

# 가족 행복의 시작은 밥상머리교육!



건강, 지혜와 함께 더 크고 행복한 아이로 바꿔주는 밥상머리교육. 온 가족이 조금만 더 노력하면 자녀는 물론 가족의 미래가 달라집니다.

## [Checklist] 우리 집 밥상머리교육은 어떤가요?

항목	우리 집은 실천하고 있나요?	YES
1	매주 가족식사 요일과 시간을 정하여 규칙적으로 식사한다.	
2	주 2회 이상, 반드시 온 가족이 동일한 장소에 모여 식사를 한다.	
3	가족 건강을 위하여 아침식사는 반드시 먹는다.	
4	식사는 가족이 함께 준비하고, 식사 후 정리도 함께한다.	
5	식사시간에는 TV, 신문, 휴대폰을 보지 않고 통화를 하지 않는다.	
6	식사 전후에는 꼭 '잘 먹었습니다', '잘 먹었습니다'라고 인사한다.	
7	'손 씻기' 등 기본적인 식사에절들을 공유하고 실천한다.	
8	식탁에는 가족마다 정해진 자리가 있다.	
9	여유 있게 대화할 수 있도록 천천히 식사한다.	
10	식사 중에는 가족끼리 다양한 주제로 따뜻한 대화를 나눈다.	
11	대화할 때는 서로 잘 경청하고 공감해준다.	
12	식사 중에는 화를 내거나 잔소리를 하거나 혼내지 않는다.	
13	부정적인 말보다는 칭찬과 격려의 말을 많이 한다.	
14	밥상머리에서 자녀의 인성, 사회성, 절제력, 배려를 길러주기 위해 노력한다.	
15	화목한 가족이 되기 위한 우리 집만의 밥상머리교육 비결이 있다.	

- ▶ Yes가 11~15개면 OK! 밥상머리교육을 잘 실천하고 있는 가족입니다.
- ▶ Yes가 6~10개면 중간! 조금만 더 체계적으로 배우고 적용해 보세요.
- ▶ Yes가 5개 이하면 위험! 온 가족의 적극적인 노력이 절실합니다.

## 자녀의 미래를 바꾸는 밥상머리교육의 4가지 효과!

01 건강

균형적인 영양섭취로 건강하게!

02 행복

정서적 안정감과 긍정적인 마음!

03 성공

인성·사회성 발달로 더 크게 성장!

04 지혜

풍부한 대화로 어휘력, 이해력, 문제해결능력 향상!

서울특별시 서초구 남부순환로 2557 국가평생교육진흥원 6층 전국학부모지원센터



밥상머리교육 4주 실천 프로젝트

# 밥상머리에서 행복찾기



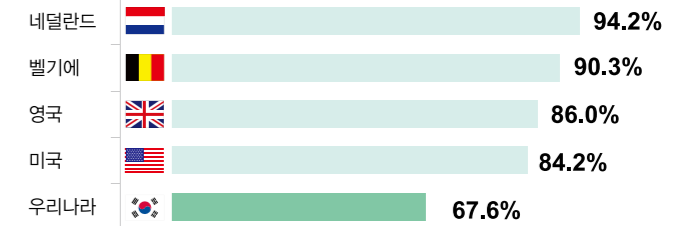
# 내 아이, 지금 얼마나 행복할까요?



공부, 경쟁, 미래 그리고 성공에 대한 막연한 강박관념까지 매일 끊임없이 쫓기듯 살아가는 우리 아이들, 정말 행복한 걸까요?

## 우리 아이들, 삶의 만족도는?

〈어린이·청소년 '삶의 만족도'〉



[출처] 연세대학교 사회발전연구소(2014), 한국 어린이-청소년 행복지수 국제비교연구 조사결과보고서.

▶ 우리나라 초·중·고등학생의 '삶의 만족도'는 불과 67.6%로, OECD 평균(85.8%)에 크게 못 미치는 것으로 나타났습니다.

## 우리 아이들이 생각하는 행복의 요건은?



[출처] 연세대학교 사회발전연구소(2014), 한국 어린이-청소년 행복지수 국제비교연구 조사결과보고서.

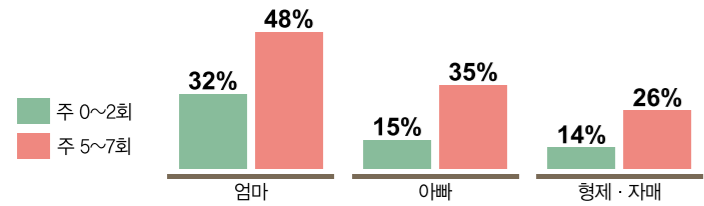
▶ 아이들은 화목한 가족 > 성적 향상 > 자유 > 돈 > 건강 순으로 생각했습니다. 하지만 고등학생이 되자 '돈'과 '성적'이 가족보다 큰 행복 요건이 되어버렸습니다.

※ 본 내용은 전국학부모지원센터에서 발간한 <밥상머리에서 행복찾기>에서 발췌하였습니다. (www.parents.go.kr)

# 우리 가족 규칙 만들기



## 연구 사례 가족 저녁식사 횟수와 가족 유대감은?



[출처] 콜롬비아대학교 약물오남용예방센터(2011), The Importance of Family Dinner VII.

## 실천 목표 가족식사 규칙을 정하고 실천해서 화목하고 건강한 가족으로!

- ▶ [가족식사의 효과] 엄마와의 유대감 1.5배, 아버지와의 유대감은 2배 이상 상승!
- ▶ [건강 관련 효과] 과일, 야채, 칼슘, 섬유소 등 성장을 위한 균형 있는 영양 섭취!

## 실천 Point 가족식사 요일, 시간, 규칙을 정하자!

- 01 식사 시간**
  - 주 1회 이상, 가족식사 요일과 시간을 함께 정하기
  - 협의된 가족식사 시간표를 잘 보이는 곳에 붙이기
  - 정해진 장소, 정해진 시간에 반드시 모이기
- 02 식사 규칙**
  - 함께 식사를 준비하고, 함께 먹고, 함께 정리하기
  - 식사 시작 30분 전에는 TV 끄기
  - 식사 중에는 전화통화를 하지 않기

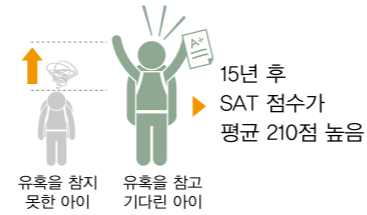


# 우리 가족 예절 지키기



## 연구 사례 [마시멜로 실험] 유혹을 참은 아이의 힘은?

20분 동안 마시멜로를 먹지 않고 기다린 4살짜리 아이에게 마시멜로 1개를 더 주겠다고 약속한 실험



[출처] 서울대학교 학부조정학연구소(2012), 밥상머리교육 매뉴얼, 스탠퍼드대학교 월터 미셀(1968) 연구자료.

## 실천 목표 기본예절을 통해 인성, 배려심, 절제능력 있는 자녀로!

- ▶ [절제능력, 만족지연능력] 문제해결능력, 계획성 등 전반적인 기본능력 향상!
- ▶ [밥상머리 예절교육의 힘] 자제심, 배려심을 길러 훌륭한 인성, 사회성 함양!

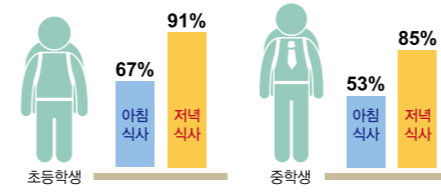
## 실천 Point 식사·대화예절을 지키고, 우리 집만의 식사의를 만들자!

- 01 식사예절**
  - 손 씻기, 바른 자세로 앉기
  - '잘 먹겠습니다', '잘 먹었습니다' 인사하기
  - 골고루 먹고, 식사 후에 스스로 그릇 정리하기
- 02 대화예절**
  - 화내거나 다투거나 잔소리 하지 않기
  - 서로 차례를 지켜 대화하기
  - 상대의 말이 끝날 때까지 기다리기
- 03 식사의식**
  - 학교, 학원, 직장보다 가족식사를 우선순위에 두기
  - 식사 준비를 한 사람에게 감사의 마음 갖기
  - 지정된 자리에 앉고 식사를 특별한 자리로 여기기

# 사랑으로 대화하기



## 연구 사례 일본 아키타 현의 학생들이 가족과 식사하는 비율은?



▶ 가족과 함께 식사하는 아이가 문제해결능력이 뛰어남  
▶ 학교에서 일어난 일을 가족에게 이야기하는 아이는 전국학력평가에서 높은 점수들을 보임

[출처] 아베 노부루(2009), 기적의 아키타 공부법.

## 실천 목표 부드러운 대화로 가족사랑 Up, 자녀의 문제해결능력 Up!

- ▶ [인지발달 효과] 책을 읽어줄 때 나오는 단어는 140여 개, 식사 중에는 1,000여 개!
- ▶ [정서안정 효과] 부모와의 갈등을 줄이고 흡연, 음주 등의 행동을 할 확률 감소!

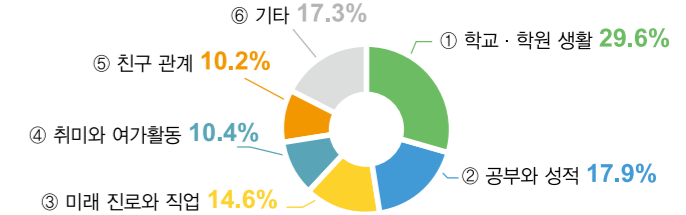
## 실천 Point 적극적·긍정적으로 경청하고, 열린 질문을 하자!

- 01 적극적 경청**
  - 자녀의 말, 행동에 대해 입장을 바꾸어 생각해 보기
  - 선입관, 편견을 갖지 않고 듣고 이해하기
  - 몸짓, 표정 등 비언어적인 메시지에 귀 기울이기
- 02 열린 질문**
  - 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 경청하기
  - '어떻게 하면 좋을까?' 식의 열린 질문하기
  - 부정적인 말은 피하고, 공감과 칭찬을 많이 하기
- 03 긍정적 대화**
  - 상대방에 도움이 되는 긍정적인 말을 하기
  - 존중받고 있다고 느끼도록 아이의 말에 집중하기
  - 옳고 그름을 따지지 말고 항상 격려하고 공감하기

# 대화영역 크게 넓히기



## 연구 사례 우리나라 부모와 자녀의 주요 대화 내용은?



[출처] 연세대학교 사회발전연구소(2014), 한국 어린이-청소년 행복지수 국제비교연구 조사결과보고서.

## 실천 목표 대화·토론영역을 넓혀서 더 똑똑하고 사려 깊은 아이로!

- ▶ [대화의 주제] 학교, 성적, 진로에 한정하지 말고 폭넓은 주제로 밥상머리교육 실천!
- ▶ [부모의 역할] 대화를 통해 사회성, 도덕성, 논리적 사고 등을 기를 수 있도록 지도!

## 실천 Point 다양하고 깊은 주제로 진지하게 토론하는 시간을 만들자!

- 01 폭넓은 주제**
  - 부모의 일과를 통해 직업과 사회 이해하기
  - 먹거리, 환경, 경제 등 다양한 최근 이슈 찾아보기
  - 아이들의 관심 주제를 통해 대화를 즐기도록 이끌기
- 02 활발한 토론**
  - 아이의 관심사를 자연스럽게 토론으로 연결시키기
  - 아이의 생각을 묻고, 스스로 판단하도록 도와주기
  - 결론을 내리지 말고 대화를 확장시켜 논리력 키우기
- 03 교육효과 확장**
  - 밥상머리교육을 스스로 학교, 공공장소에서 적용하기
  - 다른 사람의 감정을 이해하고 배려하면서 대화하기
  - 학업, 교우관계 등 다양한 상황에 대처하는 힘 기르기