

W O R K B O O K

밥상머리교육

워크북



교육과학기술부



서울대학교
학부모정책연구센터



인천광역시교육청

서문

밥상머리교육, 왜 지금 필요한가?

최근 학교폭력 문제가 심각해지면서 보다 근원적인 대책마련이 필요하다는 목소리가 커지고 있습니다. 학교폭력은 단순히 학교내에서 학생들 사이에 일어나는 비행문제가 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 근원적으로 추구해야 할 가치가 무엇인지 깊이 성찰해 보게 됩니다.

밥상머리교육은 이런 맥락에서 그동안 도외시되었던 기본적인 인성교육을 가정에서부터 되살리자는 취지에서 시작한 것입니다. 가정은 삶의 안식처이자 베풀목으로 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 확보하자는데 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.



행복이란

사람들이 궁극적으로 추구하는 것은 행복입니다.
행복을 결정짓는 가장 중요한 인간관계는 가족 간의 관계입니다.
가족이 함께 하는 식사시간은 세상에서 가장 행복한 시간입니다.

Contents

가족 사랑과 인성을 키우는 밥상머리교육

1회기 밥상머리교육, 왜 필요할까요? 07

워크시트 1	가족송 ‘고마워요’	08
워크시트 2	신조어 의미 맞추기	09
워크시트 2 정답	신조어 의미	10
워크시트 3	게임 용어 맞추기	11
워크시트 3 정답	게임용어 해설	12
워크시트 4	실천지침 체크해보기	13

2회기 나는 어떤 부모일까요? 15

워크시트 5	나의 양육태도는 어떤 유형일까요?	17
워크시트 6-1	부모 가치관 경매(수강생)	21
워크시트 6-2	부모 가치관 경매(부부와 자녀)	22
워크시트 7	부모유형 체크하고 신조어 만들기	24
워크시트 8	아버지 역할	25

3회기	마음을 열어요	29
워크시트 9	동물 표정 사진	31
워크시트 10	사람 표정 사진	32
워크시트 11	오늘 내 기분은?	33
워크시트 12-1	내가 보는 나의 모습, 남이 보는 나의 모습	35
워크시트 12-2	내가 보는 나의 모습, 가족이 보는 나의 모습	36
워크시트 13	공감연습	38
워크시트 14-1	거리에서 생긴 일(수강생)	39
워크시트 14-2	거리에서 생긴 일(가족과 함께)	40
워크시트 15	폐쇄형 질문과 개방형 질문	42
워크시트 16	적절한 질문, 좋은 소통	43
4회기	이렇게 해봐요	45
워크시트 17	그림속의 진실	47
워크시트 18	우리 가족은 어떤 모습으로 식사를 하고 있나요?	49
워크시트 19	가족식사 계획표 짜기	51
워크시트 20	밥상일지	52
워크시트 21	나에게 수여하는 수료증	53

〈전체 프로그램의 구성〉

회기	세부내용	시간(분)	비고
1회기 밥상머리교육 왜 필요할까요? 나는 어떤 부모일까요?	밥상머리교육이란 무엇일까요?	15	워크시트 1, 2, 3
	밥상머리교육의 과거와 현재	30	
	밥상머리교육 무엇이 좋을까요?	30	
	밥상머리교육 실천지침	15	워크시트 4
2회기 나는 어떤 부모일까요?	부모의 양육태도	30	워크시트 5
	연령별 부모자녀관계	30	워크시트 6
	아버지 역할	30	워크시트 7, 8
	감정 읽기	30	워크시트 9, 10, 11, 12
3회기 마음을 열어요	경청과 공감	30	워크시트 13, 14
	개방형 질문과 칭찬	30	워크시트 15, 16
	가족식사 방해요소 점검	30	워크시트 17, 18
	가족식사 계획세우기	30	워크시트 19, 20
4회기 이렇게 해봐요	이렇게도 할 수 있어요	15	
	행복한 가족식사를 위한 전략	15	
	나에게 수여하는 수료증		워크시트 21

W

0

R

K

B

0

0

K

1

회
기

밥상머리교육,
왜 필요할까요?



밥상머리교육을 하기 위해서는 우선 가족이 모여야 합니다. 바쁜 주중에 수요일 하루만이라도 가족과 함께하는 ‘가족 사랑의 날’을 실천해봅시다. 온 가족이 한 자리에 모여 음식을 같이 준비하고 나누며 가족식사를 함께하면서 가족 사랑을 만들어가요. 워크시트 1의 가족송 ‘고마워요’를 부르면서 가족간의 고마움을 노래로 표현해봅시다.

워크시트 1

가족송 ‘고마워요’

노래들을 수 있는 곳(MP3 파일) :

여성가족부 홈페이지 → 뉴스 소식 → 홍보자료 → 기타홍보자료실 → ‘가족송’

가족송 “고마워요”

작곡 : 밤시학
작사 : 밤시학, 서울미
노래 : 김정인

The musical score consists of four staves of music in G major (two sharps) and common time (4/4). The lyrics are as follows:

1) 아빠 아침에 출근할때 빨 빨해줘서 고마워
엄마 품에서 잠이들때 절 자라줘서 고마워
2) 아빠 엄마는 나 만보면 우리 예쁜딸 고마워
아빠 엄마 아니에요 우리가 더 고마워요
아빠빠빠 고마마워요 사랑해줘서 고마워요
엄마마마 고마마워요 사랑해줘서 고마워요
기쁠 때에도 슬플 때에도 가족이라서 고마워요

Illustrations:
Top right: A drawing of a house with a family of four (two adults and two children) standing in front.
Bottom right: A drawing of a family of four (two adults and two children) holding balloons.

평소에 자녀들과 대화는 잘 이루어지고 있나요? 자녀들과 마주하는 시간이 서먹하지는 않은가요? 한 연구에 의하면 청소년 자녀들은 아버지와의 의사소통이 부족하다고 느끼고 있으며, 아버지 역시 그렇게 생각하는 것으로 나타났습니다(여성가족부, 2010.『제2차 가족실태조사보고서』). 자녀들이 요즘 쓰고 있는 단어들을 얼마나 많이 알고 있나요? 워크시트 2와 워크시트 3을 통해 자녀들이 쓰는 단어를 얼마나 알고 있는지 알아보는 시간을 가져 봅니다.

워크시트 2

신조어 의미 맞추기

다음 단어들이 의미하는 바가 무엇인지 써보세요.

단어	의미
흠좀무	
듣보잡	
장미단추	
넘사벽	
OME	
갑툭튀	
걸조	
금사빠	
서이	
SC	

워크시트 2 정답

신조어 의미

앞의 단어들이 의미하는 바는 다음과 같습니다. 나는 몇 개의 정답을 맞추었나요?

단어	의미
흠품무	흠 그게 정말이라면 좀 무서운데
듣보잡	듣도 보지도 못한 잡 것의 줄임말
장미단추	장거리미녀 단거리추녀의 줄임말
넘사벽	넘을 수 없는 4차원의 벽의 줄임말
OME	Oh My Eyes의 줄임말, 혐오스러운 것이나 못 볼 것을 봤을 때 사용
갑툭튀	갑자기 툭 튀어나오다의 줄임말
걸조	걸어다니는 조각상의 줄임말
금사빠	금방 사랑에 빠진다의 줄임말
서이	서로 이웃의 줄임말(SNS에서의 이웃)
SC	쎈척

워크시트 3

게임 용어 맞추기

자녀가 사용하는 게임용어, 얼마나 아세요?

아래에 제시된 용어의 뜻을 옆의 빈칸에 적어보세요.

게이머

캐릭터

캐스팅

레벨

스탯/스킬

HP/MP

퀘

아이템

물약

현질

던전

파티

PK

섭

썹파

귓

밥상머리 대화 실습

집에 가서 배우자는 얼마나 알고 있는지 테스트 해보고, 자녀와는 게임을 통해 얻는 좋은 점이 무엇인지 물어보고 가족이 함께 공유해봅시다.

게임용어 해설

게이머 게임 이용자를 뜻하는 말(유저라는 표현으로도 사용)

캐릭터 게임 내 이용자를 대신하는 분신

캐식 '캐릭터 삭제'의 줄임말. 게이머간 다툼이 생겼을 경우, 결투를 통해 진 사람이 자신의 캐릭터를 없애는 일

레벨 캐릭터의 성장단위. 일정 경험치를 얻을 때마다 레벨이 상승하며, 레벨이 높을수록 캐릭터가 강해짐(고렙, 저렙, 광렙, 열렙, 만렙 등)

스탯/스킬 게임 내 캐릭터를 성장시킬 수 있는 수치/기술, 레벨이 상승할 때마다 일정수치의 스탯/스킬이 부여됨(체력, 민첩, 지능 등)

HP/MP '헬스포인트/마나포인트'의 약자. HP가 높을수록 캐릭터가 죽을 확률이 낮아지며, MP가 높을수록 사용할 수 있는 스킬 빈도가 높아짐

퀘 '퀘스트(quest)'의 줄임말. 게임 내 캐릭터로부터 의뢰받는 임무, 완료하면 아이템, 경험치 등의 보상이 주어짐

아이템 캐릭터가 착용하거나 사용하는 여러가지 물건

물약 HP/MP를 회복시켜주는 아이템

현질 '현금거래'의 줄임말.

던전 미로형태의 지역으로 강력한 몬스터가 출현하며, 혼자가 아닌 게이머들의 협동이 필요함

파티(팟) 협동전투 등을 위해 다수의 게이머가 모인 무리

PK 'Player kill'의 줄임말, 대개 공정한 전투가 아닌 일방적인 공격으로 다른 캐릭터를 죽이는 행위로 다른 게이머들의 비난을 받는 행위

서버 '서버(server)'의 줄임말로 게임이용자가 속한 가상의 특정공간, 흔히 특정 지명이나 용어가 덧붙여 사용됨(말리온서, 아레나서)

캡파 '서버다운'의 줄임말. 서버에 문제가 발생하여 게임이 중지된 상태

귓 '귓말'의 줄임말. 특정 게이머와만 대화를 하고 싶을 때 사용

워크시트 4

실천지침 체크해보기

이렇게 암기해 봐요^^

“두 번 정해 함께 끄고 천천히 나눈다.”

“열린 칭찬 끊지말고 노력합시다.”



앞서 제시된 10가지 실천지침을 지키기 위해서 우리 가족의 식사 유형을 체크해 봅시다.

밥상머리교육 실천지침

1. 일주일에 두 번 이상 '가족식사의 날'을 가진다.

일주일에 몇 번 모일 수 있나요?

2. 정해진 장소에서 정해진 시간에 함께 모여 식사한다.

주로 어디에서 몇 시에 먹나요?

3. 가족이 함께 식사를 준비하고 함께 먹고 함께 정리한다.

식사 준비와 정리는 주로 누가 하나요?

4. TV는 끄고 전화는 나중에 한다.

식사하는 풍경은 어떠한가요?

5. 대화를 할 수 있도록 천천히 먹는다.

식사시간은 몇 분인가요? 식사하면서 어떤 대화를 하시나요?

6. 하루 일과를 서로 나눈다.

오늘은 어떤 주제로 이야기를 나누셨나요?

7. '어떻게 하면 좋을까' 식의 열린 질문을 던진다.

식사하면서 아이에게 주로 하는 질문은 무엇인가요?

8. 부정적인 말을 피하고 공감과 칭찬을 많이 한다.

아이에게 하루에 칭찬을 몇 번 하시나요? 어떤 칭찬을 하시나요?

9. 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 경청한다.

아이의 말을 제일 길게 들어준 시간을 적어보세요.

10. 행복하고 즐거운 가족식사가 되도록 노력한다.

자, 오늘부터 실천해 볼까요?

W

0

R

K

B

0

0

K

2

회
기

나는 어떤 부모일까요?



밥상머리교육을 할 때 부모 자신이 어떤 태도로 자녀들을 대하고 있는지 점검해 볼 필요가 있습니다. 왜냐하면 가족식사시간에 부모가 가지고 있는 평소의 양육태도가 가족 식탁에 고스란히 드러나기 때문입니다. 나는 어떤 양육태도를 가지고 자녀와 하루를 보내고 있나요? **워크시트 5**를 통해 점검해 봅시다.

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

흔란형



- 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

워크시트 5

나의 양육태도는 어떤 유형일까요?

아래에 제시된 문항들을 체크해보고 나의 양육태도 유형을 알아봅시다.

- 1) 자녀의 외모가 매력적이거나 잘 생겼다고 생각한다
- 2) 자녀가 똑똑한 것 같다
- 3) 자녀의 인품이나 정서적 특징이 바람직하다고 생각한다
- 4) 자녀와 떨어져 있는 것을 싫어하는 편이다
- 5) 자녀에게 가족들과 어울려 지내도록 권유하는 편이다
- 6) 자녀의 생활에 관심을 갖고 자주 살펴본다
- 7) 자녀가 사회적으로 성공할 수 있기를 바란다
- 8) 자녀가 원대한 꿈과 포부를 가질 수 있게 하여 보다 더 성공할수 있도록 격려해준다
- 9) 자녀가 좋은 대학을 졸업하여 좋은 직장에 취직하기를 바란다
- 10) 자녀가 생각하고 있는 것이나 말하고자 하는 것은 무엇이든 알고 있어야 제대로 교육할 수 있다고 생각한다
- 11) 자녀를 양육하려면 어쩔 수 없이 근심, 걱정이 많이 생긴다
- 12) 자녀양육이 즐거울 때 보다 부담이 될 때가 더 많다
- 13) 자녀양육에서 일어나는 문제들을 전문가에게 의논하고 싶을때가 많다
- 14) 자녀양육에서 발생하는 일에 관해 부모가 일관성 있는 태도를 유지하고 있다
- 15) 의도적으로 또는 모르고 자녀들이 친구들과 사귀는 것을 제한 한 적이 많다
- 16) 자녀로 인해 혼란스럽거나 문제가 일어났을 때 다른 사람에게 이야기를 하는 편이다
- 17) 자녀가 클 때까지 다른 사람이 좀 키워줬으면 좋겠다는 생각을 할 때가 있다
- 18) 자녀의 성격, 특성에 대해 별로 아는 것이 없다
- 19) 자녀가 어렸을 때 혼자 두고 집을 비우는 일이 있었다
- 20) 자녀의 요구를 무시하는 편이다

- 21) 자녀가 마음대로 행동할 수 있는 자유를 줄 용의가 있다
- 22) 자녀가 다른 친구 또는 어른과 잘 사귄다고 생각한다
- 23) 자녀의 잘못된 행동을 끄집어 내지 않는 편이다
- 24) 낯선 사람과 이야기할 때 상대방의 이야기를 진지하게 듣는 편이다
- 25) 다른 사람을 먼저 배려하는 편이다
- 26) 자녀가 어려움에 처해 있을 때 자녀의 입장을 생각하는 편이다
- 27) 다른 사람과 협력하는 것을 즐기는 편이다
- 28) 자녀 혼자 무엇인가를 할 때 그냥 두는 편이다
- 29) 자녀들끼리의 연령차이 또는 역할의 차이에 대해서 강조를 하지 않는 편이다
- 30) 자녀가 보이는 흥미, 관심거리에 대해서 자녀와 이야기를 자주 하여 도움을 줄 수 있다
- 31) 자녀가 공부할 때 되도록 집안에서 하도록 하는 편이다
- 32) 자녀가 다른 사람과 친한 것 보다는 부모님과 친하기를 바라는 편이다
- 33) 자녀가 잘 정돈하고 청결하며 용모 단정하기를 바란다
- 34) 자녀가 지금 해낼 수 있는 것보다 좀 더 많은 것을 이루어내서 남보다 앞서 가기를 기대한다
- 35) 자녀가 가족들과 함께 하는 활동이 아니면 다른 사회적 활동은 되도록 피하도록 하는 편이다
- 36) 자녀들은 부모의 말에 절대적으로 순종해야 한다고 생각한다
- 37) 자녀가 올바르게 자라려면 부모를 어렵게 알고 두려워 할 줄 알아야 된다고 생각한다
- 38) 일단 정해진 규칙은 꼭 지켜야 한다
- 39) 자녀가 슬데없이 고집을 부릴 때는 그 고집을 억지로라도 꺾고 부모 말을 듣게 해야 한다
- 40) 부모가 원하는 대로 행동하고 생각할 때만 자녀를 칭찬해 준다

1번부터 10번까지, 11번부터 20번까지, 21번부터 30번까지, 31번부터 40번까지 자신이 체크한 개수를 각각 나누어서 적어보세요. 매뉴얼의 양육태도 그림에서 ‘애정’의 반대편에 ‘거부’를, ‘통제’의 반대편에 자율 ‘을 써 넣고 자신이 체크한 유형을 살펴봅시다. 1번부터 10번까지 체크한 항목들은 애정이 높은 것에 해당합니다. 11번부터 20번까지는 애정의 반대편인 거부가 높은 것에 해당합니다. 21번부터 30번까지는 통제의 반대편인 자율이 높은 것에 해당합니다. 31번부터 40번까지는 통제가 높은 것에 해당합니다. 예를 들어서 1번부터 10번까지에 5개, 11번부터 20번 까지에 8개, 21번부터 30번까지에 7개, 31번부터 40번까지에 4개가 체크되었다면 가장 체크가 많이 된 것은 거부–자율이고, 자녀양육태도 그림 중에서 ‘혼란형’에 가깝습니다. (출처 : 한국청소년상담원)

밥상머리교육을 할 때 부모 자신의 양육태도를 돌아보았다면 이제는 부모자녀 관계를 본격적으로 탐색 해보아야 합니다. 가족이 함께 모여서 갖는 식사시간을 보다 더 효율적으로 운영하기 위해서는 바람직 한 부모-자녀 관계를 모색해보아야 할 필요가 있습니다. 연령별 부모자녀관계에서 밥상머리교육과의 관련성을 살펴볼까요?



영유아기에는 규칙적인 식사시간을 통해서 부모와 아기는 안정 된 애착을 발달시킬 수 있습니다. 식사시간에 숟가락질 하는 법과 젓가락질 하는 법을 제대로 가르쳐 주고 배움으로써 유아의 신체 발달을 돋고 바른 식사습관을 기를 수 있습니다. 영유아기에는 급 속한 신체발달이 이루어지는 시기이므로 영양을 골고루 갖춘 식사 가 필요합니다. 식사시간의 다양한 대화를 통해서 유아의 언어발달을 도울 수 있습니다.

아동기에는 가족식사시간에 맛있는 반찬을 온 가족이 나누어 먹으면서 자기 통제와 남을 배려하는 친사회적 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.





청소년기에는 가족식사시간을 통해서 균형잡힌 영양소를 섭취하고 탄산음료, 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.

이렇게 연령별로 중요한 발달과업에 따라 각 연령에 맞는 밤상머리교육과의 관련성을 살펴보았습니다. 연령별로 더 중요하게 생각되는 과업들이 있는데요, 우리가 생각하는 가치들도 중요하게 생각하는 순서가 다를 수 있습니다. 다음에 나오는 **워크시트 6**을 통해 어떤 가치를 더 중요하게 생각하는지 한 번 생각해봅시다.

워크시트 6-1**부모 가치관 경매(수강생)**

아래 목록에는 인생에서 이룰 수 있는 여러가지 것들이 나열되어 있습니다. 이 중에서 내가 부모로서 가치있게 여기는 것들이 무엇인가를 가치관 경매를 통해 살펴보도록 합시다.

나에게 주어진 금액 : 10억 (입찰단위 : 1억)

	나의 최초 할당액	나의 획득 금액	최고 낙찰자(낙찰액)
가족의 화목			
가족의 건강			
자녀의 좋은 성적			
경제적 안정			

밥상머리대화 실습 Tip

집에 가서 귀하의 배우자와 자녀가 원하는 것은 무엇인지 한번 확인해보세요. 그런 후 각각 선택 한 항목과 액수를 보면서 그것을 선택한 이유는 무엇인지 같이 나누어 봅시다. 대화 과정에서 서로 다른 가치가 있다고 서운해하기보다는 상대방의 입장을 이해하는 시간이 되도록 진행해주세요.

워크시트 6-2

부모 가치관 경매(부부와 자녀)

밥상머리에서
다같이

아래 목록에는 인생에서 이룰 수 있는 여러가지 것들이 나열되어 있습니다.
이 중에서 내가 부모로서 혹은 자녀로서 가치있게 여기는 것들이 무엇인가를 가치관 경매를 통해 살펴보도록 합시다.

나에게 주어진 금액 : 10억 (입찰단위 : 1억)

	자녀의 할당금액	아빠의 할당금액	엄마의 할당금액
가족의 화목			
가족의 건강			
자녀의 좋은 성적			
경제적 안정			



아버지 역할

아버지 역할은 자녀에게 그리고 한 가정을 건강하게 유지하는데 필요합니다. 예전에는 아버지의 역할이 경제적 부양을 하는 가장으로서 역할이 컸다면 이제는 자녀를 키우는 공동양육자로서의 역할도 중요합니다.

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 아버지 자신의 삶에도 긍정적 영향을 미쳐 결혼 생활과 자녀 양육에서 더 행복감을 느끼고 긍정적인 자아이미지를 갖게 됩니다(송혜림 외, 2010.『남성대상 가족친화교육 프로그램 개발』). 나는 아버지 역할을 잘 하고 있는 것일까? 나는 좋은 아빠일까? **워크시트 7과 8**을 통해 나는 어떤 부모인지 그리고 내 자녀에 대해서 얼마나 잘 알고 있는지 알아봅시다.



워크시트 7

부모유형 체크하고 신조어 만들기

새로운 부모유형을 몇 가지 소개하면 다음과 같습니다. 나는 다음 중 어느 부모의 유형에 들어갈까요? 나의 유형을 새로운 단어로 만들어보면 어떤 말이 될까요?

부모 유형	설명	나의 모습
 프레디	<ul style="list-style-type: none"> 친구(friend)와 아빠(daddy)를 합친 말로 친구같은 아빠, 육아에 적극적인 아빠를 말함 	
 캐디 대디	<ul style="list-style-type: none"> 박세리, 김미현 등 유명 골프선수인 딸의 캐디백을 직접 매며 딸을 도와주고 응원한 아빠 	
 알파맘	<ul style="list-style-type: none"> 아이의 재능을 발굴해 체계적인 학습을 시키는 엄마 막강한 정보 탐색 능력으로 활발하게 정보를 나누며 아이의 교육에 열정을 쏟는 엄마 	
 베타맘	<ul style="list-style-type: none"> 진정으로 아이가 행복해지는 길을 찾자고 외치는 엄마 자녀 스스로 원하는 삶을 살 수 있도록 옆에서 조언해주는 유형의 엄마 	
 메이트맘	<ul style="list-style-type: none"> 자녀와 함께 수업을 듣기도 하고, 직접 자녀를 가르치는 엄마 친구처럼 자연스럽게 교육에 동참하는 엄마 	
 매니저맘	<ul style="list-style-type: none"> 자녀의 교육 커리큘럼을 짜고 성적을 관리하는 '교육 매니저' 역할까지 수행하는 엄마 수시로 아이들 스케줄을 체크, 안부 확인, 학원 주변에서 대기하며 늘 손엔 휴대폰이 쥐어져 있음 	
새로운 유형을 만든다면?	<ul style="list-style-type: none"> 새로운 말이 의미하는 내용은 무엇인가요? <hr/> <hr/>	

워크시트 8

아버지 역할

나는 내 자녀에 대해서 얼마나 잘 알고 있나요? 나는 좋은 아빠일까요? 다음의 체크리스트를 통해서 아빠로서 내 자신의 위치를 점검해봅시다(총점에 대한 평가는 매뉴얼에 제시되어 있습니다).

● 영유아기 자녀

항목	① 전혀 아니다	② 아니다	③ 보통이다	④ 그렇다	⑤ 매우 그렇다
1) 아이의 예방접종시기를 기억한다					
2) 아이가 자주 가는 병원, 약국, 놀이시설에 익숙하다					
3) 아이와 공원, 놀이시설 등에 같이 간다					
4) 하루 종일 아이와 둘이만 있어도 불안하지 않고 아이를 잘 돌본다					
5) 아이가 좋아하는 장난감, 놀이를 알고 있다					
6) 아이의 친한 친구이름, 친구가 사는 곳을 알고 있다					
7) 지난 생일, 크리스마스 때 아이가 어떤 선물을 받았는지 기억한다					
8) 아이가 먹을 음식을 스스로 준비한다					
9) 아이가 좋아하는 TV 프로그램을 알고 있다					
10) 아이에게 책을 읽어준다					

〈 계산하는 법 〉

①은 1점, ②는 2점, … ⑤는 5점으로 각 문항의 점수를 합산한 총점을 다음의 총점 란에 적습니다.

총점 : 점

(출처 : 여성가족부, 중앙건강가정지원센터, 2007)

● 아동기 자녀

항목	① 전혀 아니다	② 아니다	③ 보통이다	④ 그렇다	⑤ 매우 그렇다
1) 아이가 몇 학년 몇 반인지 알고 있다					
2) 아이의 친한 친구 이름을 5명 쓸 수 있다					
3) 아이가 좋아하는 장난감, 놀이를 알고 있다					
4) 아이가 잘 하는 교과, 잘 못하는 교과를 알고 있다					
5) 아이가 요즘에 학교에서 뭘 배우는지 알고 있다					
6) 지난 생일, 크리스마스 때 아이가 어떤 선물을 받았는지 기억한다					
7) 아이랑 놀이공원, 박물관, 극장 등에 간다					
8) 아이가 먹을 음식을 스스로 해준다					
9) 아이의 숙제, 준비물 챙기기를 도와 준다					
10) 아이가 청열거리거나 떼를 쓸 때 금방 달래는 나만의 방법이 있다					

〈 계산하는 법 〉

①은 1점, ②는 2점, ⋯ ⑤는 5점으로 각 문항의 점수를 합산한 총점을 다음의 총점란에 적습니다.

총점 : 점

(출처 : 여성가족부, 중앙건강가정지원센터, 2007)

● 청소년기 자녀

항목	① 전혀 아니다	② 아니다	③ 보통이다	④ 그렇다	⑤ 매우 그렇다
1) 아이가 몇 학년 몇 반인지 알고 있다					
2) 아이가 자기 반에서 키와 몸무게가 어느 정도 순서에 해당하는지 알고 있다					
3) 아이의 친구 이름을 5명 이상 쓸 수 있다					
4) 아이가 받는 사교육(학원, 특기 적성 등)이 무엇이고 몇개인지 알고 있다					
5) 아이가 요즘에 무엇 때문에 힘들어하는지 알고 있다					
6) 지난 생일, 크리스마스 때 아이가 어떤 선물을 받았는지 기억한다					
7) 아이가 먹을 음식을 스스로 해준다					
8) 아이의 이성친구에 대해 알고 있다(이름, 특징, 사는 곳 등)					
9) 아이가 희망하는 직업에 대해서 알고 있다					
10) 아이의 취미가 무엇인지 알고 있다					

〈 계산하는 법 〉

①은 1점, ②는 2점, … ⑤는 5점으로 각 문항의 점수를 합산한 총점을 다음의 총점란에 적는다.

총점 : 점

(출처 : 여성가족부, 중앙건강가정지원센터, 2007)

W

0

R

K

B

0

0

K

3회기

마음을 열어요



● 감정읽기

나는 얼마나 감정에 민감한 부모일까요?

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 활동들을 해봅시다. **워크시트 9, 10, 그리고 11**에는 재미있고 다양한 표정들이 사진과 그림으로 표현되어 있습니다. 각 사진과 그림에 알맞은 감정을 그에 적절한 감정형용사로 표현해 보도록 합니다. 셀 수 없을 정도로 많은 감정형용사들 중에 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 마음을 잘 알아주는 엄마와 아빠에게서 아이들은 사랑과 친밀감을 느끼게 될 것입니다.



동물 표정 사진



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

사람 표정 사진

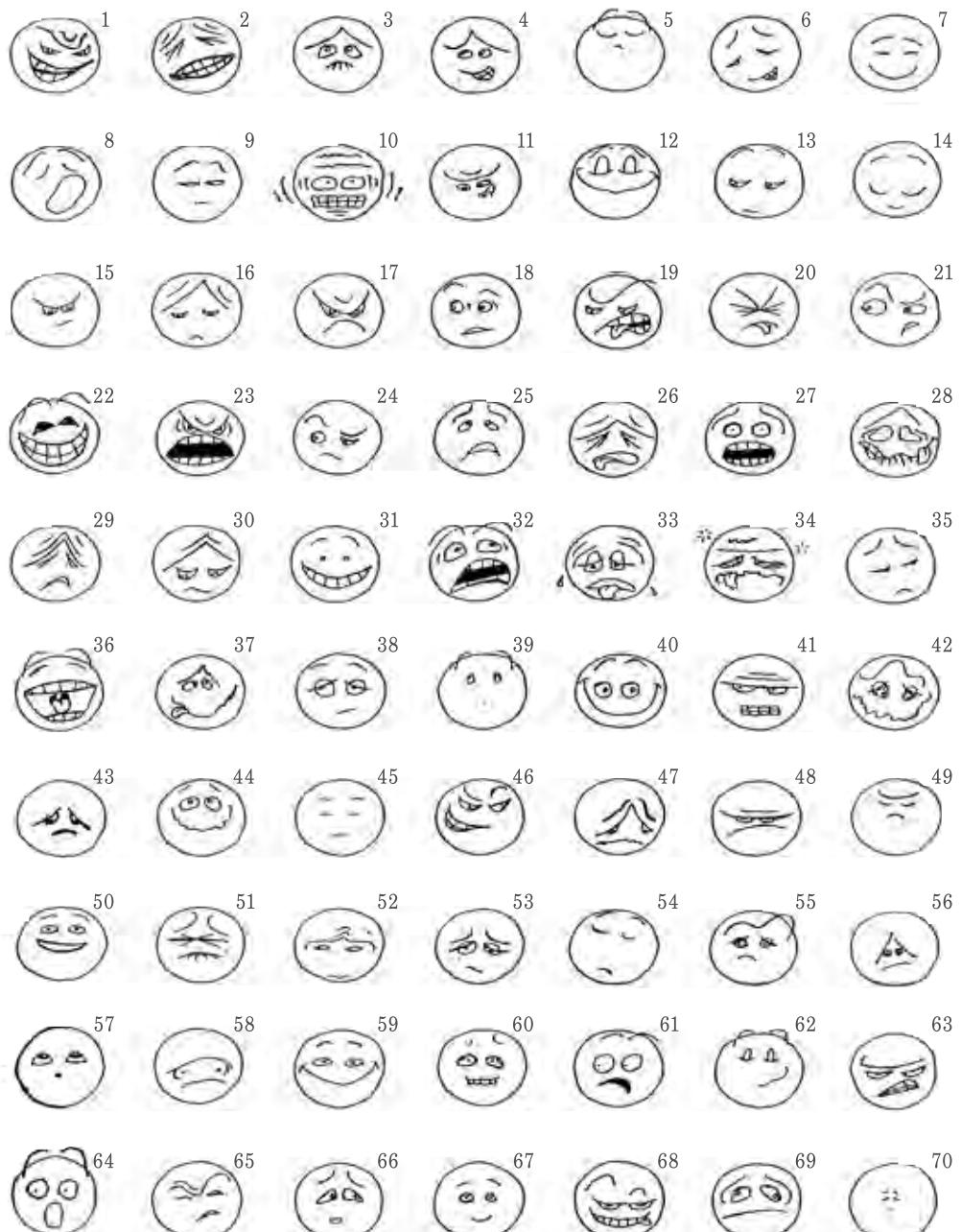


워크시트 11

오늘 내 기분은?

아래의 그림 중 오늘 나의(또는 아이의) 기분을 나타내는 그림은?

그 아래에 기분을 말로 표현해보세요.



타인의 감정을 읽는 것에 덧붙여, 자신이 타인에게 어떻게 비춰지고 그런 자신을 스스로는 어떻게 느끼는지 되돌아보는 것도 중요합니다. 자신에게 잘 어울린다고 생각되는 형용사, 다른 사람들이 자기 자신에 대해 어울린다고 생각할 것 같은 형용사, 그리고 다른 사람들이 어떻게 보아 주기를 바라는지를 나타내는 형용사를 각각 선택해 봄으로써 자신의 실제 모습과 이상적인 모습 간의 차이를 평소의 감정표현 방식과 연결해서 생각해 볼 수 있습니다. **워크시트 12-2**는 교육을 마친 후 집에 돌아가 나머지 가족원들과 함께 복습하는 의미에서 사용해 보도록 합니다.



워크시트 12-1

내가 보는 나의 모습, 남이 보는 나의 모습

아래의 형용사들을 읽어보고 질문에 답해보세요.

가식적인	공격적인	매력적인	아름다운	용기있는	진지한
가증스러운	궁상맞은	미련한	어리석은	이성적인	차분한
강인한	긍정적인	복잡한	엉뚱한	인기있는	창의적인
건설적인	내성적인	부정적인	여유로운	인색한	초조한
게으른	다정한	불만스러운	연약한	재치있는	추한
겸손한	단순한	불안한	예술적인	적극적인	파괴적인
경솔한	단정한	불쌍한	온정적인	정열적인	편안한
공감적인	단호한	사교적인	외로운	조급한	평범한
교만한	당당한	소심한	외향적인	조용한	품위있는
귀여운	대범한	수동적인	우둔한	조화로운	행복한
꼼찍한	덤벙대는	수줍은	우아한	쫀쫀한	현실적인
기만적인	똑똑한	신실한	우울한	주책맞은	화려한
기발한	두려운	신중한	우유부단한	즐거운	활기찬

1. 당신 자신에게 가장 잘 어울린다고 생각되는 형용사를 세 가지 골라보세요.
-
-
-

2. 다른 사람들이 당신에 대해 어떻게 생각할 것 같은지 그에 어울리는 형용사를 세 가지 선택해보세요.
-
-
-

3. 당신은 다른 사람들이 당신을 앞으로 어떤 사람으로 보기 바라는지 그에 어울리는 형용사를 세 가지 선택해보세요.
-
-
-

(출처 : 전국제, 우영숙, 2009)

워크시트 12-2

내가 보는 나의 모습, 가족이 보는 나의 모습



밥상머리에서
다같이

다음에 제시된 형용사들을 보고 아래의 질문에 답해보세요.

가식적인	공격적인	매력적인	아름다운	용기있는	진지한
가증스러운	궁상맞은	미련한	어리석은	이성적인	차분한
강인한	긍정적인	복잡한	엉뚱한	인기있는	청의적인
건설적인	내성적인	부정적인	여유로운	인색한	초조한
게으른	다정한	불만스러운	연약한	재치있는	추한
겸손한	단순한	불안한	예술적인	적극적인	파괴적인
경솔한	단정한	불쌍한	온정적인	정열적인	편안한
공감적인	단호한	사교적인	외로운	조급한	평범한
교만한	당당한	소심한	외향적인	조용한	품위있는
귀여운	대범한	수동적인	우둔한	조화로운	행복한
끔찍한	덤벙대는	수줍은	우아한	쭈쭈한	현실적인
기만적인	똑똑한	신실한	우울한	주책맞은	화려한
기발한	두려운	신중한	우유부단한	즐거운	활기찬

1. 나에게 잘 어울린다고 생각되는 형용사를 세 가지 고른 후 그 이유를 나눠보세요.

2. 가족들이 나에 대해 생각할 것 같은 형용사를 각각 고른 후 그 이유를 나눠보세요.

아빠 :

엄마 :

형제 · 자매 :

3. 나는 다른 가족들이 나를 어떤 모습으로 보기 바라는지 그에 어울리는 형용사를 선택한 후 그 이유를 나눠보세요.

아빠 :

엄마 :

형제 · 자매 :

(출처 : 전국제, 우영숙, 2009)

● 경청과 공감

입은하나귀는둘



사람이나 동물이나 입은 하나이지만 귀는 두 개인 이유가 뭘까요? 그것은 말하기 보다는 듣기가 더 중요해서입니다. 아동과 청소년 상담사례 중에는 상담자가 아무 말 없이 그저 들어주기만 해도 저절로 문제가 해결되는 사례, 아무도 들어주는 사람이 없어서 문제가 발생한 사례가 대부분입니다. 자녀의 이야기가 끝나기 전에 부모가 말을 자르거나 일방적으로 진행하는 경우 가족 대화는 의미가 없어지고 자녀들에게는 피하고 싶은 고통의 시간이 됩니다.

이야기를 들을 때에도 좀 더 적극적으로 듣는 것이 좋습니다. 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 경청인데 상대가 내 말을 적극적으로 들어줄 때 훨씬 깊이 있는 대화가 가능해집니다.



잘 들어준 다음 단계가 바로 공감의 단계입니다. 남의 말을 안 듣고 자기 말만 하는 것도 대화가 아니지만, 듣기만 하는 것으로 끝난다면 그것 역시 대화가 아닙니다. 자녀의 이야기를 귀담아 듣고 특히 감정에 초점을 두어서 잘 반영하여 표현해 줄 때, 비로소 대화의 최소단위가 완성되는 것입니다. 워크시트 13을 통해 좋은 공감과 공감 실패의 사례를 익혀봅시다. 또한 워크시트 14-1, 14-2를 활용하여 경청과 공감을 통해 자녀를 이해하고 할 때 부모가 지닌 선입관, 편견, 그리고 잘못된 추측 등이 결립들이 되기도 한다는 사실을 직접 경험해 보도록 합니다.



워크시트 13

공감연습

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

영철 : 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.



영철 : 갑자기 친구 생일이라고 해서… 전화하려고 했는데
핸드폰 배터리가 나갔더라고요.

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

엄마 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?

영철 : (고개를 숙이고 젓가락으로 반찬만 뒤적거린다)

엄마 1 : 아빠 말씀 안 들리니? 뭐라고 말 좀 해봐.

엄마 2 : _____

워크시트 14-1

거리에서 생긴 일(수강생)

아래에 제시된 상황을 읽은 후 이를 토대로 상황에 대한 설명이 보기 중 어디에 해당되는지 맞춰보세요.

〈상황〉

한 아이가 길을 가다가 갑자기 쓰러졌다. 그 때 한 남자가 아이를 일으켜 주었고, 그 아이는 부축을 받아 일어났다. 엄마는 지갑을 꺼내 그 안에 있던 것을 꺼내주었고, 그것을 받은 아들은 상점으로 향했다. 아빠는 달려가는 아이 뒤에서 조심하라고 외쳤다.

1 : 틀림이 없다 2 : 절대로 틀렸다 3 : 그럴수도 있다

	상황에 대한 설명	선택		
		1	2	3
1	한 아이가 길을 가다가 무언가에 걸려 엎어졌다.	1	2	3
2	그 때 한 남자가 소년을 일으켜주었다.	1	2	3
3	한 남자는 아이의 아빠였다.	1	2	3
4	그 아들은 부축을 받고 일어났다.	1	2	3
5	엄마는 아들에게 지갑에서 돈을 꺼내 주었다.	1	2	3
6	아들은 상점으로 달려갔다.	1	2	3
7	아빠는 달려가는 아이가 또 넘어질까봐 걱정이 되어 조심하라고 외쳤다.	1	2	3
8	넘어진 아이는 엄마에게 돈을 받고 과자를 사려고 상점에 갔다.	1	2	3
9	이 이야기에 등장하는 사람은 모두 3명이다.	1	2	3

밥상머리대화 실습 Tip

집에 가서 가족들에게 아래 내용을 보여주고 본인을 제외한 가족들이 문제를 풀도록 한 후 각자 자신이 생각하는 선택지와 그것을 선택한 이유를 나눠보고 가족 내에서 선입견, 추측으로 서로를 오해하는 상황이 있지는 않았는지 함께 나눠봅시다.

워크시트 14-2

거리에서 생긴 일(가족과 함께)

밥상머리에서
다같이

아래에 제시된 상황을 읽은 후 이를 토대로 상황에 대한 설명이 보기 중 어디에 해당되는지 각자 정답이라고 생각되는 번호를 말해보세요. 그리고 난 뒤 왜 그렇게 생각했는지 의견을 나눠봅시다 (주의 : 가족 구성원 중 한 사람이 주도적으로 정답을 제시하기보다는 모두가 자신의 의견을 나눌 수 있도록 진행해주세요).

〈상황〉

한 아이가 길을 가다가 갑자기 쓰러졌다. 그 때 한 남자가 아이를 일으켜 주었고, 그 아이는 부축을 받아 일어났다. 엄마는 지갑을 꺼내 그 안에 있던 것을 꺼내주었고, 그것을 받은 아들은 상점으로 향했다. 아빠는 달려가는 아이 뒤에서 조심하라고 외쳤다.

1 : 틀림이 없다 2 : 절대로 틀렸다 3 : 그럴수도 있다

	상황에 대한 설명	선택		
1	한 아이가 길을 가다가 무언가에 걸려 넘어졌다.	1	2	3
2	그 때 한 남자가 소년을 일으켜주었다.	1	2	3
3	한 남자는 아이의 아빠였다.	1	2	3
4	그 아들은 부축을 받고 일어났다.	1	2	3
5	엄마는 아들에게 지갑에서 돈을 꺼내 주었다.	1	2	3
6	아들은 상점으로 달려갔다.	1	2	3
7	아빠는 달려가는 아이가 또 넘어질까봐 걱정이 되어 조심하라고 외쳤다.	1	2	3
8	넘어진 아이는 엄마에게 돈을 받고 과자를 사려고 상점에 갔다.	1	2	3
9	이 이야기에 등장하는 사람은 모두 3명이다.	1	2	3

● ● ● 개방형 질문과 칭찬

마음을 여는 기술

가족식사를 하는 시간은 겨우 일, 이십분. 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. **워크시트 15**를 통해 대답이 한정되지 않고 왜냐고 이유를 따져 묻지 않는 개방형 질문을 연습해 봅니다. 또한, 대화 도중에 적절한 질문들을 서로 주고 받을 수 있을 때 소통이 더 원활하게 이루어질 수 있음을 **워크시트 16**의 활동을 통해 직접 경험해 보도록 합니다.



폐쇄형 질문과 개방형 질문

1. 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 :

2. 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 :

워크시트 16

적절한 질문, 좋은 소통

〈상황 1〉

아래와 같이 강사의 진행에 따라해 봅시다.

1. 옆사람과 서로 마주 봅니다. 가위바위보!
2. 이긴 사람은 종이랑 필기구를 꺼내세요.
3. 꺼냈으면 종이에 그릴 준비를 하세요.
4. 준비가 끝났으면 고개를 숙입니다. 들면 안돼요.
5. 진 사람은 앞의 화면에 나오는 그림을 설명하세요.
단, 이긴 사람이 그리는 그림을 봐선 안 됩니다. 오직 앞의 화면만 보고 설명하세요.
6. 이긴 사람은 숙인채로 설명만 듣고 그립니다. 절대 질문을 해선 안 됩니다.
오직 설명만 듣고 그릴 수 있습니다.

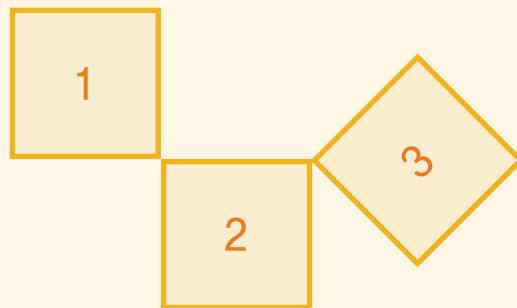
〈상황 2〉

이번에는 짹과 역할을 바꿔서 진행해보세요. 그런데 이번에는 그리는 사람이 설명하는 사람에게 질문할 수 있습니다. 단, 앞의 상황과 마찬가지로 설명하는 사람은 그리는 사람의 그림을 봐선 안 됩니다.

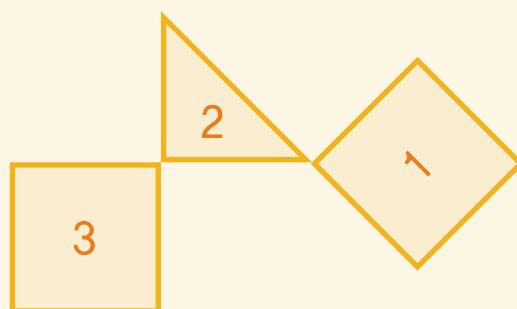
밥상머리대화 실습

가족 구성원들과 함께 실습해보세요. 가족구성원이 총 3명인 경우 이 실습을 해보지 않은 다른 구성원 2명이 할 수 있도록 안내해주시고, 총 4명인 경우 2명씩 짹지어서 누가 더 잘하나 시합해보세요. 실습이 끝난 후 좋은 질문과 소통의 중요성을 함께 나눠봅시다.

〈그림 1〉



〈그림 2〉



W

0

R

K

B

0

0

K

4회기

이렇게 해봐요



● 가족식사 방해요소 점검

행복한 가족식사, 제발 이것만은!

똑같은 상황 하에 있다 하더라도 그 상황을 어떻게 바라보느냐에 따라 보지 못하고 놓치는 측면이 존재합니다. **워크시트 17** 그림 속의 진실은 보는 사람에 따라, 보는 각도에 따라 완전히 다르게 보이는 그림들로 구성되어 있습니다. 온 가족이 바쁜 일상의 삶 속에서 무엇이 배경이 되고 무엇이 전경이 되는지, 무엇이 기본이고 무엇이 부가적인 것인지 곰곰이 따져 본다면 가족의 소통과 행복이라는 가치가 새삼 중요하게 다가올 수도 있을 것입니다.

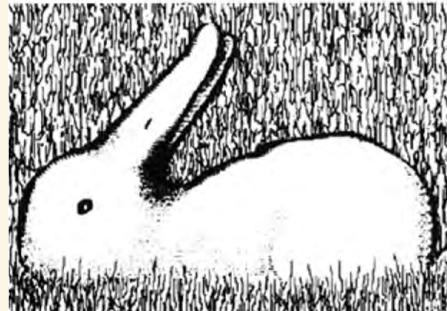
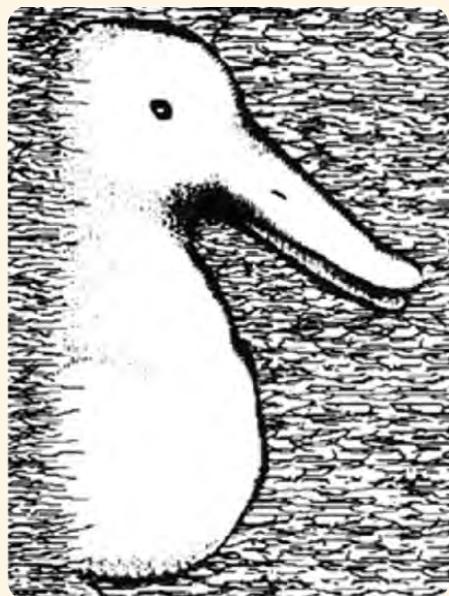
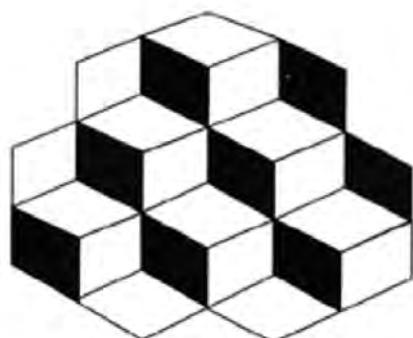
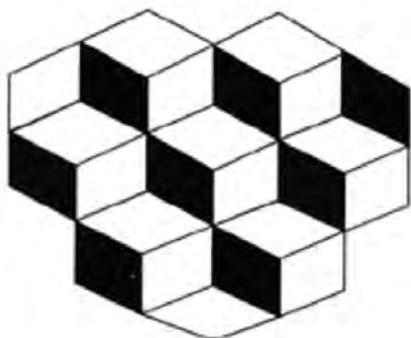
우리 가족의 평소 식사 풍경은 어떠한가요? **워크시트 18**에서는 가족식사의 다양한 모습들을 그림으로 만날 수 있습니다. 매번 다를 수 있겠지만 평소 우리 가족식사시간 풍경과 가장 닮았다고 여겨지는 그림을 하나 골라서 그 그림에 제목을 붙여 봅시다. 다른 사람들이 고른 그림은 무엇인지, 또 어떤 제목이 붙여졌는지 함께 이야기 나누어 봅시다.



그림속의 진실

아래에 제시된 그림들을 보면서 어떤 그림처럼 보이는지 자신의 의견을 말해봅시다. 집에 가셔서 밥상머리 대화에서도 가족들과 어떻게 보이는지 나눠보시고, 다른 가족들과의 대화에서 어떻게 적용하면 좋을지 의견을 들어보세요.





우리 가족은 어떤 모습으로 식사를 하고 있나요?



1



2



3



4



5



6



7



8

● ● 가족식사 계획 세우기

양보할 수 없어요, 가족행복의 날

일주일간 가족원들이 각자 어떤 생활시간을 보내고 있는지 점검하고 온 가족이 함께 하는 가족식사가 몇 번이나 가능한지 점검해 봅니다. **워크시트 19**를 활용하여 가족식사 계획표를 만들어 봅시다. 가급적 주중에 한번, 주말에 한번, 일주일에 최소한 두 번은 가족식사가 정해질 수 있도록 합니다.

끝으로, **워크시트 20**은 밥상일지의 한 가지 형태로서, 누구와 무엇을 먹었는지, 무슨 이야기를 나누었는지를 그림일기 형식으로 기록하고 간단한 소감을 덧붙이도록 고안되었습니다. 특히 그날 밥상머리에서 자녀들에게 어떤 칭찬을 했는지 기록하여 칭찬을 몸에 익히는 데 도움을 받을 수 있습니다.



워크시트 19

가족식사 계획표 짜기

	월	화	수	목	금	토	일
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

워크시트 20

밥상일지



우리 가족 밥상일지

날짜 : 년 월 일

식사시간

식사 내용

같이 먹은 사람

칭찬

아침식사



점심식사



저녁식사



가족식사 후 소감

나에게 수여하는 수료증

수 료 증

밥상머리교육 학부모 연수생 ○○○

○○년 ○월 ○일

○ ○ ○ ○ 학교

MEMO