

# 文獻에 나타난 胎敎의 四象醫學的 考察

朴星鎭\* · 金善豪\*

## The Bibliographical Study on Antenatal Training with Reference to Sasang Constitutional Medicine

*Park Seong-jin, Kim Sun-ho*

Dept. of Sasang Constitutional Medicine, College of Oriental Medicine, SangJi University

In Sasang Constitutional Medicine, Sungjung(性情) and physiological characteristics differ depending on one's constitution and in turn, the treatment and regimen must differ for each person. Therefore, by observing that antenatal training during pregnancy should be different depending on one's constitution in order to be more effective, antenatal training was compared to the constitution-specific regimen.

The importance of antenatal training in Sasang Constitutional Medicine is based on the fact that the constitution of the parents determines the fetus' constitution and mothers' regimen during pregnancy effects the fetus' health. Since Kyungrakyangtaesul(經絡養胎說) supports weak Dangyuh(黨興), it can be used as a constitution-specific regimen during pregnancy.

### 초 록

#### 1. 연구목적 및 방법

현대에는 과거에 비해 인구수는 증가하고 있으나 경제수준이 높아질수록 출산율은 감소하고 있으며, 대신

---

\* 尙志大學校 韓醫科大學 四象醫學敎室

자손을 적게 낳고 잘 키우려는 분위기의 확산에 의해 임신중 태교에 관한 관심이 고조되어 있는 실정이다. 그러나 태교에 관한 체계적인 연구는 최근에 들어서야 시도되고 있으며, 사상의학적인 연구는 아직 없는 실정이다. 사상의학에서는 체질에 따라 臟局長短, 생리병리적인 특징이 다르므로 치료 및 평상시 섭생법을 달리 하고 있다. 따라서 임신기간에 있어서도 태교는 체질에 따라 달리 이루어져야 건강하고 영리한 아이를 낳을 수 있다고 생각되어 동서양의 문헌에 나타난 태교를 정리하고, 사상의학의 양생법과 비교하여 체질에 따른 태교법을 모색하고자 한다.

## 2. 연구결과

1. 문헌고찰을 통하여 체질에 따라 태교를 시행한다면 건강하고 영리한 아이를 낳을 수 있다고 생각된다.
2. 고찰에 의하면 모체가 태아의 체질적인 특성형성에 더 큰 영향을 미치므로 모체가 건강해야 건강한 아이를 낳을 수 있다고 생각된다.
3. 太陽人產母는 怒情의 偏急함, 急迫之心을 안정시키고 腰脊部位, 즉 中下焦部位를 보호하는 방법으로 임하는 것이 태교의 요령이라고 할 수 있다.
4. 少陽人產母는 哀情의 偏急함, 懼心을 안정시키고 膀胱部位(背盤), 즉 下焦를 보호하며, 주변온도를 시원하게 하고, 陰淸한 음식을 섭취하여 補陰하는 방법으로 태교에 임한다.
5. 太陰人產母는 樂情의 偏急함, 怯心을 안정시키고 腦顛部位, 즉 上焦를 보호하고, 과식을 피하고 적당한 운동을 함으로써 비만을 예방하는 방법으로 태교에 임한다.
6. 少陰人產母는 喜情의 偏急함, 不安定之心을 안정시키고, 胸襟·背脊部位, 즉 中上焦部位를 보호하며, 주변온도를 따뜻하게 하고, 음식은 氣를 보충시켜주는 따뜻한 음식을 섭취하는 방법으로 태교에 임한다.

중심어 - 태교, 사상체질, 경락양태설, 유전

## I. 緒 論

胎敎는 胎中敎育으로 妊娠中 母體의 여러 方面의 생활활동이 胎兒에게 作用하여 胎兒의 發育과 精神 發達에 이로운 影響을 주고자 하는 노력이라고 할 수 있다. 胎敎의 定義에 대하여 崔<sup>1)</sup>는 胎敎란 孕胎 前에 父母가 計劃하고 準備하는 일과 孕胎期間에 父

母의 마음가짐, 言行등을 삼가하므로써 장차 태어날 아이에게 좋은 影響을 미치게하는 敎育활동이라고 할 수 있다라고 하였고, 李<sup>2)</sup>는 胎中期間에 바람직한 敎育環境을 造成하여 胎兒의 發育과 出生後의 成長에 理想的인 結果를 獲得하게 하는 전반적인 出生 前 敎育活動이라고 할 수 있다라고 하였다. 黃<sup>3)</sup>은 胎兒에게 좋은 影響을 주기 위하여 言行과 心身を

1) 최경옥, 태교에 관한 탐색적 연구, 연세대학교교육대학원 석사학위논문, 1974, p. 8.

2) 이동민, 태중교육, 흐름사, 1979, p. 21.

3) 황옥자, 불교아동교육론, 서울, 불교시대사, 1994, p. 84.

淨化시키는 教育的 노력이라고 定義하고 있으며, 李<sup>4)</sup>는 胎敎란 胎兒를 하나의 人格의 存在임을 認定하고 可逆的 存在로서 그의 능력을 최대한 활용하여 胎兒의 胎內에서와 出生後 올바로 성장발달을 圖謀하기 위하여 兩親은 물론 주변사람들이 婦人이 아기를 孕胎하기 전부터 出產時까지 心理的으로 갖는 教育적 환경조성활동 一切를 말한다고 하였다.

以上の 胎敎에 관한 定義를 보면 胎敎는 임신전부터 출산까지의 기간동안 모체 및 주변환경이 胎兒에게 미치는 영향을 바람직한 방향으로 이끌려는 노력이라고 할 수 있다. 태교의 중요성에 대하여 李<sup>5)</sup>는 《胎敎新記》에서 “師敎十年 未若母十月之育 母育十月 未若父一日之生”이라 하여 妊娠中 敎育이 出生後 10년 敎育보다 낫다고 하였다.

近來에는 胎兒發達過程의 이해와 妊娠中 胎兒의 反應에 대한 研究로 인해 胎敎의 內容이 科學的인 뒷받침을 받고 있는 實情이며<sup>6)</sup>, 나아가 토마스 바니<sup>7)</sup>는 “胎兒는 자기의 感覺에 의해 주위의 環境에 反應하는 능력을 보이는데 이러한 사실에서 알 수 있는 것은 學習하는데 필요한 基本條件이 사전에 胎兒에게 갖추어져 있다.”라고 하여 胎兒가 수동적으로 胎敎를 받는 것뿐 아니라 胎兒도 自身을 表現한다고 하였다.

近來에 들어 胎敎의 중요성이 강조되고 있는데, 이는 적게 낳고 잘 키우려는 분위기가 널리 퍼진 데 따른 것으로 볼 수 있다. 그러나 傳來된 書籍에 나타나 있는 胎敎는 觀念的인 면이 많고, 또 서로 상충되는 內容이 있는 등의 혼잡함으로 인해 胎敎에

적용하기는 쉽지 않다.

東醫壽世保元에서는 體質에 따라 臟腑大小, 性情 등이 다르며 이에 따라 治療 및 養生法이 또한 다르다고 하였는데, 東醫壽世保元에 言及된 妊娠에 관한 內容은 “太陽女體形 壯實而肝小狹窄 子宮不足 故不能生產 以六畜玩理 而太陽牝牛馬 體形壯實而亦不生產者 其理可推”이라 하여 太陽人 女子의 경우 肝이 작고 子宮의 機能이 不足하여 妊娠이 잘 안된다라는 文句만이 있을 뿐이다.

四象醫學에서는 체질에 따른 養生法을 제시하고 있으나 妊娠中의 胎敎에 관하여는 아직 별다른 자료가 없는 실정이다. 이에 著者는 胎敎도 體質에 따라 달리 施行했을 때 더 효과적일 수 있으며, 건강하고 총명한 아이를 낳을 수 있다고 생각되어 東西洋의 胎敎法을 정리하고 四象醫學에서의 養生法과 比較하여 體質에 따른 胎敎법에 관하여 考察하고자 한다..

## II. 本 論

### 1. 胎敎의 歷史

胎敎의 歷史는 아마도 文字記錄 以前時代부터 存在하였다고 보는 것이 옳을 것이다. 이는 아이를 많이 낳는 것이 바로 種族의 繁盛과 유지에 큰 역할을 하였기 때문일 것이다. 따라서 아이를 많이 낳고, 또 건강하게 낳는 것이 중요하게 생각되었을 것이며, 妊娠中의 건강관리 즉, 胎敎를 중요시했음을 짐작할 수 있다. 胎敎에 관한 文獻은 東西洋에 모두

4) 이효영, 한국태교에 관한 소고, 중앙문화 제18집, 1983, p. 151

5) 師朱堂李氏, 韓裁燦譯, 胎敎新記意譯 영인본, 二十二...

6) 주정일, 아동발달학, 서울, 교문사, 1987, p. 67-91.

7) 토마스 바니, 주정일감수, 태아는 알고 있다, 샘터, 1999, p. 29.

나타나 있으며, 宗教에 있어서도 가장 큰 德目에 該當되는 生命尊重的 思想에 따라 胎教 역시 중요하게 다루어지고 있다.

胎教에 관한 最初의 記錄으로는 약 2800여년전 中國 古代 司馬遷의 《史記·大載禮記 保傳篇》<sup>8)</sup>에 “옛날에는 왕들이 胎教에 관한 內容을 옥에다 새겨 그것을 금괴에 넣어 歷代王들을 모신 사당에다 함께 귀하게 모셔 두었다가 그 다음 王子가 태어날 때쯤 되면 다시 그 胎教玉을 보고 胎教했다.”라는 內容이 있다. 또 中國 胎教의 嚆矢를 周나라 文王의 어머니인 太任<sup>9)</sup>의 胎教로 보는 見解도 있다.

BC 32~AD 7년에 효성황제시 劉向의 저서인 《烈女傳》의 「立教篇」에는 “古者 婦人娠子 寐不側 坐不邊 立下躄 不食邪味 割不正不坐 目不視邪色 耳不聽淫聲 夜則令警誦詩道正事 如此則生子 形容端正 才過人矣”라는 구절이 있다. AD 500년경에는 顏之推가 쓴 顏氏家訓에 태교에 관한 기록으로 “古者聖王 有胎教之法 懷者三月 出居別宮 目不邪視 耳不妄聽 音聲滋味 以禮節之 書之玉板 藏諸金匱 生子咳時 師保固明仁孝禮儀 導習之矣”란 구절이 있다.

AD 720년 後漢시대에는 班昭가 지은 《女戒》 등을 묶은 《女四書》라는 것이 있으며, AD 960년 南宋代 朱熹의 《小學》에도 「立教篇」에 태교에

관한 기록이 있다.

1973년 中國 雲南城에서 발굴된 馬王堆治墓에 있는 「胎產出」<sup>10)</sup>에도 태교에 관한 문구가 있다.

古代醫學文獻에도 胎教에 관한 內容이 기록되어 있는데 唐代 孫思邈의 《千金方》에 胎教내용이 처음으로 나타나는데 徐之才의 「十月養胎論」이 소개되어 있으며, 巢元方의 《諸病源候論》에도 기록되어 있다. 宋代 陳自明의 《婦人良方大全》, 明代 張介賓의 《景岳全書》, 清代 葉天士의 《葉天士女科》 등에 태교내용이 나타나 있다.

우리나라에서 가장 오래된 것으로는 高麗末期 鄭夢周의 母親 李氏가 쓴 《胎中訓文》이 있으며, 1450년경 成宗의 모친인 昭惠王后 韓氏가 쓴 《內訓》 第3卷 第5 「母儀章」에 태교의 內容이 있다. 中宗때 申師任堂이 쓴 胎教論이 있고, 그의 아들인 李珣가 쓴 《聖學輯要》에도 胎教의 重要性을 강조하였다. 1660년경 宋時烈的 《戒女書》에 태교의 內容이 있고, 1680년 肅宗때 權氏가 쓴 《閨範》에도 아래의 內容이 記述되어 있다.

“教子 教誨子孫也 凡人之生也 在母胎十月故 容貌性情 多與母相類 聖人胎教之說 誠是矣 男子 未離母 惟母是學 不可不善爲指導 至於女子 則自幼至長 不離母側 尤宜隨事誠誨而勿撤也”<sup>11)</sup>

8) “胎教之道 書之玉板 藏之金匱 置之宗廟 以爲後世戒 ”

9) 인효문황후, 內訓, 명문당, 1987, p. 93. “太任 目不視惡色 耳不聽淫聲 口不出傲言 夫目視惡色 則中眩焉 耳聽淫聲 則內疹焉 口出傲言 則驕心侈焉 是皆身之害也 故婦人 居必以正 所以防匿也 行必無陂 所以成德也

10) 南紹子, 천재형 태아교육, 태웅출판, 1989, p. 164. 그내용을 간추리면 “임신 1~2개월 : 태아는 젤리상 태로 되어 있기 때문에 임신부는 조용한 곳에 머무르며 부부생활을 삼가야 한다. 임신 3개월 : 태아는 지방 덩어리이므로 이상한 것을 보면 좋지 않다. 임신 4개월 : 물과 섞여 피가 생긴다. 피를 깨끗하게 하기 위해서는 쌀이나 보리, 신선한 생선을 섭취하는 것이 좋다. 임신 5개월 : 복대를 매는 것이 좋은 달인데 개날(干支중 支가 戌인 날)에 두르는 것이 좋다. 임신 6개월 : 태아에 근육이나 다리의 힘줄이 만들어진다. 걷는 짐승을 보면 좋다”등의 내용이 새겨져 있다.”

11) 權氏, 閨範, 조선총독부도서관, 소화 17년.

1801년 英祖때 師朱堂 李氏가 쓴 《胎敎新記》<sup>12)</sup>를 아들 柳儋가 諺解하여 쓴 책이 있으며, 1805년에는 憑虛閣 李氏가 쓴 《閩閣叢書》<sup>13)</sup>의 「靑囊訣篇」에 胎敎의 內容이 쓰여있다.

1850년 哲宗때 天道敎 제3대 敎主인 崔時亨은 《海月神師法說》에 胎敎에 관한 수련법을 소개하고 있다.

醫學書籍으로는 世宗때의 《鄉藥集成方》<sup>14)</sup>에 陳自明의 《婦人良方大全》의 內容이 수록되어 있고, 許浚의 《東醫寶鑑》<sup>15)</sup>, 康命吉의 《濟衆新編》<sup>16)</sup>, 黃道淵의 《醫宗損益》<sup>17)</sup> 등이 있다.

最近書籍으로는 李東旼의 《胎敎敎育》<sup>18)</sup>, 柳岸津의 《韓國의 傳統育兒方式》<sup>19)</sup>, 李元浩의 《胎敎》<sup>20)</sup>, 임동근의 《胎》<sup>21)</sup>, 丁淳睦의 《朝鮮時代의 敎育名著巡禮》<sup>22)</sup>, 주정일의 《아동발달학》<sup>23)</sup>

등 있으며 근래 더욱 出版이 증가되고 있다. 胎敎에 관한 論文으로는 崔<sup>24)</sup>의 《胎敎에 관한 探索의 研究》, 韓<sup>25)</sup>의 《圓佛敎胎中敎育에 관한 研究》, 任<sup>26)</sup>의 《東洋醫學의 胎敎에 관한 考察》, 公<sup>27)</sup>의 《出産經驗이 있는 어머니의 胎敎에 관한 研究》, 正<sup>28)</sup>의 《韓國傳統社會의 胎敎에 관한 考察》, 조<sup>29)</sup>의 《우리나라 임부들의 胎敎에 관한 認識 및 實踐度 調査》 등이 있다.

西洋에서는 1466년 이탈리아의 레오나르도 다빈치의 手記에 아래와 같은 胎敎의 文句가 나온다. “같은 혼이 두 개의 肉體를 支配한다. 어머니가 所望했던 일은 甕속에 있는 胎兒에게 자주 影響을 준다. 어머니가 품은 意志, 希望, 恐怖 그리고 精神의 苦痛은 胎兒에게 중대한 影響을 미쳐 胎兒의 生命을 위태롭게 하기도 한다.” 그후 프로이트(1856-

12) 註5)와 同

13) 李元浩, 胎敎, 博英社, 1986, p. 175

14) 世宗御選, 鄉藥集成方, 漢城圖書株式會社, 1942.

15) 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1981.

16) 康命吉, 濟衆新編, 서울, 杏林書院, 1975.

17) 黃道淵, 醫宗損益, 서울, 의학사, 1975.

18) 註2)와 同

19) 柳岸津, 한국의 전통육아방식, 서울대학교출판부, 1986.

20) 註11)과 同

21) 임동근, 胎, 우성출판사, 1986.

22) 丁淳睦, 朝鮮時代의 敎育名著巡禮, 培英社, 1988.

23) 註6)과 同

24) 註1)과 同

25) 韓良善, 圓佛敎胎中敎育에 관한 研究, 원광대학교 敎育대학원 석사학위논문, 1983.

26) 任昌慶, 동양의학적 태교에 관한 고찰, 원광한의학 제2권 제1호, 1992.

27) 공선양, 출산경험이 있는 어머니의 태교에 관한 연구, 성신여자대학교 敎育대학원 석사학위논문, 1992.

28) 정정혜, 한국전통사회의 태교에 관한 고찰, 영남대학교 대학원 석사학위논문, 1988.

29) 조연희, 우리나라 임부들의 태교에 관한 인식 및 실천도 조사, 고려대학교 敎育대학원 석사학위논문, 1993.

1939)에 의해 出生前 心理學은 발전을 보게 된다.<sup>30)</sup>

이후 西洋에서는 實驗的인 研究方法을 통해 妊娠中 母體와 胎兒의 關係를 究明하고자 노력하였는데 研究의 結果들은 토마스 바니의 《태아는 알고 있다》에 잘 나타나 있다.

## 2. 母體가 胎兒에게 주는 影響

母體가 胎兒에게 주는 影響에 대해 東西洋醫學에서 모두 중요시하였는데, 먼저 韓醫學에서의 內容을 살펴보면 아래와 같다.

처음 母體에 든 胎兒는 環境을 극복할 만한 힘이 전혀 없는 무방비상태의 存在<sup>31)</sup>이므로 母體의 몸 그 自體가 胎兒環境의 全部가 되는 것이다.

孫思邈의 《千金方》에 記載되어 있는 「十月養胎論」에서는 母體의 十二經絡이 妊娠個月數에 따라 胎兒를 기르는 內容이 있는데, 실제 밝혀진 個月數에 따른 胎兒의 機關發生과 일치하지는 않지만 최초로 妊娠中 胎兒의 發生科程을 밝히고, 또 個月에 따라서 胎兒의 發育을 담당하는 經絡을 제시하여 이에 따라서 妊娠中의 胎教를 언급하였다. 이는 妊娠中 母體의 健康狀態의 異常은 곧 胎兒에게 影響을 미치며, 구체적으로 어느 臟腑에 病이 있을 때 妊娠中 어느 때에 影響을 줄 수 있는가를 말한 것으로 보여진다.

예를 들어 妊娠1月에는 足厥陰肝經이 胎兒를 기르며, 肝은 筋과 血을 主하니 妊娠1月에는 힘들여 일하지 말고 안정하고 놀라거나 두려워하지 말라고 하여, 妊娠이 되면 母體는 經絡을 통해 胎兒를 기르

게 되므로 該當되는 經絡을 돕는 方向으로 胎教를 하라고 하였다.

陳自明은 《婦人良方大全》에서 妊娠中 母體의 胎教는 胎兒에게 현저한 影響을 미친다고 하였는데, 이렇게 되는 이유에 대해 “此所謂外象而內感也”라 하였다. 또 巢元方은 “外象而變者也.”, “妊娠三月 未有定儀 見物而變”이라 하였다. 象은 形과 대비되는 것으로서 여기서의 象이라는 것은 母體에 가해지는 外部의 모든 現象, 이로 인한 母體의 生理的 精神的 變化, 또 平素 母體 스스로의 마음상태에 의해 胎兒는 刺戟을 感受하게돼 이것이 태아의 形을 變化시킬 수 있다고 하였다.

感情이 人體에 미치는 影響에 대해 《素問·舉痛篇》에 ‘怒則氣上, 喜則氣緩, 悲則氣消, 恐則氣下, 寒則氣收, 暈則氣泄, 驚則氣亂, 勞則氣耗, 思則氣結’이라 하여 感情이 氣에 미치는 影響을 말했는데, 妊娠中에도 같은 影響을 줄 것은 말할 나위도 없다. 師朱堂李氏는 ‘怒令子 病血, 懼令子 病神, 憂令子 病氣, 驚令子 癲癩’이라고 하여 母體의 지나친 感情은 胎兒의 血, 神, 氣 등에 病을 일으킨다고 하였다.

西洋醫學에서도 個月數에 따라 妊娠中 발달하고 있는 胎兒의 機關은 그 당시의 母體의 肉體의인 健康, 營養狀態, 心理的인 狀態에 의해 胎兒의 發達에 영향을 미치고 있다고 한다. 胎兒의 發達過程中 精神發達에 대해, 1981년 R. W. Sperry<sup>32)</sup>는 《大腦半球의 機能分化에 관한 研究》에서 人間의 腦는 80%가 胎內에서 形成된다고 하였으며 胎兒의 思考는 3-4個月부터 活動하여 5-6個月後부터는 記憶이 可能하고 7-8個月부터는 意識이 시작된다고 하였다.

30) 박성학, 태이지능개발 300일간 태아교육, 태웅출판사, 1999, p. 51.

31) 주정일, 태교출산의 지혜, 서울, 샘터사, 1994, p. 18.

32) 註21)과 同

또한, A. Janov<sup>33)</sup>는 《The Feeling Child》에서 “胎兒의 大腦는 受胎後 2個月부터 그 기능이 작용하기 시작하여 그의 經驗들이 어렵듯이 記錄된다고 하였고, 또 胎中의 經驗이 後日 노이로제 發生의 原因이 된다”고 主張하였는데, 따라서 胎兒는 腦發達의 過程에서 母體의 影響을 받아 腦發育의 內容이 어느 정도 變化될 수 있는 것이다. 어머니와 胎兒는 腦, 혹은 自律神經系를 공유하고 있는 것이 아니라, 각기 獨自의 神經器官과 血液循環機能을 가지고 있다. 그러므로 이러한 神經호르몬회로는 어머니와 胎兒가 感情을 주고받기 위해 필요한 아주 중요한 役割을 擔當한다고 말할 수 있다.

母體와 胎兒間에 이런 연결을 토마스 바니는 胎兒와 母體의 連帶成이라는 側面에서 세가지의 채널(통신회로) 즉, ‘生理的 커뮤니케이션’, ‘動作에 의한 커뮤니케이션’, ‘共感에 의한 커뮤니케이션’을 提起하였는데, 이 채널에 의해 胎兒로부터 어머니에게, 혹은 어머니로부터 胎兒에게 同等하게 메시지를 운반할 수 있다고 하였다. 母體로부터 胎兒로의 채널을 보면, 다음과 같다.

#### ① 生理的 커뮤니케이션

어머니로부터 胎兒에게 전달되는 生理的 커뮤니케이션중에서 가장 확실한 형태를 보이는 것은 어머니에게 끊임없이 닦쳐오는 不安에 의해 分泌되는 호르몬이다. 더욱이 過度한 飲酒, 吸煙, 藥品, 過食이나 不規則한 食事 等도 어머니로부터 胎兒에게 生理的 커뮤니케이션부류에 들어간다. 술은 아주 쉽사리 胎盤을 通過하게 되는데 일단 胎盤을 通過했을 경우 알코올이 胎兒의 腦에 축적되어 精神薄弱兒, 畸形兒, 發育不全 等の 結果가 招來된다고 한다.<sup>34)</sup>

#### ② 動作에 의한 커뮤니케이션

母體의 肉體의인 過勞는 곧 胎兒에게도 스트레스를 준다. 이는 過勞로 인한 疲勞物質이나 生理的 變化가 胎兒에게 좋지 않은 影響을 주며, 또 過勞로 인한 母體의 心理的인 不安狀態도 마찬가지로 胎兒에게 나쁜 影響을 준다. 그러나 이러한 事實을 어머니가 알고 있어서 休息을 취하거나 胎兒를 慰勞하는 氣分을 갖거나 하는 方法으로 配慮를 한다면 스트레스의 影響이 胎兒에게 미치지 않을 것이다. 어머니와 胎兒의 連帶性을 단적으로 보여주는 슈틸만 박사의 研究結果를 보면, 新生兒의 睡眠形態가 어머니의 胎內에서 이미 數個月前에 決定된다는 것이다. 妊娠한 女性을 아침 일찍 일어나는 그룹과 밤늦게 잠자는 그룹으로 나누고 거기에서 태어난 아기의 出生後의 睡眠形態를 조사한 結果, 아침 일찍 일어나는 妊娠婦에게서는 아침 일찍 일어나는 아기가 태어나고 밤늦게 잠자는 어머니로부터는 밤늦게 잠자는 아이가 태어났다고 한다.

#### ③ 共感에 의한 커뮤니케이션

어머니의 心理狀態가 胎兒에게 주는 影響은 生理的 커뮤니케이션의 경우처럼 곧바로 反應이 오지는 않지만, 좀더 長期間에 걸쳐 刺戟이 올 경우 生理學的으로 설명할 수 없을 정도의 影響을 미치게 된다. 예를 들어 妊娠한 女性이 갑자기 恐怖에 싸이게 되면 視床下部에서 某種의 命令이 내린다. 그러면 脈搏이 빨라지고 瞳孔이 擴大되며 손에 땀이 나고 血壓이 높아진다. 同時에 內分泌係通에 신호가 보내져 神經호르몬의 分泌가 促進된다. 이것이 血液속으로 흘러들어 어머니의 몸 뿐만 아니라 최종적으로 胎兒의 몸의 화학작용까지도 바꾸어 놓는다. 恐怖뿐 아

33) A. Janov, The Feeling Child, New York, Simon Schuster, 1973, p. 32.

34) 정난주, 첫임신과 출산, 서울, 효성출판사, 1995, p. 27.

나라 다른 온갖 感情도 이것과 같은 過程을 거치는데 만일 그것이 강렬하고 계속적인 것이라면 胎兒의 正常的인 生物學的 리듬은 바뀌게 되는 것이다.

어머니의 神經호르몬 分泌가 過剩해지면 胎兒의 自律神經系도 過敏해지고 그 結果 底體重, 胃腸障礙, 나아가서는 讀書能力의 缺如와 其他 行動上의 問題가 생길 憂慮가 있다는 假說이 있으며, 4百件이 넘는 自然流產의 例에 대해서 調査해 보았더니 아기를 갖는다는 責任에 대한 恐怖와 缺陷을 가진 아이가 태어나지 않을까하는 恐怖의 두가지에 의해 自然流產이 惹起된다는 結論을 導出한 研究<sup>35)</sup>도 있다.

위에서 본바와 같이 妊娠中 母體는 胎兒에게 生理的인 面, 生活習慣, 感情的인 面, 飲食攝生의 面에서 直接的인 影響을 줌을 알 수 있다.

### 3. 胎兒가 母體에게 주는 影響

妊娠中 胎兒는 母體의 氣血에 의하여 生長發育하므로 妊娠婦는 生理的인 負擔이 생기며 이것이 지나치면 病變을 일으킨다. 妊娠을 함으로써 發生되는 疾患을 '因胎而致母病'이라하여 妊娠中 發生하는 다른 疾患과 분리시키고 있다. 因胎而致母病에는 妊娠中毒症, 惡阻症, 胎水腫滿症, 子癇症, 胞沮症, 子懸症, 子瘡症, 中惡症, 皮風症 等を 配屬시키고 있다. 그러나 韓醫學에서 胎兒가 母體에게 주는 影響은 妊娠自體가 生理的으로 母體에 變化를 주는 것에 局限되어 있으며, 胎兒가 能動的으로 影響을 준다고 볼 수는 없다.

또한 佛敎에서는 胎兒를 母體를 통해서 제공되는 모든 刺戟을 受動的으로 받아들이고 反應만 하는 단

순한 存在가 아니라, 母體에게 刺戟을 주거나 母體로부터 影響을 능동적으로 받아들일 수도 있는 積極的인 生命體로 認識하고 있다.<sup>36)</sup>

近來의 胎兒發達研究에서도 胎兒는 어머니의 情緒等 정신작용에 影響을 미치고 어머니의 感情과 態度에 대해 反應을 보인다고 한다. 胎兒가 母體에게 주는 影響을 胎盤의 觀點에서 考察한 研究에 의해 胎兒의 한 器官인 胎盤에서는 에스트로젠, 프로게스테론, 융모성 고나드트로핀과 그 밖의 많은 호르몬이 分泌되며 이것이 妊娠을 維持한다는 것이 밝혀졌다. 이러한 물질을 분비하는 것에 의해 胎兒는 스스로의 生命維持에 積極的으로 參加한다고 說明하고 있다.

토마스 바니가 提示하는 胎兒와 母體의 連帶性이 發生하는 세가지 통신채널에서 胎兒가 母體에 影響을 미치는 狀況을 보면

#### ① 生理的 커뮤니케이션

앨버트 릴리박사의 研究에 따르면 妊娠을 維持하기 위한 호르몬의 分泌를 재촉하는 것은 胎兒이며 더욱이 母體가 胎兒를 기르기위해 받지 않으면 안되는 많은 肉體的 變化를 가져오게 하는 것도 胎兒라고 한다. 이때에 胎兒의 한 附屬器인 胎盤에서 分泌되는 태반호르몬이 關與한다.

#### ② 動作에 의한 커뮤니케이션

胎兒가 不快하거나 겁을 먹거나 不安해지거나 하면 어머니의 배를 발로 차서 意思表示를 한다. 발로 차는 行爲는 자기가 危險한 狀態에 처해있다는 것을 母體에게 알리는 수단인 것이다.

흔히 胎動이 있을 때 어머니가 배를 따뜻하게 문질러 주면 胎動이 그치곤 하는데 이것은 胎兒가 자

35) 註7)과 同, p. 89.

36) 註3)과 同



신의 不便한 처지를 胎動을 통해 母體에 알려서 이를 해결하려는 母體의 노력을 誘發시키는 自發的인 行動으로 볼 수 있는 것이다.

③ 共感에 의한 커뮤니케이션

어머니의 꿈을 통해서 胎兒는 自身의 意思를 表現한다고 하며, 妊娠한 女性이 꾸는 꿈은 대부분 出産에 대한 不安이 無意識的으로 나타난 것으로 不安에 苦悶하고 있는 꿈을 꾸는 妊婦는 比較的 出産時間이 짧고 편한 出産을 하는 傾向이 있다고 한다.

最近의 調査로도 꿈이란 妊婦가 不安을 處理하기 위해 共通的으로 가지는 하나의 편리한 機制라는 事實이 알려져 있다.

도미니크 퍼플러교수는 胎兒에게 意識에 싹트는 時期는 胎生 7個月에서 8個月에 걸쳐서라고 하며 이 무렵의 胎兒라고해도 腦의 神經回路가 新生兒와 거의 다르지 않을 정도로 진보되어 있다고 한다.

위에서와 같이 妊娠中 胎兒는 發育段階에 따라 外部의 變化에 對應하는 能力이 생기는데 이는 腦의 發育이 胎兒期에 80%가 이루어진다는 事實에 비추어보아 타당하며, 胎盤을 통해 生理的으로 母體에 適切한 反應을 한다고 볼 수 있겠다.

4. 胎敎의 諸說

胎敎에 관한 內容은 東西洋의 여러 文獻에 나타나 있으나, 胎敎에 관한 論文에서 주로 다루어지는 文獻을 爲主로 하여 그중 情緒起居의인 面, 生理的인 面, 飲食攝生の인 面에 해당하는 것 爲主로 정리하였으며, 具體的인 飲食禁忌, 藥物禁忌는 除外하였다.

1) 千金方<sup>37)</sup>

- 妊娠 3개월에는 禮과 樂을 듣고, 詩書를 暗誦하고, 箴言을 듣는다.
- 心身을 調和롭게 하고, 慾心을 節制한다.
- 起居를 端正히 하고, 不正한 자리엔 앉지 않는다.
- 不正한 飲食은 먹지 않는다.
- 일처리는 精密하고 깨끗하게 한다. 이렇게 하면 胎兒가 長壽하고, 忠孝仁義가 있고, 聰明하고 智慧롭고 疾病이 없게 된다.
- 不潔한 곳에서는 大小便을 보지 않는다.
- 구슬이나 보배를 보거나 가지고 놀면 胎兒가 美人이 된다.
- 훌륭한 사람을 가까이 한다.
- 좋은 쫄을 피워 말한다.
- 飲食은 잘 익혀 먹는다.

(1) 妊娠1月

- 始胎라하고 足厥陰肝脈이 養之한다.
- 飲食은 잘 익혀 먹고 酸味를 攝取하고 大麥을 먹고, 비린내나는 飲食이나 辛味는 먹지 않는다.
- 鍼灸를 함부로 쓰지 않는다.
- 힘든 일을 하지 말고, 잠자리는 安定되게 하고 恐怖나 두려움(恐懼)은 마음에 품지 않는다.
- 寒多하면 痛하고, 熱多하면 卒驚(驚氣)하고 무거운 것을 들면 腰痛, 腹痛, 胞急(子宮이 壓迫-流産)이 생긴다.

(2) 妊娠2月

- 始膏라 하고, 비린내나는 飲食이나 辛味는 먹지 말고, 居處는 고요하게 한다.

37) 孫思邈, 備急千金要方, 欽定四庫全書 子部 五 醫家類 3, 서울, 대성문화사, 1995, pp. 37-53.

- 足少陽膽脈이 養之하며, 鍼灸를 함부로 쓰지 말고, 兒精이 胞中에서 형성되니 驚動함을 삼간다.
- 寒하면 胎兒가 形成되지 않고, 有熱하면 胎兒가 矮小해지며, 風寒에 感受되면 臍下急하고, 腰背 強痛하여 落胎하게 된다.
- 마땅히 적당히 차고, 적당히 따뜻한 飲食을 攝取한다.

### (3) 妊娠3月

- 始胎라고 하고, 이때에는 특히 母體가 胎兒에게 주는 影響이 크므로, 사내아이를 원할 경우, 여자아이를 원할 경우, 容貌가 端正하고 아름다운 아이를 원할 경우, 智慧로운 아이를 원할 境遇等에 따라 胎教를 달리 하라고 되어 있다.
- 手心上脈(手厥陰心包脈)이 養之하니 鍼灸를 禁하고, 悲哀, 思慮過度, 驚動에 주의한다.
- 有寒하면 大便이 靑하고, 有熱하면 小便難한다. 갑자기 驚, 恐, 憂愁, 忿怒, 喜를 주의하고, 갑자기 눕거나 움직이면, 腹滿하고 腰背痛이 생겨 落胎할 수 있다.

### (4) 妊娠4月

- 비로소 水精을 받아 血脈이 形成되며, 食事は 쌀로 하며 죽은 물고기죽이나 기러기죽을 먹어서 血氣를 盛하게 하고 耳目을 通하게 하며, 經絡을 運行시킨다.
- 手少陽三焦脈이 養之하며, 鍼灸를 禁한다.
- 이때에는 六腑가 順次的으로 形成되니, 形體를 端正히 하고 心志를 調和롭게 하며 飲食을 節制한다.
- 有寒하면 心下痞, 乾嘔, 胸腹滿, 不欲食하고, 有熱하면 小便難, 臍下苦急하고, 風寒에 感하면 頸項強痛한다.

### (5) 妊娠5月

- 비로소 火精을 받아 氣가 形成되며, 胎兒의 四肢가 形成되니 過食하지 말고, 乾燥한 飲食을 먹지 말고 過勞하지 않는다.
- 잠자리에서 늦게 일어나며, 沐浴을 하고 衣服을 깨끗이 하여 두텁게 입어 寒邪를 막고, 飲食은 쌀과 보리를 먹고, 牛나 羊고기 국에 山柴莢를 넣어 五味를 調節하는 데 이는 五臟을 定하는 것이다.
- 足太陰脾脈이 養之하며, 鍼灸를 禁한다.

### (6) 妊娠6月

- 비로소 金精을 받아 筋을 形成하고 足陽明胃脈이 養之하니 鍼灸를 禁한다.
- 疲困하지 않게 하며, 가만히 있으려고만 하지 말고 밖으로 나가 달리는 犬과 馬를 보고, 飲食은 猛禽類의 새나 猛獸의 고기를 먹어 背脊(등)을 튼튼히 한다.
- 胎兒의 口目이 形成되니 五味를 調和롭게 하고, 甘味를 먹으며, 過食하지 않는다.

### (7) 妊娠7月

- 비로소 木精을 받아 骨이 形成되므로 몸을 부단히 움직이고 居處는 燥하게 하고 飲食은 차게 먹지 말고 쌀과 보리밥을 먹어 腠理를 緻密하게 해야 하는데 이는 骨을 기르고 齒牙를 튼튼하게 하는 것이다.
- 手太陰肺脈이 養之하니 鍼灸를 禁하며, 이때에는 胎兒의 皮毛가 만들어지므로 큰소리치지 말며, 哭하지 말고, 옷을 얇게 입지 말고, 沐浴하지 말고, 찬음식을 먹지 않는다.

### (8) 妊娠8月

- 비로소 土精을 받아 膚革이 形成되니, 心을 調和롭게 하고 呼吸을 고르게 하여 氣極하게 하지 않아야 되니 이는 腠理를 稠密하게 하고

顔色을 光澤있게 하는 것이다.

- 手陽明大腸脈이 養之하니 鍼灸를 禁한다.
- 이때에 胎兒의 九竅가 만들어지게 되니 燥한 飲食을 먹지 않는다.

(9) 妊娠9月

- 비로소 石精을 받아 皮毛, 六腑, 百節이 만들어 지니, 단술과 甘味를 먹고, 腹帶를 느슨하게 하여 解産을 기다리는데, 이는 胎兒의 毛髮과 才力을 기르는 것이다.
- 足少陰腎脈이 養之하니 鍼灸를 禁한다.

(10) 妊娠10月

- 五臟이 구비되고, 六腑가 通하여 天地氣를 丹田에 받아들여 關節, 人神이 구비되어 出産을 기다리게 된다.

2) 巢氏諸病源候論<sup>38)</sup>

妊娠月數에 따라 胎兒를 養胎하는 經絡이 다음을 제기. 12經絡중 手少陰心經과 手太陽小腸經은 君主의 官이므로 妊娠月數에 따른 養胎에는 配屬치 않음

(1) 妊娠1月

- 시형(始形)라고 하며, 足厥陰肝脈이 기른다.
- 肝은 筋과 血을 主하니 妊娠1月에는 힘들여 일하지 말고 安定하고 놀라고 두려워하지 말고, 깨끗하고 잘 익은 飲食과 新 과일, 대맥(大麥)을 먹고 비린내가 나거나 매운음식은 피한다.

(2) 妊娠2月

- 시고(始膏)라 하며, 足少陽膽脈이 기른다.
- 膽은 精을 主宰하므로 胎兒의 精이 子宮내에서 생성된다.

- 비린내나거나 辛味는 먹지 말고, 居處는 高요하게 해야 한다.

(3) 妊娠3月

- 시대(始胎)라 하며, 手厥陰心包脈이 기른다.
- 이때는 血不流行하고 形象이 비로소 생긴다.
- 이때에는 특히 母體가 胎兒에게 주는 影響이 크므로, 사내아이를 원할 경우, 여자아이를 원할 경우, 容貌가 端整하고 아름다운 아이를 원할 경우, 지혜로운 아이를 원할 경우등에 따라 胎敎를 달리 하라고 되어 있다.
- 자리가 아닌 곳엔 앉지 말고, 서 있을 때에도 기대지 말고, 걸을 때에도 끈지 않은 길은 가지 말고, 邪惡한 것은 보지도 듣지도 말하지도 마음에 품지도 말아야 한다.
- 망령되어 喜怒치 말고 苦悶하지 말라.

(4) 妊娠4月

- 비로소 水精을 받아 血脈이 만들어 진다.
- 沐浴은 차거나 더운 물을 피해서 한다. 手少陽三焦脈이 기르며, 이때는 胎兒의 六腑가 順次的으로 발생한다.
- 이때에는 瀉法을 신중히 쓰지 말고, 形체를 端正하게 하고 心志를 和平하게 하고, 飲食을 節制한다.

(5) 妊娠5月

- 비로소 火精을 받아 氣가 형성되니 足太陰脾脈이 養之한다.
- 잠자리에서 늦게 일어나며, 衣服을 깨끗이 하여 두텁게 입어 寒邪를 막고, 飲食은 쌀과 보리를 먹고, 牛나 羊고기 국에 山茱萸를 넣어 五味를

38) 巢元方, 巢氏諸病源候論, 欽定四庫全書 子部 五 醫家類 2, 서울, 대성문화사, 1995, pp. 842-844.

調節하는 데 이는 五臟을 定하는 것이다.

(6) 妊娠6月

- 비로소 金精을 받아 筋을 形成하고 足陽明胃脈이 養之한다.
- 疲困하지 않게 하며, 가만히 있으려고만 하지 말고 밖으로 나가 달리는 犬과 馬를 보고, 飲食은 猛禽類의 새나 猛獸의 고기를 먹어 背脊(등)을 튼튼히 한다.

(7) 妊娠7月

- 비로소 木精을 받아 腎이 形成되므로 몸을 부단히 움직이고 居處는 燥하게 하고 飲食은 차게 먹지 말고 쌀과 보리밥을 먹어 腠理를 緻密하게 해야 하는데 이는 腎을 기르고 齒牙를 튼튼하게 하는 것이다.
- 이때에는 胎兒의 皮毛가 만들어지며, 手太陰肺脈이 養之한다.

(8) 妊娠8月

- 비로소 土精을 받아 膚革이 形成되고, 手陽明大腸脈이 養之한다.
- 心을 調和롭게 하고 呼吸을 고르게 하여 氣極하게 하지 않아야 되니 이는 腠理를 조밀하게 하고 顏色을 光澤있게 하는 것이다.
- 이때에 胎兒의 九竅가 만들어지게 된다.

(9) 妊娠9月

- 비로소 石精을 받아 皮毛, 六腑, 百節이 만들어 지니 足少陰腎脈이 養之한다.
- 단술과 甘味를 먹고, 腹帶를 느슨하게 하여 解産을 기다리는데, 이는 胎兒의 毛髮과 才力을 기르는 것이다.

(10) 妊娠10月

- 五臟이 具備되고 六腑가 通하여 天地氣를 받는다.
- 關節과 人神이 具備되니 足太陽膀胱脈이 기른다.

3) 婦人大全良方<sup>39)</sup>

- 妊娠後에는 行動舉止가 端正하고, 性情(性情)을 和平하고 기쁘게 하고, 高요한 방에 起居한다.
- 좋은 말을 많이 듣고, 좋은 詩를 읽고, 讀書를 하고, 音樂을 듣고, 禮를 지키고, 좋지 못한 일은 듣지도 보지도 않아야 福壽가 敦厚하고 忠孝賢明한 아이를 낳는다.

(1) 妊娠1月

- 始胎라고 하며 足厥陰脈이 養之한다.

(2) 妊娠2月

- 始膏라고 하며 足少陽脈이 養之한다.

(3) 妊娠3月

- 始胎라고 하며 手心脈이 養之한다.
- 이때에는 血이 流行하지 않고, 形象이 비로소 變化하며 정해진 形象이 없으므로, 사내아이를 원할 경우, 여자아이를 원할 경우, 容貌가 端正하고 아름다운 아이를 원할 경우, 지혜로운 아이를 원할 경우등에 따라 胎教를 달리 하라고 되어 있다.

(4) 妊娠4月

- 비로소 水精을 받아 血脈이 形成되니 手少陽脈이 養之한다.

39) 陳自明, 婦人大全良方, 欽定四庫全書 子部 五 醫家類 10, 서울, 대성문화사, 1995, pp. 609-612.

(5) 妊娠5月

- 비로소 火精을 받아 氣가 形成되니 足太陰脈이 養之한다.

(6) 妊娠6月

- 비로소 金精을 받아 筋을 形成하니 足陽明脈이 養之한다.

(7) 妊娠7月

- 비로소 木精을 받아 掌이 形成되니 手太陰脈이 養之한다.

(8) 妊娠8月

- 비로소 土精을 받아 膚革이 形成되니 手陽明脈이 養之한다.

(9) 妊娠9月

- 비로소 石精을 받아 毛髮이 形成되니 足少陰脈이 養之한다.

(10) 妊娠10月

- 五臟, 六腑, 關節, 人神이 다 具備된다.

4) 東醫寶鑑<sup>40)</sup>

- 妊娠한 뒤에는 夫婦生活을 禁한다.
- 妊娠가 飲酒하는 것과 또 酒調한 藥을 忌하는데 술이란 百脈을 홀어서 모든 病을 이루는 것이기 때문이다. 다만 水煎服하는 법은 좋다.
- 妊娠한 후에는 殺傷하는 것을 보지말고, 刀犯者는 形이 傷하고, 진흙을 犯하면 窺가 막히며 打擊하는 것은 빛이 靑黑하고 엮어매는 것은 拘攣하며 심하면 妊娠가 죽는 수가 있다.
- 옷을 너무 두껍게 입지 않는다.

- 좋지못한 일은 듣지도 보지도 말하지도 않는다.
- 뜨거운 것은 많이 먹지말고, 過飲하지 말고, 湯藥을 淸부로 먹어서는 안되며, 鍼灸를 禁한다.
- 무거운 것을 들거나 높거나 험한 곳에 가지 않는다.
- 過勞하지 말고, 오래 누워서 자지 말아야 한다.
- 수시로 걷는 것이 좋다.
- 크게 놀라게 되면 胎兒에 癲癩이 생긴다.
- 產月에 머리를 씻지 말 것이며 너무 높은 化粧실에 들어가는 일을 삼가야 한다.

5) 烈女傳<sup>41)</sup>

- 妊娠後에는 夫婦生活을 禁한다.
- 바른 姿勢로 눕고 바른 姿勢로 앉고, 外발로 서지말고, 姿勢를 바르게 한다.
- 불결한 飲食을 먹지말고 不正한 소리나 色은 피한다.
- 밤에는 經典을 들어야 形容이 단정하고 재주가 뛰어난 아이를 낳는다.
- 한편으로만 눕지 말고, 모서리에 앉지 말고 오래 서있지 않는다.
- 좋은 말과 옳은 말만 듣고, 淫蕩한 소리는 듣지 않는다.
- 좋지않은 色을 보지 않는다.
- 바르게 썰지 않은 飲食은 먹지않고, 異常한 飲食도 먹지 않는다.

6) 胎敎新記意譯<sup>42)</sup>

- 解産할 때가 되면 주위에 옷을 쌓아 몸을 의지하고, 잘때에도 오른쪽과 왼쪽으로 방향을 바꾸

40) 註13)과 同, pp. 603-608.

41) 宋時烈, 戒女書, 서울, 계문당, 1978.

- 어 자고, 엎드려 자지말고, 屍體처럼 누워자지 말고, 구부러 눕지말고, 문틈가까이 눕지말고, 크게 춥거나 더울 때는 낮잠을 자서는 안된다.
- 다리를 쭉뻗고 앉지말고, 모퉁이에 앉지 않는다.
- 한쪽 다리에만 의지하여 서있지 말고 벽에 기대어 서있지 않는다.
- 할 수 있는 일은 골라서 하고, 禮가 아니면 行하지말고, 생각하지도 말고, 듣지도 말고, 말하지도 않는다.
- 산이나 들에 나가지 않는다.
- 飮食만드는 일도 조심하고, 飮食을 만들더라도 殺生하지 않는다.
- 사람이나 動物을 해치려는 생각도 갖지말고, 奸邪하지 않고, 남을 嫉妬하거나 헐뜯는 마음을 갖지 않는다.
- 밤에는 밖에 나가지 않는다.
- 방안을 너무 춥게 하지말고, 찬물에 손을 씻지 않는다.
- 聖賢을 말씀이나 神仙冠佩의 그림을 보고, 홍수나 화재를 보거나 나무가 부러지는 것이나 집이 무너지는 것은 보지 않는다.
- 깊은 우물이나 무덤은 보지않는다.
- 남을 희롱하거나 싸우는 것을 보지말고, 남을 웃기면서 농담하는 말이나 집안사람을 속이는 말 그리고 화난다고 토포한 말을 해서는 안된다.
- 惡臭를 맡지 않는다.
- 손가짐을 바로하고 잇몸을 들어내어 웃지 않는다.
- 아랫사람이나 動物을 야단치는 말, 사람을 戲弄

하는 말, 他人을 속이는 말, 誹謗하는 말, 껌속 말과 고함을 지르는 것을 하지 않는다.

- 냄새가 좋지않은 飮食이나 벌레먹은 飮食은 먹지않는다. 참외나 오이는 먹지않고, 상한 飮食이나 신선하지 않은 飮食은 먹지않는다. 家族들은 外部에서 들은 理致에 맞지 않는 말은 姪產婦에게 해서는 안된다.

### 7) 醫學正傳43)

- 勿妄交合(함부로 交合하면 淫火가 胎兒에게 들어가 痘疹등의 毒이 형성되어 流產되기 쉽다)
- 勿大飮食(過食하면 消化가 잘 안돼 積이 생기고 脾胃不和하여 胎兒가 잘 發育되지 않는다.)
- 勿過溫煖(지나치게 몸을 따뜻하게 하면 陰血이 損傷되어 胎兒가 虛弱해진다.)
- 勿亂服藥(紊亂하게 藥을 服用하면 陰陽이 不調하고 氣血이 錯亂하여 胎兒에게 痰이 많아 진다.)
- 勿過飮酒(過飮을 하게 되면 胎熱이 생긴다.)
- 勿妄鍼灸(함부로 針이나 뜸치료를 하게 되면 胎兒가 놀라게 된다.)
- 勿向非常地便(不潔한 곳에서 大小便을 보지 않는다.)
- 勿舉重行遠 登高步險(무거운 것을 들고 멀리 걸으면 胎兒가 損傷되어 流產하기 쉽고, 위험한 곳에 올라가면 驚恐하여 母體가 難產하고 胎兒는 癲病이 되기 쉽다)
- 勿多睡臥(지나치게 많이 자고 누워만 있으면 身體가 虛弱해진다. 腎氣가 不足하면 新生兒가 解頤가 되고 心氣가 虛하면 태아가 神氣가 不足

42) 註5)와 同

43) 處大民, 醫學正傳, 醫學社, 1974, pp. 641-643.

해진다)

- 勿犯動土(動土하면 胎兒가 破形損命하며 怪形을 만들면 胎兒가 畸形이 된다.)
- 勿犯刀劍(刀劍을 犯하면 形體가 반드시 損傷된다)
- 勿犯泥寧(泥를 犯하면 竅가 반드시 塞한다)
- 勿犯打擊(打擊을 犯하면 胎兒의 色이 靑暗하다)
- 勿犯繫縛(繫縛을 당하게 되면 胎兒의 相이 拘攣한다)

#### 8) 葉天士女科<sup>44)</sup>

- 익히지 않은 飲食이나 찬음식은 피한다.
- 胎兒의 肥滿과 瘦瘠함은 氣가 產母와 통해 있으므로 厚味를 과식하면, 胎兒가 肥滿하게 되어 難産하게 되니 飲食을 조심한다.
- 淡白하고 清潔하고 和平한 飲食을 먹고, 濃厚하고 濁하고 지나치게 차고 뜨거운 飲食은 피한다.
- 喪家나 廢墟가 된 집이나 싸움터에는 가지 않는다.
- 남을 嫉妬하지 말고, 淫蕩한 생각을 하지 않는다.
- 배와 등은 따뜻하게 하고, 밤이슬이 내린 곳엔 앉지 말고, 밤에는 외출하지 않는다.
- 추위도 너무 뜨겁게 하지 않는다.
- 土木工事하는 곳에는 가지 않는다.
- 凶惡한 일은 보지 않는다.
- 남을 꾸짖지 말고, 바른 말과 바른 行動을 한다.
- 妊娠3個月에는 性生活을 하지 않는다.

- 너무 便安히 安逸하게 있지 말고, 수시로 걷도록 한다.
- 猛獸의 고기는 먹지 않는다.
- 過食하거나 過飲하면 神이 傷한다.
- 옷을 너무 따뜻하게 입으면 汗窺가 열려 風寒에 쉽게 感하게 된다.
- 忿怒하게 되면 氣가 막혀 順調롭지 못하게 되어 肝氣가 上沖하여 嘔吐, 衄血이 생기게 된다.

#### 9) 濟陰綱目<sup>45)</sup>

- 汗吐下 三法을 주의하고, 湯藥을 함부로 服用하지 않는다.
- 마음을 진정시켜 血氣를 安定시킨다.
- 안으로 七情을 注意하고, 五味를 담백하게 하고, 大熱, 大寒한 飲食을 禁한다.
- 妊娠後에는 夫婦生活을 禁하고, 霧露나 風邪에 注意한다.
- 心氣가 크게 놀라면 癲疾이 생긴다.
- 腎氣不足하면 解顛가 생기고, 脾氣不和하면 瘦瘠해지고, 心氣虛하면 神이 不足해지는 등 胎兒는 母體의 健康에 影響을 받는다.
- 過飲하지 말고 鍼灸를 妄靈되이 쓰지 않는다.
- 무거운 물건을 들거나 높은 곳에 올라가지 않는다.
- 오래 누워있거나 자지 말고 때때로 步行한다.
- 過勞하지 않는다.
- 옷은 너무 따뜻하게 입지 않는다.
- 妊娠한 후에는 殺傷하는 것을 보지 말고, 刀犯者는 形이 傷하고, 진흙을 犯하면 窺가 막히며 打擊하는 것은 빛이 靑黑하고 엷어매는 것

44) 葉天士, 葉天士女科診治秘方, 台北市, 大方出版社, 1971, pp. 25-30.

45) 武之望, 濟陰綱目, 一中社, 1992, pp. 234-237.

- 은 拘攣하며 심하면 妊婦가 죽는 수가 있다.
- 過食하면 脾胃不和하고 營衛가 虛怯하게 되어 胎兒가 瘦瘠하고 病이 많이 오게 된다.

10) 聖學輯要46)

- 妊娠을 하면 옆으로 누워 자기말고 비스듬히 앉지 말고, 외발로 서지 않는다.
- 맛이 야릇한 飲食은 먹지 않는다.
- 바르게 썰지 않은 飲食은 먹지 않는다.
- 자리가 바르지 않으면 앉지 않는다.
- 위와 같이 해야만 자식을 낳아도 그 形體나 容貌가 端正하고 재주가 남보다 뛰어나게 된다.

11) 東醫小兒科學47)

- 東醫學에서 말하는 胎教를 綜合하면 다음과 같다.
- 조용한 곳에서 지내며 자세를 바르게 한다. 모로 눕거나 변두리에 앉지 않으며 비틀게 서지 않는다.
  - 기쁜 마음으로 지낸다.
  - 조용한 音樂을 듣는다.
  - 教養書籍을 읽는다.
  - 妊娠이 確認되면 性生活을 극히 節制한다.
  - 教養있는 言語를 使用하고 禮義凡節을 지킨다.
  - 놀라지 않도록 한다.
  - 過度한 慾心을 버린다.
  - 좋지 못한 일은 보지도 듣지도 말하지도 않는다.

- 옷을 너무 덥게 입지 않는다.
- 過食하지 않는다.
- 술은 가급적 마시지 않는다.
- 針, 灸, 藥을 극히 신중히 한다. 술 넣고 달이는 藥은 禁한다.
- 過勞를 피한다.
- 무거운 것을 들지 말고 높은 곳에 오르지 말며, 개울같은 곳을 함부로 건너 뛰지 않는다.
- 너무 누워있지 말고 수시로 步行한다.
- 칼같은 兇戾를 가급적 淸급하지 않는다.
- 身體的 衝擊을 주거나 배를 너무 擠壓해서는 안 된다.
- 消化되기 쉬운 飲食을 刺戟性 없이 淡泊하게 들며, 너무 차거나 뜨거운 것은 피한다.
- 성질이 찬 飲食物(채소, 과일, 병과등)을 過食하지 않는다.
- 기름진 飲食을 많이 먹지 않는다.
- 禁忌藥物, 禁忌飲食은 피한다.

12) 銘心記48)

- 남의 短點과 흉되는 일을 끄집어 내어 말하지 말라. 事實에 없는 是非를 만들어 是非를 말라.
- 남의 物件을 탐내지 말고, 誹刺지 말라. 남의 물건을 탐내어 盜賊質을 하게 되면 胎兒가 盜賊質을 후에 하게 되고, 虛榮心을 기르게 되

46) 李珣, 聖學輯要, 대양서점, 1975, pp. 424, 425. "臣按 夫婦之禮既定 教訓之法可舉 故教子次之 古者 婦人 娠子 寢不側 坐不邊 立不蹠 不食邪味 割不正不食 席不定不坐 吳氏曰 側其身也 邊 偏其也 蹠 當作跛 謂偏任一足也 蛇眉 不正之味 目不視邪色 耳不聽陰性 夜則令寢 誦詩道正事 陳氏曰 道言也 正事 事之合禮者 令暫誦詩 以其精聲也 如此則生子 形容端整 才過人矣 陳氏曰 婦人娠子之時 寢食坐立 視聽言動 一出於動 然後生子 形容端整 而才能過人矣"

47) 丁奎萬 編, 東醫小兒科學, 서울, 행림출판, 1990, pp. 87-90.

48) 註30)과 同, pp. 41-42.



- 어 자기 家庭을 破産케 한다.
- 자기의 것만 찾지 말고 남을 도울 줄 알아야 한다. 아무리 집안형편이 가난하다 할지라도 어려운 사람은 늘 돕는다는 마음을 가져야 할 것이며, 가령 걸인이 집 문간에서 밥을 구걸할 때 팔세를 말고 자비심과 너그러운 사랑으로 걸인을 同情해 주어야 한다. 이러한 마음을 힘써 길러서 진심으로 빌 때 태아에게 너그러운 마음이 생기게 된다.
- 호남호색들이 모여 淫蕩한 말을 주고받는 장소에 갔을 때 귀를 기울이지 말고 그 말에 휩쓸려 자기 스스로도 동색담에 입을 놀리지 말라. 만약 產母가 귀를 기울이면 胎兒에게 遺傳됨으로 禁止해야 한다.
- 모든 飲食에 항상 注意를 하고 食事에는 不正한 飲食을 먹지 말라. 正義인도(正義人道)가 아니면 행하지 말 것이며, 理解力과 自愛心을 키워 스스로 몸을 귀하게 가져야 한다.
- 運命하는 사람 또는 죽은 屍體를 보지 않는다.
- 싸우는 곳에 가지 않는다.
- 남의 것을 훔쳐 먹으면 도둑 아이를 낳는다.
- 불난 곳에 가면 乳兒에게 화담(火痰)이 생긴다.
- 소와 말이 있는 곳에 小便을 보면 유아가 침을 흘린다.
- 말고삐를 넘어가면 12달만에 분만한다. 그러나 밟고 가거나 머리 위로 넘기면 괜찮다.
- 체를 넘어가면 12달만에 分娩하다.
- 복어를 먹으면 喪을 당한다.
- 妊産婦는 담을 넘거나 지붕에 오르면 아이가 자라서 도둑이 된다.
- 妊婦가 物件을 품에 넣으면 아이가 도둑이 된다.
- 妊娠 3個月 이내에 집을 짓거나 담을 쌓을 때 수채를 만들면 胎兒의 입천정에 구멍이 생긴다.
- 부엌이나 방을 고치면 언청이를 낳는다.
- 지게받침 윗부분을 태우면 아이가 육손이 된다.
- 상(床) 밑에 달린 사간판을 태우면 언청이를 낳는다.
- 도마를 넘으면 14달만에 分娩한다.
- 방구들을 고칠 때 구들이 맞지 않는다고 작은 돌을 끼우면 胎兒에게 흑이 생긴다.
- 대추나 밤을 품에 안으면 아이에게 부스럼이 생긴다.
- 첫 열매를 따면 어린애가 생기지 않는다.
- 빨래를 삶거나 풀을 먹여 두드리거나 깨나 콩을 볶으면 아이의 피부가 거칠어진다.
- 재를 치우거나 밤을 굽지도 않으며, 닭을 잡지 않는다.
- 나무에 붙은 구렁이 껍질을 때면 아이가 구렁이

### 13) 300일간 태아교육<sup>49)</sup>

民間에 전해오는 妊娠中 禁忌는 다음과 같다.

- 이 빠진 그릇에 飲食을 담아 먹으면 아이가 출세를 못한다.
- 바가지를 상(床)위에 올려 놓으면 아이가 출세를 못한다.
- 妊婦가 남을 욕하거나 미워하면 아이가 커서 그러한 사람이 된다.
- 妊婦의 行實이 나쁘면 아이가 커서 行實이 나쁘다.
- 妊婦가 밭이나 길가에서 오줌을 누면 아기가 食事때 오줌을 싣다.

49) 註30)과 同, pp. 347-350.

- 피부를 가지게 된다.
- 산월(産月) 아궁이를 고치면 언청이나 병어리를 낳는다.
- 産월에 방을 고치면 언청이를 낳는다.
- 産월에 문종이를 바르면 難産을 한다.
- 産월에 빨래를 하면 살결이 거친 아이를 낳는다.
- 産월에 妊産婦가 붉은 치마를 입거나 띠를 두르면 아이가 범죄인이 된다.
- 妊産婦는 구부러진 길이나 담을 넘으면 아이가 태어나서 도둑이 된다.
- 妊婦는 殺生과 墓地 移葬을 보지 않는 것이 좋다.
- 妊婦는 物件을 품에 넣으면 胎兒가 출생 후 남의 물건을 탐내고 훔친다.
- 産월에 쥐를 잡으면 쥐 시늬를 하게 된다.
- 같은 달에 두 사람이 아이를 낳는 것은 좋지 못하며, 아이가 나올 경우 딴 곳에 가서 出産을 한다.
- 産월에 혼자 있으면 不正을 타서 좋지 않다.
- 방구들을 뜯으면 아이의 코가 작아진다.
- 빗자루 위에 앉는 것은 좋지 못하며, 상가(喪家)에 가지 않는 것이 좋다.
- 妊娠 중에 同寢하지 않는 것이 좋다. 男便이 자주 同寢하면 아이가 재주가 없다.
- 소고뼈를 넘으면 12달만에 분만한다.
- 부엌이나 굴뚝을 고치면 안된다.
- 발뚧꿈치로 디디면 안된다.
- 移葬을 하면 안된다.
- 치마에 물건을 담으면 안된다.
- 妊産婦가 벌레를 죽여서는 안된다.

- 妊婦는 비뚤게 앉으면 不良兒를 낳는다.
- 왕골로 만든 자리를 넘지 않는다.
- 자리에 앉을 때 가장자리에 앉는다.
- 産월에 문을 바르면 젖이 부족하다.

#### 14) 庶民韓國史<sup>50)</sup>

李圭泰에 의하면 우리나라 傳來 胎敎中에 三台道와 七台道가 있는데 三台道는 一般庶民들이 사용하였고, 七台道는 三台道가 좀더 세분화된 것으로 주로 양가집이나 대가집에서 사용한 胎敎라고 하였다.

#### 제 1 도

- 첫째 : 産월에 임하여 머리를 감아서는 안된다. 이는 머리 푸는 것이 초상을 聯想시킨다는 점과 머리를 감으려고 앞으로 몸을 굽히는 것이 胎兒에게 壓迫을 줄 것이란 점을 고려한 것이다.
- 둘째 : 높은 마루나 바위 또는 가구나 물건 위에 올라 가서는 안된다. 그 理由는 産母가 높은 데서 떨어지거나 미끄러질 위험이 있고 높은 데 올라가는 것이 情緒적으로 긴박감을 갖게 한다는 점을 고려한 것이다.
- 셋째 : 술을 먹어서는 안된다. 술이란 보통 飮食보다 독하여 胎兒에게 해로운 뿐만 아니라 술이 妊婦의 情緒를 興奮시킬 가능성이 크고 그래서 興奮하면 그 興奮이 胎兒에게 좋지 않은 影響을 준다는 점에서 고려된 것이다. 胎兒에서의 술의 禁忌는 聖書記錄에도 대단히 強調되었다. 삼손의 어머니나 사무엘의 어머니는 孕胎 중 毒酒를 입에 대지 않았으며, 세례요한의 母親도 술을 멀리했다고 한다.

50) 李圭泰, 庶民韓國史, 샘터사, 1973, pp. 186-188.

- 넷째 : 무거운 짐을 지거나 험한 산길이나 위험한 강물의 징검다리를 건너서도 안된다.
- 다섯째 : 食事을 할 때 平素에 먹는 飲食과는 지나치게 다른 맛을 내는 飲食을 피하고 미각을 통해 강한 刺戟을 주지 않도록 조심했다.

#### 제 2 도

- 妊婦가 수다를 떨며 말을 많이 하거나 웃고 놀라고 겁을 먹거나哭을 하지 못하게 했고, 家風이 嚴格한 집안에서는 초상, 장례에 參席하도록 허용하지 않았다고 한다. 이는 정서적으로 말을 많이 하면 스스로 興奮되기 쉽고 衝擊을 받을까 염려해서였다.

#### 제 3 도

- 落胎에 위험스런 場所를 피하게 했다. 즉 妊娠 첫달에는 마루, 둘째달에는 창과 문, 셋째달에는 부뚜막, 다섯째달에는 平床, 여섯째달에는 곳간, 칠개월째는 학돌, 팔개월째는 칩간, 구개월째는 문방을 기피했다. 傳統의인 韓國의 家屋構造는 문턱이 높고 마루가 축담에서 너무 높고 부뚜막 역시 부엌 바닥에서 높이 있다. 변소길도 멀었고 더구나 야밤에 변소길은 임부에게 위험했으며 곳간 역시 그러했기 때문이다.

#### 제 4 도

- 妊婦는 조용히 앉아 고운 말을 하고 고운 말을 들으며 聖賢들의 가르침을 읽고 吟味하고 詩를 暗誦하고 글씨를 쓰고 禮樂을 들어야 한다. 三不이라 하여 나쁜 말, 격한 말은 듣지도 말하지도 않으며 좋지 않은 일은 보지 말고 나쁜 생각도 품지 않는다.

#### 제 5 도

- 妊婦는 기대어 앉지 않고 두 다리로 곧게 서고 가로 눕지 않는다. 다만 孕胎달로부터 쳐서 기수의 달에 한해서 왼쪽으로 가로 누울 수 있었다.

#### 제 6 도

- 胎兒는 孕胎 3-4개월에 氣稟이 형성되므로 氣稟높은 犀角, 鸞鳳, 珠玉, 鐘鼓, 名香等을 가까이 두고 감상하며 몸에 지니고 다닌다.

#### 제 7 도

- 成胎後에는 禁慾한다. 더구나 產月에 行淫하면 아이가 병들거나 일찍 죽거나 한다고 禁했다.

#### 15) 300일간 태아교육<sup>51)</sup>

##### 胎兒知能開發의 注意點

- 妊産婦의 나이에 따라 일어나는 허파의 機能低下로 酸素吸入力이 減少된다.
- 妊産婦는 妊娠에 따른 몸조심으로 행동반경이 제한되는 데서 오는 운동부족으로 체내 산소부족현상이 일어난다.
- 妊産婦는 妊娠中이라고 기름진 것, 맛있는 것만 골라 먹다 보면 지방질이 연소되지 못해 酸素缺乏을 惡化시키기도 한다.
- 胎兒의 老廢物이 탯줄과 胎盤을 거쳐 妊産婦의 血液에 들어옴으로써 妊婦의 산소 농도가 적어지기도 한다.
- 子宮 속의 胎兒가 자라 커지면 妊産婦의 血管이 壓迫되어 血液의 支障이 생기므로 胎兒에게 산소공급이 원활치 못해서 腦發育에 지장을 줄 수 있다.

51) 註30)과 同, pp. 257-259.

- 胎兒가 子宮속에서 몸집이 점점 자라 出産口이 가까워지면 胎盤과 탯줄을 壓迫하므로 胎兒가 내보내는 노폐물과 탄산가스의 배출이 어렵게 될 경우, 노폐물과 탄산가스가 태아내부에 축적되며, 그렇게 될 경우, 胎兒의 腦 發育과 知能 開發에 심각한 障礙를 招來하게 된다. 그리고 또 以上과 같은 壓迫에 의하여 妊婦의 血液이 胎盤을 거쳐 胎兒에게 산소공급이 원활히 되지 않을 경우 胎兒는 산소결핍에 빠져들게 되고 그 결과 腦 發育에 막대한 障礙를 주게 된다. 이렇듯 대부분의 妊婦는 酸素不足이 일어날 경우가 많은데 산소가 부족하면 胎兒의 腦發育이 늦고 심하면 低能兒나 畸形兒가 될 憂慮도 있다. 따라서 妊婦는 平素에 방안의 환기에 신경을 써 자주 신선한 공기를 마시는 것이 좋다.
- 산소부족을 豫防하기 위해 높은 산이나 환기가 좋지 않은 지하실 또는 일산화탄소가 많은 터널에 들어가지 말 것이다.
- 妊産婦 주위의 환경오염에 주의할 것.
- 妊産婦 健康管理에 철저를 기할 것.
- 설익은 육고기를 삼가할 것이다. 설익은 육고기를 먹으면 톡소플라시모시스(Toxoplasmosis = ctenodactylus gondii)에서 발견된 포자충으로, 哺乳類의 내피세포에 寄生하며, 最近에는 動物의 咬傷에 의해 사람에게도 感染된다는 事實이 判明되었다)라는 원충이 體內에 들어와 胎兒에게 腦障礙를 일으킬 憂慮가 있으니 주의해야 한다. 이 병원체는 成人에게는 별 影響을 끼치지 않으나 胎兒에게는 致命的이다. 덜 구운 육고기 以外에도 개나 고양이 등 애완동물

에게도 옮길 수 있기 때문에 妊娠中에는 이러한 動物은 멀리해야 한다.

### 16) 300일간 태아교육52)

先天異常 防止의 要點

- 산소결핍이 되지 않도록 항상 주의할 것
- X-ray 등의 放射線 撮影에 주의한다.
- 자기 마음대로 藥을 사먹지 말고, 꼭 먹어야 할 경우, 산부인과 전문의와 상의하여 의사의 지시대로 服用할 것.
- 風疹에 感染되지 않도록 할 것.
- 糖尿, 高血壓 등의 成人病에 걸리지 않도록 할 것.
- 性病에 걸리지 않도록 할 것.
- 애완동물(개, 고양이, 새등)을 멀리하여 특소플라스마의 원충에 감염되지 않도록 할 것.
- 貧血에 걸리지 않도록 할 것.
- 過熱兒나 未熟兒가 되지 않도록 할 것.
- 營養分을 골고루 섭취하여 胎兒에게 良質의 營養을 供給할 것.
- 각종 不良食品을 절대로 먹지 말 것이며, 각종 公害物質이나 化學物質에 조심할 것.
- 無公害 生水와 無公害 自然健康食을 할 것.
- 담배와 술은 절대로 하지 말 것.
- 妊産婦 자신과 주위의 家族들은 精神을 安定시켜 胎兒를 보호할 것.

### 17) 마음으로 만나는 태교53)

- 몸을 차게하면 안된다. 특히 배를 차게 하면 子宮이 收縮되어서 流産이나 早産의 危險이 커진다.

52) 註30)과 同, pp. 287-288.

53) 김도향, 마음으로 만나는 태교, 서울, 프리미엄박스, 1999.

- 여름에 덥다고 갑자기 찬 것을 먹는다든지 찬물로 샤워하는 것은 피한다.
- 氣溫의 日較差가 심할 때는 平常溫度를 유지하도록 한다.
- 飲食을 골고루 먹어 營養이 골고루 섭취되도록 해야 한다.
- 刺戟的인 飲食은 피한다.
- 妊娠婦는 自然食品, 그 중에서도 농약이나 식품첨가물이 들어가지 않은 순수자연식품을 먹어야 한다.
- 妊娠婦가 먹는 飲食이 胎兒의 健康과 性格을 決定한다.
- 緊張과 興奮을 피하고, 休息을 취한다.
- 祈禱나 冥想을 통해 마음을 고요하게 한다.
- 술, 담배, 마약은 절대 삼가해야 한다.
- 별로 신경쓰지 않고 마시는 커피나 홍차등도 피하는 것이 좋다. 카페인이 많이 들어있는 커피를 많이 마실 경우 底體重兒가 태어날 확율이 20%나 된다.
- 하루에 30분 정도 걷는다.
- 皮膚가 거칠어지기 쉬우므로 약산성 비누를 사용하는 것이 좋다.
- 夫婦나 家族은 자주 胎談(어머니를 비롯해서 아기의 誕生을 기다리는 家族들이 胎兒와 직접 대화를 나누는 것)을 나누도록 한다.
- 妊娠婦는 될 수 있으면 아름답고 달콤하고 기분이 좋아지는 냄새를 맡음으로써 胎兒에게 좋은 기억과 영향을 주어야 한다.
- 비타민이 많이 들어있는 食品을 먹는다.
- 妊娠婦는 胎兒에게 항상 사랑이 가득하고 상냥하고 다정다감한 소리를 들려주어야 한다.
- 짐을 들 때에는 좌우 균형이 맞도록 하고, 침대 매트는 딱딱한 걸 사용해서 脊椎가 펴지도록 하고, 위를 보고 바로 누울 때는 무릎밑에다 베개를 끼거나, 옆으로 누울 때는 무릎을 약간 구부리는 것이 좋다.
- 굽이 높은 신발은 신지 말고, 바닥이 미끄럽지 않고 발에 편안하게 딱 붙는 것을 신는 것이 좋다.
- 다리를 꼬고 앉을 때는 體重이 한쪽으로만 치우쳐서 脊椎가 휘지 않도록 양 다리를 교대로 바꿔주어야 한다.
- 皮膚를 항상 清潔하게 함으로써 싱싱한 아름다움을 표현하고, 마사지를 해줌으로써 항상 온화한 멋이 풍기도록 한다.
- 머리는 行動하거나 옷 입기에 簡便하게 손질하는 것이 좋다.
- 妊娠中에는 新陳代謝가 활발해서 몸에서 분비물이 많이 나오므로 속옷뿐만 아니라 겉옷도 부드럽고 흡수력이 좋은 감으로 된 것을 골라 입는 것이 좋고, 무엇보다도 입고 벗기에 편한 풍성한 옷이어야 한다.
- 肥滿을 豫防한다.

### 18) 태아는 알고 있다<sup>54)</sup>

- 찬물을 마시지 마라.
- 妊婦의 마음상태에 따라 4類型으로 나눌수 있다.
  - ① 理想的인 어머니 - 뱃속의 아기를 바라고 있고 즐겁게 생활하는 사람은 건강한 아이를 낳고,
  - ② 破滅的인 어머니 - 妊娠에 否定的인 態度를 가진 어머니는 早産이나 底體重兒를 낳

54) 註7)과 同

는다. ③ 裏面的인 어머니 - 주위의 모든 사람들은 娠을 기뻐하지만 本人은 무의식적으로 아기 낳는 것을 拒否하고 있는 產母의 아기는 行動이나 胃腸에 문제가 생기게 된다. ④ 冷淡한 어머니 - 職業을 가지고 있거나 경제상에 문제가 있거나 또는 어머니가 되는 마음의 자세가 완전히 되어 있지 않다는 등 여러 가지 理由에서 아기를 바라지 않고 있다. 그러나 無意識으로는 娠을 바라고 있을 때, 즉 입으로는 아기를 바라지 않는다고 말하고 있음에도 불구하고 마음으로는 娠을 바라고 있다는 모순된 감정이 어머니에게 있을 경우 胎兒는 어머니로부터 雙方의 메시지를 조금씩 받고 있기 때문에 그 정신은 혼란되어 아기가 感受性이 貧弱하고 無氣力한 아기가 된다.

- 男便은 娠婦를 위해 不安을 주지말고 행복하게 해야 한다. 그렇지 않으면 태어난 아기는 恐怖心에 사로잡히고 貧弱하고 神經質的인 아기가 된다.
- 어머니의 神經호르몬의 分泌가 過剩해지면 胎兒의 自律神經系도 過敏해지고 그 結果 底體重, 胃腸障礙, 나아가서는 讀書能力의 缺如와 기타 行動上의 문제가 생길 우려가 있다는 얘기가 된다.
- 프로그스테론과 에스트로겐의 化合物을 併用해서 投與하면 娠婦로부터 태어난 아기쪽에 여자 같은 特徵이 많이 보인다.
- 어머니가 남자아이를 원해서 태어난 남자아이, 여자아이를 원해서 태어난 여자아이는 성장하고 나서 性慾이 正常的인 일 뿐만 아니라 憂鬱症에 걸리거나, 흥폭성을 나타내는 그런 어른이 되는 일은 적다.
- 아침 일찍 일어나는 어머니로부터 아침 일찍 일

어나는 아이가 태어나고, 반대로 밤에 늦게 잠자는 어머니로부터는 밤에 늦게 잠자는 아기가 태어난다.

### 5. 胎敎와 四象醫學

四象醫學에서는 體質에 따라 臟局의 長短이 발생하는 機轉에 대해 '太陽人 哀性遠散而 怒情促急 哀性遠散則 氣注肺而 肺益盛 怒情促急則 氣激肝而 肝益削 太陽之臟局 所以成形於肺大肝小也 少陽人 怒性宏抱而 哀情促急 怒性宏抱則 氣注脾而 脾益盛 哀情促急則 氣激腎而 腎益削 少陽之臟局 所以成形於脾大腎小也 太陰人 喜性廣張而 樂情促急 喜性廣張則 氣注肝而 肝益盛 樂情促急則 氣激肺而 肺益削 太陰之臟局 所以成形於肝大肺小也 少陰人 樂性深確而 喜情促急 樂性深確則 氣注腎而 腎益盛 喜情促急則 氣激脾而 脾益削 少陰之臟局 所以成形於腎大脾小也'라고 하였고, 또한 '太少陰陽之臟局短長 陰陽之變化也 天稟之已定 固無可論'라고 하여 體質은 性情에 의해 발생되며, 出生時부터 타고난다고 하였다. 따라서 胎兒의 體質이 決定되는 時期는 受精에서 出產前까지로 具體的으로 受精時 즉 遺傳에 의해 決定되거나, 아니면 娠中에 決定된다고 假定해 볼 수 있다. 多因子性 遺傳學에서는 形質發現에 있어서 중요한 因子로 두가지 즉, 環境의 要因과 遺傳의 要因을 들고 있다. - 卵性 쌍둥이(遺傳的으로 同一하나 環境的 要因은 다르게 設定)를 통한 分析에서 環境과 遺傳의 比率를 보면 키는 遺傳的 傾向(85%), 나머지는 環境的 傾向이고, 心臟의 最大搏動數는 遺傳(84%), 나머지는 環境의 影響을 받는다. 만약 環境이란 條件을 定하게 한다면 人體의 生理病理機能은 보다 遺傳的 影響을 많이 받음을 알 수 있다. 조55)의 研究에 의하면 子孫의 體質은 父母의 體質에 따라 決

定되며, 父母以外의 體質은 태어날 수 없다고 하였으며, 父母는 先代를 포함한 祖上이라고 하였다. 妊娠10個月의 期間을 多因子性 遺傳學에서 말하는 環境的인 要因으로 본다면 胎兒의 體質이 決定되는 것은 父母의 體質에 의한 遺傳的인 要因과 더불어 妊娠中 母體의 精神과 身體的인 狀態에 의한다고 볼 수 있다. 妊娠中의 母體의 精神 및 身體的인 活動은 自身의 體質에 따른 性氣, 精氣에 준하여 이루어지므로, 子宮속의 胎兒는 母體의 哀怒喜樂 偏急에 곧바로 露出된다. 胎兒는 母體와 同하게 느끼고 反應하므로 胎兒의 臟腑發生에도 性情이 作用하게 되어 母體의 體質을 닮게 되는 것이다.

體質이 決定난 胎兒라도 出生後의 健康이나 聰明함, 人格的인 面貌 等은 妊娠동안의 母體의 攝生에 따라 千差萬別이 되는데 이에 대해 四端論에 “天稟之已定之外 又有短長而 不全其天稟者則 人事之修不修而 命之傾也 不可不慎”이라고 하여 修養을 통한 노력에 의해 같은 體質이라도 여러방면에서 差異가 난다고 하였다.

따라서 胎兒의 體質은 妊娠中 어느때인가 決定된다고 假定할 수 있으며, 母體의 性情의 狀態에 따라 體質的인 長短이 더욱 鞏固히 되므로, 健康하고 聰明하고, 厚德하고, 端整함등을 갖춘 아이를 얻고자 하는 胎敎는 모체가 자신의 體質을 알고 이를 調節하여 攝生하는 데 있다고 할 수 있다.

崔<sup>56)</sup>는 胎敎에 대해 ‘受胎前 父母가 計劃하고 準備하는 等의 일과 受胎될 아기나 이미 受胎된 아기에게 좋은 影響을 미치게 하는 教育活動’이라고 하였으며, 大部分의 胎敎書籍에 있어서 妊娠中 胎敎 못

지않게 妊娠前의 胎敎를 重視하였다.

妊娠前 平常時의 健康管理가 妊娠中의 母體의 健康의 基盤이 되므로 妊娠이나 胎敎는 단지 妊娠 10個月間만의 일이 아니라, 妊娠前까지의 모든 期間의 健康管理가 오히려 더 큰 部分을 차지한다고 볼 수 있다. 따라서 胎敎는 養生法의 한 部分이 될 수 있다.

養生이란 ‘養其生命也’라 하여 가장 貴重한 生命을 기른다는 뜻으로 太古부터 지금까지 疾病治療와 더불어 豫防醫學的인 次元에서 健康한 삶을 영위하기 위하여 養生에 대한 많은 研究를 하고 있다. 傳統的인 養生論을 全體的으로 보면 飲食과 起居의 調節과 四時氣候의 適應, 精神의 安定 및 修養과 導引按蹠라 할 수 있다.

四象醫學에서의 養生論은 外部環境이나 肉體보다는 精神을 더욱 소중하게 다루고 있는데, 이는 결국 治心治病하는 心身醫學的 次元으로 發展하게 된다.<sup>57)</sup> 四象醫學에서의 養生法을 精神的인 면, 生理的인 면, 食餌的인 면으로 나누어 整理하면 아래와 같다.

### 1) 精神的인 면

四象醫學에서는 人間을 肉體的으로는 臟器의 大小關係로, 精神的으로는 恒心과 心慾으로 몸과 마음이 不完全한 存在로 보기 때문에 各體質의 脆弱點을 補完하면서 平生 性情의 均衡과 調和를 이루도록 調節하면서 生活해야 된다고 하고 있다.

性情에 의해 體質이 나뉘고 各 臟器가 損傷되는 기전에 대해 ‘太陽人 哀性遠散而 怒情促急 哀性遠散

55) 조항성, 사상체질과 유전학, 사상의학회지, Vol. 10, No. 1, 1998.

56) 註1)과 同

57) 四象醫學, 全國韓醫科大學 四象醫學教室 엮음, 集文堂, 1998, P. 243.

則 氣注肺而 肺益盛 怒情促急則 氣激肝而 肝益削 太陽之臟局 所以成形於肺大肝小也 少陽人 怒性宏抱而 哀情促急 怒性宏抱則 氣注脾而 脾益盛 哀情促急則 氣激腎而 腎益削 少陽之臟局 所以成形於脾大腎小也 太陰人 喜性廣張而 樂情促急 喜性廣張則 氣注肝而 肝益盛 樂情促急則 氣激肺而 肺益削 太陰之臟局 所以成形於肝大肺小也 少陰人 樂性深確而 喜情促急 樂性深確則 氣注腎而 腎益盛 喜情促急則 氣激脾而 脾益削 少陰之臟局 所以成形於腎大脾小也, '頻起怒而 頻伏怒則 腰脇 頻迫而頻蕩也 腰脇者 肝之所住着處也 腰脇 迫蕩不定則 肝 其不傷乎 乍發喜而 乍受喜則 胸腋 乍闊而乍狹也 胸腋者 脾之所住着處也 胸腋 闊狹不定則 脾 其不傷乎 忽動哀而 忽止哀則 脊曲 忽屈而忽伸也 脊曲者 腎之所住着處也 脊曲 屈伸不定則 腎 其不傷乎 屢得樂而 屢失樂則 背佳頁 暴揚而暴抑也 背佳頁者 肺之所住着處也 背佳頁 抑揚不定則 肺 其不傷乎'라고 하였다. 이를 調節하기 위한 攝生法으로 性氣, 情氣를 調節하고, 恒心을 가라앉혀 健康을 維持하라고 하였다. 東醫壽世保元에 나타나 있는 精神의인 面에서의 養生法에 관한 句節을 整理하면 아래와 같다.

① 太陽人

- 哀性遠散而怒情促急→暴怒深哀 不可不戒
- 哀極不濟則忿怒激外
- 不可強做喜樂
- 鼻不能廣博於人倫
- 暴怒：不在於交遇而必在於黨與
- 性氣：恒欲進而不欲退
- 情氣：恒欲爲雄而不欲爲雌→放縱之心必過→鄙人
- 親熟黨與人所陷而偏怒傷臟
- 恒有急迫之心→退一步而恒寧靜急迫之心
- 恒戒怒心哀心

② 少陽人

- 怒性宏抱而哀情促急→暴怒深怒 不可不戒
- 怒極不勝則悲哀動中
- 不可強做喜樂
- 口不能廣博於地方
- 暴哀：不在於事務而必在於居處
- 性氣：恒欲舉而不欲措
- 情氣：恒欲外勝而不欲內守→偏私之心必過→薄人
- 主內做居處人所陷而偏哀傷臟
- 恒有懼心→察於內而恒寧靜懼心
- 恒戒哀心怒心

③ 太陰人

- 喜性廣張而樂情促急→浪樂深喜 不可不戒
- 喜極不服則侈樂無厭
- 不可強做哀怒
- 耳不能廣博於天時
- 浪樂：不在於居處而必在於事務
- 性氣：恒欲靜而不欲動
- 情氣：恒欲內守而不欲外勝→物慾之心必過→貪人
- 出外興事務人所誣而偏樂傷臟
- 恒有怯心→察於外而恒寧靜怯心
- 恒戒樂心喜心

④ 少陰人

- 樂性深確而喜情促急→浪喜深樂 不可不戒
- 樂極不成則喜好不定
- 不可強做哀怒
- 目不能廣博於世會
- 浪喜：不在於黨與而必在於交遇
- 性氣：恒欲處而不欲出
- 情氣：恒欲爲雌而不欲爲雄→偷逸之心必過



→ 懦人

- 生疎交遇人所誣而偏喜傷臟
- 恒有不安定之心→進一步而恒寧靜不安定之心
- 恒戒喜心樂心

## 2) 生理的인 面

生理的인 面에서 볼 때 性情에 의해 臟腑의 大小關係에 따른 偏差가 나타나고 있는데 이를 克服하여 調節하는 法으로 保命之主라는 것을 提示하고 있다. 각 體質에 따라 養生을 充實히하여 健康狀態에 도달할 수 있게 되는데, 健康狀態의 基準은 '完實無病'에서 定義하고 있다. 完實無病이 四象人의 生理的 狀況으로 表裏氣가 充分히 갖추어진 無病狀態의 健康條件이므로 完實無病한 狀態로 만들기 위한 것이 養生法이라 할 수 있다.

### ① 太陽人 - 太陽人 小便旺多則完實無病

太陽人은 呼散之氣의 太過와 吸聚之氣의 不足이 되기 쉬우므로 吸聚之氣가 保命之主가 되는데, 偏少한 臟局인 肝局의 機能이 補完되면 太陽人의 小便量은 많아지고 健康해지는 것이다.

### ② 少陽人 - 少陽人 大便善通則完實無病

少陽人은 納積之氣의 太過와 出放之氣의 不足이 되기 쉬우므로 陰清之氣가 保命之主가 되는데, 偏少한 臟局인 腎局의 機能이 補完되면 少陽人의 大便量은 많아지고 健康해지는 것이다.

### ③ 太陰人 - 太陰人 汗液通暢則完實無病

太陰人은 吸聚之氣의 過多와 呼散之氣의 不足이 되기 쉬우므로 呼散之氣가 保命之主가 되는데, 偏少한 臟局인 肺局의 機能이 補完되면 太陰人은 땀이 잘 나게 되고 健康해지는 것이다.

### ④ 少陰人 - 少陰人 飲食善化則完實無病

少陰人은 出放之氣의 太過와 納積之氣의 不足이

되기 쉬우므로 陽煖之氣가 保命之主가 되는데, 偏少한 臟局인 脾局의 機能이 補完되면 少陰人은 飲食消化가 잘되고 健康해지는 것이다.

## 3) 食餌的인 面

飲食을 攝取할 때 體質에 따라 適合하게되면 各體質마다 臟器의 大小機能이 調節되는데 過大한 臟器는 機能이 抑制되고 過小한 臟器는 機能을 도와주어 平衡이 되도록 해준다. 즉 飲食의 攝生에 있어서 陽人은 氣를 下降시키는 方法으로 陰性傾向의 飲食으로 調和를 이루고 陰人은 氣를 上昇시키는 方法으로 陽性傾向의 飲食으로 均衡을 맞추도록 하는 것이 飲食을 利用하는 養生法이 된다.

### ① 太陽人

太陽人은 氣가 清平疎淡하고 補肝生陰하는 飲食이 좋다. 比較的 더운 飲食보다는 生冷한 飲食이 좋고 특히 脂肪質이 적은 海물류나 소채류가 좋다.

### ② 少陽人

少陽人은 脾胃에 熱이 많은 體質이므로 辛熱한 飲食을 좋아하지 않는다. 比較的 싱싱하고 찬 飲食이나 小채류나 海물류가 適合하고 또한 陰虛하기 쉬운 體質이므로 補陰하는 飲食이 좋다.

### ③ 太陰人

太陰人은 比較的 長大하고 胃腸의 機能이 좋아서 食性이 좋고 飲食을 잘 먹는 體質이므로 動植物性 蛋白質이나 칼로리가 높은 重厚한 飲食이 좋다.

### ④ 少陰人

少陰人은 脾胃가 弱하여 消化障礙가 오기 쉬운 冷性 體質이므로 比較的 消化되기 쉽고 溫熱한 飲食이 適合하며 또한 飲食을 만들 때 기름을 많이 넣거나 맛있게 하지 말고 刺戟性과 芳香性이 있는 조미료를 적당히 使用하면 少陰人의 不足한 食慾을 북돋아

주고 消化에도 도움이 된다. 58)

위에서 세가지 方面에서 養生法을 살펴보았는 데 이에 따라 體質에 따른 養生의 方法을 摸索해 볼 수 있다.

① 太陽人

- 갑자기 怒하거나 슬퍼함을 警戒한다.
- 자신의 마음과 다르게 억지로 기뻐하거나 즐거워하는 感情表現은 피한다.
- 相對的으로 不足한 部分인 人倫, 黨與에 關心을 기울여 주의한다.
- 너무 나서려만 하지 말고 물러날 줄 알아야 한다.
- 恒常 男性的이러만 하지 말고 女性的인 面貌도 갖도록 힘써 放縱한 마음이 過度해지는 것을 막아야 한다.
- 急迫한 마음을 다스려 肝血을 和하게 한다.
- 小便을 많이 자주 보는 것을 健康의 基準으로 삼는다.
- 더운 飲食보다는 生冷한 飲食, 淡白하고 脂肪質이 적은 해물류나 채소류를 먹도록 한다.
- 太陽人의 保命之主인 吸聚之氣를 기르도록 한다.

② 少陽人

- 갑자기 슬퍼하거나 심히 怒하는 것을 警戒한다.
- 자신의 마음과 다르게 억지로 즐거워하거나 기뻐하는 등의 感情表現은 피한다.
- 相對的으로 不足한 部分인 地方, 居處에 關心을 기울여 주의한다.
- 일만 벌이려고만 하지 말고 안을 지키도록 한다.
- 항상 밖에서 이기려고만 하지 말고 거두어 整理

하도록 한다.

- 안을 살펴서 懼心을 가라 앉힌다.
- 大便이 잘 나오고 많이 보는 것을 健康의 基準으로 삼는다.
- 比較的 찬 飲食이나 소채류나 해물류를 먹고, 陰虛하기 쉬운 體質이므로 補陰하는 飲食을 먹도록 한다.
- 少陽人의 保命之主인 陰消之氣를 기르도록 한다.

③ 太陰人

- 갑자기 즐거워하거나 심하게 기뻐하는 것을 警戒한다.
- 자신의 마음과 다르게 억지로 怒하거나 슬퍼하는 感情表現은 피한다.
- 相對的으로 不足한 部分인 天時, 事務에 關心을 기울여 주의한다.
- 保守的인 것만 固執하지 말고 變化를 주는 데 힘쓴다.
- 자신의 일 以外的 일에 關心을 기울인다.
- 外部의 일에 關心을 갖고 살펴, 지나친 조심성(怯心)을 가라 앉힌다.
- 땀이 잘나고 많이 나오는 것을 健康의 基準으로 삼는다.
- 太陰人은 胃腸의 機能이 좋아 食性이 좋고 飲食을 잘 먹는 체질이므로 동식물성 단백질이나 칼로리가 높은 重厚한 飲食이 좋다. 그러나 過食은 피하도록 한다.
- 太陰人의 保命之主인 呼散之氣를 기르도록 한다.

④ 少陰人

- 갑자기 기뻐하거나 심하게 즐거워하는 것을 警戒

58) 註56)과 同, pp. 240-242.

戒한다.

- 자신의 마음과 다르게 억지로 슬퍼하거나怒하는 感情表現은 피한다.
- 相對的으로 不足한 部分인 世會, 交遇에 關心을 기울여 주의한다.
- 內省的인 性格을 變化시켜 外向的인 面貌를 갖도록 한다.
- 男性的인 面, 즉 推進力이나 積極性을 갖도록 한다.
- 不安定한 마음을 가라 앉히고 便安케하여 脾氣를 돌아준다.
- 飲食을 잘 먹고 消火가 잘 되는 것을 健康의 基準으로 삼는다.
- 溫熱한 飲食을 攝取하여 消化가 잘 되는 飲食을 먹도록 한다.
- 少陰人의 保命之主인 陽煖之氣를 기르도록 한다.

### III. 考 察

本論에서 살펴본 바와 같이 母體는 妊娠中 胎兒에게 環境的인 空間으로서의 役割을 하여, 胎兒의 發育全般에 影響을 미치게 된다. 本章에서는 文獻上에 나타난 胎敎方法을 體質別로 分類해보고, 胎敎와 體質과의 關係, 經絡養胎論的인 面, 情緒·起居·食餌的인 面으로 나누어 考察하고자 한다.

#### 1 胎敎內容의 體質分類

앞서 胎敎의 諸說에 나타난 胎敎方法을 對象으로 四象醫學에서의 體質에 따른 養生法과 比較하여 胎敎로 삼을 수 있다고 생각되어지는 內容을 分類하였다. (各 內容 앞의 番號는 書籍番號임)

#### 1) 太陽人

##### 1 - (1) 妊娠1月

- 始胎라하고 足厥陰肝脈이 養之한다.
- 飲食은 잘 익혀 먹고 酸味를 섭취하고 大麥을 먹고, 비린내나는 飲食이나 辛味는 먹지 않는다.
- 鍼灸를 함부로 쓰지 않는다.
- 힘든 일을 하지 말고, 잠자리는 安定되게 하고 恐怖나 두려움(恐畏)은 마음에 품지 않는다.
- 寒多하면 痛하고, 熱多하면 卒驚(驚氣)하고 무거운 것을 들면 腰痛, 腹痛, 胞急(子宮이 壓迫-流產)이 생긴다.

##### 2 - (1) 妊娠1月

- 시형(始形)라고 하며, 足厥陰肝脈이 기른다.
- 肝은 筋과 血을 主하니 妊娠1月에는 힘들여 일하지 말고 安定하고 놀라고 두려워하지 말고, 깨끗하고 잘 익은 飲食과 신 과일 대맥(大麥)을 먹고 비린내가 나거나 매운음식은 피한다.

##### 4 - 妊婦가 飲酒하는 것과 또 酒調한 藥을 忌하는데 술이란 百脈을 홀어서 모든 病을 이루는 것이기 때문이다. 다만 水煎服하는 법은 좋다.

- 뜨거운 것은 많이 먹지 말고, 過飲하지 말고, 湯藥을 함부로 먹어서는 안되며, 鍼灸를 禁한다.

##### 5 - 不潔한 飲食을 먹지 말고 不正한 소리나 色은 피한다.

- 한편으로만 눕지 말고, 모서리에 앉지 말고 오래 서있지 않는다.

- 6 - 한쪽다리에만 의지하여 서있지 말고 벽에 기대어 서있지 않는다.
  - 남을 戲弄하거나 싸우는 것을 보지 말고, 남을 웃기면서 弄談하는 말이나 집안사람을 속이는 말, 그리고 화난다고 惡한 말을 해서 안된다.
  - 惡臭를 맡지 않는다.
  - 냄새가 좋지 않은 飲食이나 벌레먹은 飲食은 먹지 않는다.
- 7 - 勿過溫煖(지나치게 몸을 따뜻하게 하면 陰血이 損傷되어 胎兒가 虛弱해진다.)
  - 勿過飲酒(過飲을 하게 되면 胎熱이 생긴다.)
- 8 - 淡泊하고 清潔하고 和平安한 飲食을 먹고, 濃厚하고 濁하고 지나치게 차고 뜨거운 飲食은 피한다.
  - 추위도 너무 뜨겁게 하지 않는다.
  - 忿怒하게 되면 氣가 막혀 순조롭지 못하게 되어 肝氣가 上沖하여 嘔吐, 衄血이 생기게 된다.
- 9 - 마음을 진정시켜 血氣를 安定시킨다.
  - 過飲하지 말고 鍼灸를 妄靈되어 쓰지 않는다.
  - 옷은 너무 따뜻하게 입지 않는다.
- 10 - 妊娠을 하면 옆으로 누워 자지 말고 비스듬히 앉지 말고, 외발로 서지 않는다.
- 11 - 술은 가끔적 마시지 않는다.
  - 기름진 飲食을 많이 먹지 않는다.
- 14 - 첫째 : 產月에 임하여 머리를 감아서는 안된다. 이는 머리 푸는 것이 초상을 聯想시킨다는 점과 머리를 감으려고 앞으로 몸을 굽히는 것이 胎兒에게 壓迫을 줄 것이란 점을 고려한 것이다.
  - 셋째 : 술을 먹어서는 안된다. 술이란 보통

飲食보다 독하여 胎兒에게 해로운 뿐만 아니라 술이 妊婦의 情緒를 興奮시킬 可能性이 크고 그래서 興奮하면 그 興奮이 胎兒에게 좋지 않은 影響을 준다는 점에서 考慮된 것이다. 胎兒에서의 술의 禁忌는 성서 記錄에도 대단히 強調되었다. 삼손의 어머니나 사무엘의 어머니는 孕胎中 毒酒를 입에 대지 않았으며, 세례요한의 母親도 술을 멀리했다고 한다.

- 17 - 緊張과 興奮을 피하고, 休息을 취한다.
  - 祈禱나 冥想을 통해 마음을 고요하게 한다.
  - 妊娠婦는 될 수 있으면 아늑하고 달콤하고 기분이 좋하지는 냄새를 맡음으로써 胎兒에게 좋은 記憶과 影響을 주어야 한다.
  - 짐을 들 때에는 左右 均衡이 맞도록 하고, 침대 매트는 딱딱한 걸 사용해서 脊椎가 퍼지도록 하고, 위를 보고 바로 누울 때는 무릎밑에다 베개를 괴거나, 옆으로 누울 때는 무릎을 약간 구부리는 것이 좋다.

## 2) 少陽人

### 1 - (8) 妊娠8月

- 비로소 土精을 받아 膚革이 形成되니, 心을 調和롭게 하고 呼吸을 고르게 하여 氣極하게 하지 않아야 되니 이는 腠理를 稠密하게 하고 顏色을 光澤있게 하는 것이다.
- 手陽明大腸脈이 養之하니 鍼灸를 禁한다.
- 이때에 胎兒의 九竅가 만들어지게 되니 燥한 飲食을 먹지 않는다.

### (9) 妊娠9月

- 비로소 石精을 받아 皮毛, 六腑, 百節이 만들어지니, 단술과 甘味를 먹고, 腹帶를 느슨하게하여 解產을 기다리는데, 이는 胎兒

- 의 毛髮과 才力을 기르는 것이다.
- 足少陰腎脈이 養之하니 鍼灸를 禁한다.
- 2 - (8) 妊娠8月
- 비로소 土精을 받아 膚革이 形成되고, 手陽明大腸脈이 養之한다.
  - 心을 調和롭게 하고 呼吸을 고르게 하여 氣極하게 하지 않아야 되니 이는 腠理를 稠密하게 하고 顏色을 光澤있게 하는 것이다.
  - 이때에 胎兒의 九竅가 만들어지게 된다.
- (9) 妊娠9月
- 비로소 石精을 받아 皮毛, 六腑, 百節이 만들어지니 足少陰腎脈이 養之한다.
  - 단술과 甘味를 먹고, 腹帶를 느슨하게 하여 解産을 기다리는데, 이는 胎兒의 毛髮과 才力을 기르는 것이다.
- 4 - 妊婦가 飲酒하는 것과 또 酒調한 藥을 忌하는데 술이란 百脈을 渙어서 모든 病을 이루는 것이기 때문이다. 다만 水煎服하는 법은 좋다.
- 뜨거운 것은 많이 먹지 말고, 過飲하지 말고, 湯藥을 함부로 먹어서는 안되며, 鍼灸를 禁한다.
- 5 - 불결한 飲食을 먹지 말고 不正한 소리나 色은 戒한다.
- 6 - 다리를 쭉뻗고 앉지 말고, 모퉁이에 앉지 않는다.
- 남을 戲弄하거나 싸우는 것을 보지 말고, 남을 웃기면서 弄談하는 말이나 집안사람을 속이는 말 그리고 화난다고 惡한 말을 해서 는 禁된다.
- 7 - 勿過飲酒(過飲을 하게 되면 胎熱이 생긴다.)
- 勿多睡臥(지나치게 많이 자고 누워만 있으면 身體가 虛弱해진다. 腎氣가 不足하면 新生兒가 解頤가 되고 心氣가 虛하면 胎兒가 神氣가 不足해진다)
- 8 - 淡泊하고 清潔하고 和平한 飲食을 먹고, 濃厚하고 濁하고 지나치게 차고 뜨거운 飲食은 戒한다.
- 남을 嫉妬하지 말고, 淫蕩한 생각을 하지 않는다.
  - 추위도 너무 뜨겁게 하지 않는다.
- 9 - 마음을 진정시켜 血氣를 안정시킨다.
- 腎氣不足하면 解頤가 생기고
  - 옷은 너무 따뜻하게 입지 않는다.
- 10 - 자리가 바르지 않으면 앉지 않는다.
- 11 - 술은 가급적 마시지 않는다.
- 기름진 飲食을 많이 먹지 않는다.
- 12 - 호남호색들이 모여 淫蕩한 말을 주고받는 장소에 갔을 때 귀를 기울이지 말고 그 말에 휩쓸려 자기 스스로도 동색담에 입을 놀리지 말라. 만약 產母가 귀를 기울이면 胎兒에게 遺傳됨으로 禁止해야 한다.
- 14 - 다섯째 : 食事を 할 때 平素에 먹는 飲食과는 지나치게 다른 맛을 내는 飲食을 戒하고 味覺을 통해 강한 刺戟을 주지 않도록 조심했다.
- 17 - 緊張과 興奮을 戒하고, 休息을 취한다.
- 祈禱나 冥想을 통해 마음을 고요하게 한다.
  - 다리를 꼬고 앉을 때는 體重이 한쪽으로만 치우쳐서 脊椎가 휘지 않도록 양 다리를 交代로 바꿔주어야 한다.
- 3) 太陰人
- 1 - (7) 妊娠7月
- 비로소 木精을 받아 衄이 形成되므로 몸을

부단히 움직이고 居處는 燥하게 하고 飲食은 차게 먹지말고 쌀과 보리밥을 먹어 腠理를 緻密하게 해야 하는데 이는 骨을 기르고 齒牙를 튼튼하게 하는 것이다.

- 手太陰肺脈이 養之하니 鍼灸를 禁하며, 이때에는 胎兒의 皮毛가 만들어지므로 큰소리치지 말며, 땀하지 말고, 옷을 얇게 입지 말고, 沐浴하지 말고, 찬飲食을 먹지 않는다.

2 - (7) 妊娠7月

- 비로소 木精을 받아 骨이 形成되므로 몸을 부단히 움직이고 居處는 燥하게 하고 飲食은 차게 먹지말고 쌀과 보리밥을 먹어 腠理를 緻密하게 해야 하는데 이는 骨을 기르고 齒牙를 튼튼하게 하는 것이다.

6 - 家族들은 外部에서 들은 理致에 맞지 않는 말은 妊娠婦에게 해서는 안된다.

8 - 胎兒의 肥滿과 瘦瘠함은 氣가 產母와 통해 있으므로 厚味를 過食하면, 胎兒가 肥滿하게 되어 難産하게 되니 飲食을 조심한다.

- 過食하거나 過飲하면 神이 傷한다.

11 - 過度한 慾心을 버린다.

- 過食하지 않는다.

- 기름진 飲食을 많이 먹지 않는다.

12 - 남의 물건을 탐내지 말고, 훔치지 말라. 남의 물건을 탐내어 도적질을 하게 되면 胎兒가 도적질을 후에 하게 되고, 虛榮心을 기르게 되어 自己家庭을 파산케 한다.

17 - 肥滿을 豫防한다.

4) 少陰人

1 - (5) 妊娠5月

- 비로소 火精을 받아 氣가 形成되며, 胎兒의

四肢가 形成되니 過食하지 말고, 乾燥한 飲食을 먹지말고 過勞하지 않는다.

- 잠자리에서 늦게 일어나며, 沐浴을 하고 衣服을 깨끗이 하여 두텁게 입어 寒邪를 막고, 음식은 쌀과 보리를 먹고, 牛나 羊고기 국에 山茱萸를 넣어 五味를 조절하는 데 이는 五臟을 定하는 것이다.

- 足太陰脾脈이 養之하며, 鍼灸를 禁한다.

(6) 妊娠6月

- 비로소 金精을 받아 筋을 形成하고 足陽明胃脈이 養之하니 鍼灸를 禁한다.

- 疲困하지 않게 하며, 가만히 있으려고만 하지 말고 밖으로 나가 달리는 犬과 馬를 보고, 飲食은 猛禽類의 새나 猛獸의 고기를 먹어 背脊(등)을 튼튼히 한다.

- 胎兒의 口目이 형성되니 五味를 조화롭게 하고, 甘味를 먹으며, 過食하지 않는다.

2 - (5) 妊娠5月

- 비로소 火精을 받아 氣가 형성되니 足太陰脾脈이 養之한다.

- 잠자리에서 늦게 일어나며, 衣服을 깨끗이 하여 두텁게 입어 寒邪를 막고, 飲食은 쌀과 보리를 먹고, 牛나 羊고기 국에 山茱萸를 넣어 五味를 調節하는 데 이는 五臟을 定하는 것이다.

(6) 妊娠6月

- 비로소 金精을 받아 筋을 形成하고 足陽明胃脈이 養之한다.

- 疲困하지 않게 하며, 가만히 있으려고만 하지 말고 밖으로 나가 달리는 犬과 馬를 보고, 飲食은 猛禽類의 새나 猛獸의 고기를 먹어 背脊(등)을 튼튼히 한다.

- 6 - 방안을 너무 춥게 하지 말고, 찬물에 손을

씻지 않는다.

- 냄새가 좋지않은 飮食이나 벌레먹은 飮食은 먹지 않는다. 참외나 오이는 먹지 않고, 상한 飮食이나 新鮮하지 않은 飮食은 먹지 않는다.
- 7 - 勿大飮食(過食하면 消化가 잘 안돼 積이 생기고 脾胃不和하여 胎兒가 잘 發育되지 않는다.)
- 8 - 익히지 않은 飮食이나 찬 飮食은 피한다.
  - 등은 따뜻하게 하고, 밤이슬이 내린 곳엔 앉지 말고, 밤에는 外出하지 않는다.
  - 너무 편안히 安逸하게 있지 말고, 수시로 견도록 한다.
  - 옷을 너무 따뜻하게 입으면 汗窺가 열려 風寒에 쉽게 感하게 된다.
- 9 - 脾氣不和하면 수척해진다.
  - 오래 누워있거나 자지말고 때때로 步行한다.
  - 過食하면 脾胃不和하고 營衛가 虛怯하게 되어 胎兒가 수척하고 病이 많이 오게 된다.
- 11 - 너무 누워있지 말고 수시로 步行한다.
  - 性質이 찬 飮食物(채소, 과일, 빙과등)을 過食하지 않는다.
- 12 - 모든 飮食에 항상 注意를 하고 食事에는 不正한 飮食을 먹지 말라. 正義인도(正義人道)가 아니면 행하지 말 것이며, 理解力과 慈愛心을 키워 스스로 몸을 귀하게 가져야 한다.
- 17 - 몸을 차게 하면 안된다. 특히 배를 차게 하면 子宮이 收縮되어서 流産이나 早産의 危險이 커진다.
  - 여름에 덥다고 갑자기 찬 것을 먹는다든지

찬물로 샤워하는 것은 피한다.

18 - 찬물을 마시지 마라.

## 2. 胎敎와 體質의 關係

東醫壽世保元에서는 '太少陰陽之臟局短長 陰陽之變化也 天稟之已定 固無可論'이라 하여 體質은 타고 난다고 하여, 出生時 이미 體質이 決定되어 있다고 하였다. 具體的으로 體質이 決定되는 時期는 出生前이며, 細分한다면 아래와 같이 妊娠 10箇月中 어느 때이던가, 아니면 受精時라고 가정해 볼 있다.

- 1) 體質은 遺傳되므로 受精時에 決定된다.
- 2) 妊娠中 母體의 情緒·起居·食餌의인 生活環境에 따라 體質은 決定된다.

體質이 遺傳된다고 한다면 受精時에 이미 父母兩便에서 各各의 遺傳因子를 물려받으므로 出生後의 體質的인 形質發現을 誘發하는 遺傳子의 特徵은 受精時에 이미 決定되는 것이다.

조59)의 研究에서 '四象醫學에서 體質을 결정짓는 因子는 哀怒喜樂의 性氣, 情氣로 이는 遺傳子의 側面에서 볼 때 단순기능을 擔當하는 遺傳子들이 系統的으로 組合되어 形成할 수 있다고 假定해 볼 수 있다'라고 하였다.

앞서 多因子性 遺傳學에서는 遺傳的으로 동일한 경우 身長이나 最大心搏數는 遺傳的인 傾向을 보이거나 나머지는 環境의 影響을 받는다고 하였다. 妊娠 10個月도 胎兒에게는 罔境의인 要因으로 볼 수 있으므로, 이미 遺傳的 因子에 의해 體質이 決定되었더라도 出生時까지 겪게 되는 妊娠中 環境變化에 의해 胎兒의 發育狀態는 달라질 수 있다. 이는 出生後

59) 註55)과 同.

形質變化에 影響을 미치게 될 것이다. 東醫壽世保元 四端論에 '天稟之已定之外 又有短長而 不全其天稟者 則 人事之修不修而 命之傾也 不可不慎'이라 하였는데 이는 各 個人의 노력여하에 따라 各 個人의 體質의 健康狀態는 달라진다는 것을 말한 것이다. 여기서의 '人事之修不修'는 各 個人의 노력을 지칭하는 바, 胎兒의 경우 出生前까지 母體에 의해 間接적으로 外部刺戟을 받는 存在로서, 妊娠末期에 胎兒의 意識이 싹트더라도 아직은 완벽하지 않으므로, 胎兒가 자신의 性情을 알고 이를 修養할 기회는 없다. 또한 胎兒의 體質을 妊娠中에 미리 알 수 있는 方法이 없으므로 胎兒의 體質에 따라 母體가 胎教를 할 수도 없는 것이다. 따라서 遺傳에 의해 體質이 決定되었다해도 母體自身の 體質에 맞는 胎教를 할 수밖에 없으며, 이렇게 함으로써 胎兒의 精神的 肉體的 健康은 變化될 수 있게 된다.

萬若 胎兒의 體質이 遺傳的인 要因에 의해서 決定되지 않는다면, 妊娠中 母體가 胎兒에게 提供하는 環境的인 要因에 의해 決定된다고 생각할 수 있다. 母體가 提供하는 環境的인 要因에는 母體의 情緒, 起居, 食餌의인 面이 포함된다.

感情的인 感情的인 要因에 의한 胎兒의 變化에 대하여, 1946년 Sontag가 행한 研究에 의하면 妊娠中에 感情的인 不安, 노여움, 두려움, 걱정이 심했던 妊婦는 出生한 아이에게 크게 影響을 미치고 있다고 하며, 妊娠中에 衝擊을 받거나 情緒가 不安하면 母體의 부신에서 아드레날린의 分泌가 增加되며, 이러한 變化는 胎兒에게 影響을 주어 胎生을 增加시킨다. 實驗對象者 10名中 8名의 妊婦가 妊娠末期 4個月동안 恐怖, 슬픔, 놀람에 휩싸일 때마다 胎兒들은

강하게 움직였고 出生後에는 다른 아기들에 비해 먹고 자는 것이 過度했으며, 不規則的이었다<sup>60)</sup>고 하여 妊娠中 母體의 情緒的인 變化가 胎兒의 情緒 및 身體發達에 큰 影響을 미친다고 하였다.

起居面에 있어서는 本論에서와 같이 妊娠한 女性을 아침 일찍 일어나는 그룹과 밤늦게 잠자는 그룹으로 나누고 거기에서 태어난 아기의 出生後의 睡眠形態를 조사한 結果, 아침 일찍 일어나는 妊娠婦에게서는 아침 일찍 일어나는 아기가 태어나고 밤늦게 잠자는 어머니로부터는 밤늦게 잠자는 아이가 태어났다고 하였다.

임신중 父나 母가 제공하는 環境에 의한 刺戟에 胎兒는 露出되어 直接的인 影響을 받는데, 물론 앞의 本論에서와 같이 母體의 影響이 父보다 더 클 것이므로, 母體에 의한 影響에 국한하여 보면 受精되어 發育되는 胎兒는 母體의 性情에 直接 感化를 받게 된다. 四象體質에 대한 遺傳性을 檢討한 김<sup>61)</sup>의 研究를 보면, 아버지와 子息의 경우보다 어머니와 子息의 경우에 體質間 一致性이 높게 나타났다고한 것으로 보아 胎兒는 受精後 母體에 의해 體質이 決定될 수 있다는 假說을 뒷받침해주고 있다.

따라서 이상의 內容으로 미루어 본다면 母體가 妊娠中 體質에 따른 攝生活動, 곧 胎教를 施行한다면, 胎兒의 體質이 遺傳에 의해 決定되었던지, 아니면 妊娠中 母體의 情緒·起居, 食餌의인 胎教活動에 의해 決定되었든지, 胎兒의 精神的 肉體的 發達에 도움을 주어 出生後의 健康 및 學習能力等의 面에서 優秀한 狀態를 圖謀할 수 있을 것으로 생각된다.

그러나 妊娠中 母體의 健康은 妊娠前 平常時 健康管理가 基盤이 되므로 妊娠이나 胎教는 단지 妊娠

60) 註2)와 同, p. 25.

61) 金大潤 외, 사상체질의 유전성 검토에 대한 통계적 연구, 사상학회지 Vol. 11, No. 1, 1999.



10個月間만의 일이 아니며, 妊娠前부터 自身の 體質을 알고 이에 따라 攝生해야 할 것이다.

### 3. 經絡養胎論의인 面

千金方에 처음으로 經絡養胎論이 提示되어 妊娠中の 攝生이 胎兒의 發育과 成長에 큰 影響을 미친다는 것이 經絡學的인 立場에서 敘述되었다. 經絡養胎論은 그 후 諸病源候論, 婦人大全良方, 濟陰綱目, 醫學入門, 東醫寶鑑 등의 書籍에서 妊娠婦篇에 대부분 引用하고 있으며 그 內容은 大同小異하다.

具體的인 內容을 보면 妊娠1月에는 足厥陰肝脈이, 妊娠2月에는 足少陽膽脈이 胎兒를 養育한다고 하여 四季中 春에 比喩하였고, 妊娠3月에는 手少陽三焦脈이, 妊娠4月에는 手厥陰心包脈이 養育한다고 하여 夏에 比喩하였고, 妊娠5月에는 足太陰脾脈이, 妊娠6月에는 足陽明胃脈이 養育한다고 하여 長夏에 比喩하였고, 妊娠7月에는 手太陰肺脈이, 妊娠8月에는 手陽明大腸脈이 養育한다고 하여 秋에 比喩하였고, 妊娠9月에는 足少陰腎脈이, 妊娠10月에는 足太陽膀胱脈이 養育한다고 하여 冬에 比喩하였다. 武之望은 《濟陰綱目》에서 “各各의 經脈이 30日씩 養胎하게 되는데, 各經絡의 氣血盈虧에 의해 養胎가 不安하게 되어 甚하면 下血, 落胎한다”<sup>62)</sup>고 하여 妊娠個月數에 따라 該當經絡의 狀態에 따라 養胎가 다르게 된다고 하였다.

이는 五行의 屬性에 따른 相生의 順序로 이루어져 있는데, 四象醫學에서는 五行屬性에 따른 配屬과는 달리 事心身物의 屬性에 따라 四焦, 즉 肺脾肝腎으로 나누고 있으며, 여기에 黨與라는 것이 있어서,

肺의 黨與는 胃脘, 舌, 耳, 頭腦, 皮毛, 脾의 黨與는 胃, 兩乳, 目, 背脊, 筋, 肝의 黨與는 小腸, 臍, 鼻, 腰脊, 肉, 腎의 黨與는 大腸, 前陰, 口, 膀胱, 背이 해당된다. 太少陰陽人에 따라 臟腑의 大小가 다르며, 黨與 또한 肺脾肝腎 四臟의 大小에 따라 同系列로 機能上 大小가 區分된다. 性情에 의해 身體가 損傷을 입는데 이에 대해 太陽人篇에 “太陽人 哀心深着則 傷表氣 怒心暴發則 傷裡氣 故 解休表證 以戒哀遠怒 兼言之也 曰 然則 少陽人 怒性 傷口膀胱氣 哀情 傷腎大腸氣 少陰人 樂性 傷目腎氣 喜情 傷脾胃氣 太陰人 喜性 傷耳腦目氣 樂情 傷肺胃脘氣乎 曰 然”라고 하였으므로 體質에 따라 그 體質의 偏小之臟과 黨與는 性情에 의해 損傷을 받기가 他 臟器에 비해 쉬운 狀態인 것이다.

經絡의 機能에는 傳導機能이 있어서 氣血을 全身에 운행시키며, 病邪가 表에서 裏, 裏에서 表로 傳變할 수 있고, 內臟사이의 經絡연대에 의해 臟腑의 病邪가 다른 臟腑로 傳入할 수 있게 된다.<sup>63)</sup> 臟腑의 機能이 低下된 경우 該當經絡의 機能 또한 低下되는 데 이에 의해 장부의 狀態를 해당경락의 原穴에서 파악하는 經絡診斷이 가능한 것이다.

東醫壽世保元에서 經絡을 언급한 부분은 醫源論에 “夫脈法者 執證之一端也 其理 在於浮沈遲數而 不必究其奇妙之致也 三陰三陽者 辨證之同異也 其理 在於腹背表裏而 不必究其經絡之變也”라고 한 부분에 나타나 있으나, 구체적으로 太少陰陽人과의 관계는 말하지 않았다. 그러므로 十二經脈의 作用이 四象醫學에서의 肺脾肝腎의 臟局機能과 같다고 할 수는 없지나, 經脈이 內臟과 직접 連結되어 있다는 점에서 臟腑의 機能은 經絡으로 發揮될 수 있으며, 臟腑의 損

62) 註44)와 同, p. 234.

63) 大韓東醫生理學會, 東醫生理學, 서울, 경희대학교 출판국, 1993, pp. 164-165.

傷에 의해 經絡은 影響을 받으므로 經絡은 該當臟腑의 狀態와 같은 狀態에 놓이게 된다.

따라서 經絡은 四象醫學에서의 氣의 升降, 즉 脾肝腎의 氣와 哀怒喜樂이 性情氣가 흐르는 通路로서의 機能을 擔當한다고 볼 수 있다. 十二經絡을 四象醫學에서의 黨與로 나눈다면, 肺의 黨與에는 手太陰肺經, 脾의 黨與에는 足太陰脾經, 足陽明胃經, 肝의 黨與에는 足厥陰肝經, 手太陰小腸經, 腎의 黨與에는 足少陰腎經, 手陽明大腸經이 該當되며, 腎의 黨與에서 膀胱은 體型上的 엉덩이부위를 指稱하므로 足太陽膀胱經은 제외한다.

이에 따라서 妊娠中에도 體質에 따라 損傷되기 쉬운 臟器가 구별되는데, 이를 十月養胎說에 따라 分類해보면, 太陽人은 足厥陰肝脈이 養之하는 1월이 該當되며, 이때에는 他體質에 비해 胎兒를 養育하는 機能이 떨어지므로 더욱 性情의 調和에 힘쓰고, 肝의 吸聚之氣를 補하는 것이 必要한 것이다. 妊娠3월은 手厥陰心包脈이 養之하여 太陽人의 黨與에는 속하지는 않지만, 事物에 感動되어 胎兒가 變化하기 쉬운 때이므로 悲哀나 忿怒에 의해 肝이 損傷되기 쉬운데, 이에 대해 “頻起怒而 頻伏怒則 腰脇 頻迫而 頻蕩也 腰脇者 肝之所住着處也 腰脇 迫蕩不定則 肝其不傷乎”라고 하여 太陽人의 肝이 位置하고 있는 腰脊部位가 損傷을 받으므로 妊娠과 生殖을 主管하는 肝의 機能이 低下되어 正常的인 妊娠을 維持하기가 힘든 것이다.

少陽人은 十月養胎論中 手陽明大腸脈이 養之하는 妊娠8월, 足少陰腎脈이 養之하는 妊娠9월이 該當되는데 이는 모두 腎의 黨與에 屬한다. 腎의 黨與은 少陽人의 怒性, 哀情에 의해 機能이 低下되거나 損傷받기 쉬운 少陽人의 脆弱한 器官이 된다. 따라서 妊娠 8, 9월에는 少陽人은 他體質보다 더욱 養生에 힘써야 된다고 볼 수 있다. 哀情에 의해 損傷되는

機轉에 대해 “忽動哀而 忽止哀則 脊曲 忽屈而忽伸也 脊曲者 腎之所住着處也 脊曲 屈伸不定則 腎 其不傷乎”라 하여 少陽人의 脆弱한 部分인 腎이 位置하고 있는 膀胱部位가 損傷을 받으므로 妊娠을 維持하기 힘든 것이다.

太陰人은 十月養胎論中 手太陰肺脈이 養之하는 7월이 偏小之臟인 肺의 機能이 弱화되기 쉽다. 肺와 그의 黨與인 胃脘, 舌, 耳, 頭腦, 皮毛가 該當된다. 樂情에 의해 損傷되는 機轉에 대해 “屢得樂而 屢失樂則 背顛 暴揚而暴抑也 背顛者 肺之所住着處也 背顛 抑揚不定則 肺 其不傷乎”라 하여 樂情에 의해 機能이 偏小한 肺局이 損傷받으므로 妊娠7월에 太陰人은 性情의 調和에 힘을 써야만 妊娠中 肺가 擔當하는 養胎를 온전히 할 수 있는 것이다.

少陰人은 十月養胎論中 足太陰脾脈이 養之하는 5월, 足陽明胃脈이 養之하는 6월이 해당되며, 脾와 胃는 少陰人의 偏小之臟이 된다. 少陰人이 喜情에 의해 損傷되는데 대해 “乍發喜而 乍受喜則 胸腋 乍闊而乍狹也 胸腋者 脾之所住着處也 胸腋 闊狹不定則 脾 其不傷乎”라하여 少陰人의 喜情過度에 의해 背脊가 損傷된다고 하였고, “少陰人 樂性 傷目瞽氣 喜情 傷脾胃氣”라고하여 性氣와 情氣에 의해 脾의 黨與인 胃, 兩乳, 目, 背脊, 筋이 損傷받는다고 하였다. 따라서 妊娠 5, 6월에는 少陰人의 경우 偏小한 脾局이 養胎를 擔當해야 하므로 他 體質에 비해 養胎가 不完全하기 쉬운 것이다.

위에서 經絡養胎說에 따라 妊娠中 胎教에 관해 살펴 보았으나, 經絡養胎說에 대한 評價와 아울러 四象醫學에서의 經絡에 대한 役割에 대한 研究가 先行되어야 經絡養胎說을 體質에 따른 胎教에 利用할 수 있을 것으로 생각된다.

#### 4. 情緒, 起居, 食餌의 인 面

胎敎의 內容 중 太陽人에 “端正하고 두려워하지 않는다. 갑자기 驚, 恐, 憂愁, 忿怒, 喜를 注意한다. 잠자리는 安定되게 하고 恐怖나 두려움은 마음에 두지 않는다. 갑자기 눕거나 움직이면 腹滿하고, 腰背痛이 생겨 落胎할 수 있다. 性情을 잘 기르고 不正한 소리나 色을 멀리하고 바른 말과 行動을 한다. 偏側으로만 오래 눕지 말고, 여름철에도 너무 뜨거운 물로 沐浴하지 말고 겨울철에도 잠자리를 너무 따뜻하게 하지 말아야 한다.” 등이 情緒起居의 人 面에 該當된다고 볼 수 있다.

위로 볼 때 太陽人은 忿怒, 悲哀 등을 피하고 性情을 잘 기르라고 하였는데 이는 太陽人의 恒心인 急迫之心이 安定될 때 肝血이 和한다라고 하는 것에 該當되는 것으로 哀怒之氣가 逆動하면 下焦, 즉 肝腎이 傷한다고 하였다. 따라서 太陽人은 妊娠中 忿怒나 悲哀 등의 急迫한 心理狀態 등의 精神的인 스트레스를 될 수 있으면 피하여 脆弱한 肝의 機能을 도와 血을 安定시키는 方法으로 胎敎에 臨해야 할 것으로 생각된다. 起居에 대해서 특히 서있거나 누워 있을 때의 姿勢를 올바르게 하라고 하였는데, 太陽人의 腰脊部位가 弱하고, 性情에 의해 肝의 部位가 損傷된다고 하며, 이로인해 妊娠이 잘안된다는 생리적 특징에 비추어 볼 때 다른 體質에 비해 腰脊部位의 損傷을 注意하여야함을 알 수 있다.

앞서 말한 것처럼 過飲은 胎兒에게 深刻한 影響을 주며, 妊娠中 過飲은 모든 體質에 害가 되지만 太陽人에게 특히 過飲을 조심하라고 한 것은 太陽人의 放縱한 마음에서 술을 찾게되어 술로써 自己陶醉에 빠지려하기 때문이다.<sup>64)</sup>

食餌에 있어서 太陽人은 辛熱하고 기름진 飲食보다는 淡白하고 清潔하고 和平한 飲食을 먹으라고 하였는데, 이는 太陽人의 陽化하기 쉬운 特性으로 인해 氣가 上昇하기 때문이다. 따라서 술이나 辛熱한 飲食은 피하고 陰性的 飲食을 攝取하여 氣를 下降시키는 것이 필요하게 된다.

少陽人에서는 “心을 調和롭게 하고 呼吸을 고르게 하라, 남을 희롱하거나 싸우는 것을 보지 말고, 남을 웃기면서 弄談하는 말이나 집안사람을 속이는 말 그리고 화난다고 惡한 말을 해서는 안된다. 不正한 소리나 色을 피한다.” 등이 情緒의 人 面에 해당된다. 少陽人이 哀情에 의해 損傷되는 機轉에 대해 “忽動哀而 忽止哀則 脊曲 忽屈而忽伸也 脊曲者 腎之所住着處也 脊曲 屈伸不定則 腎 其不傷乎”, “上升之氣 逆動而 並於上則 肝腎傷”라고하여 哀情의 過度에 의해 腎이 損傷된다고 하였다. 또 性氣, 情氣에 의해 “少陽人 怒性 傷口膀胱氣 哀情 傷腎大腸氣”라고하여 腎의 黨與도 損傷된다. 이는 少陽人의 哀怒之氣가 過多하고 逆動하게 되면 悲哀가 動한다고 한 것과도 같다. 이런 情緒의 人 面에 의해 少陽人의 下焦가 損傷되며, 특히 腎臟을 더욱 弱화시켜 腎臟이 본래 主管하는 妊娠에 障礙를 주게 되는 것이다. 또 少陽人은 外部에 대한 關心이 지나쳐 오히려 內部에 대한 두려움, 즉 懼心을 가지게 되어,甚하면 空心으로 變化되어 健忘症이 發生한다고 하였다. 따라서 心身을 調和롭게 하고 安定시켜 항상 哀怒之氣의 過度를 警戒해야 된다.

少陽人의 妊娠中 起居에 대해서는 “추위도 너무 뜨겁게 하지 않는다. 지나치게 많이 자고 누워만 있으면 身體가 虛弱해진다. 腎氣가 不足하면 新生兒가 解頤가 되고 心氣가 虛하면 胎兒가 神氣가 不足해진다

64) 宋一炳, 알기쉬운 사상의학, 서울, 하나미디어, 1993, p. 151, 152.

다. 다리를 꼬고 앉을 때는 體重이 한쪽으로만 치우쳐서 脊椎가 휘지 않도록 양다리를 交代로 바꿔주어야 한다.” 등이 해당된다. 少陽人은 “胸實足輕”, “少陽人 體形氣像 胸襟之包勢 盛壯而 膀胱之坐勢 孤弱”라고하여 上體보다 下體가 虛弱한 體型으로 膀胱의 坐勢가 不安하여 下焦部位인 腎局의 損傷이 오기 쉬우며, 이 또한 “忽動哀而 忽止哀則 脊曲 忽屈而忽伸也 脊曲者 腎之所住着處也 脊曲 屈伸不定則 腎 其不傷乎”라하여 腎局이 損傷되는 原因을 性情에 두었다.

少陽人은 평소 熱이 많고, 病情 또한 火熱이 爲主가 되므로 周邊溫度는 조금은 시원하게 하고, 너무 덥거나하는 것은 좋지 않다. 한 등65)의 研究에 의하면, 少陽人은 靑色系의 시원한 이미지를 선호해 太陰人이나 少陰人이 暖色系의 이미지를 選好하는 것과 다르게 나타났다고 하였다. 따라서 少陽人은 妊娠中 너무 따뜻한 氣溫에서만 지내는 것보다는 周邊溫度나 環境을 시원하게 할 필요가 있으며, 下焦에 무리를 주지 않도록 하는 것이 胎敎의 方法이라고 할 수 있다.

飲食에 있어서 술이나 燥熱한 飲食은 少陽人이 上熱하는 特性을 刺戟시켜 強하게 하므로 陰淸한 飲食, 즉 소채류나 해물류이 飲食을 섭취토록 한다. 東武道稿에서 少陽人에 쓰이는 대부분의 藥性이 補腎, 健腎, 益骨髓한다고 하여 陰性系列의 藥이며, 平素에 補陰하여 攝生에 注意하라고 했다.

太陰人의 情緒的인 面에 該當되는 胎敎의 內容은 주로 慾心을 節制하는 것, 虛榮心을 自制하는 것 등으로 太陰人의 情氣가 “恒欲內守 而不欲外勝”하므로

物慾之心이 過多해지기 쉬운 特性上, 慾心을 節制하는 것이 필요하고 더 나아가면 外部의 일에 항상 關心을 기울여 보는 것도 좋다. 이는 太陰人의 恆心이 怯心즉, 外部에 대한 두려움이 있어 甚하면 迫心이 되고 怔忡이 오게 되는 까닭에서 나온 것이다.

太陰人의 特性에 대해 지 등66)은 “太陰人의 生存戰略은 일단 自身에게 들어온 것을 내보내지 않고 쌓아두는데 있다. 飲食이건 財物이건 어떤 것이라도 太陰人은 自身의 內部에 간직하려 하고 밖으로 내보내려 하지 않는다. 이것은 太陰人이 外部에 대한 두려움, 즉 怯心이 있기 때문이다. 變化하는 未來, 不確實한 未來에 대한 두려움 때문에 最大한 自身의 것으로 만들어 두려고 한다.”고 하였다.

太陰人의 性情에 의해 損傷받는 機轉에 대해 “屢得樂而 屢失樂則 背佳頁 暴揚而暴抑也 背佳頁者 肺之所住着處也 背佳頁 抑揚不定則 肺 其不傷乎”, “下降之氣 逆動而 並於下則 脾肺傷”이라하여 지나친 樂情의 過度에 의해 太陰人의 偏小한 臟器인 肺와 上焦가 損傷된다고 하였다. 따라서 太陰人은 喜樂之氣의 過度를 막고 怯心을 가라 앉히는 方法으로 胎敎에 임하는 것이 필요한 것이다.

太陰人의 起居에서는 부단히 움직이라고 하여 運動을 強調하는 것이 많았다. 太陰人은 원래 食性이 좋고, 消化力이 강해 過食하는 편이고, 움직이는 것을 싫어하는 傾向이 있어 肥滿하기 쉬운 體質이므로, 活動을 많이 하여 땀을 내어 氣液을 通暢케 하는 것이 필요한 것이다. 조 등67)의 研究에 의하면 肥滿患者 中 太陰人이 차지하는 比率이 91%로 나타나 他體質에 비해 월등히 높으며, 血中脂質인

65) 한기증 외, 실내건축에 있어서 사상체질에 따른 한국인의 색채선호에 관한 연구, 사상의학회지 Vol. 10, No. 1, 1998

66) 지상은 외, 사상체질성립기전에 대한 이론적 고찰, 한국한의학연구원논문집 제4권 제1호 1998

67) 조민상 외, 비만환자의 체질적 특징에 대한 임상적 고찰, 사상의학회지 Vol. 10, No. 2, 1998

Total cholesterol, TG 등도 太陰인이 가장 높게 나타나 있다.

妊娠中 新陳代謝에서 포도당을 增量시키면 血中の 포도당이 正常以上으로 增加되는 데, 血中에 포도당이 많으면 많을수록, 胎兒의 腺臟에서는 더 많은 인슐린이 分泌된다. 血中 인슐린의 濃도가 높을수록, 脂肪細胞 形成이 增加되고 細胞內 脂肪의 量이 增加한다. 왜냐하면 그 모든 과정이 인슐린에 의해 促進되기 때문이다. 이로인해 母體의 子宮에서 '巨大한 胎兒'가 成長하고 新生兒의 무게가 4kg以上이 되기도 한다.

過體重兒는 成長過速이 이미 胎中에서부터 시작된 것으로 出生後에도 脂肪蓄積이 過多해지며, 生殖 사이클 역시 빨리 시작하게 된다. 또 過體重兒를 낳은 어머니에게도 肥滿이나 糖尿가 되기 쉽다고 하였다.<sup>68)</sup>

따라서 太陰인은 他體質에 비해 肥滿의 危險성이 크므로, 妊娠中 母體의 肥滿은 곧 胎兒에게 影響을 주어 肥滿兒가 태어날 確率이 높아지게 된다. 따라서 太陰인은 妊娠中 食欲에 따라 過食하여 體重이 增加되는 것을 조심해야 한다.

少陰인의 경우는 “少陰之性氣 恒欲處而 不欲出”, “少陰之情氣 恒欲爲雌而 不欲爲雄”라고 하여 性氣와 情氣에 의해 偷逸之心이 過度하게 되어 安逸한 생활을 하게 되고, 또 평소 不安定한 마음상태에 놓이게 되어 脾氣가 원활하지 못하게 된다. 少陰인의 性情에 의해 損傷되는 기전을 보면, “乍發喜而 乍受喜則 胸腋 乍闊而乍狹也. 胸腋者 脾之所住着處也 胸腋 闊狹不定則 脾 其不傷乎”, “下降之氣 逆動而 並於下則 脾肺傷”라고 하여 喜情의 過度에 의해 脾局이 損傷된다고 하였고, “少陰人 樂性 傷目腎氣 喜情 傷脾胃

氣”라고 하여 脾의 黨與인 胃, 兩乳, 目, 背脊, 筋도 마찬가지로 損傷을 입는다고 하였다. 少陰인은 “少陰人 體形氣像 膀胱之坐勢 盛壯而 胸襟之包勢 孤弱”하고, 樂性에 의해 背脊氣가 損傷되기 때문에 身體中 中上焦部位가 弱하여 등이 구부정한 경우가 많다. 또 少陰인은 “少陰人 平時呼吸 平均而 間有一太息呼吸也”이라 하여 대체적으로 氣가 不足한 特性을 띄게 되는데 少陰인의 胎教內容중 背脊를 튼튼히 하라고 한 部分은 體型上 脆弱한 中上焦部位를 튼튼히 하여 脾局을 強化시키는 것으로 理解할 수 있다.

따라서 少陰인은 妊娠中 마음을 便宜히 하고, 너무 소극적이고 女性的이러고만 하지말고, 進取的으로 앞으로 나가려는 生活態度를 취하는 것이 필요하며, 이렇게 함으로써 脾局이 氣運이 살아나게 되는 것이다.

少陰인의 起居에 있어서는 “몸을 차게 하지말고, 추운곳에 가지 말라, 疲困하지 않게 하며, 가만히 있으려고만 하지말고 野外에 나가 달리는 馬와 犬을 보아라, 衣服을 두텁게 입어 寒邪를 막는다. 배와 등을 따뜻하게 한다.” 등이 해당된다. 특히 배가 차게되면 子宮이 收縮되어 流產이나 早產의 危險이 增加되는 등, 少陰인은 陽煖之氣가 不足하여 추위에 脆弱하다. 그러므로 少陰인은 몸을 따뜻하게 하고 周邊溫度도 높게 하여 妊娠에 임해야 한다. 飲食에서도 주로 性質이 찬 飲食이나 飲食을 차게 먹는 것은 피하라고 하였다. 또 少陰人分類에 猛禽類의 새나 猛獸의 고기를 먹어 背脊를 튼튼히 하라는 것이 있는데, 背脊는 少陰인의 偏小한 黨與에 該當되며, 筋과 胸襟之包勢 또한 弱하다고 하였으므로, 背脊部 즉 中上焦部位의 筋을 發達시키는 것으로 볼 수 있으며 이로써 脾局의 體型은 充實해질 수 있다.

68) V. M. Dilman, 김정기 옮김, 생체시계, 도서출판 밝은세상, 1991. pp. 228-234.

少陰人은 脾胃가 偏小하고 陽煖之氣의 不足으로 인해 食慾이 떨어지거나, 消化障礙等이 發生하기 쉬운데 이는 陽煖之氣의 不足에 기인한다.

따라서 少陰人은 몸을 따뜻하게 해주는 飲食, 氣를 기를 수 있는 飲食을 攝取하도록 하는 것이 妊娠中 食餌療法이라고 할 수 있다.

### IV. 結 論

以上の 文獻考察을 통하여 아래와 같은 結論을 얻었다.

1. 文獻考察을 통하여 體質에 따라 胎敎를 施行한다면 健康하고 영리한 아이를 낳을 수 있다고 생각된다.
2. 考察에 의하면 母體가 胎兒의 體質的인 特性形成에 더 큰 影響을 미치므로 母體가 健康해야 健康한 아이를 낳을 수 있다고 생각된다.
3. 太陽人產母는 怒情의 偏急함, 急迫之心을 安定시키고 腰部部位, 즉 中下焦部位를 保護하는 方法으로 臨하는 것이 胎敎의 要領이라고 할 수 있다.
4. 少陽人產母는 哀情의 偏急함, 懼心을 安定시키고 膀胱部位(骨盤), 즉 下焦를 保護하며, 周邊溫度를 시원하게 하고, 陰淸한 飲食을 攝取하여 補陰하는 方法으로 胎敎에 臨한다.
5. 太陰人產母는 樂情의 偏急함, 怯心을 安定시키고 腦髓部位, 즉 上焦를 保護하고, 過食을 피하고 적당한 運動을 함으로써 肥滿을 豫防하는 方法으로 胎敎에 臨한다.
6. 少陰人產母는 喜情의 偏急함, 不安定之心을 安定시키고, 胸襟·背脊部位, 즉 中上焦部位를 保護하며, 周邊溫度를 따뜻하게 하고, 飲

食은 氣를 補充시켜주는 따뜻한 飲食을 攝取하는 方法으로 胎敎에 臨한다.

### V. 提 言

四象醫學에서의 胎敎는 健康하고 영리한 아이를 낳으려는 目的으로 妊娠中 母體가 自身の 體質을 알고 이에 따라 攝生하는 것을 말한다. 妊娠中 適用할 수 있는 具體的인 胎敎方法의 開發과 活用을 위해서는 아래 事項에 관한 研究가 先行되어야 할 것으로 생각된다.

1. 體質決定과 遺傳에 관한 研究
2. 妊娠中 胎兒의 體質鑑別에 관한 研究
3. 經絡養胎說과 四象醫學과의 接木에 관한 研究

### 參 考 文 獻

1. 최경옥, 태교에 관한 탐색적 연구, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1974.
2. 이동민, 태중교육, 흐름사, 1979.
3. 황옥자, 불교아동교육론, 서울, 불교시대사, 1994.
4. 이효영, 한국태교에 관한 소고, 중앙문화 제18집, 1983.
5. 師朱堂李氏, 韓栽燦 譯, 胎敎新記意譯(영인본)
6. 주정일, 아동발달학, 서울, 교문사, 1987.
7. 토마스 바니, 주정일 감수, 태아는 알고 있다, 샘터, 1999.
8. 仁孝文皇后, 內訓, 명문당, 1987.
9. 昭惠王后韓氏, 內訓, 眞話堂, 1986.
10. 南紹子, 천재형태아교육, 태웅출판, 1989.
11. 權氏, 閨範, 조선총독부도서관, 소화17년
12. 李元浩, 胎敎, 博英社, 1986

13. 世宗御選, 鄉藥集成方, 한성도서주식회사, 1942.
14. 許浚, 東醫寶鑑, 서울, 남산당, 1981.
15. 康命吉, 濟衆新編, 서울, 행림출판, 1975.
16. 黃道淵, 醫宗損益, 서울, 의학사, 1975.
17. 柳岸津, 한국의 전통육아방식, 서울대학교출판부, 1986.
18. 임동근, 태, 우성출판사, 1986.
19. 丁淳睦, 조선시대의 교육명저순례, 배영사, 1988.
20. 韓良善, 원불교태중교육에 관한 연구, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 1983.
21. 任昌慶, 동양의학적 태교에 관한 고찰, 원광한의학 제2권 제1호, 1992.
22. 정정혜, 한국전통사회의 태교에 관한 고찰, 영남대학교 대학원 석사학위논문, 1988.
23. 공선양, 출산경험이 있는 어머니의 태교에 관한 연구, 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1992.
24. 조연희, 우리나라 임부들의 태교에 관한 인식 및 실천도 조사, 고려대학교 교육대학원 석사학위논문, 1993.
25. 박성학, 태아지능개발 300일간 태아교육, 태웅출판사, 1999.
26. 주정일, 태교출산의지혜, 서울, 샘터사, 1994.
27. A. Janov, The Feeling Child, New York, Simon Schuster, 1973.
28. 정난주, 첫임신과 출산, 서울, 효성출판사, 1995.
29. 葉天士, 葉天士女科診治秘方, 台北市, 大方出版社, 1971.
30. 武之望, 濟陰綱目, 中社, 1992.
31. 李珥, 聖學輯要, 대양서점, 1975.
32. 孫思邈, 備急千金要方, 欽定四庫全書 子部 五 醫家類 3, 서울, 대성문화사, 1995.
33. 巢元方, 巢氏諸病源候論, 欽定四庫全書 子部 五 醫家類 2, 서울, 대성문화사, 1995.
34. 陳自明, 婦人大全良方, 欽定四庫全書 子部 五 醫家類 10, 서울, 대성문화사, 1995.
35. 宋時烈, 戒女書, 서울, 제문당, 1978.
36. 虞天民, 醫學正傳, 醫學社, 1974.
37. 丁奎萬, 東醫小兒科學, 서울, 행림출판, 1990.
38. 李圭泰, 庶民韓國史, 샘터사, 1973.
39. 조황성, 사상체질과 유전학, 사상의학회지 Vol. 10. No. 1. 1998.
40. 全國四象醫學教室 엮음, 四象醫學, 서울, 집문당, 1998.
41. 宋一炳, 알기쉬운 사상의학, 서울, 하나미디어, 1993.
42. 한기증 외, 실내건축에 있어서 사상체질에 따른 한국인의 색채선호에 관한 연구, 사상의학회지 Vol. 10. No. 1. 1998.
43. 지상은 외, 사상체질성립기전에 대한 이론적 고찰, 한국한의학회연구논문집 제4권 제1호, 1998.
44. 조민상 외, 비만환자의 체질적 특성에 대한 임상적 고찰, 사상의학회지 Vol. 10. No. 2. 1998.
45. 金大潤 외, 사상체질의 유전성 검토에 대한 통계적 연구, 사상의학회지 Vol. 11. No. 1. 1999.
46. V. M. Dilman, 김정기 옮김, 생체시계, 도서출판 밝은세상, 1991.