

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 시간은 세상에서 가장 행복한 시간입니다.



밥상머리 교육은



가족이 모여



함께 식사하면서



대화를 통해

가족 사랑과 인성을 키우는 시간입니다.

가족이 모여...

mom

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.



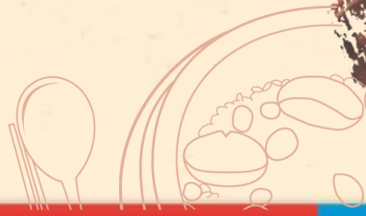
가족 사랑과 인성을 키우는 시간...

가족 식사를 통해서 기본적인 예절을 배우고,
남을 배려하는 인성을 키우고,
가족의 사랑을 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
학부모정책연구센터

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.

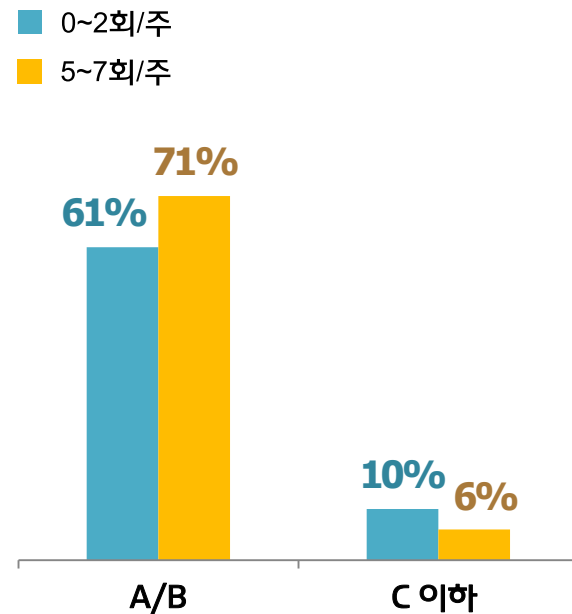
<출처 : 미리엄 와인스타인(2006), 가족식사의 힘>



■ 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

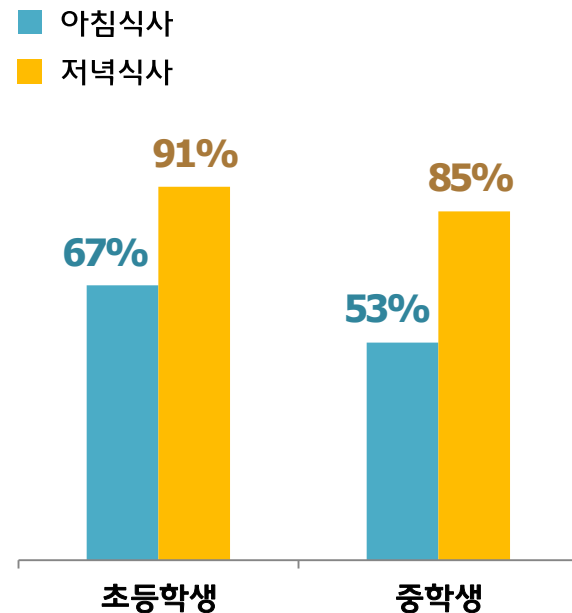


<CASA: 콜럼비아 대학 약물오남용 예방센터>

■ 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.

아키타의 초등학생이 가족과
식사를 하는 비율



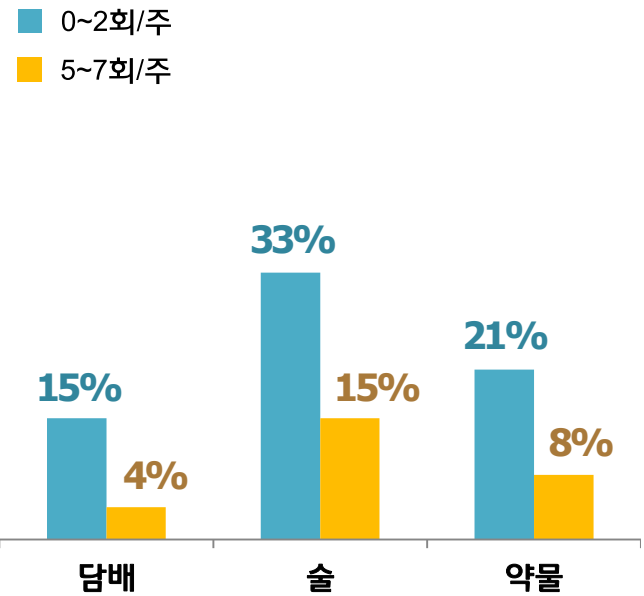
<출처: 기적의 아키타 공부법 - 아베 노보루 저(2009)>

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: 콜럼비아 대학 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.



<출처 : “미네소타대학 EAT프로젝트”>

■ 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 나눈 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.



<출처 : Weinstein, 2006 >

아이들이 건강해집니다.

■ 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.



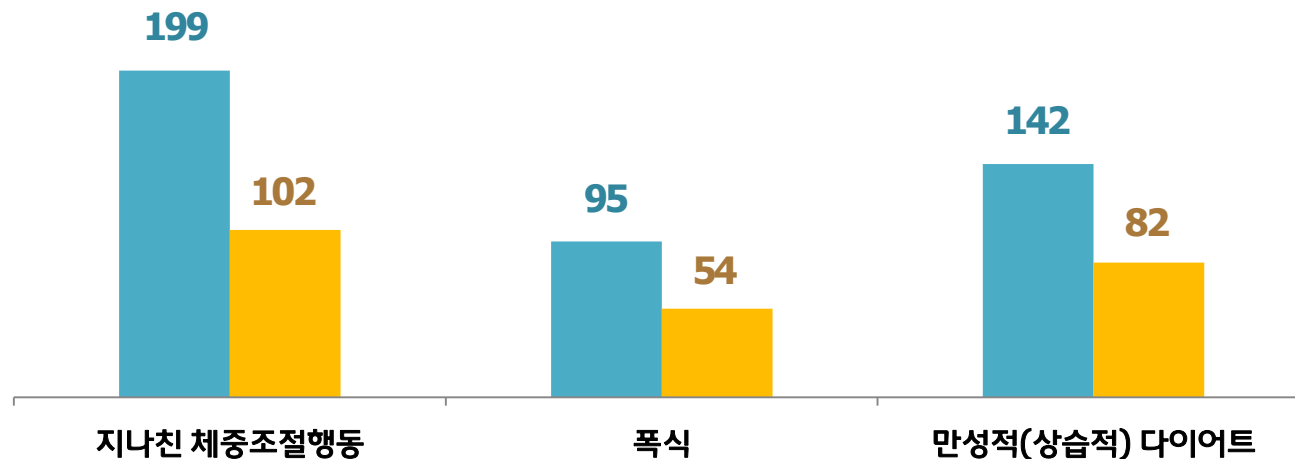
+

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.

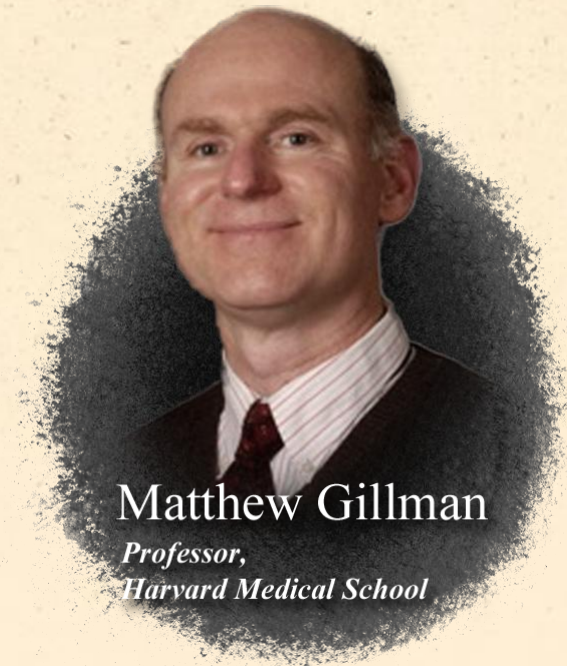
■ 가족식사 주 5회 미만 (772명)
■ 가족식사 주 5회 이상 (591명)



<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 : 미리엄 와인스타인(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 Adachi(2000). 알고계십니까, 아이들의 식탁>

가족이 모두 행복해집니다.

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

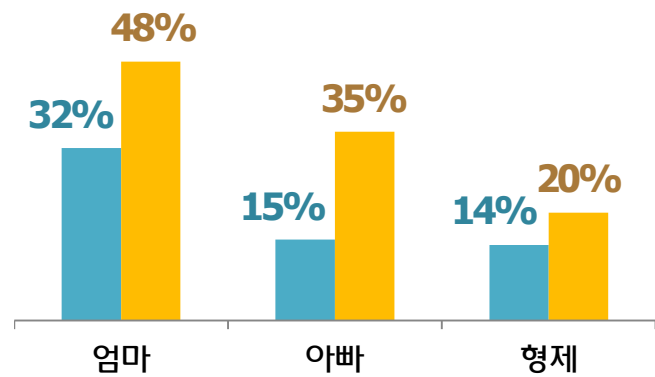


■ 콜럼비아대 CASA 연구(2011)

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

가족 저녁식사 횟수와 가족 유대감

■ 0~2회/주
■ 5~7회/주

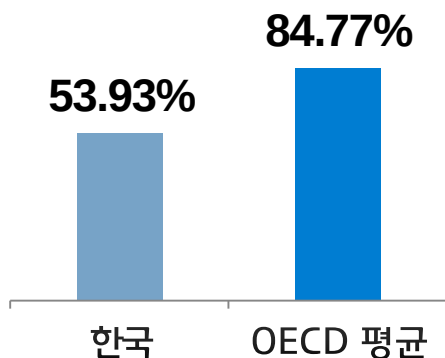


<CASA: 콜럼비아대학 약물 오남용 예방센터>

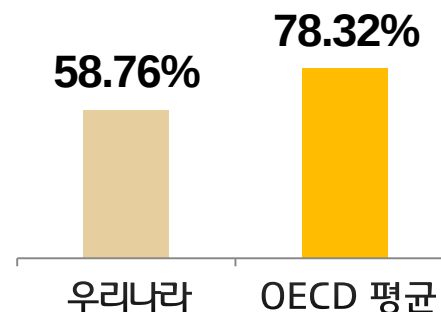
■ 어린이-청소년 행복지수 보고서(2010)

- 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 프로그램

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.

