

## 育兒法の 文獻的 考察

吳漢均\* · 金德坤\*\*

### I. 緒 論

育兒法이란, 保嬰之道<sup>1)</sup>로서, 小兒의 正常發育을 助長하고 疾病을 豫防하여 健康을 增進시키기 爲한 養育方法을 말한다.<sup>2)</sup>

育兒法과 小兒方治는 內經에는 記載되어 있지 않고, 坐妨의 應驗經(小兒應驗經<sup>10)</sup>)이 世上에 傳하여지면서 徐王, 巢元方, 孫眞人을 거쳐 宋代 錢乙이 비로서 治方을 專記하면서 크게 發展하기 시작하였다.<sup>8)</sup>

小兒養育에 대하여, 千金方에는<sup>10)</sup> 今斯方曰, 崇本之義라 하고 論曰, 生民之道는 積小以成大라 하여 그 重要性을 力說하였으니, 무릇 小兒는 國家의 主人이 되고 기둥이 되어 小兒保健이 곧 興亡의 尺度가 된다고 할 수 있다.

小兒는 臟腑가 脆嫩하고 血氣가 未定하며 肌體가 不密하고 精神이 未備하여 徐<sup>1)</sup>는 如水上之波 草頭之露라 하고, 陳<sup>26)</sup>은 如水上瀾 風前火燭이라 하였으며, 張은 易饑易飽 易虛易實 易寒易熱한다 하였으니 育兒에 不可不慎함이 마땅하다.

그러나, 社會가 發展해 감에 따라 核家族化로 因한 養育의 社會的 無關心과 지나친 보호로 因한 外部 生活의 適應能力 減退, 居住環境의 變化(아파트 生活等)와 生活水準向上으로 因한 過剩 營養과 運動 不足, 大氣의 汚染과 食品公害 등으로<sup>4)</sup> 小兒 健康은 많은 危

脅을 받고 있으며, 疾病은 複雜 多樣해 지고 虛弱兒는 갈수록 增加하는 추세에 있다.<sup>4)</sup>

이에 本人은 古人들이 말한 愛而害之<sup>21)</sup>와 能調則生 失和則死이니 幼者 歸罪於母<sup>8)</sup>에 同感하면서 小兒 育兒法の 重要性과 올바른 養育法을 韓醫學 文獻을 통해 考察해 보고자 한다.

### II. 本 論

#### 1. 小兒期の 分類

小兒期の 分類는 胎兒期, 新生兒期, 乳兒期, 幼兒期, 學童期, 思春期로 區分하며, 內經에는 十八已上을 少 六歲已上을 小라 하였고 龔延賢<sup>6)</sup>은 初生을 嬰兒 三歲를 小兒 十歲를 童子라 하였고 方賢<sup>8)</sup>은 三旬을 襁褓 兩月을 牙, 百日을 孀星, 半歲에 이르면 誇라 하였고, 朱震亨<sup>24)</sup>은 十六歲 以前은 養子之道에 不可不謹이라 하고, 孫思邈<sup>10)</sup>과 巢元方<sup>9)</sup>은 六歲以上을 小兒 十八歲以上을 少年 六歲 以下를 乳下嬰兒라 하여 마땅히 方治에 定함이 없어 有病難治라 하였다. 徐春甫<sup>11)</sup>는 初生을 嬰兒 三歲를 小兒 十歲를 童子라 하여 用藥함에 成人과 다르게 하라 하였다. 특히 孫<sup>10)</sup>은 三百六十日에 膝骨成而能行이라 하고 徐<sup>11)</sup>는 一周滿이면 母當扶以行步라 하여 現代의 嬰兒의 範疇에 一致된다.

이에 大人에 比하여 小兒의 特徵이 顯著하게 나타나

\* 서울 東明 韓醫院

\*\* 慶熙大學校 韓醫科大學

면서<sup>2)</sup> 母體로부터 分離되어 自身을 어느 정도 統制할 수 있게 되는<sup>4)</sup> 新生兒, 嬰兒의 育兒法이 중요하다고 생각되어 이를 中心으로 考察해 보았다.

## 2. 文獻 調査

### 가) 外感 豫防 中心의 育兒法

#### 1) 巢氏 諸病源候論

小兒始生 肌膚未成 不可暖衣 暖衣則今 筋骨緩弱 宜時見風日 若都不見風日則 今肌膚脆軟 便易傷損 皆當以故絮著衣 莫用新綿也.

數見風日則 血凝氣剛 肌肉硬密 堪耐風寒 不致疾病.

若常臟在 幃帳之內 重衣溫暖 譬如陰地之草木 不見風日 軟危不任風寒

當薄衣也 薄衣之法 當後秋習之 以漸稍寒

如此則必耐寒 冬月當著兩薄襦 一複裳耳 非不忍見風寒 適當佳耳 愛而暖之 適所以害也. 又當消息 無令汗出汗出則致虛損 便受風寒 晝夜寤寢 皆當慎之

兒皆須著帽項衣 取燥菊花爲枕枕之.

#### 2) 備急千金要方

生兒宜用 其父故衣裹之 生女宜以 其母故衣 皆勿用新綿爲善 不可今衣過厚 今兒傷皮膚 害血脈 發雜瘡而黃兒衣綿帛 特忌厚熱 慎之慎之.

皆當以故絮衣之 勿用新綿也 凡和暖無風之時 今母將兒於 日中嬉戲 數見風日則 血凝氣剛 肌肉寧密 堪耐風寒 不致疾病.

凡浴小兒 湯極須今 冷熱調和 冷熱失所 今兒驚 亦致五臟疾也 冬不可久浴 浴久則傷寒 夏不可久浴 浴久則傷熱.

#### 3) 外臺秘要

一晷之內 兒衣皆須用 故 綿帛爲之善 兒衣綿帛 特忌爲熱 慎之慎之.

#### 4) 古今醫統秘方大全

千金論 曰, 小兒二百四十日 掌骨成 母當教而匍匐 一周滿 母當扶以行步 此皆則法 若或煖衣重圍 不見風日 不着地氣 致今筋骨軟弱數歲不能行者有之 今觀田舍小兒 則反是所以見風日 得土氣 筋力常健 豈貴賤之理 有異哉 明乎此則 保嬰之道 得矣.

#### (初生沐浴法)

千金論 曰, 浴兒當調和湯 看冷熱 若不得所今兒水驚 卽成疾病 冬寒不可久浴 則傷風寒夏不可久浴 則傷熱 水溫不妨 治時當護兒背 須風邪自此出入 使之發熱成癩

#### (養子十法)

一腰背煖; 經云... 若風寒傷於肺俞 使人豪毛暈直皮膚 閉而爲病熱 其證或咳嗽 或喘 或嘔歲 或吐逆 及 胸滿增寒壯熱 皆肺經者寒而得之也 故要背煖 十因浴致生丹毒 小兒一周之內 不可輕易頻洗 肌膚脆軟 腠理不密 洗之恐濕熱之氣 郁蒸不散 麥生赤遊丹毒.

#### 5) 奇效良方

小兒 臍帶未脫 不可頻浴 頻浴則 臍中入水 撮口 臍風 當慎風池 在頸項筋 兩轉之間 諸疾從此而發宜以預先煎下沸湯 以瓶收之 隨時漸煖 不犯生水 則兒不生瘡 如浴水未到 且以綿絮包裹 煖大人懷中 雖浴湯極須調和 若冷熱失所則今兒驚雖浴出亦當煖之若遇暑月 亦未可去 其綿絮 乍出母腹 不可今冒寒氣也.

若愛惜 不見風日 今兒肌膚脆軟 便易傷損當將 父母穿過 舊絮著衣 少假父母之餘氣 幸勿以 新綿着兒頻浴則背冷而 發驚 覆衾露兒面 當消息衣服 無令衣多 多則令兒 汗出 汗多則致虛損 風邪易感

母過愛 襁抱衣服 遇寒常加火烘 熱氣鬱積 令 兒患熱病 風毒 丹毒.

#### 6) 幼科三種

月內不宜 頻浴之

衾厚非爲益 衣單正所宜 無風須見日 寒暑順天時.

7) 景岳全書

頻深吐 少浴藻 嬰肚煖 頭涼 心胸涼 皆至論也。

8) 格致餘論

童子 不衣裳帛 前哲格言 貝在人耳 裳下體之服帛溫軟 甚於布也 蓋 下體主陰 得寒涼則陰易長得溫暖則 陰暗消 是以下體不與帛 謂夾厚溫暖之服 恐防陰氣 寔為確論。

9) 醫學入門

初生三五月 宜縹縛今臥 勿堅頭抱出。

(養子十法)

一要背煖 二要肚煖 三要足煖 四要頭涼 十少洗浴。

10) 醫學綱目

田 曰，大凡小兒 過煖生熱 熱極生風 提抱生癰

11) 陳修園 醫書五十種

(保嬰要指)

調寒煖之法 當酌量天時 相度小兒體氣以加減其衣被 兒午常冷則係受寒 兒煩燥即過煖 寒煖不調 必有險悶 稠密之患 戒之。

12) 濟衆新編

天氣和暖無風 抱兒 日光 氣血堅剛

一向仰臥 恐成驚疾 時時回動

宜足煖 頭涼 常以帛護 顛門風府

常以舊衣 作衣 不可用新。

13) 幼幼集成

凡寒則加衣 熱則減衣 過寒則 氣滯而血凝澀 過汗則 汗泄而 腠理疏 以致風寒易入 疾病乃生 衣衫 當隨寒熱 加減 亦勿令其汗出 恐致表虛 風邪易入 夏不浴熱 熱則 致兒 吐逆 冬不欲寒 寒則致兒 咳嗽

14) 普濟方

夜間不得令兒枕臂 須作一二豆袋 令兒枕 兼左右附之 可近乳母之側 蓋覆衣裳 須露兒頭面 一向仰臥 恐成驚疾

須時復回動之。

(審小兒 得病之源)

當風乳兒 成吐嗽 腹膨

當風飲水 成崔目青盲

拭浴未乾，乳兒 生瘡疥

拭浴未乾 飲水 成頭疼

夜露下 乳兒 多成嘔吐

夜露下 飲水 多成泄瀉。

15) 六科準繩

初生兒 出月必須人襁褓 襁褓之道 必須得宜 如春 夏 之月乃 萬物生長之時 宜教令地臥使之不逆 生長之氣 如 秋冬地月 乃 萬物收藏之時 宜就溫暖之虛 使之不逆 收 藏之氣 然後血凝 氣和則 百病無自而入矣。

16) 萬病回春

宜用七八十歲老人 舊裾舊衣 改作小兒衣衫 真氣 相滋 令兒有壽 富貴之着 切不可新製

17) 中國兒科病學

不可過寒 亦不可過熱 冬 令衣生火取暖 不可有煙薰氣 亦不可使空氣 太乾燥蒸悶 夏令宜用水鎮 但不可使 冷氣 逼人 空氣要流通 不可溼濁 其他如 驅逐 蚊蟲蠅等 避免 聲音 喧器 亦須注意 浴湯溫度宜適中 避免過冷過熱 洗 浴時間 不宜過久 洗浴後 用潔淨細輕布 或 消毒棉花 載 去水分 再用 滑石粉 或 松花粉 散佈之 以免受溫

18) 聖濟經

論襁褓者 衣欲舊帛 綿欲故絮 非惟惡于新煖也 赤資父 母之餘氣 以致養焉 重衣溫厚 幃帳周密 則減損之 苟為 不然 傷皮膚 害血脈 瘍發黃 是生多疾 皆不可不察也。

19) 臨證指南醫案

然有非風寒 童致外感 不停滯氣 屬內傷 其故何歟 嘗 思人在 氣交之中 春夏地氣之升 秋冬天今之降 呼出吸入 與時消息 間有穢濁吸入 即是三薰受邪 過幕原直行道 必

發熱煩燥（錢中陽云 糞履不可近 襪襪小兒 余言非無據矣）

#### 4) 內傷 豫防 中心の 育兒法

##### 1) 巢代 諸病源候論

其飲乳食哺 不能無疾癖 常當節適 乳哺若微不進 仍當將護之 凡不能進乳哺則宜下之 如此則 終不致寒熱也 又小兒始生 生氣尙盛 無有虛勞 微惡則須下之 所損不足言 及其息病 則致深益 若不時下 則成大疾 疾成則難治矣

##### 2) 備急千金要方

凡乳母乳兒 當先極按 散其熱氣 勿令汁奔出 令兒噎輒奪其乳 今得息 息已 復乳之 如是十返五返 視兒飢飽節度 知一日中幾乳而足 以爲常 常捉去宿乳 兒若臥 乳母當以臂枕之 令乳與兒頭 平乃乳之 令兒不噎 母欲寐則奪其乳 恐填口鼻 又不知飢飽也。

##### (擇乳母法)

凡乳母者 其血氣爲乳汁也 五情善惡 審是血氣 所生也 其乳兒者 皆宜慎於喜怒 夫乳母形色所宜 其候甚多 不可求備 但取不胡臭 瘦癯氣軟 癩疥癢癩 白禿癩瘍 潘齋耳聾 鼷鼻癩癩無此等疾者 便可飲兒也 師見其故灸癩 便知其先疾之源也。

##### 3) 格致餘論

血氣貝盛 食物易消 故食無時 然腸胃尙脆而窄 若稠粘乾硬 酸鹹舌甘辣 一切魚肉木果濕麵 燒炙燻灼 但是發熱難化之物 皆宜禁絕 只與乾柿 熱茶 白粥 非惟無病 且不從口 可以養德 此外 生栗味鹹 乾柿性涼 可爲養陰之助 然栗大補 柿大泄 俱爲難化 亦宜少與 乳母稟受之厚薄 情性之緩急 骨相之堅脆 德行之善惡 兒能速育 尤爲關係。

##### 4) 儒門事親

○小兒 初生之時 腸胃綿脆 易饑易飽 易虛易實 易寒易熱 方書舊說 天下皆知之矣 夫小兒初生 別無伎倆 惟

善號泣爲強良耳。

○小兒除胎生病外 有四種 曰驚 曰疳 曰吐 曰瀉 其病之源 止有二 曰飽 曰煖。

○夫乳者 血從金化而大寒 小兒食之肌肉充實 然 其體爲水 故 傷乳過多 反從溫化 溫熱相兼 吐痢之病 作矣。

##### 5) 奇效良方

若兒多睡 慎勿強與乳之

##### 6) 古今醫統秘方大全

##### (乳哺)

乳哺之法 不可不慎 小兒脾胃性弱 乳食易傷 初得作嘔瀉 久則成積癖 乳母飲食 乳汁便通 兒食其乳 所感立應 母食熱則乳熱 母食寒則乳寒 夏食熱乳 則致吐逆 冬食寒乳 則致嗽利 母不欲怒 怒則氣上爲狂 母不欲醉 醉則身熱 腹痛 懷孕時 乳兒致令黃瘦 腹大脚軟 名曰魃病 大都 乳哺不可太過 諺云 小兒常病 傷於飽也 又曰 忍三分饑 吃土分飽 亦至論也。

##### (養子十法)

二要肚煖；俗云 肚無熱肚 肚者胃也 爲水谷之海 若冷則物腐化 腸鳴腹痛嘔噦 泄瀉等疾生焉 經云 胃熱而能消穀 必能飲食 故要肚煖

三要足煖；經曰，足爲陽明胃經所司 寒從下起 故要足煖

四要頭涼；頭者六陽之會 諸陽所臻也 頭爲髓海 若大熱則髓溢汗泄 或 應應腫起 或 頭逢開解 或 頭瘡目疾

五要心胸涼；心屬丙火 若外受客熱 內接心火 則內外則熱也。

七者 不溫脾胃 多成吐瀉慢驚

八者 兒哭未定 勿使飲乳 致兒嘔噦糞青

##### (養子日用法)

喫熱 喫軟 喫少 則不病 喫冷 喫硬 喫多 則多病 忍三分寒 喫七分飽 頻揉肚 少洗澡 歌曰 四時欲得小兒安 常要三分飢與寒 但顧人 皆衣此法 自然諸病 不相干。

## 7) 六科準繩

湯氏曰 小兒乳哺 須要得法 乳者孀也 哺者食也 乳後不得便與食 哺后 不得便與乳 小兒脾胃怯弱 乳食相併 難以剋化 周歲以上 必成 乳癖食癖於腹中 作疼作熱 疳病從此起也。

婦人無知 惟務姑息 畏其啼哭 無所不與 積成痼疾 雖悔何及 所以 當貴驕養 有子多病 迨至成人 筋骨柔弱 夏中盛熱時乳母浴後 或 兒啼不可與孀 能便兒成胃毒 秋成赤白痢 浴后定息良久 熱退乳之 故無患也 攝代曰 盛啼不可食乳 恐氣逆不順 聚而為逆 亦能成驚風也 千金論曰 凡乳兒不可過飽 飽則溢而成嘔吐 若乳未多 猛取出接後再乳 切須乳時合先令捏去宿熱乳 然後乳之 如乳母欲臥寢當以臂枕之令乳與兒頭平 母欲睡著時即奪其乳 恐其乳飽亦成嘔吐 父母交合之間 兒臥於側或驚起 不可乳兒 蓋氣亂未定 必能殺兒也 夜間乳兒 母起身坐 抱兒餵之 母侵早欲飲乳 皆須捏去宿乳。

## 8) 普濟方

擇乳母 須精神爽健 情性和悅 肌肉充肥 無諸疾病 知寒溫之宜 能調節飲食 奶汁濃白 則可以飼兒 不得與奶母 大般酸鹹飲食 仍忌絳寒寒 或 衡熱 來便喂兒奶 如此則必成奶癖 或 驚疳瀉痢之疾 切須忌之。

(審小兒得病之源)

大飢後 乳食多 成腹痛  
大飢後 飲水 泄瀉肚疼  
大飽後 飲水過多 成氣逆  
大飽後 迎風 多成暑厥  
正食 便乳 成疳黃口臭  
正汗 便乳 成心疳壯熱  
食熱麵乳兒 多成龜胸  
食酸鹹炙博 乳兒成渴  
母醉臥當風 乳兒失音  
母飽便乳兒 身熱喘急

食水便乳 積疾成驚風

飲酒食肉 乳兒 或天吊

寒乳 奶片不化 熱乳 面黃 不食

病乳 能生諸疾 壅乳 吐逆生疾

## 9) 幼科三種

養子須調護 看承莫縱馳 乳多終損胃食壅 即 傷脾

## 10) 醫學入門

六個月 方可與稀粥 亦不可將乳同喫 五歲方可喫葷腥 (養子十法中) 七, 脾胃常要溫 五, 要心胸涼 八, 啼未定 勿便飲乳。

## 11) 景岳全書

小兒有飲食 有任意 偏好多者 無不致病 所謂夾口味多 終作疾也 須令乳母 預慎六淫七情 厚味炙搏則 乳汁清 寧兒不致疾 否則陰陽便勝 血氣沸騰 乳汁敗壞 必生諸病 乳哺亦不宜過飽 陳氏所謂忍三分寒 喫七分飽 頻探肚 少洗澡 要肚暖 頭涼 心胸涼 皆至論也。

## 12) 醫學正傳

衣母太溫 食母太飽 若脾胃不和 榮衛虛損 子必羸 瘦多病 戒之戒之 抑且 臟腑 脆嫩而 孟浪之劑 與 夫 峻寒 峻熱之藥 俱不可輕用。

## 13) 醫學綱目

(田) 餵飼生癖 最宜慎之

(錢) 大哭後 食乳食 多成吐瀉

(丹) 乳下小兒 常多溫熱 食積 痲熱 乃是傷乳為病。

## 14) 萬病回春

乳與食宜 相遠 不宜一時混喫 令兒 生疳癖積 小兒 生 四五月 止與乳吃 六個月 以後 方與 稀粥哺之 周歲 以前 切不可喫 葷腥 拜 生冷之物 令兒 多疾 若待三四 歲後 臍腑稍壯 纔與葷腥方好。

### 15) 百病辨證錄

不知小兒 因多食水菓 以致 口熱而成疳。

### 16) 陳修園 醫書 五十種

小兒周歲後 便能飲食 切不可任其多食 尤其一切  
難消之物 粥飯 雖可食 必須有節 有等遇夫愚婦  
小兒纔哭 卽取物與食 以取傷脾 食積宿瀉食疳  
或取難救 各將誰歸 況古語云 惜兒須惜食  
奏勸世人 遵而行之 母將飲食 自害兒也。(達生論) 慎  
飲食之法 吮乳之兒 不多乳 不關乳 能食之兒 勿吃辛熱  
灸搏髮硬 生於勿多吃 茶水食勿過飽 亦勿過飢 乳母先須  
戒食一切鮮發辛熱 灸搏生於 等物。

### 17) 幼幼集成

哺乳須節 節則調養脾胃 過則損傷脾胃 夏天忌熱乳 冬  
月忌寒乳 皆宜捏去而後與之 食後不可與乳 乳後不可與  
食 小兒脾胃性弱 乳食并進 難于消化 初得成積 久則成  
癖成疳 皆乳母不慎不過 醉乳則 身熱腹痛

新房而乳則 瘦瘠 交脛不能行 冷熱不調 停積胸膈 結  
爲疾飲 遂成壯熱 壯熱不已 乃或風痲 若屢服藥餌則 臟  
腑陰損 多變敗證 均不可不知。

### 18) 聖濟經

然論乳者 又有用哺之法 蓋哺所以 賴穀氣也  
始生三日用飲 過三日用哺 哺之多少 量日以爲則 如是  
則 五臟得 所養而 胃氣壯矣。

### 19) 濟衆新編

乳勿太飽恐吐 六月與稀粥 哺時勿飲乳 勿見怪

### 20) 醫宗損益

得效方 傳 初乳先須捏宿乳後與之  
四五歲 斷乳後 肉食少少漸進 無疳癖之患

### 21) 白話 中國秘方全書

幼童 呆滯不敏 多由先天不足 腦髓不充 或因偏食  
及營養不良所致 如不及時治療 會引起發育不全症

虛弱症 應該要注意。

### 22) 萬病 醫藥 顧問

○乳能榮兒 亦能害兒 乳失其法則 最易致疾 哺法亦然  
初產之婦 宜將兩乳放溫熱 淘米水內 揉洗良久

○將乳擠出 乳孔內有 白絲數條 用手扯去 則小兒 易  
於吸食 大人亦可 免乳疾。

○乳兒 不宜太飽 轉致吐出 若乳來太猛 須先按去 亦  
許然後乳之。

○早起乳兒 須捏去宿乳 夜間乳兒 須起身坐定 抱兒餵  
之。

#### (斷乳法)

小兒 當斷乳而 不肯斷者 宜以盡眉膏 候兒熱睡濃沫  
兩眉上 醒來便不食乳 斷後漸與穀食則 無疳癖之患 小兒  
半歲以後 卽當用 陳米稀粥 時時與之 十月以後 漸與稠  
粥 以助中氣 自然 易養少病 若哺之太早則 不勝穀氣 令  
兒頭面生瘡 愈而復發 身體羸羸 哺之太遲則 脾胃虛弱  
平生多病 皆非所宜。

### 3 精神的 育兒法

#### 1) 巢氏諸病源候 總論

慎不可逆針灸 逆針灸則 忍痛動經脈 因惹成痲

#### 2) 備急千金要方

凡 浴小兒湯極須 令 冷熱調和 冷熱失所 令兒驚 夏不  
可久浴 浴久則傷熱 數浴背冷 則 發痲。

#### 3) 外臺秘要

乳母者 其血氣爲乳汁也 五情善惡 悉血氣所生 其乳兒  
者 皆須性情和善 形色不惡 相貌稍通者 若 不全備 不可  
得也。

#### 4) 奇效良方

將惡相異物 嬉戲 乍忽一見 遂成驚忤 童子未成 見稀  
物而觸忤 皆爲母之過失 使兒傷精損血

5) 古今醫統秘方大全

小兒初生 必忌外客所觸 古人 一歲之內 忌之者 并無  
客忤之患 小兒略識人物 不宜携至神廟 觀望神象 悶懣恐  
生恐俱

(養子十法)

精神未全 小兒忽見非常之物 或見未識之人 或聞 鷄鳴  
犬哭 忽見午馬等畜 或 嬉成驚駭 或 忽聞大聲 因而作搐  
者 緣心氣成虛而 精神 離散故也 當用補心 益氣藥治之  
勿得輕服輕粉朱砂 夫水銀輕粉 俱有毒 雖云 下瘦 性  
冷損心氣 辰砂雖鎮墜 性寒損神 小兒服之易傷 每每被其  
誤也多矣.

6) 普濟方

大喜後乳食 多變驚癇 大喜後飲水 多成喘急  
大哭後乳食 多成吐瀉 大哭後飲水 多成嗽噎  
大驚後乳食 嘔吐心痛 大驚後飲水 久成不語  
悲喜未定 便乳 成逆嗽 悲喜未定 飲水 成吐血  
喜乳 涎喘 生驚 怒乳 疝氣腹脹  
醉乳恍惚 多驚 淫乳 心發 驚癇

7) 醫學入門

養子十法 中 要勿見異 勿服輕粉 朱砂

8) 醫學綱目

錢曰 大喜後 食乳食 多成驚癇  
丹曰 小兒易怒 肝病 與 脾病 最多.

9) 幼幼集成

須令乳母 豫慎 六淫 七情 蓋兒初生 倍乳爲命 怒乳則  
上氣 顛狂 新浴而乳則 發吐傷神 兒啼未定 劇以乳哺 氣  
逆不消 因成乳癩

10) 萬病 醫藥 顧問

七情中動 六淫外感 乳汁應之 兒飲此乳 立能致疾 ...  
故 七情 中動者 須俟 氣平後 擠去宿乳 然後乳之 小兒  
怒啼未止 氣息未調 不可見之 恐有不得下 停滯胸膈而成

嘔吐 或 作驚風

3. 總括 及 考察

育兒法은 크게 外感 豫防 中心 內傷 豫防(營養)中  
心, 精神 中心으로 三分할 수 있었으며 內經에서는 小  
兒 分類의에는 言及이 없었고, 李梴<sup>9)</sup> 以後의 文獻들  
은 養子十法이 育兒法의 主를 이루고 있다. 外感 豫防  
中心의 育兒法에서는 主로 衣服洗浴, 氣候에 對하여,  
內傷 中心의 育兒法에서는 哺乳의 方法과 注意 離乳,  
乳母의 選擇에 對하여, 精神面에서 본 育兒法은 環境  
乳食이 神氣未弱한 小兒에 미치는 影響을 主로 論하고  
있다. 衣服은 不可暖衣<sup>8, 7, 9, 10, 11, 14, 17, 24, 28, 29)</sup>하고 澳衣  
하며 故絮를 입히고 勿用新綿<sup>1, 6, 8, 9, 10, 11, 17, 24, 29)</sup>하여  
筋骨이 脆弱해져 風寒에 不任하고 瘡이 發하는 것을  
豫防하라 하였다. 巢氏<sup>9)</sup>는 暖衣면 筋骨脆弱하고 澳衣  
면 必耐寒이라 하고, 孫<sup>10)</sup>과 聖濟經<sup>20)</sup>에는 厚過하면  
傷皮膚 害血脆하여 雜瘡을 發한다 하고, 王<sup>17)</sup>은 一晷  
之內에는 故綿帛이라 하고, 朱는 帛은 布보다 溫軟하  
여 下體不與라 하고, 方<sup>8)</sup>과 聖濟經에는 父母의 餘氣를  
故綿으로 받는다하고, 龔<sup>6)</sup>은 老人의 舊衣로 滋養之氣  
를 받게 하라 했다. 이것은 혈령하게 입히고 空氣의  
소통이 잘되게 하며 皮膚刺戟과 찰과상을 防止할 수  
있으리라 思料된다. 洗浴法은 少洗浴<sup>10, 11, 13, 16, 19, 20, 29)</sup>  
하고 冷熱을 調和<sup>8, 10, 11, 13)</sup>시키고 背를 保護<sup>8, 9, 11, 19)</sup>하  
여 風邪로부터 驚을 防止하라 했다. 특히 方<sup>8)</sup>은 新生  
兒 類浴은 臍中入水하여 撮口臍風한다 하였고 浴湯水  
는 끓는 물을 適當 溫度로 식혀 使用하되 湯水가 準備  
되지 않은 경우는 抱裹하고 있어야 한다고 仔細하게  
說明하고 있다. 少洗浴하는 理由는 膝理가 弱하고 不  
密하여<sup>11)</sup> 風과 丹毒이 生함을 두려워 함이나, 皮膚를  
깨끗이 하고 新陳代謝를 좋게 하며 全身을 觀察할 기  
회를 갖고 乳兒의 氣分을 傳遞시킬 수 있어 오히려 類  
浴함이 마땅할 것이다.<sup>4)</sup> 氣候 環境에 對하여 數見風日  
1, 8, 9, 10, 11, 16, 129)하여 脆膚가 脆軟해져 不任風寒함을 豫

防하여야 하니 天時를 酌量하여 衣被를 加減함으로써 汗出表虛하여 風邪가 入하는 것을 防止하라 하였으니 日光浴과 신선한 外部空氣를 吸入하여 氣候와 環境에 適應토록 하라는 것으로 住居環境이 密閉되어 가는 都市의 小兒養育에 가장 必要한 일이라 생각된다. 또 頭涼<sup>11,19,20</sup> 心胸涼이라 하였으며 巢<sup>9</sup>는 著帽項衣라 하고 方<sup>8</sup>은 覆衾露兒面이라 하였으니 心胸部와 頭部는 火多하며, 熱이 많으니 巢의 理論은 妥當하지 않다고 생각된다. 哺乳法은 宿乳를 去하고<sup>3,10,14,18,26</sup> 授乳하며 血氣가 俱盛하니<sup>9,11,21,24</sup> 腸胃脆窄하므로<sup>11,14,21,24</sup> 軟熱少하게 하며<sup>11,24</sup> 忍三分寒 吃七分飽라 하여 太飽하지 않게 하여<sup>1,9,10,11,14,15,16,18,20,21,28,29</sup> 損胃傷脾하지 않게 하라 하였다. 特히 乳는 母의 血氣가 化<sup>10,11</sup> 한 것으로 乳母는 身體의 精神的으로 健康한 者라야 하며 飢飽後<sup>23</sup> 醉後<sup>11,23</sup> 入房後<sup>23,26</sup> 喜怒後 懷孕時病後<sup>23</sup> 熱物이나 寒冷物을 食한 後<sup>23</sup>에는 不與하라 兒啼後<sup>11,14,19,20</sup> 睡眠時<sup>8</sup> 沐浴後<sup>14</sup>에도 不與하라 하였다. 特히 食後不可與乳 乳後不可與食<sup>6,14,23,26</sup> 하여 乳食이 相并하여 消化되지 않아 積癖疳을 成하지 않도록 注意시켰다. 이는 特히 過剩 營養을 攝取하는 現代 乳兒들에게 必要한 養育法이다. 또한 離乳의 時期에 對하여 李<sup>19</sup>는 六個月에 方與稀粥이라 하고 龔<sup>6</sup>은 四五月 止與乳吃하고 六個月以後 方與 稀粥哺之라 하고 周歲以前에는 葷腥과 生冷之物은 絶대로 주어서는 안된다 하였다. 陳<sup>28</sup>은 周歲後에는 能히 食을 與하라 하고 陸<sup>18</sup>은 現代的으로 半歲以後에 稀粥을 與하고 十月以後에 점차 稠粥을 與하라 하였으며 康<sup>11</sup>은 李<sup>19</sup>의 說을 따랐다. 이는 전체적으로 現今의 離乳時期와 一致된다고 볼 수 있다. 또한 肚暖 不溫脾胃<sup>11,14,19,20</sup>라 하여 生今物을 禁하고 차게 하지 말라 하였다. 精神面에서 본 育兒法은 飲食과 環境의 變化가 精神에 미치는 影響을 말하였으며 特히 精神이 未全한 乳兒는 갑작스런 外部의 衝擊으로 驚하기 쉬우므로 勿見異物하고 外部所觸을 禁하여 客忤之患과 驚을 豫防할 수

있다. 8.11.1.19)

#### IV. 結 論

以上の 三十種 文獻을 通하여 育兒法을 考察한 結果 다음과 같은 結論을 얻었다.

1) 外感 豫防을 中心으로 한 育兒法

① 薄衣를 입히고 차게하여 瘡을 防止하고 筋骨이 弱해지지 않게 한다.

② 數見風日하여 風寒에 대한 耐性을 기르고 肌膚가 脆軟해 지지 않게 한다. (日光浴)

③ 背部를 따뜻하게 하라.

2) 內傷 豫防을 中心으로 한 育兒法

① 宿乳를 去하고 먹이되 太飽하지 말라.

② 腸胃가 脆窄하니 軟하고 따뜻하게 먹이며 乳와 食을 함께 먹이지 말라. 그러치면 積癖疳을 生한다.

③ 乳母는 신체적, 정신적으로 健康한 者라야 한다.

3) 精神을 中心으로 한 育兒法

① 精神이 未全하니 異物을 觸見하지 않게 하여 驚을 豫防한다.

#### 參 考 文 獻

1. 康命吉 濟衆新編 서울 杏林書院 1975 p.275
2. 丁奎萬 小兒科學 서울 慶熙大學教漢醫學科 1980 p.5~7,13
3. 黃道淵 醫宗損益 서울 醫藥社 1976 p.705~708
4. 홍경자 外 아동 간호학 서울 壽文社 1984 p.54
5. 許浚 東醫寶鑑 서울 南山堂 1976 p.632~633
6. 龔廷賢 萬病回春(下) 台北 大中國圖書公司 1981 p.148~149

7. 樓英 醫學綱目(卷四) 台南北一出版社 1973 p.6~7
8. 方頌 奇效良方 商務印書館 1959 p.1439~1441
9. 巢元方 巢氏諸病源候論 (卷四十五) 台中 昭人出版社 1976 p.1~3
10. 孫思邈 備急千金要方 (卷五) 서울 大星文化社 1984 p.73~76
11. 徐春南 古今醫統秘方大全(十) 서울 金剛出版社 1982 p.5625~5642,5680~5684
12. 葉天士 臨證指南醫案 서울 翰成社 1982 p.733
13. 時逸人 中國兒科病學 香港 千頃堂書局 1954 p.16.17
14. 王肯堂 幼科準繩 서울 翰成社 1982 p.59.60.64
15. 虞搏 醫學正傳 서울 醫藥社 1973 p.669
16. 翁仲仁 外 幼科三種 台北 東方圖書公司 1962 p.1.124
17. 王壽 外臺秘要(下) 台北 文光圖書有限公司 1979 p.975~979
18. 陵青節 舊病醫藥顯門(第五種) 台灣 東方書店 1978 p.1~4
19. 李梴 編註醫學入門(外集) 서울 大星文化社 1981 p.88~89
20. 張介賓 景岳全書 台北 台聯國風出版社 1976 p.696~698
21. 張子和 儒門事親 台北 旋風出版社 1978 p.12.32~39
22. 曹旭 兒科證治 院西科學技術出版社 1980 p.5
23. 朱欄 普濟方(4~1) 翰成社 서울 1981 p.54~57.72~78
24. 朱震亨 悟微餘論(東垣十種醫書中) 서울 大星文化社 1983 p.477~478
25. 周洪範 白話中國秘方全書 台北 好兄弟出版社 1983 p.300
26. 陳復正 幼幼集成 上海 上海科學技術出版社 1962 p.37~40
27. 陳士鐸 增補百病辨證錄 서울 書苑堂 1981 p.561~564
28. 陳修園 陳修園醫書 五十種 台北 新文豐出版公社 1978 p.879~890
29. 黃帝內經 서울 高文社 1974 p.350
30. 徽宗 聖濟經(珍本醫書集成中) 台北 自由出版社 1971 p.42~43