- 아이들의 저녁식사 실태 조사(2003년 CASA)
  - 가족식사 많이 한 아이 學 그렇지 않은 동급생
    - A학점 받는 비율 2배 높음
    - 청소년 비행 확률 1/2 낮음
  - 100개 중고등학교 전교1등 설문조사 결과
    - 주중 10회 이상 가족식사했음
    - 한국의 가족식사 변화 : 80년대 800회/연 → 오늘 270회/연(하루 한끼도 못 함)
  - 미국 콜롬비아 대학 CASA　약물 중독의 원인, 오남용 실태 연구　The Nantional Center on Addiction and Substance Abuse
- 하버드 대학교수가 말하는 가장 좋은 조기교육
  - 3살 자녀 둔 미국 보스턴 중,저소득층 85가구 2년간 실시
    - 미국의 평균적인 식사 시간 = 20분 = 3세 유아가 한 가지에 최대로 집중할 수 있는 시간
    - 53가정 추적 조사 결과
    - 가정, 어린이집의 일상적인 대화 낱낱이 녹음/같은 책,장난감 제공
      - 2,000개 단어 중 부모가 책을 읽어줄 때 나온 단어 140개
      - 가족식사 중에 나온 단어 1,000개
  - 학습능력차이 원인
    - 중,저소득층X
    - 장난감(교구), 독서환경X
      - 책읽기 - 부모의 일방적인 어휘에 노출되는 것
        - 그냥 단순히 책 읽어주는 것 = 오디오북
        - 대화식 책읽기
          - 설명식 대화
          - 책 읽는 도중 질문 받을 때 최대한 성의껏 대답
          - 살아있는 책으로 "이야기 하기" 샬롯 메이슨 교육
      - 가족식사 - 아이가 자발적으로 부모와 이야기를 할 기회
      - 노출에 대한 오해
        - TV에는 부모가 쓰는 것보다 다양한 어휘가 등장하지만 아이에게 언어 자극이 되지 못한다(연구결과 p.58)
        - 상호작용 없는 일방적인 노출
    - 가족식사의 횟수, 식탁에서 활발한 얘기
      - 가족식탁에서 보낸 시간이 많은 아이 :중산층,학습자극 풍부한 아이보다 뛰어남　아이와 애정이 넘치는 양질의 시간 보내기
      - 대화를 통한 어휘 습득
        - 설명식 대화(Explanatory talk) >> 눈앞의 상황에 대한 담화식(Narrative)　거창한 화젯거리x 눈앞에 둔 음식 이야기로 시작
        - 부모가 없는 곳에서 아이가 겪은 일, 미워 짐작할 수 있는 일
      - 한국-엄마의 원맨쇼
        - TV 만화에 주의를 빼앗기고 대화시간 상실
        - "먹어라","해라","하지마라"의 단답형 관리용 대화
  - 연구 결과 - 학업성적= 언어능력(어휘력)
    - 부모에게 들은 단어 = 아이의 어휘수준
      - 오디오북식 책읽기x
      - 끊임없이 말 걸고 대답 유도하는 노력 뿐
    - 말하기 전에 충분히 듣는 것 = 어휘 습득의 기반
      - 어린 아이가 모국어를 배우기까지 듣기 활동 시간 = 5,475시간(3년x 5시간 x 365일)
  - 실천 하기
    - 밥상 머리에 녹음기 두기
    - 오바마 대통령의 싱글맘(워킹맘,학생)-새벽4시30분 아침시간에 헌신
    - 7:30 아침식사 철칙을 지키는 준희 아빠　새벽5시 기상, 대화준비-독서해서 내용 들려줌
- 한국 전통밥상의 "만족지연능력(자제력)"
  - 마시멜로 실험
    - 1968년 스탠퍼드 대학, 월터 미셸(Walter Mishel)
    - 4살짜리 아이, 마시멜로 하나를 주고 실험자가 15~20분간 자기 비운 사이 먹지 않고 기다리면 돌아와 하나 더 주겠다
    - 1,000명 중 2/3 먹어치움, 1/3 기다림
      - 기다렸던 아이의 학교성적, 문제해결능력, 계획성 대체로 좋음
      - 15년 후 SAT 평균210점 차이
- Dr.Lonely Eating(혼자 밥먹기 박사)
  - 아이들에게 "오늘의 식사"라는 주제로 그림을 그려라
  - 죠시에이요 대학 영양학과 교수, 아다치 미유키(1980년) 초등2,000명 대상 조사
  - 초등5학년 아침식사 실태조사(2006년 한국)　혼자 앉아 아침 먹는 아이 그림 49%
  - '무엇을 먹는가'보다 '누구와 어떤 기분으로 먹는가'가 중요한 영양학 논문
- 10대에 찾아오는 생후3살의 기적
  - 연령별 두뇌발달
    - 340g 뇌(출생시) = 2,000억개 뇌세포(35세 성인X2배)
      - 1개월(출생시 2배로 성장) → 5세(성인 두뇌 90% ; 1,450g)
      - 출생 후 뇌세포는 계속 줄어들지만 뇌세포를 둘러싼 희백질 물질은 강화하면서 뇌세포 사이 신호 활성화
        - 서울대 서유헌 교수
        - 제이 기드 박사
    - 0~2세 : 체중의 2% 차지하는 뇌에서 에너지의 18% 소비(생후12개월의 경우, 성인보다 2배 많이 소모)　쉽는 활동을 통해 뇌 자극, 신경회로 활성화
    - 3~6세(25~72개월) : 늦어도 36개월엔 본격적인 밥상머리 교육 가능
      - 식탁에 밥그릇 놓기, 수저를 어른 순으로 놓기 역할
      - 전두엽이 성인 수준에 미달한 아이에게 식탁 지키기는 어려움
    - 초등저학년 : 배려(사회성-사회지능) 키우라
      - 사회성≠또래와 어울리는 것
      - 다른 사람이 보낸 감정신호에 반응할 수 있는 능력
      - 사회성이 부족하면 공부에 집중하지 못함
  - 시냅스(뇌세포 사이 정보 연결;신경전달물질)-뇌 발달에 결정적 역할
    - 시냅스 수 = 2~3세 최고치 ; 평생 지속될 뇌가 결정됨
      - 3세를 넘기면 더이상 뇌 발달은 없는가? NO　전두엽(뇌 85% 차지) 가장 늦게 발달
      - 뇌세포, 조직망의 과잉 생산(최고치)
      - 외부 자극이 없으면 '가지치기'를 통해 시냅스를 제거함
        - 생후 21개월-전체 시냅스의 40%가 제거
        - 지극히 정상적인 과정, 살아남은 시냅스의 연결은 더욱 견고해짐
    - 때 쓰고 산만한 행동하는 이유-전두엽이 충동을 억제할만큼 성숙하지 못하기 때문
  - 전두엽(상위뇌=신피질 ; 뇌의 CEO)
    - 아주 어릴 때부터 평생 발달하는 부위
      - 2,3세~7,8세 : 가장 빠르게 발달
        - 6세(성인 뇌의 95% 무게) 뇌 성장이 멈춘 듯 보임
        - 뇌세포가 잉여 연결할수록 대뇌피질(회색질)의 밀도 높아짐　대뇌피질의 두께=인간의 지능
      - 청소년기 : 질적으로 크게 변함
        - 캐나다 맥길 대학, 몬트리올 신경연구소(MNI), 정신과전문의 Sherif G. Karama 박사
        - 대뇌피질이 두껍다=신경세포들의 연결망 많고 복잡=인지기능에 미치는 영향 클 것
        - 연결망이 가장 복잡하고 두꺼워지는 시기 : 여아-만11세, 남아-만12.5세
        - 사춘기=미래를 결정할 뇌를 조각하는 시기
          - 뇌의 뒷부분에서 앞으로(전두엽) 가지치기-전문화 함
            - 전두엽이 미숙한 상태
            - 사춘기의 충동적, 무분별한 반응 자제에 미숙
          - 음악, 스포츠, 공부하는 10대 vs. 소파에 누워 TV보고 게임하는 10대　오늘 담배,마약,술=앞으로 80년 인생
          - 두뇌발달곡선
    - 부모의 자상, 세심한 보살핌이 가장 극적인 영향을 미침
    - 추리,계획,반성,행동하기 전 생각하는 능력, 연결하고 연계하는 능력, 문제 해결, 친절, 감정이입, 관심 담당 → 전두엽에 인간이 있다
- 성공적인 가족식사법
  - 꺼안기 호르몬=옥시토신
  - 식사시간=임원회의 (전 스타벅스 CEO 짐 도널드)
  - 미리엄 와이스타인(Miram Weistein) 가족밥상 전도사