

# 뇌 발달 태교법

아기는 약 200억 개의 뇌세포를 가지고 바깥 세상에 태어난다. 게다가 더 놀라운 사실은 이 200억 개의 뇌세포가 또다시 각각 2만 개 이상의 다른 가지들로 연결되면서 신경망을 형성해 나간다는 것이다. 이 신경 전달망이 바로 아이 인생의 절대적인 영향을 끼치는 잠재력의 근원이다. 다시 말해 똑똑한 아이일수록 이 신경망들이 숫자도 훨씬 많고 복잡하게 얽혀있다는 것이다. 그러나 이렇게 형성된 뇌세포들은 적절한 연락이 오지 않으면 스스로 쓸모없다고 판단하여 임신 8개월 전에 40~75% 가량이 죽어버린다.

## 태동

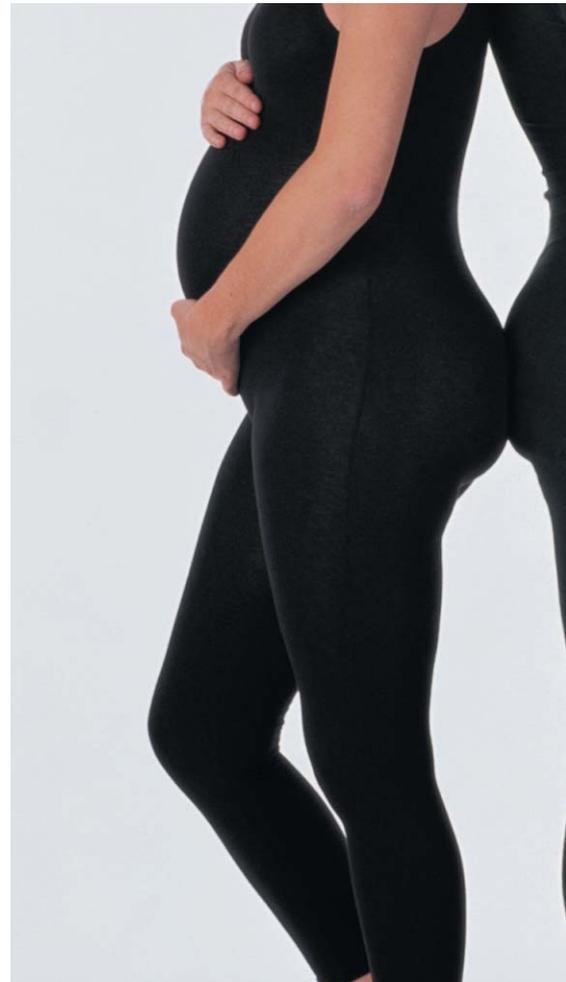
태동이 시작되면 태아의 전두엽 세포들도 활성화된다. 이것은 태아가 5개월이 되면 생각을 한다는 것이다. 그러므로 태동이 시작되고 나면 엄마들은 구체적인 사고를 해야 한다. 단순한 동화책도 좋지만, 정말 생각을 요구하는 사회과학책 같은 것을 읽는 것이 전두엽 활동을 시작한 태아에게 더 많은 자극을 줄 수 있다.

## 운동

태아는 태동을 하면서부터 근육들을 움직이고 피부를 만져보고 확인하는 등의 작업을 통해 사지 말단에 있는 세포의 신경까지 연결망을 형성해 나간다. 그러므로 이때부터 엄마가 같이 운동을 해 준다면 가만히 누워 있거나 앉아 있는 것보다 양수가 더 많이 움직이므로 태아도 덩달아 움직이게 되고, 균형을 잡으려 노력하는 동안 뇌신경과 사지 말단 신경의 협응이 이루어지게 되어 태아가 똑똑해지는 효과를 얻을 수 있다.

## 자궁 내 환경의 오감

- 시각 : 자궁 내에는 빛이 없지만 밝은 빛을 배에 비추면 아기는 인식을 한다. 아기에게 빛에 대한 감각을 가르쳐 주고 싶다면 밝은 빛 아래에서 웃을 건어 올렸다가 내렸다가를 반복해 주면 된다.
- 미각 : 태아는 직접적으로 미각을 느끼지는 않는다. 하지만 엄마가 맛있는 음식을 기분 좋게 먹게 되면 태아는 엄마의 호르몬 변화와 장기의 움직임을



태중 아이에게 자궁내 오감을 만족시켜 주어야 한다.  
 배에 빛을 비춰주고, 산모가 맛있는 음식을 먹고  
 기분 좋은 냄새를 맡고, 아빠의 사랑스런 복부마사지와 태담은 중요한 요인이다.



통해 자극을 받게 된다.

- 후각 : 태아가 엄마의 양쪽 젖꼭지 중 양수를 바른 젖꼭지를 찾는 것을 보면 양수의 냄새를 기억하고 있는 것은 사실이나, 자궁 내에서 직접적인 후각 경험을 하는 것은 불가능하다. 하지만 엄마가 기분 좋은 냄새를 맡게 되었을 때 엄마의 뇌가 반응하는 것으로 인해 신체적 변화가 오면 태아는 그것을 온 몸으로 감지한다.

- 촉각 : 엄마와 함께 아빠의 역할이 중요한 부분이다. 태아는 엄마의 배를 마사지해주는 것을 분명히 느낀다. 따라서 아빠는 엄마의 복부 마사지에 신경을 써야 한다.

- 청각 : 임신 후기에는 태아도 엄마랑 똑같이 듣는다. 그러므로 임신 후기에는 진짜 태아를 위한 음악을 들려 주어야 한다. 하지만 음악보다 더 중요한 것은 태담이다. 그러므로 간단한 동요를 엄마나 아빠가 들려주면 일거양득의 효과를 볼 수 있다.

## 천재아 만드는 자궁 내 환경

- 태아 뇌 발달에 필수적인 비타민과 미네랄, 필수 지방산을 제공하는 건강한 식사를 한다.
- 스트레스를 피하고 태아에게 줄 신선한 산소 순환과 영양소를 증가시키기 위해 정기적인 휴식기간을 갖는다.
- 과도한 독성물질(술, 담배, 환경 오염물질 등)에 노출되는 것을 피한다.
- 자궁 내에서 시작된 뇌 발달 프로그램을 지속하기 위해서는 아기의 성장 발달 단계에 맞춘 정확하고 올바른 뇌 자극을 주어야 한다. 🌐

〈출처 : 네이버〉