



가족사랑과 인성을 키우는
밥·상·머·리·교·육

밥상머리교육

학부모용 길라잡이



교육과학기술부



서울대학교
학부모정책연구센터



인천광역시교육청

밥상머리교육 학부모용 길라잡이

인 쇄 : 2012년 8월 31일
발 행 : 2012년 8월 31일

발 행 인 : 나근형
발 행 처 : 인천광역시교육청
상담 및 문의 : 서울대학교 학부모정책연구센터
서울시 관악구 관악로 1 서울대 222동 729호
T.(02)880-2630 / F.(02)875-2631

발간등록번호 : 학부모정책-용역-2012-01

디자인 : 좋은씨앗

사전승인 없이 내용의 인용, 발췌 및 무단복제를 금합니다.

비매품



밥상머리교육, 왜 필요할까요? 07

- | | |
|---------------------|----|
| 1) 밥상머리교육이란 무엇일까요? | 08 |
| 2) 전통에서 배우는 밥상머리교육 | 10 |
| 3) 밥상머리교육 무엇이 좋을까요? | 12 |
| 4) 밥상머리교육 이렇게 달라졌어요 | 20 |
| 5) 밥상머리교육 실천지침 10가지 | 23 |



나는 어떤 부모일까요? 25

- | | |
|--------------------|----|
| 1) 나의 양육태도는? | 26 |
| 2) 연령에 따라 아이들이 달라요 | 31 |
| 3) 아버지 참여가 중요해요 | 35 |



마음을 열어요 39

- | | |
|----------------|----|
| 1) 감정을 비추는 거울 | 40 |
| 2) 입은 하나, 귀는 둘 | 43 |
| 3) 마음을 여는 기술 | 46 |



이렇게 해봐요 51

- | | |
|--------------------------|----|
| 1) 밥상머리교육 방해요소, 제발 이것만은! | 52 |
| 2) 양보할 수 없어요, 우리가족 행복의 날 | 54 |
| 3) 상황에 따라 이렇게도 할 수 있어요 | 56 |
| 4) 어떤 이야기를 나눌까요? | 61 |

밥상머리교육, 왜 지금 필요한가?



최근 학교폭력 문제가 심각해지면서 보다 균원적인 대책마련이 필요하다는 목소리가 커지고 있습니다. 학교폭력은 단순히 학교내에서 학생들 사이에 일어나는 비행 문제가 아니라, 현재 우리사회가 안고 있는 구조적 문제를 극단적으로 보여주는 일례라는 것에 모두가 공감하고 학교와 가정, 사회가 함께 해결책 마련에 고심하고 있습니다.

경쟁과 소비가 강조되는 사회구조 속에서 지나친 일중심, 학업중심, 성과중심의 문화가 우리 아이들을 학교폭력이라는 무서운 상황으로 몰아가고 있는 것은 아닐까 생각해 봅니다. 학교폭력문제를 계기로 일과 학업, 성과중심의 우리사회 가치구조를 깊이 반성하고 그동안 그 중요성을 잊고 있었던 가정과 인성, 공동체를 다시금 되돌아보게 됩니다. 학교폭력문제는 우리 아이들이 사회구조와 가치패러다임 전환을 요구하며 어른들에게 보내는 절박한 신호가 아닐까요? 우리사회가 균원적으로 추구해야 할 가치가 무엇인지 깊이 성찰해 보게 됩니다.

밥상머리교육은 이런 맥락에서 그동안 도외시되었던 기본적인 인성교육을 가정에서부터 되살리자는 취지에서 시작한 것입니다. 가정은 삶의 안식처이자 베품목으로 우리사회의 가장 기본이 되는 단위입니다. 우리 아이들은 가정에서 부모의 애정과 보호를 받으며 기본적인 신체, 사회정서, 인지 발달을 이루고, 그런 토대 위에 독립된 사회인으로서 갖추어야 할 인성과 사회성을 배우면서 성장해갑니다. 가정에서 부모와 함께하는 따뜻한 시간은 우리 아이들이 건강하게 성장하는 밑거름이 됩니다.

밥상머리교육은 이러한 기본적인 가정의 기능과 역할을 되살리고, 가족 간 사랑과 인성을 키우는 최소한의 가족시간을 확보하자는 데 일차적인 의의를 두고 있습니다. 가족시간확보는 지나친 일중심에서 가정중심으로 생활구조를 전환하여 일과 가정의 균형을 이루고자 하는 의미를 가집니다. 또한 밥상머리교육은 지나친 학업중심 교육보다는 인성중심 교육을 통해 우리 아이들이 서로 배려하고 함께하는 공동체적 인간으로 성장할 수 있도록 교육의 패러다임을 전환하자는 데 그 의의를 두고 있습니다. 기본적인 예절을 지키고, 함께 더불어 살아나가는 능력을 키워주는 것이 교육의 기본이 되어야 할 것입니다.

가정에서 가족과 함께하는 한끼의 식사로 우리사회 패러다임 전환을 꿈꾸는 것, 그리고 우리아이들의 행복한 미래를 꿈꾸는 것, 이것이 바로 밥상머리교육입니다.

밥상머리교육으로 사랑이 넘치는 가족, 인성이 기본이 되는 사회를 만들 수 있습니다.

왜냐하면 세상에서 가장 따뜻한 곳은 가족과 함께하는 밥상이기 때문입니다.

왜냐하면 세상에서 가장 훌륭한 교실은 가족이 둘러앉은 밥상이기 때문입니다.



밥상머리교육, 왜 필요할까요?

밥상머리교육이 무엇인지 알아보고 전통에서는 밥상머리교육을 어떻게 활용했는지 살펴봅니다. 그리고 밥상머리교육을 하면 무엇이 좋아지는지 구체적으로 알아봅니다.



- 1) 밥상머리교육이란 무엇일까요?
- 2) 전통에서 배우는 밥상머리교육
- 3) 밥상머리교육 무엇이 좋을까요?
- 4) 밥상머리교육 이렇게 달라졌어요
- 5) 밥상머리교육 실천지침 10가지

밥상머리교육이란 무엇일까요?



밥상머리교육은 가족이 모여 함께 식사하면서 대화를 통해 가족 사랑과 인성을 키우는 것을 말합니다.

» 가족이 모여…

- 매주 수요일은 가족과 함께 하는 ‘가족 사랑의 날’입니다.
- 바쁜 주중에 수요일 하루 만이라도 함께 하는 작은 실천이 가족 사랑의 첫걸음이 됩니다.
- 온 가족이 한 자리에 모여 음식을 같이 준비하고 함께 나눕니다.

» 함께 식사하면서…

- 가족이란 함께 밥을 먹는 사람을 말합니다(식구:食口).
- 식사를 함께 하는 것은 중요한 문화적 관례입니다.
- 지역과 시간을 초월하여 음식을 함께 나누는 것은 유대감을 표현하는 보편적인 방법입니다.
- 음식은 사람들 사이의 유대감을 강화시킵니다.
- 가까운 사람들일수록 식사를 함께하며 인간관계를 돋독히합니다.

» 대화를 통해…

- 가족식사는 대화의 장입니다.
- 가족식사는 하루 일과를 나누고 서로의 감정을 공감하는 소통의 시간입니다.
- 가족 간의 대화는 부모와 자녀 사이의 거리를 좁혀줍니다.

» 가족 사랑과 인성을 키우는 시간…

- 가족식사는 자녀들이 기본적인 예절을 배우고 남을 배려하는 인성을 키우는 시간입니다.
- 이 모든 과정을 통하여 가족의 사랑을 확인하게 됩니다.
- 가족식사시간을 통해서 사회에서 요구하는 예절, 절제 등을 아이들에게 가르칠 수 있습니다.

밥상머리 교육은



가족 사랑과 인성을 키우는 시간입니다.

전통에서 배우는 밥상머리교육



» 사대부 집안의 밥상머리교육

예로부터 사대부집안에서 지켜오던 식사법 중에 ‘식시오관(食時五觀)’이라는 것이 있습니다. 식시오관이란 첫째, 이 음식에 들어간 정성을 해아린다, 둘째, 이 음식을 먹을 자격이 있는지 성찰한다, 셋째, 입의 즐거움과 배부름을 탐하지 않는다, 넷째, 음식이 약이 되도록 골고루 먹는다, 다섯째, 인성을 갖춘 후에야 음식을 먹는다 등입니다. 이처럼 [옛 어른들이 식사할 때마다 생각하는 다섯 가지 마음]을 아이들에게 가르쳐주고, 먹을거리를 귀하게 여기도록 지도했습니다.

‘식시오관(食時五觀)’은 원래 송나라 황정견이라는 사람이 말한 것으로 우리나라는 이덕무의 「청장관전서」제 60권 양엽기 7의 ‘식계’에 소개되어 있다. 원문을 살펴보면 첫째는 밥이 완성될 때까지 드는 노력과 밥이 어디서 나왔는지를 해아려야 한다. 둘째는 자신의 덕행(德行)이 완성되었는지를 결여되었는지를 해아려서 공양(供養)을 받아야 한다. 셋째는 마음을 절제하여 지나친 탐욕을 없애는 것으로 근본을 삼아야 한다. 넷째는 바른 처사와 좋은 약(良藥) 여기서는 정당하게 먹는 밥을 말한다]으로 건강을 요양해야 한다. 다섯째는 도덕(道德)을 완성해야만 밥을 먹을 자격이 있다.

» 유대인의 가족식사

노벨상 수상자의 30%를 배출한 유대인들에게 가족이 함께하는 식사는 특별한 의미를 갖는 가족의식입니다. 매주 금요일은 항상 가족이 모여 감사의 기도로 식사를 시작하고, 식사시간이 하나의 의식처럼 성스럽게 지속됩니다. 유대인의 자녀는 자연스럽게 대화하면서 밥상에서 예절을 익히고 전통을 접하면서 감사하는 마음을 갖게 됩니다. 유대인은 밥상에서 어떤 잘못이 있어도 절대 자녀를 혼내는 일이 없습니다. 꾸짖을 일이 있으면 식사 이후로 미루는데, 이는 유대인 부모들이 밥상머리에서 가족과 나누는 대화를 소중하게 생각하기 때문입니다. 유대인에게 밥상머리는 유대인 가족의 전통과 공동체 의식이 전수되는 교육의 장입니다.



밥상머리교육 무엇이 좋을까요?

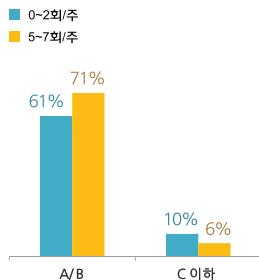


» 첫째, 아이들이 똑똑해집니다.

하버드 대학교의 캐서린 스노우 교수의 연구 결과, 가족식사시간의 대화가 아동의 언어발달에 매우 중요한 역할을 한다는 사실을 밝혀냈습니다. 부모가 책을 읽어줄 때 나온 단어는 140여개에 불과했지만, 가족식사 중에 나온 단어는 무려 1000여개에 달했습니다.

콜럼비아 대학교 약물오남용 예방센터(CASA)의 연구에 의하면 A~B 학점을 받는 학생은 C학점을 받는 학생에 비해 주당 가족식사 횟수가 현저히 높았습니다.

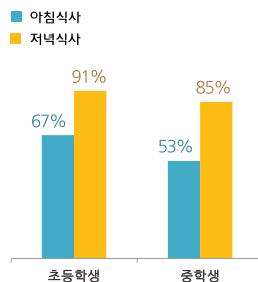
가족과의 저녁식사 횟수와
학업 성적



〈콜럼비아 대학교 약물오남용예방센터(CASA), 2009〉

일본 시골 지역인 아키타 현이 2007년, 2008년 전국 학력평가에서 제일 높은 점수를 받았습니다. 이에 일본 열도가 모두 놀랐고, 이러한 현상의 원인을 알고자 아베 노보루 교수가 연구한 결과 이 지역은 다른 지역보다 가족과 함께 식사를 많이 하는 것으로 나타났습니다. 가족과 함께 식사하는 아이가 문제해결능력이 뛰어났습니다. 학교에서 일어난 일을 가족과 이야기하는 아이의 정답률이 전국 학력 평가에서 높은 경향을 보였습니다. 즉 가족과 함께 식사하는 것이 아키타 현을 학력평가에서 일등으로 만든 주요한 원인이었습니다.

아키타의 초등학생이 가족과 식사를 하는 비율



〈아베 노보루, 2009. 「기적의 아키타 공부법」〉

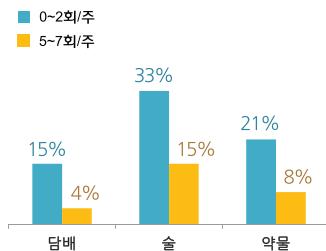


연구 결과들을 보면, 밥상머리교육은 자녀들의 인지발달에 매우 효과적이라는 것을 알 수 있습니다. 가족식사시간에 나누는 부모와의 풍부한 대화는 자녀의 어휘력 발달에 긍정적인 영향을 줍니다. 뿐만 아니라 가족식사가 아이의 문제해결능력에도 긍정적인 영향을 주는 등 직·간접적 학업 성취와 연결됩니다.

» 둘째, 아이들이 안정감을 느낍니다.

콜럼비아 대학교 약물오남용 예방센터(CASA)의 연구에 의하면 가족과 식사를 자주하는 청소년에 비해서 가족과 식사를 자주하지 않은 청소년들은 흡연하는 비율이 4배 높고, 음주하는 비율이 2배 높고, 마리화나하는 비율이 2.5배 높았습니다.

가족과의 식사 횟수와 담배, 술, 약물사용의 관계



〈콜럼비아 대학교 약물오남용예방센터(CASA), 2011〉

미네소타 대학교의 청소년 식생활조사에서 미니애폴리스/세인트폴 학생 4,000명을 대상으로 조사한 결과 가족식사의 빈도는 흡연, 음주, 마리화나 남용, 우울증, 자살률과 반비례하는 것으로 나타났습니다.

신시내티 아동병원 블레이크 보우덴 박사 연구팀이 10대 507명을 대상으로 조사한 결과 일주일에 적어도 5회 이상 가족과 식사를 하는 아동 청소년은 약물중독, 우울, 부적응을 보일 가능성이 낮은 것으로 나타났습니다



연구 결과들을 보면, 가족이 함께 식사하면 자녀들이 정서적으로 안정되어, 흡연이나 음주, 약물남용, 우울증, 자살 등의 부적응 행동을 할 확률이 떨어짐을 알 수 있습니다. 가족이 함께 둘러앉은 밥상머리가 자녀들에게 따뜻하고 포근한 인식처가 되기 때문입니다.

» 셋째, 아이들이 예의바른 행동을 합니다.

우리나라의 대표적 명문가인 류성룡가의 교육관은 그저 밥상머리에서 가족이 함께 하고, 최소한 지켜야 할 것만으로도 교육이 된다는 것입니다. 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 되었습니다.

케네디가는 자녀를 교육하는데 식사 시간을 잘 활용한 가문으로 유명합니다. 예를 들면 어머니 로즈 여사는 식사 시간을 여기면 밥을 주지 않았는데 자녀들에게 약속과 시간의 소중함을 일깨우기 위해서였습니다.

사소절(士小節)은 조선 후기의 실학자 이덕무가 일상생활에서 선비와 부녀자, 아동의 예절 교육에 도움이 될 만한 내용을 뽑아서 만든 예절 수신서입니다. 이 책 속에도 우리 선조들의 밥상머리 교육의 내용과 방식을 엿볼만한 대목이 발견되는데 다음과 같습니다.

아무리 바쁜 일이 있더라도 밥상이 나오면 즉시 들라. 지체해서 음식이 식거나 먼지가 앓게 해서는 안 된다. 또한 함께 식사할 자들로 하여금 먼저 먹지 못하고 기다리게 해서도 안 된다. 남의 집에 가서 식사할 때는 더욱이 지체해서는 안 된다. 아무리 성낼 일이 있더라도 밥을 대했을 적에는 반드시 노기를 가라앉혀 화평한 마음을 가져야 한다. 그리고 소리 지르지도 말고 순가락과 젓가락을 활카 놓지도 말고 한숨 쉬지도 말라.

자녀를 가르치는 데는 먼저 음식 탐내는 것을 금해야 한다. 음식을 탐하게 되면 병이 생길 뿐 아니라 그 탐욕으로 인하여 사치할 마음이 생기고, 사치로 인하여 도둑의 마음이 생기고, 도둑의 마음으로 인하여 사나운 마음이 생긴다.

식사 전 예절

- 손을 반드시 씻는다.
- 허리를 펴고 바른 자세로 앉는다.
- 어른이 수저를 드실 때까지 기다려 함께 식사를 시작한다.
- “잘 먹겠습니다” 인사로 식사가 차려지기까지 모든 과정에 대한 감사를 표현한다.

식사 중 예절

- 음식을 씹을 때나 수저를 내려놓을 때 소리를 내지 않는다.
- 식사 중에는 자리를 뜨지 않는다.
- 차려진 음식을 최소한 한 번씩 골고루 먹는다.
- 먼 곳의 음식은 손을 뻗어 집는 대신 가까운 사람에게 부탁해 건네받는다.
- 젓가락으로 음식물을 뒤적거리지 않는다.
- 재채기나 기침을 참기 어려울 때는 고개를 돌리고 손으로 입을 가린채 한다.

식사 후 예절

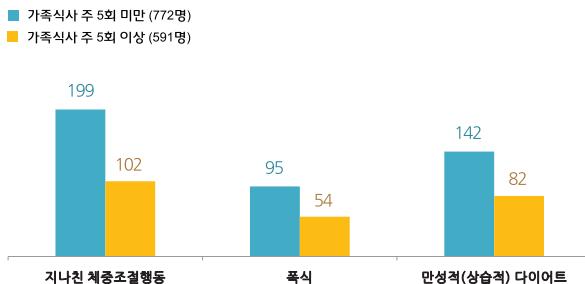
- 다른 가족들의 식사가 끝날 때까지 기다린다.
- 식사 후 “잘 먹었습니다” 인사한다.
- 먹고 난 그릇은 스스로 정리한다.



류성룡가와 케네디가의 밥상머리교육의 예에서 보듯이, 가족식사시간은 작은 예절수업 시간이 됩니다. 밥상머리에서 절제와 배려, 약속과 같은 기본적인 예절을 지키도록 하는것이 자녀들의 인성발달의 기본이 됩니다.

» 넷째, 아이들이 건강해집니다.

미네소타 대학교 청소년 식생활조사 결과 가족과 식사를 더 많이 하는 학생일수록 과일과 야채, 칼슘이 풍부한 음식, 섬유소 등 성장에 필요한 주요 영양소를 더 많이 섭취하고, 탄산음료 및 설탕이 든 음료는 더 적게 마셨습니다. 특히, 여학생은 가족과 식사를 더 많이 하는 학생일수록 잘못된 체중 조절 행동(다이어트 약 및 설사제 복용, 자기 구토 유발 등)을 덜 했습니다.



〈미네소타대학교 청소년 식생활조사II, 2010〉

일본에서 1982년, 1999년, 전국 초등학교 대상으로 ‘아이들의 식생태조사’를 실시한 결과 혼자서 밥을 먹는 아동은 그렇지 않은 아동보다 신체증상관련 스트레스가 높게 나타났습니다.



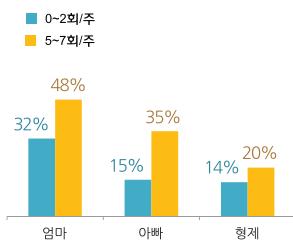
연구 결과들을 종합해보면, 가족과 함께 식사하는 자녀들이 더 건강한 식습관을 가지고 있으며, 결과적으로 균형적인 영양을 취해 신체적으로 더 건강하다는 것을 알 수 있습니다. 밥상머리교육으로 자녀들의 건강한 성장을 도모할 수 있습니다.

» 다섯째, 가족이 모두 행복해집니다.

우리나라 어린이와 청소년이 느끼는 주관적 행복지수를 OECD(경제협력개발기구) 국가들의 점수(평균 100점)와 비교한 결과 65.98점으로 가장 낮게 나타났습니다. 가족과의 식사 횟수를 살펴보면, ‘부모와의 관계’를 체크하는 항목 중에서 ‘일주일에 서너 번 식사 같이하기’가 58.76%로 OECD 국가의 평균인 78.32%에 비해서 낮게 나타났습니다(연세대학교 사회발전연구소, 2010.『어린이-청소년 행복지수 보고서』).

콜럼비아 대학교 CASA 연구 결과 가족과 식사를 자주하는 청소년들은 그렇지 않은 청소년들에 비해서 부모님과 형제자매와의 관계가 좋은 것으로 나타났습니다.

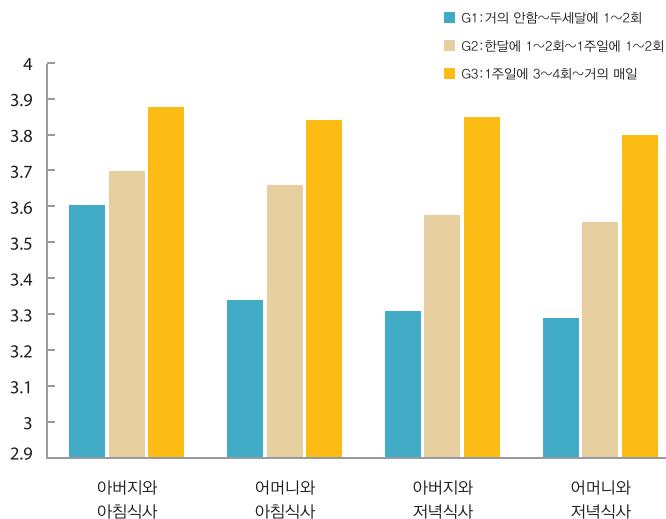
가족 저녁식사 횟수와
가족 유대감



〈콜럼비아 대학교 약물오남용예방센터(CASA), 2011〉

우리나라 청소년들을 대상으로 한 연구(이현아, 최인숙, 2012)에 의하면, 가족식사가 가족의 응집성과 적응력을 향상시키고 청소년의 학교적응에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났습니다. 특히 아버지와의 아침식사, 어머니와의 아침식사, 아버지와의 저녁식사, 어머니와의 저녁식사 모두 식사횟수가 많을수록 가족의 응집성이 높아지는 것으로 나타났습니다. 주당 3회 이상 부모와 함께 식사를 하는 청소년인 경우 가족응집성 점수가 월등히 높았습니다. 가족이 모두 함께 식사하는 것이 가족 간의 유대감 증진에 매우 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있습니다.

가족식사횟수에 따른 가족응집성



연구 결과, 가족식사는 가족의 유대감을 강화시켜 삶의 만족도와 행복감을 증진시켜주는 역할을 합니다. 특히 아동과 청소년들에게 가족과 함께하는 식사는 행복지수를 높이는 중요한 요건이 됩니다.

밥상머리교육 이렇게 달라졌어요



»»» 밥상머리교육 후 가족이 행복해졌어요 !

저희 가족은 아빠, 엄마, 중3, 6학년인 두 딸이 있어요. 밥상머리교육이라고 하면, 밥 먹을 때 지키는 예절이라고만 생각했었는데, 막상 교육을 듣고 보니 제가 몰랐던 부분이 많았더라구요. 저희 집의 경우, 남편이 너무 바빠서 평일 저녁은 물론, 주말에도 같이 식사를 하는 것은 거의 불가능했고, 아침에도 남편이 6시 40분이면 출근해서 같이 식사가 힘들었어요. 그래서 저희 집은 토요일 아침을 같이 먹는 걸로, 아침 겸 점심처럼 먹는 거죠. 그러면 준비하는 저도 덜 부담스럽고, 다 같이 먹고 싶은 메뉴를 하나 정해서 같이 만들어 먹어요. 다행히 남편이 아이들 얘기를 잘 들어주는 편이라 일주일에 한번이라도 “수행평가는 잘했니, 학교는 어땠지” 등의 얘기를 해요. 근데 남편이 TV를 너무 좋아해서 항상 켜놓는 편이라, 제가 이 교육을 받고서는 TV만큼은 끄고 식사했으면 좋겠다고 했더니 남편도 고치려고 애를 쓰더라고요. 애들도 많이 변했어요. 예전에는 제가 음식 준비 다하고, 식탁 다 차리면 와서 밥만 쑥 먹고 갔는데, 이제는 수저 놓기, 반찬 식탁에 갖다놓기, 밥 다 먹으면 자기 밥그릇이나 수저 싱크대에 갖다놓기는 어렵지 않게 해요. 사실 그거 정말 어려운 것 아니잖아요. 저는 그동안 애들 배려한다고 밥을 먹는 것만 신경 썼는데, 이런 교육을 통해서 애들이 밥상을 차리는 데에 대한 감사하는 마음도 느끼고, 식사 준비를 다 같이 할 수 있는 자연스러운 분위기가 된 것이 제일 좋아요.(서울시 관악구 거주)

»»» 아빠와 함께 하기 위해 저녁시간을 옮겼어요!

저희 가족은 아빠, 엄마, 초등학교 5학년, 1학년의 두 아들이 있고, 시부모님과 아래 윗층 살고 있어서 주말에는 항상 여섯 식구가 다 같이 저녁을 먹어요. 저희 가족은 처음부터 아빠랑 밥을 같이 먹었던 것은 아니에요. 애들이 저녁 식사를 6시에 먹고, 아빠는 7시 반에 먹었어요. 그런데 아빠랑 같이 저녁 식사를 하려고 중간에 간식 먹이고, 7시 반에 저녁 식사를 같이 할 수 있도록 했어요. 아빠랑 같이 먹으니까 애들이 말하는 횟수도 늘고, 스킨십도 할 수 있어서 좋더라고요. 일주일에 4번 이상을 저녁 식사 같이 하는 편이고, 주말에는 여섯 식구가 다 같이 먹어요. 특히 조부모님과 같이 식사 하니까, 애들이 어른들 대할 때 공손한 편이고, 할아버지 건강에 대한 걱정, 꼭꼭 씹어서 잡수시라는 얘기도 하고, 조부모를 부담스러워하지 않아요. 또 작은 아들이 편식이 심해서 유치원에서 힘들어했거든요. 그런데 어른들이랑 같이 식사하면서 밥 먹는 것도 어른들한테 맞추어 지더라구요. 편식도 줄고, 아빠랑 얘기 못했던 것도 스스럼없이 하게 되고, TV는 식사 전에 보고 있다가도 밥을 다 차리면 괜찮아요. TV를 보면서 식사를 하면 다 흘리고, TV를 켜고 먹을 때랑 끄고 먹을 때랑 밥 먹는 속도 차이가 확실히 있더라구요. 눈 마주치면서 얘기하기도 쉽지 않고요. 특별한 예절 교육 없이도 밥상에서 자연스레 예절 교육이 되는 것이 좋네요.(서울시 관악구 거주)

»»» 사춘기 성장통을 치유해준 우리집 밥상머리

저는 고2, 중3에 재학 중인 두 딸을 둔 엄마입니다. 최근 들어 아이들이 커가면서 학원 때문에 얼굴 보는 시간도 줄어들고 가족 간에 대화가 뜯해지면서 딸들과의 관계도 멀어지는 것 같아서 무언가 특단의 조치가 필요하다고 생각했습니다. 남편과 두 딸들이 함께 참석한 가족회의를 통해 우리는 함께 식사를 하는 시간이 필요하다는 결론에 이르렀고, 매주 수요일과 일요일은 가족식사를 하는 날로 정했습니다. 함께 메뉴를 고르고 식사준비를 분담하면서 가족식사에 아이들이 더 적극적으로 참여할 수 있었고, 특히 둘째 딸은 함께 칼질하고 다듬고 맛을 보며 음식을 만드는 과정 자체에 관심을 가지기 시작하면서 지금은 요리하는 일을 장래희망으로 진지하게 고려중입니다. 가족식사는 식사 후의 티타임과 후식시간까지 연장되어 못 다한 이야기라도 나누노라면 마치 매주 가족여행을 온 기분이 들기까지 합니다. 함께 밥을 먹으며 많은 변화가 있었지만 그 중에서도 한창 사춘기를 앓고 있었던 둘째가 정말 많이 달라졌습니다. 매사에 신경질적이고 물어도 대답도 안 하던 아이가 이젠 묻지 않아도 스스로 하루 일과를 이야기해 주고 상냥하고 애교 많은 딸로 거듭나게 되었으니 실로 밥상머리교육의 놀라운 효과라고 하겠습니다.(서울시 금천구 거주)

»»» 밥상머리 편지로 늘 함께 했어요.

초등학교에 다니는 자녀를 셋이나 키우는 엄마입니다. 직장생활을 하면서 아이 셋을 기르느라 제게 아침은 전쟁터를 연상하게 하는 하루의 시작이었습니다. 첫째 아이가 초등학교에 입학하게 되면서 저는 출근 전에 밥상을 언제나 두 개씩을 차려놓아야 했습니다. 하나는 아침에 먹을 밥상, 또 하나는 갓 입학한 큰 애가 학교에서 돌아와 점심 때 혼자 먹을 밥상. 저는 아이가 돌아와 먹을 밥상에 항상 짧은 편지를 써서 혼자 먹더라도 외롭지 않게 하려고 했습니다. 아이가 먹는 반찬은 몸을 건강하게 해주겠지만 엄마가 밥상머리에 남겨놓고 간 쪽지와 편지는 아이의 마음을 외롭지 않게 해 줄 것이라고 생각했습니다. 저의 쪽지와 편지는 점심 밥상 뿐 아니라 어떤 날엔 도시락 안에, 또 돌봄교실에서 점심을 먹어야 하는 방학 중에는 교과서 속에 시도 때도 없이 놓이게 되었고 비록 몸은 함께 하지 못하지만 아이들이 늘 엄마와 함께 밥을 먹는 것처럼 느낄 수 있도록 노력했습니다. 자녀가 셋이나 되다보니 요즘 시끄러운 학교폭력 문제도 겪은 적이 있었고, 전학을 다니면서 따돌림도 겪었지만 우리 아이들이 큰 탈 없이 잘 이겨내고 회복될 수 있었던 것은 제가 매일같이 부지런히 보내주었던 밥상머리 편지가 아이들 마음을 단단히 붙잡아주었기 때문이라고 생각합니다.(전북 익산시 거주)

»»» 조부모와 함께하는 아침식사는 살아있는 예절교육

우리 가족은 아침에 제일 바쁩니다. 제가 아침 6시에 일어나 밥과 국을 준비하는 동안 남편은 걸어서 5분 거리에 살고 계시는 할아버지와 할머니를 모셔옵니다. 7시면 초등학교 6학년인 딸과 남편, 그리고 시부모님과 함께 온 가족이 식사를 합니다. 맛벌이 부부인 남편과 저의 퇴근이 일정치 않고 늦어지는 날이 많아지면서 딸 아이 양육을 맡아주고 계신 시부모님께 죄송한 마음도 들고 또 아침이 아니면 함께 마주 보고 이야기를 나눌 시간도 마땅치 않아 이렇게 아침 가족식사를 시작하게 되었습니다. 물론 새벽같이 일어나 아침상을 차리는 일이 쉬운 일은 아니지만, 힘든 것보다는 얻는 것이 훨씬 많습니다. 아침식사 시간에 우리 부부는 시부모님께 잘못한 일에 대해 꾸지람을 듣기도 하는데, 부모가 야단맞는 모습은 아이에게 분명 처음에는 충격이었을지 모르지만, 차츰 집안의 참된 모습을 익혀가는 과정으로 자연스럽게 받아들여졌고 어른을 공경하고 예의를 익히는 생생한 학습의 시간이 되었습니다. 이런 제 모습을 보고 남들은 참 힘들겠다는 말씀들을 많이 하시는데요, 오히려 도움과 힘을 얻는 것은 저 자신이라 느낍니다.(서울시 금천구 거주)

밥상머리교육 실천지침 10가지



1. 일주일에 두 번 이상 '가족식사의 날'을 가집니다.
2. 정해진 장소에서 정해진 시간에 함께 모여 식사합니다.
3. 가족이 함께 식사를 준비하고 함께 먹고 함께 정리합니다.
4. TV는 끄고 전화는 나중에 합니다.
5. 대화를 할 수 있도록 천천히 먹습니다.
6. 하루 일과를 서로 나눕니다.
7. '어떻게 하면 좋을까' 식의 열린 질문을 던집니다.
8. 부정적인 말을 피하고 공감과 칭찬을 많이 합니다.
9. 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 경청합니다.
10. 행복하고 즐거운 가족식사가 되도록 노력합니다.



2



나는 어떤 부모일까요?

밥상머리교육을 시작할 때 나의 양육태도를 되짚어 보고 좋은 부모는 어떤 부모인지 생각해 볼 기회를 가져봅니다. 또한 연령별 부모자녀관계의 특징과 아버지 역할을 이해함으로써 자녀에게 한발 더 다가설 준비를 해봅시다.



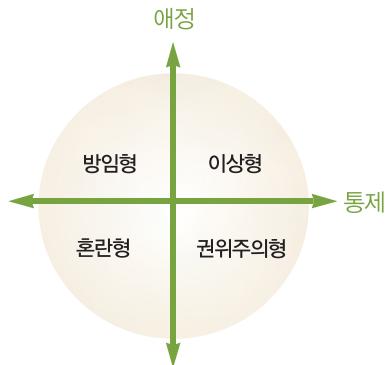
- 1) 나의 양육태도는?
- 2) 연령에 따라 아이들이 달라요
- 3) 아버지 참여가 중요해요

나의 양육태도는?



밥상머리교육을 할 때 부모 자신이 어떤 태도로 아이들을 대하고 있는지 점검해 볼 필요가 있습니다. 가족식사시간에 부모의 양육태도가 그대로 드러나고, 이러한 부모의 양육태도에 따라 가족식사의 풍경이 달라지게 됩니다. 나의 가족식사시간은 어떤 그림일까요? 이를 점검하기 위해서는 부모 자신의 양육태도를 돌아볼 필요가 있습니다. 당신은 미국의 아동심리학자 바움린드가 분류한 다음의 유형 중 어떤 양육태도를 가지고 자녀와 하루를 보내고 있나요?

자녀양육태도 4가지 유형



바움린드는 부모유형을 권위있는 부모, 권위주의적인 부모, 혼란스러운 부모, 허용적인 부모의 네 가지로 나누었습니다. 여기에서는 학부모들의 이해를 돋기 위해서 '권위있는 부모'는 '이상형'으로, '권위주의적인 부모'는 '권위주의형'으로 '훈란스러운 부모'는 '훈란형'으로, '허용적인 부모'는 '방임형'으로 용어를 바꾸어 제시합니다.

» 이상형 부모

- 온화하고 온정적 태도로 자녀와 대화를 즐기는 부모를 말합니다.
- 자녀의 그릇된 행동에 대해서 단호하게 통제하는 부모입니다.
- 자녀의 감정과 생각을 잘 이해하지만 필요하면 강하게 제한을 하는 부모입니다.
- 이러한 부모 밑에서 자란 자녀는 사회적 책임감이 강하고 감성지능이 높으며 학업 성적이 좋습니다.

● 밥상머리에서는…

- 자녀와 약속한 가족과의 식사시간을 잘 지킵니다.
- 편안하고 따뜻한 분위기로 자녀와 대화를 하면서 식사합니다.
- 자녀에게 기본적인 식사예절을 엄격하게 가르치고, 부모가 모범을 보입니다.

» 권위주의형 부모

- 일방적으로 규칙을 정하는 부모를 말합니다.
- 규율에 대한 설명 없이 절대적으로 지킬 것만을 강요하는 부모입니다.
- 이러한 부모 밑에서 자란 자녀는 사회적 불안감을 나타내고 우울하고 스트레스에 취약합니다.

● 밥상머리에서는…

- 식사시간의 규칙을 부모 혼자서 정하고 어떤 설명도 없이 자녀에게 무조건 따르라고 합니다.
- 자녀의 이야기를 듣기보다는 부모가 일방적으로 훈육하는 방식으로 대화합니다.

» 혼란형 부모

- 자녀에 대해서 애정도 없고 통제도 없는 부모를 말합니다.
- 일관성있는 태도로 양육하지 못하는 부모입니다.
- 이러한 부모 밑에서 자란 자녀는 반사회적 성향과 비행 경향이 높고 세상에 대한 불신이 강합니다.

● 밥상머리에서는…

- 식사시간이 규칙적이지 않고 그때그때 달라집니다.
- 가족식사를 비롯한 자녀생활 전반에 대한 관심이 부족합니다.

» 방임형 부모

- 자녀를 통제하지 않고 애정과 자비로움만 가득한 부모를 말합니다.
- 자녀가 요구하는 것을 거의 다 받아주는 부모입니다.
- 이러한 부모 밑에서 자란 자녀는 충동적이며 낯선 환경에 적응하지 못하고 사회적 책임감도 낮습니다.

● 밥상머리에서는…

- 자녀가 먹고 싶은 것만 골라먹거나 기본적인 식사예절을 지키지 않아도 그대로 놔둡니다.
- 자녀가 식탁에서 먹지 않고 돌아다니면 혼내지 않고 쫓아다니면서 먹여줍니다.
- 자녀가 핸드폰이나 게임기를 사용해도 그대로 놔둡니다.

» 나의 양육태도는 어떤 유형일까요?

방임형



- 통제없이 애정과 자비로움만 가득한 부모
- 자녀가 요구하는 것을 다 받아주는 부모

이상형



- 온화하고 온정적 태도로 자녀와 대화를 즐기는 부모
- 자녀의 감정과 생각을 잘 이해하면서 필요하면 적절하게 제한을 하는 부모

혼란형



- 자녀에 대해서 애정도 없고 통제도 없는 부모
- 일관성있는 태도로 양육하지 못하는 부모

권위주의형



- 일방적으로 규칙을 정하는 부모
- 규율에 대한 설명을 안하고 절대적으로 지킬 것을 강요하는 부모

가장 이상적인 자녀양육 방식은 자녀에 대한 따뜻한 애정과 함께 반드시 지켜야 할 것에 대한 엄격한 통제가 적절하게 조화를 이루는 것입니다. 이는 과거 우리 선조들의 생활 지침서 격이었던 사소절에도 상세히 다루어져 있습니다. 관련된 내용을 살펴 보면 다음과 같습니다.

아이들은 부모의 사랑만을 믿어서 혹 부모의 꾸지람을 순순히 받지 않고 마치 승부를 겨루는 것처럼 기를 쓰고 변명하기도 한다. 만일 그 버릇을 고치지 않고 오래 가게 하면 마침내 불순한 자식이 될 뿐이다. 혹은 아버지를 공경하면서 너무 무서워하고 어머니에게는 사랑하면서 버릇없이 구는 경우가 있는데, 너무 무서워하면 애정이 혹 펴지지 못하고 버릇없이 굴면 공겸심이 혹 행해지지 못한다.



연령에 따라 아이들이 달라요



부모 자신의 자녀양육태도를 돌아보았다면 이제는 부모자녀관계를 본격적으로 탐색해보아야 합니다. 가족이 모여서 갖는 식사시간을 보다 잘 보내기 위해서는 바람직한 부모자녀관계를 모색해 보아야 합니다.



영유아기

“갓 태어난 아기를 집에 데리고 오면서부터 하루에 24시간, 일 년에 365일을 근무하는 진정한 전임직이 하나 만들어 진다.”(제인 브룩스 지음, 2006.『새로운 세대의 부모와 자녀』)

사회정서발달

- 영아기의 가장 중요한 발달은 애착입니다.
- 안정된 애착을 보이는 영아는 유아기에 자신감, 호기심, 타인과의 관계에 있어서 긍정적 성향을 보입니다.

신체발달

- 유아기에는 눈과 손의 협응과 소근육 통제가 발달해서 손의 사용이 정교해집니다.
- 수저로 밥먹기, 젓가락질하기 등을 할 수 있습니다.

인지발달

- 영아기 인지발달에는 시각적, 청각적, 후각적, 촉각적 자극이 필요합니다.
- 유아기에는 인지적 성장과 언어발달이 빠른 속도로 이루어집니다.

▶ 밥상머리교육과의 관련성

- 규칙적인 식사시간을 통해서 부모와 아기는 안정된 애착을 발달시킬 수 있습니다.
- 식사시간에 숟가락질 하는 법과 젓가락질 하는 법을 제대로 가르쳐 주고 배움으로써 유아의 신체발달을 돋고 바른 식사습관을 기를 수 있습니다.
- 급속한 신체발달이 이루어지는 시기이므로 영양을 골고루 갖춘 식사가 필요합니다.
- 식사시간의 다양한 대화를 통해서 유아의 언어발달을 도울 수 있습니다.

아동기

“아이는 초등학교에 들어가는 첫날부터 자신의 역량을 증가시킬 기회의 바다에서 항해를 시작한다. 아이의 독립성이 커지는 반면 스트레스가 동반된다”(제인 브룩스 지음, 2006.『새로운 세대의 부모와 자녀』)

사회정서발달

- 가정 밖에서 보내는 시간이 많아지면서 학교나 또래의 비중이 커집니다.
- 이타적 행동과 감정이 입같은 친사회적 행동이 발달합니다.

신체발달

- 아동기는 평균 체중이 2배 늘어나고 에너지 소모량이 증가하는 시기이므로 충분한 음식을 섭취해야 합니다.
- 식습관은 아동기 건강에 매우 중요합니다. 아동이 계속 성장하는 시기이므로 영양 소를 골고루 섭취해야 합니다.

인지발달

- 아동기는 더 세련된 방법으로 상징을 사용하고 논리적으로 생각할 수 있으며 사물의 여러 측면을 고려하여 결론을 이끌어낼 수 있습니다.
- 아동기에는 유아기보다 더 다양한 기억전략을 사용하고 주의력이 향상됩니다.

▶ 밥상머리교육과의 관련성

- 가족식사시간에 맛있는 반찬을 온 가족이 나누어 먹으면서 자기 통제와 남을 배려하는 친 사회적 행동을 기를 수 있습니다.
- 가족식사시간을 통해서 영양소를 골고루 섭취함으로써 건강한 생활을 유지할 수 있습니다.
- 가족식사시간에 부모는 아이에게 다양한 주제로 대화와 토론을 함으로써 아이의 사고를 넓히고 지식 세계를 확장시킬 수 있습니다.

청소년기

“성인기로 진입을 시작하는 신체적, 심리적 변화를 경험하면서 자녀와 부모 모두 활기찬 도전에 직면한다. 또래들과 더 지내면서 더 많은 시간을 쓰고 또래관계에 더 많은 관심을 갖는다.”
(제인 브룩스 지음, 2006, 『새로운 세대의 부모와 자녀』)

사회정서발달

- 학교성적, 친구문제, 이성교제 등 부모와의 갈등이 자주 일어납니다.
- 좋은 교우관계를 통해서 사회성을 발달시킵니다.

신체발달

- 신장과 체중이 증가하고 체형이 변하며 2차 성징이 나타나서 아이의 모습에서 벗어나 어른이 되어갑니다.
- 급격한 신체적, 성적 성숙이 이루어지는 사춘기의 결정요인은 영양, 건강, 유전입니다.

인지발달

- 유아기에 이어서 제 2의 두뇌발달이 이루어지는 시기입니다.
- 추상적 사고, 가설적 사고, 연역적인 사고, 은유에 대한 이해가 가능해집니다.
- ‘나는 누구인가?’, ‘나는 무엇이 되기를 원하는가?’의 고민을 하는 시기입니다.
이 질문에 답을 찾아가면서 자아정체감을 형성하게 됩니다.

▶ 밥상머리교육과의 관련성

- 가족식사시간을 통해서 균형잡힌 영양소를 섭취하고 단산음료, 인스턴트식품 등의 음식을 줄임으로써 비만을 예방하고 건강한 신체를 만들 수 있습니다.
- 가족식사시간에 시사, 교양 등 대화의 주제 폭을 넓힘으로써 논리적 사고를 키우고 토론하는 능력을 키울 수 있습니다.
- 가족식사시간에 서로의 일상을 나누고 공유함으로써 가족 간의 갈등을 줄이고 서로를 이해하는 계기를 만들 수 있습니다.

아버지 참여가 중요해요



아버지 역할은 자녀에게 그리고 한 가정을 건강하게 유지하는데 필요합니다. 예전에는 아버지의 역할이 경제적 부양을 하는 가장으로서 역할이 커다면 이제는 자녀를 키우는 공동양육자로서의 역할도 중요합니다. 현대 사회는 이처럼 전통적인 아버지 역할에서 벗어나 자녀양육에 참여적이고 지지적인 역할을 할 수 있는 새로운 아버지상을 요구합니다.

새로운 아버지란 자녀와 함께 시간을 보내는 아버지, 자녀에 대해서 잘 아는 아버지, 일관성있게 행동하는 아버지, 문제 상황에 처했을 때 분별력있게 행동하는 아버지, 자녀의 이야기를 귀 기울여 들어주는 아버지 등으로 묘사될 수 있습니다.

실제 자녀에게 아버지만이 해 줄 수 있는 긍정적 역할이 강조되고 있는데 이를 ‘아버지 효과(Fathering-Effect)’라고 합니다. 아버지 효과란 아버지만이 줄 수 있는 것이 따로 있다는 의미로 로스 파크가 자녀의 성장 발달에 미치는 아버지의 고유한 영향력을 일컬은 말입니다.

이러한 아버지 효과는 자녀에게 어머니와의 상호작용에서 얻지 못하는 특별한 경험을 하게하고 어머니는 남편으로부터 받은 지원으로 인해 행복감을 더 느끼게 됩니다. 뿐만 아니라 아버지 자신의 삶에도 긍정적 영향을 미쳐 결혼 생활과 자녀 양육에서 더 행복감을 느끼고 긍정적인 자아이미지를 갖게 됩니다.

아버지의 양육참여는 자녀의 사회적 능력, 사회적 적응, 도덕성, 친사회성과 같은 사회성 발달과 학업 성취 같은 인지발달에 긍정적인 영향을 미칩니다. 이는 아버지의 자녀양육참여가 아동의 건강한 성장과 발달을 위한 환경으로써 중요한 역할을 하고 있다는 것을 말합니다(송혜림 외, 2010.『남성대상 가족친화교육 프로그램 개발』).

아버지의 양육참여와 관련해서 아버지와 딸의 관계가 어떠한가에 따라 딸의 신체 성적 발달이 달라진다는 연구결과가 있습니다. 미국 밴더빌트 대학교 부르스 엘리스 박사(2002)에 따르면, 아버지와 사이가 좋은 딸은 그렇지 않은 여자아이들에 비해 사춘기가 늦어진다고 합니다. 즉, 아버지와 딸의 관계가 가깝고 친할수록 자녀의 성적 발달이 늦게 시작되어 성조숙증을 예방할 수 있으며, 늦은 사춘기로 인해 이성과의 첫 스킨십이나 첫 키스, 첫 성경험의 시기도 늦추는 효과가 있다고 했습니다.

이 외에도 아버지의 말은 자녀에게 많은 영향을 끼칩니다. 비판과 수치심을 주는 말, 강압적인 말들은 자녀에게 부정적이고 반항적인 사고를 심어줍니다. 반면에 감정을 일깨워주고 칭찬하는 말은 아이의 인성 뿐 아니라 학업에도 도움이 됩니다.

교우관계나 학업 성적에서 높은 점수를 받은 아이들의 아버지는 늘 자녀와 허심탄회하게 이야기를 나누었습니다. 이와 같이 자녀가 아버지와 함께하는 긍정적인 시간이 많을수록 자녀의 삶에 좋은 영향을 미칩니다(존 가트맨 지음, 2007.『내 아이를 위한 사랑의 기술』).

» 자녀의 연령별 아버지 역할을 살펴보면 다음과 같습니다.

영유아기의 아버지 역할

- 세상에서 처음 만난 성인 남성으로,
세상을 보는 창입니다.
- 기본적인 물리적 환경을 제공합니다.
- 자녀의 성역할 모델이 됩니다.
- 자녀의 놀이 상태, 언어와 수 개념 기초 지도,
인지적 발달을 도와줍니다.



아동기의 아버지 역할

- 학습조력자, 지원자가 됩니다.
- 지적발달, 사회성 발달의 도움과 자극제가 됩니다.
- 도덕성, 협동심 발달을 도와줍니다.
- 돈 관리, 시간 관리 및 친구관계를 지도합니다.

청소년기의 아버지 역할

- 건강한 가치관과 생활 철학을 형성하는 데 도움이 됩니다.
- 자녀를 한 개인으로서 인정해 줍니다.
- 학업과 진로에 대한 지원을 합니다.
- 신체발달, 성, 이성교제 등에 대한 조언과 경험을 공유합니다.

3



마음을 열어요

밥상머리에서 가족들이 함께 하는 시간은 매우 짧습니다. 그 시간 동안 온 가족이 마음을 열고 즐거운 소통의 경험을 할 수 있으려면 부모가 먼저 대화의 기초를 익히는 것이 반드시 필요합니다.

- 1) 감정을 비추는 거울
- 2) 입은 하나, 귀는 둘
- 3) 마음을 여는 기술



감정을 비추는 거울



친한 사람들은 서로 얼굴만 봐도 상대방이 무슨 생각을 하는지, 무엇을 원하는지 알 수 있다고들 합니다. 부모님들께 세상에서 가장 소중한 존재는 누구인가요? 아마도 자녀들일 것입니다. 그렇지만, 자녀의 표정만 보고도 자녀의 마음을 다 알 수 있다고 자신할 수 있는 부모님들은 많지 않은 것 같습니다. 나는 과연 얼마나 자녀들의 감정에 민감한 부모인지 점검해 보는 시간이 필요합니다.

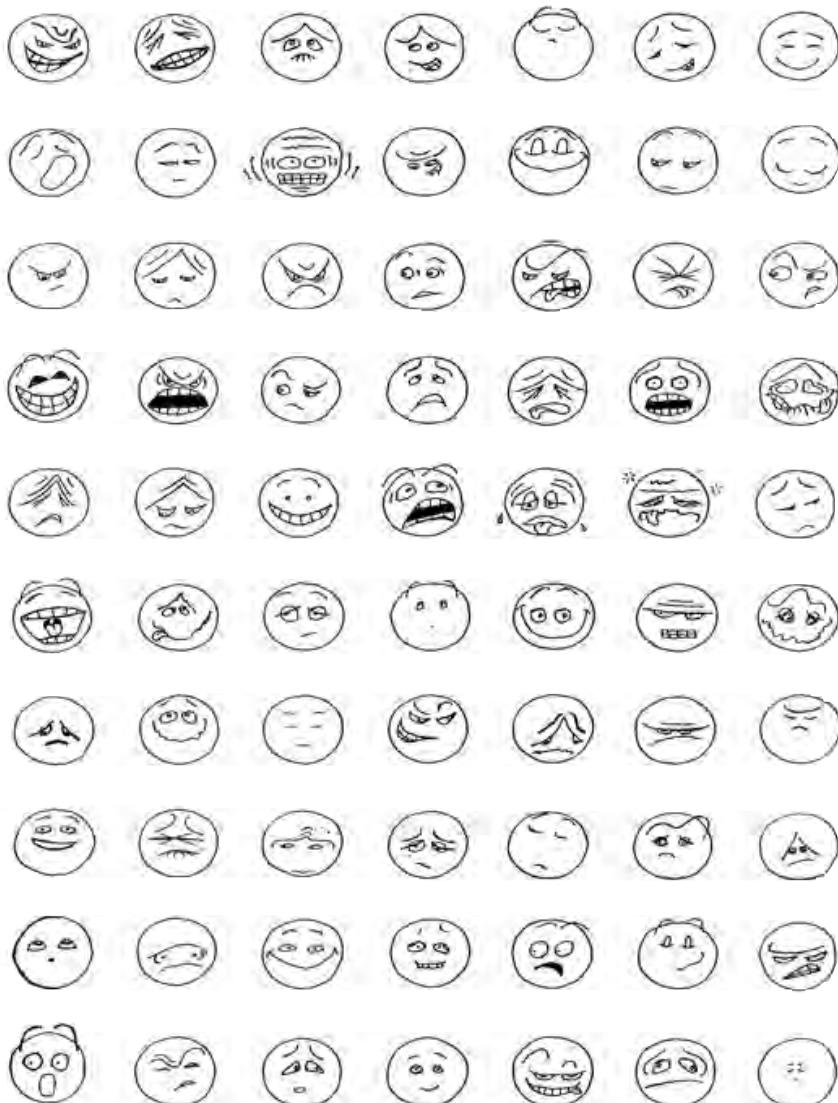
세상엔 셀 수 없을 정도로 많은 감정형용사들이 있습니다. 화가 나고 속상한 감정만 해도 “화난다”, “열받는다”, “짜증난다”, “부글부글 끓는다”, “한 대 때려주고 싶다”, “분하다”, “속이 뒤집힌다” 등 수많은 방법으로 표현될 수 있습니다. 마찬가지로 즐겁고 행복한 감정도 “기쁘다”, “행복하다”, “뿌듯하다”, “날아갈 것 같다”, “세상을 다 얻은 기분이다”, “힘이 생긴다”, “자신감이 생긴다”, “마음이 따뜻해진다” 등 다양한 방식으로 표현됩니다. 그중에 실제로 우리가 생활 속에서 사용하는 말은 고작 몇 개에 불과하다는 사실을 깨닫게 될 것입니다. 조금 더 관심을 가지고, 조금 더 민감하게 자녀의 마음을 읽어 주세요. 내 맘을 잘 알아주는 엄마와 아빠에게서 아이들은 사랑과 친밀감을 느끼게 될 것입니다.

감정에 민감하게 반응하는 부모, 감정을 소중히 다룰 줄 아는 부모로부터 아이들은 이 세상이 다른 사람들과 함께 살아가야 하는 곳이고 타인의 감정을 존중할 때 비로소 자신의 감정도 존중받을 수 있음을 배우게 됩니다. 우리 아이들의 표정에 시시각각 나타나는 감정을 우리는 얼마나 민감하게 알아채고 있나요? 부모는 아이를 비춰주는 거울입니다. 그런데 우리집 거울은 너무 때가 많이 타서 아이들의 감정을 잘 비춰주지 못하는 건 아닌지 되돌아보면 좋겠습니다.



» 오늘 내 기분은?

아래의 그림 중 오늘 나의(또는 아이의) 기분을 나타내는 그림은 어떤 것입니까?
그 아래에 기분을 말로 표현해보세요.



입은 하나, 귀는 둘



» 적극적 경청

사람이나 동물이나 입은 하나이지만 귀는 두 개인 이유는 무엇일까요? 듣는 것이 그만큼 중요하기 때문입니다. 자녀의 이야기가 끝나기 전에 부모가 말을 자르거나 일방적으로 말하는 경우 가족 대화는 의미가 없어지고 그 때부터 자녀들에게는 피하고 싶은 시간이 됩니다. 마치 귀는 없고 입만 여러 개 달린 사람처럼 일방적인 대화를 하고 있지는 않은지, 한번 생각해 봅시다.



듣기만 한다고 다 좋은 경청이라고 볼 수는 없습니다. 다른 사람의 말을 중간에 자르거나 자리를 이탈하지는 않지만 상대에 대한 집중력이나 공감 없이 그저 듣기만 하는 경우를 수동적 경청이라 합니다. 이와는 달리 상대에게 시선을 맞추고 고개를 끄덕이며 주의를 집중하여 듣고 공감을 표현하는 것이 적극적 경청입니다. 그러면 적극적으로 경청하는 방법을 알아볼까요?

첫째, 시선은 부드럽게 응시하며 자세는 약간 상대 쪽으로 기울여져 있는 것이 좋습니다. 젖혀진 자세나 팔짱을 낀 태도 등은 상대에게 거부감과 무시당한다는 느낌을 줄 수 있으므로 주의해야 합니다.

둘째, 입장을 바꾸어 봅니다. 상대의 판단이나 행동을 두고 어리석다거나 옳다 그르다 식의 판단은 하지 않는 것이 좋습니다. 대신 상대의 성장배경이나 처지 등을 고려해 상대가 그렇게 할 수 밖에 없었던 이유가 무엇인지를 이해하고자 노력합니다.

셋째, 선입관이나 편견을 갖지 않습니다. 선입관이나 편견 등을 가지고 상대의 말을 들으면 그 사람이 지금 나에게 말하고 느끼고 있는 바가 무엇인지를 제대로 알 수 없습니다. 그러므로 주관적인 판단은 철저히 배제하고 상대의 입장에서 한 번 더 생각할 수 있는 자세를 기르기 위해 노력해야 합니다.

넷째, 비언어적인 메시지에도 귀를 기울여야 합니다. 상대의 말을 경청할 때에는 언어에만 집중할 것이 아니라 표정이나 몸짓과 같은 비언어적인 메시지에도 귀를 기울여야 합니다.

» 공감

잘 들어준 다음 단계는 공감입니다. 듣기만 하는 것은 대화가 아니며 그렇다고 남의 말을 안 듣고 말하기만 하는 것도 대화가 아닙니다. 자녀의 이야기를 귀담아 듣고 특히 감정에 초점을 두어서 잘 반영하여 표현해 주어야만 대화의 최소단위가 완성됩니다. 자, 그럼 공감연습을 한번 해볼까요? 빈 칸에 공감의 원칙에 잘 맞도록 엄마와 아빠의 바람직한 반응을 적어 넣어 봅시다.

1. 결과가 좋지 않은 성적표를 보여주지 않고 숨기다 우연히 엄마에게 발견된 상황

영철이 : 보여드릴려고 했는데, 성적이 너무 나빠서… 잘못했어요.

엄마 1 : 성적이 이게 뭐야? 네가 어떻게 엄마를 속일 수 있니?

엄마 2 : _____

2. 학원 끝나면 바로 집으로 돌아오기로 약속했는데 친구들과 어울려 놀다가 늦게 들어온 상황

영철이 : 갑자기 친구 생일이라고 해서… 전화하려고 했는데 핸드폰 배터리가 나갔더 라구요.

아빠 1 : 지금이 몇 시니? 너는 맨날 약속을 밥 먹듯이 어기는구나.

아빠 2 : _____

3. 가족식사 시간, 인터넷 게임 시간을 줄이라는 아버지의 말에 고개를 푹 숙이고 밥도 먹는 등 마는 등 하는 영철이

아빠 : 너 요즘 밤 늦게까지 게임하는 거 같던데, 게임하는 시간을 좀 줄여야 하지 않겠니?

영철이 : (고개를 숙이고 젓가락으로 반찬만 뒤적거린다)

엄마 1 : 아빠 말씀 안 들리니? 뭐라고 말 좀 해봐.

엄마 2 : _____

마음을 여는 기술



» 개방형 질문

자녀 마음의 닫힌 문을 여는 두 개의 열쇠 중 첫번째가 개방형 질문입니다. 감정을 읽고 경청과 공감을 사용하여 자녀의 마음 문 앞에 서서 노크를 했다면, 이번에는 노크에도 열리지 않는 문을 여는 열쇠로서 개방형 질문이 중요합니다. 가족식사를 하는 시간은 겨우 일, 이십 분. 이 짧은 시간 동안 과연 무슨 대화를 나눌 수 있을까요? 스토리가 있는 긴 이야기를 나누는 것이 쉽지 않기 때문에 편안하게 던질 수 있는 개방형 질문을 사용하면 대화의 물꼬를 트는 데 도움이 됩니다. 폐쇄형 질문은 대답이 예, 아니오로 한정되는 반면에 개방형 질문은 대답이 자유로워서 대답하는 사람의 마음이 편안하고 부담이 덜 됩니다. 폐쇄형 질문과 개방형 질문의 예는 다음과 같습니다.

폐쇄형 질문 : 오늘 학교에서 영철이랑 또 싸운 건 아니지?

숙제는 다 했니?

개방형 질문 : 오늘 학교에서 친구들이랑 뭐 했니?

요즘 숙제 열심히 하던데 어떤 숙제니?

자, 그럼 대답이 한정되지 않고 왜냐고 이유를 따져 묻지 않는 개방형 질문을 연습해 봅시다.

답이 한정되지 않는 질문

폐쇄형 : 시험 다 끝났으니까 기분 좋지?

개방형 : _____

폐쇄형 : 우리 가족 다 모여 함께 식사하니까 정말 좋지?

개방형 : _____

폐쇄형 : 의사 되고 싶다던 네 꿈, 아직 안 변한 거지?

개방형 : _____

이유를 묻지 않는 질문

폐쇄형 : 왜 너는 공부하는 걸 그렇게 싫어하니?

개방형 : _____

폐쇄형 : 네 생각해서 만든 반찬인데 왜 안 먹니?

개방형 : _____

폐쇄형 : 요즘 왜 그렇게 풀이 죽어있니?

개방형 : _____

» 칭찬 잘하기

닫힌 마음의 문을 여는 두 번째 열쇠는 바로 칭찬입니다. 칭찬의 중요성은 익히 잘 알고 계실 겁니다. 다만, 칭찬을 몸에 익히는 일과 칭찬을 잘 하는 방법에 대해 생각해 보는 것이 중요합니다.

칭찬 잘 하는 방법

- ▶ 구체적으로 칭찬하라.
 - 요즘 너 많이 좋아졌어 ➔ 요즘 네가 약속시간을 잘 지켜서 정말 좋아
 - 오늘 참 잘했어 ➔ 오늘 네가 친구를 도와주는 모습 참 멋있더라
- ▶ 미루지 말고 즉석에서 칭찬하라.
- ▶ 상대의 눈을 보면서 칭찬이 진심이라는 사실을 전달하라.
- ▶ 과거보다 좋아진 것이 있으면 그 점을 특히 칭찬하라.
- ▶ 외모나 명석한 두뇌 등 타고난 것에 대한 칭찬보다 노력한 점을 칭찬하라.

칭찬의 습관화를 위해 매일 칭찬일지를 써보는 것이 좋습니다. 오늘 내가 밥상머리에서(혹은 그 외 시간에) 자녀에게 들려준 칭찬은 무엇인지 그때그때 기록하고 더 좋은 칭찬의 방법은 없는지 생각해 봅시다.

부모교육의 단골 메뉴가 마음을 여는 대화법 교육입니다. 아무리 강조해도 지나침이 없죠. 밥상머리교육에서도 마찬가지입니다. 짧은 시간이지만 가족이 밥상을 두고 마주 앉은 그 시간은 거의 유일한 소통의 시간이기 때문입니다. 적극적으로 자녀의 말에 귀 기울여서 감정에 초점을 맞춰 깊이 공감해 줄 수 있는 부모라면 자녀가 어떤 상황에 처해 있더라도 부모님에게 달려가 속마음을 털어놓게 될 것입니다. 무엇이든 부모와 이야기하는 자녀, 자녀의 말이라면 무엇이든 새겨듣는 부모의 모습이야말로 우리가 생각하는 가장 이상적인 부모자녀 관계가 아닐까요?

공감연습

1.

- ① 열심히 했는데 성적이 잘 안 나와서 엄마한테 보여주기가 미안했구나.
- ② 성적 때문에 엄마가 실망할까봐 많이 걱정했구나.
- ③ 엄마가 실망할까봐 성적표를 감췄지만 그래도 용기내서 보여주려고 맘먹었나 보구나.
- ④ 용기를 내서 성적표를 보여주려고 했는데 엄마가 먼저 발견해서 당황했겠다.

2.

- ① 갑자기 생긴 일로 약속을 어기게 되어서 아빠한테 미안했는데 전화기까지 말썽이어서 마음이 복잡했겠다.
- ② 아빠도 갑자기 일이 생겨 그럴 때가 있단다. 그래도 친구 전화로라도 미리 알려 줬으면 걱정할 일이 없었잖니.
- ③ 일부러 약속을 어긴 게 아니란 건 알겠지만, 아무 연락도 없이 늦어지면 집에서 걱정한다는 걸 너도 알았으면 좋겠구나.

3.

- ① 아빠가 걱정하는 마음에서 하신 말씀인데, 네 생각은 어떠니?
- ② 지난 달 보다는 게임하는 시간이 많이 줄어든 것 같던데, 아직도 게임이 재미있니? 게임을 하면 뭐가 그렇게 재미있니?
- ③ 그러게. 엄마도 좀 궁금한데, 요즘은 밤에 주로 뭐 하면서 시간을 보내니?

개방형 질문

답이 한정되지 않은 질문

- ① 시험 끝나고 나니 기분이 어때니?
- ② 우리 가족이 다 모여 함께 식사를 하게 되었는데 어떤 느낌이 드니?
- ③ 의사가 되는 게 꿈이라고 했었는데, 요즘 네 꿈은 뭐니?

이유를 묻지 않는 질문

- ① 공부가 하기 싫은 건 어떤 마음에서 그런 걸까?
- ② 너를 생각하면서 만든 반찬인데 마음에 들지 않는 반찬이라도 있는 거니?
- ③ 요즘 풀이 죽어 있는 거 같던데, 무슨 일 있니?



4



이렇게 해봐요

밥상머리교육의 필요성과 효과를 인식하였다면 이제 실제로 각 가정에서 실천할 단계입니다. 무엇이 가족식사를 어렵게 만드는지 찾아보고, 가족식사를 규칙적으로 실행하기 위한 구체적인 전략을 세워봅시다.

- 1) 밥상머리교육 방해요소, 제발 이것만은!
- 2) 양보할 수 없어요, 우리 가족 행복의 날
- 3) 상황에 따라 이렇게도 할 수 있어요
- 4) 어떤 이야기를 나눌까요?



밥상머리교육 방해요소, 제발 이것만은!



가족식사의 질을 떨어뜨리는 문명의 이기들, 습관적으로 사용하고 허락되고 있는 문명의 이기들을 소중한 가족식사 시간에서 추방하는 것이 필요합니다. 밥을 먹는 행동에도 방해가 되고 가족 대화에도 방해가 되는 것들은 무엇일까요?

첫째, TV는 반드시 끕니다. TV를 켜놓으면 아이들도 어른들도 TV를 보기에 바빠서 서로의 대화를 잊어버리게 됩니다. 제대로 된 밥상머리교육을 하기 위해서는 제일 먼저 TV를 끄는 것이 필요합니다.

둘째, 전화 통화도 가족식사시간 이후로 잠시 미뤄둡시다. 가족들과 밥을 먹는 시간에는 전화기를 잠시 멀리 놔두고 가족 간의 대화에 집중해봅시다. 요즘 필수품이 되어버린 스마트폰 역시 가족식사를 방해하는 주범입니다. 검색과 채팅 대신 사랑하는 가족과의 면대면 대화를 통해 더 넓은 세상과 만날 수 있습니다.

셋째, 기본적인 식사예절을 가르치는 일은 밥상머리교육의 출발점이며 이것이 지켜지지 않을 경우는 온 가족이 제대로 즐거운 가족식사를 즐길 수 없게 됩니다. 그러면 우리가 식사할 때 지켜야할 기본 예절에는 어떤 것이 있을까요?

넷째, 아이들의 학원시간 때문에 가족이 함께 식사하는 것이 어려운 게 오늘날 우리의 현실입니다. 학원 시간을 잡기에 앞서 가족식사시간을 우선적으로 배정하지 않으면 온 가족이 모이기는 거의 불가능하게 됩니다. 학원 수업 한 시간보다 가족식사 한 시간에서 배우는 것이 훨씬 더 많습니다.

우리 언제 밥 한번 같이 먹자 하는 약속이 빈말처럼 쓰여지는 요즘, 정작 가장 소중한 가족과의 단란한 식사도 현실적으로 참 마련하기 어려운 것 같습니다. 아이부터 어른까지 너무 바쁘고 또 한 자리에 겨우 모인다 해도 함께 하는 데 익숙하지 않거나 기본적인 예절도 습득되지 못한 상황에서 점점 더 우리의 가족 밥상 풍경이 삭막해지고 있습니다. 이제 가족식사에 제일 먼저 우선권을 놓고 다른 방해요소들을 제거해 나가면서 우리의 밥상을 지켜내야 하겠습니다.



양보할 수 없어요, 우리가족 행복의 날



일주일간 가족원들이 각자 어떤 생활시간을 보내고 있는지 점검하고 그 중에서 식사를 언제 누구와 함께 하는지 자세히 조사해 봅시다. 이를 통해 온 가족이 함께 하는 가족식사 시간이 몇 번이나 가능한지 가능하지 않다면 어떻게 조절하여 가족식사 시간을 만들어 낼 것인지 고민하여 최종적으로 가족식사를 하는 가족행복의 날을 지정해 봅시다. 힘들더라도 가급적 주중에 한번, 주말에 한번 최소한 두 번은 가족식사가 정해질 수 있도록 노력하고 이렇게 만들어진 계획표를 서로 공유하며 약속이 지켜지도록 서로를 격려하는 시간을 가져보면 어떨까요?

다음은 어느 가족의 가족식사 계획표입니다.

재영이네 가족처럼 자녀의 학원 특강을

취소하면서 가족식사 시간을 마련하려는

희생과 노력이 가족행복의 날을 가능하게

합니다.



〈 가족식사 계획표 예시(재영이네) 〉

	월	화	수	목	금	토	일
아침					07:00 ▶ 아빠 조식 후 출근	08:00 엄마 아빠 조식	
					07:40 ▶ 재영이 조식 후 등교		09:00
					09:00 ▶ 엄마 조식 후 외출	10:00 재영이 조식 후 학원	가족 조식
점심					학교와 직장, 집에서 각자 중식	13:00 엄마 아빠 중식	13:00 가족 중식
						15:00 재영이 중식	
		20:00 아빠 퇴근 후 석식 또는 회식	19:30 재영이 학원	20:00 아빠 퇴근 후 석식 또는 회식			
저녁		16:30 재영이 하교 후 간식, 학원 갔다	특강등록 취소	16:30 재영이 하교 후 간식, 학원 갔다		19:00	19:00
		22:00 집에 와서 야식	아빠 조기	22:00 집에 와서 야식		가족 석식	가족 석식
		엄마 불규칙하게 아빠와 혹은 재영이와 석식	귀가 가족 석식	엄마 불규칙하게 아빠와 혹은 재영이와 석식			

상황에 따라 이렇게도 할 수 있어요



» 맞벌이가족이라 식사 준비할 사람이 없어요. 어떻게 해야 하나요?

맞벌이가족 만큼 시간압박이 큰 가족도 없습니다. 현실적으로 퇴근 후에 식사준비하고, 함께 식사를 할 만큼 시간적 여유도 없고, 또 그러다보면 저녁시간이 너무 늦어지기 쉽습니다. 이런 경우, 부모 중 시간적으로 가능한 사람이 먼저 퇴근하여 식사준비를 해놓고 가족원들이 모여 식사할 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 가능하면 집에서 가족원이 함께 식사를 준비하여 먹는 것이 좋겠지만, 불가피한 경우 외식을 하더라도 가족이 함께하는 가족시간을 확보하는 것이 중요합니다.

사례 »»» IT 업체의 우수사원인 황철규씨 가정은 부인이 학원 강사를 하는 맞벌이 가정입니다. 아내의 귀가시간이 남편보다 더 늦기 때문에 황철규씨는 퇴근하면서 두 아이들을 데리고 집에 가는 길에 장을 보고, 집에 와서 직접 저녁식사 준비를 합니다. 아내가 퇴근하면 온 가족이 함께 행복한 저녁식사를 합니다. 부부가 서로 일을 하고 집에 오면 피곤하지만 아침은 아내가, 저녁은 남편이 분담한지 5년째라고 합니다. 아버지로서 아이들의 건강을 위해서 외식을 거의 하지 않고 꼭 집에서 밥을 차려 먹으려는 황철규씨의 노력으로 온 가족이 행복한 가족식사를 하고 있습니다.(SBS스페셜, 2008.『밥상머리의 작은기적』)

» 아버지가 항상 야근을 해서 가족원이 모두 모이기 힘들어요. 어떻게 해야 하나요?

퇴근시간이 늦어 가족식사 풍경에서 항상 아버지는 제외되어 있습니다. 사실 최장 시간노동국가인 우리나라의 현실에서 흔히 볼 수 있는 일입니다. 저녁시간을 비울 수 없다면 아침식사를 함께하도록 계획해보는 것도 방법입니다. 아침에 기상시간을 30분만 앞당겨서 가족이 모두 함께 얼굴을 맞대고 식사하면서 대화하는 시간을 마련해보는 것이 좋습니다. 아버지가 함께 식사하면서 가족과 시간을 함께 보내는 것이 자녀들의 인성과 사회·정서 발달에 매우 중요한 역할을 하기 때문입니다.

사례 »»» 초등학교 영현이네는 엄마는 PC방 운영으로 매일 늦게 오고 아빠도 회사에서 늦게 오는 날이 많아서 가족이 함께 저녁식사를 하는 일은 거의 없습니다. 영현이의 심리검사에서 아빠의 존재감은 나타나지 않습니다. 가족식사의 중요성을 깨닫고, 퇴근이 늦은 가족의 특성을 고려하여, 영현이네는 아침식사를 같이 하기로 했습니다. 평소보다 30분 일찍 일어나서 온 가족이 함께 가족식사시간을 확보하였습니다. 12년만에 아빠가 가족들과 함께 아침식사를 시작한 결과, 서로 눈만 마주쳐도 어색하던 가족이 서로의 대화에 익숙해지고 대화가 통하는 가족이 되었습니다.(SBS스페셜, 2008.『밥상머리의 작은기적』)



» 아이 학원 스케줄이 빽빽해서 가족이 함께 모이기 힘들어요. 어떻게 해야 하나요?

우리나라 아이들의 학습시간, 특히 사교육 시간은 세계에서 가장 길다고 합니다. 부모님들께서 밥상머리교육의 취지가 좋아서 막상 시작해보려고 해도, 자녀들이 학원 다니느라 바빠서 가족이 함께 모이기 힘든 것이 현실입니다. 아이들이 학원에서 한 시간이라도 더 공부하고 좋은 성적을 거두는 것도 중요하지만, 더 중요한 것은 부모로서 아이들에게 가르쳐야할 기본적 인성과 삶의 지혜가 아닐까요? 가족식사를 우선순위의 1번으로 두고 학원 스케줄을 다시 한 번 조정해 보세요.

사례 »»» 재영이네 집은 주중에 한 번 온 가족이 모여서 식사시간을 가질 계획으로 재영이의 학원 특강을 하루 조정했습니다. 매주 수요일 학원 특강을 취소시키고 이 시간을 가족이 모여서 식사를 하는 시간으로 만들었습니다. 또한 재영이 아빠도 이 날 만큼은 저녁약속을 만들지 않고 일찍 퇴근해서 수요일은 온 가족이 모여서 저녁식사를 하는 날로 정하고, 가족이 함께하는 시간을 확보하였습니다. 밥상머리교육을 하려면 아이도 부모도 어느 정도 희생과 노력이 필요합니다.(경기도 안양시 거주)



» 가족이 떨어져 살아서 함께 모이는 것이 어렵습니다. 어떻게 해야 하나요?

지방근무, 해외근무, 유학 등으로 불가피하게 가족이 떨어져 사는 경우가 많습니다. 가족이 함께 모이는 것이 밥상머리교육의 전제 조건인데 이런 경우, 구조적으로 가족이 모두 모이는 것이 힘들게 됩니다. 주말가족인 경우, 주중에는 편지나 이메일, 전화 등의 방법으로 떨어져 있는 가족과도 충분히 대화하고 소통할 수 있습니다. 그리고 주말의 시간을 활용하여 가족식사는 물론 가족단위 활동을 함께 한다면 오히려 가족 간의 유대감이 더 커질 수 있습니다.



군인아버지 사례 »»» 세영이네 가족신문은 1998년 12월 19일 창간되어 매주 A4크기 4~8면으로 발행되는 주간지로, 지난 14년간 단 한 주도 거른 적이 없습니다. 가족신문은 아버지의 고민에서 비롯됐습니다. 군인이라는 직업의 특성상 가족들과 떨어져 있는 시간이 많은 양 써는 집에 들어가면 아이들이 자는 모습밖에 볼 수 없어 마음이 아팠습니다. 양씨 부부는 신문을 통해 아이들에게 하고 싶은 이야기를 전하고, 아이들이 한 주 동안 무엇을 했고, 어떤 생각을 하고 있는지를 파악할 수 있고 아이들도 마찬가지입니다. “신문에는 그 주의 대화량이 담겨 있어요. 대화가 부족한 주에는 기사거리도 별로 없습니다. 그러면 아이들과 대화를 더 많이 하려고 노력합니다. 가족간의 대화가 끊길 수가 없죠.”(조선일보 2012년 3월 27일)

정약용의 사례 »»» 다산 정약용은 18년간의 기나긴 유배생활 동안 원거리에서도 편지를 통해 자녀교육에 열성을 다한 것으로 유명합니다. 유배지에서도 서울에 있는 자녀들과 끊임 없이 교류하면서 때로는 직접 불려내려 가르치기도 하고 편지를 통해서 훈도함으로써 아버지 역할에 힘을 다하였습니다. 『다산시문집』 18권과 21권 속에 전하는 9건의 가계(家誠)와 자녀들에게 보낸 26통의 편지들은 유배기간동안 아버지의 세심한 배려와 근심이 절절히 배어있는 기록으로 남아있습니다. 편지를 통해 다산은 생계를 꾸리는 방법, 친구를 사귈 때 가려야 할 일, 친척끼리 화목하게 지내는 방법, 자신의 저술을 후세에 전해야하는 뜻과 저술하는 방법과 요령, 시를 짓는 의미와 효용 등을 아버지와 스승의 입장에서 깨우쳐 주고 있습니다. 호연지기를 지니고 부지런하고 검소하게 살아야하고, 가난하고 어려운 이웃들에게 댓가없이 베풀어야 한다는 삶의 도리를 강조하였습니다. 자녀들에게 보낸 편지를 통해 자식에 대한 사랑과 엄격함을 느낄 수 있습니다. 정약용의 예는 시간과 공간의 장애 속에서도 밥상머리교육의 정신을 살릴 수 있다는 것을 보여줍니다.

‘근검’ 두 글자를 유산으로

“내가 벼슬하여 너희들에게 물려줄 밭뙈기 정도도 장만하지 못했으니, 오직 정신적 부적 두자 를 마음에 지녀 잘 살고, 가난을 벗어날 수 있도록 이제 너희들에게 물려주겠다. 한글자는 근(勤)이고 또 한글자는 겸(儉)이다. 이 두 글자는 좋은 밭이나 기름진 땅보다도 나은 것이니 일생 동안 써도 다 닳지 않을 것이다.”(정약용자음 · 박석무 편역, 2009.『유배지에서 보낸 편지』)



어떤 이야기를 나눌까요?



▶ 자녀의 하루 일과를 중심으로 한 자녀 심리 및 생활환경 이해

자녀의 학교생활, 친구관계, 진로문제, 심리정서적 상태의 변화

◎ 영유아기

일요일에 어린이집(유치원) 안 가니까 어때? / 날씨가 많이 더워졌는데 유치원에서 덥지 않니? / 특별활동 수업은 재미있니? 이번 주엔 어떤 수업이 제일 재미있었어?

지난번에 너랑 싸웠던 친구하고 요즘은 어떻게 지내니? / 새로 온 친구는 이름이 뭐야? 새 친구랑 얘기는 해 봤니? / 점심 먹을 때 누구 옆에서 먹니? 무슨 얘기 하면서 먹니?

나중에 커서 어떤 사람이 되고 싶니? / 너는 커서 그림 그리는 사람이 되고 싶다고 했잖아. 이번 주에는 무슨 그림을 그렸니?

와, 오늘 무슨 신나는 일이라도 있니? 싱글벙글 예쁜 얼굴이 더 예뻐 보이네. / 오늘 기분이 안 좋아 보이네. 무슨 안 좋은 일이라도 있는 거니?

어린이집(유치원) 자유놀이 시간에 뭐 하면서 노니?

●아동기

토요일에 학교를 안 가니까 어때? / 공개 수업 때 보니까 네 자리가 맨 뒷자리던데 어때니? / 날씨가 많이 더워졌는데 학교에서 공부할 때 힘들진 않니? / 방과후 교실 수업은 재미있니? 이번 주엔 도예반에서 뭐 만들었어?

지난 번에 너랑 싸웠던 친구하고 요즘은 어떻게 지내니? / 새로 전학 온 친구는 이름이 뭐야? 새 친구랑 얘기는 해 봤니? 어떤 친구인 거 같으니? / 급식실에서 점심 먹을 때 누구랑 먹니? 무슨 얘기 하면서 먹니?

나중에 커서 어떤 사람이 되고 싶니? 그렇게 생각하는 이유는 뭘까? / 너는 커서 화가가 되고 싶다고 했잖아. 네가 아는 화가 중에 가장 좋아하는 화가는 누구니? 그 화가가 좋은 이유는 뭘까?

와, 오늘 무슨 신나는 일이라도 있니? 싱글벙글 예쁜 얼굴이 더 예뻐보이네. / 어제부터 계속 표정이 밝질 않네. 무슨 안 좋은 일이라도 있는 거니? 걱정되는 일 있음 말해 보렴.

피아노 교재가 새 것으로 바뀌었던데, 피아노 치는 거 재미있니? / 인터넷에서 주로 찾아가는 사이트는 뭐야? 거긴 무슨 내용이 많아? / 놀이터에서 친구들 만나면 뭐 하면서 노니?

●청소년기

요즘은 학교에서 금지하는 게 많지? 휴대폰도 아예 못 가지고 다니게 하는 학교도 있던데 너희 학교는 어때? 학부모회에 갔더니 담임선생님께서 염색이나 파마는 금한다고 하시던데, 네 생각은 어때니? / 토요일이 전부 놀토로 바뀌고 나니까 어때니? /

요즘 학교에서 쉬는 시간에 애들끼리 모이면 주로 무슨 얘기하니? / 너희 반에서 제일 인기 있는 친구는 누구니? 그 친구는 다른 아이들과 비교했을 때 어떤 점이 다른 거 같니? / 남친이나 여친이 있는 아이들이 많으니?

앞으로 네 진로를 정하는 것에 있어서 무엇이 가장 중요하다고 생각하니(잘하는

것, 재미있는 것, 돈버는 것, 주변 사람들의 인정, 사람들을 돋는 것 등)? / 대학에 꼭 가야한다고 생각하니?

오늘 문 열고 들어올 때 보니 표정이 평소와 좀 달라 보이던데, 무슨 일 있었어? / 지난 한달 간 엄마가 별 애긴 안했지만 네 표정이나 행동이 예전보다 지친 것 같아 보이는데, 요즘 힘든 일 있어?

며칠 전에 인터넷 뉴스 보니까 디아블로라는 게임이 애들 사이에서 완전 인기던데, 네 친구들 사이에선 어때? / 요즘 즐겨 듣는 노래가 뭐야? 그 노래 듣고 있으면 기분이 어때?

» 부모의 하루 일과를 중심으로 한 직업 세계 및 사회생활 이해

부모의 직업, 노동의 의미, 경제관념, 동료 및 상하관계, 사회적 공헌

◎영유아기

아빠(엄마)가 하는 일은 □□□인데, 무슨 일을 주로 하는지 알아볼까? / 너는 엄마(아빠)가 회사에서 하는 일이 무엇인지 아니?



할아버지께서 주신 세뱃돈을 엄마가 모아놓았는데, 어떻게 쓸까? / 다음에 어른들이 용돈을 주시면 어디에 모을까?

◎아동기

아빠(엄마)직업이 □□□인데, 네가 보기에는 아빠(엄마)가 회사에서 무슨 일을 하는 것 같아? / 너는 엄마(아빠)가 하는 일에 대해 얼마나 알고 있니?

네가 알고 있는 직업의 종류들은 뭐 뭐 있니? 우리나라엔 직업들이 몇 개나 있을 거 같아? / 옛날엔 있었는데 없어진 직업도 있고, 요즘에 새로 생겨난 직업도 있단다. 뭐가 있을까?

할아버지께서 주신 세뱃돈 어디에다 어떻게 썼니? 돈을 써 보고 느낀 점은 무엇이니? / 은행은 뭐 하는 곳일까? 아빠가 마트에서 사용하는 신용카드는 돈이랑 어떻게 다를까?

엄마(아빠) 회사 직원들이랑 같이 소풍 다녀 온 소감이 어떠니? 회사에서 같이 일하는 동료와 어릴 때부터 알고 지내던 친구는 어떻게 다른 거 같니?

사람들이 직업을 가지고 일을 하는 제일 중요한 목적은 뭘까? 어떤 일을 하면 행복 할까?

●청소년기

엄마(아빠)가 매일 출근해서 일하는 것을 보면 어떤 느낌이야? 일하러 나가서 돈을 버는 엄마도 있고 집에서 아이들만 열심히 키우는 엄마도 있는데 서로 어떻게 다른 거 같아?/ 뉴스에서 파업하는 사람들의 모습을 보면 무슨 생각이 드니?

용돈을 일주일 단위로 받아 써 보니 어떠니? 지금 받는 용돈이 적당한지 모르겠구나. / 아르바이트를 해서 용돈을 버는 학생들이 많다던데 너는 어떻게 생각하니?

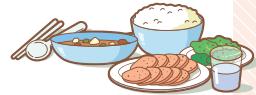
아빠(엄마)는 회사에 상사도 있고 부하직원도 있단다. 너희들에게도 선배와 후배들이 있는데 그것과 어떻게 다를 것 같니? / 아랫사람은 윗사람의 말이 옳지 않더라도 따르는 것이 좋을까? 네 생각은 어때?

사람들이 직업에 대해 그 의미나 중요성을 판단할 수 있는 기준에는 어떤 것이 있을까? (타인이나 사회에 미치는 영향, 수입, 종사자의 가치부여 등)

직업에도 좋은 직업, 나쁜 직업이 있을까? 만약 있다면, 네가 생각하는 좋은 직업은 어떤 직업이니?

» 식탁에 차려진 음식을 중심으로 한 먹거리와 건강관련 주제

올바른 식생활, 원산지와 유통기한의 표시, 유해음식물



◎영유아기

OO이가 키가 쑥쑥 크려면 어떤 음식을 먹어야 할까?

이 멀치는 어디서 잡았을까? 가까운 바다? 아니면 먼 바다? / 다음에 마트에 가서 멀치 살 때 어디에서 왔는지 같이 포장지 살펴볼까?

초콜렛이나 사탕 먹지 말라고 하는데 왜 그러는 거 같니? / 예쁜 뚝 싸려면 무얼 먹어야 될까? 된장찌개와 김치를 먹으면 건강해진다는데 왜 그럴까?

◎아동기

좋은 음식이란 어떤 음식일까? / 우리의 건강과 음식은 어떤 관계가 있을까?

이 고등어는 어디서 잡았을까? 우리나라? 아니면 다른 나라? / 엄마가 마트에서 장볼 때 포장지에 쓰여진 숫자나 표시 꼭 확인하지? 그게 뭘까? 무슨 뜻일까?

학교 앞 문방구에서 파는 과자들 사 먹지 말라고 하는 이유가 뭐라고 생각하니? / 네가 좋아하는 흰 쌀밥 대신 엄마가 꼭 잡곡밥을 하는 건 무엇 때문이라고 생각하니? 된장과 김치가 세계적으로 유명한 건강식품이라는 얘기 들어봤니? 네 생각은 어때?

◎청소년기

바른 먹거리, 좋은 식생활이란 뭘까? 그럼 나쁜 식생활은 뭐라고 생각하니? / 좋은 식생활을 하기 위해 필요한 것은 어떤 것들이 있을까?

계란을 처음 먹기 시작한 곳은 어디일까? / 우유를 가공한 유제품이 건강에 좋은 이유가 뭘까? / 유통 기한이 지난 음식은 무조건 먹으면 안 되는 것일까?

왜 맛있는 음식들 중에는 몸에 안 좋다고 하는 음식들이 많을까? / 엄마가 어떤 음식을 몸에 안 좋다고 못 먹게 하면 무슨 생각이 드니?

» 음식물 처리와 관련한 환경관련 주제

지구오염과 환경문제, 음식물의 처리과정, 분리수거



◎영유아기

지난 주에 어린이집(유치원)에서 ‘숲이나 개울 깨끗이 하기’ 그리기 했지? 넌 무슨 그림을 그렸니? 네 생각에는 숲이나 개울을 깨끗이 하는 방법에 어떤 게 있을까? 우리 가족이 해 볼 수 있는 방법은 뭐가 있을까?

아주 먼 옛날에 공룡이 살았다는 거 알지? 그런데 왜 지금은 공룡이 없을까? / 북극에 사는 북극곰이 점점 없어지고 있다. 왜 그런 일이 일어날까?

우리가 쓰레기 버릴 때 과자봉지, 우유팩 등 다 따로 나누어서 버리는 이유가 뭐라고 생각해?

◎아동기

지난 주에 학교에서 환경보호 그림그리기 대회 했지? 넌 무슨 그림을 그렸니? 그 그림을 그리면서 무슨 생각을 했니? 네 생각에는 환경을 보호하는 방법에 어떤 게 있을까? 우리 가족이 해 볼 수 있는 방법은 뭐가 있을까?

아주 먼 옛날에 공룡이 살았다는 거 알지? 그런데 왜 지금은 공룡이 다 사라지고 없을까? / 북극곰이 점점 줄어들고 있다. 왜 그런 일이 일어난다고 생각하니?

우리가 쓰레기 버릴 때 그냥 한꺼번에 쓰레기통에 버리지 않고 주말마다 쓰레기 분리수거 하는 이유가 뭐라고 생각해?

◎청소년기

봄이 너무 짧고 바로 여름이 된 것 같지? 우리가 살고 있는 지구의 온도가 점점 올라가고 있다. 사람들이 먹고 마시는 것과 관련이 있다는데 네 생각은 어때?/

이런 포장지와 일회용품들을 사용할 때마다 어떤 생각이 들어? / 엄마가 음식물 쓰레기만 따로 모아 버리는 이유가 뭐라고 생각하니?

» 대중매체에 보도되고 있는 사회적 이슈를 중심으로 안전과 생명존중 관련 주제

학교폭력, 연예인 자살과 청소년의 모방심리, 나눔과 봉사의 의미

◎영유아기

선생님 말씀이 어제 친구 OO이와 싸웠다는데 무슨 일이 있었니? OO이를 꼬집었는데 꼬집으면 그 친구는 어떻게 될까? 누가 너를 꼬집는다면 너는 기분이 어떻겠니?

오늘 아침에 보니까 걸어가다가 개미를 찾아서 밟는 것 같던데, 엄마(아빠)가 맞게 본 거니? 개미를 밟으면 개미는 어떻게 될까? 개미가 죽으면 그 개미의 엄마 아빠와 친구들은 기분이 좋을까 나쁠까?

어제 산에 갔다 와서 보니까 예쁜 꽃을 가져왔던데, 꽃이 어디에서 났니? 꽃이 이쁘다고 꺾어 오면 꽃이 얼마나 아플까? 꽃을 보고 싶어서 산에 왔던 사람들이 꽃을 못 보면 기분이 어떨까?

◎아동기

요즘 뉴스에 나오는 학교폭력이란 말 들어봤니? 그게 뭐라고 생각해? / 친구가 친구를 괴롭히는 그런 일이 있을 수 있을까? 혹시 그런 일을 듣거나 본 적 있니?

너무 힘들어서 스스로 목숨을 끊는 사람들이 있대. 그런 행동에 대해 너는 어떻게 생각하니?

아빠(엄마)가 뉴스를 보니까 우리나라 어린이들이 다른 나라 어린이들 보다 스스로 행복하지 않다고 느낀대. 네 생각은 어때?



●청소년기

요즘 학교폭력 예방을 위해 학교에서 상담도 하고 가해자 처벌도 강하게 한다던데 그것에 대한 네 생각은 어때? / 학교 폭력이 왜 생기는 것 같아?

친구들과 연예인 자살에 대해 얘기해본 적 있니? 주로 어떤 얘기들을 하니? / 뉴스에 보면 연예인 자살 이후 청소년 자살건수가 늘어난다는 통계가 있던데 그런 뉴스를 보면 무슨 생각이 들어?

학교에서 하는 봉사활동 해보면 어떤 생각이 들어? 지난 번 밥차 배식이랑 노인정 청소랑했던 일은 보람이 있었니? / 작은 거라도 자기 것을 친구들과 나누는 친구를 본적 있어? 그런 친구들 보면 어떤 느낌이 들어?



신문활용교육(NIE)과 밤상머리교육

신문활용교육(NIE: Newspaper in Education)은 신문을 교재로 활용하는 다양한 교육을 말합니다. 학교를 비롯한 각종 교육기관은 물론 일반 가정에서도 신문이 지닌 생생하고 질높은 정보와 아이디어를 학습과 인성 함양을 위해 활용할 수 있습니다. 가족식사시간에도 신문활용교육은 대화의 주제로서, 또는 가족단위 활동의 매개체로서 역할을 톡톡히 할 수 있을 것입니다.



1. 오늘은 무슨 얘길 나눌까요? – 대화의 주제 발굴

밥상머리에서 나누는 대화의 주제를 신문 기사나 광고, 컬럼 등에서 찾을 수 있습니다. 자녀의 학교생활과 부모의 직업세계, 먹거리와 환경, 생명존중 등 밤상머리 대화의 주제는 조금만 들여다보면 신문 속에서 쉽게 발견하게 됩니다. 특히 그날그날 보도되는 최신의 소식들은 밤상머리 대화거리로서 충분히 흥미를 끌 수 있습니다.

자녀가 어린 경우에는 너무 어려운 기사보다는 사진이나 그림, 만화, 광고와 같은 좀 더 쉽고 재미있는 부분들을 중심으로 차근차근 접근합니다. 청소년 자녀들에게는 논설위원의 기조가 담긴 글을 읽고 자신의 생각과 어떤 차이가 있는지 이야기하는 기회로 활용하여 사고력과 논리력을 키우는 효과까지 기대할 수 있습니다.

이처럼 밤상머리 대화 주제를 신문에서 찾으려면 부모가 먼저 신문을 읽고 사전준비를 해 두는 것이 좋습니다. 가족식사시간이 길지 않기 때문에 식사를 하면서 신문을 뒤적거리기보다는 부모가 미리 신문을 읽고 요약해서 이야기를 들려주거나 인상적인 사진 또는 그림을 보여주는 방식으로 진행할 필요가 있습니다.

2. 우리가족 신문 만들기

대화 주제 발굴 작업을 통해 신문활용교육에 어느 정도 친근해지면 다음 단계로 가족신문을 직접 제작해 봅시다. 일주일에 한번, 또는 한 달에 한번 가족신문을 발간하기 위해 필요한 편집회의를 가족식사시간을 활용하여 진행합니다. 편집장과 기자, 논설위원 등 가족원 각자에게 역할을 부여하고 가족식사시간에 진행 상황을 점검하면서 어려운 점을 나눕니다. 역할은 순서대로 돌아가며 다양하게 경험해 보는 것이 바람직합니다. 그러나 자녀가 어린 경우에는 기사에 어울리는 그림을 그려보게 하거나 간단한 가족 광고를 만들어 보게 할 수 있습니다.

밥상머리 대화의 실제

엄마, 아빠, 그리고 중 3인 딸 재영이, 세 식구의 저녁식사 시간. 사춘기 자녀와의 대화는 쉽지 않지만 끊임없는 관심과 수용의 태도를 유지한다면 자녀도 어느새 마음의 문을 열게 됩니다.

엄마 : 오늘은 비도 오고 해서 부침개를 부쳐놨어. 재영이 부침개 좋아하잖아. 많이 먹어. 여보, 당신도 어서 드세요.

재영 : (대답이 없고 무표정하게 수저를 듣다.)

엄마 : 오늘 학교 다녀와서부터 계속 표정이 어둡네. 재영아, 무슨 일 있니?

재영 : 아니, 뭐 그냥...

아빠 : 부침개 맛있다. 재영이 너도 먹어 봐. 오징어가 많이 들어갔네.

재영 : 아빠나 많이 먹어.

엄마 : 저런, 제일 좋아하는 음식을 아빠한테 양보할 정도로 어려운 고민거리가 있는 거니? 요 며칠 통 입맛도 없어 보이고 부쩍 기운이 빠진 것 같아서 엄마도 걱정하고 있어.

아빠 : 그래, 무슨 일이 있으면 엄마 아빠한테 의논을 하렴. 아빠도 표현은 안 했지만 네가 요즘 힘들어 하는 것 같아서 신경이 계속 쓰였다.

재영 : 뭐 대단한 고민이 있는 건 아니니까 엄마 아빠는 신경쓰지 마.

엄마 : 대단한 고민이 아니라도 네가 느끼고 생각하는 것들 전부가 엄마 아빠에겐 중요하지.

재영 : 그냥, 이제 중3인데 곧 고등학교 진학도 해야 하고, 남들은 장래 희망을 구체적으로 정해놓고 그걸 향해 달려가는데 나는 아직 그런 구체적인 꿈도 없고.... 이런 내가 한심하고 답답하고 그렇지 뭐.

아빠 : 그래, 재영이가 벌써 진로문제로 고민할 나이가 되었구나.

엄마 : 맞아요. 요즘은 고등학교 입학 때부터 계열과 전공분야가 세분화 되어서 옛날보다 진로에 대한 고민이 더 앞당겨진 거 같더라고요. 재영아, 근데 넌 외교관이 되고 싶다고 했었잖아. 그 사이 장래 희망에 어떤 변화가 생긴 거니?

재영 : 어릴 땐 막연히 외교관이 되어서 외국에 나가 우리나라를 알리고 싶다, 그 정도였는데 막상 고등학교 원서를 쓰려니까 외교관이 구체적으로 뭐하는 사람인지, 또 외국어도 못 하는 내가 그런 일을 할 수 있을지 자신이 없어졌어.

엄마 : 엄마가 보기엔 지금 너의 고민은 진로결정을 해 나가는 과정에서 자연스럽게 생길 수 밖에 없는 고민인 거 같아. 네 꿈을 좀 더 구체화 시켜보고, 뭘 준비해야 하는지도 알아보면서 자신감을 조금씩 더 키워 나가야 하지 않을까?

아빠 : 그래, 요즘 독도 문제로 일본과 여러 면에서 부딪히고 있는데 우리 재영이가 실력 있는 외교관이 되어서 전 세계를 상대로 우리나라의 권리를 지켜내는 사람이 될 수 있다면 정말 멋지겠다. 아빠도 매일 신문이나 뉴스에서 관련되는 기사가 있으면 재영이랑 공유하고 토론도 하고 그래야겠구나.

재영 : 음.... 독도 문제, 그런 것도 외교관이 다루는 일이구나, 조금 감이 잡히는 것 같아. 엄마, 근데 부침개에 왜 조갯살은 없어? 난 오징어보다 그게 더 좋은데.

엄마 : 알았어. 다음엔 조갯살 듬뿍 넣고 해 줄게. 어서 먹어.



연구기관

서울대학교 학부모정책연구센터

서울대학교 생활과학연구소 학부모정책연구센터는 교육과학기술부와 한국연구재단이 지원하는 '정책중점연구소'입니다. 학부모정책연구센터는 아동·청소년의 건강한 인성 발달을 위해 가족-학교-지역사회의 파트너십을 도모하고 학부모 지원을 위한 정책개발연구를 수행하고 있습니다.

연구진

옥선화 서울대학교 생활과학대학 아동가족학과 교수
서울대학교 학부모정책연구센터장

진미정 서울대학교 생활과학대학 아동가족학과 교수
서울대학교 학부모정책연구센터 겸임연구원

이현아 서울대학교 생활과학대학 생활과학연구소 학부모정책연구센터 연구교수
(전) 여성가족부 장관정책보좌관

최혜영 서울대학교 생활과학연구소 연수연구원
(전) 상명대학교 가족복지학과 강사

배희분 서울대학교 대학원 아동가족학과 박사과정수료
(전) 안양시청소년지원센터 소장

서연경 서울대학교 대학원 가정교육전공 석사과정
국립전통예술학교 기술가정과 교사