

# 밥상머리 교육

서울대학교 학부모정책연구센터

교육과학기술부 



서울대학교  
학부모정책연구센터



우리는 경쟁과 소비가 강조되는 문화 속에  
가장 중요한 것을 놓치고 있습니다.  
그것은 가족 안에서 배울 수 있는 **사랑과 인성**입니다.



사람들이 궁극적으로 추구하는 것은 행복입니다.

행복을 결정짓는 가장 중요한 인간관계는 가족 간의 관계입니다.

**가족이 함께 하는 식사 시간**은 세상에서 가장 행복한 시간입니다.



# 밥상머리 교육은



가족이 모여



함께 식사하면서



대화를 통해

**가족 사랑과 인성을 키우는 시간입니다.**

# 가족이 모여...

mon

월

tue

화

wed

수

thu

목

fri

금

sat

토

sun

일

매주 수요일은 ‘가족 사랑의 날’  
온 가족이 한 자리에 모여 음식을 같이 준비하고 나누며  
가족 식사를 함께 합니다.



# 함께 식사하면서...

가족이란 함께 밥을 먹는 사람입니다. - 식구(食口)  
음식을 함께 나누는 것은  
유대감을 표현하는 중요한 방법입니다.



# 대화를 통해...

가족식사는 대화의 장입니다.  
가족들과 하루 일과를 나누고  
서로의 감정을 공감하는 **소통의 시간**입니다.



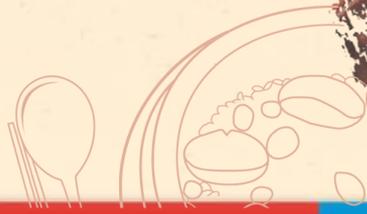
# 가족 사랑과 인성을 키우는 시간...

가족 식사를 통해서 기본적인 예절을 배우고,  
남을 배려하는 인성을 키우고,  
**가족의 사랑**을 확인하게 됩니다.



## 식시오관(食時五觀)

1. 이 음식에 들어간 정성을 헤아린다
2. 이 음식을 먹을 자격이 있는지 성찰한다
3. 입의 즐거움과 배부름을 탐하지 않는다
4. 음식이 약이 되도록 골고루 먹는다
5. 인성을 갖춘 후에야 음식을 먹는다



# 유대인의 가족식사

가족 식사는 **감사의 기도**로 시작합니다.  
밥상에서 전통을 접하고 감사하는 마음을 갖게 됩니다.  
아이를 꾸짖을 때는 식사 시간 이후로 미룹니다.



# 밥상머리 교육 효과

교육과학기술부

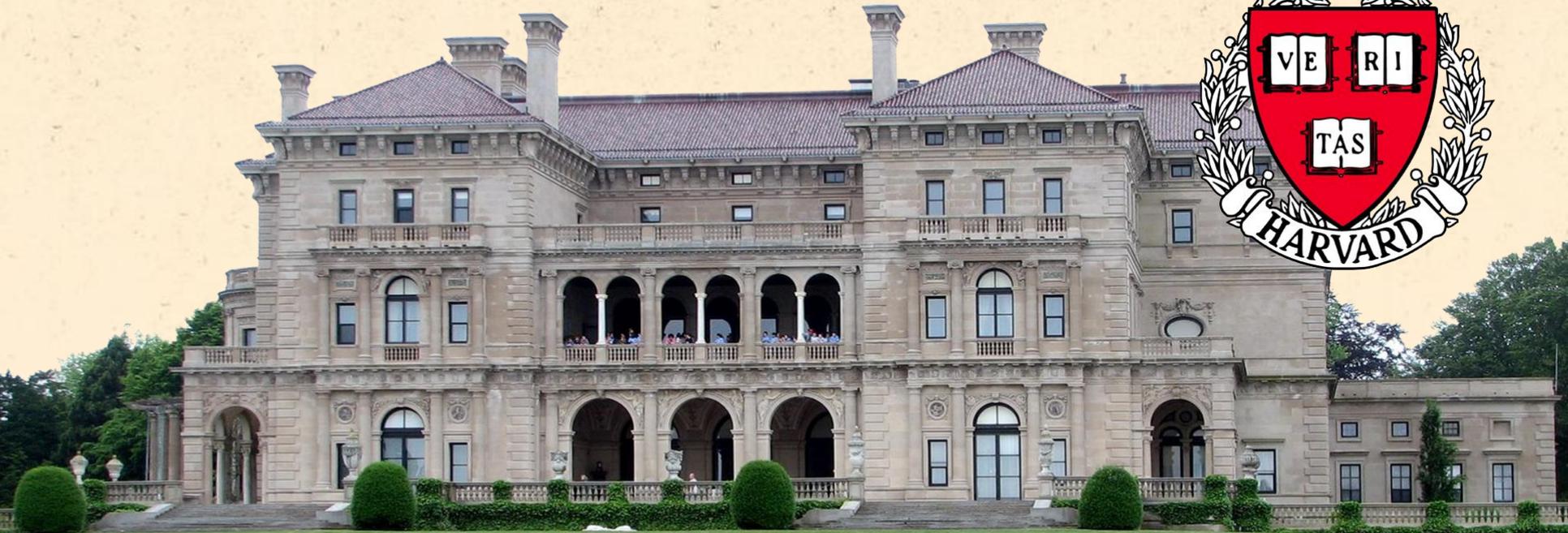


서울대학교  
학부 모정책 연구센터

# 아이들이 똑똑해집니다

하버드대 캐서린 스노우 연구 결과 만 3세 어린이가 책을 통해 배우는 단어는 140개, 가족 식사를 통해서 배우는 단어는 1000개, 유치원 시기의 풍부한 어휘는 고등학교 시기의 이해력과 관련이 높습니다.

<출처 : 미리엄 와인스타인(2006), 가족식사의 힘>

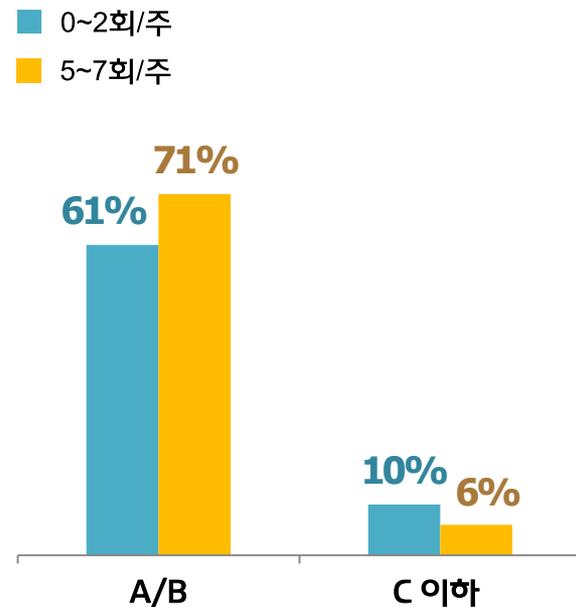


## ■ 콜럼비아대 CASA 연구 결과(2009)

A~B 학점을 받는 학생은  
C학점 이하를 받는 학생에 비해  
주당 가족식사 횟수가 현저히  
높았습니다.



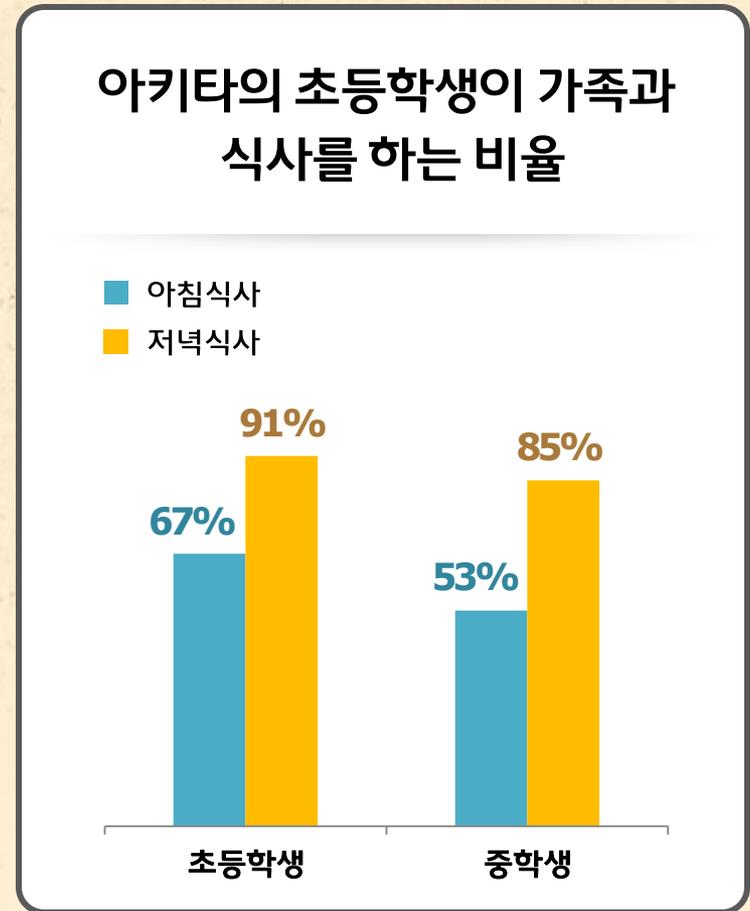
### 가족과의 저녁식사 횟수와 학업 성적



<CASA: 콜럼비아대학 약물오남용 예방센터>

## ■ 일본 아키타 현의 연구(2009)

가족과 함께 식사하는 아이가  
문제 해결 능력이 뛰어납니다.  
학교에서 일어난 일을 가족과  
이야기하는 아이의 성적이 전국 학력  
평가에서 높은 경향을 보였습니다.



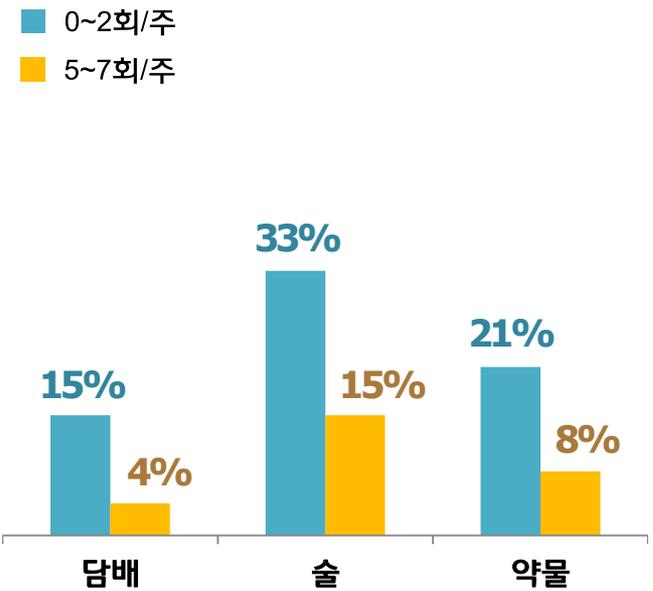
<출처: 기적의 아키타 공부법 - 아베 노보루 저(2009)>

# 아이들이 안정감을 느낍니다

## ■ 콜럼비아대 CASA 연구(2011)

가족과 식사를 자주하지 않는 청소년은  
가족과 식사를 자주하는 청소년에 비해서  
흡연하는 비율이 **4배** 높고,  
음주하는 비율이 **2배** 높고,  
마리화나 비율이 **2.5배** 높습니다.

### 가족과의 저녁식사 횟수와 담배, 술, 약물사용의 관계



<CASA: 콜럼비아대학 약물 오남용 예방센터>

## ■ 미네소타대학 EAT 프로젝트 결과(2004)

미니애폴리스/세인트폴 학생 4,000명 대상 조사

가족 식사 빈도는 **흡연, 음주, 마리화나 남용, 우울증, 자살률과 반비례**하는 것으로 나타났습니다.



## ■ 신시내티 아동병원 블레이크 보우덴 박사 연구팀

10대 507명을 대상으로 조사한 결과 일주일에 적어도 5회 이상 가족과 식사를 하는 아동 청소년은 **약물중독, 우울, 부적응**을 보일 가능성이 낮은 것으로 나타났습니다.

<출처 : 미리엄 와인스타인(2006), 가족식사의 힘>



약물중독  
우울증  
부적응

# 아이들이 예의바른 행동을 합니다

가족 식사는 작은 **예절수업**입니다.

밥상머리는 예절, 공손, 나눔, 절제, 배려를 배우는 곳입니다.



## ■ 류성룡 집안의 밥상머리 예절교육

밥상머리에서 가족이 함께하고 **식사예절**을 지키는 것이 교육의 기본.  
어른이 먼저 수저를 들 때까지 기다려야 하는 태도는 **절제**를,  
같이 나누어 먹는 태도는 타인에 대한 **배려**를 익히는 훈련이 되었습니다.



## ■ 케네디 집안의 식사 시간

식사 시간을 어기면 밥을 주지 않음으로 자녀들에게 **약속과 시간**의 소중함을 일깨웠습니다. 식사 시간 중 신문 기사에 대해 의견을 나누는 것이 다른 사람과의 토론에서 큰 도움이 되었습니다.



John F. Kennedy

*35th President of the United States*

## ■ 사회성 발달

가족 식사는 단지 함께 먹는 행위만이 아닌, 함께 준비하고 정리하는 과정을 의미합니다. 이 과정을 통해 아이들은 가족의 일원으로서 자기 책임을 인식하고 실생활에 필요한 주요 기능 등을 배울 수 있습니다.



## ■ 미네소타대학 EAT Project II 결과(2010)

가족들과 식사를 더 많이 하는 학생일수록 과일과 야채, 칼슘이 풍부한 음식, 섬유소 등 성장에 필요한 주요 영양소들을 더 많이 섭취하고, 탄산음료 및 가당음료 (sugar sweetened beverages)는 더 적게 마십니다.

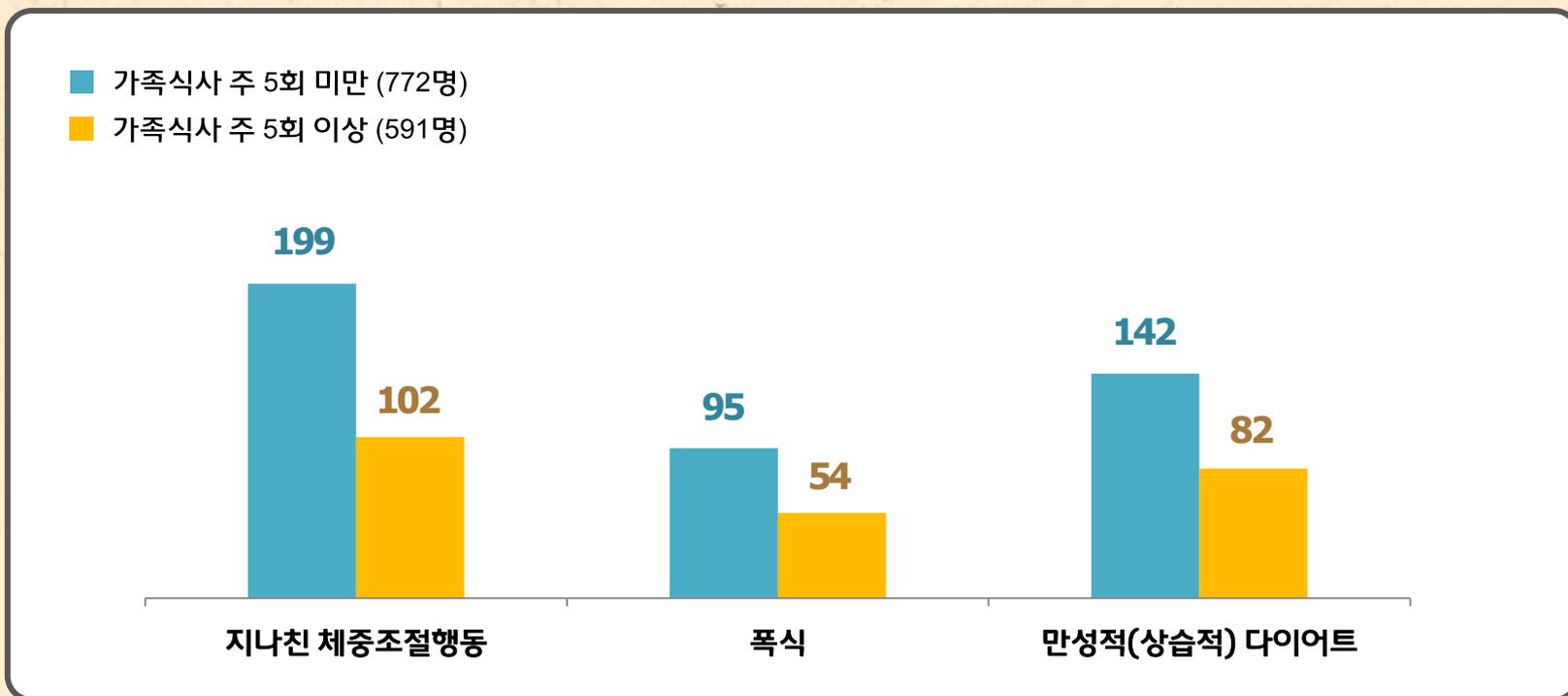


+

단백질, 철분, 엽산, 섬유질,  
비타민 A,C,E,B6

## ■ 미네소타대학 EAT Project II 결과(2010)

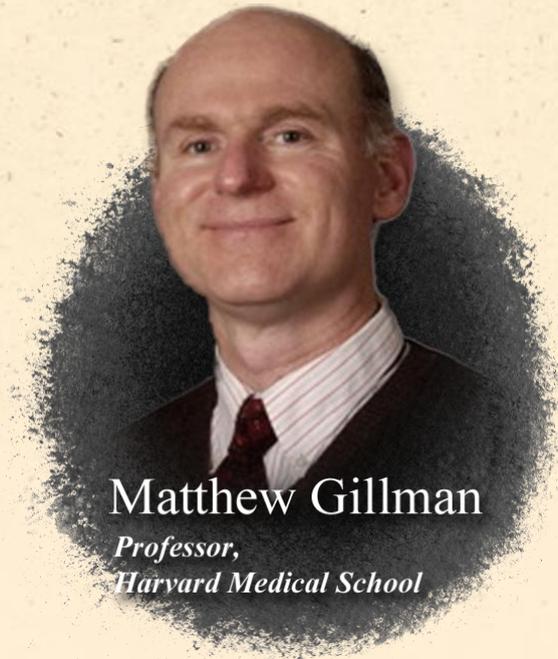
특히 여학생의 경우 가족들과 식사를 더 많이 하는 학생들은 잘못된 체중 조절 행동을 덜합니다.



<출처: 미네소타대학 EAT Project II>

## ■ 하버드 의대 길먼 연구팀 연구 결과

가족들과 매일 저녁을 함께 먹는 아동은  
그렇지 않은 아동보다 **과일과 야채**를 한 끼분 더 먹고  
튀긴 음식이나 탄산음료는 덜 먹고 포화지방과 전이지방을 덜 섭취합니다.



<출처 : 미리엄와인스타인(2006), 가족식사의 힘>

## ■ 일본 ‘아이들의 식생태 조사’

가족과 함께 식사를 하지 않은 아동은 **영양불균형, 체력저하, 건강상태 악화** 등의 증상이 나타났고 이러한 아동은 일본 소아학회 발표 신체증상관련 **스트레스** 지수가 높게 나타났습니다.



영양불균형  
Stress  
e



<출처: Myuki Adaci(2000). 알고계십니까, 아이들의 식탁>

# 가족이 모두 행복해집니다.

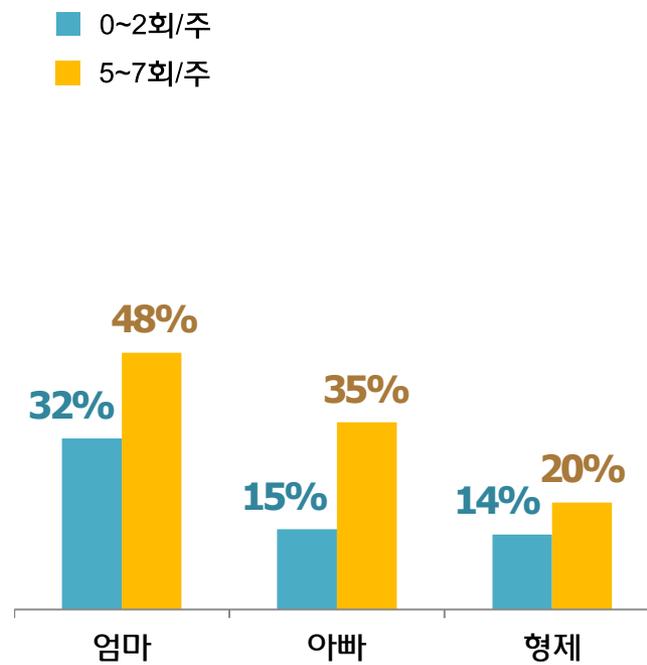
가족이 함께 식사하는 것을 통해서 가족 간에 강한 **유대감**이 생기고  
**행복감**을 느끼게 됩니다.



## ■ 콜럼비아대 CASA 연구(2011)

가족과 식사를 자주 하는 청소년은  
그렇지 않은 청소년에 비해서  
부모님과 형제자매와의 관계가  
좋은 것으로 나타났습니다.

### 가족 저녁식사 횟수와 가족 유대감



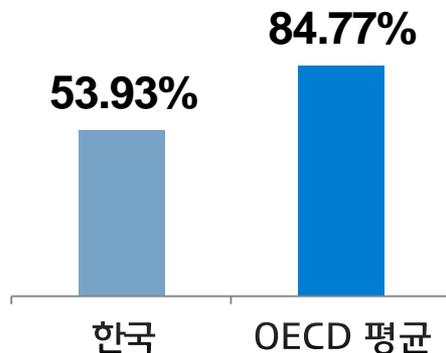
<CASA: 콜럼비아대학 약물 오남용 예방센터>



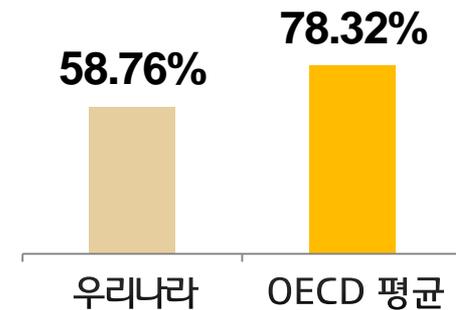
## ■ 어린이-청소년 행복지수 보고서(2010)

- 초등학교 4학년~고등학교 3학년 대상 6410명
- ‘행복하기 위한 조건’의 일순위는 ‘가족’
- 우리나라 어린이-청소년들의 ‘가족과의 식사횟수’와 ‘삶의 만족도’가 OECD 평균에 비해 현저히 낮습니다.

개인행복 척도인  
‘삶의 만족’



부모와 일주일에  
3~4회 식사하기



# 밥상머리 교육 실천지침 10가지

- 1 일주일에 두 번 이상 ‘가족식사의 날’을 가진다.
- 2 정해진 장소에서 정해진 시간에  
함께 모여 식사한다.
- 3 가족이 함께 식사를 준비하고  
함께 먹고 함께 정리한다.
- 4 TV는 끄고 전화는 나중에 한다.



# 밥상머리 교육 실천지침 10가지

5 대화를 할 수 있도록 천천히 먹는다.

6 하루 일과를 서로 나눈다.

7 ‘어떻게 하면 좋을까’식의 열린 질문을 던진다.

8 부정적인 말은 피하고 공감과 칭찬을 많이 한다.

9 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 경청한다.



# 밥상머리 교육 실천지침 10가지

10 행복하고 즐거운 가족식사가 되도록 노력한다.



## 밥상머리 교육 개관편

- 필요성과 기대 효과
- 모범 사례
- 우리 가족의 현재 모습 점검

## 밥상머리 교육 사전준비편

- 양육태도 점검
- 부모역할 진단
- 자녀 연령별 부모자녀 관계 탐색

## 대화기술편

- 경청과 공감
- 감정 알아차리기 훈련
- 개방형 질문과 폐쇄형 질문

## 밥상머리 교육 실천편

- 가족 식사를 방해하는 요소 점검
- 가족 식사 계획표 작성
- 자녀 연령별 대화와 토론의 주제 발굴



세상에서 가장 **따뜻한** 곳은 **가족**과 함께하는 **밥상**입니다.

세상에서 가장 **훌륭한** 교실은 **가족**이 함께 둘러앉은 **밥상**입니다.

