

한방측면에서 본 임신부의 영양관리

이 경 섭

경희대학교 한방부인과

The Prenatal Management in the Oriental Medicine

Kyung-Sub Lee

Department of Gynecology, Kyung-Hee University, Seoul, Korea

ABSTRACT

The changes of mental activities and the normal life during the pregnancy have a direct and indirect influences not only on the maternal health but also on the physiological function of the fetus. In the oriental medicine, many attentions have been ordered during the pregnancy. And they called these attentions and managements during the pregnancy as 'Tia-jiao(胎教)'. The Tia-jiao, that is the prenatal culture, means 'educations for the fetus', so it is a hygienic conception for the pregnancy and the delivery.

About this, many oriental gynecologic texts contained various contents such as the prohibitions against food(Shi-ji 食忌), the attentions on the mental activities(Yang-xing-ging 養性情), the notions on the normal life(Qi-ju-ji 起居忌), the cautions against drugs(Yao-ji 藥忌), the instructions for the treatments, the preventions against abortion(Gu-tia-liang-fa 固胎良法). The Tai-jiao can be divided into two categories. The one is the behaviors and mental attitudes which can induce the good characters, and the other is the intake of foods and drugs which can grow the healthy body.

According to the transitions of the generation, the economies, the societies, and the cultures have been changed. Though the pursuits of the intelligent babies have been remained, all conceptions and recognitions have also been altered. Therefore the ways to the prenatal culture must be changed. The reviewing the old and learning now, and doing the appropriate Tia-jiao in the modern times may be the best way to get the good babies.

Key words: Tia-jiao(胎教), oriental medicine, prenatal culture, good babies.

I. 서 론

임신중의 일상생활 및 정신상의 움직임은 임부의

건강은 물론 태아의 생리작용에 직접·간접으로 영향을 미치므로 임신 중에는 특별한 주의가 요구되고 있다. 한의학에서는 이러한 임신중의 주의와 관리를 胎教라 한다. 胎教란 태아교육이라는 뜻으로 性

理學의 영향을 받아 전하여 지고 있는 妊娠 및 出産에 대한 위생관념이다. 현대 中醫學에서는 胎教를 孕期保健, 혹은 妊娠期保健이라는 항목으로 분류하여 기술하고 있으며 이는 임신기의 생활태도 및 위생을 더욱 중시하는 말이라고 생각된다. 예로부터 동양에서는 태교를 중요하게 여겨 女範이라는 책에서는 ‘옛 현명한 여인이 잉태함에 반드시 태교를 하여 몸가짐을 삼갔다.’라고 하였다.

서양에서는 태어난 아기를 0세로 보는 데 비해 우리 동양 문화권에서는 태어난 아기를 한 살로 여기고 있다는 사실, 즉 서양에서는 태중 10개월을 무시하고 나이를 세는 데 반해 우리는 아기의 10개월 동안의 태중 생활을 존중하고 있다는 사실을 보더라도 우리 조상들은 태교의 중요성을 미리부터 알고 있었다고 볼 수 있다.

태교에 관한 본격적인 내용은 前漢의 劉向이 쓴 《烈女傳》에 나오며 中國의 經典인 《小學》에서 그대로 인용하고 있다. 또한 조선 현종 때의 학자 柳僖의 모친인 師朱堂 李氏는 고대 중국에서부터 그 시대가 지전래되어 온 태교와 우리의 고유태교를 집대성하여 《胎教新記》라는 책을 엮어 출생 후 10년 교육보다 태중의 10개월 교육이 아이의 장래에 커다란 영향을 미친다고 주장하면서 태교의 效果와 중요성에서부터 妊娠婦의 몸가짐과 마음가짐, 飲食物, 禁忌 사항에 이르기까지의 태교법을 알려주고 있는데 이 책은 동서양을 막론하고 태교에 관한 전문서적으로서는 처음이어서 그 가치가 높다.

과학적으로 증명된 것만을 인정했던 서양에서는 20세기 초까지만 해도 태교를 한갓 미신으로만 여겼을 뿐이지만 최근 영재교육의 중요성이 대두하고 아울러 초음파를 비롯한 각종 첨단장비를 이용하여 태아의 움직임을 살펴볼 수 있게 되면서 태교에 대한 관심이 점점 높아지고 있다.

이러한 胎教에 대해 한의학의 婦人科 전문서에서는 飲食에 대한 注意(食忌), 精神上의 注意(養性情), 일상생활상의 注意(起居忌), 藥物의 注意(藥忌), 治病上의 注意, 安胎法, 流產防止法(固胎良法) 등의 광범위한 내용을 포괄하고 있으며, 이러한 태교는 다시 크게 두 가지로 나눌 수 있는데 그 하나는 올바른 품성을 지니도록 하는 바른 태도와 마음가짐

이요, 다른 하나는 신체를 건강하게 형성하게 하는 음식물과 약물의 바른 섭취라고 할 수 있다. 물론 전래된 태교의 방법과 금기 중에는 주술적인 것도 있을 수 있고 현재 우리의 실정에 맞지 않는 것도 있을 수 있지만 취사선택하여 실천할 수 있는 것은 적극적으로 실천하는 것이 중요하리라 생각된다.

임신 중의 태아를 키워가기 위한 임신부의 영양은 태아의 신체를 형성하고 건강하게 키워가기 위한 음식물의 섭취도 중요하지만 이에 도움을 주는 약물의 바른 사용과 더불어 임신시의 올바른 태도와 마음가짐, 일상생활상의 注意를 통하여 태아의 품성에 올바른 영향을 주는 것도 중요하다. 이에 임신 중의 올바른 태교법을 연구 검토하여 임신 중의 생활을 바르게 행하는데 도움이 되고자 한다.

II. 본 론

1. 태교의 원리

《胎教新記》의 序文에서 ‘형체가 아직 이루어지기 전에는 가르침이 마음을 따를 수 있으나 이미 형체를 이룬 다음에는 가르침이 습관이 되어 그 성품을 고칠 수 없기 때문이다.’라고 하였으며 《千金方》에서는 임신 3개월에는 태아의 소질이 아직 결정되지 않으며 임부의 하루하루 생활 태도에 따라 변화할 수 있다고 말하고 있다. 또한 《胎教新記》에서는 胎教의 法을 총괄하여 ‘뱃 속의 자식과 어머니는 혈맥이 붙어 이어져 숨쉬며 따라 움직이므로 그 기쁘며 성내는 것이 자식의 성품이 되며 듣는 것이 자식의 기운이 되며 마시며 먹는 것이 자식의 살이 되나니 어미된 이가 어찌 삼가지 않으리오.’라고 하였다.

《婦人良方》에 의하면 ‘임신 3월은 형상이 변화하기 시작하여 아직 결정되지 않은 시기이므로 사물에 감동하면 변화할 수 있다. 마땅히 房室 및 起居를 근신하여야 하며, 滋味는 지나치게 섭취하지 말고, 性情을 다스려야 하며, 귀로는 淫聲을 듣지 말 것이며, 눈으로는 惡色을 보지 말 것이며, 입으로는 바른 말을 할 것이며, 몸은 바른 일만 행할 것이며, 畸形은 만들지 말 것이며, 발을 옮길 때도 반드시 천천히 하며, 行立은 반드시 仰할 것이며, 앉을 때도 前陰에 무리가 가지 않게 할 것이며, 누워서도 한쪽으로만

오래 있지 말 것이며, 여름의 燥浴시에도 열탕을 피할 것이며, 겨울에도 취침시에 난로를 너무 가까이 하지 말 것이며, 生男을 바라거든 古文史鑑을 보고 弓矢를 몸에 지닐 것이며, 生女를 바라거든 봉황 모란을 감상하고 구슬을 몸에 지닐 것이며, 美者를 바라거든 벽옥을 자주 감상하고, 賢者를 바라거든 단정히 앉아 청허한 마음으로 詩書를 음미하여야 할 것이다. 복대를 하고 수시로 풀러서 늦추어 주어야 기혈이 막히지 않고 경락이 잘 통하여 자모의 기가 상오유통하므로 건강이 운영된다.' 하였는데 이러한 태교사상의 원리는 일반 민중에게 널리 보급되어 최근에 이르러서도 임신 중의 생활훈이 되고 있다. 그 내용 중에는 다소 관념적인 부분이 없지 않으나 정신신체의학 내지 우생학적 견지에서 재평가 해 볼만한 가치가 있다.

2. 태교의 방법

《胎教新記》에는 스승의 십년 가르침이 어머니 잉태하여 열달 기를만 같지 못하고 어머니 열달 기름이 아버지 하루 낳는 것만 같지 못하다고 하였는데 이는 어머니의 태중 10개월이 중요함을 강조하면서 동시에 아버지의 역할을 강조하고 있다. 태교가 단순히 임신부의 음식과 행동을 삼가는 것이라고 생각하기 쉽지만 아버지의 역할, 특히 부부교합에 있어서부터 태교의 도가 시작된다는 것을 인식하고 있었음을 알 수 있다.

1) 태교는 임신 전부터 시작해야 한다.

건강한 태아는 건강한 임신에서부터 시작된다. 예로부터 선조들은 부부가 동침하는 날을 매우 신중히 선택하였는데, 이것은 건강한 임신을 위해 매우 지혜로운 방법이었던 것 같다. 부부 중 어느 한쪽의 건강 상태가 좋지 않거나 기분이 언짢을 때는 합방하지 못하게 하였다. 특히 폭풍우가 쏟아지거나 벼락 치는 밤에는 절대로 성행위를 금했다. 또한 동침하는 날을 부모가 정해주어 무분별한 성관계로 기력이 쇠해지는 것을 막았다.

《東醫實經》에서는 〈陰陽交合避忌〉이라 하여 妊娠전에 부부가 지켜야 할 내용을 '성생활을 할 때 병일과 정일, 음력 보름과 그믐, 초하루, 바람이 심하

고 비가 많이 오며 안개가 자욱하게 끼고 몹시 차거나 더운 날, 번개가 번쩍거리고 우렛소리와 벼락이 치는 날, 날씨가 흐려서 캄캄할 때, 일식, 월식, 무지개가 설 때와 땅이 진동할 때는 피해야 한다. 이러한 때에 성생활을 하면 신기가 상해서 좋지 않은데 남자에게 더욱 더 해롭고 여자에게는 병이 생긴다. 만일 임신이 되면 전간과 바보, 미련하거나 병어리, 귀머거리, 절름발이, 장님이 되거나 그밖에 병이 많이 생겨서 오래 살지 못하고 착하지 못한 자식이 생길 수 있다. 또 해와 달, 별, 불빛 등의 아래에서나 사당이나 절간에서나 우물, 부엌, 뒷간에서나 무덤이나 송장 곁에서는 다 성생활을 하는 것이 좋지 않다.' 라고 자세하게 기록하고 있다. 현대에 임신을 계획하기 전에 남편은 음주와 흡연의 횟수를 줄이고 절제되고 규칙적인 생활을 하여 부부가 좋은 컨디션일 경우에 受胎를 할 수 있도록 준비하는 것들이 이에 해당된다고 볼 수 있다.

2) 임부의 정신생활상의 주의(養性情)

임산부의 감정은 태반을 통하여 그대로 태아에게 전해지므로 임신 중에 性精을 다스림이 중요하다. 임신기에 七情이 과도하게 되면 태아도 이에 응해 편안하지 않게 되고 병이 들 수도 있으며 약을 써서 치료하여도 효과를 얻기 힘들므로 자연의 성정을 수양하면 임부와 태아가 다 평안해진다고 하므로 임부는 과격한 감정 및 행동을 금하고 임신부가 성내거나 근심하거나 놀라지 않도록 하여야 할 것이다. 《胎教新記》에서는 '태를 기르는 어머니는 자기 스스로 할 뿐만이 아니라 온 집안 사람이 항상 거동을 조심하여야 할 것이니 감히 분한 일을 듣게 해서 안 되나니 그 성낼까 두려워 함이요, 감히 흥한 일을 들려줄 수 없나니 두려워할까 걱정해서이며, 감히 난처한 일을 들려주지 못하나니 그로써 근심할까 두려워 함이요, 감히 급한 일을 들려주지 않나니 그 놀랄까 걱정해서 이니라. 성내면 그 태아로 하여금 피가 병들게 하고 두려워하면 자식으로 하여금 정신이 병들게 하고 근심하면 자식으로 하여금 기에 병들게 하고 놀래면 자식으로 하여금 전간이 들게 한다.' 고 하였다. 태교는 임신부 혼자만 하는 것이 아니다. 임부는 물론 주위 사람들도 적극 협조하여 임신부가

항상 편안한 상태를 유지할 수 있도록 도와야 할 것이다. 오늘날 태교음악을 듣는다든가 명상 등을 통해 긴장을 풀고 편안한 마음을 가지고자 하는 노력도 養性情의 한 가지 방법일 것이다.

3) 임부의 일상생활상의 주의(起居忌)

임신부의 일상생활에서 주의할 일에 대해 《胎敎新記》에서는 '임부가 이미 아이를 가졌거든 부부 함께 잠자지 말며 옷을 너무 덥게 입지 말며 음식을 너무 배부르게 먹지 말며 너무 오래 누워 잠자지 말며 모름지기 때때로 가벼운 행보를 하여 운동을 하며 차고 냉한 곳에 앉지 말며 더러운 곳에 앉지 말며 악취를 맡지 말며 높은 곳에 있는 측간에 가지 말며 밤에 문밖에 나가지 말며 바람불고 비오는 날 나가지 말며 산과 들에 나가지 말며 우물이나 무덤을 엿보지 말며 옛사당에 들어가지 말며 높은데 오르거나 깊은데 가지 말며 험한 곳을 건너지 말며 무거운 것을 들지 말며 노력이 지나쳐 상하지 말며 침이나 땀을 함부로 사용하지 말며 탕약을 함부로 먹지 말 것이요, 항상 마음을 맑게 하고 고요하게 거처하여 온화하고 알맞게 하며 머리와 몸가짐과 입과 눈의 단정함이 하나와 같이 할 것이니 이것이 임부의 거양의 방법이라.' 라고 하였다.

위의 내용을 살펴보면

(1) 임신 중에는 부부생활을 금하는 것이 좋다. (勿寔交合)

현대의학에서는 임신 중의 성교는 정상적이며 유산의 과거력이 있거나, 유산 및 조산의 위험이 있으면 초기에 성교를 자제하는 것이 좋다고 생각한다. 임신 8개월 이후는 조기파수의 위험과 조산을 경계하여야 한다. 한의학 문헌들은 대개 임신 중의 부부생활을 금하고 있는데 이는 성행위가 많은 체력 소모를 동반하며 때로는 각종 생식기 감염의 원인이 되기도 하고 조산, 출혈 등의 합병증을 일으킬 수도 있으므로 되도록이면 금하는 것이 좋겠다고 한 것이며 특히 임신초기 3개월과 말기 6주간의 성교는 반드시 금하는 것이 좋으리라 생각된다.

(2) 음식을 과식해서는 안된다. (勿大飲食)

과식을 하게 되면 소화가 안되어 정체현상이 생기게 되고 소화기 계통에 조화가 깨어져 氣와 血이 약해져서 여위고 병약한 아이가 태어나게 된다.

(3) 몸을 너무 뜨겁게 해서는 안된다. (勿過溫暖)

임신 중 몸을 너무 따뜻하게 하면 陰血이 傷하고 滕理가 弛緩하여 허약한 아이가 태어나게 된다. 또한 반대로 몸을 너무 차게 하면 감기에 걸리게 되므로 적당한 온도를 유지해야 할 것이다.

(4) 임신 중에는 술을 마시지 않는 것이 좋다.

(勿過飲酒)

술은 火氣를 가지고 있어 經絡을 어지럽혀 태아에게 태열 및 각종 질환이 생기게 할 수 있다. 또한 임신부가 과음하거나 만성 알코올 중독증인 경우에는 태아 알코올 증후군이 발생하여 산전 및 산후 태아의 성장 장애를 일으키며, 심장 및 순환기, 사지, 두부, 안면의 기형을 가져오게 된다. 그러므로 만성 알코올 중독인 경우에는 임신을 금하고 임신이 되더라도 초기에 인공유산울 권장한다. 학자에 따라서는 적당량의 음주라면 태아에게 직접적인 해가 되지 않는다고 주장하기도 하지만 임신 중이거나 앞으로 임신을 원하는 경우에는 절대로 금주하여야 할 것이다. 아울러 담배에 함유되어 있는 일산화탄소와 니코틴은 혈관을 수축시킬 뿐 아니라 산소부족, 영양부족까지 일으키게 되므로 임신부의 흡연 역시 절대로 금해야 하며 커피와 같은 카페인을 함유하고 있는 음료의 섭취량도 줄여야 할 것이다.

(5) 무거운 짐을 들고 멀리 걸거나 위험한 곳에 높이 올라가서는 안된다. (勿舉重行遠 登高步險)

무거운 것을 들고 멀리 걸으면 태아가 손상되어 유산하기 쉽고, 위험한 곳에 높이 올라가게 되면 낙락과 두려움으로 인해 난산이 되고 태어날 아이에게 병이 생길 수 있다. 특히 임신 3개월 이내에는 격한 일을 하지 않도록 해야 하며 무거운 짐을 들거나 쪼그리고 앉아 걸레질을 하거나 앞으로 구부려 하복부를 누르는 일 등은 금해야 할 것이다.

(6) 지나치게 누워있거나 잠을 많이 자지 않는 것이 좋다. (勿多睡臥須時時步行)

임산부가 지나치게 많이 자고 누워만 있으면 모체가 허약해지게 되고 더불어 태아도 허약해지게 된다. 또한 모체에 기체를 일으키고 태아를 크게 하여 난산을 유발하게 된다. 그러므로 체조, 산보, 수영 등과 같은 적당한 운동을 하여야 하지만 임신 3개월 이내에 과격한 운동은 유산의 원인이 될 수도 있으므로 주의해야 한다.

4) 임신부의 음식상의 주의(飲食忌)

《婦人良方大全》에서는 임신 중에는 淡白, 輕清, 甘平한 음식이 적당하고, 肥濃, 重濁, 辛熱한 음식은 적당하지 않다고 하였다. 또한 《醫學正傳》에서는 ‘食無太飽 飲無大醉’라 하였고, 《胎教新記》에서는 임부의 음식먹는 도리에 대해 ‘과일의 모양이 바르지 아니하여도 먹지 말 것이며 벌레 먹은 것도 먹지 아니하며 썩어 떨어진 것도 먹지 않으며 익지 않은 풀의 열매와 푸성귀를 먹지 아니하며 음식 찬 것도 먹지 아니하며 물켜지고 쉰 것을 먹지 않으며 생선 상한 것과 육고기 썩은 것도 먹지 아니하며 빛깔이 좋지 않은 것도 먹지 아니하며 냄새 그른 것을 먹지 않으며 삶기를 잘못하였거든 먹지 아니하며 때아닌 것을 먹지 아니한다.’라고 하였다.

임신 때 금해야 할 음식에 대해 《東醫寶鑑》에서는 다음과 같이 언급하고 있다.

- 당나귀 고기와 말 고기를 먹으면 해산할 달이 지날 뿐 아니라 난산한다.
- 개고기를 먹으면 아이가 소리를 내지 못한다.
- 토끼 고기를 먹으면 아이가 언청이가 된다.
- 비늘 없는 물고기를 먹으면 난산한다.
- 방계를 먹으면 태아가 가로놓여 나온다.
- 양의 간을 먹으면 태아에게 좋지 못한 일이 많다.
- 산양의 고기를 먹으면 아이에게 병이 많다.
- 닭고기와 달걀을 찹쌀과 같이 먹으면 아이에게 촌백충이 생긴다.
- 오리고기나 그 알을 먹으면 아이가 거꾸로 나오고 배속이 차다.

- 참새고기를 먹고 술을 마시면 아이가 음탕하고 부끄러운 것을 모르며, 혹은 참새알 껍질 같은 주근깨가 생긴다.
- 자라고기를 먹으면 아이의 목이 발아진다.
- 생강씨를 먹으면 아이의 손발가락이 하나씩 더 생긴다.
- 울무쌀을 먹으면 유산한다.
- 麥芽를 먹으면 태기가 삭는다.
- 비름나물을 먹으면 유산한다.
- 마늘을 먹으면 태기가 삭는다.
- 메기를 먹으면 아이에게 감식창이 생긴다.
- 여러 가지 버섯을 먹으면 아이에게 경풍이 생기면서 오래 살지 못한다.

당나귀 고기는 성질이 甘利大小腸, 治初痢, 滑胎作用이 있다고 하여 임신 중에 금하는 음식으로 보고 있으며, 말 고기는 성질이 서늘하고 맛이 매우면서 독이 있어 독성의 영향으로 임신부와 태아에게는 좋지 않으리라 생각된다. 개고기는 성질이 따뜻하고 맛이 짜면서 시며 五臟을 편안하게 하고 血脈이 잘 통하게 하고 腸胃를 든든하게 한다. 또한 骨髓를 가득 차게 하고 허리와 무릎을 더워지게 하며 기력을 돕는 좋은 작용을 하지만 따뜻한 성질로 인해 임신부에게는 좋지 않은 영향을 미치는 듯하다. 더구나 개는 항상 사람과 친하게 지내는 친구같은 존재이기 때문에 개고기를 사람이 먹을 때 마음 속에 꺼림직한 생각이 들므로 이것을 경계한 말이라 생각된다. 즉 아무리 좋은 음식이라도 먹을 때 기분이 좋지 않거든 먹지 않는 것이 좋을 것이다. 토끼고기는 성질이 차고 평하며 맛이 맵고 독은 없다. 그러나 성질이 서늘하므로 많이 먹으면 원기가 상하고 혈액이 끊어지며 성욕이 약해지고 얼굴이 누렇게 되면서 윤기가 없어진다고 하였으니 임신부에게는 좋지 않을 것이다. 또한 토끼의 입모양이 신생아의 선천적인 질환 중 兔脣과 비슷한 점 때문에 금기식품이 된 것 같다. 비늘 없는 생선과 방계는 그 생긴 모습과 습성 때문에 임신부에게 좋지 않은 음식으로 간주되어진 것으로 생각된다. 양고기는 甘熱하여 火에 속하고 癘이 생기게 할 수 있으므로 역시 임부가 많이 먹으면 좋지 않은 영향을 미칠 수 있을 것이다. 찹쌀은 차고 맛이 달면서 쓰고 독은 없다. 그러나 여러 경락

을 막히게 하여 팔다리를 잘 쓰지 못하게 하며 風을 일으키고 氣를 動하게 하며 정신이 얼떨떨하게 하여 자게 하므로 많이 먹어서는 안된다. 더구나 열한 닭고기나 계란 등과 함께 복용하게 되면 역시 태아에게 좋지 않은 영향을 미치게 될 것이다. 반면에 오리고기는 성질이 냉하며 속을 윤향하게 하기 때문에 冷痢가 생길 수 있다. 그러므로 뱃속을 차게 하고 유산을 유발할 수도 있다. 참새고기는 성질이 덥고 몹시 따뜻하며 독은 없다. 양기를 세게 하며 기운을 돕고 음경이 잘 일어서게 하는 작용이 있다. 즉 원래에도 더운 기운을 가지고 있는데 여기에 술을 마시게 되면 더욱 더 따뜻해져서 태아에게 좋지 않을 뿐 아니라 흔히 말하는 정력을 감당하지 못하게 되어 음탕한 아이를 낳게 된다고 한 것 같으며 아울러 참새알의 작은 점을 주근깨에 비유한 것으로 생각된다. 자라고기는 성질이 차고 맛이 달아 오랫동안 먹으면 몸에 나쁘다고 하였다. 그러나 여기에서는 자라의 목모양을 본따서 임신부에게 금하는 것으로 생각된다.

울무의 성질이 약간 차고 맛이 달며 독이 없다. 이 약의 기운은 완만하기 때문에 다른 약의 양보다 곱을 써야 효과를 볼 수 있다. 비름의 성질이 차서 熱을 내리며 九竅를 통하게 한다. 메기의 성질은 덥고 맛은 달다. 부종을 없애고 오줌을 잘 누게 하며 비늘이 없고 독이 있기 때문에 식료품으로는 좋지 않다. 상한 음식이나, 설익은 음식을 일부 뿐만 아니라 누구나 먹어서는 아니되는 음식이며 약간의 이상이 있을 뿐이라고 생각하여도 태아에게는 커다란 영향을 미칠 수 있을 것이다. 또한 말고기, 토끼고기, 오리고기, 자라고기, 비름과 같이 성질이 냉하거나 개고기, 참새고기, 양고기, 메기와 같이 성질이 熱한 음식, 그리고 毒性이 있는 음식은 피하는 것이 좋으며, 利水作用이 있거나 양기를 강하게 하는 음식, 아울러 개고기 등과 같이 먹을 때 좋지 않은 생각이 드는 음식은 먹지 않는 것이 좋을 것이다. 비늘 없는 물고기, 방게, 생강썩, 자라고기, 참새알 등과 같이 태아의 형태와 연관되어 좋지 않은 생각이 드는 음식 또한 먹지 않는 것이 좋은 것이며 그 외에 맥아나 마늘은 소화작용을 왕성하게 하는 약이므로 새생명이 생기는 데에는 마땅하지 않고 복숭아씨 같은 것

은 영킨 피를 흠으러뜨리므로 역시 아이에게 좋지 않을 것이다. 당나귀고기, 말고기, 토끼고기, 자라고기, 참새고기 등은 잘 먹지 않으며 구하기도 힘들므로 요즘의 태교에서는 그다지 신경쓰지 않아도 될 항목이라고 생각된다.

이 외에 《胎教新記》에서는 ‘자식이 단정하기를 바라거든 잉어를 먹으며 자식이 슬기롭고 기운 세기를 바라거든 쇠콩팥과 보리를 먹으며 자식이 총명하기를 바라거든 해삼을 먹으며 해산을 당하거든 새우와 미역을 먹는 것이 좋다.’ 라고 하여 임신부가 먹으면 좋은 음식에 대해 언급하고 있다. 또한 鷄鴨, 海參, 麻油, 腐皮, 蓮子, 山藥 등은 妊娠 適宜食이라고 하고 특히 麻油和 腐皮는 임신 6~7개월 후에 多用하면 좋다고 하였다.

5) 임신시의 약물 금기(藥忌)

임신 중의 감염, 방사선 노출, 특히 잘못된 약물복용은 기형아를 갖게 할 수 있다. 항생제, 호르몬제, 해열제, 진통제, 진정제 등의 약물의 복용 뿐만 아니라 비타민제나 칼슘제 등도 사용량에 주의를 해야 한다. 특히 태아의 심장, 폐, 뇌, 눈, 귀, 사지 등이 형성되는 시기는 임신 3~8주 사이인데 이 때 약물이나 방사선 등에 영향을 받으면 치명적일 수 있고, 비록 이 시기가 지나도 태아 발육에 영향을 미치므로 항상 주의를 해야 한다. 한약은 동·식물 등의 자연식품을 그대로 쓰기 때문에 양약에 비해 태아에게 영향이 크지 않다고 생각한다. 양약이 약효를 통해 병을 치료한다면 한약은 몸의 저항력을 길러 스스로 치료할 수 있는 힘을 길러 준다는 것이 장점으로 특히 인체への 부담이 적다는 점에서 임신 진행을 순조롭게 하는데 효과적이다. 그러나 한약이라고 해서 무조건 안심할 수는 없다. 한약 중에는 임신 중에 피해야 할 약이 90여종이 넘고 있다. 임신부가 질병이 있어 치료해야 할 때 땀을 많이 나게 하거나, 설사를 일으키거나, 소변을 지나치게 많이 나오게 하는 약, 구토를 일으키거나 독성이 있는 약, 특히 유산이 일어날 수 있는 약은 피해야 한다. 《東醫寶鑑》에서는 斑猫 水蛭 蛇蟲 烏頭 附子 天雄 野葛 水銀 巴豆 牛膝 薏苡 蜈蚣 三稜 莪朮 芫花 牛黃 麝香 大戟 甘遂 蛇蛻 雌黃 雄黃 茅硝 芒硝 牡丹 桂皮 代赭石

石 槐花 牽牛 皂角 半夏 南星 通草 瞿麥 乾薑 蟹甲 瓜 礞砂 乾漆 桃仁 地膽 芽根 藜蘆 金箔 銀箔 胡粉 飛生 蟬殼 龍腦 蛻皮 鬼箭羽 搏鷄 馬刀 衣魚 大蒜 神麩 葵子 犀角 大黃 등을 妊娠時에 금해야 하는 약물이라고 언급하고 있다. 다시 말하면

- 桂皮와 乾薑과 같이 땀을 나게 하고 근골의 긴장을 풀어주는 發汗解肌藥,
- 芒硝과 같이 설사를 일으키게 하는 성질이 강한 峻下藥,
- 槐花 · 牛膝 · 牡丹皮 · 三稜 · 乾漆 · 桃仁 · 紅花와 같이 어혈을 풀어주고 혈액순환을 좋게 하는 活血藥,
- 성질이 더욱 강렬한 虻蟲 · 水蛭과 같은 破瘀藥,
- 牽牛 · 大戟과 같은 逐水藥,
- 瞿麥 · 薏苡仁 · 通草와 같은 利水藥,
- 巴豆 · 水銀 · 烏頭 · 附子 · 半夏 · 南星 · 蜈蚣과 같은 有毒性 藥物 등은 胎兒를 상하게 하지 않고 또한 流產을 방지하기 위해서 慣用하거나 禁用하는 것이 좋다. 흔히 보약같이 생각하고 쉽게 이용하는 牛黃清心丸이나 강심작용, 안정효과가 있는 牛黃, 麝香, 朱砂 등도 태아에 영향을 줄 수 있는 약이므로 피해야 한다. 그러나 病情에 들어맞고 꼭 필요하다면 적절하게 활용해야 하니 이를 ‘有故無損, 亦無損也’라고 한다. 그러므로 임신 중 한약 복용은 전문 한의사의 처방에 따라 꼭 써야 할 증상에 알맞는 약제, 안전한 약제를 쓰는 것이 원칙이다.

6) 腹帶의 사용 (固胎良法)

임신 5개월 이후가 되면 하복부가 팽윤하기 시작하므로 복벽이 늘어나게 된다. 이것을 조금이라도 방지하고 태위를 올바르게 유지시키기 위하여 복대를 사용하게 되는데 한의학에서는 이것을 固胎良法이라고 한다.

복대는 임신 5개월에 시작하여 허리를 둘러 감게 되는데 태아가 성장함에 따라 조금씩 늘려나가다가 분만이 다가오면 풀어주는 것이다. 또한 수시로 풀러서 늦추어 주어야 기혈이 막히지 않고 경락이 잘

흘러서 엄마와 태아의 기가 수시로 잘 통하게 된다. 복대를 하게 되면 허리와 등이 든든해져서 태아가 손상되지 않고 잘 유지되며 분만이 가까와져 복대를 풀게 되면 태아가 활동하기 쉬워져서 난산을 일으킬 염려가 없게 된다는 잇점이 있다.

3. 임신부의 관리

1) 妊娠 중의 補藥

예로부터 우리 조상은 태아는 작게 낳아 크게 키운다는 생각을 가지고 있었다. 그러나 아이의 크기 보다는 건강한 태아를 얻어 잔병없이 잘 키우는 것이 중요하다. 임신 전반기에 식생활이 좋지 못하여 모체의 영양이 부족될 경우 태아발육에 지장을 가져오게 되고 선천적 질병의 원인이 되기도 한다. 또한 임신 후반기에 임신부의 영양이 부족할 경우에는 태아가 필요한 영양분을 모체에서 직접 빼앗아 가므로 임부의 체력이 극도로 허약해지는 현상을 가져올 수도 있을 것이다. 한의학에는 ‘十月養胎說’이라 하여 妊娠月水에 따라 양태하는 경락이 각각 다를 것을 설명하고 있는데 이것은 태아의 발생과 성장이 봄, 여름, 가을, 겨울의 순행과 동일한 이치로 이루어진다는 데에서 비롯된 것이다. 《婦人良方大全》에서는 이를 한층 더 발전시켜 ‘妊娠隨月服藥將息法’이라고 하여 임신 중 각 개월에 따른 태아의 형태와 주로 관장하는 경락을 설명하면서 더불어 다달이 태아에게 도움이 되는 음식과 補藥을 언급하고 있다. 예를 들면 ‘임신 3개월째를 始胎라고 하는데 腹滿하고 腰背痛이 있을 경우는 雄鷄湯을 服用하고, 3개월에 傷胎할 우려가 있는 사람은 이를 예방하기 위하여 茯神湯을 복용하는 것이 좋다.’라는 언급이다. 이는 다시 말하면 태아의 각각의 개월에 따라 유산할 위험이 있을 경우에는 安胎하는 처방을 사용하고, 태아의 성상이 급격하게 일어나는 시기에는 이를 도와주는 처방을 사용하고, 분만이 다가올 경우에는 順산을 도와주는 처방을 사용하라는 것으로 해석될 수 있으며 각각의 경우에 임신부의 체질과 증상에 알맞는 적절한 처방을 사용해야 한다는 것을 강조한 것이라고 생각된다.

2) 임신기의 鍼치료

임신 중의 침치료는 침자극에 의해 氣가 이동을 하여 임신부와 태아에 강한 자극을 유발할 수 있으므로 삼가야 한다. 최근 쉽게 배워 마구 남용하는 수치침도 임신 중에는 절대 금해야 할 것이다. 유산의 위험 뿐만 아니라 침의 소독에도 문제가 있다. 또한 부항치료나 지압, 물리치료 등도 임신 중에는 신중하여야 한다.

3) 소변과 대변

대변은 되도록이면 하루에 한번씩 보도록 하는 습관을 기르는 것이 좋다. 변비가 있는 경우는 약물보다는 음식물로서 이를 조절하는 것이 좋는데 과일이나 야채류를 많이 먹고, 아침식사 전에 한 컵의 물이나 우유를 마시는 것도 도움이 된다. 어쩔 수 없이 약물을 사용할 경우에도 峻下藥을 사용하는 것은 옳지 못하며 補血藥 등을 이용하는 것이 좋다. 또한 태아가 성장함에 따라 방광이 압박되어 배뇨횟수가 늘어나게 되는데 임신 후기의 尿意頻數는 배뇨통을 수반하지 않는 한 생리적인 것이다. 이것을 무리하게 참으면 방광염을 유발할 수 있으므로 소변은 참지 않는 것이 좋다.

4) 일상생활상의 주의

(1) 목 욕

임신 중에 매일 목욕하는 것은 괜찮지만 너무 뜨거운 물에 목욕하거나 장시간 동안 목욕하는 것은 좋지 않다.

(2) 외음부의 청결

임신 중에는 帶下가 증가하므로 청결하게 하여야 하되 비누나 소독액은 사용하지 않는 것이 좋다.

(3) 의 복

의복은 청결하게 하고 보온에 적합한 것을 선택할 것이며 큼직한 것을 입는다.

(4) 휴식 수면

임부가 과로하면 유산 조산의 위험이 있고, 태아에 대한 영양공급에도 영향이 있으며 임신중독증의 유인이 될 수 있다. 임신 7개월 후에는 식후 10~20분 정도 옆으로 누워서 휴식을 취함이 좋으며 후기의 저녁에는 가급적 간식을 취하지 않음이 수면에 도움이 된다.

(5) 운 동

임신 중이라 하여도 너무 누워만 있으면 오히려 좋지 않으므로 가사는 계속하되 중노동이나 하복부에 힘을 주는 일은 피한다. 언덕길이나 계단을 오르내리는 일은 삼가되 신선한 공기 중에서 햇볕을 받으며 피로하지 않을 정도로 산책을 하는 것이 좋다. 임신 초기와 말기의 장거리 여행은 피해야 한다.

(6) 유 방

임신 5~7개월 이후에는 매월 유방을 온수에 담고 올리브유나 콜드크림 등을 발라서 연하게 손질한다. 특히 유두가 함몰되어 있으면 임신 후반기에 접어들면서 부터 흡인기로 유두를 뽑아내어야 한다.

Ⅲ. 결 론

10개월의 임신 기간은 태아를 형성하여 바깥 세상에서 생활할 수 있도록 도와주는 의미 외에도 태아의 감정과 정서적인 면의 대부분을 형성하고 아울러 건강한 일생을 꾸려나갈 수 있는 평생의 기반을 마련한다는 의미에서 대단히 중요한 시간이다. 작은 일도 소홀하게 생각하지 않고, 작은 음식물 하나에도 정성을 기울이는 어머니의 노력이 건강하고 슬기로운 태아를 형성할 수 있다는 마음으로 하루하루를 생활하는 태도가 무엇보다 중요하리라고 생각한다. 한의학적 胎教는 우리 조상들이 2천여년간 간직해 온 경험의 총결이다. 말 하나하나의 뜻도 중요하지만 그 속에 깃들여 있는 의미를 생각하고 실천한다면 임신부와 태아에게 있어 많은 도움이 되리라고 생각한다. 시대의 변천에 따라 경제 사회 문화가 달라지므로 모든 인식과 관념의 변환을 가져왔지만 건강하고 총명한 아기를 얻겠다는 思考는 변함이 없다. 태교의 방법도 시대변천에 따라 달리하여야 하

므로 옛것 중 취할 것은 취하고 개선할 점은 개선하여 현 시대에 맞는 옳은 방법의 태교를 행하여 건강한 아기를 얻게 함이 좋을 것이다.

IV. 참고문헌

1. 강명자 : 삼신할미, 자유출판사, pp. 23-33, 1991.
2. 대한산부인과학회 : 산과학, p. 203, 1991.
3. 李尙仁 : 本草學, 永林社, 1991.
4. 宋炳基 : 漢方婦人科學, 행림출판, 1991.
5. 周正일 : 태교, 출산의 지혜, 샘터, p. 11, 1993.
6. 최삼섭, 박찬국 역해 : 譯註 胎教神記, 정보사, 1991.
7. 許浚 : 東醫寶鑑, 南山堂, 1987.
8. 황혜성, 한복선, 한복진 : 태교음식, 도서출판 등지, p. 55, 1996.
9. 강명자, 송병기 : 胎教에 관한 문헌적 고찰 - 飲食을 중심으로 -, 대한한방부인과학회지, 제 1권 1호.
10. 변정환, 송병기 : 胎教에 관한 문헌적 고찰 - 養性情 및 優生學을 중심으로 -, 대한한방부인과학회지, 제 1권 1호.
11. 孟云, 李秀珍 編著 : 婦女病的中醫治療, 人民軍醫出版社, p. 169, 1993.
12. 楊東喜 : 本草備要解析, 國興出版社, 中華民國 74年.
13. 張奇文 : 婦科基礎理論, 人民衛生出版社, p. 253, 1993.
14. 許潤三 주석 : 校注婦人良方 注釋, 江西人民出版社, pp. 236-238.
15. Alistair, W. F. and Miller, Robin Callander : Obstetrics illustrated, Churchill Livigstone, p. 87, 1989.