

# 도덕 비밀노트

## 1. 행복이란 무엇인가

나만의  
요점 정리

### 1 행복의 의미와 간접

- (1) 행복에 대한 다양한 견해
  - ①      : 행복은 고요한 호수와 같은 평온한 마음의 상태라고 하며, 행복을 얻기 위해서는 지속적이고 **정신적인 흐름**을 누구할 것인가를 강조하였음
  - ②     : 행복은 우리가 궁극적으로 추구하는 것이며, 다른 목적은 행복을 이루기 위한 수단에 불과하다고 보았음

#### 아リスト크라스의 행복론

아リスト크라스는 현실 속에서 삶다운 존재를 찾고자 하였다. 존재하는 모든 것은 어떤 목적을 가지고 있는데, 인간의 궁극적인 목적은 행복이다. 그는 행복하기 위해서는 더러운 짓이나 하는데 이성에 알맞은 덕스러운 활동을 통해 행복을 누릴 수 있다고 보았다. 이같한 덕은 한 순간에 이루어지는 것인 아니라 지속적인 습관을 통해 유예 때에도 해야 한다고 하였다. 또 어느 한쪽으로 치우치거나 않는 중庸(中庸)의 생활을 추구하였다.

- (3) 최근 심리학: 행복은 어떤 것에 길이 빠져 마음에 즐거움이 가득한 **상태**를 말함
- (2) 행복의 의미: 개인의 개인화 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. 첨부 건강 관리에 **참여해야 함**
  - ② 의미 있고 가치 있는  삶
    - 목표의 내용이 무엇이냐에 따라 행복의 정도는 달라짐!
    - 의미 있고 가치 있는 목표를 세우고 이를 달성하는 과정에서 행복을 느낄 수 있음
  - ③ 산한 날 행복은 타인을 돋고 나눔을 실천하는 선행을 통해 만들 수 있음
  - ④ 원만한    이례증과 즐거움을 함께 나눌 사람들이 같이 있을 때 만남도)고 행복한 감정을 느낄 수 있음
- (2) 행복한 삶을 위한 기준
  - ① 긍정적으로 생각하며 행복하고자 하는 드리기를 갖고 이를 실천하는 것 미 중요함
  - ② 나마실한, 타인 배려, 공동체에 기여하는 삶을 통해 정신적 만족을 얻도록 해야 함

### 이것만은 기억하자!

#### \* 행복에 대한 견해

- ① 세미쿠로스: 평온한 마음의 상태
- ② 아リスト크라스: 이성을 탐험하며 발휘하는 상태
- ③ 최근 심리학: 어떤 것에 길이 빠져 즐거움이 가득한 상태

#### \* 행복의 조건

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

개념  
&  
확인 문제



# 도덕 비밀노트

## 2. 행복한 삶을 위한 좋은 습관

### 나만의 요점 정리

#### 1 행복한 삶을 위한 습관의 중요성

##### (1) 일상생활과 습관

- 화를 뿐은 방식, 심심할 때 나타나는 행동, 꿈바로, 식사할 때의 행동 등 우리의 하루는 수많은 으로 이루어져 있음
- '네 살 바른 여든이' 같다.'라는 속담은 습관이 우리의 삶에 많은 영향을 미친다는 의미임

##### (2) 습관의 중요성

- 신질환 행동 실천에 관한 실험의 의미: 다른 사람을 돋는 행위를 반복하여 실천하면 행복감이 높아짐
- 마리스토텔레스

- 인간의 성품은 에 따라 생기기에 우리가 어떤 행위를 하느냐에 따라 우리의 성품이 결정됨

- 어린 시절의 습관은 삶에서 큰 차이를 만들

- 행복은 한순간에 이루어지지 않으며, 일상생활 속에서 하나씩 하나씩 습관을 길러 나감으로써 얻을 수 있음

- 순간적이고 일시적인 즐거움보다는 오랫동안 만족을 느낄 수 있는 즐거움을 찾고 습관화하는 것이 중요함

#### 2 행복을 위한 좋은 습관 기르기

##### (1) 토스토이의 습관

- 일기를 쓰며 하루하루를 반복하는 습관이 훗날 성년의 기초가 되었음
- 성소년기의 좋은 습관은 성장의 밀가름이 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 가능성성이 높음

###### ② 반복된 실천

- 일상의 작은 일부부터 반복해서 실천해야 함
- 좋은 습관을 날마다 실천해 나간다면 어느 순간 좋은 사람이 된 자신을 발견하게 됨

- 자기 : 자신이 한 일을 넘넘하여 잘한 일은 강조하고 잘못한 일은 반복하지 말아야 함

### 이것만은 기억하자!

#### \* 행복한 삶을 위한 습관의 중요성

- 타인을 돋는 행위를 반복함
- 일상생활에서 하나씩 습관화함
- 오랫동안 만족을 느낄 수 있는 즐거움을 찾음

#### \* 행복을 위한 좋은 습관 기르기

- 구체적인 목표 설정
- 반복하여 실천
- 자기 성찰

개념 &  
확인 문제



# 도덕 비밀노트

## 3. 정서적 건강과 사회적 건강을 어떻게 가꿀까

나만의  
요점 정리

### 1 정서적 건강과 사회적 건강

#### (1) 행복과 건강

- 행복은 건강과 밀접하게 연관되어 있음
- 의 의미:** 신체적·정신적·사회적으로 완전히 안녕한 상태(네개 보건 → 구의 철의)

#### (2) 건강의 유형

- 신체적 건강:** 몸의 생리적 상태가 건강하여 일상생활을 하는 데 지장이 없는 상태
- 건강:** 스트레스를 조절하고 감정을 균형화하고 편안하게 유기 할 수 있는 상태
- 건강:** 다른 사람들과 친밀함을 유지하고 발달시키는 능력

#### (3) 남녀로 사회적으로 건강한 사람의 특성

<b>정서적으로 건강한 사람</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>가지 존중: 스스로를 소중하고 가치 있는 사람으로 생각함</li> <li>주체적인 삶: 삶의 주인은 바로 나라는 주체적인 태도를 지님</li> <li>긍정적인 삶: 어떤 상황이라도 있는 그대로 받아들이면서 긍정</li> <li>높은 회복 탄력성: 어려움이 다쳤을 때 그것을 보람으로 생각하기 않고 디딤돌로 삼아 시련을 극복함</li> </ul>
<b>사회적으로 건강한 사람</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>다른 것과 일음을 가진 사람을 존중하여 타인과 더불어 살아감</li> <li>규범을 잘 지키고 주변 사람들과 화합하려고 노력함</li> </ul>

### 2 정서적 건강과 사회적 건강을 가꾸는 방법

#### (1) 작은 일에도 **기쁨**하는 마음 가지기

- 내가 이미 가지고 있거나 이론 것들을 소중히 여기고 감사하기
- 언젠가 꿈꿔 볼 수 있는 어려움을 이길 수 있는 힘이 됨

#### (2) **인간관계에 돈독히 하기**

- 행복한 사람일수록 대인 관계가 좋음
- 좋은 인간관계를 유지하는 사람일수록 회복 탄력성이 높음
- 나눔과 배포** 실천하기: 나만을 위한 행동보다는 타인을 위해 행동할 때 느끼는 행복이 더 큼
  - 타인의 잘못을 **용서**하기
- 잘못한 사람에 대한 분노를 버리고, 그 사람을 통해 사람을 배포
- 용서하면 회개 없어져 몸이 건강해지고 금방 낙이 됨

### 이것만은 기억하자!

\* **건강의 의미:** 신체적·정신적·사회적으로 완전히 안녕한 상태

\* **건강의 유형**

- 신체적 건강
- 정서적 건강
- 사회적 건강

\* **정서적 건강과 사회적 건강을 가꾸는 방법**

- 감사하기
- 인간관계에 돈독히 하기
- 나눔과 배포 실천하기
- 용서하기

개념 &  
확인 문제

