

	교생	지도교사	연구부장	교 감	교 장
결재					

종교과 교수-학습지도안

학 급	2학년 0반
과 목	종교
주 제	마음의 근력 회복탄력성을 키우자!
일 시	2026년 5월 19일 화요일
장 소	2학년 0반 교실
지도교사	육근호 선생님
교육실습생	류보현

차시	1차시	지도대상	고등학교 2학년	
주제	마음의 근력 회복탄력성을 키우자!			
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> - 회복탄력성의 개념과 내적 요인을 알 수 있다 - 활동을 통해 자기긍정성과 강점을 이해하고 자기 강점과 긍정성을 표현할 수 있다 			
준비물	교사	강점피자 활동지 '도우' b3프린트, 강점피자 활동지 '토픽' 학생 수의 두배 이상 준비, 풀		
	학생	필기구		
학습 단계	학습 흐름 (시간)	교수-학습활동		지도상 유의점
		교사, 학습자		
도입 (10분)	인사 및 출석 체크 (3분)	<p>출석체크</p> <p>안녕하세요 5월 한달 동안 종교 교생으로 온 류보현선생님입니다. 모두 만나서 반가워요</p>		<ul style="list-style-type: none"> * 밝고 온화한 표정과 어조로 교실 분위기를 유도함 * 학생들과 눈을 맞추며 친밀감을 형성함
	수업 주제 공유(2분)	<p>교사:"오늘 우리가 함께 마음을 나누며 배울 주제는 화면에 나와 있는 대로 다 같이 읽어볼까요? 시작!"</p> <p>학생:"마음의 근력 회복탄력성을 키우자!"</p> <p>교사:"좋아요. 오늘 이 '회복탄력성'이라는 마음의 근육이 무엇인지, 그리고 어떻게 기를 수 있는지 아주 쉽고 재미있게 가르쳐 줄게요."</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 아는 사람이 없더라도 아직 접하지 못했을 거라고 말하고 회복탄력성에 대해 오늘 알아보고 말한다.
	교사 소개 OX 퀴즈 (5분)	<p>선생님 퀴즈</p> <p>오늘 여러분과 만나게 되어서 너무 기뻐요. 선생님에 대해 알아가는 ox퀴즈를 준비했어요. 총 5문제를 준비했고 머리 위로 OX표시 해주세요. 5번 문제까지 한명이라도 남아있으면 반 전체 간식을 줄게요.</p> <p>1번: 선생님은 성문고등학교 출신이다? 정답은 엑스예요. 선생님은 과천에 있는 과천여자고등학교를 나왔어요.</p> <p>2번: 선생님은 체육대회 때 매년 계주에 나갔다가? 정답은 오예요. 선생님은 어렸을 때부터 운동을 좋아해서 초등학교때부터 고등학교때까지 매년 계주 주자로 참여했어요.</p>		<ul style="list-style-type: none"> * 탈락한 학생들도 소외감을 느끼지 않도록 유쾌하고 활기찬 분위기를 유지함 ※ 준비물: 간식 상품

		<p>3번: 선생님은 강아지를 키운다? 정답은 예스예요. 선생님은 20살때부터 같이 지낸 고양이가있어요. 이름은 뽀랍니다. 매우 귀엽죠?</p> <p>4번: 선생님은 중학생 때 티볼 대회에 나갔다? 정답은 오예요. 선생님은 중학생 때 안양과천교육청에서 진행되는 티볼대회에 나갔었어요. 매일 남아서 연습하고 아침일찍 학교와서 연습하고 대회에 나갔어요.</p> <p>5번: 선생님은 학생 때 꿈이 체육교사였다? 정답은 오예요. 선생님은 학생 때 꿈이 체육교사였어요. 선생님은 운동을 매우 좋아하고 학교에서 발야구나 피구 등 체육대회 종목을 연습할 때 친구들 가르쳐주는 것을 매우 좋아했고 중학생 체육선생님을 보면서 체육선생님의 꿈을 키웠어요. 그래서 체대입시도 했었어요.</p>	
전개 (35분)	<p>스토리텔링: 교사의 실패 경험 공유 (3분)</p>	<p>선생님의 회복탄력성 관련 이야기</p> <p>아까 퀴즈에서 뭐라고 했죠?</p> <p>네 맞아요 체육교사가 꿈이었어요. 근데 지금 여러분과 무슨 수업으로 만나고 있죠?</p> <p>교사:"선생님은 체육 교사라는 뚜렷한 꿈을 향해 달렸지만, 입시 결과는 어땠을까요? 지원한 대학교에 모두 떨어지는 거대한 실패(FAIL)를 마주하게 되었어요. 그 때 인생이 다 끝난 것 같아서 방에 불도 안 켜고 며칠 동안 누워 눈물만 흘리던 아주 아픈 시절이 있었답니다. 과거의 선생님은 실패 앞에 완전히 무너졌던 사람이었어요. 그런데 화면 오른쪽의 현재 선생님을 볼까요? 지금은 어떤 힘든 일이나 어려운 과제가 주어져도 잠시 고민할지언정, 금방 다시 털고 일어나 긍정적으로 척척 해내고 있어요."</p>	<p>* 교사의 진솔한 고백을 통해 학생들이 실패에 대한 거부감을 낮추고 수업에 몰입하도록 유도함</p>
	<p>전개 1 회복탄력성 알아가기 (7분)</p>	<p>교사:"여기서 깜짝 질문! 과거에 실패해서 방에 박혀있던 과거 선생님과, 현재 씩씩하게 일어나는 선생님 사이에 도대체 무슨 차이가 생긴 걸까요? 아는 사람?"</p> <p>학생:"마음이 단단해졌어요!", "멘탈이 강해졌어요!"</p> <p>교사:"정답은 바로 내면의 '회복탄력성'이 길러졌기 때문이에요."</p> <p>회복탄력성 개념(여러학자들의 정의)</p>	

		<p>여러학자들은 회복탄력성을 이렇게 정의했어요. 역경을 성장 경험으로 전환하고 앞으로 더 나아가는 능력 외적요인과 내적 특질이 상호작용하여 적응해 나가도록 돕는 과정적인 능력 삶의 역경 속에서 이겨나갈 수 있는 힘의 원동력</p> <p>이라고 말하고 있어요. 이러한 것들을 종합해보면 회복탄 력성은 인간이 신체나 심리적 위험 요인에 직면했을 때 어려움을 극복하고 환경에 성공적으로 적응하며, 더 나은 모습으로 성장할 수 있도록 돕는 긍정적인힘이에요.</p> <p>회복탄력성 비유 자 탕탕볼가 유리공이 있어요. 탕탕볼을 떨어뜨려보면 어 떤 일이 일어날까요?</p> <p>네 맞아요. 탕탕볼은 던지거나 떨어져도 다시 튀어 올라 원래의 상태로 돌아오는 힘이 있죠.</p> <p>자 반면에 유리로 만들어진 공을 떨어뜨려볼까요? 어떤 일이 일어날까요?</p> <p>네 맞아요. 유리볼은 조그만한 외부 압력에도 쉽게 금이 가고 깨질 수 있어요. 흔히 말하는 유리 멘탈인 것이죠.</p> <p>회복탄력성이 높은 사람들은 곤란이나 역경에 직면했을 때에 이를 극복하고 환경에 적응하여, 정신적으로 성장할 수 있다고해요.</p>	
	<p>전개 2 3가지 내적 요인 분석 (10분)</p>	<p>회복탄력성 내적요인</p> <p>떨어져도 다시 튀어 올라 원래의 상태로 돌아오는 탕탕볼 회복탄력성의 내적요인에 대해 알아보도록 해요.</p> <p>회복탄력성의 내적요인은 통제성, 긍정성, 사회성이 있어 요.</p> <p>먼저 통제성은 상황, 감정 내적 충동에 대해 스스로가 인 지하고 조절할 수 있는 능력이에요. 예를 들어 스트레스 받아서 건강에 해로운 음식을 먹고 싶은데도 불구하고 잠</p>	

	<p>시 생각을 멈춰, 조금 더 건강한 음식을 만들어 먹거나 참는 것을 예로 들 수 있죠.</p> <p>두 번째는 긍정성이예요. 시험에 떨어졌지만, 다시 노력해서 더 잘 볼 수 있다. “준비할 시간이 오히려 늘어났네?” 라고 해석하고 다시 준비에 몰입하는 것처럼, 아무리 열악하거나 실패의 상황이라도 긍정적인 측면을 발견하는 거죠</p> <p>마지막으로 사회성이예요. 다른 사람과 어떻게 관계를 맺고 있는지, 나와 다른 타인을 어떻게 바라보는지의 문제이죠.</p> <p>회복탄력성 사례</p> <p>교사:“우리 역사와 일상 속에서 뛰어난 회복탄력성을 보여준 인물들을 만나볼까요?”</p> <p>1. 스티브 잡스:자신이 창립한 애플에서 쫓겨나는 뼈아픈 좌절을 겪었지만, 픽사를 성공시키고 다시 복귀하여 스마트폰 혁신을 이루어 냈으며 췌장암 투병 중에도 당당함을 잃지 않았습니다.</p> <p>2. 마이클 조던:고등학교 시절 학교 대표팀에서 탈락하는 수모를 겪었지만, '나는 커리어 동안 9,000번 이상의 슛을 놓쳤고 300번의 경기에서 졌다. 수없이 실패했기 때문에 성공했다'는 명언을 남긴 농구 황제입니다.</p> <p>3. 성경 인물 욥:하나님을 경외하던 의인이었으나, 사탄의 시험으로 하루아침에 전 재산과 자녀를 잃고 온 몸에 심한 종기가 나는 처참한 고난을 겪었습니다.</p> <p>교사:“하지만 욥은 무너지지 않았어요. 욥기 23장 10절의 고백 이렇게 하고 있어요.“내가 가는 길을 그가 아시나니 그가 나를 단련하신 후에는 내가 순금 같이 되어 나오리라.”</p> <p>교사:“정말 멋진 고백이죠? 욥은 자신에게 닥친 시련을 무의미한 고통이 아니라, 자신을 '순금'으로 빚어내시는 단련의 과정으로 신뢰했기에 완벽한 회복탄력성을 발</p>	
--	---	--

	<p>회할 수 있었습니다."</p>	
<p>종교별 회복 메커니즘 관점 비교 (5분)</p>	<p>교사:"이번에는 세계 주요 종교들이 이 마음의 상처와 회복을 어떻게 바라보고 치유하는지 지혜를 배워볼게요. 먼저 천주교는 인간의 존엄성과 보편적 사랑을 바탕으로 고난 속에서도 희망의 연대를 추구합니다</p> <p>교사:"천주교의 핵심은 공동체성이예요. 나보다 더 고통받고 소외된 이웃을 향해 다가가 봉사하고 사랑을 나누는 과정 속에서, 신기하게도 '나 자신의 상처와 내면도 함께 치유된다'는 상호 회복의 메커니즘을 강조합니다.</p> <p>교사:"다음으로 불교는 고통(苦) 자체를 인간 삶의 피할 수 없는 자연스러운 본질로 수용하는 데서 출발합니다.</p> <p>교사:"외부 상황을 억지로 바꾸려 고집하기보다, 철저한 내면 성찰과 수행을 통해 세상에 대한 집착을 내려놓음으로써 마음의 고요한 평정심(평안)을 스스로 회복하는 독립적 방식을 보여줍니다.</p> <p>교사:"마지막으로 기독교는 아무리 거대한 역경과 폭풍우 한가운데 있을지라도, 하나님이 나를 결코 버리지 않고 나와 함께 울고 계신다는 임마누엘의 강력한 믿음입니다.</p> <p>교사:"시련을 삶의 낭비가 아니라 신앙적 성장의 과정으로 해석하며, 사랑의 신앙 공동체 형제자매들의 정서적 지지와 기도를 힘입어 함께 딛고 일어나는 힘입니다.</p> <p>교사:"화면의 표로 한눈에 요약해 볼까요? 천주교는 타인을 돕는 연대와 봉사를 통한 치유, 불교는 내면 성찰과 집착 내려놓기를 통한 평정, 기독교는 신뢰와 공동체 안에서의 동반 회복입니다. 종교마다 마음을 지키는 훌륭한 처방전을 가지고 있는 셈이죠.</p> <p>교사:"특히 성경 빌립보서에 우리의 무너지기 쉬운 마음과 생각을 단단한 성벽처럼 지켜주는 말씀이 있어요. 큰 목소리로 합독해 봅시다. 시작!"</p> <p>학생:"아무 것도 염려하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라."</p> <p>교사:"아무일도 염려하지 말고 오직 기도와 간구로 구할</p>	<p>* 각 종교적 가르침이 지닌 치유의 메커니즘을 객관적이면서도 깊이 있게 비교·설명함</p> <p>* 타 종교 학생들도 인문학적·심리학적 지혜로 수용하도록 배려함</p>

	<p>것을 감사함으로 하나님께 아뢰는 오늘 하루가 되길 바랍니다 기도하는 저와 여러분을 하나님께서 눈동자 처럼 지켜주시고 우리의 속사람이 변화되게 하셔서 믿음대로 감사하며 나아가게 하시길 간절히 바랍니다 하나님의 놀라운 계획이 이루어지기에 전혀 부족함이 없음을 믿어요 여러분은 지으신 하나님을 신뢰하며 믿음으로 나아가길 축복합니다"</p>	
<p>[활동 1] 강점 피자 프로그램 안내 및 실행 (5.5분)</p>	<p>교사: 이제 우리가 머리로 배운 마음 근육을 우리 삶에 직접 적용해서 내면의 힘을 기르는 아주 행복한 활동 시간이에요! 활동지를 나눠주기 전에 뇌를 번쩍 깨우는 깜짝 퀴즈 세 가지만 풀어볼게요. 첫째, '강점은 무조건 타고나는 것이다?' 하나, 둘, 셋!"</p> <p>학생:"기르는 거요!", "타고나는 것도 있지 않을까요?"</p> <p>교사:"정답은 우리 내면에 수많은 가능성의 보석 같은 씨앗이 이미 숨어있고, 이를 스스로 발견하고 키우는 과정이 핵심이라는 점입니다!</p> <p>교사:"둘째, '강점은 무조건 남들보다 엄청나게 잘하는 것만 말한다?' 하나, 둘, 셋!"</p> <p>교사:"당연히 X죠! 내가 지금은 조금 부족하더라도 좋아하고, 간절히 열망하는 국면이 있다면 그것에 몰입해서 충분히 나만의 멋진 강점으로 만들 수 있어요!</p> <p>교사:"셋째, '강점은 내가 내 스스로 주체적으로 결정해서 채워나갈 수 있다?' 하나, 둘, 셋!"</p> <p>교사:"정답은 O! 내 인생이라는 피자 판 위에 어떤 맛 있는 강점 토핑을 올려 구워낼지는 오롯이 '나 스스로가 결정하고 선택한다'는 주체성입니다!</p> <p>교사:"자, 그럼 이제 지금 나눠주는 '활동지 1'을 다 같이 확인해 볼까요? (활동지 배포 후) 맨 위 안내문에 적혀있듯이, 우리 친구들 학교생활 하면서 새로운 친구 사귀어야 하거나, 공부할 양은 점점 많아지고, 가끔 다른 친구와 내 모습을 비교하면서 힘들어했을 때가 분명히 있었을 거예요. 앞으로도 계속해서 이겨내야 하는 일들이 생길 텐데, 이 '강점 피자'는 그때마다 발휘할 수 있는 내 안의 숨겨진 힘을 명확히 파악하기 위한 시간입니다!</p>	<p>* 활동지 상단의 취지 (학교생활의 어려움 극복, 내면의 힘 기르기)를 따뜻하게 구술하여 활동의 진정성을 높임</p> <p>* 짝공과의 상호 피드백을 통해 회복탄력성의 '사회성' 요인을 자연스럽게 실천하도록 유도함</p> <p>※ 준비물: 강점 피자 활동지, 도우 판, 토핑지, 풀, 가이드 음악</p>

		<p>활동지 중간에 있는 <강점 메뉴판> 단어들을 차분히 보세요. 먼저 '나의 강점은 무엇일까?' 깊이 생각해서 메뉴판에서 나에게 딱 맞는 강점을 골라 피자 토핑 종이에 예쁘게 적어보세요. 그다음, 옆에 있는 소중한 짝궁의 강점도 서로 골라줘서 토핑에 적어 교환하는 거예요! 다 적은 소중한 강점 토핑들은 모둠별로 나와서 칠판 앞 커다란 피자 '도우'에 풀로 멋지게 붙여 다채로운 강점 피자를 완성해 봅시다. 잔잔한 음악 들으면서 우리 안의 보석을 찾아볼까요? 시작~!"</p> <p>학생:"(배경음악 속에서 활동지에 집중함) '우와, 단어 진짜 많다!', '야, 너는 진짜 융통성 있고 남의 말을 잘 들어줘. 내가 이거 적어서 도우에 붙여줄게!', '고마워, 나는 내 토핑으로 계획하는 거랑 성실한 거 붙여야지!'"</p>	
<p>[활동 2] 감사 문장 작성 및 고백 (4.5분)</p>		<p>교사:"칠판 위에 2학년 0반만의 정말 풍성하고 맛있는 강점 피자가 구워졌네요! 너무 멋집니다. 이어서 활동지 가장 아랫부분을 보세요. '누구나 살아가면서 감사함을 느껴본 경험이 있을 것입니다'라고 적혀있죠? 감사는 타인이 나에게 베풀어 준 수고와 배려를 예민하게 인식하고 고마워하는 태도로, 회복탄력성의 '긍정성' 요소를 키우는 강력한 마법이에요! 나에게 주어진 소중한 것들을 조용히 돌아보면서 빈칸의 1, 2, 3번 감사 문장을 정성껏 완성해 봅시다."</p> <p>교사:"문장을 어떻게 시작할지 막막한 친구들은 화면에 나오는 선생님의 감사 문장을 힌트로 참고해 보세요!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 나는 성문고등학교 친구들에게 감사합니다. 왜냐하면 오늘 여러분을 건강하게 만날 수 있었기 때문입니다. 2. 나는 오늘 여러분과 만나 즐겁게 종교 수업을 진행할 수 있음에 감사합니다 3. 나의 성격 강점은 '자료 찾아보기를 좋아하는 것'입니다. 나는 우리 반 수업 준비를 원활하게 할 수 있음에 감사합니다. <p>자, 예시를 참고해서 일상의 소소한 고마움을 담아 문장을 멋지게 마쳐보세요~!"</p>	<p>* 활동지에 제시된 감사의 정의(수고와 배려를 인식하는 태도)를 명확히 짚어줌</p>

		<p>학생:"(교사의 감사 작성 가이드를 확인한 후, 각자 내면을 성찰하며 3가지 감사 문장의 빈칸을 진지하게 채워나감)"</p>	
<p>마무리 (5분)</p>	<p>형성평가 및 핵심 내용 요약 후 마무리 (5분)</p>	<p>교사:"활동지까지 훌륭하게 완성해 준 우리 0반 친구들 최고입니다! 오늘 배운 핵심 개념을 쑥쑥 뇌에 각인시키는 최종 마무리 점검 퀴즈 시간이에요. 정답을 아는 학생은 손을 들고 이름 외치기! 1번 문제, 위기와 역경에 직면했을 때 어려움을 이겨내고 성공적으로 적응하여 더 나은 모습으로 성장하게 만드는 마음의 단단한 근력은?"</p> <p>학생:"회복탄력성이요!"</p> <p>교사:"정답! 아주 훌륭합니다."</p> <p>교사:"2번 문제! 아무리 실패하고 열악한 상황일지라도, 그 안에서 좌절하지 않고 반짝이는 긍정적 가능성을 발견해 내는 회복탄력성의 내적 요인은 무엇일까요?"</p> <p>학생:"긍정성이요!"</p> <p>교사:"딩동댕 정답! 긍정성입니다."</p> <p>교사:"마지막 3번 말씀 초성 퀴즈! '아무 것도 ○르하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 ㄱ스함으로 하나님께 아뢰라' 초성에 들어갈 두 단어는?"</p> <p>학생:"염려! 감사요!"</p> <p>교사:"퍼펙트! 오늘 배운 핵심 키워드인 염려와 감사까지 2학년 0반 친구들이 완벽하게 다 맞혔습니다! 큰 박수!"</p> <p>교사:"사랑하는 2학년 0반 친구들, 오늘 선생님의 대입 실패담부터 시작해서 유리공과 탕탱볼 비유, 그리고 조별로 예쁘게 구워낸 강점 피자까지 알차게 나누어 보았는데 어땠나요? 우리 모두의 내면에는 외부에서 어떤 거대한 충격이 가해져도 낙심하지 않고 원래보다 더 높이, 더 멀리 되튀어 올라갈 수 있는 예쁜 탕탱볼 마음 근육이 이미 심겨 있습니다."</p> <p>앞으로 학교생활을 하거나 인생을 살아가면서 크고 작은 낙심이나 실패를 마주하게 되더라도, '괜찮아! 내 안</p>	<p>* 마지막 형성평가를 통해 핵심 키워드(회복탄력성, 긍정성, 염려와 감사)의 성취 여부를 복습함</p>

	<p>에는 더 높이 비상할 수 있는 탕탕볼 탄성력이 있어! 라고 당당하게 선포하며 긍정과 감사의 힘으로 멋지게 이겨내는 우리 성문고의 주인공들이 되기를 진심으로 축복하고 응원합니다. 오늘 규칙도 잘 지키며 적극적으로 참여해 줘서 정말 고마워요. 다음 시간에 더 밝고 기쁜 얼굴로 만나요. 안녕~!”</p> <p>학생:“선생님 감사합니다! 수고하셨습니다!” (전원 큰 박수)</p>	
--	---	--