

도덕 비밀노트

1. 행복이란 무엇인가

1 행복의 의미와 견해

(1) 행복에 대한 다양한 견해

① : 행복은 '고요한 호수'와 같이 평온한 마음의 상태'라고 하였음
행복을 얻기 위해서는 지속적으로 의식적인 노력을 추구할 것을 강조하였음

② : 행복은 우리가 궁극적으로 추구하는 것이며, 다른 목적은 행복을 이루기 위한 수단에 불과하다고 보았음

아리스토텔레스의 행복론

아리스토텔레스는 현실 속에서 참다운 존재를 살피고 하였다. 존재하는 모든 것은 어떤 목적을 가졌는데, 인간의 궁극적인 목적은 행복이다. 그는 행복하기 위해서는 덕을 쌓아야 하는데 이성에 알맞은 덕스러운 활동을 통해 행복을 누릴 수 있다고 보았다. 이러한 덕은 한순간에 이루어지는 것이 아니라 지속적인 습관을 통해 몸에 배이도록 해야 한다고 하였다. 또 어느 한쪽으로 치우치지 않는 중용(中庸)의 생활 자세를 강조하였다.

③ 최근 심리학: 행복은 어떤 것에 길이 빠져 마음에 즐거움이 가득한 상태를 말한다

(2) 행복의 의미: 자신의 처지와 능력에 알맞은 목표를 세우고, 그 목표를 달성하고자 노력하는 과정에서 느끼는 즐거움과 만족감을 의미함. 행복은 마음에 따라 다르게 느껴지기도 함

2 행복의 조건과 행복한 삶

(1) 행복을 위한 조건

① 몸과 마음의 : 건강은 행복의 기본 조건임. 평소 건강 관리에 힘써야 함

② 의미 있고 가치 있는 설정

• 목표의 내용이 무엇이나에 따라 행복의 정도는 달라짐

• 의미 있고 가치 있는 목표를 세우고 이를 달성하는 과정에서 행복을 느낄 수 있음

③ 선한 삶: 행복은 타인을 돕고 나눔을 실천하는 선행을 통해 미룰 수 있음

④ 완만한 : 어려움과 즐거움을 함께 나눌 사람들이 곁에 있을 때 안정되고 행복한 감정을 느낄 수 있음

(2) 행복한 삶을 위한 자세

① 긍정적으로 생각하여 행복하고자 하는 의지를 갖고 이를 실천하는 것이 중요함

② 자아실현, 타인 배려, 공동체에 기여하는 삶을 통해 정신적 만족을 얻도록 해야 함

나의 요점 정리

이것만은 기억하자!

※ 행복에 대한 견해

- ① 에피쿠로스: 평온한 마음의 상태
- ② 아리스토텔레스: 이성을 타당하게 발휘한 상태
- ③ 최근 심리학: 어떤 것에 길이 빠져 즐거움이 가득한 상태

※ 행복의 조건

- ① 몸과 마음의 건강
- ② 목표 실현을 위한 노력
- ③ 타인을 돕는 선한 삶
- ④ 완만한 인간관계

개념 & 확인 문제



2. 행복한 삶을 위한 좋은 습관

1 행복한 삶을 위한 습관의 중요성

- (1) 일상생활과 습관
 - ① 화를 푸는 방식, 심심할 때 나타나는 행동, 잠버릇, 식사할 때의 행동 등 우리의 하루는 수많은 으로 이루어져 있음
 - ② '세 살 버릇 여든까지 간다'라는 속담은 습관이 우리의 삶에 많은 영향을 미친다는 의미임
- (2) 습관의 중요성
 - ① 빈절한 행동 실천에 관한 실험의 의미: 다른 사람을 돕는 행위를 반복하여 실천하면 행복감이 높아짐
 - ② 아리스토텔레스
 - 인간의 성품은 에 따라 생기기에 우리가 어떤 행위를 하느냐에 따라 우리의 성품이 결정됨
 - 어린 시절의 습관은 삶에서 큰 차이를 만듦
 - ③ 행복은 한순간에 이루어지지 않으며, 일상생활 속에서 하나씩 하나씩 습관을 길러 나감으로써 얻을 수 있음
 - ④ 순간적이고 일시적인 즐거움보다는 오랫동안 만족을 느낄 수 있는 즐거움을 찾고 습관화하는 것이 중요함

나만의 요점 정리

2 행복을 위한 좋은 습관 기르기

- (1) 톨스토이의 습관
 - ① 일기를 쓰며 하루하루를 반성하는 습관이 훗날 참작의 기초가 되었음
 - ② 청소년기의 좋은 습관은 성년의 밑거름이 됨
- (2) 행복을 위한 좋은 습관 기르는 방법
 - ① 구체적인 목표 설정
 - 목표가 명확하고 분명하면 성취해 나가는 기쁨을 느낄 수 있음
 - 자신과 타인에게 도움이 되는 방향으로 목표를 설정해야 함
 - '도덕적인 사람이 되겠다'라는 목표보다는 '하루에 세 번 다른 사람을 돕겠다'라는 목표가 더 구체적이고 실현 가능성이 높음
 - ② 반복된 실천
 - 일상의 작은 일부터 반복해서 실천해야 함
 - 좋은 습관을 날마다 실천해 나간다면 어느 순간 좋은 사람이 된 자신을 발견하게 됨
 - ③ 자기 : 자신이 한 일을 점검하여 잘한 일은 강화하고 잘못된 일은 반복하지 말아야 함

이것만은 기억하자!

※ 행복한 삶을 위한 습관의 중요성

- ① 타인을 돕는 행위를 반복함
- ② 일상생활에서 하나씩 습관화함
- ③ 오랫동안 만족을 느낄 수 있는 즐거움을 찾음

※ 행복을 위한 좋은 습관 기르기

- ① 구체적인 목표 설정
- ② 반복하여 실천
- ③ 자기 성찰

개념 & 확인 문제



