

밥상머리교육 4주 실천 프로젝트

# 밥상머리에서 행복찾기



밥상머리교육이란

‘가족이 모여’  
‘함께 식사하면서’  
‘대화를 통해’

가족 사랑과 인성을 키우는 것입니다.



## 목 차

### Part 1 밥상머리교육, 왜 필요할까요?

1. 내 아이, 지금 얼마나 행복할까? ..... 06
2. 밥상머리에 답이 있다! ..... 08
3. 알면 쉽고 즐거운 밥상머리교육 ..... 10
4. 밥상머리교육이 만든 인물들 ..... 12

### Part 2 삶을 바꾸는 밥상머리교육의 힘

1. 건강한 아이로 만들자 ..... 16
2. 행복한 아이로 만들자 ..... 20
3. 절제력 있는 아이로 만들자 ..... 24
4. 똑똑한 아이로 만들자 ..... 28
5. 더 큰 아이로 만들자 ..... 32

### Part 3 밥상머리교육 4주 실천 프로젝트

1. 1주차, 우리 가족 규칙 만들기 ..... 38
2. 2주차, 우리 가족 예절 지키기 ..... 40
3. 3주차, 사랑으로 대화하기 ..... 42
4. 4주차, 대화영역 크게 넓히기 ..... 44

### Part 4 우리 가족, 이렇게 달라졌어요!

1. 밥상머리에서 학교폭력을 해결하다 ..... 48
2. 가족식사는 자기주도학습의 지름길 ..... 49
3. 밥상머리교육의 힘은 강하다! ..... 50
4. 삶 속에서 실천하는 밥상머리교육 ..... 51

### [Q&A] 이럴 땐 어떻게 하지요? ..... 52

밥상머리교육 4주 실천 프로젝트

# 밥상머리에서 행복찾기

## Part 1

### 밥상머리교육, 왜 필요할까요?

1. 내 아이, 지금 얼마나 행복할까?
2. 밥상머리에 답이 있다!
3. 알면 쉽고 즐거운 밥상머리교육
4. 밥상머리교육이 만든 인물들



# 1

## 내 아이, 지금 얼마나 행복할까?

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

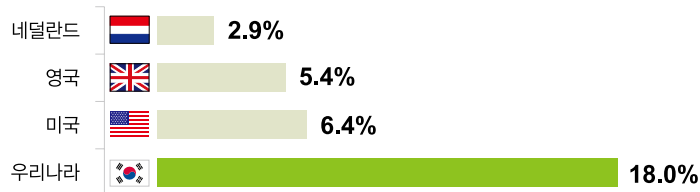


### 우리 아이들, '삶의 만족도'는?

〈어린이·청소년 '삶의 만족도'〉



〈외롭다고 느끼는 학생 비율〉



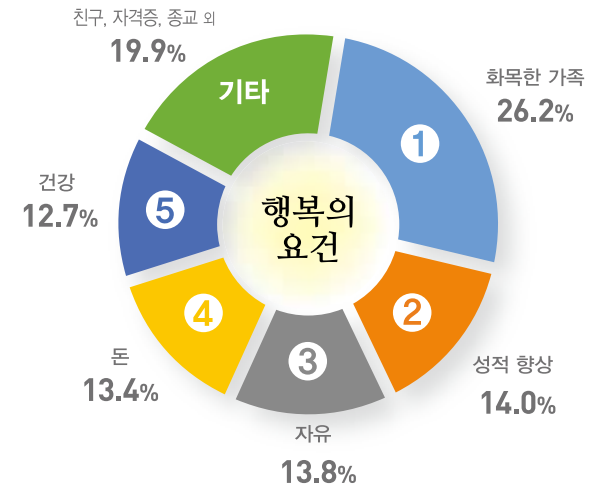
[출처] 연세대학교 사회발전연구소(2014). 한국 어린이-청소년 행복지수 국제비교연구 조사결과보고서.

### 체크포인트 아이들은 삶에 얼마나 만족할까?

- ▶ 우리나라 초·중·고등학생의 '삶의 만족도'는 불과 67.6%로, OECD 평균(85.8%)에 크게 못 미치는 것으로 나타났습니다.
- ▶ 반면 우리나라 학생들이 '외롭다고 느끼는 비율'은 18.0%로, OECD 평균(7.4%)을 훨씬 웃도는 수치를 보여주었습니다.

### 아이들이 생각하는 '행복의 요건'은?

〈행복의 요건〉



초등학생	① 화목한 가족(43.6%)	② 건강(20.6%)	③ 자유(13.0%)
중학생	① 화목한 가족(23.5%)	② 성적 향상(15.4%)	③ 자유(15.2%)
고등학생	① 돈(19.2%)	② 성적 향상(18.7%)	③ 화목한 가족(17.5%)

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

### 체크포인트 행복하기 위해 가장 필요한 것은?

- ▶ 아이들은 화목한 가족 > 성적 향상 > 자유 > 돈 > 건강 순으로 생각했습니다.
- ▶ 하지만 고등학생이 되자 '돈'과 '성적'이 가족보다 큰 행복 요건이 되어버렸습니다. 우리 아이들이 누려야 할 진정한 행복, 어떻게 찾아주어야 할까요?

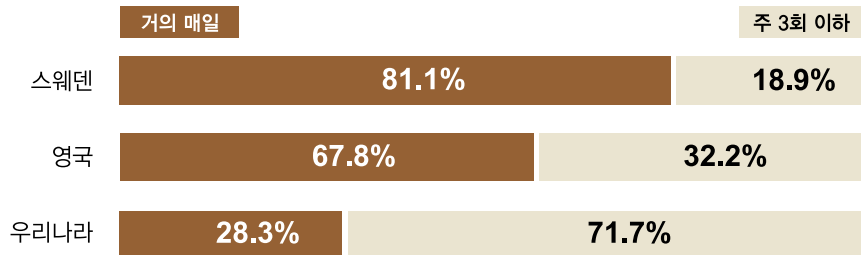
# 2

## 밥상머리에 답이 있다!

OECD 주요 선진국에서는 왜 가족 식사시간을 중요하게 생각할까요?  
우리 아이와 가족의 행복, 그 비밀은 바로 밥상머리교육에 있습니다.

### 가족이 함께 식사하는 빈도는?

〈근로자들이 평일 가족과 함께하는 저녁식사 빈도〉

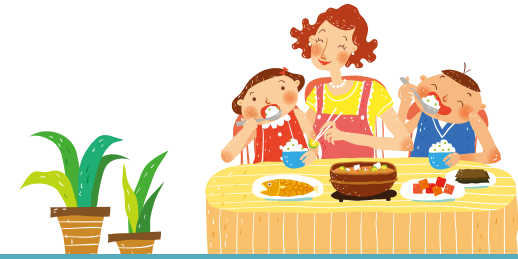


	거의 매일	주 2~3회	월 3~4회	월 1~2회	거의 없음
스웨덴	81.1%	14.0%	3.9%	0.7%	0.2%
영국	67.8%	23.3%	6.5%	1.3%	1.3%
우리나라	28.3%	44.3%	16.6%	4.5%	6.4%

[출처] 한국여성정책연구원(2009). 일가족양립정책의 국제비교연구.

### 체크포인트 가족과 얼마나 자주 저녁식사를 할까?

- ▶ '주 2~3회, 또는 거의 매일' 가족과 저녁식사를 한다고 대답한 근로자는 스웨덴 95.1%, 영국 91.1%인 데 반해 우리나라는 72.6%에 그치고 있습니다.
- ▶ 반면 저녁식사 횟수가 '월 2회 이하, 또는 거의 없다'고 대답한 경우는 스웨덴 0.9%, 영국 2.6%인 데 반해, 우리나라는 무려 10.9%에 이르고 있습니다.



### 가족과 함께하는 식사, 왜 중요할까?

〈밥상머리교육에 숨은 4가지 비밀〉

01

첫 번째 비밀



건강

#### 건강한 자녀, 건강한 가족

→ 가족식사는 균형적인 영양섭취를 통해 자녀가 건강하게 성장하도록 도와줍니다.

02

두 번째 비밀



행복

#### 긍정적이고 화목한 가족

→ 가족이 서로 공감하고, 친밀한 유대감과 함께 정서적인 안정감과 긍정적인 마음을 갖게 합니다.

03

세 번째 비밀



성공

#### 더불어 사는 인성, 사회성

→ 식사시간에 약속, 규칙, 사회문제를 이야기하면서 아이의 인성과 사회성이 고루 발달합니다.

04

네 번째 비밀



지혜

#### 문제해결능력이 있는 똑똑한 아이

→ 가족식사는 풍부한 대화를 통해 어휘력, 인지력, 이해력, 문제해결능력을 길러줍니다.

# 3

## 알면 쉽고 즐거운 밥상머리교육

조금만 노력한다면 밥상머리교육은 실천하기 쉽고 효과는 매우 큼니다. 함께 모여 서로 따뜻한 마음을 나누는 가족식사, 지금 시작해보세요!

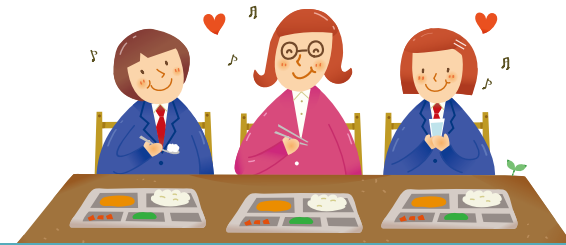
### 우리 가족, 밥상머리교육은 어떤가요?

#### <우리 집 밥상머리교육 체크리스트>

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 먹겠습니다', '잘 먹었습니다'라고 인사한다.	
7	'손 씻기' 등 기본적인 식사예절들을 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.	

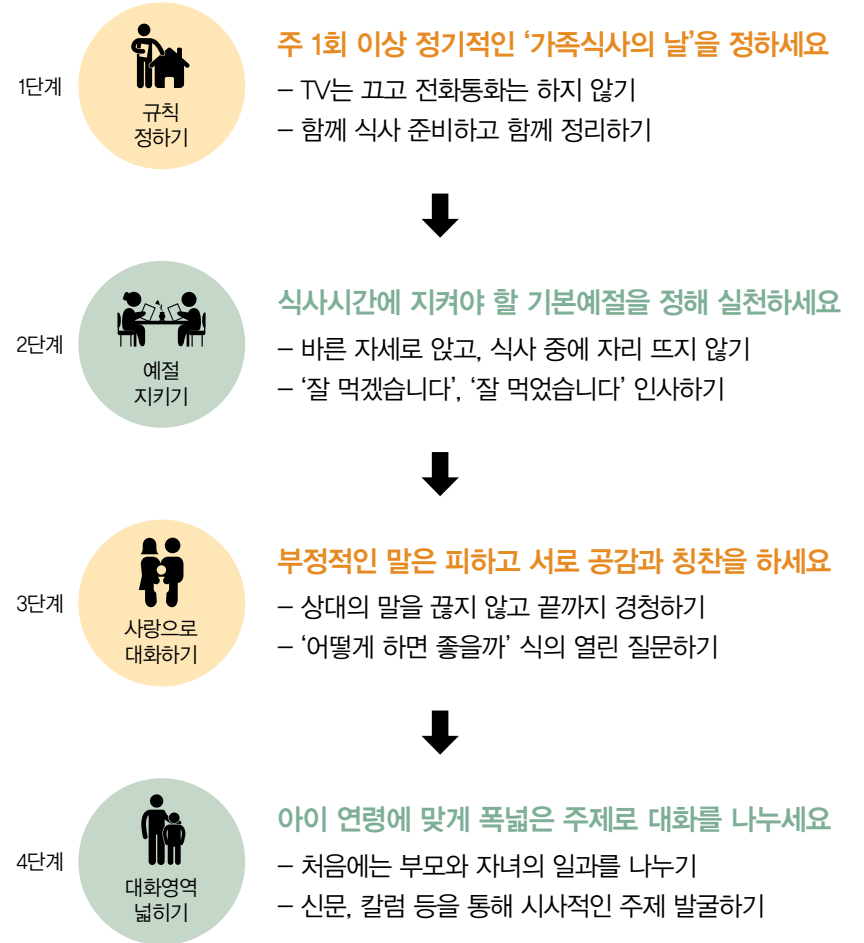
#### 체크포인트 > 우리 집 밥상머리교육 점수는?

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



### 밥상머리교육, 이렇게 시작해보세요!

#### <4단계 밥상머리교육 실천방법>



# 4

## 밥상머리교육이 만든 인물들

우리나라와 외국 명문가들의 특별한 밥상머리교육의 지혜를 통해 가족 식사시간이 얼마나 소중하고 중요한 것인지 배워 보세요.



### [사례 1] 우리나라의 밥상머리교육에서 배우기

조선의 명재상  
류성룡  
가문



[Point]

성공을 위한 습관, '절제와 배려'를 가르쳐라

“밥상머리에서 최소 예절만 가르쳐도 훌륭한 교육이 된다.”

어른이 수저를 들 때까지 기다리는 것에서 절제를 배우게 하고, 같이 나누어 먹는 태도에서 타인에 대한 배려를 가르쳤습니다.

### [사례 2] 외국의 밥상머리교육에서 배우기

유대인  
가문



[Point]

가족의 전통과 공동체 의식을 전수하라

“매주 금요일 가족 식사시간은 일종의 ‘가족의식’과도 같다.”

감사의 기도로 시작하고 식사시간에는 절대 자녀를 꾸짖지 않으며 대화를 소중하게 생각하고 그 속에서 자연스럽게 예절을 배우게 합니다.

유용  
카이스트 교수  
가문



[Point]

폭넓은 대화 주제로 살아가는 지혜를 나누라

“매일 가족과의 저녁식사는 자녀교육의 원칙이다.”

일상적인 이야기부터 사회구성원으로 세상을 살아가는 지혜까지 다양한 주제를 통해, 삶의 시행착오를 줄이는 혜안을 전해주었습니다.

케네디  
대통령  
가문



[Point]

약속의 소중함, 토론의 중요성을 가르쳐라

“식사시간을 꼭 지키며, 미리 읽은 신문기사에 관해 토론한다.”

케네디의 어머니는 자녀들이 식사시간을 엄격하게 지키도록 하였으며 가족 식사시간을 토론을 통해 논쟁능력을 쌓는 기회로 삼았습니다.

동암문화연구소  
이사장  
전혜성 박사  
가문



[Point]

규칙적인 가족식사로 부지런함을 배우게 하라

“밤새워 공부했어도 반드시 아침식사에 참여해야 한다.”

규칙적인 식탁교육 속에서 아이들이 가족의 소중함을 알게 하고, 한결같은 부지런함으로 인생을 살아가도록 도와주었습니다.

오바마  
대통령  
가문



[Point]

열정과 너그러움이 아이의 인생을 바꾼다

“어떤 일이 있어도 매일 가족식사는 꼭 함께해야 한다.”

새벽 4시 반에 아침을 차려주며 과제를 살펴주고 출근하진 홀어머니의 자녀교육에 대한 헌신이 오늘날의 오바마 대통령을 만들었습니다.

밥상머리교육 4주 실천 프로젝트

# 밥상머리에서 행복찾기

## Part 2

### 삶을 바꾸는 밥상머리교육의 힘

1. 건강한 아이로 만들자
2. 행복한 아이로 만들자
3. 절제력 있는 아이로 만들자
4. 똑똑한 아이로 만들자
5. 더 큰 아이로 만들자





# 1

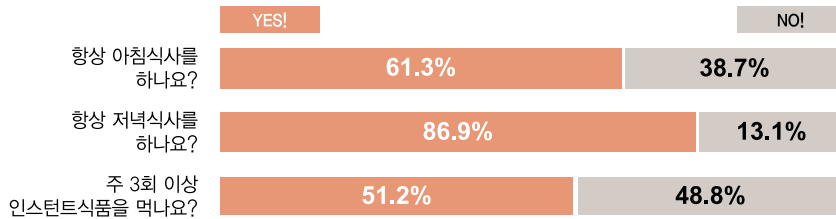
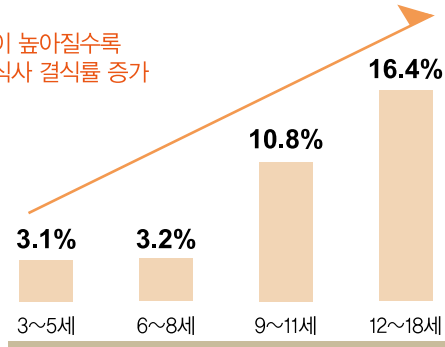
## 건강한 아이로 만들자

가족과 함께 식사하는 아이들은 자연스럽게 올바른 식습관을 가지게 되며 매일 균형 있는 영양섭취를 통해서 신체적으로 더 건강해집니다.

[ 관심 이슈 ] 우리 아이, 아침식사는 잘 챙겨주시나요?

〈아동의 연령별 아침식사 결식률〉

연령이 높아질수록  
아침식사 결식률 증가



[출처] 한국보건사회연구원(2013). 아동종합실태조사.

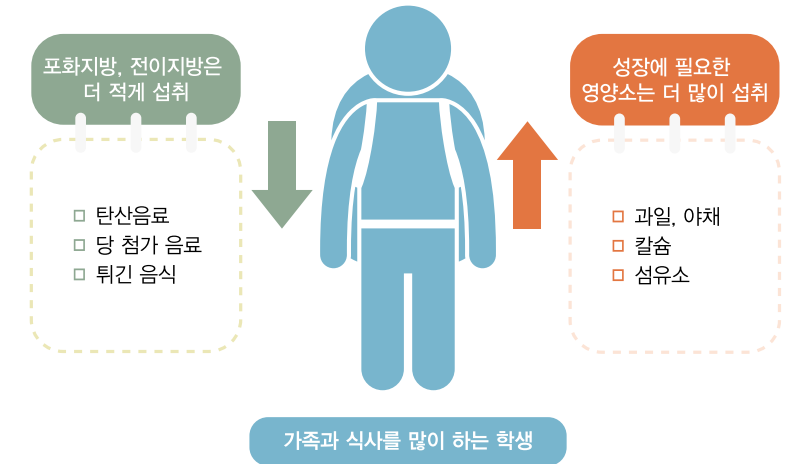
### 체크포인트 아침식사는 줄고, 인스턴트식품 섭취는 늘고!

- ▶ 항상 아침식사를 하는 비율은 3~8세 아동이 높고, 연령이 높아질수록 낮아집니다. 결식 이유의 63.6%는 '늦게 일어나 시간이 없어서'였습니다.
- ▶ 주 3회 이상 라면, 햄버거, 콜라 등 인스턴트식품을 섭취하는 17세 미만 아동은 51.2%로 남아아동일수록, 연령이 높아질수록 비율이 높게 나타났습니다.



[ 가족식사의 효과 ] 가족식사는 자녀 건강에 매우 큰 영향을 끼쳐요!

〈가족식사를 자주 하는 학생의 음식 섭취변화〉



[출처] 미네소타대학교(2010), EAT 프로젝트.

### 체크포인트 가족식사를 함께하면 더 건강해진다!

- ▶ 가족과 식사를 자주 하는 학생일수록 성장에 필요한 주요 영양소를 더 많이 섭취하는 등 균형적인 영양을 취하여 신체적으로 더 건강해졌습니다.
- ▶ 또한, 여학생의 경우 가족과 식사를 더 많이 할수록 다이어트 약이나 설사제 복용 등의 잘못된 체중 조절 행동을 덜 하는 것으로 나타났습니다.

원칙 01

아침은 반드시!



[Point]

학습능력, 기억력 향상을 도와주는 아침식사, 꼭 먹으려면?

① 늦잠을 자지 않는다

늦은 시간까지 게임을 하거나 TV를 보면 아침에 일어나기 힘들겠죠? 무리하게 수면시간을 줄이지 말고, 적절한 수면을 취해야 학습능력도 향상됩니다.

② 야식을 먹지 않는다

잠든 사이에도 위에서 소화작용이 일어나게 되면, 잠을 충분히 자더라도 몸 전체가 쉬지 못했기 때문에 피곤하고 입맛이 없게 됩니다.

원칙 02

식사는 즐겁게!



[Point]

소중한 가족식사! 따뜻한 이야기와 함께 감사의 마음으로!

① 일상 이야기를 나눈다

식탁에 올라온 음식이야기, 오늘 겪었던 일, 각자의 관심사 등을 이야기하면서 칭찬과 격려를 나누며 화기애애한 식사분위기를 만듭니다.

② 감사 인사를 한다

'잘 먹겠습니다', '맛있게 드세요', '잘 먹었습니다' 등의 인사를 하면서 음식을 준비한 부모님이나 서로에 대해 감사한 마음을 표현하며 음식을 소중히 여깁니다.

원칙 03

음식은 싱겁게!



[Point]

저염식단은 자연식품을 싱겁게 요리해 먹는 것!

① 염장식품을 줄인다

묵은 김치 대신 겉절이로, 오이소박이 대신 오이무침으로, 젓갈 대신 신선한 생선으로, 장아찌 대신 생채소로 바꿉니다. 당장 실천이 어렵다면 양을 반으로 줄여봅니다.

② 조리할 때 소금 양을 줄인다

음식의 간을 맞출 때 소금, 장류, 화학조미료 사용량을 1/3까지 줄여나가고 조림 대신 찜이나 볶음, 구이나 부침 등으로 바꾸어 봅니다.

원칙 04

식사는 규칙적으로!



[Point]

규칙적인 식사는 비만 예방과 건강한 체중 유지에 효과적!

① 정해진 시간에 규칙적으로 식사한다

규칙적인 하루 세 끼 식사는 폭식을 막고, 정해진 시간에 들어오는 영양소를 필요한 곳에 사용하여 지방으로 축적되는 것을 예방합니다.

② 편식하지 않고 골고루 먹는다

편식은 성장발육 저하, 면역력 약화, 영양결핍, 비만의 원인이 될 수 있습니다. 싫어하는 음식을 좋아하려면 최소 8번 이상의 노출이 필요하므로 부모님의 인내와 지혜가 필요합니다.

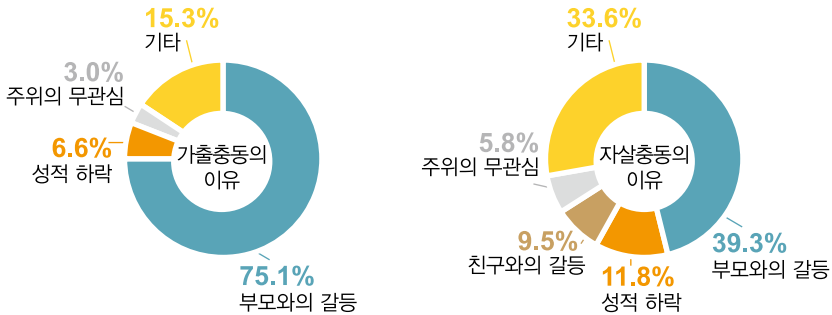
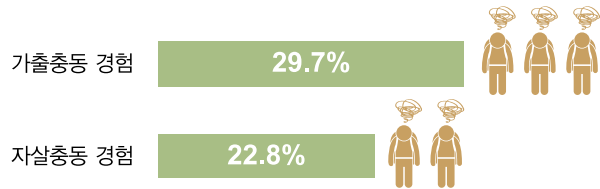
# 2

## 행복한 아이로 만들자

가족과 함께 식사하면 정서적으로 안정되고 가족유대감이 강화되어 삶의 만족도와 행복지수를 크게 높여주게 됩니다.

### [ 관심 이슈 ] 우리 아이와 갈등은 없는 편인가요?

#### <청소년의 가족충동, 자살충동 경험>



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

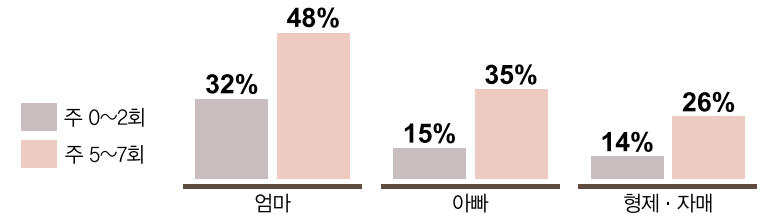
### 체크포인트 가족충동, 자살충동을 느끼는 진짜 이유는?

- ▶ 가족충동의 이유는 부모와의 갈등(75.1%)이 압도적이며 성적 하락(6.6%), 주위의 무관심(3.0%) 등의 이유는 상대적으로 적습니다.
- ▶ 자살충동 역시 부모와의 갈등(39.3%), 성적 하락(11.8%), 친구와의 갈등(9.5%), 주위의 무관심(5.8%), 학교폭력(3.7%), 경제적 어려움(2.8%) 등 다양한 이유가 있지만 부모와의 갈등이 가장 큰 원인으로 나타났습니다.



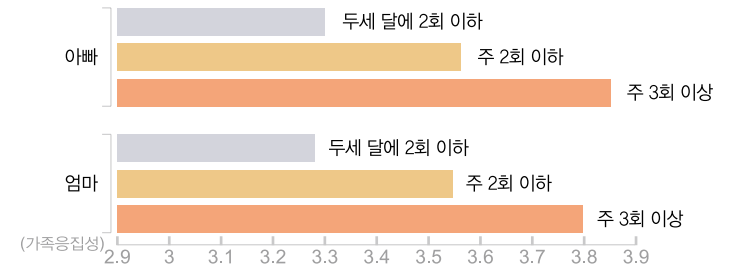
### [ 가족식사의 효과 ] 가족식사는 가족의 행복감을 높여줘요!

#### <가족 저녁식사 횟수와 가족 유대감>



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

#### <가족 저녁식사 횟수와 가족 응집성>



[출처] 서울대학교 학부모정착연구센터(2012). 밥상머리교육 매뉴얼.

### 체크포인트 가족식사는 가족의 유대감을 높여준다!

- ▶ 가족과 식사를 자주하는 청소년들은 부모님, 형제자매와의 관계가 좋습니다. 특히 아버지와 유대감이 2배 이상 높아지는 것으로 나타났습니다.
- ▶ 주 3회 이상 부모와 함께 식사하는 횟수가 많을수록 가족의 응집성이 월등히 높고 청소년의 학교적응에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났습니다.

STEP 01

적극적으로  
경청하라



[Point]

시선을 맞추고 고개를 끄덕이며 집중하여 듣자

① 입장을 바꿔 이해한다

자녀의 판단, 행동을 두고 '옳다', '그르다' 라고 판단하지 않고, 상대의 입장이 되어 그럴 수밖에 없었던 이유가 무엇인지 이해하려고 노력합니다.

② 선입관, 편견을 갖지 않는다

주관적인 판단은 철저히 배제하고 상대의 입장에서 생각하되, 표정이나 몸짓 같은 비언어적인 메시지도 귀를 기울입니다.

STEP 02

감정에  
공감하라



[Point]

듣기만 하는 것도, 자기 말만 하는 것도 대화가 아니다

① 자녀의 감정에 초점을 둔다

자녀의 이야기를 귀담아듣고, 특히 감정에 초점을 두어서 잘 반영하여 표현해주는 것이 공감하는 대화의 첫 시작입니다.

② 평가하지 말고 공감해준다

긍정적인 감정뿐 아니라 부정적인 감정 또한 평가하지 말고 공감해줍니다. 자녀가 한 말을 그대로 다시 읊는 것도 좋은 방법입니다.

STEP 03

개방형으로  
질문하라



[Point]

짧은 식사시간, 개방형 질문으로 마음을 열어주자

① 부담 없이 대답하도록 질문한다

폐쇄형 질문은 대답이 '예', '아니오'로 한정되지만, 개방형 질문을 하면 자유롭게 대답할 수 있어 편안하게 대화의 물꼬를 틀 수 있습니다.

② 개방형 질문을 연습해본다

자유롭게 대답할 수 있는 개방형 질문을 연습하고 건네봅니다.

예) 숙제는 다했니? (X)  
요즘 숙제 열심히 하던데 어떤 숙제니? (O)

STEP 04

칭찬을  
많이 하라



[Point]

마음의 문이 닫혀 있을수록 칭찬을 해주자

① 구체적으로 칭찬한다

'요즘 네가 약속시간을 잘 지켜서 정말 좋아', '오늘 네가 친구를 도와주는 모습 참 멋있더라' 등 구체적인 사례를 들어서 칭찬해 줍니다.

② 노력한 점을 칭찬하라

외모, 명석한 두뇌 등 타고난 것보다는 자녀가 노력한 것을 칭찬하되, 과거보다 좋아진 것이 있다면 그 점을 특히 칭찬합니다.

예) 어려운 문제를 다 맞다니 참 똑똑하구나! (X)  
어려운 문제를 포기하지 않고 끝까지 다 풀다니 참 끈기가 있구나. (O)

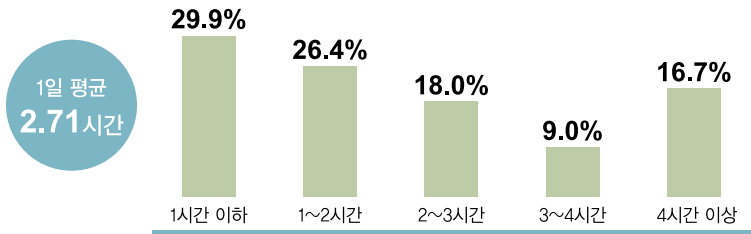
# 3

## 절제력 있는 아이로 만들자

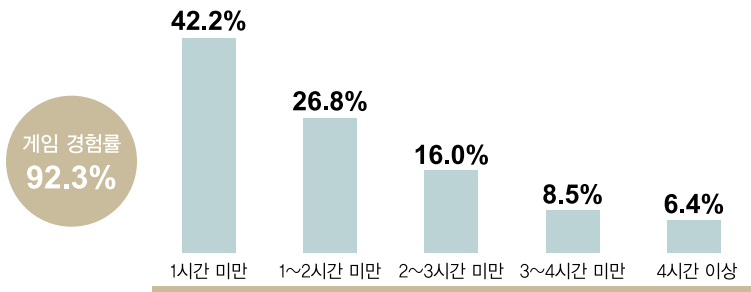
어른과 함께하는 가족 식사시간은 작은 예절수업 시간이 되므로 절제, 배려, 약속 등 기본적인 예절을 배워 인성과 사회성이 발달합니다.

[ 관심 이슈 ] 우리 아이, 스마트폰과 게임에 대한 의존도는?

〈초·중·고등학생의 1일 스마트폰 이용시간〉



〈초·중·고등학생 게임 시간〉



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

### 체크포인트 우리나라 학생들의 스마트폰, 게임 경험 비율은?

- ▶ 초·중·고등학생의 스마트폰 하루 평균 이용 시간은 2.71시간이며, 3시간 이상 사용하는 고이용 집단의 비율이 25.7%로 나타났습니다. 또한, 90% 이상이 게임을 한 경험이 있고, 이 중 일부는 '대부분의 시간을 게임을 생각하며 보낸다'고 답했습니다.
- ▶ 스마트폰과 게임에 대한 의존도를 낮추기 위해서는 스스로 절제할 수 있는 능력을 길러주는 것이 필요합니다.



[ 가족식사의 효과 ] 기본예절 속에서 절제능력과 배려심을 배워요!

〈마시멜로 실험 : 유혹을 참은 아이의 힘은?〉

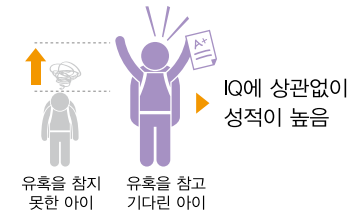
#### [실험 1]

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



#### [실험 2]

중학교 2학년 학생들에게 1달러를 주고 1주일을 기다리면 2달러를 주겠다고 제안을 한 실험



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

### 체크포인트 가족식사는 만족지연능력을 길러준다!

- ▶ 절제하는 능력, 만족지연능력을 가진 아이들은 학교성적은 물론 문제해결능력, 계획성 등 전반적인 능력이 뛰어납니다.
- ▶ 밥상에서 배우는 예절과 절제능력은 자제심과 배려심을 키워 인성과 훌륭한 사회성을 갖추도록 도와줍니다.

식사에절, 왜 중요할까?



[Point]

상호배려와 존중을 통해 자제하는 능력을 기른다

① 식사에절은 모든 교육의 기본이다

식당에서 돌아다니지 않기, 맛있는 반찬만 쏙 골라 먹지 않기 등 기본적인 식사에절은 밥상머리교육의 기본이 됩니다.

② 절제와 배려를 배운다

어른이 먼저 수저를 들 때까지 기다리는 절제심, 같이 나누어 먹는 배려심을 훈련하는 것은 훗날 성공을 위한 중요한 기반이 됩니다.

사소절 (士小節)에서 배우기



[Point]

음식을 탐내면 탐욕과 사치의 마음이 생긴다

① 음식을 탐하면 병과 탐욕이 생긴다

탐욕이 생기면 사치할 마음이 생기고, 사치로 인하여 도둑의 마음이 생기고, 도둑의 마음으로 인하여 사나운 마음이 생긴다고 합니다.

② 밥상이 나오면 지체 없이 즉시 든다

함께 식사할 가족들을 기다리게 하지 말고, 성낼 일이 있어도 노기를 가라앉히고, 소리 지르지도 말고, 한숨 쉬지도 말아야 한다고 합니다.

\*사소절 : 조선 후기의 실학자 이덕무(1741~1793)가 예절 교육에 도움이 될 만한 내용을 뽑아서 만든 예절 수신서

식사에절 지키기



[Point]

예의 바른 행동을 습관화하면 인성, 사회성도 길러진다

① 식사 전 예절

- ▶ 손을 반드시 씻는다.
- ▶ 허리를 펴고 바른 자세로 앉는다.
- ▶ 어른이 수저를 드실 때까지 기다려 함께 식사를 시작한다.
- ▶ '잘 먹겠습니다'라고 인사한다.

② 식사 중 예절

- ▶ 음식을 씹을 때, 수저를 내려놓을 때 소리 내지 않는다.
- ▶ 식사 중에는 자리를 뜨지 않는다.
- ▶ 차려진 음식을 최소한 한 번씩 골고루 먹는다.
- ▶ 젓가락으로 음식물을 뒤적거리지 않는다.
- ▶ 재채기, 기침은 고개를 돌리고 손으로 입을 가린 채 한다.

③ 식사 후 예절

- ▶ 다른 가족들의 식사가 끝날 때까지 기다린다.
- ▶ '잘 먹었습니다'라고 인사한다.
- ▶ 먹고 난 그릇은 스스로 정리한다.

[출처] 서울대학교 학부모정책연구센터(2012). 밥상머리교육 길라잡이.

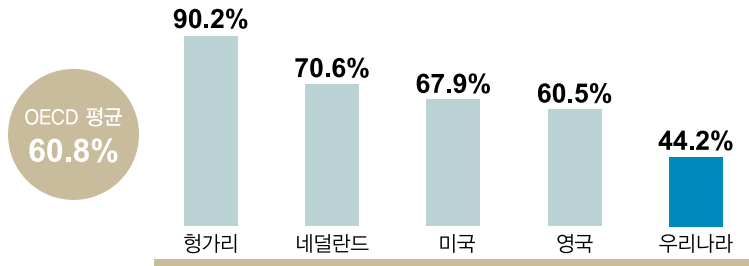
# 4

## 똑똑한 아이로 만들자

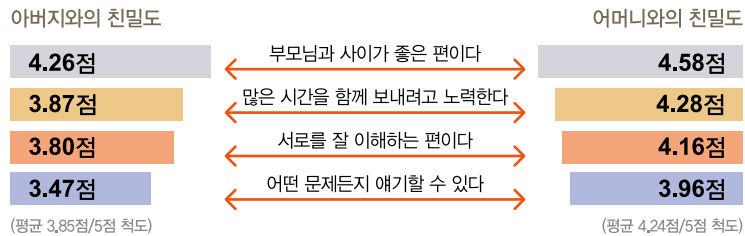
식사시간에 부모와 나누는 풍부한 대화는 어휘력 발달에 도움을 주고 문제해결능력에도 긍정적인 영향을 주어 학업성취까지 연결됩니다.

### [ 관심 이슈 ] 우리 아이와 자주 대화하고 있나요?

〈부모님과 주 3~4회 이상 대화하는 빈도〉



〈아버지, 어머니와의 친밀도〉



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

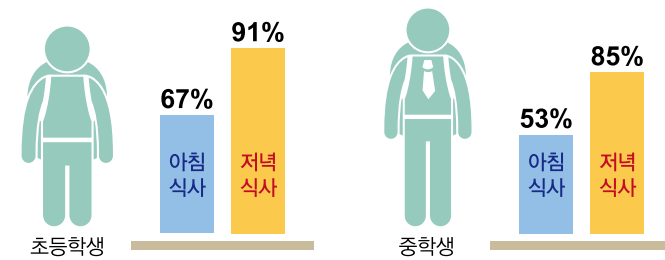
### 체크포인트 부모와 자녀의 대화빈도와 친밀도는?

- ▶ 우리나라 학생들이 부모님과 일주일에 3~4회 이상 대화하는 빈도는 OECD 국가 평균(60.8%)에 크게 못 미치는 44.2%로 최하위권에 머물고 있습니다.
- ▶ 성적이 높은 집일수록 부모와 긍정적인 관계를 맺고 있으며, 학교급이 올라갈수록 아버지(어머니)와의 친밀도는 초 4.21(4.52), 중 3.83(4.21), 고 3.63(4.10) 순으로 낮아지고 있습니다.



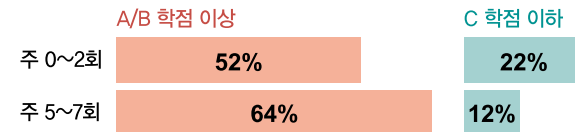
### [ 가족식사의 효과 ] 가족과의 대화를 통해 문제해결능력이 길러져요!

〈아키타 현의 학생들이 가족과 식사하는 비율〉



[출처] 아베 노보루(2009). 기적의 아키타 공부법.

〈가족 저녁식사 횟수와 학업성적〉



[출처] 콜롬비아대학교 약물오남용예방센터(2010). The Importance of Family Dinner VI.

### 체크포인트 가족식사가 똑똑한 아이를 만든다

- ▶ 일본 아키타 현을 조사한 결과 가족과 함께 식사하는 아이들은 문제해결능력이 뛰어났습니다. 또한, 학교에서 있었던 일을 가족에게 이야기하는 아이들은 전국학력평가에서 높은 정답률을 보였습니다.
- ▶ 콜롬비아대학교의 연구 결과 A/B 학점 이상을 받은 학생은 C 학점 이하를 받은 학생에 비해 주당 가족식사 횟수가 현저히 많았습니다.

영·유아기  
에는?



[Point]

영·유아기의 가장 중요한 발달은 애착이다

① 주요 발달적 특징

- ▶ 안정된 애착은 자신감, 호기심, 타인과의 관계에 영향을 미칩니다.
- ▶ 손이 정교해지며 시각·청각·후각·촉각적 자극이 필요합니다.
- ▶ 유아기에는 인지적 성장, 언어발달 속도가 빨라집니다.

② 밥상머리교육 Point

- ▶ 식사시간에 다양한 대화로 유아의 언어발달을 도와줍니다.
- ▶ 수저사용법을 가르쳐 신체발달과 바른 식사습관을 길러줍니다.
- ▶ 규칙적인 식사시간으로 안정된 애착을 갖게 합니다.

아동기에는?



[Point]

학교나 또래의 비중이 커지고, 주의력이 향상된다

① 주요 발달적 특징

- ▶ 논리적으로 생각하고, 사물의 여러 측면을 고려하여 결론을 이끌어 낼 수 있습니다.
- ▶ 이타적 행동, 감정이입 같은 친사회적 행동이 발달합니다.

② 밥상머리교육 Point

- ▶ 다양한 주제로 대화와 토론을 하면서 사고의 폭을 넓혀주고 지식 세계를 확장시켜 줍니다.
- ▶ 음식을 나누어 먹으며 자기통제와 배려 등을 가르쳐줍니다.

청소년기에는?



[Point]

성적, 친구, 이성교제 문제로 부모와 갈등이 잦아진다

① 주요 발달적 특징

- ▶ 좋은 교우관계를 통해서 사회성을 발달시키며, '나는 누구인가' 등의 고민을 통해 자아정체감을 형성하게 됩니다.
- ▶ 유아기에 이어 제2의 두뇌발달이 이루어지면서 추상적·가설적·연역적인 사고와 은유에 대한 이해가 가능해집니다.

② 밥상머리교육 Point

- ▶ 가족 식사시간에 서로의 일상을 나누고 공유하여 가족 간의 갈등을 줄이고 서로를 이해하는 계기를 만들어 봅니다.
- ▶ 시사, 교양 등 대화 주제의 폭을 넓혀 논리적 사고와 토론 능력을 길러줍니다.

부모의  
역할은?



[Point]

자녀의 사회성·도덕성 발달, 학습성취에 긍정적인 역할을 한다

① 영·유아기 자녀에게는?

- ▶ 식사시간에 만날 수 있는 도구들을 활용하여 언어와 수 개념의 기초를 자연스럽게 알려주고 인지적 발달을 도와줍니다.

② 아동기의 자녀에게는?

- ▶ 자기 생각을 스스로 설명하게 하여 논리적 사고를 길러줍니다.
- ▶ 도덕성, 협동심, 배려 등 다른 사람을 위한 행동의 중요성을 알려주고 습관이 될 수 있도록 지도해줍니다.

③ 청소년기의 자녀에게는?

- ▶ 학업과 진로에 대한 조언은 물론 건강한 가치관을 가질 수 있도록 생활철학에 대한 생각을 나누고 직업, 사회적 이슈 등 폭넓은 주제로 대화하며 사고력을 길러줍니다.



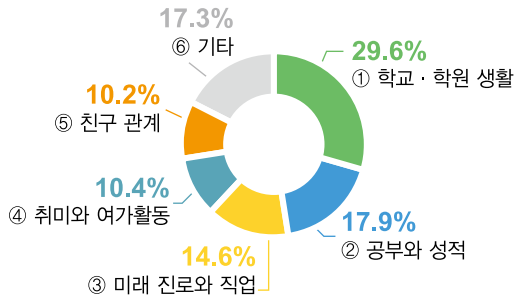
# 5

## 더 큰 아이로 만들자

식사시간에 다양한 주제를 통해 어른과 대화하면서 학습능력의 향상은 물론 사회에 대한 깊은 사고, 미래의 목표 등 큰 그림을 그리며 살아가게 됩니다.

### [ 관심 이슈 ] 자녀와 어떤 주제로 이야기를 하시나요?

〈부모와 자녀의 대화 내용〉



(단위 : %)

구분	초	중	고
학교 및 학원생활	36.4	28.0	26.6
공부와 성적	9.8	18.6	22.3
친구관계	13.9	11.6	6.3
미래 진로와 직업	8.0	13.8	19.6
취미와 여가활동	14.6	10.8	7.4
기타	17.3	17.1	17.6

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

### 체크포인트 ▶ 평소 부모와 나누는 대화내용은?

- ▶ 학교급이 올라갈수록 '공부와 성적', '미래 진로와 직업'에 대한 대화 비율이 높아지고, '학교 및 학원생활', '친구관계', '취미와 여가활동'에 대한 대화 비율이 낮아지는 특징을 보입니다.
- ▶ 우리나라 부모와 자녀의 대화 주제는 주로 학교, 성적, 진로 등에 한정되어 있어, 좀 더 폭넓은 대화를 통해 효과적인 밥상머리교육을 실천할 필요가 있습니다.



### [ 밥상머리 대화 주제 1 ] 자녀의 하루 일과를 중심으로!

[Point]

학교생활, 친구관계, 진로문제, 심리정서적 상태 이해하기



영·유아기의 대화 사례

- ▶ 오늘 유치원에서는 뭐가 제일 재미있었어?
- ▶ 새로 온 친구는 이름이 뭐야? 새 친구랑 얘기는 해 봤니?
- ▶ 나중에 커서 어떤 사람이 되고 싶니?
- ▶ 오늘 신나는 얼굴이네, 즐거운 일이라도 있었니?



아동기의 대화 사례

- ▶ 방과 후 수업은 재미있니? 이번 주 도예반에서 뭐 만들었어?
- ▶ 점심은 누구랑 먹니? 무슨 얘기 하면서 먹어?
- ▶ 네가 제일 좋아하는 화가는 누구니?
- ▶ 표정이 밝지 않네. 무슨 안 좋은 일이라도 있는 거니?



청소년기의 대화 사례

- ▶ 휴대전화를 못 가지고 다니게 하는 학교도 있던데 너희 학교는 어때?
- ▶ 너희 반에 제일 인기 있는 친구는 누구니?
- ▶ 진로 결정을 할 때 무엇이 가장 중요하다고 생각하니?
- ▶ 요즘 표정이 좀 지쳐 보이던데, 힘든 일이라도 있어?

[ 밥상머리 대화 주제 2 ] 직업세계, 사회생활을 중심으로!

[Point]

부모의 직업, 경제관념, 노동의 의미, 사회적 공헌 이해하기



영·유아기의 대화 사례



- ▶ 아빠(엄마)가 회사에서 하는 일이 무엇인지 아니?
- ▶ 아빠(엄마) 직업은 000인데, 무슨 일을 하는지 알아볼까?
- ▶ 할아버지께서 주신 세뱃돈을 어떻게 쓸까?
- ▶ 다음에 어른들이 용돈을 주시면 어디에 모을까?



아동기의 대화 사례



- ▶ 아빠(엄마) 직업은 000인데, 무슨 일을 하는 것 같아?
- ▶ 우리나라엔 직업이 몇 개나 있을까?  
네가 아는 건 어떤 거야?
- ▶ 신용카드하고 돈이 어떻게 다를까?
- ▶ 사람들이 직업을 가지는 가장 중요한 목적은 뭘까?



청소년기의 대화 사례



- ▶ 워킹맘과 전업주부는 서로 어떻게 다를까?
- ▶ 아르바이트하는 친구들이 있는데, 넌 어떻게 생각하니?
- ▶ 네가 생각하는 좋은 직업은 어떤 직업이니?
- ▶ 용돈을 일주일 단위로 받아 써 보니 어때니?

[ 밥상머리 대화 주제 3 ] 사회적 이슈를 중심으로!

[Point]

먹거리, 학교폭력, 환경, 나눔·봉사에 대해 토론하기



영·유아기의 대화 사례



- ▶ 이 멀치는 어디에서 왔을까?
- ▶ 왜 초콜릿은 많이 먹으면 안 된다고 하는 걸까?
- ▶ 북극에 사는 북극곰이 점점 없어지고 있대. 왜일까?
- ▶ 옆 동네 친구들이 싸우면서 서로 꼬집었대. 00이라면 기본이 어땠을 것 같아?



아동기의 대화 사례



- ▶ 뉴스에 학교 폭력에 대해 나오던데, 왜 친구를 괴롭히는 걸까? 혹시 그런 일 듣거나 본 적 있어?
- ▶ 왜 지금은 공룡이 다 사라지고 없을까?
- ▶ 뉴스를 보니까 다른 나라보다 우리나라 어린이들이 스스로 행복하지 않다고 느낀다는데, 네 생각은 어때?



청소년기의 대화 사례



- ▶ 요즘 학교폭력 가해자 처벌을 강하게 한다던데, 네 생각은 어때? 학교폭력은 왜 생기는 것 같니?
- ▶ 엄마가 음식물 쓰레기만 따로 모아 버리는 이유가 뭐라고 생각하니?
- ▶ 요즘 봉사 활동하는 친구들이 많던데, 작은 것이라도 나누는 친구들을 보면 어떤 느낌이 들어?

[출처] 서울대학교 학부모정책연구센터(2012). 밥상머리교육 길라잡이.

밥상머리교육 4주 실천 프로젝트

# 밥상머리에서 행복찾기

## Part 3

### 밥상머리교육 4주 실천 프로젝트

1. 1주차, 우리 가족 규칙 만들기
2. 2주차, 우리 가족 예절 지키기
3. 3주차, 사랑으로 대화하기
4. 4주차, 대화영역 크게 넓히기



# 1

## 1주차, 우리 가족 규칙 만들기

밥상머리교육을 실천하는 첫 1주차에는 큰 욕심을 내지 않아도 됩니다. 먼저 온 가족이 모여서 함께 식사할 수 있는 날과 시간을 정하고 모두 빠짐없이 참석하는 기본적인 습관을 들이는 것이 가장 중요합니다.

### [1주차] 실천 Point

01



- ① 온 가족이 함께 모일 수 있는 요일을 협의합니다.
- ② 주 1회 이상 가족식사 요일과 시간을 정합니다.
- ③ 협의된 가족식사 시간표를 잘 보이는 곳에 붙여 놓습니다.
- ④ 이제 정해진 장소, 정해진 시간에 함께 모입니다.

02



- ① 가족이 함께 식사를 준비하고, 함께 먹고, 함께 정리합니다.
- ② 식사를 시작하기 최소 30분 전에는 TV를 끕니다.
- ③ 식사 중에는 전화를 하거나 받지 않습니다.
- ④ 여유 있게 대화할 수 있도록 천천히 먹습니다.

[예시] 가족식사 계획표

	월	화	수	목	금	토	일
아침	07:00 ▶ 아빠 아침식사 후 출근					08:00 ▶ 엄마, 아빠 아침식사	09:00 ▶ 가족 아침식사
	07:40 ▶ 자녀 아침식사 후 등교						
	08:00 ▶ 엄마 아침식사 후 외출						
점심	각자 점심식사					13:00 ▶ 엄마, 아빠 점심식사 15:00 ▶ 자녀 점심식사	13:00 ▶ 가족 점심식사
저녁	16:30 ▶ 자녀 하교 후 간식, 학교 공부	19:00 ▶ 아버지 조기 귀가 후 가족 저녁식사			16:30 ▶ 자녀 하교 후 간식, 학교 공부	20:00 ▶ 가족 저녁식사	
	19:00 ▶ 자녀 저녁식사				19:00 ▶ 자녀 저녁식사		
	20:00 ▶ 아빠 퇴근 후 저녁식사 또는 회식				20:00 ▶ 아빠 퇴근 후 저녁식사 또는 회식		
	엄마는 자녀 또는 아빠와 저녁식사				엄마는 자녀 또는 아빠와 저녁식사		



### [1주차 체크리스트] 규칙적인 가족 식사시간 만들기

#### ■ 나의 '식사규칙 지키기' 점수는?

작성자: \_\_\_\_\_

항목	월	화	수	목	금	토	일
1. 정해진 가족 식사시간에 꼭 참여한다							
2. 식사 시작하기 최소 30분 전에는 참석한다.							
3. 식사 준비를 함께 도와준다.							
4. 식사 시작하기 최소 30분 전에 TV를 끈다.							
5. 식탁에서는 반드시 정해진 자리에 앉는다.							
6. 식사 중에 신문, 책 등을 보지 않는다.							
7. 식사 자리에는 휴대전화를 가져오지 않는다.							
8. 식사 중에는 전화를 하거나 받지 않는다.							
9. 식사 후에는 정리를 도와준다.							
10. 아침식사는 반드시 먹으려고 노력한다.							
▶ 이번 주 나의 평균 점수는? _____ 점							

- 작성자에 아빠/엄마/자녀를 적고 잘 실천했으면 O, 보통이면 △, 실천하지 못했으면 X표를 합니다.
- O는 10점, △는 5점, X는 0점으로 계산하여 총점을 계산하여 봅니다.
- 이번 주 모든 가족의 평균이 70점을 넘었다면 2주차 실천 프로젝트에 도전합니다. 만약 70점을 넘지 못했다면 다시 1주일 더 도전해보는 것이 좋습니다.

#### ☑ 체크포인트

- ▶ 어떤 일이 있어도 정해진 가족 식사시간에 반드시 참여합니다.
- ▶ 식사준비는 온 가족이 함께 준비하고 함께 정리합니다.

# 2

## 2주차, 우리 가족 예절 지키기

지난 1주일 동안 온 가족이 모여 식사하는 것을 실천하였다면, 2주차에는 식사시간에 함께 지켜야 할 예절을 정하고 실천해봅니다. 아이들은 물론 엄마, 아빠도 적극적으로 함께 실천해야 효과가 있습니다.

### [ 2주차 ] 실천 Point

01



식사예절 지키기

- ① 손을 씻고, 허리를 펴고 바른 자세로 앉습니다.
- ② '잘 먹겠습니다', '잘 먹었습니다'라고 인사합니다.
- ③ 음식은 골고루 먹고, 식사 후에 그릇은 스스로 정리합니다.
- ④ 온 가족이 모두 식사를 마칠 때까지 자리에서 기다립니다.

02



대화예절 지키기

- ① '빨리 먹어라' 등의 불필요한 잔소리는 하지 않습니다.
- ② 식사시간에는 어떤 일이 있어도 화내거나 다투지 않습니다.
- ③ 대화를 할 때는 서로 차례를 지켜 말하게 합니다.
- ④ 상대의 말을 귀담아듣고 이해하려고 노력합니다.

03



식사의식 만들기

- ① 우리 가족의 현실에 맞는 규칙과 밥상문화를 만들어 갑니다.
- ② 학교, 학원, 직장보다 가족 식사시간을 우선순위에 둡니다.
- ③ 음식이 식탁에 차려진 과정을 생각하며 수고한 사람에 대한 감사의 마음을 갖습니다.
- ④ 식탁에서 정확한 자리를 지정해주어 '우리는 가족'이라는 일체감을 심어주고, 식사를 특별한 자리로 생각하게 합니다.

[출처] SBS스페셜제작팀(2010). 밥상머리의 작은 기적. 리더스북.



### [ 2주차 체크리스트 ] 식사예절 지키기

#### ■ 나의 '식사예절' 점수는?

작성자: \_\_\_\_\_

항목	월	화	수	목	금	토	일
1. 식사 전에 손을 깨끗이 씻는다.							
2. 허리를 펴고 바른 자세로 앉아서 먹는다.							
3. '잘 먹겠습니다', '잘 먹었습니다'라고 인사한다.							
4. 음식은 골고루 맛있게 먹는다.							
5. 식사 중에는 화를 내거나 다투지 않는다.							
6. 대화를 할 수 있도록 천천히 식사한다.							
7. 대화를 할 때는 서로 차례를 지켜 말한다.							
8. 식사 중에는 돌아다니지 않는다.							
9. 다른 가족이 식사를 마칠 때까지 기다린다.							
10. 먹고 난 그릇은 각자가 스스로 정리한다.							
▶ 이번 주 나의 평균 점수는? _____ 점							

- 작성자에 아빠/엄마/자녀를 적고 잘 실천했으면 O, 보통이면 △, 실천하지 못했으면 X표를 합니다.
- O는 10점, △는 5점, X는 0점으로 계산하여 총점을 계산하여 봅니다.
- 이번 주 모든 가족의 평균이 70점을 넘었다면 3주차 실천 프로젝트에 도전합니다. 만약 70점을 넘지 못했다면 다시 1주일 더 도전해보는 것이 좋습니다.

#### ☑ 체크포인트

- ▶ 음식을 준비한 모든 사람들에게 감사의 마음으로 인사합니다.
- ▶ 긍정적인 분위기를 만들어 즐거운 식사가 될 수 있도록 합니다.

# 3

## 3주차, 사랑으로 대화하기

가족식사가 자리를 잡았다면, 이제 본격적인 밥상머리교육이 시작될 차례입니다. 자연스럽게 부드러운 대화를 통해 따뜻한 가족사랑도 만들어가고 아이들의 정서적인 안정은 물론 인성, 사회성까지 길러 나갈 수 있는 기회입니다.

### [ 3주차 ] 실천 Point

01



적극적으로 경청하기

- ① 자녀를 부드러운 시선으로 바라봅니다.
- ② 자세는 약간 상대 쪽으로 기울어 있는 것이 좋습니다.
- ③ 자녀의 말이나 행동에 대해 입장을 바꾸어 생각해봅니다.
- ④ 선입관이나 편견을 갖지 않고 듣고 이해합니다.
- ⑤ 몸짓, 표정 등 비언어적인 메시지에도 귀를 기울입니다.

02



열린 질문 및 칭찬하기

- ① 일과를 서로 나누면서 부드럽게 대화를 시작합니다.
- ② 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 경청합니다.
- ③ '어떻게 하면 좋을까?' 식의 열린 질문을 던집니다.
- ④ 부정적인 말은 피하고, 공감과 칭찬을 많이 합니다.
- ⑤ 미루지 말고 즉석에서, 구체적으로 칭찬합니다.

03



긍정적으로 대화하기

- ① 상대방에게 도움이 되는 긍정적인 말을 합니다.
- ② 존중받고 있다고 느끼도록 아이의 말에 집중해줍니다.
- ③ 옳고 그름을 따지지 말고 항상 격려하고 공감해줍니다.
- ④ 추궁하는 잔소리보다는 공감을 통해 자신감을 심어줍니다.
- ⑤ '넌 도대체 왜 그러니?' 식의 독이 되는 말은 하지 않습니다.



### [ 3주차 체크리스트 ] 마음을 여는 대화법 연습하기

#### ▣ 나의 '사랑의 대화' 점수는?

작성자: \_\_\_\_\_

항목	월	화	수	목	금	토	일
1. 상대의 말을 끊지 않고 끝까지 경청한다.							
2. 상대의 말을 '옳다', '그르다'라고 판단하지 않는다.							
3. 부정적인 말이나 불평, 잔소리는 하지 않는다.							
4. 상대의 말에 집중하고 공감하려고 노력한다.							
5. 일방적으로 말하지 않고 상대의 생각·의견을 물어본다.							
6. 상대의 말에 선입관이나 편견을 갖지 않고 듣는다.							
7. 자신의 일과에 관해 이야기하고 공유한다.							
8. 상대방에게 도움이 되는 긍정적인 말을 한다.							
9. 자유롭게 대답할 수 있는 개방형 질문을 사용한다.							
10. 칭찬할 일이 있으면 그 자리에서 바로 칭찬한다.							
▶ 이번 주 나의 평균 점수는? _____ 점							

- 작성자에 아빠/엄마/자녀를 적고 잘 실천했으면 O, 보통이면 △, 실천하지 못했으면 X표를 합니다.
- O는 10점, △는 5점, X는 0점으로 계산하여 총점을 계산하여 봅니다.
- 이번 주 모든 가족의 평균이 70점을 넘었다면 4주차 실천 프로젝트에 도전합니다. 만약 70점을 넘지 못했다면 다시 1주일 더 도전해보는 것이 좋습니다.

#### ☑ 체크포인트

- ▶ 상대의 말을 집중해서 듣고 끝까지 경청합니다.
- ▶ 긍정적인 말, 공감하는 말과 표정, 따뜻한 칭찬과 격려를 합니다.

# 4

## 4주차, 대화영역 크게 넓히기

드디어 4주차, 이제 대화의 폭을 조금씩 넓혀가도 좋을 시기입니다. 부모의 일과를 통해 직업의 세계도 알아보고, 사회적 관심 주제들로 토론하면서 똑똑한 지혜도 기르고 미래의 꿈에 도전하는 큰 아이로 만들어주세요.

### [4주차] 실천 Point

01



폭넓은 주제 정하기

- ① 부모의 일과를 통해 직업, 사회에 관해 이야기합니다.
- ② 먹거리, 환경, 경제, 사회 등 다양한 최근 이슈를 찾아봅니다.
- ③ 잘못된 말투는 바로 잡아주고, 문장표현은 도와줍니다.
- ④ 의무적 대화보다는 아이들의 관심사에 대한 주제를 통해 대화 자체를 즐길 수 있도록 이끌어줍니다.

02



토론으로 유도하기

- ① 아이들의 관심사를 토론으로 연결해 봅니다.
- ② 이견을 조율하고 합리적인 판단 근거만 제시해줍니다.
- ③ 직접 지적하거나 지시하지 말고 아이가 어떻게 생각하는지 질문을 던져 스스로 판단하도록 도와줍니다.
- ④ 결정을 내리지 말고 아이의 생각을 들으면서 대화를 확장해 아이의 논리력을 키워줍니다.

03



교육효과를 넓히기

- ① 밥상머리교육이 학교, 공공장소에서도 적용되도록 유도합니다.
- ② 집 밖에서 자율적으로 규칙을 지키도록 격려합니다.
- ③ 다른 사람의 감정을 이해하고 그에 맞춰 대화하고 행동하는 방법을 알려주어 상대방을 이해하고 배려하는 마음을 길러줍니다.
- ④ 학업, 교우관계 등 다양한 상황을 대처할 힘과 믿음을 줍니다.

[출처] SBS스페셜제작팀(2010). 밥상머리의 작은 기적. 리더스북.



### [4주차 체크리스트] 다양한 대화 주제로 토론하기

#### ■ 나의 '대화영역 넓히기' 점수는?

작성자: \_\_\_\_\_

항목	월	화	수	목	금	토	일
1. 서로의 관심사에 대해 흥미를 갖고 이야기한다.							
2. 의무적인 대화보다는 대화 자체를 즐기려고 노력한다.							
3. 일과에서 중요한 이슈를 가족과 함께 나눈다.							
4. 신문, 뉴스 등에서 다양한 대화 주제를 찾아 공유한다.							
5. 관심 주제에 대해 서로 깊게 토론할 수 있도록 유도한다.							
6. 결론보다는 생각의 공유와 토론과정을 더 중요시한다.							
7. 긍정적인 의견을 도출할 수 있도록 대화를 이끌어간다.							
8. 적극적으로 대화하되 일방적인 판단을 강요하지 않는다.							
9. 상대의 입장을 충분히 배려하여 이야기한다.							
10. 풍부한 표현과 어휘력을 기르기 위해 노력한다.							
▶ 이번 주 나의 평균 점수는? _____ 점							

- 작성자에 아빠/엄마/자녀를 적고 잘 실천했으면 O, 보통이면 △, 실천하지 못했으면 X표를 합니다.
- O는 10점, △는 5점, X는 0점으로 계산하여 총점을 계산하여 봅니다.
- 이번 주 모든 가족의 평균이 70점을 넘었다면 성공! 이제 밥상머리교육이 완전히 정착할 수 있도록 꾸준히 실천합니다. 하지만 만약 70점을 넘지 못했다면 다시 1주일 더 도전해보는 것이 좋습니다.

#### ☑ 체크포인트

- ▶ 일상, 관심사, 최근 이슈 등 다양한 주제로 점점 대화 폭을 넓힙니다.
- ▶ 관심주제를 토론으로 연결해 논리력을 키워되, 가르쳐주기보다는 질문을 통해 스스로 판단하게 합니다.

밥상머리교육 4주 실천 프로젝트

# 밥상머리에서 행복찾기

## Part 4

우리 가족, 이렇게 달라졌어요!

1. 밥상머리에서 학교폭력을 해결하다
2. 가족식사는 자기주도학습의 지름길
3. 밥상머리교육의 힘은 강하다!
4. 삶 속에서 실천하는 밥상머리교육





# 1

## 밥상머리에서 학교폭력을 해결하다

[밥상머리교육 수기 공모전] 대상 수상작(임은아 학부모)

### 우리 집 밥상머리교육의 지혜

- 아이가 초등학교 3학년 때 친구 A에게 맞고 괴롭힘을 당하였습니다. 너무 속이 상했지만 오랜 고민 끝에 내린 결론은 '윈-윈(win-win)'이었습니다. 상대 아이에게도 관심과 사랑을 베풀어 문제를 근본적으로 해결하는 것이었지요.
- 친구 A가 부모님과 떨어져 외롭게 살고 있다는 것을 알고는 A를 우리 아이의 생일 파티에 초대했습니다. 그리고 진심을 담아 '서로 돕는 것이 진정한 친구'임을 이야기해 주었습니다. 이후에도 수시로 집에 초대해서 맛있는 음식도 해주고, 비디오도 같이 보여주었습니다.
- 이후 A는 우리 아이의 든든한 친구가 되어주었고, 고등학교를 졸업한 지금도 서로 연락하는 사이가 되었습니다. 내 아이에게 하듯, 그 친구에게도 밥상머리에서 대화를 나누며 사랑으로 품어주면서 서서히 변화시킬 수 있었던 소중한 경험이었습니다.

### 밥상머리교육 방법 ① - [자녀교육]

꼭 식사시간만이 아니라 생활 속 다양한 장소에서 다양한 방법으로 깊이 있는 대화를 나눕니다.

- ① [식사 시간] 가족 식사시간, 외식, 야유회, 간식시간, 영화 관람 후 간단한 야식
- ② [식사 외 시간] 가족여행, 운동시간(축구, 농구, 배드민턴, 야구 등)

### 밥상머리교육 방법 ② - [친구 관계]

자녀와 친구들 모두에게 건전한 교제의 장을 만들어주며 함께 훈육하는 방법을 실천합니다.

- ① [집으로 초대하기] 생일 초대, 잠옷 파티 초대, 비디오 상영
- ② [집 밖에서 어울리기] 박물관 · 유적지 탐방, 운동 후 간식 제공

# 2

## 가족식사는 자기주도학습의 지름길

[밥상머리교육 수기 공모전] 최우수상 수상작(한상미 학부모)

### 우리 집 밥상머리교육의 지혜

- 누구도 예외 없이 온 가족이 항상 집에서 저녁식사를 함께하는 습관은 아이들이 성장하는 데에도 큰 힘을 발휘합니다. 초등학교 5학년 때 전학을 간 이후로 중학교까지도 친구들과 많이 싸우던 큰아이 때문에 늘 걱정이 많았습니다. 하지만 저녁식사를 같이 하면서 서로 이야기를 나누며 풀어나가는 습관 덕에 고등학교 2학년인 지금은 학교생활을 건강하게 잘하고 있습니다.
- 식사시간에는 학교에서 있던 일을 서로 이야기합니다. 아이가 오늘 화가 났던 일, 친구나 선생님과 갈등을 이야기하면, 관심 있게 들어주며 '나라면 이렇게 했을 거야' 또는 '상대방은 이런 마음이었을 거야'라며 긍정적으로 해석해주려고 노력하였습니다.
- 신문과 뉴스에 청소년 문제 등의 사회적 이슈가 나오면 서로 의견을 공유하곤 합니다. 그렇게 저녁식사 시간은 자연스럽게 서로의 문제를 꺼내고 해결하는 시간이 되었습니다.

### 가족의 생활 전반에서 실천하는 밥상머리교육

- ① 저녁 7시면 무조건 온 가족이 식사에 참여하고, 식사준비와 설거지를 서로 분담합니다.
- ② 사교육은 시키지 않고, 저녁식사 후 8시부터는 스스로 자기주도학습 시간을 갖게 합니다.
- ③ 집에 오면 휴대전화를 반납하고, 부모도 TV 시청과 컴퓨터 사용을 하지 않습니다.
- ④ 주 중에는 가족 약속을 꼭 지키고, 주말에는 각자 하고 싶은 일을 합니다.
- ⑤ 부모도 어려운 일이 있으면 자녀에게 솔직하게 이야기하고 도움을 청합니다.

# 3

## 밥상머리교육의 힘은 강하다!

[밥상머리교육 수기 공모전] 우수상 수상작(박은애 학부모)

### 우리 집 밥상머리교육의 지혜

- 우리 가족은 식사시간에 신문이나 TV, 휴대전화를 보느라 대화를 하지 않는 때가 많았습니다. 그래서 잔소리는 늘어나고 자녀들과 멀어지는 것 같았습니다. 아이들이 점점 예의도 없고 친밀감도 배려도 없는 아이로 변할까 봐 걱정이 앞섰습니다.
- 해답은 가족 식사시간에 있었고 가족 간의 대화시간을 확보하는 것이 가장 우선이었습니다. 가족회의를 통해 수요일, 일요일을 가족식사의 날로 정하였습니다. 함께 장을 보고 메뉴를 정하고 식사준비도 역할을 나누어 했습니다.
- 변화는 무척 빨리 찾아왔습니다. 아이들은 예상외로 적극적으로 참여하였고, 아이와 함께 요리하고 대화하는 시간이 많아졌습니다. 밥상머리교육과 함께 두 딸은 상냥하고 애교 있는 딸로 변하였고, 우리 부부 사이는 더욱 돈독해졌습니다. 특히 아빠는 아이들에게 좋은 조연을 들려주면서 가정 내에서 아빠의 역할을 깨닫게 해주었습니다.

### 🔍 가족식사를 즐겁게 하는 밥상머리교육 방법

- ① 저녁식사를 준비하며 상차림 담당이 가족들에게 휴대전화로 문자를 보냅니다. (예) 오늘은 사랑하는 아빠의 상차림입니다. 메뉴를 골라주세요.  
1. 김치찌개 2. 된장찌개 3. 순두부찌개
- ② '가족사랑 노트'를 만들고, 매주 일요일에는 각자 다음 주에 먹고 싶은 메뉴 3가지를 적습니다.
- ③ 식사시간에 방해되는 TV, 휴대폰, 책 등을 치워서 한곳에 모아둡니다.
- ④ 식후에는 차 마시는 시간을 가지며 밥상머리에서 못다 한 이야기를 나눕니다.

# 4

## 삶 속에서 실천하는 밥상머리교육

[밥상머리교육 수기 공모전] 우수상 수상작(정삼화 학부모)

### 우리 집 밥상머리교육의 지혜

- 아침밥을 먹지 않는 아이들이 많다고 합니다. 바쁜 일과로 저녁에는 가족들이 식사를 함께하기가 쉽지 않기 때문에, 우리 가족은 아침식사는 반드시 먹고 등교, 출근하는 것이 규칙입니다.
- 식사시간에는 가족 모두 수다쟁이가 됩니다. 'A 친구는 요즘 안 놀러 오니?', '요즘 무슨 노래가 유행이야?' 등 시시콜콜한 이야기부터 시작해서 서로의 의견을 나눕니다. 또한, 가끔 가족캠핑을 떠나 서로를 좀 더 깊게 이해하는 시간을 갖기도 합니다.
- 밥상머리에서 나는 좋은 이야기들을 생활 속에서 직접 실천하기 위해 우리 가족은 아이들과 정기적인 자원봉사를 시작하였습니다. 환경정화, 유해 식물 제거, 제3세계 어린이들에게 학용품 선물 등을 함께하면서 밥상머리교육을 삶 속에서 완성해 나가며 행복한 가족이 되어가고 있습니다.

### 🔍 온 가족이 함께 지키는 밥상머리의 규칙

- ① 아무리 바빠도 최소한 주말만이라도 집에서 모두 모여 식사합니다.
- ② 수저 놓기 등 식탁 차리기는 자녀가 합니다.
- ③ 밥을 남기지 않기 위해 노력합니다.
- ④ 식사 전후에는 '잘 먹겠습니다', '잘 먹었습니다'라고 인사를 합니다.
- ⑤ 식사가 끝나면 각자 자기가 먹은 그릇과 수저를 정리합니다.

※ 본 내용은 국가평생교육진흥원에서 주관한 <2012년 학교폭력예방 학부모수기 공모전(가정교육회복의 지름길 '밥상머리교육' 분야) 수상작>에서 발췌하였습니다.

# [Q&A]

이럴 땐 어떻게 하지요?



[Point]

시간적으로 가능한 사람이 식사준비를 해보세요

솔루션  
01



맞벌이 부부  
황철규 씨



아내가 귀가 시간이 더 늦는 황철규 씨는 아이들의 건강을 위해 꼭 집에서 밥을 차려 먹습니다.

- ① 아빠가 퇴근길에 두 아이를 데리고 집에 가면서 장을 봅니다.
- ② 집에 와서 아빠가 직접 저녁식사를 준비합니다.
- ③ 아내가 퇴근하면 온 가족이 함께 저녁식사를 합니다.

[출처] SBS스페셜(2008). 밥상머리의 작은 기적.

[Point]

전력이 힘들다면 아침식사를 함께하는 것을 계획해보세요

솔루션  
02



야근이 잦은  
영현이 아빠



엄마는 PC방 운영, 아빠는 야근으로 매일 늦는 영현이네 가족은 가족식사의 중요성을 깨닫고 아침식사를 같이 하기로 했습니다.

- ① 가족이 모여 가족 식사시간을 확보하기로 의견을 모읍니다.
- ② 아침에 기상 시간을 30분 앞당겨서 아침식사를 하기로 합니다.
- ③ 바쁜 아침시간이지만 짧더라도 대화와 사랑을 나눕니다.

[출처] SBS스페셜(2008). 밥상머리의 작은 기적.

[Point]

가족 식사시간을 순위로 두고 학원 스케줄을 조정해보세요

솔루션  
03



학원스케줄이  
빠듯한 재영이



학원 다니느라 가족이 함께 모이기 힘들던 재영이네 가족은 아이의 학원 특강을 하루만 조정하고 가족 식사시간을 갖습니다.

- ① 학원 특강을 다른 요일로 옮기고 가족 식사시간을 확보합니다.
- ② 아빠도 이날은 반드시 일찍 퇴근해서 자리에 함께합니다.
- ③ 가족과 함께하면서 학원 공부보다 더 큰 삶의 지혜를 나눕니다.

[출처] 서울대학교 학부모정책연구센터(2012). 밥상머리교육 학부모용 길라잡이.

[Point]

평소에는 짝지로, 주말에는 가족활동으로 유대감을 키우세요



솔루션  
04



주말가족  
세영이네

직업 특성상 평일에는 가족과 함께 식사하기 어려운 세영이 아빠는 14년간 가족신문을 만들어 대화의 장을 마련했습니다.

- ① A4크기 4~8면의 주간 가족신문을 만들기로 약속합니다.
- ② 평소에 부모가 아이들에게 적어준 편지, 메모, 통화 내용들을 모으고, 또 아이들에게 하고 싶은 이야기를 기사로 적습니다.
- ③ 아이들도 학교나 가정에서 한 주 동안 무엇을 하고, 부모와 어떤 대화를 나누었는지 기사로 작성하여 적습니다.
- ④ 주말에 있던 일까지 포함해 가족신문을 함께 만듭니다.

[출처] 조선일보 2012년 3월 27일.

[Point]

매일매일 밥상편지를 통해 엄마의 따뜻한 마음을 전하세요

솔루션  
05



직장엄마  
정영남 씨

학교생활에 적응하지 못하고 폭력에 시달려온 아이를 위해, 매일 편지를 써서 출근 전에 밥상 위에 혹은 가방 속에 넣어두었습니다.

- ① 아이가 학교 후에 혼자 먹게 될 점심 밥상에 '편지 반찬'을 놓아주어 엄마의 마음을 전하고 소통하는 시간을 갖습니다.
- ② 아이를 응원하는 글, 아이에게 비밀 데이트를 신청하는 글, 또는 아이에게 당부하는 글 등 상황에 맞는 내용을 적습니다.
- ③ 편지를 통해 직장을 다니느라 평소 전하지 못한 따뜻함과 행복을 느끼게 해주고 아이가 긍정적인 마음을 갖도록 도와줍니다.

[출처] 밥상머리교육 수기 공모전 우수상 수상작(정영남 학부모).

밥상머리교육 4주 실천 프로젝트

# 밥상머리에서 행복찾기

발행일 2015년 12월 31일  
 발행인 기영화  
 발행처 국가평생교육진흥원  
 발간등록번호 PM 2015-47  
 상담 및 문의 국가평생교육진흥원 전국학부모지원센터  
 T. 02)3780-9942 F. 02)3780-9939

사전 승인 없이 내용의 인용, 발췌, 무단 복제를 금합니다.  
비매품

밥상머리교육이란  
‘가족이 모여’  
‘함께 식사하면서’  
‘대화를 통해’

가족 사랑과 인성을 키우는 것입니다.

