

WEBVTT

00:00:32.636 --> 00:00:35.546

안녕하세요?

GSEEK의 임영주입니다.

00:00:35.571 --> 00:00:38.571

여러분, 오늘 식사 시간

어떠셨어요?

00:00:38.718 --> 00:00:43.808

아이들과 함께 맛있고 즐겁게

식사하셨는지 모르겠습니다.

00:00:44.081 --> 00:00:46.464

우리가 아이일 때는 사실 몰랐어요.

00:00:46.489 --> 00:00:50.625

정말 즐겁고 재미있는

그런 식사 시간이라고 생각했었는데

00:00:50.650 --> 00:00:55.475

막상 어른이 되어서, 부모가 되어서

아이들과 함께 식사를 하려면

00:00:55.500 --> 00:01:00.117

이게 생각보다 쉬운 일이 아니라는 거

많이 경험하게 됩니다.

00:01:00.413 --> 00:01:05.878

우리 어른들은 상식으로 알고 있는

밥상머리 예절이 참 간단한데

00:01:05.903 --> 00:01:11.699

아이들은 잘 모르고 또 가르치더라도

금방 엉뚱한 행동을 하잖아요.

00:01:12.351 --> 00:01:15.541

오늘 제가 밥상머리에서

어떻게 할까?

00:01:15.566 --> 00:01:19.648

바로 밥상머리 교육으로

주제를 정했습니다.

00:01:19.808 --> 00:01:25.507

그런데 밥상머리 교육 하니까

교육 자가 조금 거슬리기도 합니다.

00:01:25.660 --> 00:01:30.450

사실 밥상머리는 가르치는

시간보다는 보여주는 시간

00:01:30.475 --> 00:01:35.585

그리고 가족과 함께 시간을 나누는

그러한 시간이거든요.

00:01:35.890 --> 00:01:39.072

가장 사랑한다는 것은

그것을 표현한다는 것은

00:01:39.097 --> 00:01:41.386
시간을 함께한다고 하는데

00:01:41.411 --> 00:01:46.091
저는 밥상머리를 중요한 교육의
아이템으로

00:01:46.116 --> 00:01:48.769
꼭 부모님께 말씀을 드립니다.

00:01:48.952 --> 00:01:52.975
왜 보여주고 그리고 그냥
나누는 것이냐라고 한다면

00:01:53.000 --> 00:01:56.475
아이들은 가르치는 것보다는
오히려 스펀지처럼

00:01:56.500 --> 00:01:59.500
자연스럽게 모든 것을
빨아들이기 때문에

00:01:59.525 --> 00:02:01.367
식사 시간도 가르치지 않아도

00:02:01.392 --> 00:02:05.664
자연스럽게 밥상머리 교육으로
연결이 될 수 있습니다.

00:02:06.160 --> 00:02:10.475
밥상머리 효과가 얼마나 좋은지
연구 결과 조금 살펴볼까요?

00:02:10.753 --> 00:02:16.412
미국에서 3세 정도의 아이들이
언어 익히는 과정을 연구했습니다.

00:02:16.437 --> 00:02:23.162
그랬더니 책 읽기를 통해서 배우는
단어가 140여 개 정도인데

00:02:23.187 --> 00:02:27.881
가족끼리 밥을 먹으면서,
식사를 하면서 익히는 단어는

00:02:27.906 --> 00:02:30.906
1000여 개인 것으로
나타났습니다.

00:02:31.269 --> 00:02:32.675
그뿐이 아니에요.

00:02:32.700 --> 00:02:37.792
초등학교에 들어간 이후에 가족끼리
식사 횟수가 많은 아이일수록

00:02:37.817 --> 00:02:41.093
학업 성적도 높은 것으로
조사됐습니다.

00:02:41.118 --> 00:02:42.597
조금 술깃하시죠?

00:02:42.886 --> 00:02:45.996
요즘 많은 부모님들이
조기 교육 또 적기 교육

00:02:46.021 --> 00:02:48.125
이런 말씀 많이 하시는데요.

00:02:48.150 --> 00:02:51.835
진정한 조기 교육은 바로
밥상에서 출발한다고 해도

00:02:51.860 --> 00:02:53.437
과언이 아닙니다.

00:02:53.601 --> 00:02:55.937
진정한 조기 교육을 원하신다면

00:02:55.962 --> 00:02:59.531
좋은 학원 알아보고
비싼 과외 알아보기 전에

00:02:59.556 --> 00:03:03.828
밥상머리 교육 환경부터
만들어야 하지 않을까 생각합니다.

00:03:03.853 --> 00:03:08.183
그런데 문제는 요즘 부모님들이
참 바쁘세요.

00:03:08.208 --> 00:03:09.472
그뿐 아니죠.

00:03:09.497 --> 00:03:12.187
우리 아이들도 부모님 못지않은
스케줄로

00:03:12.212 --> 00:03:15.212
굉장히 빡빡한 하루를 보냅니다.

00:03:15.406 --> 00:03:18.750
하지만 우리 소중한 아이를
남부럽지 않게 키우려면

00:03:18.775 --> 00:03:21.775
열심히 일하는 것 못지않게

00:03:21.800 --> 00:03:25.019
우리가 일상에서
좋은 교육을 시켜야 하는데

00:03:25.044 --> 00:03:27.617
바로 밥 먹는 시간을 챙기는 겁니다.

00:03:27.642 --> 00:03:32.773
엄마, 아빠, 아이들
이렇게 모여서 밥을 먹는다는 것.

00:03:32.798 --> 00:03:34.804

이렇게 얘기 들을 때는 자연스럽게

00:03:34.829 --> 00:03:37.539

당연히 하는 거 아닌가라고
생각을 하는데

00:03:37.564 --> 00:03:41.875

저도 상담 시간이라든가
부모 교육 시간에 여쭙보면

00:03:42.056 --> 00:03:45.683

굉장히 쉽지 않아요라고
이야기를 하십니다.

00:03:45.890 --> 00:03:50.488

퇴근 시간을 조정해서라도
우리 아이들의 학원 시간을 맞춰서라도

00:03:50.513 --> 00:03:54.609

일주일에 최소 2번 이상은
온 가족이 함께 식사하는 게

00:03:54.634 --> 00:03:56.660

반드시 필요합니다.

00:03:56.957 --> 00:03:59.804

왜냐하면 바쁜 현대의 부모님들은

00:03:59.829 --> 00:04:05.019

아이 교육에 지나친 관심과
무관심으로 양분화되는 경향이 있는데

00:04:05.044 --> 00:04:10.019

지나친 관심이든 무관심이든
아이와 부모가 모두 자주 겪는

00:04:10.044 --> 00:04:12.968

큰 문제가 바로
자녀와의 소통이잖아요.

00:04:12.993 --> 00:04:18.950

아이가 커갈수록 자녀와의 소통이
점점 멀어져서 우리가 불통이 되고

00:04:18.975 --> 00:04:23.975

그리고 부모와 자녀 간의
상처도 남기고 아픔도 많다고 합니다.

00:04:24.000 --> 00:04:27.000

많은 부모님들이 공감하실 텐데요.

00:04:27.025 --> 00:04:30.566

이렇게 대화의 어려움을 겪는
부모님들에게

00:04:30.591 --> 00:04:33.591

가족 식사 시간을 잘 활용하면

00:04:33.713 --> 00:04:39.433

그야말로 일석삼조, 일석다조의
시간이 된다고 제가 강추를 합니다.

00:04:39.980 --> 00:04:42.363
그렇다면 우리 부모님들께서

00:04:42.388 --> 00:04:45.898
밥상에서 어떻게 해야 할까
궁금하실 텐데요.

00:04:45.923 --> 00:04:48.923
제가 몇 가지 키워드를
조금 드릴게요.

00:04:48.948 --> 00:04:53.222
첫 번째는 우리 아이들과 함께
식사 예절을 가르치는 게

00:04:53.247 --> 00:04:55.214
굉장히 좋은데요.

00:04:55.547 --> 00:04:58.547
수저 사용법 한번 알려드릴까요?

00:04:59.183 --> 00:05:02.519
수저는 손가락과 젓가락을 얘기하는데

00:05:02.544 --> 00:05:05.976
우리 아이들이 소근육 발달이
굉장히 잘돼 있고요.

00:05:06.001 --> 00:05:10.839
한국인들이 이 두뇌를 잘 사용하고
그리고 손재주가 좋다고 얘기하는데

00:05:11.871 --> 00:05:16.486
바로 수저의 사용법에서
이것이 비롯되지 않았나 싶습니다.

00:05:16.511 --> 00:05:19.375
우리 식사를 하다 보면
젓가락과 손가락을

00:05:19.400 --> 00:05:21.718
한 손에 쥐고 하는 경우가 많은데

00:05:21.743 --> 00:05:25.937
제가 알려드리는 수저 사용법은
손가락을 잡을 때는

00:05:25.962 --> 00:05:29.453
손가락만 사용하고
그리고 손가락을 놓고

00:05:29.478 --> 00:05:33.906
그다음에 젓가락을 사용하는 것,
즉 수저를 한 손에 사용하는 것은

00:05:33.931 --> 00:05:37.597
식사 예절에서 어긋난다는 거
말씀드리고 싶습니다.

00:05:37.805 --> 00:05:42.791

요즘 다양한 젓가락이 많이 나오는데
일반 젓가락을 사용하면

00:05:42.816 --> 00:05:45.816
아이들의 소근육 발달에도
굉장히 좋을 거예요.

00:05:46.804 --> 00:05:50.292
그다음 부모님들께서
정말 밥상머리 하면

00:05:50.317 --> 00:05:54.979
바로 떠올리는 것이 어떤 대화해요?
이런 얘기하시는데

00:05:55.004 --> 00:05:59.355
사실 밥상머리의 대화는
특별한 대화가 없습니다.

00:05:59.380 --> 00:06:03.808
물론 우리가 유대인의 밥상머리
대화라든가

00:06:04.187 --> 00:06:10.371
많은 강연에서, 유명한 강연에서
토론을 한다, 대화를 한다,

00:06:10.396 --> 00:06:13.710
책을 읽고 신문을 읽고
이야기한다고 하는데

00:06:13.735 --> 00:06:18.060
저는 아직 어린 자녀들하고는
그건 조금 무리인 것 같고요.

00:06:18.085 --> 00:06:21.464
제가 알려드리는 대화법
조금 보시겠습니까?

00:06:23.292 --> 00:06:25.214
보셨어요?
바로 눈빛입니다.

00:06:25.239 --> 00:06:29.335
가족들과 함께 맛있니? 하는
눈빛 보내는 거고요.

00:06:29.360 --> 00:06:31.972
오늘 너랑 같이 식사하니까 참 좋아.

00:06:31.997 --> 00:06:34.550
여보, 당신과 함께하니까
참 행복해요.

00:06:34.575 --> 00:06:36.699
이러한 눈빛을 교환하는 것.

00:06:36.724 --> 00:06:40.644
바로 메리비안의 커뮤니케이션
3요소에 보면

00:06:40.669 --> 00:06:44.882

7%가 콘텐츠고
나머지 93%가 어투, 어조

00:06:44.907 --> 00:06:47.907

그리고 시각적인 거라고
많이 알고 계시죠?

00:06:47.932 --> 00:06:50.742

저는 밥상머리에서
바로 이 눈길

00:06:50.767 --> 00:06:52.871

그리고 따스하게 보내는 표정

00:06:52.896 --> 00:06:57.226

이러한 것들이야말로 가족 간에
굉장히 좋은 대화라고 생각합니다.

00:06:57.437 --> 00:07:02.246

그러면 마음이 열리고 이후에 아이가
그 어려운 학교 이야기,

00:07:02.271 --> 00:07:04.609

성적 이야기, 친구 이야기

00:07:04.634 --> 00:07:07.714

그리고 고민도 줄줄이
이야기하게 됩니다.

00:07:07.739 --> 00:07:10.273

그러니까 형식을 떠나서

00:07:10.298 --> 00:07:13.769

우리가 따스한 시선부터
대화를 시작한다면

00:07:13.794 --> 00:07:19.101

바로 밥상머리에서의 대화의 물꼬가
터지리라고 생각을 합니다.

00:07:19.667 --> 00:07:25.039

그다음에 식사 때 어른과 아이들이
가져야 할 예절 가운데

00:07:25.064 --> 00:07:28.789

해야 할 말이 있고
그렇지 않은 것들이 있는데

00:07:28.814 --> 00:07:31.814

우리 부담스러운 이야기들은
가급적 하지 말고요.

00:07:31.945 --> 00:07:39.348

참 맛있게 먹는구나, 어찌면 이렇게
밥 먹는 모습이 좋을까라고 하면서

00:07:39.373 --> 00:07:45.115

우선 먹는 것에 우리가 초점을 두면서
아이의 장점을 이야기하는 것

00:07:45.140 --> 00:07:46.953

그리고 칭찬하기.

00:07:46.978 --> 00:07:51.152

그거는 밥상뿐만 아니라
어느 곳에서든 아이를 힘나게 하죠.

00:07:51.177 --> 00:07:55.937

또 부부끼리도 좋은 점을
이 시간을 통해서 이야기한다면

00:07:55.962 --> 00:08:01.015

아이가 보고 배우는 것으로
아주 금상첨화라고 할 수 있겠습니다.

00:08:01.335 --> 00:08:03.652

그런데 밥상머리에서 아까 제가

00:08:03.677 --> 00:08:06.562

교육 자를 좀 빼야겠다는
말씀을 드렸는데

00:08:06.567 --> 00:08:11.992

교육에 집중을 하면
훈계하는 자리로 만들게 됩니다.

00:08:12.577 --> 00:08:15.312

함께 모이는 자리는 행복한
자리여야 하고요.

00:08:15.337 --> 00:08:18.164

밥을 먹는 자리는,
왜 그런 말 있잖아요?

00:08:18.189 --> 00:08:19.746

꾸짖지 않는 자리.

00:08:19.835 --> 00:08:23.007

강아지도 야단치지 않는다는
이야기도 있는데

00:08:23.032 --> 00:08:26.875

이 시간에 부모님들이 걱정하고
모처럼 모였으니까

00:08:26.900 --> 00:08:28.671

아이에게 좀 해야 할 말,

00:08:28.696 --> 00:08:31.093

평소에 하고 싶었던 말을
이렇게 하는데요.

00:08:31.118 --> 00:08:35.214

그게 자칫하면 훈계의 자리로
만들게 됩니다.

00:08:35.406 --> 00:08:39.218

그러니까 우리 아이에게
하고 싶은 이야기, 진지한 이야기는

00:08:39.243 --> 00:08:43.846

이후로 미루고 식사 시간을
즐거운 시간으로 만들면 되겠습니다.

00:08:43.871 --> 00:08:46.601
그리고 정말 중요한 것이 남았습니다.

00:08:46.805 --> 00:08:51.869
TV 끄시고 스마트폰은
식탁에 가져오지 않는 것을

00:08:51.894 --> 00:08:53.535
원칙으로 해야겠습니다.

00:08:53.560 --> 00:08:57.148
저는 스마트폰은 부모님께서
가정에 들어가시면

00:08:57.173 --> 00:09:00.605
주머니나 베개에다 넣어 놓으라는
얘기를 하는데

00:09:00.630 --> 00:09:02.675
TV나 스마트폰 멀리하시고요.

00:09:02.700 --> 00:09:06.132
서로 가족의 말에 경청하면서
공감하고

00:09:06.157 --> 00:09:08.886
또 상대가 듣고 싶어 하는
말을 하는 것

00:09:08.911 --> 00:09:14.550
이 정도라면 우리가 밥상머리의
훌륭한 교육이 되지 않을까 싶습니다.

00:09:14.929 --> 00:09:16.542
무엇을 어떻게 해야 하지?

00:09:16.567 --> 00:09:20.605
밥상머리 교육, 참 부담스러워라는 것
내려놓으시고요.

00:09:20.630 --> 00:09:24.316
가족과 함께 맛있는 식사를
하는 것만으로도

00:09:24.341 --> 00:09:27.656
밥상머리 교육은
성공적이라고 할 수 있습니다.

00:09:39.765 --> 00:09:41.386
아실 것 같은데요.

00:09:41.411 --> 00:09:45.975
어린이일수록
나물 네오포비아가 있어요.

00:09:46.000 --> 00:09:47.539
그러니까 일단 썰다 보면

00:09:47.564 --> 00:09:50.449

어른들에게는식이섬유가
참 좋다고 얘기하지만

00:09:50.474 --> 00:09:53.886

아이한테는 거칠고
삼키기가 어려워요.

00:09:53.911 --> 00:09:57.421

그렇기 때문에 아이가 좋아하는
조리법으로,

00:09:57.446 --> 00:10:00.351

즉 나물이 너무 표면에
드러나지 않도록

00:10:00.376 --> 00:10:02.070

그렇게 조리를 해 주시고요.

00:10:02.095 --> 00:10:04.746

골고루 먹인다, 편식하지 않겠다,

00:10:04.771 --> 00:10:08.730

우리 아이 영양소를 많이
잘 섭취하게 해 주겠다라는 것도

00:10:08.755 --> 00:10:12.480

밥상머리에서 중요한
부모님의 목적이기도 하지만

00:10:12.505 --> 00:10:16.992

우선 우리 아이가 연령이 어리다면
함께하니까 참 좋아.

00:10:17.017 --> 00:10:19.062

엄마, 아빠랑 밥 먹으니까
나 참 좋아.

00:10:19.087 --> 00:10:23.476

이런 마음이 먼저 들도록
너무 반찬에 욕심내지 마시고요.

00:10:23.501 --> 00:10:25.898

아이가 기쁜 마음으로 함께한다면

00:10:25.923 --> 00:10:30.507

어느새 우리 아이도 부모님과 함께
나물 반찬도

00:10:30.532 --> 00:10:35.156

또 우리 아이가 원하는 반찬들
골고루 먹을 수 있게 될 겁니다.

00:10:35.181 --> 00:10:38.750

제일 먼저 제가 원하는 건
분위기를 좋게 하자.

00:10:38.775 --> 00:10:41.775

억지로보다는 조금은 기다려주자.

00:10:41.800 --> 00:10:46.210

그 과정에서 부모님이
아이가 좋아하는 조리법으로 해서

00:10:46.235 --> 00:10:50.800
제공해 준다면 이 부분은
자연스럽게 해결이 될 것 같습니다.

00:10:51.406 --> 00:10:57.187
노벨상 수상자의 30%가
유대인이라고 합니다.

00:10:57.355 --> 00:11:00.195
도대체 유대인에게는
어떤 비결이 있기에

00:11:00.220 --> 00:11:05.978
우리가 교육 하면 노벨상
그리고 유대인을 거론할까요?

00:11:06.003 --> 00:11:09.433
역시 밥상머리도 유대인을
빼놓을 수 없습니다.

00:11:09.458 --> 00:11:11.347
유대인들은 매주 금요일

00:11:11.372 --> 00:11:14.980
가족이 함께하는 식사 시간을 통해서
대화하고

00:11:15.005 --> 00:11:17.851
그리고 아이들에게
전통도 가르칩니다.

00:11:17.876 --> 00:11:19.238
예절을 가르치고요.

00:11:19.263 --> 00:11:22.263
토론 문화도 자연스럽게
가르친다고 합니다.

00:11:22.464 --> 00:11:26.230
그동안 자녀들과 함께 밥상에
둘러앉아 식사하는 시간을

00:11:26.255 --> 00:11:31.269
소홀하게 혹시 여겼다면
또는 여러 가지 상황 때문에 미뤘다면

00:11:31.294 --> 00:11:37.089
어렵게 생각하지 마시고 지금부터라도
자녀들과 함께 밥을 먹으면서

00:11:37.114 --> 00:11:40.722
오손도손 이야기도 나누고
질문도 하고

00:11:40.747 --> 00:11:45.475
그리고 자녀들의 말에 경청하시면서
가족의 행복 가꾸시고

00:11:45.500 --> 00:11:48.300
그리고 행복하시기 바랍니다.

00:11:48.433 --> 00:11:52.630
식사 맛있게 즐겁게 하시면서
우리 모두 건강하고

00:11:52.655 --> 00:11:54.980
행복한 가정 이루시기 바랍니다.

00:11:55.005 --> 00:11:58.005
지금까지 GSEEK의 임영주였습니다.