

발행인 백일현

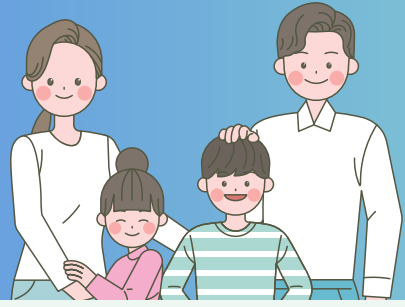
발행처 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

전화 044-415-2209 / FAX 044-415-2369

주소 30147 세종특별자치시 시청대로 370

세종국책연구단지 사회정책동 7층

# 학부모 소식지



## MZ세대의 부모·자녀 관계를 위한 밥상머리교육



이은희

원광대학교 사범대학  
가정교육과 교수

우리는 '밥상에서 배운다.'라고 한다. 이것은 밥상머리교육을 의미하며, 과거에는 형식적인 학습환경이 아닌 밥상에서 이루어지는 일상적인 대화를 통해, 자녀의 성장에 필요한 올바른 예절, 가치관 전달, 소통과 유대감 형성, 사회적 기술 학습 등을 배우는 교육의 장(場)으로서의 중요한 역할을 하였다. 현대사회에서 바쁜 일상과 더불어 각종 디지털 기기로 인해 가족 간의 소통시간이 줄어들고 있는 시점에, 밥상머리교육은 이러한 단점을 극복할 수 있는 방법으로 재조명되고 있다.

밀레니얼세대(M세대)와 Z세대를 묶어 지칭한 MZ세대는 디지털 기술에 익숙하여 정보 접근성이 높으며, 개방적이고 민주적 소통을 선호하는, 변화에 민감한 세대라는 점에서 주목받고 있다. MZ세대의 부모·자녀 관계는 과거의 권위적이고 수직적인 관계에서 벗어나, 수평적인 관계를 지향하고, 디지털 기술을 활용한 소통중심의 자율성과 개성을 존중한다. MZ세대가 성장한 시기는 가정의 형태와 소통 방식이 변화되었기에, 밥상머리에서 직접적인 대화를 하기보다는 디지털 기기를 통해 가족과 소통하는 경우가 많았다. 이러한 MZ세대에게 새로운 형태의 밥상머리교육이 필요한 이유는, 디지털 시대의 특성상 부모 자녀와의 대화와 교감 시간이 줄어드는 경향을 극복하기 위한 노력이며, 또한 디지털 환경에서 다양한 정보와 문화를 접하는 MZ세대가 가정에서 올바른 기준과 가치를 배우게 되고, 정서적 안정감을 제공한다는 측면에서이다.

MZ세대를 위한 밥상머리교육을 제안하면, 식사 시간 대부분 디지털 기기를 멀리하지만, 가끔은 함께 디지털 콘텐츠(영화, 뉴스, 다큐멘터리 등)를 시청하고 이를 주제로 대화를 나눈다. 자녀가 대화의 주체가 되며, 현대적 가치를 반영한 대화를 한다. 부모는 주로 경청하며, 질문을 통해 자녀의 사고를 이끌어낸다. 밥상머리에서 가족의 일정, 계획 등을 함께 논의하고 결정함으로써 자녀가 책임감을 느끼도록 한다. 또한 각자의 하루를 짧게 공유하며, 식사 전후로 음식과 함께하는 시간에 대해 감사의 마음을 나누는 긍정적인 분위기를 조성한다. 자녀가 고민이나 문제를 털어놓도록 격려하며, 가족의 경험과 지혜를 나누는 시간으로 활용한다. 부모는 자녀의 감정을 공감하고 지지하며 심리적 안정감을 제공한다.

구체적인 실천방안으로는, 밥상머리에서 식사시간에 디지털 기기를 멀리하는 식의 대화에 집중하는 규칙을 정하거나, 매일 또는 주말마다 특정 주제를 정해 가족이 이야기를 나누도록 한다. 예를 들면, "오늘 가장 재미있었던 일" 등을 들 수 있다. 식사 준비부터 정리까지 가족이 함께하는 과정에서 협력과 대화를 유도하며, 무엇보다도 긴 대화보다는 자녀가 부담을 느끼지 않을 정도로 짧게 소통한다.

MZ세대를 위한 밥상머리교육은 전통적 교육의 가치를 현대적으로 재해석해 부모와 자녀 간의 소통과 유대를 강화하는 수단이 될 수 있을 것이다. 디지털 시대에도 식사 시간을 활용한 대화와 교감은 가정 내에서 자녀의 정서적 안정과 올바른 가치관 형성에 기여할 수 있다고 본다. 밥상머리교육이라는 가정 내의 작은 실천이 부모·자녀 관계를 더욱 풍요롭게 만들 것으로 기대한다.

## 부모의 손길로 아이의 정서를 다듬다: 폭력을 예방하는 첫걸음

자녀가 사회성이 높은 성인으로 성장하려면 정서발달이 무엇보다 중요합니다.



### 정서인식



나와 타인의 정서를 인식하는 것이며,  
정서는 순식간에 변화합니다.  
그래서 정서인식은 쉽지 않습니다.

### 정서표현



나의 정서를 인식했으면,  
상대방이 알아차리도록 표현할 수 있어야 합니다.  
또 타인의 정서를 인식했다면, 그것을 표현하는  
것만으로도 공감의 시작입니다.

### 정서조율 (정서조절과 공감)



정서는 부정적이든 긍정적이든  
혼자 품고만 있으면 불안정하고 불편합니다.  
나의 정서를 인식하고 표현하고 누군가와 나누고  
조율함으로써, 정서는 안정적인 상태로 유지됩니다.

아동과 청소년들은 또래관계, 부모자녀관계, 교사와 학생과의 관계 등 타인과의 관계에서 정서발달을 위한 지속적인 연습이 필요합니다. 자신과 타인의 정서를 인식하고 표현하고 조율하는 연습을 통해, 학교폭력을 예방할 수 있습니다.

김리진 (전북대학교 아동학과)

# 자녀가 갈등 상황에 있다면 부모로서 어떻게 해야 할까요?

## 01 갈등 상황에 대한 이해와 수용



요즘 너의 얼굴 표정이 무척 어두운 것을 보니  
학교에서 속상한 일이 있었나보구나.

## 02 갈등 상황에 대한 감정 다루기



친구가 너를 외면하는 행동으로 인해 화가 많이 나고,  
그런 감정을 억누르느라 힘들었겠구나.

## 03 갈등의 원인과 핵심문제 다루기



친구가 이유 없이 너를 외면하는 행동을 했다면  
혹시 오해가 있었던 것은 아닌지, 친구의 입장에서 자신의  
행동을 한번 되돌아 보는 것은 어떨까?

## 04 상대방에게 감정과 욕구 표현하기



서로의 오해로 인해 친구가 그와 같은 행동을 했다면  
서로 마음을 열고 진솔하게 이야기 해보는 건 어떨까?

출처: 학교폭력 예방교육 어울림 프로그램

## 자녀교육을 위한 도서목록



도서명	결국 해내는 아이는 정서 지능이 다릅니다	너에게 좋은 부모이고 싶어서	불안이 많은 아이	이임숙의 결국 잘되는 우리 아이
저자	김소연	리라샘	이다랑	이임숙
출판사	웨일북(whalebooks)	책과이음	한빛라이프	EBS한국교육방송공사

출처: 한국출판문화산업진흥원 2024년 세종도서 교양부문 추천도서



가정 내 갈등을 바탕으로,  
효과적인 **갈등해결 방법**을 제안해 주세요!

