57) 정세채. 前掲書 p. 72.

집>, 슈만의 <공상> <꿈>, 바바디르체프스카의 <소녀의 기도>, 차이코프스키의 <파노라마>, 베토벤의 <엘리제를 위하여> <월광 소나타>, 앤더슨의 <나팔수의 자장가>, 그루버/모르의 <고요한 밤 거룩한 밤>, 리스트의 <사랑의 꿈 제3번>, 드뷔시의 <달빛>, 거시윈의 <서머타임> 등이 있으며, 아침 음악으로는 차이코프스키의 <폴라카>, <안단테 칸타빌레>, <행진곡>, 슈베르트의 <양치기의 합창>, 이바노비치의 <다뉴브강의 잔물결>, 베토벤의 <교향곡 제6번 (전원)> <합창>, 푸치니의 <잘 있거라, 정들었던 사랑의 집>, 오펜바하의 <벧노래>, 그리그의 <솔베이그의 노래> <아침> <아라비아의 춤>, 바하의 <G선상의 아리아>, 볼프 페라리의 <간주곡> 등이 있으며, 식사 때의 음악으로는 크라이슬러의 <사랑의 기쁨> <아름다운 로즈마린> <베토벤의 주제에 의한 론디노>, 차이코프스키의 <꽃의 왈츠>, 드보르작의 <슬라브 무곡 다장조>, 쇼팽의 <전주곡 (빗방울)> <이별의 노래> <즉흥 환상곡> <군대 폴로네이즈>, 요한 스트라우스의 <피치카토 폴카>, 모차르트의 <론도 알레그로>, 바하의 <폴로네이즈> <가보트 1과 2>, 헨델의 <할렐루야>, 보케리니의 <미뉴엣> 등이 있다.<sup>60)</sup>

또한 日本에서 임상실험을 통해 선택된 妊娠 中の 胎教音樂은 다음과 같다. 먼저, 妊娠 初期에는 未來의 기쁨

과 幸福이 담긴 포근하고 아름다운 曲으로 슈만의 <트로이메라이>, 마스네의 <타이스의 冥想곡>, 멘델스존의 <봄>, 생상의 <백조> 등이 좋으며 妊娠 中期에는 서정적이고 동적인, 그리고 자유로운 울동을 담은 차이코프스키의 <안단테 칸타빌레>, <꽃의 왈츠>, <파노라마>와 리스트의 <사랑의 꿈> 등이 좋다. 妊娠 末期에는 어머니의 간절한 희망을 담은 차분한 곡으로 슈만의 <어린이의 정경>중 ‘먼 나라에서’, ‘노래의 날개’, 베토벤의 <교향곡 5번> ‘영웅’, 또 輕音樂으로 <아기코끼리의 춤>, <닥터지바고>의 주제가 좋다.

胎教音樂으로 좋은 우리 노래를 적어 보면, 먼저 歌曲으로 봉선화, 봄처녀, 목련화, 보리밭, 성불사의 밤, 그네, 비목, 희망의 나라로, 바다로 가자, 선구자 등이 좋으며, 童謠로는 반달, 송아지, 나비야, 풍당 풍당, 자전거, 고기를 잡으러, 모래성, 우리의 소원, 파란 마음 하얀 마음, 등대지기 등이 좋고, 民謠로는 도라지 아리랑, 농부가, 모심기 노래 등이 좋다고 한다.<sup>61)</sup>

## 8. 父性胎教

### 1) 現代

T.Verny는 胎兒에게 미치는 肉體的, 精神的 장애의 최대 원인은 불행한 結

60) 홍찬규, 길호식. 前掲書. pp. 324-325.

61) 천재육아교실. 동화서원. 1984. p. 24.



婚生活이라고 말한다. 또 스포크 박사의 研究에서도 서로 위로하고 안정된 관계에 있는 夫婦에 비해 적대시하고 싸움만 하는 夫婦에게는 肉體的 精神的으로 장애가 있는 아기가 태어날 위험이 약 2.5배나 높다고 한다. 또한 태어날 아기가 恐怖心에 사로잡히는 貧弱하고 神經質인 아기가 될 確率이 5배나 된다고 하는 것에서 잘 나타난다. 민다진도 “胎兒에 대한 기대나 不安의 感情을 남편과 나누는 妻는 幸福하며 不安이 경감되고 기대가 커진다. 不安을 理解해 주지 않는 男便을 가진 妊婦는 아기를 갖는 기대보다 자신은 健康한 아기를 갖지 못 하는 것이 아닌가 하는 不安과 出産 後의 教育에도 여러 가지 不安을 증대시킨다고 말했다.<sup>62)</sup>

그렇다면 왜 그런 식으로 어머니의 마음이 전달되는 것일까? 그것은 妊娠 4개월이 되면 아기의 腦의 중심에서 本能的으로 慾求와 마음의 動態를 조절하는 간뇌와 高皮質 이라고 불리는 부분의 배선이 벌써 시작되고 있기 때문이다. 어머니의 마음이 산란해지면 간뇌의 호르몬에 변화가 생겨 그것이 어머니의 血液->胎盤->아기의 血液을 통해 아기의 간뇌에 전달되고, 그것을 자극해서 아기의 行動을 變化시키고 있다고 생각할 수 있다.

이러한 자극이 뱃속에 있는 아기에게

反復되어 전해지게 되면, 이런 자극에 대한 反應은 태어나고 난 후에도 전해지게 된다. 예외도 있겠지만, 보통과 달리 침착하지 못한 아이들에 대해서 妊娠 중의 家庭環境(특히 母親과 父親과의 관계)을 조사해 보면 夫婦 사이가 좋지 않았다고 하는 경우는 자주 있는 일이다. 자신의 言動이 母體의 病 이상으로 아이에게 影響을 미친다고 하는 것을 아버지도 잘 기억해 두어야 할 것이다.<sup>63)</sup>

또한 妊娠 기간이 경과됨에 따라 엄마는 배가 점점 불러 오며 몸매가 흐트러지게 된다. 몸을 움직이는 것도 둔하고 불편해지게 마련이다. 이런 변화는 아기에게 대한 사랑과는 별개로 엄마를 당황스럽고 우울하게 만든다. 이때 중요한 것도 아빠의 役割이다. 아빠는 아내가 엄마가 되기 위해 어려움을 겪고 있음을 인정하는 姿勢를 가져야 한다. 아내의 身體的인 變化를 오히려 즐겁고 흥미롭게 받아들이고 격려해 주어야 한다. 아내의 배가 점점 불러 오는 過程을 寫眞이나 동영상으로 남겨 아내의 아기를 축복하는 기념물로 남기는 것도 아내가 자신감을 갖고 妊娠 기간을 보낼 수 있게 해 주는 좋은 方法이다. 또한 입덧이나 호르몬의 影響으로 아내가 게으르고 예민해지는 것을 적극적인 배려와 사랑으로 補完해 나가야 한다. 아내가 먹고 싶어 하는 것을 신속하게 준비해 주고, 아내의 그런 要求가 자신을 즐겁게 한다는 것을 수시로 表現해 아내가 미안

62) 김태현, 김경호. 고전을 통해 본 올바른 수태 방법 고찰. 대한의료기공학회지 4, 2 (2000) pp. 342-361 대한의료기공학회. 2000 p. 359.

63) 김갑원 편저. 前掲書 pp. 145-146.

해하지 않도록 한다. 아내가 엄마로서의 特權을 당당하게 要求할 수 있는 環境을 만들어 주는 것이 아빠의 가장 중요한 役割이다.<sup>64)</sup>

두 번째 아빠의 役割은 아내와 아기가 便安하고 즐겁게 生活할 수 있는 環境을 만들어 주는 것이다. 무거운 것을 들거나 높은 곳에서 물건을 내리는 일, 옆드리거나 쭈그려 앉아서 해야 하는 일 등 腹部에 압박을 가하는 어떤 일도 아내에게 시켜서는 안 된다. 그 외의 힘든 일도 무조건 아빠 몫이다.<sup>65)</sup>

나아가 胎談과 같은 적극적인 胎敎도 필요하다. 胎兒와 나누는 對話를 胎談이라고 하는데, 胎談을 나누면 胎兒의 知能이 매우 발달한다. 단세포가 細胞分裂을 일으키면서 腦가 점점 들어차 가는데 細胞分裂을 중첩으로 연결해 주는 것이 회로이다. 이 회로는 자극을 받으면 成長하고, 자극을 받지 않으면 그대로 멈춰 선다. 胎兒의 腦에 자극을 주면 회로가 빨리 발달하게 되고 知能이 높아진다.

이렇게 頭腦의 기억력과 정보처리 능력은 자꾸만 자극을 줌으로써 바로 腦의 네트워크가 얼마나 잘 구축되었느냐에 좌우된다. 이는 妊産婦의 心理的 安靜과 營養狀態, 知覺能力에 달려 있다. 곧 胎兒와의 胎談이 그만큼 중요하게 작용하게 된다는 것이다.<sup>66)</sup> 아침에 일어났을 때, 출근할 때, 퇴근

할 때, 잠자리에 들기 전에 잊지 말고 아기에게 말을 걸어 본다. 밖에서 있었던 일이나 흥미로운 科學 얘기도 아빠가 해 줄 수 있는 이야깃거리다. 이때는 상냥하고 따뜻한 말투로 얘기해야 하며, 엄마의 배를 어루만지거나 키스를 하는 등의 스킨십을 병행하는 것이 더욱 좋다.<sup>67)</sup>

### Ⅲ. 考察

현재 우리나라는 高齡化 社會로의 진입이 매우 빠른 속도로 이루어지고 있는 실정이다. 이에 國家에서는 出産率을 높이기 위해 매우 많은 노력을 쏟고 있다. 人間 資本이 매우 중요하다는 사실은 누구나 認知하고 있는 사실이고, 그러므로 出産率을 높이기 위해 노력하는 國家의 모습은 당연한 것이다. 그러나 조금만 다른 視覺에서 본다면 많은 아이를 낳는 것도 중요하겠지만 效率的으로 적은 아이를 훌륭하게 키워 내 세계적인 人才로 만드는 것은 어떨까 하고 생각해 본다.

그러한 胎敎의 方法을 주자가 論하고 있으며 規範, 戒女書, 胎敎新記, 內訓 등의 책에서도 말하고 있고, 佛經, 한 단고기 등에서도 얘기하고 있다. 이들 책에서 동시에 말하고 있는 것은 胎敎가 매우 중요하다고 얘기해 주고 있다.

東洋쪽에서는 胎敎의 개념을 胎敎主

64) 김난희 前掲書 pp. 63-64.

65) 上掲書 p. 80.

66) 정세채. 前掲書 p.131.

67) 박문일. 前掲書 p.74.

體에 따라, 胎敎 時期에 따라 나누어 볼 수 있는데 이를 종합해 보자면, 受胎 前부터 준비기간과 受胎 時 그리고 出產까지의 기간 동안에 胎兒의 올바른 成長發達을 도모하기 위한 父母와 주변 사람들의 勞力이라고 보여 진다.

西洋쪽에서는 胎敎를 精神의인 面과 物理的인 面으로 나누어 研究를 하고 있으나 가장 중요한 것은 產母의 精神健康을 매우 중요시하고 있다는 점이다.

現代的인 觀點에서 본 妊娠婦가 피해야 할 飲食은 설탕이 많이 들어 간 청량음료, 염분이 많이 들어 간 인스턴트식품이 대표적이고 매운 飲食이나, 카페인 함유된 飲食, 그리고 밀가루 飲食과 찬 飲食등은 피해야 한다.

勸獎되어지는 것은 생선이나 식물성 기름을 포함한 개암, 참기름, 땅콩, 아몬드 등을 통해 不飽和 脂肪酸를 충분히 섭취하는 것이다. 또한 단백질, 칼슘, 비타민, 철분 등 역시 충분히 섭취해 주는 것이 좋다. 그러나 가장 중요한 것은 好, 不好를 떠나 아무거나 골고루 섭취하는 것이다.

傳統的인 觀點에서 살펴보면 첫째, 遺産 防止라는 面에서 消化를 촉진시키거나, 血氣를 흠어지게 하는 飲食은 삼가라고 하였으니 대표적인 飲食으로는 엿기름, 마늘, 메밀, 율무 등을 들 수 있다. 또한 매운 맛을 먹기보단 신맛의 飲食을 먹어 血氣를 모이게끔 해주어야 한다. 둘째, 營養學的 觀點에서 보면 잉어나 소의 콩팥, 보리 등을 먹어 몸을 補해 주어야 한다. 셋째, 心理學的인 觀點에서 본다면 맛이 이

상하거나 자른 모습이 바르지 않은 飲食을 먹지 말라고 율곡이 얘기한 것을 들 수가 있겠다.

佛敎에서 본다면 밥을 먹는 표준 시간을 오전 11시에서 12시 사이로 보고 있으며 하루에 한 끼만 먹어도 된다고 얘기한다. 또한 너무 밤늦게 飲食物을 섭취하지 말라고 주의시키고 있으며 5辛菜를 먹지 않도록 하라고 얘기하고 있다.

妊娠婦가 運動을 하는 것은 예전에는 禁忌時 되어 왔으나 여러 가지 장점들이 있으므로 이도 잘 받아들인다면 妊娠婦의 心理나 肉體를 잘 다스려 줄 것이라 믿는다. 運動은 즐거운 마음으로 하는 것이 매우 중요하고 무리한 運動은 피하는 것이 좋으며 運動을 하다가 몸에 이상이 생기면 바로 멈추는 것이 낫다. 산책이나 수영 그리고 무리하지 않은 댄스 등은 妊娠婦가 힘들지 않게 그리고 즐겁게 할 수 있는 運動에 속한다고 할 수 있다.

傳統적인 生活 속에서 언행의 부분은 매우 迷信的인 부분이 많았으며 “~하지 말라.”는 禁忌가 많았으나, 이는 모두 妊娠婦의 肉體 혹은 精神을 통해 胎兒에게 손상이 갈까 저어한 指針이었으므로, 現代的인 觀點에 맞춰 융통성 있게 變化시키는 것이 필요할 것으로 思料된다.

現代적인 生活에 있어서도 남을 헐뜯는 行動등은 매우 바람직하지 않게 보는 것이고 늘 바른 자세와 바른 마음을 가지고 行動을 하라고 했으니 꼭 지켜져야 할 내용들이다. 또한 마음이 한

쪽으로 치우친다면 그 또한 큰 문제가 되는 것이니 늘 中庸을 지키는 마음 자세가 필요한 것이다. 旅行이나 레저 활동에 있어서도 몸조심을 하면서 무리하지 않게 하는 姿勢가 필요하다.

藥의 服用에 있어서는 韓藥과 洋藥 모두 醫師나 韓醫師들의 처방을 받아 조제하여 服用해야 하는 것이 매우 중요하다. 韓藥이나 洋藥 모두 誤用했을 때에는 심각한 문제가 초래 될 수 있으니 반드시 專門家의 指示에 따라야 한다.

妊娠婦가 자주 걸리는 疾病으로 貧血과 便秘를 들 수 있는데, 貧血은 철분 공급으로, 便秘는 運動이나, 飲食物로 치료를 할 수 있다.

冥想은 마음을 편안하게 하는 데에 그 목표가 있다고 볼 수 있으니 妊娠婦들과 胎兒에게 매우 큰 도움이 된다고 볼 수 있다. 科學적으로도 바라보았을 때 深呼吸 등이 많은 酸素를 組織에 전달해 준다는 것을 알 수가 있다. 또한 東洋의인 面에서 보아도 呼吸을 통해 氣血循環을 잘 시켜준다는 걸 알 수가 있다. 佛敎에서도 坐禪은 精神的으로 편안하게 해 준다고 얘기하고 있으니 冥想이 妊娠婦의 마음의 平靜을 찾게 해 주어 胎兒에게 좋은 影響을 끼친다는 것은 부정 할 수 없는 사실인 것이다.

過去의 우리나라에서는 노래라는 것이 사람의 마음을 움직임으로써 생긴다고 보았으므로 노래에 따라 사람의 感情이 움직인다고 생각했다. 그래서 妊娠婦에게 들려주는 音樂은 바로 胎兒의 感情에 影響을 끼치게 되므로 胎

敎音樂이 조선시대에도 매우 중요하게 인식되어져 왔던 것이다. 現代的으로 보았을 때에도 音樂은 매우 중요하다. 가장 좋은 소리는 父母의 정겨운 대화와 웃음소리이고, 두 번째는 자연의 소리 그 다음이 국악이나 동요, 클래식 순이다.

胎敎를 하는 데 있어서 아버지의 역할도 매우 중요하다. 엄마의 마음을 편안하게 해 줄 수 있는 많은 부분을 아버지가 차지하고 있기 때문인데, 妊娠婦를 肉體的으로나 精神的으로나 힘들지 않게, 많은 도움을 줄 필요가 있다고 생각되어진다.

## IV. 結論

1. 高齡化 社會가 빠른 속도로 進行되어지고, 資源도 없는 우리나라에서는 人間 資本이 매우 중요하고 그런 의미에서 胎敎는 매우 중요하다고 보여진다.
2. 胎敎란 受胎 前부터 出產 때까지 胎兒의 올바른 成長 發達을 도모하기 위한 父母와 주변인들의 노력이다.
3. 傳統的인 胎敎의 方式들은 “~하지 말라.”라는 禁止文의 形態로 주로 나타나고, 또한 마음을 매우 強調하였다는 것을 알 수 있다.
4. 現代的인 胎敎의 방식 역시 精神的인 부분들을 強調하였으며 그것을 說明

- 하는데 있어서 科學的 根據나 實驗, 臨床 등의 데이터를 많이 응용하였다.
5. 傳統적인 胎教 方式을 現代의인 思考 方式으로 바라보았을 때 터무니없는 얘기들도 있고, 科學的으로 증빙이 된 부분도 있을 것이니 이 둘을 잘 접목시켜 溫故而知新하는 知慧가 필요하다.
  6. 傳統의인 胎教方式이나 現代의인 胎教 方式 둘 다 妊娠婦의 마음, 精神을 便安하게 해 주는 쪽으로 초점을 맞추고 있다고 보여지니, 胎教의 가장 중요한 것은 주변 사람들이 妊娠婦의 마음을 安靜시키는데 있다고 보여진다.

## V. 參考文獻

1. 師朱堂 李氏 著, 柳敬 해석, 崔三燮, 朴贊國 譯解. 譯註) 胎教新記. 성보사. 1991.
2. 김창규. 腦 胎教 革命. 연이. 2000.
3. 토마스 버니 저, 한양심 옮김. 신세대 엄마의 고감성 태교법. 나라원. 1999.
4. 영진. 은혜로운 만남을 위한 태교. 답게. 1991.
5. 김난희. 妊娠 & 胎教=Pregnancy & care. 김영사. 2004.
6. 천재육아교실. 동화서원. 1984.
7. 김갑원 편저. 태교 내훈 이야기 100가지. 학영사. 2000.
8. 박문일. 태교는 과학이다. 한양대학교 출판부. 1999.
9. 피터 너대니얼스, 크리스토퍼 본 공저, 차광렬 등 옮김. 태교혁명 : 태아의 평생 건강을 위한 새로운 태교 과학. 사이언스북스. 2003.
10. 이동민. 태중교육 : 태교를 통한 민족 발전론. 明文堂. 1993.
11. 신명호. 조선 왕실의 자녀교육법. 시공사. 2005.
12. 정세채. 먹기만 하면 태교 끝. 모색. 2001.
13. 유용우, 채기원 공저. 한방으로 키우면 훨씬 건강해요. 세종서적. 2000.
14. 강유순. 만다라 미술치료가 妊娠婦의 情緒에 미치는 효과 = (The) Effects of Mandala Art Therapy upon Emotion of Pregnant Women. 원광대학교. 2005.
15. 임창경. 東洋醫學的 胎教에 對한 考察. 圓光大學校. 1986.
16. 河錦仙. 朝鮮時代 胎教思想에 대한 연구 : 「胎教新記」, 「東醫寶鑑」, 「閨閣叢書」, 「增補山林經濟」를 중심으로. 國民大 大學院. 1990.
17. 장원동. 전통적 태교와 현대적 태교의 비교연구. 통일연구 제6집 (2001. 12) pp.149-160 西京大學校 統一問題研究所. 2001.
18. 류점숙, 국주영 共著. 傳統胎教의 現代科學적 的의. 論文集 19 (2000. 12) pp.87 -103 서강정보대학
19. 홍찬규, 길호식. 胎教實踐에 關한 東·西洋的 觀點의 差異點 比較. 대한의료기공학회지 4, 2 (2000. 12) pp.298-341. 대한의료기공학회. 2000.
20. 전진우, 이호승 共著. 胎教에 對한 文獻的 考察. 대한의료기공학회지 3, 1 (1999. 5) pp.105-119. 대한의료기공학회. 1999.
21. 趙南斗. 胎教의 現代의 意義. 新丘 14

- (1989. 2) pp.134-139. 新丘專門大學  
學徒護國團. 1989.
22. 彭英一. 韓國傳來文獻에서 본 胎兒教  
育과 그 現代的 意義 : 胎教新記를 中  
心으로. 논문집 제14집 (1986. 4)  
pp.403-418. 경남전문대학. 1986.
23. 卞廷煥. 胎敎의 養性的 考察. 東西醫  
學 20 (1983. 9) pp.36-40. 제한동의  
학술원. 1983.
24. 김태현, 김경호. 고전을 통해 본 올바  
른 수태 방법 고찰. 대한의리기공학회  
지 4, 2 (2000) pp. 342-361 대한의료  
기공학회. 2000