



### 3. '대화를 통해' (소통과 공감)

- 가족식사는 대화하는 장입니다.
- 밥상머리 교육은 가족들과 하루 일과를 나누고, 서로의 감정을 공감하는 소통의 시간입니다.

### 4. '가족사랑과 인성을 키우는 시간' (인성교육과 가족문화 형성)

- 밥상머리교육을 통해 자연스럽게 기본적인 예절교육, 인성교육, 사회성교육 등이 이루어지며, 그 속에서 가족의 정체성을 형성하고 서로의 사랑을 만들고 확인하게 됩니다.

**밥상머리  
교육이란?**



교육과학기술부  
110-760 서울시 종로구 세종대로 209  
정부중앙청사 교육과학기술부  
T.02.2100.6284 | F.02.2100.8719  
www.mest.go.kr  
문의 : 교육과학기술부 학부모지원과



서울대학교 학부모정책연구센터  
151-742 서울시 관악구 관악로 1  
서울대 생활과학연구소 학부모정책연구센터  
T.02.880.2630 | F.02.880.1452  
문의 : 학부모정책연구센터

**밥상머리교육**



#### ◆ 밥상머리교육

- 세상에서 가장 따뜻한 곳은 가족과 함께하는 밥상입니다.
- 가족이 함께하면 아이들이 행복하고, 아이들이 행복하면 온 세상이 행복합니다.



교육과학기술부

## 밥상머리교육은 ...

가족이 모여  
함께 식사하면서  
대화를 통해  
가족사랑과 인성을  
키우는 시간입니다

### 1. 가족이 모여(가족시간 확보)

- 가족이 한 자리에 모여 음식을 나누면 밥상머리 교육이 시작됩니다.
- 매주 수요일 가족사랑의 날을 실천해 봅시다.

### 2. 함께 식사하면서(식사 공유)

- 가족이란, 함께 밥을 먹는 사람 '식구(食口)'입니다.
- 지역과 시간을 초월하여 음식을 함께 나누는 것은 유대감을 표현하는 가장 중요한 매개체입니다.





## 국내사례

### 1 사대부 집안의 밥상머리교육

- 예로부터 사대부집안에서 지켜오던 식사법 중에 ‘식시오관(食時五觀)’이 있다. 식시오관이란 이 음식이 어디에서 왔는가, 나는 이 음식을 먹을 만한 자격이 있는가, 입의 즐거움과 배의 만족에만 치우치지 말라, 한 수저의 밥과 나물도 좋은 약으로 생각하며 감사하라, 네 이웃을 생각하라 등이다. 이를 토대로 아이들에게 옛 어른들이 식사할 때마다 생각하는 다섯가지 마음을 가르쳐주고, 먹을거리를 귀하게 여길 줄 알도록 지도했다.

### 2 류성룡 家의 밥상머리 예절교육

- 우리나라의 대표적인 명문가인 류성룡가는 류성룡에 이어 직계손 모두 벼슬길에 오르고 현재도 훌륭한 인물을 많이 배출한 집안이다. 그러나 교육관은 무척 단순하다. 그저 밥상머리에서 가족이 함께하고, 최소한 지켜야 할 것만으로도 교육이 된다는 것이다. 그 옛날, 어른이 먼저 수저를 들 때까지 기다려야 하는 태도는 절제를, 같이 나누어 먹는 태도는 타인에 대한 배려를 익히는 훈련이자 습관이 되어 성공을 위한 기반이 되었다.

## 해외사례

### 1 유대인의 가족식사

- 노벨상 수상자의 30%를 배출한 유대인들에게 가족이 함께하는 식사는 감사의 기도로 시작된다. 자녀는 자연스럽게 밥상에서 전통을 접하고, 감사하는 마음을 갖게 된다. 유대인은 밥상에서 어떤 잘못이 있어도 절대 아이를 혼내는 일이 없다. 꾸짖을 일이 있으면 식사 이후로 미루는데 유대인 부모들은 밥상머리에서 가족과 나누는 대화를 소중하게 생각하기 때문이다.

### 2 케네디가의 식사 시간

- 케네디가는 식사 시간을 잘 활용한 가문으로 유명하다. 어머니 로즈 여사는 식사 시간을 어기면 밥을 주지 않았는데 자녀들에게 약속과 시간의 소중함을 일깨우기 위해서였다. 식사 시간 중에는 미리 읽었던 신문 기사에 대하여 서로의 의견을 나누곤 했는데, 이것이 훗날 케네디가 다른 사람과의 논쟁에서 뛰어난 능력을 발휘하는 데 큰 힘이 되었다.

## 밥상머리교육 효과

### 1. 아이들이 똑똑해져요

- 가족식사시간의 대화가 언어습득과 언어구사에 매우 효과적입니다.
- 가족식사횟수는 학업성적에 긍정적인 효과를 줍니다.

하버드대 캐서린 스노우 박사팀 연구

만3세 어린이가 책읽기를 통해 배우는 단어는 140개  
이나 가족식사를 통한 대화에서는 1,000여개 학습

### 2. 아이들이 안정감을 느껴요

- 가족식사가 아이들의 음주, 흡연 등 부적응행동을 줄여줍니다.
- 부모와 식사를 자주하면 우울증이 줄고 정서적으로 안정됩니다.

※ 콜롬비아대 약물오남용 예방센터 조사 등

### 3. 아이들이 예의바른 행동을 해요

- 가족식사는 작은 예절수업시간입니다
- 밥상머리식탁은 예절, 공손, 나눔, 절제, 배려를 학습하는 곳입니다.

※ 류성룡가, 케네디가 등 명문가 사례

### 4. 아이들이 건강해져요

- 가족식사로 균형적인 식습관 형성되고, 비만, 식이장애 등이 줄어듭니다.

※ 미네소타대학 EAT프로젝트 등

### 5. 가족이 모두 행복해져요

- 가족식사를 함께 하면 가족간 강한 유대가 생기고 행복감을 느낍니다.

※ 미국 크래프트사 조사 등

# 밥상머리 교육이렇게 합시다

## 밥상머리교육 실천지침 10가지

1. 일주일에 두번이상 "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.
5. 대화를 할수 있도록 천천히 먹는다.
6. 하루일과를 서로 나눈다.
7. "어떻게 하면 좋을까?"식의 열린 질문을 던진다.
8. 부정적인 말은 피하고 공감과 칭찬을 많이 한다.
9. 아이의 말을 중간에 끊지말고 끝까지 경청한다.
10. 행복하고 즐거운 가족식사가 되도록 노력한다.