



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

주 영 애 교수 지도

석사학위 청구논문

명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠
개발 연구

2020

성신여자대학교 문화산업예술대학원

문화산업예술학과

전통문화콘텐츠전공

조 은 숙

명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠
개발 연구

주 영 애 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2019년 11월

성신여자대학교 문화산업예술대학원

문화산업예술학과

전통문화콘텐츠전공

조 은 숙

인 준 서

조은숙의 석사학위 논문으로 인준함

2019년 11월

심사위원장 _____(인)

심사위원 _____(인)

심사위원 _____(인)

성신여자대학교 문화산업예술대학원

논문개요

사람의 성품은 하늘에서 근본 되고, 기질은 부모에게서 이루어진다고 했다. 옛 문헌에서만이 아니라 다양화된 사회, 4차 산업 시대인 현재에도 태아는 무한한 창조력을 가진 존재로 그 가능성은 열려있다. 그런 까닭에 태교는 여러 각도에서 그 의미를 항상 새롭게 자각되어야 한다. 임신부의 신체적, 심리적, 정서적 변화와 그 안정감을 중시하는 것은 더할 나위없다. 오랜 세월 동안 세계적으로도 다양한 태교의 가치가 태아와 임신부를 중심으로 연구 되어왔다.

본 연구는 2019년 우리나라에서 행해지고 있는 태교의 종류와 현황을 살펴보고 명상과 침선을 중심으로 한 태교 콘텐츠를 개발하는 데 목표를 두었다.

명상은 이미 과학적 연구 대상으로 검증되었고 미국 종합병원에서는 명상이 대중화 되어 환자에게 명상법을 처방하기도 한다. 우리 명상의 역사도 태교만큼이나 오래되었다. 명상의 목적도 과거에는 해탈이나 깨달음에 두었다면, 현재에는 행복에 초점을 두었다. 또한 침선은 주의력과 감각을 집중하도록 하여 태아의 두뇌 발달에 도움이 되며, 바느질 하는 동안 집중 하게 되면 태아의 심리적 안정감은 배가 되어 정서적으로 편안해진다고 한다. 본 연구는 이런 명상의 긍정적인 점과 침선을 접목한 태교콘텐츠 구안도 의미가 있을 것을 사료되어 그 개발에 주목하였다.

태교콘텐츠 개발을 위해서 임신부를 대상으로 한 면접조사방법과 구안된 태교콘텐츠를 시범운영 후 내용분석방법을 적용하여 그 결과를 바탕으로 태교콘텐츠를 개발하였다. 면접조사는 출산 5년 미만의 임신부 9명을 대상으로 이루어졌다. 이 면접조사를 토대로 명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠를

구안하여 시범운영을 진행하였다.

임산부 면접조사 결과는 다음과 같다. 첫째 부성태교가 무엇보다 필요하며, 아버지의 태담이 필요하다고 보았다. 둘째 매달 이루어지는 정기적인 산부인과 병원검진 시에 태교프로그램을 할 수 있기를 희망하는 것으로 나타났다. 셋째 임산부들은 밀레니얼(Millennials) 세대로 인터넷과 모바일 등 사이버환경에 익숙하기 때문에 모바일을 통한 콘텐츠를 이용하고 의존하려는 경향이 컸으므로 앞으로 언제 어디서나 활용가능한 모바일을 중심으로 한 태교콘텐츠가 제공되기를 희망하였다.

그리고 시범운영은 관련전공 박사과정생 중 참여희망자 5명을 대상으로 진행되었고, 태교콘텐츠 적용 후 그들의 평가와 반응을 토대로 콘텐츠구성의 적합성, 시행 시 유의점, 콘텐츠의 보완사항 등을 분석하였다. 명상과 침선 등을 활용한 교육콘텐츠가 시도되었다는 데에 의미가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 임신부뿐만 아니라 배우자, 가족 등이 참여하는 태교콘텐츠가 필요함을 제안하였다.

따라서 임산부 면접조사결과와 시범운영 후 내용분석결과를 토대로 명상과 침선을 적용한 교육대상별 태교콘텐츠를 제시하였다. 이는 각 대상의 특성을 반영하여 임신부 중심의 태교콘텐츠, 부부 중심의 태교콘텐츠, 조부모 중심의 태교콘텐츠 세 분야로 나뉘어서 구안했으며, 각 콘텐츠는 2차시 운영을 예시로 제안하였다.

본 연구는 태교콘텐츠를 임신부뿐만 아니라 가족 모두가 참여할 수 있는 내용으로 구안했다는 점과 저 출산 시대에 미래사회를 위한 자녀출산과 태교에 대한 관심과 주목의 필요성을 제고하는 연구로서 의미를 두고자 하였다. 그리고 향후 모바일을 활용한 태교콘텐츠 개발과 보급을 비롯하여, 산부인과에서 정기적으로 실시할 수 있는 태교프로그램으로서의 적용, 문화원이나 박물관, 백화점문화센터, 지역사회 등에서도 실시될 수 있는 방안이 강구

될 필요가 있다고 사료된다. 그리고 후속연구로는 본 태교콘텐츠의 적용과 효과성 검증연구가 이루어져 보다 객관적이고 과학적으로 입증된 태교콘텐츠로 적용되기를 기대한다.

목 차

논문개요

I 서론

1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	2

II. 이론적 배경

1. 태교	
1) 태교의 개념과 필요성	4
2) 태교의 현황	9
2. 명상과 태교	
1) 명상의 개념	14
2) 태교를 위한 명상	15
3. 침선과 태교	
1) 침선의 개념	21
2) 태교를 위한 침선	21
4. 명상과 침선을 활용한 태교의 필요성	26

III. 연구방법

1. 태교콘텐츠 개발을 위한 출산 유경험 여성 대상 면접조사	
1) 면접대상 출산 유경험 여성의 일반적인 특성	30
2) 면접조사 절차	31
3) 면접조사 내용 및 분석방법	31

2. 태교콘텐츠 구성안에 대한 시범운영 참가여성 대상 FGI	
1) 시범운영 참가 여성 일반적인 특성	33
2) 태교콘텐츠 구성안	34
3) 시범운영 절차	34
4) 면접조사결과 분석방법	37
IV. 연구결과 및 분석	
1. 태교콘텐츠 개발을 위한 출산 유경험 여성 대상 면접조사결과	42
2. 태교콘텐츠 구성안에 대한 시범운영 결과	
1) 태교콘텐츠 구성의 적합성	45
2) 태교콘텐츠 시행 시 유의사항	45
3) 태교콘텐츠 구성을 위한 보완점	46
V. 명상과 침선을 적용한 교육대상별 태교콘텐츠	
1. 임신부 중심 태교콘텐츠	47
2. 부부 중심 태교콘텐츠	52
3. 조부모 중심 태교콘텐츠	56
VI. 결론 및 제언	60

참고문헌

ABSTRACT

표 목차

<표 1> 국가별 태교에 대한 표현.	5
<표 2> 태교 종류별 방법과 효과	10
<표 3> 태교프로그램 시행 주체에 따른 분류	11
<표 4> 박물관에서 시행되고 있는 태교프로그램 사례	12
<표 5> 태교관련 선행연구 (2010년 이후-현재까지)	27
<표 6> 면접 대상자의 일반적인 특성	30
<표 7> 시범운영 참가자의 일반적인 특성	33
<표 8> 태교콘텐츠 시범운영을 위한 구성 안	34
<표 9> 임신부 중심 태교콘텐츠 1회 차	47
<표 10> 임신부 중심 태교콘텐츠 2회 차	49
<표 11> 부부 중심 태교콘텐츠 1회 차	52
<표 12> 부부 중심 태교콘텐츠 2회 차	53
<표 13> 조부모 중심 태교콘텐츠 1회 차	56
<표 14> 조부모 중심 태교콘텐츠 2회 차	57

,

그림목차

<그림 1> 시범운영 자리 배치도	36
--------------------------	----

사진목차

<사진 1> 배넛저고리	23
<사진 2> 두렁치마	24
<사진 3> 고궁박물관 왕실태교 이미지 사진	25
<사진 4> 명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠 시범운영	34
<사진 5> 호흡명상	37
<사진 6> 참가자들의 배넛저고리 만들어 보기	38
<사진 7> 완성된 배넛저고리	38
<사진 8> 바느질 중간 스트레칭	39
<사진 9> 연꽃 차 명상	40
<사진 10> 배넛저고리 포장	41

I. 서 론

1. 연구의 필요성

출산율의 감소로 태교에 대한 중요성이 크게 부각되고 있다. 2019년 현재 우리나라의 합계출산율은 0.88명이다.¹⁾ 합계출산율이란 한 명의 여성이 가임기간 (15세-49세)에 낳을 것으로 예측되는 출생아 수를 말한다. 즉 현재 우리나라 여성은 평균 한 명도 낳지 않는다는 것을 뜻한다. 자녀를 많이 낳지 않은 현실에서, 태교는 매우 특별한 경험으로까지 받아들여지고 있다.

태교(胎敎)는 미래에 대한 교육이다. 건강하고 반듯한 아기를 낳기 원하는 미래의 어머니가 될 이들이 태교의 주체이다. 그렇다면 먼저 이들에 대한 깊이 있는 연구가 필요하다. 평생 한 명도 낳지 않는다는 우리나라 가임기 여성들에게 주목할 필요가 있다. 단군 이래 가장 부유한 시기에 태어나, 인터넷과 스마트폰으로 세상을 보고 배우는 영상 중심의 세대 즉 인터넷과 유튜브(YouTube)로 태교에 대해 알아가는 밀레니얼세대(Millennials)²⁾라고 할 수 있다. 태교도 인터넷과 유튜브에 의존한다 해도 과언이 아니다.

또한 이들은 밀레니얼세대의 특징에다 요즘 유행인 올로(YOLO)족³⁾문화까지 합쳐져 있다. 올로는 앞으로 일도 생각하지 말고, 남도 생각하지 말고 지금 현재의 행복만을 위해 소비하는 것을 추구하는 라이프 스타일이다. 이들은 인터넷이나 유튜브로 세상을 배워가며 현재의 행복을 중시하는데 이들에게 과연 임신과 태교는 어떻게 받아들여지고 있을까. 부모교육 강의를 담당하는 김선주교수⁴⁾는 이들이 태교에 대해서 소홀히 하고 있으며, 인터넷과 sns를 통해

1) 2019년 KOSIS.국가통계포털(통계청 인구동향조사)

2) 1980년대 초반에서~2000년대 초반 출생한 세대를 가리키는 말로, 정보기술(IT)에 능통하며 대학 진학률이 높다는 특징이 있다. 경제적인 문제로 결혼 임신 출산을 미루는 세대다.

3) You Only Live Once (당신의 인생은 한 번뿐이다) 이 영어 문장을 줄여서 만든 현재를 즐기는 삶의 방식을 뜻하는 말.

과학적인 근거 없는 정보로 태교가 이루어지는 것을 가장 우려되는 문제라 지적하고 있다. 인터넷에 의존하는 이유는 시간의 부족으로 정보를 빠른 시간 내에 얻을 수 있기 때문이라 추측된다. 임신을 한 여성의 사회적 참여로 출산 때까지 대부분이 일을 하고 있으며, 시간과 장소의 제약으로 태교에 많은 시간을 할애 할 수 없는 현실에 놓여 있다. 그러나 자녀를 낳아도 하나 정도만 낳는 현실에서 태교를 하려는 이들은 오히려 많은 관심을 갖고 잘 해보려는 의지를 갖는 것도 사실이다. 따라서 오늘날 시대별 상황에 맞추어 적용 가능 하며 유용한 태교콘텐츠의 개발은 더없이 의미 있는 과제라 할 수 있다.

2. 연구의 목적

2000년 이후 태교는 여러 단체의 “베이비 페어”라는 이름의 육아용품 전시회 등으로 산업화가 되기 시작했다. 그해 8월 “제1회 서울국제임신출산육아용품 전시회”⁵⁾를 시작으로, 오늘날은 수많은 유사 박람회가 열리고 있으며 태교가 마케팅의 표적이 되는 상황에까지 이르게 되었다. 박람회에서 주최하는 힐링 태교라는 태교여행은 휴양과 육아용품 해외쇼핑으로 연계하고 있다. 그밖에 태교와 관련된 곳으로는 인터넷 맘카페, 산부인과 태교교실, 종교단체 태교 학교, 박물관 왕실태교 등이 있다. 이들 단체만 아니라 출산율의 저하를 염려한 정부에서도 임신 장려정책으로 보건소 태교 교실을 적극 지원하고 있다. 실행되고 있는 태교 프로그램 중에는 학문적 기반을 갖추고 좋은 정보로 순작 용을 하고 있는 것도 있으나, 태교의 중요성 보다는 궁극적으로는 태교와 관련된 소비를 그 목적으로 하고 있어 주의가 필요하다. 본 연구에서는 이러한

4) 태교에 대한 사전조사로 전문가의 조언 질문지에 답한 내용임

5) 2000년 ‘서울국제 임신 출산 육아용품 전시회’로 시작해 2004년 이후 지금의 ‘베베 베이비페어’로 통합됐다. 매년 18만명 정도가 다녀가고 있다.

현상에 대한 반성과 함께 건강하고 반듯한 아기를 원하는 미래의 어머니들을 위한 태교콘텐츠에 주목하였다. 특히 명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠를 구안하여 보급에 일조하고자 한다.

태교로 명상을 하는 것의 장점은 첫째, 시간과 장소에 상관없이 언제 어디서든 가능하다며, 둘째, 뇌파를 안정 시켜, 임신으로 인한 스트레스를 감소시키고, 우울을 극복한다고 한다. 또한 긍정적으로 변화하게 한다. 셋째는, 면역력을 향상시켜 임산부의 건강에 도움이 된다고 한다. 한편 손을 많이 사용하는 침선, 즉 바느질은 주의력과 감각력을 집중하도록 하여 태아의 두뇌 발달에 도움이 되며, 바느질 하는 동안 집중 하게 되면 태아의 심리적 안정감은 배가 되어 정서적으로 편안해진다고 한다. 이런 의미에서 본 연구는 명상과 침선을 활용한 태교콘텐츠를 개발하여 실제로 임산부와 가족들에게 유용하게 적용할 수 있도록 제시하는 데 목적이 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 태교

1) 태교(胎敎)의 개념과 필요성

한국학중앙연구원은 태교(胎敎)를 임신한 여성이 몸 속 태아(胎兒)를 하나의 인격체로 여겨 행하는 태중교육(胎中敎育)이라 정의했다. 우리 선조들은 건강하고 좋은 아기를 얻기 위해서 태아 때부터 미리 조심하며, 태중교육에 많은 노력을 기울여 왔다. 이러한 뜻은 배우자를 구하는 시기부터 시작되었다. 멀리에서 혼처를 구하고 20세 이전에 자식 낳기를 기대했다. 백 리 밖에서 혼처를 구하는 것은 근친결혼을 막아 우성 유전자를 확보하려는 시도였으며, 20세 이전에 자식을 낳으려는 것은 부모가 젊고 건강한 시기에 일찍 아기를 낳는 것이 건강한 아기를 낳는 것이라 믿었기 때문이다. 예로부터 일찍 건강한 자식 얻기를 선호했음을 알 수 있다. 그래서 임신한 여인은 몸과 마음가짐을 바로 하고 행동을 조심하며, 좋은 말 쓰기를 권장했다. (한국일생의례사전, 2019) 건강하고 똑똑한 아기가 태어나기를 바라는 것은 동서고금을 막론하고 모든 부모의 소망이었을 것이다. 태교를 의미하는 단어가 전 세계적으로 사용되고 있음을 볼 때, 어느 민족이든 어느 나라이든 태교가 중요한 일생의례임을 짐작할 수 있다. 각 국가별 태교에 대한 표현을 보면 <표1>과 같다.

<표 1> 국가별 태교에 대한 표현

지역	국가	국가별 태교에 대한 표현
영미	영어	prenatal education
동아시아	일본	たいきょう
	중국어	胎教 (tāijiào)。
	베트남어	sự dưỡng thai
유럽	프랑스어	éducation prénatale
	스페인어	educación, prenatal,
	이탈리아어	educazione prenatale, educazione prima della nascita
	헝가리어	Magzatoktatás
	포르투갈어	disciplina prenatal
	독일어	Die geistige Vorsorge(-n) einer Schwangeren für das werdende Leben [ihre Leibesfrucht]
	러시아어	дороговое воспитание ребёнка
서남아시아	터키어	Doğum öncesi eğitim
	우즈베크어	M.n.: 태교 노래 - xomiladorlik musi
	몽골어	жирэмсний үеий н биеэ авч явах бай дал
	아랍어	تعليم جنيني، تعليم ما قبل الولادة
	힌디어	प्रसव के पूर्व शशु शिक्षण.
북유럽	네덜란드어	zwangerschapszorg (de)
	스웨덴어	fosterterapi

○출처 : 네이버 어학사전을 참고 정리한 것임.

태교의 필요성은 다음 몇 가지로 요약해 볼 수 있다. 첫째, 태내서 성장하고 있는 아기는 태교에 의해 그 건강과 성품이 영향을 미친다는 점이다. 둘째는 태교는 아기를 출산하는 임신부만이 노력해서 되는 것이 아니라, 남편과 주변가족이 모두 함께 노력해야 한다는 점에서 필요성을 찾을 수 있다. 그리고 셋째는 예로부터 태아를 하나의 인격체로 존중해 왔다는 점

이다. 태아가 태중에 있을 때부터 나이를 셈하는 한국식 나이를 적용하는
바로부터 그 필요성을 찾아 볼 수 있다.

태교관련 문헌으로 전해 내려오는 우리나라의 대표적인 책은 사주당 이
씨의 『태교신기』이다. 이 책의 서문에는 다음과 같은 글이 있다.

무릇 태(胎)란 천지의 시발이요,
음양의 근본이며,
조화의 원동력이요,
만물을 담는 그릇이네.

夫胎子 天地之始 陰陽之祖
造化之 万物之橐籥 万物之權与

태시의 음양이 화하고 혼돈하여 지각이 없을 때
태교를 시행할 수 있으니
은연히 돕는 공은 사람에게 있다.

太始氤氳 混沌之窟未鑿
妙氣發揮 幽贊之攻在人

태아란 한 생명의 씨앗이며 생명의 근간이다 .또한 앞으로 한 생명이 살아
가는 근본처이자 영혼·정신·마음·몸을 담는 그릇이다. 태아는 아직 완전한 심
신이 만들어지기 이전이기 때문에 변화가 가능한 상태에 놓여있다. 즉 만들
어지고는 있지만 만들어진 상태가 아니고, 정해지고 있지만 아직 정해진 바
없는 때가 태아 시기이다. 그러므로 영혼의 바른 성장과 튼튼하고 올곧은
몸을 만들기 위해 태교는 반드시 필요하며, 중요한 과업임을 알 수 있다.

『태교신기』는 조선의 실학자 유희(柳僖) 어머니인 사주당 이씨(師朱堂 李
氏 1739~1821)가 지은 우리나라 최초의 태교에 관한 책이다. 태교신기에는
현대 강조되고 있는 ‘부성태교’부터 ‘가족의 도움’, ‘모성태교’의 구체적인 방

법까지 매우 자세하게 서술되어 있다. ‘배 속의 자식과 어머니는 혈맥이 붙어 이어져 숨 쉬에 따라 움직이므로 그 기쁘며 성내는 것이 자식의 성품이 되고, 듣는 것이 자식의 기운이 되며, 먹고 마시는 모든 것이 자식의 살이 되니, 어머니 된 이가 어찌 유의하지 않으리오.’라고 되어 있다. 여기에 언급된 부성 태교에 대한 내용을 살펴보면, 잉태 시 부친의 청결한 마음가짐은 모친의 열 달 못지않게 중요하다. 또 ‘부부는 날마다 서로 공경으로 대하고 예의를 잃거나 흐트러짐이 없어야 하며 헛된 욕망이나 간악한 기운이 몸에 붙지 않게 하는 것이 자식을 가진 부친의 도리다.’라고 했다.

동아시아 사회에서 태아를 하나의 인격체로 여겨 태교에 주목한 것은 3천 년 전 중국의 주나라 때부터다. 태교와 관련하여 주목 받은 책은 『열녀전』이다. 한나라 유향(劉向)이 여성 인물 106명에 관하여 저술한 것으로 다음과 같은 태교에 대한 언급이 있다. ‘태임이 문왕을 임신했을 때 눈으로는 나쁜 것을 보지 않았고, 또한 귀로는 음란한 소리를 듣지 않았으며, 입은 오만한 말을 하지 않았다. 이처럼 태임은 태교를 잘하였다.’ 이러한 태임의 태교는 인간이 사물을 지각하는 신체 기관인 눈, 귀 뿐만 아니라 내면을 표현하는 입을 조심하는 것이었다. 태임은 아이를 잉태하면 모로 눕지도 않고, 모서리나 자리 끝에 앉지 않았으며, 외다리로 서지 않았고, 거친 음식을 먹지 않았다. 반듯이 자른 것이 아니면 먹지 않았고, 바르지 않은 자리에는 앉지 않았다. 현란한 것은 보지 않았고, 음란한 음악은 듣지 않았다. 밤에는 눈 먼 악관(樂官)에게 시를 읊게 하였다. 이와 같이 태교를 하여 하여 자식을 낳게 되면, 모습이 반듯하고 재덕이 남보다 뛰어난 것은 당연하다고 보았다. 그러므로 아이를 가졌을 때 감정을 신중히 해야 한다. 선하게 느끼면 아이도 마음도 선하게 되고, 나쁘게 느끼면 아이도 악하게 된다. 사람이 태어나 부모를 닮았다는 것은 모두 그 어머니가 보고 느끼고 행동했던 바가 태아에게 그대로 전해진 까닭이다. 아이는 결국 부모의 마음과 모습을 닮을 수밖에 없는 것이다.

태교에 관해 언급된 또 다른 문헌으로는 소혜왕후의 『내훈』이 있다. 이 책은 1475년(성종 6년) 성종의 어머니 소혜왕후 한씨가 『소학』, 『열녀』, 『여교』, 『명감』 등을 참고하여 7장으로 나누어 기록하고 서문과 발문을, 발

문을 붙여 3권으로 나누어 엮은 『내훈(內訓)』이라는 여성 규범서를 편집하였다 (이길표·주영애, 1995). 내훈은 이후 조선 후기까지 다섯 차례에 걸쳐 재간행 되었다. 『내훈모의장(母儀章)』에 있는 태교 또한 『열녀전』을 그대로 인용하고 있다. 따라서 『열녀전』에 기록된 태임의 태교는 조선 사회에서 통용되던 태교의 기초가 되었다. 내훈은 조선 사회 왕실뿐 아니라 양반 여성들의 필독서였다. 그 외에도 정몽주의 어머니 이씨 부인이 작성한 『태중훈문(胎中訓文)』, 조선의 명의 허준 『동의보감(東醫寶鑑)』, 조선 후기 유학자 우암(尤庵) 송시열의 『계녀서(戒女書)』 등에서 기록을 찾을 수 있다.

한편 조선왕조의 선조실록에 보면, 사람의 기품이 왜 다른 것인가에 대한 선조의 질문에 유희춘(柳希春)은 임신부의 태교와 태어난 아이의 품성과의 관계에 대하여 설명한 바 있다. 인간은 부조(父祖)의 기(氣), 생모(生母)의 기, 산수(山水)와 풍토(風土)의 기, 천시(天時)의 기를 받아서 태어나는데, 임신 3개월이 될 무렵부터 변화가 생긴다고 하였다 [『선조실록』 8년 10월 25일]. 현명한 자손을 얻기 위해 임신한 여성들은 임신 3개월부터 태교에 힘써야 했음을 이 기록을 보아도 잘 알 수가 있다.

우리나라에서는 서양식 나이 계산법과는 달리 태아 때부터 나이를 한 살로 생각하는 방식을 취해왔다. 즉 나이 계산에 대한 한국문화는 태아를 한 인장으로 인정한다는 것이다. 2019년 현재 한국식 나이 계산법을 서구에서 셈하는 방식으로 변경하고자 하는 문제가 제기되고 있다. 한국식 나이 계산법은 중국과 일본 베트남 등 여러 나라에서 사용해 왔던 방식으로 아기가 태어남과 동시에 한 살로 셈하여 그 다음 새해 1월 1일마다 한 살을 더하여 계산한다. 우리나라에서는 양력으로 출생신고가 정착한 이후에도 일상생활에서 나이를 셈할 때에는 만(滿)나이가 아닌 햇수 나이로 셈하고 있다.

일본은 1902년 이후, 중국에서는 문화대혁명 이후부터는 만 나이만 쓰고 있다. 베트남도 세는 나이를 쓰지 않고 있다. 북한도 현재 만 나이를 사용하고 있다. 중국은 나이를 '쑤이'(歲)라 쓴다. 세는 나이는 '쉬쑤이'(虛歲)라고 하고, 만 나이는 '저우쑤이'(週歲)라고 부른다. 세는 나이는 문화대혁명 이후에 쓰지 않고 있다. 일본에서도 나이를 나타내는 단위로 '세(歲)', 또는 '사이'(歲)라 하

고 있으며, 세는 나이는 '가조에도시'(數之年)라 부르는데, 1902년에 서구 법률 제도를 따라 세는 나이를 없애고 만 나이를 뜻하는 '만년레이'(滿年齡)를 쓰게 되었다. 현재는 만 나이를 주로 쓰고, 세는 나이는 고문헌을 정리할 때 외에는 거의 쓰지 않고 있다. 베트남은 프랑스에 식민지배 시기에 프랑스의 영향을 받았고, 나이 계산법도 '만 나이'를 쓴다. 현재 전 세계에서 '세는 나이'를 사용하는 나라는 우리나라가 대표적이다.

이와 같이 태교의 필요성은 근거자료를 통해서 볼 때, 태중교육에 따라 아이의 건강과 성품에 영향을 미칠 수 있고, 태교를 임신부와 남편 가족이 함께 함으로써 태교를 보다 잘 수행할 수 있다. 그리고 태아 때부터 하나의 생명체로서 인정하고 귀하게 여기는 생명존중사상에서 우리나라 태교의 지혜로움을 찾아 볼 수 있다.

2) 태교의 현황

태교의 현황은 태교의 종류별 방법과 효과를 중심으로 살펴봄과 동시에 태교프로그램을 운영하는 주체에 따른 분류를 통해서 내용을 살펴보고자 한다. 이는 선행연구로 오상민(2015)연구, 김경미(2017)연구와, 태교관련 프로그램을 운영하고 있는 온라인카페, 기업체 등의 홈페이지를 참고하여 살펴보았다.

태교의 종류별 그 방법과 효과를 중심으로 살펴보면, 현대 태교는 임신부의 영양학적 측면과 심신의 안정을 중시하던 과거의 태교와는 달리 태아와 감정적인 교감과 소통에 중점을 두고 있다. 태교프로그램은 매우 다양하게 시행되고 있는데 두 가지로 구분해 볼 수 있다. 첫째는 정서적인 유대감에 중점을 둔 태교와 둘째는 신체활동에 중점을 둔 태교이다. 태아와의 정서적 유대감에 중점을 둔 태교로는 미술태교, 음악태교, 태담 태교, 침선태교, 명상태교 등이 있다. 한편 임부의 건강을 지키고 출산 시 진통을 경감시킬 수 있는 신체활동 중점 태교프로그램으로는 일반운동태교, 발레태교, 요가태교 등이 있다. 태교

의 종류와 방법 그 효과에 대한 내용을 정리하면 <표2>와 같다.

<표 2> 태교의 종류별 방법과 효과

분류	종류	방법	효과
정서적 유대감 중점 태교	미술태교	직접 만들거나 그려 봄 혹은 아름답고 부드러운 분위 기의 그림을 감상함	미술활동을 통한 임신부의 자극이 태아 정서발달에 도 움이 됨
	음악태교	취향에 맞춰 음악을 감상함 음악을 듣거나 춤을 추거나 노 래를 따라 부름	정서적 안정감을 준다. 음악을 듣고 자라면 뇌기능이 발달됨
	태담태교	매일 꾸준히 따뜻하고 다정하 게 대화체로 바꾸어 읽음 책의 그림을 보면서 이야기를 꾸밈	뇌를 자극해 잠재력을 이끌 어 냄
	침선태교	배냇저고리 싸개보 만들기 뜨개질 태명 이니셜 자수	심신의 안정과 집중력 태아와의 애착력 증진
	명상태교	조용히 걷기 싱잉볼을 통한 명상	스트레스해소
신체적 활동 중점 태교	일반운동	격렬한 운동 보다는 필라테스, 수영 걷기 권장 운동은 1시간 이내로 함	엔도르핀 등 체내 호르몬 분 비 증가 근력을 키워 출산 시 진통을 줄임
	발레태교	주 2회 실시 스트레칭	임신부의 유연성 증가 복근과 하체 근력 증강 골반의 균형 고관절 유연성
	요가태교	스트레칭과 요가자세 분만시에 도움을 주는 호흡	혈액순환과 소화의 도움 요통을 줄이고,심폐기능 증가 분만 소요시간의 단축

○출처: 오성민 (2015) 국립고궁박물관 임신부 대상 태교프로그램 연구를 참고하
여 정리하였음.

태교프로그램을 진행하는 주체에 따른 분류를 통해 그 현황을 살펴보면, 여성가족부를 비롯하여, 병원과 보건소, 박물관, 평생교육원, 온라인커뮤니티, 기업체, 종교단체, 기타 등 다양하게 태교프로그램을 운영하고 있음을 볼 수 있다.

<표 3> 태교프로그램 시행 주체에 따른 분류

시행 주체		태교프로그램 및 내용
여성가족부	전국의 건강가정지원센터	부모역할지원사업 임신출산교실 예비부모 태교교실
병원, 지역보건소	강북삼성병원, 강남차병원 미즈제일백병원 등 여성병원 지역 보건소	부부태교대학
박물관	국립고궁박물관 인천시립박물관 부천활박물관 수원박물관 양주시립회암사지박물관	왕실태교
평생교육원	숙명여자대학교 평생교육원 명지대학교 사회교육원	음악태교교실
온라인커뮤니티	맘스홀릭베이비 태교닷컴 맘스데이 맘스홀릭 맘스드림 소중한인연 맘스 한국베이비플래너협회	태교교실
기업체	현대백화점 문화센터 이마트 문화센터 홈플러스 평생교육센터 등 매일유업, 남양유업 등	매일유업, 남양유업의 태교아카데미 삼성화재의 태아보험 일동후디스의 태교콘서트

종교단체	남서울중앙교회 광림교회 성락성결교회 안양제일교회 등	태교부모교실
기타	산림문화콘텐츠연구소	숲태교

○출처: 오성민 (2015) 국립고궁박물관 임신부 대상 태교프로그램 연구를 참고하여 정리하였음.

본 연구의 주제인 명상과 침선을 적용한 태교 콘텐츠 개발을 위해서 침선을 중심으로 태교 프로그램을 운영하고 있는 태교현황을 살펴보면, 주로 박물관을 중심으로 운영사례를 찾아 볼 수 있다.

<표 4> 박물관에서 시행되고 있는 태교프로그램 사례

시행기관	프로그램명	시행	세부교육과정	
국립고궁박물관	왕실태교 우리아이 왕자님, 공주님처럼 키우기	임산부 20명/ 9-10월 매주 토요일 10:00-13:10/ 고궁배움터 교육실 참가비 : 2만5천원	1회	조선왕실의 태교문화 이해, 나만의 태교일기책 만들기, 배냇저고리만들기1
			2회	배냇저고리 만들기2
			3회	턱받이 만들기
			4회	버선 만들기, 수료식
수원박물관	박물관에서 만나는 왕실태교	임산부 4-5월,10-11월 매주 화요일 14:10-17:00 문화교육관 참가비 : 5만원	1회	조선왕실 태교문화의 이해-전시관람, 태교일기장 만들기
			2회	태몽과 태명을 담은 공예태교-아기 첫 도장 만들기
			3회	음악과 서예가 함께하는 태교-국악연주감상, 서예체험
			4회	왕실의 임산부 건강관리와 태교음식-천연한방소화제 만들기

			기
			5회 고운색감의 비단자수 태교-자수체험,태교함비단포장
양주시립 회암사지 박물관	조선왕실 전통태교	임산부(출산 예정가족 누구나) 매 주 화 요 일 14:300-17:00 제1교육동 전시실 참가비 : 3만원	1회 왕실태교의 시작-왕실태교란 무엇인가?, 태교수첩 만들기
			2회 태아의 감성을 깨우는 예술태교1-우리아이 인장 만들기
			3회 태아의 감성을 깨우는 예술태교2-우리아이 도자기 이유식 그릇 만들기
			4회 우리 공주, 왕자 첫번째 옷 만들기1-배냇저고리 만들기1
			5회 우리 공주, 왕자 첫번째 옷 만들기2-배냇저고리 만들기2
			6회 우리 공주, 왕자 첫번째 옷 만들기3-아기버선 만들기

○ 2019년 9 - 10월 국내 박물관의 태교프로그램을 조사한 내용임

박물관에서 진행되고 있는 침선을 중심으로 한 태교프로그램에서는 아기를 위한 배냇저고리 만들기, 턱받이 만들기, 버선 만들기, 태교 일기책 만들기, 태교함 비단 포장 등으로 주로 아기용품을 만드는 바느질 과정이 이루어지고 있다.

2. 명상과 태교

1) 명상의 개념

명상(meditation)이란 마음을 안으로 몰입시켜 내면의 자아를 확립하거나, 종교 수행을 위한 정신집중을 말한다. 라틴어로는 메디타티오(meditatio)라고 하며, 깊이 생각하다, 숙고하다, 관조하다는 뜻으로 쓰인다. 어원은 의학 또는 약이라는 의미를 갖는 medicine과 같은 mederi로서 ‘치유하다, 측정하다.’ 라는 뜻이 있다. ‘마음과 몸을 측정하여 온전한 상태로 돌려놓다.’ 라는 의미이기도 하다(두산백과사전 2019).

명상은 목적에 따라 절대적인 의미의 명상과 상대적인 의미의 명상으로 나눌 수 있다. 이때 절대적인 의미의 명상이란 해탈의 경지에 이르는 것으로 주로 종교적인 의미로 사용된다.

한편 상대적인 의미의 명상은 주관적인 생각과 선입견에서 벗어나서 보다 밝고, 자유롭고, 신선하게 모든 것을 볼 수 있는 상태로 인도 하는 것이다. 오늘날 심리학이나 의학에서 다루는 명상은 상대적인 의미를 강조하는 것이다. 명상을 통해서 건강한 삶의 습관이 자리잡게 유도하여, 우리가 본질 적으로 갖고 있는 자유 치유력을 깨워 온갖 질병으로부터의 해방을 추구하는 것이다(장현갑, 2004).

명상은 20만 년 전에 지구상에 존재했던 아틀란티스에서 융성했다가 그 후 베다와 우파니사드 경전을 통해 요가 수행법으로 인도에 생겨났다는 설이 지금까지는 가장 유력하다. 그때부터 요가는 수행자들에게 전파되면서 종교적 목적을 달성하고, 인격적 완성을 이루기 위한 방법으로 전해져 왔다. 인도의 명상은 마음을 고요하게 가라앉히는 정도에 머무르지 않고 마음을 비우는 경

지까지 이르렀고 그것을 디아나(dhyana)라고 하였다. 디아나(dhyana)라는 단어는 중국으로 건너가 정신이란 뜻의 사마타(smadhi)와 합쳐져서 산스크리트어인 디아나의 음인 선나(禪那), 즉 선(禪)으로 알려지게 되었다. 선은 ‘고요하게 생각하다’의 뜻을 가지고 있으며, ‘마음을 고요하게 하고, 생각을 깊이 하여 진리에 도달하는 길’ 이라고 할 수 있다. 선은 한국과 일본 등 동아시아에서는 종교적인 의미를 넘어 생활의 여러 면에 적용되고 있다. 요가나 명상은 호흡과 자세를 바로잡아 마음을 정돈함으로써 현대사회의 각종 스트레스와 질병으로부터 심신을 지켜주는 치유의 방법으로 자리 잡았다.

2) 태교를 위한 명상

(1) 요가명상

요가에는 명상과 호흡, 근육의 스트레칭 등이 결합된 심신 수련방법이 있다. 요가라는 말은 ‘ yuj’ (결합하다)에서 yoga로 되었다. 요가는 심신의 균형을 찾아가는 운동방법이다. 요가의 종류에는 만트라요가(mantra yoga 소리의 힘을 이용하여 빛으로 승화시키는 요가), 라자요가(rajā yoga 고뇌로부터 자유롭게 하는 데 목적이 있다. 쥘 등 명상요가를 말한다), 즈나다요가(jnana yoga 바른 지식 (즈나나)을 얻기 위한 수행 중심의 요가. 과학적인 요가다), 박티요가(bhakti yoga 신에 대한 헌신의 요가이다), 카르마요가(karma yoga 자기희생의 요가이다), 하타요가 (hatha yoga 체위와 호흡을 통해 마음을 압도할 목적으로 하는 요가. 육체적 수행을 중심으로 한다) 등이 있다. (서정순.2014). 임신부에게 요가는 몸의 중심인 척추를 바르게 정렬시키고 복부와 허리근육을 강화해서 태아를 잘 지지할 수 있는 상태가 되도록 돕는다. 골반 주변 근육을 이완하고, 질벽과 산도의 탄력성을 늘려 분만 시에 소요시간을

단축시켜준다.

(2) 뇌 호흡 명상

뇌 호흡에서 호흡이란 숨을 들이마시고 내쉬는 호흡법이 아니다. 뇌 호흡 명상은 신체 한 부위에 의식을 집중하고 에너지의 흐름을 느끼면서 호흡을 이어나가면 그 기운을 세포의 치유력과 복원력을 최대치로 끌어올려 정상화 하는 수련법이다. 즉 이는 마음으로 하는 호흡법이다.(이승헌, 1997)

(3) 싱잉볼 명상

싱잉볼은 약2500년전부터 티벳이나 네팔과 인도 등 히말라야지역에서 사용되어왔으며 노래하는 그릇이라는 뜻이다. 싱잉볼의 조화로운 파동은 몸 깊숙이 세포까지 전달되고, 뇌파를 다운 시켜, 몸의 자연 치유력을 활성화한다. 스트레스와 긴장, 불안에 시달리는 현대인에게 적합한 명상도구라 할 수 있다. 싱잉볼의 치유 기전은 다음과 같다. 건강(health)은 고대 영어의 “hal”에서 나온 것으로, 뜻은 전체, 치료, 왕성함, 호흡을 말한다. 북쪽의 중기 영어에서 “Heal”(힐)은 건강을 찾기 위하여 “소리를 내다”라는 뜻을 가진다. 영어에서는 “sound”라는 단어를 건강이라는 유사어로 사용한다. 여기서 소리는 어떤 진동 에너지냐에 따라 이롭거나 또는 해로운 영향을 미친다. 소리치유 (Sound Therapy)는 소리와 치유 두 단어가 결합된 낱말이다. 소리와 치유의 관계가 공식화된 것은 19세기말이다. 1950년대와 1960년대에는 소리파동 치료가 유럽 등지에서 발전되기 시작했다.

진동이 운동을 연속적으로 반복해나가면서 퍼져나가는 것을 “파동”이라고 한다. 이 파동은 여러 가지 소리를 통해 우주와 연결 되어 있다. 모든 생명체는 고유의 파장을 가지고 있으며, 이 파장은 서로 영향을 주고받는다. 이러한 파동에너지의 기능은 다음과 같다. 첫째, 인체의 파동에너지 장은 하나로 연결하는 기능이 있다. 예를 들면 뇌의 에너지 장과 대장의 에너지 장은 하나로 연결되어 있다. 둘째, 인체의 파동 에너지 장은 정보를 서로 교환하는 기능, 공명현상을 가진다. 동일한 진동수를 가진 사물끼리는 공명현상을 일으켜 에너지를 상승시키는 것이다. 셋째, 인체의 파동 에너지는 자연치유 기능이 있다. 인체 조직이 원래 모습으로 재생 할 수 있는 이유는 파동 에너지 장의 자연치유력 때문이다. 넷째, 인체 파동 에너지는 자기 조직화의 기능이 있다. (김현주, 2019) 태아가 자궁 속에서 처음으로 느끼는 감각이 청각이다. 평상시에 우리가 듣는 소리는 공기를 통해 전달된다. 태아의 귀는 고막 바로 앞까지 양수로 차 있기 때문에 태아가 듣는 소리는 물을 통해서 전달된다. 싱잉볼의 진동은 일반 공기 중에서보다 물속에서 5배 이상 빠르고 효과적으로 전달된다. 그렇기 때문에 싱잉볼의 낮은 저음이 규칙적인 진동(알파파, 베타파)으로 전달되면 태아는 정서적으로 안정되며 청각을 자극하여 두뇌 발달에도 좋은 영향을 준다고 알려져 있다.

(4) 자연교감 명상(숲 명상)

자연교감 명상이란 흐트러진 인간 내외면의 진동수와 파동을 균일한 파동을 가진 자연물과의 교감으로 치유하는 명상이다. 자연교감명상은 기본적으로 명상이라는 수행체계를 자연이라는 채널에 접목 시킨 것이다. 명상의 주체와 대상 간에 쌍방 간의 작용과 교감을 추구한다. 방법은 기(氣) 에너지 장이다. 자연의 존재물은 각자 고유의 진동을 가지는 생명체라 할 수 있다. 자

연교감명상의 목표는 쌍방향적인 교감과 소통, 공명을 통해 명상의 대상과 하나 됨에 있다. (서정순, 2014) 산림청 산하 산림문화콘텐츠연구소에서는 왕릉 숲 태교 프로그램을 운영하고 있다. 제목은 『왕릉 숲 태교』로 주말에 태릉, 정릉, 선정릉, 현인릉, 서오릉 등에서 부부가 함께 하는 프로그램이다. 음악회를 즐기거나, 자연물만들기, 풍욕 등으로 다양하게 진행된다.

(5) 음악 명상

음악은 인간의 삶에 다방면에 영향을 미치는 방대한 힘을 갖고 있다. 음악은 여러 가지 수단이나 목적으로 사용된다. 명상에 사용되는 음악이 명상음악이다. 인간의 마음은 음악을 통하여 쉽게 정화 될 수 있고, 또한 순수한 상태에 도달 할 수 있다. 생각이 많고 우울증이 있는 경우, 예민한 성격의 사람들에게 음악명상이 잘 맞는다. 또한 음악을 듣고 즐긴다는 것은 정서적인 면에서 좋은 영향을 끼친다. 그렇기 때문에 명상과 음악을 연결할 수 있다.(서정순, 2014) 우뇌는 감정 및 사고의 역할을 맡고 좌뇌는 계산 및 학습을 맡고 있다. 양쪽 뇌가 골고루 발달해야 한다. 이런 우뇌와 좌뇌를 음악적 자극이 연결 작용을 한다. 그러므로 똑똑한 아기를 낳으려면 뇌가 왕성하게 발달하는 임신 5개월부터 태아에게 음악을 들려주면 좋다. 언어와 음악은 뇌기능에서 각각 맡고 있는 뇌의 부위가 다른 곳에 있지만 언어로서의 멜로디적 요소, 즉 음높이 변화와 리듬이 음악과 밀접하게 관련되어 있기 때문에 태아 때부터 음악에 접했던 아기가 태어난 후 정서도 안정되고 집중력이 있고 언어를 더 빨리 습득할 수 있게 된다. 태아는 음악을 통해 발로 차고 손으로 움직이는 운동기술을 촉진시키고 이와 아울러 자신이 사랑받고 있음을 느껴 정서적으로 안정되게 된다.

(6) 걷기 명상

마음 챙김을 기본으로 하는 치료기법이다. 걷기명상은 움직이면서 하는 명상을 말한다. 목적 없이 한발 한발 걷는 것이다. 얼굴을 편안하게 하고 천천히 걷는 것이다, 의도적으로 걷기를 하면 걷는 동안 변화되는 감각을 알게 되는 수행. 조용히 앉아 명상하는 것이 불편한 참여자에게 도움이 된다. 일상 생활에 적용할 수 있어 알아차림 명상이 지속된다. 걷기명상을 하면 편안함을 느낀다. 슬픔과 불안이 사라지며 기쁨이 생기게 된다. 걷기명상을 하면 평소 걷는 것과 달리 내딛는 걸음이 다르게 느끼게 된다. 한 걸음 한 걸음 옮길 때마다 자신이 지구와 가까워지고 있음을 느낀다. 발이 바닥을 벗어날 때는 그것을 알아차린다. 다시 발을 들고 나아가고 내리고 계속된다. 처음에는 느리게 걷고 이것이 편안하게 되면 보통이나 빠른 속도로 걷는다.(서정순, 2014) 아기를 가졌을 때 즐겁고 편안한 마음으로 걷는 것 보다 더 좋은 태교는 없다. 평소 무심코 지나쳤던 주변 사물도 민감하게 느껴져 그만큼 아기의 오감에 좋은 자극을 줄 수 있고, 평소 태담에 부담을 느꼈던 엄마도 뱃속 아기에게 말을 걸기가 쉽다. 또한 걸을 때는 자궁이 규칙적으로 수축하기 때문에 아기의 피부에 지속적인 자극을 준다. 피부는 제2의 뇌라고 불릴 만큼 뇌와 구조가 비슷해서 피부는 자극을 받으면 뇌도 그만큼 자극을 받아 뇌신경 발달에 큰 도움이 된다. 때문에 아기의 뇌가 본격적으로 완성되어 가는 임신 후기에 걷는 것은 아기에게나 엄마에게 모두 큰 도움을 준다. 하지만 걷는 도중에 배가 뭉치는 느낌이 들면 그 즉시 걸음을 멈추어야 한다. 유산의 위험이 있는 임신초기에는 무리하지 않는 것이 좋다. 날씨나 계절에 상관없이 실내에서도 할 수 있는 걷기명상은 임신부에게 가장 적합한 명상이다.

(7) 차(茶)명상

차명상은 기본교육과정인 호흡 차명상과 치유차명상이 있다. 호흡 차명상은 의식을 집중해서 호흡하는 것을 말하며, 여유와 안정을 찾아가는 중요한 과정이다. 자신을 조절할 수 있는 비결이 된다. 차명상은 차가 갖고 있는 치료효능으로 건강에 도움이 되고 정서적으로도 안정감이 배가 된다. 차의 색·향·미를 느끼며 명상에 드는 것이다. 차의 맑은 색을 집중해서 바라보고, 차의 향기가 주변을 정화한다는 생각을 하며, 차의 맛을 느끼며 따뜻함과 신선하고 맑은 기운을 느끼며 의욕과 열의를 갖게 된다. 또한 질병을 예방하고 자연치유력을 증대시켜 건강한 몸과 마음을 유지하게 된다. 평소 화를 쉽게 내거나 흥분을 잘 하는 사람은 호흡도 거칠지만, 호흡이 부드럽고 안정된 사람은 침착하고 화평하다. 즉 호흡명상의 올바른 방법을 익히게 되면 밝은 삶을 이끌어 낼 수 있다. (주영애 외 4명 2012) 태교로는 차 명상으로 하는 오감태교가 있다. 첫째, 시각태교로 따뜻하게 우려낸 찻물 색을 바라보면 맑은 찻물에 마음까지 맑아진다. 둘째, 청각태교는 차를 우려서 잔에 담을 때 조금 높이를 두고 따르며 찻물 떨어지는 소리에 집중해본다. 셋째, 미각태교로 차를 한입 물고 혀로 굴러가며 맛을 느껴본다. 넷째 후각태교는 차 향기를 코로 맡고 입안에 머무는 향을 느껴본다. 다섯째, 촉각태교로 따뜻한 찻잔을 손바닥에 감싸 쥐면 따뜻한 온기가 온몸으로 퍼지면서 몸과 마음이 이완됨을 느낄 수 있다.

3. 침선과 태교

1) 침선의 개념

침선은 바느질로 옷이나 장신구 등을 만드는 기술이다. 바느질 방법은 기초적인 바느질인 홉질, 박음질, 감침질, 공그르기, 휘 감침질, 사뜨기 등이 적용된다. 계절에 따라 다르며, 여름에는 홉으로 바느질하고, 봄, 가을에는 겹으로 바느질하며, 겨울에는 솜을 넣어 옷을 만든다.

2) 태교를 위한 침선

태교를 위한 침선으로는 태어날 아기를 위한 옷을 비롯하여 육아에 필요한 소품 등을 만드는 내용이 포함된다. 배냇저고리, 두렁치마, 손 싸개, 턱받이 등이 있다.

(1) 배냇저고리

속담 중에 ‘배냇저고리를 입어 보지 못하고 죽은 사람은 저승에 가서도 옳은 사람 축에 끼워주지 않는다.’라는 말이 전해지는 것처럼 배냇저고리는 전통 사회에서 온전한 탄생, 완전한 인격체로서 사회의 구성원이 되는 의례행위의 의미가 있었다.

배냇저고리는 출산이 가까워질 때나 출산 후에 만든다. 대부분이 출산 후에 만들었다. 이는 미리 준비하면 삼신할머니의 심술로 출산이 더디어지거나 좋지 못한 일이 일어난다고 믿었기 때문이다. 보통 두 세 벌을 만들었다. “첫아이 배냇저고리는 친정에서 만들어온다.”라고 하였다. 주로 시어머니나 조모 또

는 임신부가 만들기도 했다. 가장 좋은 것은 첫아들을 낳았고, 부부해로(夫婦偕老)하고 무병장수하며, 행동거지가 바르며 복덕(福德)있는 어른이 만들어 주는 것을 으뜸으로 여겼다. 산모 자신이 직접 만들기도 했는데, 특히 왕실에서도 테교를 위해 왕비가 손수 지었다고 한다. 완고한 집에서는 ‘옷옷은 ‘옷사람’ 즉, 지체 높은 양반을 상징 한다’라고 하여 집안에서 무병장수하고 부귀공명한, 집안의 남자 어른이 입던 옷옷으로 옷을 해 입혔다. 수의를 만들고 남은 것도 쓰였다. 배넛저고리 색의 색감은 주로 흰색을 사용했다. 아이 때부터 염색한 고운 것으로 만들면 ‘옷 욕심이 세고, 귀신이 해코지’하기 때문이다. 옷감은 면류[棉類]로 만들었다.

가장 중요한 부분이 옷고름인데 무명실로 만들었다. 그 명주실의 길이를 장수와 연관 지어 ‘명줄’ 이라 했다. 이는 ‘무병장수’를 최상의 염원이며 큰 목표로 삼았기 때문이다. 실은 홀수로 일곱이나 아홉 가닥으로, 겹고름은 허리를 돌릴 수 있게 길게 만들었다. 소매도 길게 만들었는데, 손톱으로 얼굴을 핥қи지 못하게 함이다. 특히 경상도에서는 “손은 도둑질에 쓰는 등 죄를 짓는 것이라 소매가 짧으면 자라서 퇴박 받기 때문”이라 했다. 이것은 조선시대에 관복이 손이 나오지 않도록 길게 한 것과 같은 뜻이다,

배내옷은 ‘운수 좋은 옷’으로 상징되었다. 배내옷의 효험은 장남이 입었던 것이 더 좋고, 그것보다 장손 것이 제일 좋다. 그래서 빨지 않고 잘 두었다가 시험이나, 재판장, 전장에 나갈 때 겹옷 등판 쪽 속으로 꿰매었다. 또한, 소중한 옷이었으며, 낡았어도 아무렇게나 다루지 않았다. 아무데나 버리거나 걸레 같은 허드레 천으로 사용하지 않고, 깨끗한 행주로 사용하거나 태웠다. 배내옷을 아무데나 버리거나 걸레로 사용하면 아이가 하찮고 천한 사람이 된다고 믿었기 때문이다. 또한, 두드려 빨거나 비틀어 짜면 아기가 잘 놀란다거나, 밤에 널어 말리다 샳된 것이 접하면 아기가 아프다는 속신이 있어 늦은 저녁에는 빨지 않았다. 또한 배넛저고리를 입을 사람이 없어도 남에게 물려주거나

넘기지 않았다. 배넛저고리를 액막이 같은 안 좋은 일에 쓰이거나, 자신의 복과 운이 남에게 옮겨갈지도 모르기 때문이다.

일생의 첫 옷인 배넛저고리를 잘 보관했다가 보공의 (補空衣-시신이 움직이지 않도록 관속에 넣는 옷)로 관에 넣어 주기도 했다. 현재까지 가장 오래된 배넛저고리는 16세기 중반의 대전 금고동 나부부인 용인 이씨 묘에서 출토된 것이다. ‘깃 없는 옷’이라는 별칭이 있는 배넛저고리도 경북지역에서는 ‘관덧깃’저고리가 있다. 경북과 안동 봉화에서는 아기 옷으로 관덧깃 저고리를 삼대에 걸쳐 입히면 집안에 과거 급제하는 인물이 나온다는 속담이 있었고, 고성지역에서는 이것을 ‘전복깃’ 배넛저고리라 부른다. 그래서 이 전복깃은 신생아와 가정에 행운을 기원하는 주술적인 의도로 배넛저고리에 단 것으로 추측한다.

배넛저고리도 남녀 차별이 있었다. 여아용 배넛저고리는 소매길이를 짧고 소매통도 좁게 하였으며, 여아가 입었던 배넛저고리는 물려주지도 않았고, 여자아이의 것은 귀히 여기지도 않아서 남아 있는 유물도 귀하다. (안귀주 . 2019)



<사진 1> 배넛저고리 (저자의 작품: 2019)

(2) 두렁치마

신생아기에는 하의를 거의 입지 않고 기저귀만 채웠고, 추운날씨에 보온이 필요한 경우에 두렁치마를 입혔다. 갓난아이의 배와 아랫도리를 두르기 위하여 치마같이 만든 옷을 ‘두렁치마’ ‘두렁이’라고도 하는데, 두렁이는 사투리이다. 대소변을 가리지 못하는 갓난아이들에게 보온을 위하여 입혔는데, 솜을 넣어 누벼서 만들기도 한다. 조선 고종 때의 『궁중발기(宮中撥記)』 중 왕자의 삼칠일날 의대(衣櫛 : 임금의 옷)에도 누비두렁이가 있다. 이것으로써 두렁이는 궁중에서나 사가(私家)에서 다 같이 사용되었음을 알 수 있다. (한국민족문화대백과, 한국학중앙연구원)

두렁치마는 주름을 잡아 허리에 띠를 댄 어른 치마와 같은 형태로 뒤가 겹치지 않고 엉덩이가 보이게 입다. 그래서 기저귀를 갈기 편리하다. 두렁치마는 초이레나 두이레부터 입히기 시작하여 돌까지 입히기도 했다(안귀주, 2019).



<사진 2 > 두렁치마 (저자의 작품: 2019)

(3)기타 아기용품

배냇저고리와 두렁치마 이외에 아기용품으로는 아기가 손으로 자신의 얼굴이나 몸에 상처를 내지 못하도록 손을 쌀 수 있는 손 싸개가 있다. 그리고 아기가 흘리는 침이나, 음식물이 옷에 떨어져 묻지 않게 턱 아래 대어 주는 턱받이가 있다. 형겅으로 주로 만들고 있으나 편리성을 위해 비닐형태로 만들어진 것도 많이 판매되고 있다.

또한 아기가 잘 때 덮어주는 침구의 하나로 이불이 있으며, 이는 계절에 따라 솜을 넣어 만들기도 하고 그 종류로는 겹이불, 홑이불 등이 있다.



<사진 3> 배냇저고리, 턱받이, 버선 (출처: 고궁박물관 왕실태교 이미지)

4. 명상과 침선을 활용한 태교의 필요성

태교는 우리의 일반적 산전관리 방법이었으나, 서양과학의 도입이후 무시되어왔다고 해도 과언이 아니다. 21세기 이후 태교의 과학적 근거가 점차 밝혀지고, 현대의학과 만나게 되면서 태교에 관한 관심이 높아지고 적극적으로 태교를 실천하려는 임신부도 늘어나고 있다.

전통태교 서적인 『태교신기』를 현대적으로 풀어보면 가장 중요하게 여긴 임신부의 정서적인 안정은 스트레스를 피하라는 말로 대체 가능하다, 또한 여러 금기음식은 환경오염에 따른 물질오염, 약물 남용이라 할 수 있겠다. 한편 부성태교도 강조 되었는데 현대적 의미로는 부친이 약물이나 특정 오염된 작업환경에 노출되면 곧바로 태아의 건강에 문제가 생기게 됨을 주의하라는 것이라 생각해 볼 수 있겠다. 태교신기에서 강조한 정서적 안정 즉 스트레스는 유산, 조기출산, 저체중아 등 여러모로 임신부에게는 위험한 것이다. 그렇다면 현재의 임신부는 예전보다 스트레스가 줄어졌는가. 임신부가 태교에 관해 알고자해도 내용은 없고 제목만 그럴듯해서 유혹하는 책이 있는가 하면, 태아에게 영어를 들려주면 영어 습득에 도움이 되리라는 하는 생각을 심어 태교를 조기교육으로 상업화하는 상품도 있다. 그 외에도 태교에 대한 이런저런 근거 없는 정보들은 오히려 임신부의 스트레스만 가중시키는 결과를 가져온다.

그래서 전통태교에 기반을 두고 임신부의 신체적 변화(입덧, 피곤함, 체중의 증가), 정서적 변화 (감정기복이 심해짐. 분만의 두려움 증가)에 따른 스트레스에 효과적인 방법으로 명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠를 구안해보고자한다 호흡명상이 가장 중점적인 명상이지만 바느질이나 다도도 부수적으로는 명상에 범주에서 다뤄질 수 있다.

명상은 첫째, 시간과 장소에 상관없이 언제 어디서든 가능하며, 둘째, 뇌파

를 안정 시켜, 임신으로 인한 스트레스를 감소시키고, 우울감을 극복하게 한다. 또한 심리적으로 긍정적인 마음을 갖도록 변화하게 한다. 셋째는, 면역력을 향상시켜 임신부의 건강에 도움이 될 것으로 보인다. 넷째, 명상으로 근육의 이완되어 출산 시 많은 도움이 된다. 그러므로 명상은 임신부가 언제 어디서나 시도 할 수 있는 심신의 안정을 위한 매우 유용한 방법이라 할 수 있다.

한편 손을 많이 사용 하는 침선, 즉 바느질은 임신부로 하여금 주의력과 감각을 집중하도록 하여 명상과 같이 태교에 도움이 될 것으로 예상된다. 예로부터 왕실태교에서 왕비가 누비 배냇저고리를 만들며 태교를 했다는 기록에 근거해 볼 때 그 결과를 유추해 볼 수 있다. 바느질을 하는 동안 손의 움직임과 만들어지고 있는 아기를 위한 침선 결과물에 집중을 하다보면 심리적 안정감이 증가 되어 태아의 정서적 안정감에 도움을 줄 것으로 보인다. 따라서 명상과 침선을 활용한 태교는 필요하며 , 매우 유용할 것으로 사료된다.

태교와 관련해서 학문적인 선행연구는 어떻게 진행되고 있는지를 살펴보면, 2010년 이후 연구로 17편의 연구가 진행된 것을 볼 수 있었다. 이는 <표 5>와 같다.

<표 5> 태교관련 선행연구(2010년 이후~현재까지)

	저자	년도	논제	출처
1	김보민	2010	태교음악이 태아에게 미치는 영향연구 - 고전음악을 중심으로	국민대학교 대학원 석사학위논문
2	김예린	2010	임산부를 위한 발레태교 프로그램 만족도	이화여자대학교 대학원 석사논문
3	김옥순	2010	태교를 위한 茶생활 프로그램 인식에	원광대학교 대학

			관한 연구	원 석사학위논문
4	김한나	2010	한국 춤사위를 활용한 태교프로그램이 임산부의 심신 안정에 미치는 연구	한양대학교 대학원 석사학위논문
5	김지연	2011	동요를 통한 운동체조 태교프로그램 검증에 관한 연구	충신대학교 대학원 석사학위논문
6	오연주	2013	다문화가정 임산부를 위한 독서치료 태교프로그램 실행연구	독서치료연구 5(1),1-24
7	유현자	2014	임산부를 위한 표현예술 태교프로그램 개발과 효과 검증	모 드 니 예술.7.95-112
8	오성민	2015	국립고궁박물관 임산부 대상 태교 프로그램연구	중앙대학교 대학원 석사학위 논문
9	이미나	2015	아유르베다요법을 활용한 숲 태교프로그램 개발 및 효과	동방문화대학교 대학원 박사학위 논문
10	이주영	2015	태교음악에 있어서 태아와 임산부에 미치는 영향에 관한 연구	대구카톨릭대학교 대학원 석사논문
11	장선희	2016	숲 태교 프로그램이 임산부의 스트레스와 정서 안정에 미치는 영향	충북대학교 대학원 석사학위논문
12	남서원	2016	태교운동 프로그램이 임산부의 스트레스 불안 및 태아태착에 미치는 효과	한국스포츠학회지 14(4). 57-65
13	조나리	2016	합창음악이 임산부와 태아에 미치는 영향에 관한 연구	광주대학교 대학원 석사학위논문
14	박정미	2017	마음회복을 위한 태교프로그램 개발- <태교신기>독송과 차명상을 중심으로	성균관대학교 대학원 석사논문
15	박석희 외7명	2017	배우자와 함께하는 숲 태교 프로그램이 임산부의 정서안정에 미치는 영향	한국산림휴양학회지 21권(4) 45-53
16	김경미	2018	전통문화를 적용한 태교 콘텐츠 연구	성신여자대학교 대학원 석사논문
17	이송희	2018	태교집단 미술치료가 임산부의 심리적 안정에 미치는 영향	한서대학교 대학원 석사논문

태교 관련 선행연구는 음악, 발레, 차생활, 독서치료, 운동태교, 숲태교, 미술태교 등 다양한 태교 효과성을 검증한 연구가 대다수를 차지한다. 본 연구에서 시도하고자한 차와 접목한 태교는 김옥순(2010), 박정미(2017)연구에서 볼 수 있었으나, 명상과 침선을 적용한 연구는 찾아 볼 수 없었다. 다만 김경미(2017)는 복합적이고 다양한 콘텐츠 개발이 필요하다는 점이 지적된 바 있다. 그리고 임신부뿐만 아니라 부부가 함께하는 태교 프로그램연구는 박서희 외(2017) 연구가 진행 되었을 뿐이다. 아직도 임부 중심의 태교연구가 대부분임을 알 수 있는데 향후 임부뿐 아니라 부부, 가족이 함께 하는 태교 콘텐츠 개발에 주목해야할 필요가 있다고 사료된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 태교콘텐츠 개발을 위한 출산 유경험 여성 대상 면접조사

1) 면접대상 출산 유경험 여성의 일반적인 특성

태교콘텐츠 개발을 위해 임산부를 대상으로 사전면접조사를 실시하였다. 면접은 출산 5년 미만의 기혼여성 9명을 대상으로 이루어졌다. 사전조사는 태교 경험에 대하여 전화 면접조사로 실시 되었다. 면접대상자는 지인을 통해 소개 받았으며, 임의표집 하였다.

<표 6> 면접 대상자의 일반적 사항

면접자	지역	전화인터뷰날짜	출산시기	주로 했던 태교	나이
면접자A	경기도	2019년 9월18일	출산4년차	태담.발레	35세
면접자B	서울	2019년 9월24일	출산5개월	태담 .	38세
면접자C	경기도	2019년 10월 7일	출산4개월	여행,태담.음악	37세
면접자D	서울	2019년 10월 8일	출산2년차	태담,요가	34세
면접자E	경기도	2019년 10월16일	출산8개월	태담.바느질	34세
면접자F	강원도	2019년 10월21일	출산2년차	태교일기.요가	29세
면접자G	경기도	2019년 10월22일	출산5년차	인형만들기.요가	37세
면접자H	서울	2019년 10월25일	출산3년차	태담,요가	36세
면접자I	서울	2019년 10월30일	출산3년차	태담 .요가	36세

2) 면접조사 절차

본 연구를 위해 대면 면접을 계획했으나, 임신부의 경우, 어린 자녀를 양육하는 상황이었으므로 전화면접으로 실행하였다. 갑작스러운 전화 통화로 육아에 방해될 수 있을 것으로 여겨 면접대상자에게 사전에 문자로 연구자에 대한 소개와 연구목적, 연구할 내용, 방법 등을 전달한 후, 연구 대상자와 전화통화가 가능한 시간을 약속하여 전화면접을 시행하였다. 면접자들과의 통화는 주로 늦은 오후시간을 이용했다. 자녀들이 잠든 시간 이후에 통화가 가능한 경우가 대부분이었기 때문이다.

면접자들에게는 면접참여 동의서 파일을 보내고, 수락한다는 문자를 받았고, 면접내용을 녹취하는 것에 대해서도 수락을 얻은 후 전화면접을 하였다. 면접시간은 10분에서 20분 정도 소요되었다. 그리고 추가 면접이 필요한 경우는 재차 전화면접을 실시하였다. 전화면접은 2019년 9월 18일부터 10월 25일까지 이루어졌다.

3) 면접조사 내용 및 분석방법

전화면접자들에게 질문한 태교 경험과 관련 면접내용은 다음과 같다.

1.본인이 참여했던 태교 프로그램은 무엇이었나? 2.본인이 참여했던 태교 프로그램은 본인한테 어떤 효과가 있었다고 생각하는가? 3.본인이 했던 태교 중에서 가장 좋았던 경험은 무엇이었는가? 4.부부가 함께 하는 태교와 가족이 함께 하는 태교가 있다면 어떤 내용이 포함되기를 원하는가? 5.다시 임신한다면 꼭 해보고 싶은 태교가 있다면 어떤 태교인가? 6.맞춤형 태교를 원한다면 어떤 태교를 원하는가?

녹음된 전화면접 내용은 1차로 전사 작업 후에 한글파일로 폴더를 만들어 컴퓨터에 저장하였다. 그리고 저장한 자료는 연구자가 전화면접 시에 중요하다고 판단한 내용과 특이 사항을 추가로 포함시켜 첨부해 두었다.

2차로는 한글파일로 저장한 면접 내용을 상세히 분석하여 그 안에 포함되어 있는 주제를 찾아내는 작업을 수행하였다. 그 텍스트가 명시하는 의도와 의미 등을 객관화하기 위하여 반복해서 읽어가면서 내용을 요약 하였다. 따라서 반복하여 언급된 중심 주제어를 중심으로 그 내용과 의미를 몇 가지로 분류하여 내용을 분석하였다.

2. 태교콘텐츠 구성안에 대한 시범운영 참가여성 대상 FGI

1) 시범운영 참가 여성의 일반적인 특성

시범운영에 참여를 희망하는 생활문화 전공자인 박사과정 재학생 5명으로 구성되었다. 이들은 30대 미혼1명과 30-50대 태교 경험이 있는 기혼여성이었다.

<표 7> 시범운영 참가자의 일반적 특성

면접자	나이	결혼유무	태교경험	자녀수
면접자A	30대 초반	미혼	없음	.
면접자B	30대 중반	기혼	없음	.
면접자C	40대 초반	기혼	있음	2명
면접자D	40대 후반	기혼	있음	1명
면접자E	50대 후반	기혼	있음	1명

2) 태교콘텐츠 구성안

본 연구에서 적용하고자 구성한 1차 자료는 다음 <표 8>과 같다. 이를 시범운영하여 이에 대한 참여자들의 구안된 결과를 중심으로 콘텐츠 구성을 수정 보완하였다. 명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠의 구성은 임신부의 특성을 고려해서 명상으로는 호흡명상과 연꽃 차명상, 침선에서는 배냇저고리 만들기로 이루어졌다.



<사진 4> 명상과 침선을 적용한 태교 콘텐츠 시범운영

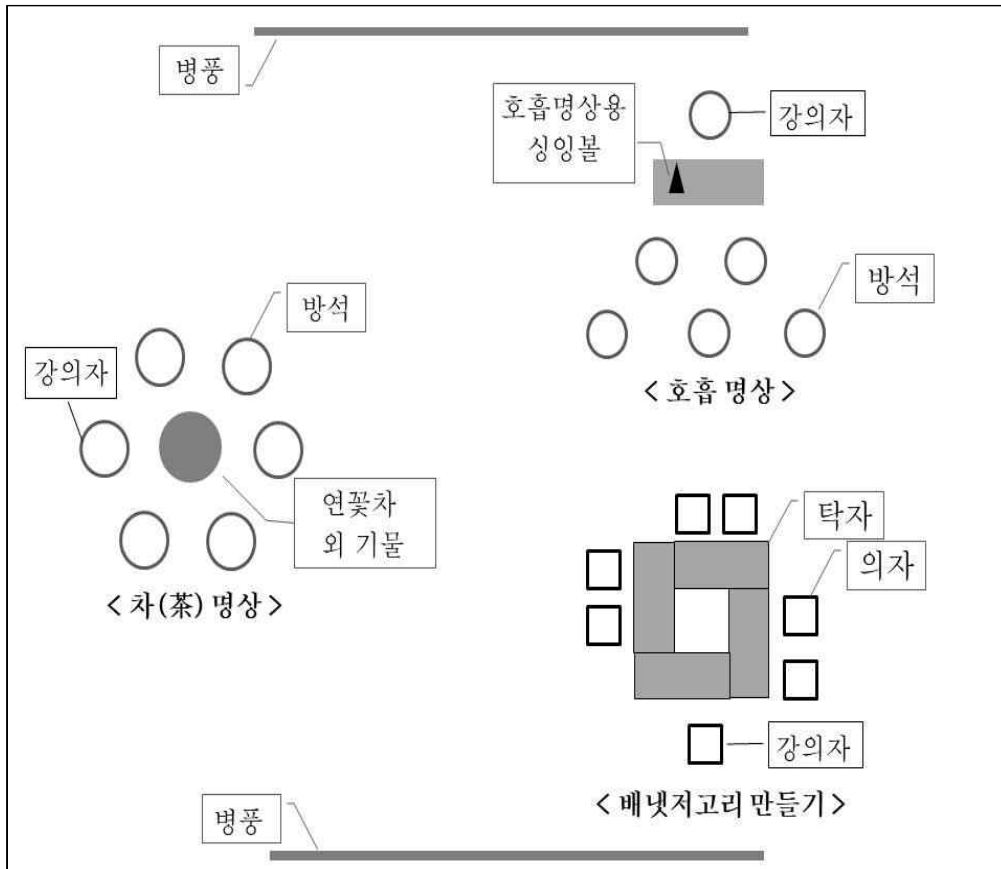
3) 시범운영절차

시범운영은 성신여대 운정 그린캠퍼스 B동 233호실에서 2019년 10월 25일 오전 9시부터 12시까지 이루어졌다. 시범운영 참가자들은 해당 시범운영에 대하여 태교콘텐츠로서의 구성의 적합성, 시행 시 유의사항, 태교콘텐츠 구성 시 보완점 등을 검토하여 제안하였고, 이를 토대로 태교콘텐츠 구성에 반영하였다.

<표 8> 태교콘텐츠 구성을 위한 시범운영 안

목표		-임신부와 태아간의 유대감 증진 -임신부의 심신의 안정	
단 계	시간	내용	준비물

도 입	15분	1.인사 및 강의 소개 2.수업 전 마음 챙기기 (명상호흡법)	음악
전 개	90분	1.배넛저고리 완성하기, 명줄(고름) 달기 1) 옆선과 배래를 안감 쪽은 공그르기 하고 겉감 쪽은 감침질 한다. 3) 고름(명줄)달기.	음악, 배넛저고리 DIY 무명실 한타래
	15분	2.스트레칭을 하여 긴장된 몸을 이완 시킨다 -손목 스트레칭 ① 오른쪽 팔을 쭉 뻗은 후 왼쪽 손으로 오른 쪽 손바닥을 몸통 쪽으로 천천히 밀어 준다 5초 동안(왼쪽 손도 동일하게 해준다) ② 합장한 후, 천천히 아래쪽으로 내려준다 ③ 손바닥을 마주보게 한 후, 천천히 위쪽으로 올려준다	포장 상자 연꽃 차 생수, 찻잔, 찻잔받침, 연지, 집게, 젓가락, 연포, 개반, 표주박, 다건, 전기포트, 다과, 다식접시 다반, 싱잉볼
	30분	3. 차(茶)명상 1) 연꽃차를 우린다 (1) 연지에 개반을 놓고, 연꽃 차를 엷어 물을 조 금 씩 부으며 집게로 한 잎씩 펼친다 (2) 연꽃 차의 수술이 잠기도록 물을 추가로 부 어준 다 (3) 표주박으로 연꽃차를 떠서 찻잔에 부어준다 2) 손끝에 닿는 찻잔의 온기에 집중한다. 3) 차(茶)를 마시며 차의 색·향·미에 집중한다. 4)차(茶)를 더 마신 후, 눈을 감고 차(茶)의 여운을 느껴본다 5) 다함께 배에 손을 얹고 간단한 태담을 해 본다	*수업참여자 기본준비물 -실, 바늘, 가위
	15분	배넛저고리 마무리. 포장하기,	
마무리	15분	개별적으로 시범운영에 대한 평가 인터뷰	



<그림 1> 시범 운영 자리 배치도

4) 면접조사결과 분석방법

(1) 호흡명상

태교 콘텐츠 시범 운영안대로 제일 먼저 연구자와 참여자의 인사가 있었다. 연구자는 시범운영 일정을 참여자에게 설명하였다. 그런 다음 편히 앉은 자세로 호흡명상을 실시했다. <사진 5>는 호흡명상 모습이다. 호흡명상은 임신부의 호흡을 안정시키기 위해 실시한다. 임신부가 임신 말기에 횡경막까지 아기가 올라오게 되면 호흡이 짧아지며 그로인해 혈액순환까지 힘들어지게 되어 부종과 여러 불편한 점이 생기는 것을 예방하기 위한 연습이다. 호흡명상에서는 들숨과 날숨의 조절이 중요하다.



<사진 5> 호흡명상

들이쉬는 숨 보다 내 쉬는 숨을 한 박자 더 길게 한다. 처음 경험하는 경우에는 보통 5분 정도가 적당하며, 어느 정도 훈련이 된 임신부의 경우에는 15분 명상 시간이 알맞다. 주어진 시간 동안 명상음악을 들으며 호흡에 집중 한다. 호흡명상은 임신부의 출산이나 태아의 건강에 대한 불안감을 해소

하고 심신의 평안을 찾는데 목적이 있다.

(2) 배넛저고리 만들기

<사진 6>은 명상과 침선을 적용한 태교 콘텐츠시범운영 중 침선으로 배넛저고리 만드는 모습이다. 바느질은 임부의 마음을 안정시키고, 태아에 대한 애착을 증진하는데 도움이 된다. 손을 많이 사용 하는 침선, 즉 바느질은 주의력과 감각을 집중하도록 하여 태아의 두뇌 발달에 도움이 되며, 바느질 하는 동안 집중 하게 되면 임신부의 심리적 안정에 도움이 될 것으로 보인다.



<사진 6> 참가자들의 배넛저고리 만들어보기



<사진 7> 완성된 배넛저고리

배넛저고리는 반제품을 활용하였다. 바느질에 서툰 임신부의 경우 배넛저고리를 만들기 위해 재단까지 하기에는 무리가 있어, 반제품이 적당하다고 판단되었다. 저고리의 옆선과 배래의 바느질과 고름달기가 한 시간 동안 이루어졌다. 누워있는 아기가 입을 배넛저고리는 시접이 밖으로 드러나지 않게 하기 위해 공그르기와 감침질로 바느질한다. 고름은 명주실 21가닥을 7줄씩 셋으로 나누어 꼬아 만들었다. 명줄을 의미하며 홀수로 좋은 기운을 받으라는 뜻이다. 한 시간의 바느질은 임신부들에게는 신체적으로 무리가 될 수 있으므로 바느

질을 하는 중간에 스트레칭으로 몸의 긴장을 풀어주었다.

(3) 스트레칭으로 이완하기

<사진 8>은 바느질 중간 중간 스트레칭 하는 모습으로 장시간 고개를 숙이고 바느질 하느라 힘든 임신부의 몸을 풀어주는 동작이다. 손목 스트레칭과 긴장된 어깨와 목을 풀어주는 동작을 시행하였다. 같은 자세를 오래도록 하고 있으면 혈액순환에도 좋지 않아 부종이 생기기 쉽다. 바느질 중간 일어나서 몸을 움직이기를 권했다.



<사진 8> 바느질 중간 스트레칭

(4) 차 명상

<사진 9>는 연꽃 차 명상 사진이다. 연꽃 차는 탄생을 의미하는 연꽃잎을 한 입 한 입 열어가면서 탄생에 대한 설레임을 갖는 데 목적이 있다. 연꽃 차의 향을 맡으며, 눈을 감고 따뜻한 차의 온도를 손끝으로 느끼며 긴장을

푸는 차 명상이다.



<사진 9> 연꽃 차 명상

임신부의 경우 일반 녹차성분 중에 여러 부 작용이 있을 수 있으므로 연꽃차를 사용하였다. 연꽃 차는 카페인 성분이 없고 산후 임신부에는 지혈작용이 있으며 피를 맑게 하는 차이다. 간단한 다식을 곁들여 차를 마심으로 바느질하느라 긴장했던 몸과 마음을 풀어주었다. 음악과 함께 차명상과 가벼운 대화를 했다.

(5) 마무리

<사진 10>은 완성된 배냇저고리를 포장하는 사진이다. 수업의 마지막 마무리로 배냇저고리의 고름까지 달아 완성하였고, 이 배냇저고리를 앞으로 태어날 아기에게 선물하는 마음으로 정성스럽게 포장하도록 했다.



<사진 10> 배넛저고리 포장

IV. 연구결과 및 분석

1. 태교콘텐츠 개발을 위한 출산 유경험 여성 대상 면접조사결과

면접자들이 주로 했던 태교로는 태담 태교, 요가, 바느질, 여행, 음악 감상, 발레, 태교일기쓰기, 인형 만들기 등 이었다(<표 6>참조).

태교가 효과적이었는가에 대한 내용에 대해서는 몸의 유연성을 키워주었던 요가가 출산에 도움이 되었음을 알 수 있었다. 임신부들은 손을 쓰는 태교가 태아의 뇌 발달에 좋다는 말을 모두 믿고 있었으며, 그 결과 9명중 8명이 바느질, 뜨개질, 인형 만들기 등 수공예 수업에 참여했음을 알 수 있었다. 한편 직접 태교프로그램에 참여하지 못한 경우는 유튜브를 따라 해서라도 해보았던 태교로는 요가를 꼽았다. 그리고 남편이 읽어주는 태담동화는 9명 전원이 시도했었는데, 그중 1명(면접자G)은 남편의 도움부족으로 성공하지 못했다고 하였다.

면접자D의 경우는 서울 거주 임신부였으며 ‘아빠가 읽어주는 5분 동화책을 저녁마다 남편이 배에 대고 읽어주었고, 지역 보건소에서 실시하는 남편과 함께하는 태교클래스에서 모유수유 방법을 배웠다고 하였다. 그리고 임신7개월 이후에는 남편과 매일 30분씩 산책을 했다는 대답했다. 부부가 함께 하는 태교의 성공적인 형태이다.

면접자 9명 대부분이 손을 쓰는 태교, 출산 시 도움이 된다는 요가, 남편이 읽어주는 태담동화, 힐링을 위한 태교여행을 이야기 했다. 이들이 주로

태교에 대해 알게 되는 정보는 친정어머니나 책을 통해서가 아니라, 인터넷이나 유튜브였으며 그중에서도 유명한 산부인과병원의 유튜브를 많이 본 것으로 나타났다.

연구자의 조사 결과, 유튜브에서 서울 유명 산부인과병원 교수가 “ 16주가 지난 태아는 목소리를 알아들으며, 특히 남성의 낮은 목소리를 잘 알아들으니 밤에 배에 손을 올려놓고 아빠가 동화책을 읽어주는 것이 좋다”라며 실제 아빠가 책을 읽어줄 때 태아의 변화를 초음파로 보여주었다. 조사 대상자들은 이 유튜브를 가장 많이 본 것으로 대답했다.

면접자들은 밀레니얼 세대로 대부분이 유튜브와 인스타그램 등 SNS를 통해 정보를 많이 공유했다. 그러나 그중에는 실제로 과학적 근거가 부족한 태교 내용도 많았다. 면접자 E의 사례에서는 직장생활로 시간 내기 어려워 인터넷 맘카페나 유사한 카페를 주로 접속했는데, 임신부를 마케팅에 이용하려는 태도에 실망했다고 하였다. 이들은 공신력이 있는 기관에서 임신부를 위한 사이트를 개설해서 관리해주거나, 어플리케이션을 만들어 주길 원했다. 임신부의 거주 지역 상황에 맞춰 적합한 태교프로그램을 안내해주고, 스케줄 관리도 해주고, 좋은 제품 정보도 공유하기를 희망하였다. 향후 조리원이나 산후 도우미까지 알려줄 수 있는 어플리케이션이 개발되어 활용할 수 있다면 매우 유용한 정보로 활용도가 높을 것이라 사료된다.

면접자H는 매달 산부인과에 정기검진을 가는 데, 그때마다 자신의 상황에 맞는 태교상담과 지도를 해주었으면 하는 희망을 갖고 있었다. 자기주도적인 태교 보다는 누군가 지시해주는 소극적인 태교를 말하는 것 같지만, 자신 있게 ‘태교란 이렇게 하는 것 이다’라고 확신이 없는 것도 현실이라 할 수 있다. 200년전 태교신기 『胎教新記』에서 사주당 이씨도 책 말미에 ‘누구나 쉽게 태교를 논하지만 실제 태교를 하는 경우는 드물다’라고 말하고 있다. 전통 태교를 과학적인 근거와 접목하여 현대적으로 재해석하는 과정이

필요할 때라고 본다.

직장여성의 경우 직장생활을 하면서 태교를 강조하다보면 그것 또한 스트레스가 된다고 보았다. 요즘 유행처럼 율로족과 같이 자신이 좋아하는 일을 하는 것이 태교라고 당당하게 말하는 면접자도 있었다. 직장을 가진 임신부들이 마음 놓고 태교를 할 수 있도록 뒷받침하는 사회적인 제도마련도 필요해 보인다.

2. 태교콘텐츠 구성안에 대한 시범운영 참가 여성 대상 면접조사결과

1) 태교콘텐츠 구성의 적합성

시범운영에 참가한 5명 가운데 3명은 태교 경험자였으며, 나머지 2명은 경험이 없었다. 그러나 적합성에 대한 의견은 비슷하게 나왔으며 비교적 구성에 대해서는 만족한 편이었다. 구성상 첫 번째 시간인 호흡명상이 임신부의 정서적 안정에 도움이 될 것 같아 만족한다는 의견이 주류를 이루었다. 자리에 앉아 마음을 차분히 가라앉힌 후, 다음 순서로 진행하는 것에 만족도가 높았다. 호흡 명상 바로 다음이라서인지 배넷저고리 만들기에 예상외로 집중이 많이 되었다.

배넷저고리를 보는 순간 앞으로 태어날 아기를 만나는 것 같은 설렌다고 말한 참가자도 있었다. 한 땀 한 땀 만들어가면서 아기를 생각하게 된다고 하여 좋았으며, 배넷저고리를 만지는 것이 아기를 만지는 것과 같은 느낌이었다고 했다. 만들고 나서는 배넷저고리를 배에 대고 싶어 했다. 아기와 의 애착이 많이 증진되어 보였다. 바느질 중간 스트레칭도 적절하게 배치되었고, 차 명상으로 잠시 휴식을 갖는 것도 만족해했다.

2) 태교콘텐츠 시행 시 유의사항

호흡명상에서 음악이 집중도를 해친다는 의견과 음악으로 집중되어 좋았다는 의견이 나뉘었다. 명상이 처음인 참가자의 경우 진행자가 명상에 집중하게하기 위한 다양한 배려가 있어야겠다. 배넷저고리 만들기는 참가자의 기본 바느질에 대한 사전 설명이 필요했다. 전혀 기본 바느질 이해를 못하는 참가자는 수업 전에 따로 간단한 설명을 할 필요가 있다. 차는 연

꽃차를 선택한 것은 좋았다고 평가 했는데 임신부의 경우 일반 녹차성분 중에 여러 부 작용이 있을 수 있으므로 연꽃 차를 사용하는 것이 적합할 것으로 보인다. 연꽃 차는 카페인 성분이 없고 피를 맑게 하는 차이다.

3) 태교콘텐츠 구성을 위한 보완점

호흡명상에서 보완점은 첫째, 명상이 처음인 임신부를 위한 자세한 안내가 필요하다는 의견이 있었다. 명상 진행 중 몇 번 세고 하겠다는 안내나, 들이쉬고 내쉬는 호흡의 길이를 정해주는 것 등이다.

둘째, 배냇저고리 만들기에서는 기본 바느질을 잘 알지 못하는 임신부를 위해서 수업 전에 일대일로 가르쳐주는 시간이 필요할 것으로 보인다. 음악도 좋았지만 계절이나 시기에 맞는 시도 읽어주는 방법도 적용할 수 있을 것이다

셋째, 차를 선택할 때는 임신부의 경우에는 부담감이 적은 발효차인 황차가 좋다는 의견과 부부가 같이 태교를 하는 경우에는 탄생의 상징성을 지닌 연꽃차를 한 잎씩 열어보는 것이 좋겠다는 데에 참여자 모두가 같은 의견을 보여 이를 태교콘텐츠 구성에서 보완하게 되었다. 임신부의 경우 차 명상 시간쯤에서는 마음이 열려 서로 자신의 이야기를 나누거나 각자 임신 상태에 대한 공감대를 형성 할 잡담의 시간도 필요하므로 이를 배려한 시간 안배를 보완 했다

넷째, 태어날 아기에게 편지를 쓰는 시간을 마련하자는 의견을 수용해 태교콘텐츠 프로그램에 적용했다.

V. 명상과 침선을 적용한 교육대상별 태교콘텐츠

1. 임신부 중심 태교콘텐츠

명상과 침선을 적용한 태교 콘텐츠 시범 운영 평가 결과를 반영하여 임신부, 부부, 가족 중심으로 한 태교콘텐츠를 구안해보았다. 시범운영에서 호흡명상 시 배경 음악에 대해서는 적합유무에 대해 다양한 의견으로 나뉘어 보통 태교 영상으로 널리 사용되는 클래식을 적용 하였다. 그리고 바느질이 서툰 임신부를 위해서는 바느질 기본을 미리 알려주고, 연습해본 후 참여하는 것으로 구성했다.

<표 9> 임신부 중심 태교콘텐츠 1회 차

프로그램명	아가야, 안녕? - 설레는 엄마 마음 가득, 배냇저고리 만들기		
회 차	1회 차/2회 차	시간	90분
준비물	음악, ppt, 배냇저고리DIY 차(茶), 생수, 다구(茶具), 찻상, 다건, 전기포트, 다과, 싱잉볼 *수업참여자 기본준비물-실, 바늘, 가위		
단 계	시간	내 용	
도 입	10분	1 .인사 및 강의 소개 2 .수업참가자 자기소개	
전 개	10분	1. 명상호흡법 배우기 1) 싱잉볼로 명상의 시작 한다	

	<p>2)눈을 감고 음악을 들으면서, 내 호흡(들숨· 날숨)에 집중하며 마음을 차분히 가라앉히다</p> <p>3) 5분 동안 호흡에 집중 한다</p> <p>4)싱잉볼을 올려서 명상을 마무리 한다</p>
10분	<p>2. 배넛저고리에 대해 알아보기</p> <p>1)배넛저고리의 의미</p> <p>2) 배넛저고리의 상징성</p>
30분	<p>3. 배넛저고리 만들기(1)</p> <p>1)배넛저고리 만드는 방법</p> <p>(1) 기초적인 바느질 방법 설명 : 홉질, 감침질, 공그르기</p> <p>(2)배넛저고리 만드는 순서 설명</p> <p>2)배넛저고리 만들기</p> <p>(1) 배넛저고리 원단 재단하는 과정 설명</p> <p>(2) 미리 재단된 배넛저고리 원단의 옆선을 감침질과 공그르기로 손바느질 한다</p>
10분	<p>4 .스트레칭을 하여 긴장된 몸을 이완 시킨다</p> <p>-손목 스트레칭</p> <p>①오른쪽 팔을 쭉 뻗은 후 왼쪽 손으로 오른쪽 손바닥을 몸통 쪽으로 천천히 밀어 준다 (왼쪽 손도 동일하게 해준다)</p> <p>②합장한 후, 천천히 아래쪽으로 내려준다</p> <p>③손등을 마주보게 한 후, 천천히 위쪽으로 올려준다</p>
10분	<p>5. 차(茶) 명상하기(황차)</p> <p>1) 차(茶)를 우리고 마시는 방법 설명하기</p> <p>(1) 수주의 물을 숙우에 따라준다</p> <p>(2) 다관에 물을 따라준 후 찻잔을 데운다</p>

		<p>(3) 다관에 차를 넣고 숙우의 식힌 물을 넣는다</p> <p>(4) 우려진 차를 찻잔에 따라준다</p> <p>(5) 차 마시는 방법을 설명 한다</p> <p>2) 명상호흡법으로 마음을 가라앉히다</p> <p>3) 스트레칭을 하여 긴장된 몸을 이완 시킨다</p> <p>-몽친 어깨 스트레칭</p> <p>:손을 합장하여 엄지손가락으로 턱밑을 받쳐서 머리를 위로 향하게 하여 고개를 뒤로 천천히 젖힌다(2번 정도 반복)</p> <p>4) 차(茶)를 우려 본다</p> <p>(1) 차(茶)를 우려며 떨어지는 물소리에 집중 한다</p> <p>(2) 손 끝에 닿는 찻잔의 온기에 집중 한다</p> <p>(3) 차(茶)를 마시며 차의 색·향·미에 집중 한다</p> <p>5) 차(茶)를 다 마신 후, 눈을 감고 차(茶)의 여운을 느껴본다</p> <p>6) 배에 손을 얹고 간단한 태담을 한다</p> <p>7) 명상호흡법으로 마무리 한다</p>
	5분	<p>5. 소감나누기</p> <p>-강사의 리드 하에 수업참여자끼리 자유롭게 이야기를 나누어보기</p>
마무리	5분	수업내용마무리 및 인사
수업 시 유의사항		<p>명상에 집중하도록 한다</p> <p>기초 바느질인 공그르기, 감침질 등에 대해 알 수 있도록 지도가 필요하다</p>

<표 10 > 임신부 중심 대교콘텐츠 2회 차

프로그램명	아가야, 안녕? - 설레는 엄마 마음 가득, 배냇저고리 만들기		
회 차	2회 차/2회 차	시간	90분
준비물	음악, ppt,		

	배넛저고리, 다리미, 고름 만들기용 실, 포장용 상자, 리본, 차(茶), 생수, 다구(茶具), 찻상, 다건, 전기포트, 다과, 싱잉볼 *수업참여자 기본준비물 -실, 바늘, 가위	
단 계	시간	내 용
도 입	10분	1. 인사 및 강의 소개 2. 수업전 마음 챙기기(명상호흡법)
전 개	30분	1. 배넛저고리 만들기(2) 1) 배넛저고리에 고름을 단다 (1) 재단된 고름용 천에 시접을 온박음질로 손바느질 한다 (2) 시접을 뒤집는다 2) 여머지는 앞판의 양쪽에 고름을 달고 마무리 한다
	5분	2. 스트레칭을 하여 긴장된 몸을 이완시킨다 -손목 스트레칭 ① 오른쪽 팔을 쪽 뺀 후 왼쪽 손으로 오른 쪽 손바닥을 몸통 쪽으로 천천히 밀어준다 (왼쪽 손도 동일하게 해준다) ② 합장한 후, 천천히 아래쪽으로 내려준다 ③ 손등을 마주보게 한 후, 천천히 위쪽으로 올려준다
	10분	2. 배넛저고리 포장하기 1) 배넛저고리를 고이 접어둔다 2) 포장용 상자에 접어둔 배넛저고리를 넣어둔다

		3) 리본을 묶어 마무리한다
	10분	3. 차(茶) 명상하기(황차) 1) 명상호흡법으로 마음을 가라앉히다 2) 스트레칭으로 긴장된 몸을 이완 시킨다 - 견정혈을 지긋이 눌러주면서, 머리를 반대 방향으로 천천히 젖혀준 후 잠시 멈춘다 - 다시 머리를 천천히 세워준다 - 반대편도 같은 방법으로 반복하여 준다 3) 차(茶)를 우려본다 (1) 차(茶)를 우려며 떨어지는 물소리에 집중 한다 (2) 손 끝에 닿는 찻잔의 온기에 집중 한다 (3) 차(茶)를 마시며 차의 색·향·미에 집중 한다 4) 차(茶)를 다 마신 후, 차(茶)의 여운을 느껴본다 5) 명상호흡법으로 마무리 한다
	10분	4. 태어날 아기에게 편지쓰기 - 엽서에 편지를 쓰고 배에 손을 얹어 태명을 부르며 편지를 읽어준다
	10분	5. 소감나누기
마무리	5분	수업내용마무리 및 인사
수업시 유의사항		명상에 집중하도록 한다 기초 바느질 공그르기 ,감침질 등에 대한 지도가 필요하다

2. 부부 중심 태교콘텐츠

부부가 함께 하는 태교는 이미 『태교신기』에서 그 중요성에 대한 언급이 있었다. 서로를 배려하고 태어날 아기를 위한 공감의 시간을 갖도록 하는 것이 매우 중요하다. 시범운영에서 연꽃 차 명상을 임신부를 대상으로 했었는데 참가자의 의견이 부부가 함께하는 것이 더 의미가 있을 것 같다는 의견에 근거하여, 부부 중심 태교콘텐츠에 연꽃 차 명상을 적용해보았다. 연꽃을 같이 열어보며 생명의 탄생을 같이 느껴보는 시간을 갖는다.

<표 11> 부부 중심 태교콘텐츠 1회 차

프로그램명	아가야, 튼튼하게만 자라다오-하나밖에 없는 턱반이 만들기		
회 차	1회 차/2회 차	시간	90분
준비물	음악, ppt, 턱반이DIY, 차(茶), 생수, 다구(茶具), 찻상, 다건, 전기포트, 다과, 싱잉볼 *수업참여자 기본준비물-실, 바늘, 가위		
단 계	시간	내용	
도 입	10분	1. 인사 및 강의 소개 2. 수업전 마음 챙기기(명상호흡법)	
전 개	35분	1. 이니셜 턱반이 만들기(1) 1) 턱반이 만드는 방법 (1) 기초적인 바느질 방법 설명 : 흠질, 공그르기 (2) 턱반이 만드는 순서 설명	

	<p>2) 이니셜 텍받이 만들기</p> <p>(1) 텍받이 원단 재단하는 과정 설명</p> <p>(2) 미리 재단된 텍받이 원단에 바이어스를 시침질을 한 후 흡질한다</p> <p>(3) 뒤집어서 공그르기를 한다</p>
10분	<p>2. 부부 함께 걷기 명상하기</p> <p>1) 서로 마주본 후, 눈을 감고 상대방의 손을 잡고 호흡(들숨·날숨)에 집중 한다</p> <p>2) 눈을 뜨고 편안한 마음으로 선다.</p> <p>3) 오른쪽 발부터 내딛는 발에 집중하며, 천천히 느리게 걷는다</p> <p>4) 어느 정도 편안하게 되면 보통 속도로 걷는다</p> <p>5) 걷기가 끝나면, 서로 마주보고 상대방의 손을 잡은 후 호흡(들숨·날숨)에 집중하며 마음을 차분히 가라앉히다</p>
20분	<p>3. 차(茶) 명상하기(황차)</p> <p>1) 차(茶)를 우려는 방법 설명하기</p> <p>(1) 수주의 물을 숙우에 따라준다</p> <p>(2) 다관에 물을 따라준 후 찻잔을 데운다</p> <p>(3) 다관에 차를 넣고 숙우의 식힘물을 넣는다</p> <p>(4) 우려진 차를 찻잔에 따라준다</p> <p>(5) 차 마시는 방법을 설명 한다</p> <p>2) 명상호흡법으로 마음을 가라앉히다</p> <p>3) 차(茶)를 우려 본다</p> <p>(1) 차(茶)를 우려며 떨어지는 물소리에 집중 한다</p> <p>(2) 손 끝에 닿는 찻잔의 온기에 집중 한다</p> <p>(3) 차(茶)를 마시며 차의 색·향·미에 집중 한다</p> <p>4) 차(茶)를 다 마신 후, 눈을 감고 차(茶)의 여운을 느껴본다</p> <p>5) 배에 손을 얹고 간단한 태담을 한다</p>

		6) 명상호흡법으로 마무리 한다
	10분	4. 소감나누기
마무리	5분	수업마무리 및 인사
수업 시 유의사항	부부간 배려를 하도록 유도 한다 임신부의 심신의 변화를 이해하도록 지도 한다	

<표 12 > 부부 중심 태교콘텐츠 2회 차

프로그램명	아가야, 튼튼하게만 자라다오-하나밖에 없는 태반이 만들기		
회 차	2회 차/2회 차	시간	90분
준비물	음악, ppt, 태반이, 연꽃차, 생수, 찻잔, 찻잔받침, 연지, 집게, 젓가락, 연포, 개반, 표주박, 다건, 전기포트, 다과, 다식접시 다반, 싱잉볼 *수업참여자 기본준비물-실, 바늘, 가위		
단 계	시간	내용	
도 입	10분	1.인사 및 강의 소개 2.수업전 마음 챙기기(명상호흡법)	
전 개	40분	1.이니셜 태반이 만들기(2) 1) 태명 소개 부부별로 각각의 의미가 담긴 태명을 소개해본다 2) 이니셜 수 놓기 - 완성된 태반이에 태명을 자수로 이니셜을 수로 놓는다	
	5분	2. 스트레칭을 하여 긴장된 몸을 이완시킨다 -손목 스트레칭 ① 오른쪽 팔을 쪽 뺀 후 왼쪽 손으로 오른 쪽 손바닥을 몸통 쪽으로 천천히 밀어준다	

		(왼쪽 손도 동일하게 해준다) ② 합장한 후, 천천히 아래쪽으로 내려준다 ③ 손등을 마주보게 한 후, 천천히 위쪽으로 올려준다
	20분	3. 차(茶)명상 1) 연꽃차를 우려다 (1) 연지에 개반을 놓고, 연꽃 차를 얹어 물을 조금씩 부우며 집게로 한 잎씩 펼친다 (2) 연꽃 차의 수술이 잠기도록 물을 추가로 부어준다 (3) 표주박으로 연꽃차를 떠서 찻잔에 부어준다 2) 손끝에 닿는 찻잔의 온기에 집중 한다 3) 차(茶)를 마시며 차의 색·향·미에 집중 한다 4) 차(茶)를 다 마신 후, 눈을 감고 차(茶)의 여운을 느껴본다 5) 함께 배에 손을 얹고 간단한 태담을 해본다 6) 명상호흡법으로 마무리 한다
	10분	4. 소감나누기
마무리	5분	수업 정리 및 마무리 인사
수업 시 유의사항		부부가 교육 전에 아기의 태명을 지어오도록 준비한다 부부간 배려를 하도록 한다

3. 조부모 중심 태교콘텐츠

『태교신기』에서도 임신부의 태교에는 가족 모두가 함께 해야 함을 강조했다. 이는 시대가 변한 오늘에도 매우 의미 있는 일이다. 특히 자녀를 적게 두는 현 시대에 임신부의 부모들은 손자녀의 잉태와 태교는 감동적일 것이라 생각된다. 조부모 중심의 태교콘텐츠는 아기의 부모나 조부모 모두에게 매우 의미 있는 활동이 될 것이라 사료되어 다음과 같이 구안해 보았다.

<표 13 > 조부모 중심 태교콘텐츠 1회 차

프로그램명	손주 사랑의 첫 시작-사랑이 넘치는 두렁치마 만들기		
회 차	1회 차/2회 차	시간	90분
준비물	음악, ppt, 두렁치마DIY, 차(茶), 생수, 다구(茶具), 찻상, 다건, 전기포트, 다과, 싱잉볼 *수업참여자 기본준비물-실, 바늘, 가위		
단 계	시간	내용	
도 입	10분	1.인사 및 강의 소개 2.수업참가자 자기소개	
전 개	10분	1. 명상호흡법 배우기 1) 싱잉볼로 명상의 시작을 알린다 2) 눈을 감고 음악을 들으면서, 내 호흡(들숨·날숨)에 집중하며 마음을 차분히 가라앉히다 3) 5분 동안 호흡에 집중 한다 4) 싱잉볼을 올려서 명상을 마무리 한다	
	40분	2. 이니셜 두렁치마 만들기(1)	

		<p>1) 두렁치마 만드는 방법</p> <p>(1) 기초적인 바느질 방법 설명 : 홉질</p> <p>(2) 두렁치마 만드는 순서 설명</p> <p>2) 이니셜 두렁치마 만들기</p> <p>(1) 두렁치마 원단 재단하는 과정 설명</p> <p>(2) 미리 재단된 두렁치마 원단에 홉질한다</p> <p>① 주름잡는 방법 설명</p> <p>② 시침질 후, 허릿단에 홉질한다</p>
	20분	<p>3. 차(茶) 명상하기(황차)</p> <p>1) 차(茶)를 우리는 방법 설명하기</p> <p>(1) 수주의 물을 숙우에 따라준다</p> <p>(2) 다관에 물을 따라준 후 찻잔을 데운다</p> <p>(3) 다관에 차를 넣고 숙우의 식힘물을 넣는다</p> <p>(4) 우려진 차를 찻잔에 따라준다</p> <p>(5) 차 마시는 방법을 설명한다</p> <p>2) 명상호흡법으로 마음을 가라앉히다</p> <p>3) 차(茶)를 우려본다</p> <p>(1) 차(茶)를 우려며 떨어지는 물소리에 집중 한다</p> <p>(2) 손 끝에 닿는 찻잔의 온기에 집중한다</p> <p>(3) 차(茶)를 마시며 차의 색·향·미에 집중한다</p> <p>4) 차(茶)를 다 마신 후, 눈을 감고 차(茶)의 여운을 느껴본다</p> <p>5) 차를 마시며 좋은 글 낭독하기</p> <p>6) 명상호흡법으로 마무리 한다</p>
마무리	10분	소감나누기 및 인사
수업시 유의사항	참여자들이 충분히 휴식시간을 갖도록 배려한다	

<표 14> 조부모 중심 태교콘텐츠 2회 차

프로그램명	손주 사랑의 첫 시작-사랑이 넘치는 두령치마 만들기		
회 차	2회 차/2회 차	시간	90분
준비물	음악, ppt, 두령치마, 차(茶), 생수, 다구(茶具), 찻상, 다건, 전기포트, 다과, 싱잉볼 *수업참여자 기본준비물-실, 바늘, 가위		
단 계	시간	내용	
도 입	10분	1. 인사 및 강의 소개 2. 수업전 마음 챙기기(명상호흡법)	
진 개	40분	1. 이니셜 두령치마 만들기(2) 1) 손주의 태명과 태몽 소개하기 2) 이니셜 수놓기 - 완성된 두령치마에 태명을 자수로 이니셜을 수로 놓는다	
	30분	2. 차(茶) 명상하기(황차) 1) 명상호흡법으로 마음을 가라앉히다 2) 스트레칭으로 긴장된 몸을 이완 시킨다 - 견정혈을 지긋히 눌러주면서, 머리를 반대 방향으로 천천히 꺾어준 후 잠시 멈춘다 - 다시 머리를 천천히 세워준다 - 반대편도 같은 방법으로 반복하여 준다 3) 차(茶)를 우려본다 (1) 차(茶)를 우려며 떨어지는 물소리에 집중 한다 (2) 손 끝에 닿는 찻잔의 온기에 집중 한다 (3) 차(茶)를 마시며 차의 색·향·미에 집중 한다	

		4) 차(茶)를 다 마신 후, 차(茶)의 여운을 느껴본다 5) 태어날 손주에 대한 희망을 담아 기원(冀願)해보기 6) 명상호흡법으로 마무리 한다
마무리	10분	소감나누기 및 인사
수업시 유의사항	참여자들이 충분히 휴식시간을 갖도록 한다	

V. 결론 및 제언

본 연구는 미래의 어머니가 될 다음세대에게 태교의 진정한 가치와 소중함에 대해 재인식 할 수 있는 기회를 제공함과 동시에 명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠 구안에 목적을 두었다.

태교 콘텐츠 구성을 위한 연구방법으로는 첫째, 사전조사로 임산부를 대상으로 한 면접조사 방법과 둘째, 태교 콘텐츠 시범 운영결과를 바탕으로 한 내용 분석 방법을 적용하였다. 임산부를 대상으로는 전화면접조사가 이루어졌으며 이를 통해 얻은 자료를 토대로 태교콘텐츠를 구안하였고, 구안된 콘텐츠를 시범 운영 후 그 평가를 분석하여 최종적인 태교 콘텐츠를 개발 제시하였다.

본 연구의 조사대상인 출산 5년 미만의 임산부와 전화면접을 통한 사전조사를 통해 알게 된 사실은 다음과 같다. 첫째 부성태교가 무엇보다 필요하며, 아버지의 태담이 필요하다고 보았다. 둘째는 매달 이루어지는 정기적인 산부인과 병원검진 시에 태교프로그램을 할 수 있기를 희망하는 것으로 나타났다. 셋째 임산부들은 밀레니얼 세대로 인터넷과 모바일 등 사이버환경에 익숙하므로 모바일을 통한 콘텐츠를 이용하고 의존하려는 경향이 컸으므로 앞으로 언제 어디서나 활용가능한 모바일을 중심으로 한 태교콘텐츠가 제공되기를 희망하였다.

그리고 시범운영은 관련전공 박사과정생 중 참여희망자 5명을 대상으로 진행되었고, 태교콘텐츠 적용 후 그들의 평가와 반응을 토대로 콘텐츠구성의 적합성, 시행 시 유의점, 콘텐츠의 보완사항 등을 분석하였다. 명상과 침선 등을 활용한 교육콘텐츠가 시도되었다는 데에 의미가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 임신부뿐만 아니라 배우자, 가족 등이 참여하는 태교콘텐츠

츠가 필요함을 제안하였다.

따라서 임신부 면접조사결과와 시범운영 후 내용분석결과를 토대로 명상과 침선을 적용한 교육대상별 태교콘텐츠를 제시하였다. 이는 각 대상의 특성을 반영하여 임신부 중심의 태교콘텐츠, 부부 중심의 태교 콘텐츠, 가족 중심의 태교콘텐츠 세 분야로 나눠서 구안했으며, 각 콘텐츠는 2차시 운영을 예시로 제안하였다.

다음세대를 낳아 기르는 임신출산의 진정한 가치나 소중함을 경제적인 부담감으로만 생각하는 세태라서인지 결혼도 출산도 줄어들어 인구절벽, 저출산국가 될 것 같아 걱정이 앞선다. 또한 인터넷을 통한 맘카페와 임신출산박람회, 기업 등이 마케팅의 수단으로 태교 교육프로그램을 이용하는 현실이 안타깝다. 즉 임신부를 소비의 대상으로만 여기고 있는 것이다. 따라서 앞으로 나라의 존속을 위해서라도 임신 출산에 대한 깊이 있는 고민과 해결 방법을 강구해야 한다. 특히 건강한 아기를 낳기 위한 태교가 가장 근간이 되어야 한다. 임신부만의 태교가 아니라 부부가 같이 가족이 같이 하는 태교가 되어야 한다.

본 연구는 태교콘텐츠를 임신부뿐만 아니라 가족 모두가 참여할 수 있는 내용으로 구안했다는 점과 저 출산 시대에 미래사회를 위한 자녀출산과 태교에 대한 관심과 주목의 필요성을 재고하는 연구로서 의미를 두고자 하였고 향후 모바일을 활용한 영상태교콘텐츠 개발과 보급을 비롯하여, 산부인과에서 정기적으로 실시할 수 있는 태교프로그램으로서의 적용, 문화원이나 박물관, 백화점문화센터, 지역사회 등에서도 실시될 수 있는 방안이 강구될 필요가 있다고 사료된다. 그리고 후속연구로는 본 태교콘텐츠의 적용과 효과성 검증연구가 학계적으로 이루어져 보다 객관적이고 과학적으로 입증된 태교콘텐츠로 적용되기를 기대한다.

참고문헌

<단행본>

- 김영훈 (2018). 뇌박사가 가르치는 엄마의 두뇌태교 서울: 이다미디어
- 김진숙 (2010). 샤머니즘과 예술치료 (치유과정의 심층심리학적은유)
서울: 학지사
- 권동연 (2015). 왕실태교 서울: 베프북스
- 래리 로젠버그 (2006). 일상에서의 호흡명상 숲 서울: 한언
- 사주당 이씨. 최희석 편저 (2010). 태교신기. 파주: 한국학술정보(주)
- 아놀드 민델. 정인석 번역 (2011). 명상과 심리치료의 만남. 서울: 학지사
- 유안진 (1980). 한국전통사회의 유아교육 서울: 도서출판 정민사
- 이길표·주영애 (1999). 전통가정생활문화연구. 서울 : 신광출판사.
- 정현갑 (2019). 명상이 뇌를 바꾼다 .서울: 불관출판사
- 정혜은 (2018). 조선엄마의 태교법 서울: 서해문집
- 존카밧진. 엄성수 번역 (2019) 왜 마음 챙김 명상인가? 서울 :불관출판사
- 주영애 (2018). 한국가정의 생활문화. 서울 : 신정출판사
- 천시아 (2018). 현대인들의 스트레스와 긴장이완을 위한 싱잉볼명상
서울: 젠북
- 턱낫한 (2013). 턱낫한 명상(살아가는 모든 순간을 기적으로 바꾸는)
서울: 불광출판사
- 혜거 (2019). 알기쉬운 명상입문 서울: 도서출판 한길

<논문>

- 강유정(2005). 선무-동작명상을 통한 산전태교. 포천중문대학교 대학원 석사학위논문
- 김경미(2018). 전통문화를 적용한 태교 콘텐츠 연구. 성신여자대학교 문화산업 예술대학원 석사학위논문
- 김보민(2010). 태교음악이 태아에게 미치는 영향연구. 국민대학교 대학원 석사학위논문
- 김예린(2010). 임신부를 위한 발레태교 프로그램 만족도. 이화여자대학교 대학원 석사논문
- 김옥순(2010). 태교를 위한 차생활 프로그램 인식에 관한 연구. 원광대학교 대학원 석사학위논문
- 김선주(2013). 보육교사의 표정언어와 대인관계문제의 상관관계 연구. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문
- 김재화(2013). 직장인을 위한 차명상프로그램 개발에 관한 탐색적 연구. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문
- 김정은(2001). 사주당의 태교례 실현과 차생활 연구-태교신기를 중심으로. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문
- 김지연(2011). 동요를 통한 운동체조 태교프로그램 검증에 관한 연구. 충신대학교 대학원 석사학위논문
- 김한나(2010). 한국 춤사위를 활용한 태교프로그램이 임신부의 심신 안정에 미치는 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문
- 김현주(2019). 티베트 싱잉볼테라피의 자연치유적 의미에 관한 연구. 선문대학교 대학원 석사학위논문
- 박정미(2017). 마음회복을 위한 태교프로그램 개발. 성균관대학교 대학원 석사학위논문

- 서정순(2014). 명상이 정신건강에 미치는 영향. 가야대학교 행정대학원 석사학위논문
- 선재이(2010). 출산의례에 관한 의식연구. 성균관대학교 생활과학대학원 석사학위논문
- 안귀주(2019). 전통배넷저고리의 미학적 연구- 박물관 소장유물을 중심으로
홍익대학교 대학원 박사학위논문
- 오성민(2015). 국립고궁박물관 임신부 대상 태교 프로그램 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문
- 우인희(2016). 합창음악이 임산부와 태아에 미치는 영향에 관한 연구.
광주대학교 대학원 석사학위논문
- 이미나(2015). 아유르베다요법을 활용한 숲 태교프로그램 개발 및 효과.
동방문화대학원 대학교 박사학위논문
- 이송희(2018). 태교집단 미술치료가 임산부의 심리적 안정에 미치는 영향.
한서대학교 대학원 석사학위논문
- 이주영(2015). 태교음악에 있어서 태아와 임산부에 미치는 영향에 관한연구.
대구카톨릭대학교 대학원 석사학위논문
- 이진옥(2017). 차생활교육콘텐츠 개발 연구. 성신여자대학교 문화산업예술대학원 석사학위논문
- 이화순(2006). 다도명상이 정신건강에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문

<학회지 논문>

- 김선숙(2016). 명상의 연계성과 초학제적 적용. 한국교수불자연합학회지 22(1). 124-155
- 김영희(2007). 한국에서의 태교. 부모·자녀건강학회지 12(1).37-45
- 남서원(2016). 태교운동 프로그램이 임산부의 스트레스 불안 및 태아에착에 미치는 효과. 한국스포츠학회지 14(4).57-65
- 박석희(2017). 배우자와 함께하는 숲태교 프로그램이 임산부의 정서안정에 미치는 영향. 한국산림휴양학회지 21. 45-53
- 유현자(2014). 임산부를 위한 표현예술 태교프로그램 개발과 효과 검증. 모드니예술. 7.95-112
- 장재천(2009). 한국 전통태교의 특징과 역사적 의의. 한국사상과 문화. 4(49). 203-222
- 장현갑(2000). 명상을 통한 자기 치유. 인문연구 30. 255-283
- 주영애 외4명(2012). 중년기 주부의 행복감 향상을 위한 심신 통합프로그램개발 연구: 요가와 차명상을 중심으로 한국가족자원경영학회지 16(2). 77-101
- 한자경(2009). 불교의 명상과 서양의 명상인지치료(MBCT). 명상치료연구. 3. 74-107
- 황옥자(2010). GOENKA위빠사나 명상과 마음치유. 명상치료연구. 5. 5-56

<유튜브>

태교 바느질. <https://youtu.be/MTjzEWIDVk0>

아빠의 태담태교 효과. <https://youtu.be/7C3OhEGAwyo>

[동화로 듣는 잠자리 태담] 백일홍 이야기. <https://youtu.be/MQITcsBpOEA>

임신기간에 하는 명상. <https://youtu.be/MWWKM3tpGrM>

[부록 1] 면접조사 설문지

본 질문지는 태교 콘텐츠 개발을 위해, 태교에 참여하셨던 임산부의 만족도, 개선방안을 연구하기 위해 제작했습니다. 바쁘신 가운데 시간을 내주셔서 감사합니다.

<연구주제: 명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠 개발 연구>

-성신여대 문화산업예술대학원 전통문화 콘텐츠학과 조은숙 드림-

1. 참여했던 태교 프로그램은 무엇이었나?
2. 참여했던 태교프로그램은 본인한테 어떤 효과가 있었다고 생각하나?
3. 본인이 했던 태교 중 가장 좋았던 경험은?
4. 부부가 함께하는 태교와 가족이 함께하는 태교가 있다면 어떤 내용이 들어갔으면 좋은가?
5. 해보고 싶은 태교가 있다면?
6. 맞춤형 태교를 원한다면 어떤 태교를 원하는가?

[부록 2] 연구 참여 동의 요청서

<연구 참여 동의 요청서>

연구주제: 명상과 침선을 적용한 태교콘텐츠 개발 연구

본 질문지는 태교 콘텐츠를 개발하기 위한 것입니다. 논문 연구를 위해 인터뷰를 하고자 합니다. 인터뷰시간은 15~20분 정도 소요될 것이며, 추가질문도 할 수 있습니다. 인터뷰내용은 녹음됩니다. 연구이외의 목적으로 사용하지 않을 것이며, 본 연구에만 쓰겠습니다. 연구 참여자는 익명으로 처리되고 인터뷰한 내용은 비밀이 보장되니 성실히 응답 하여 주시기 바랍니다. 다음의 내용을 읽어 보시고, 연구 참여에 동의 부탁드립니다. 귀한 시간을 내 주셔서 감사합니다.

2019년 10월 7 일

연구자: 성신여자대학교 문화산업예술대학원 전통문화콘텐츠 전공
조은숙(010-3697-3317)
지도교수 : 주영애

<연구 참여 동의서>

본인은 위 연구자의 연구에 참여해 줄 것을 부탁 받고, 자발적으로 참여하고자 합니다. 연구에 참여하는 동안 참여자 자신에게 어떤 비용, 또는 어려움이 따르지 않는다는 것을 설명을 듣고 알고 있으며, 연구자가 참여자의 비밀을 보장해 줄 것에 대한 설명 들었습니다.

본인은 연구자의 면담에 응할 것이며, 연구자가 면담 내용을 녹음하는 것을 허락하며, 또한 면담내용은 반드시 위의 연구에만 활용되는 것을 허락합니다. 그리고 연구를 위한 추가 면담과 조사에 응하기로 하였습니다.

2019년 월 일 참여자:

ABSTRACT

A Study on the Development of Taegyo Content Applied to Meditation and Sewing

Cho,eunsuk

Traditional Cultural Contents Major

Graduate School of Cultural Industry Arts

Sungshin University

it said that human character is fundamental in heaven, and temperament is made by parents (1801). Not only in the old literature, but also in the diversified society, and in the present period of the fourth industry, the fetus is made up of nothing, but admits that the possibility is open as a being with infinite creativity. Therefore, prenatal care focuses on physical, psychological, and emotional changes and their stability from various angles. Thus, a variety of prenatal bridges have been developed with a focus on the formation of attachment between fetuses and pregnant women.

This study first looked at the dictionary definition of prenatalism and the terms related to each country's prenatal education. In Europe, the word prenatalism is sometimes referred to as attachment to the fetus of a pregnant woman This word is used to mean attachment as well as attachment. Next, I looked at the types and status of prenatal

bridges currently being practiced in Korea in 2019. I looked at the examples of the operation of the Taegyo Education in the museum, which mainly focuses on bedding, and the prenatal programs of companies and local governments.

To apply meditation to prenatalism, the concept of meditation was organized. According to National Health Statistics, about 18 percent of Americans spend more than once a day meditating. Where meditation is most used is also expanding its scope from hospitals, businesses and schools. For them, meditation has already been verified as a scientific subject. In the U.S., where meditation has become popular, patients are prescribed meditation. The history of our meditation is as old as that of Taegyo, but the current population of meditation is very small. If the purpose of meditation was also in the past to harm or enlightenment, the present meditation focused on happiness. The purpose of this study is to combine the positive points of meditation with prenatalism.

The interview was conducted for pregnant women with less than five years of childbirth as a preliminary survey for the development of prenatal content. Based on the interview, the institute conducted a trial run on five Ph.D. programs in the Department of Living Consumer Studies at Unjeong Campus B-dong, Sungshin Women's University, on October 25, 2019. Taegyo content with meditation and bedding. The first class started with breathing meditation. The second one was to make a boatboat, and the last one was to be named Cha Myeong-sang. As a final step, the company has created a program to design Taedong contents using meditation and diving. The content was divided into three areas: prenatal-centered prenatal content, marital-centered prenatal content, and family-oriented Taegyo content.

