

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



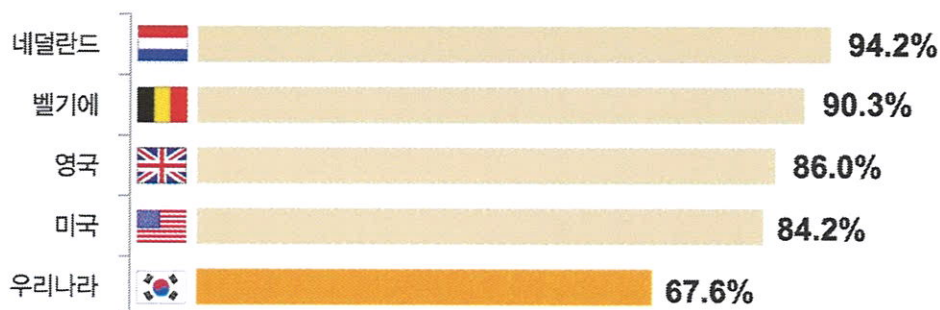
1

내 아이, 지금 얼마나 행복할까?

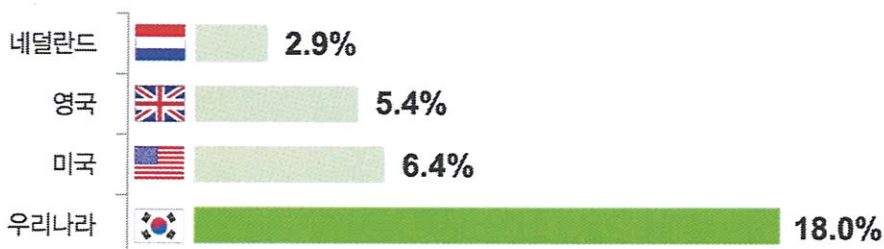
공부, 경쟁, 미래 그리고 성공에 대한 막연한 강박관념까지
매일 끊임없이 쫓기듯 살아가는 우리 아이들, 정말 행복한 걸까요?

우리 아이들, '삶의 만족도'는?

〈어린이·청소년 '삶의 만족도'〉



〈외롭다고 느끼는 학생 비율〉



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



체크포인트

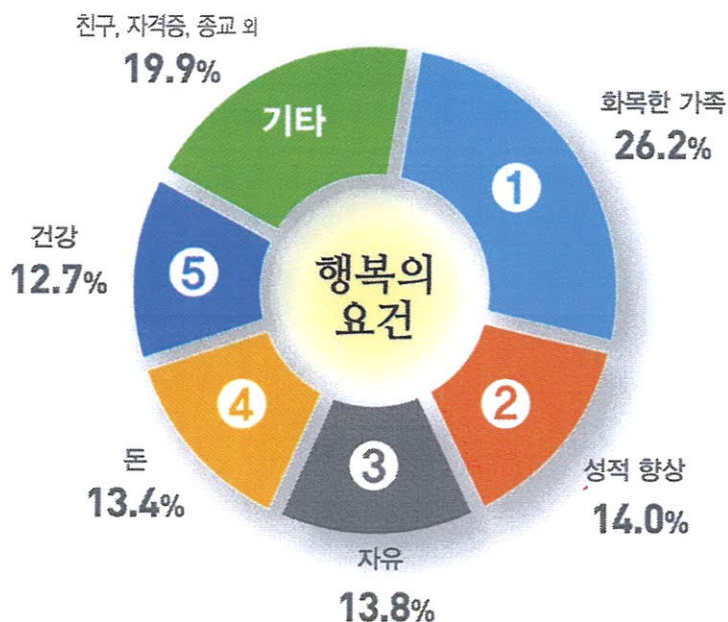
아이들은 삶에 얼마나 만족할까?

- ▶ 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?

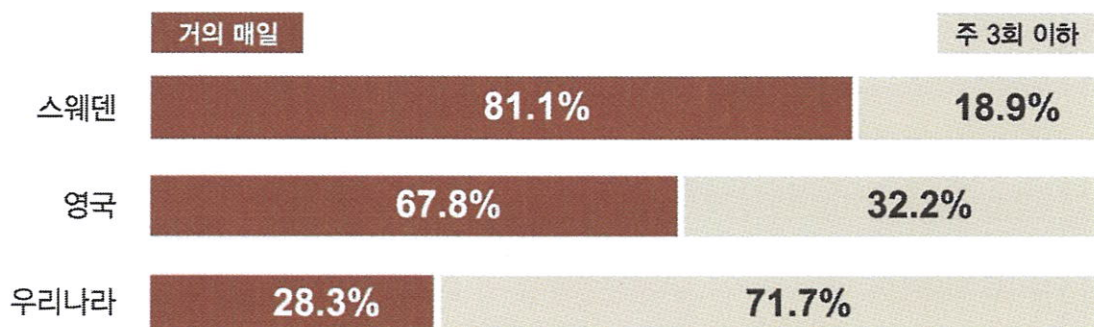
2

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〉

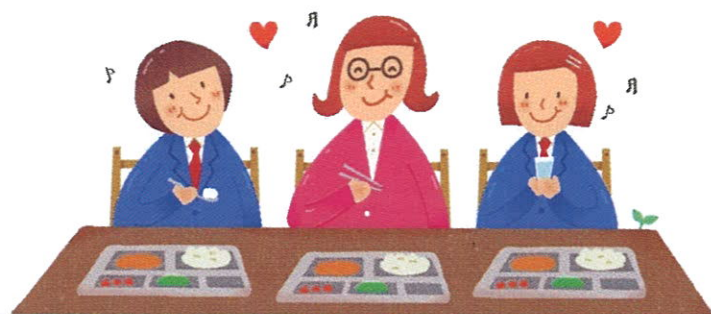
항목	우리 집은 실천하고 있나요?	YES
1	매주 가족식사 요일과 시간을 정하여 규칙적으로 식사한다.	
2	주 2회 이상, 반드시 온 가족이 동일한 장소에 모여 식사를 한다.	
3	가족 건강을 위하여 아침식사는 반드시 먹는다.	
4	식사는 가족이 함께 준비하고, 식사 후 정리도 함께한다.	
5	식사시간에는 TV, 신문, 휴대폰을 보지 않고 통화를 하지 않는다.	
6	식사 전후에는 꼭 '잘 먹겠습니다', '잘 먹었습니다'라고 인사한다.	
7	'손 씻기' 등 기본적인 식사예절들을 공유하고 실천한다.	
8	식탁에는 가족마다 정해진 자리가 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〉

1단계



규칙
정하기

주 1회 이상 정기적인 '가족식사의 날'을 정하세요

- TV는 끄고 전화통화는 하지 않기
- 함께 식사 준비하고 함께 정리하기



2단계



예절
지키기

식사시간에 지켜야 할 기본예절을 정해 실천하세요

- 바른 자세로 앉고, 식사 중에 자리 뜨지 않기
- '잘 먹겠습니다', '잘 먹었습니다' 인사하기



3단계



사랑으로
대화하기

부정적인 말은 피하고 서로 공감과 칭찬을 하세요

- 상대의 말을 끊지 않고 끝까지 경청하기
- '어떻게 하면 좋을까' 식의 열린 질문하기



4단계



대화영역
넓히기

아이 연령에 맞게 폭넓은 주제로 대화를 나누세요

- 처음에는 부모와 자녀의 일과를 나누기
- 신문, 칼럼 등을 통해 시사적인 주제 발굴하기

4

밥상머리교육이 만든 인물들

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

[사례 1] 우리나라의 밥상머리교육에서 배우기



[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.

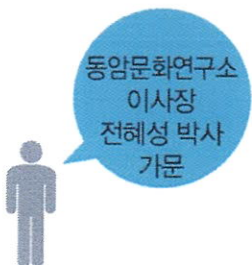


[Point]

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.



[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.



[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.



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.



오바마
대통령
가문

[Point]

열정과 너그러움이 아이의 인생을 바꾼다

“어떤 일이 있어도 매일 가족식사는 꼭 함께해야 한다.”

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