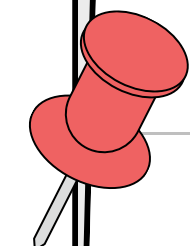


류보현 선생님

종교수업



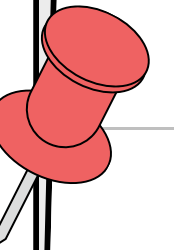
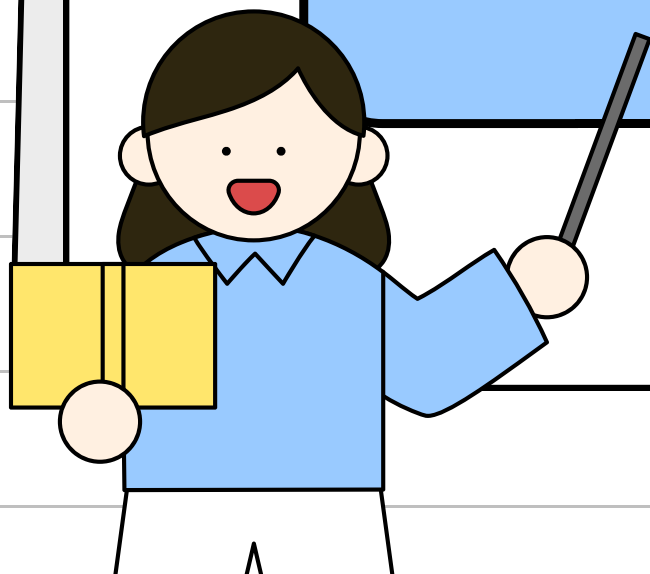
회복탄력성

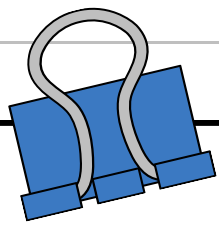




이 수업 주제

마음의 근력 회복탄력성을 키우자!



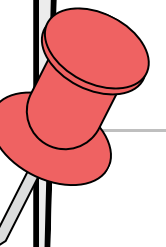


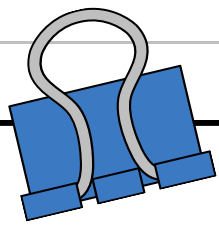
02

선생님 퀴즈

1. 선생님은 성문고등학교 출신이다?

O X?



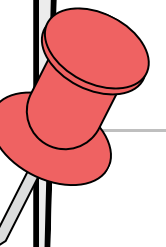


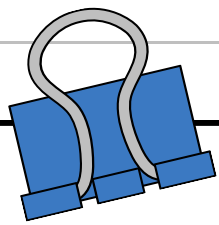
02

선생님 퀴즈

정답은? X

선생님은 과천에 있는 과천여자고등학교를 나왔어요



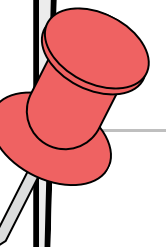


02

선생님 퀴즈

2. 선생님은 체육대회 때 매년 계주에 나갔다가?

O X?

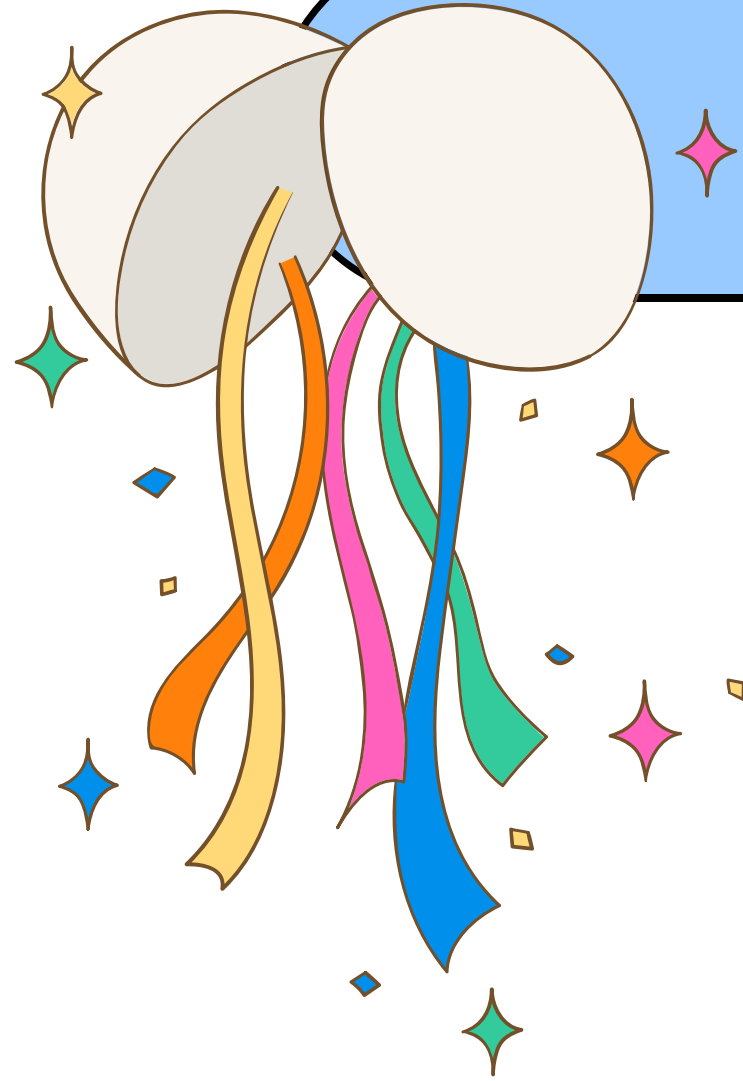


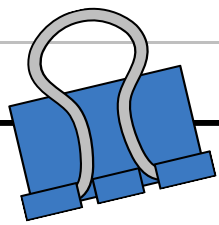
02

선생님 퀴즈

정답은?

체육대회



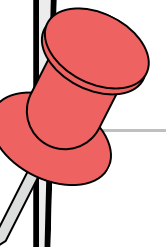


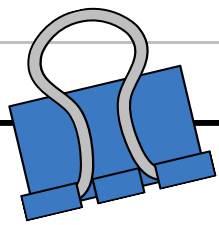
02

선생님 퀴즈

“**3. 선생님은 강아지를 키운다?**”

○ X?





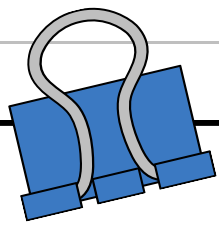
02

선생님 퀴즈

정답은? X



2026/4/8

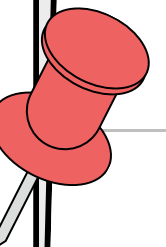


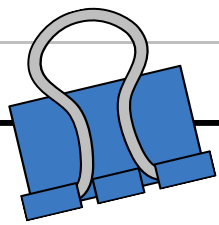
02

선생님 퀴즈

“ 4. 선생님은 중학생 때 티볼 대회에 나갔다가? ”

○ X?



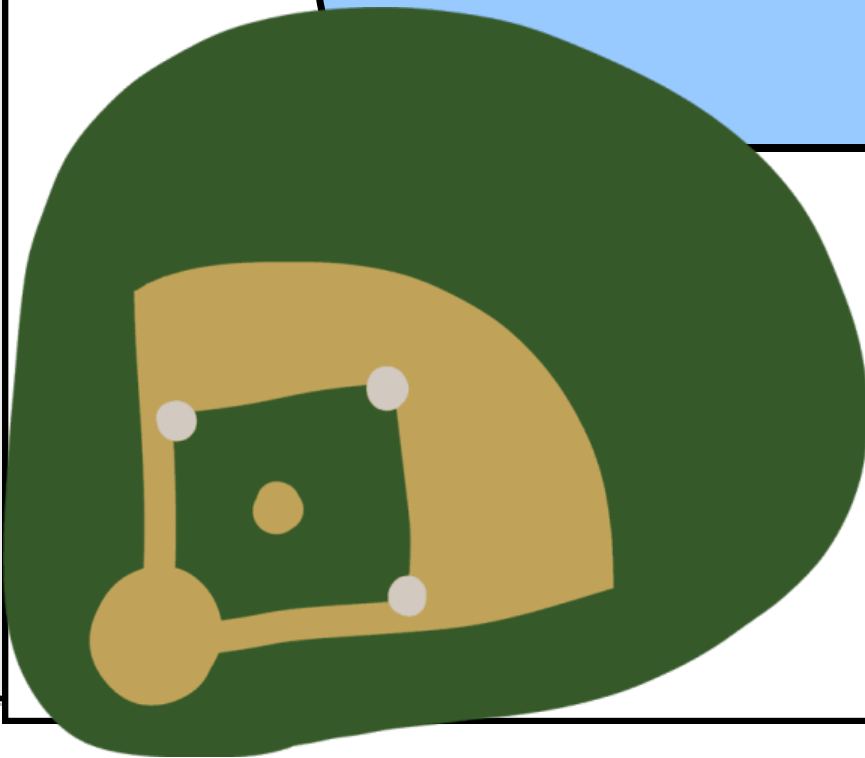
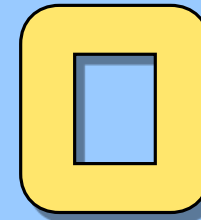


02

선생님 퀴즈

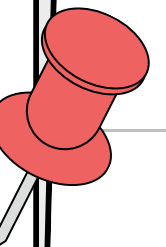


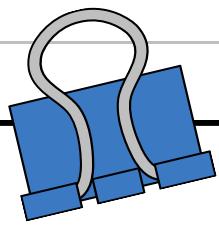
정답은?



경기도안양과천교육지원청

ANYANGGWACHEON OFFICE OF EDUCATION



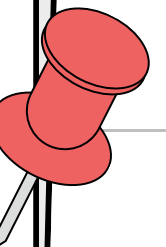


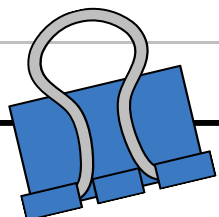
02

선생님 퀴즈

5. 선생님은 학생 때 꿈이 체육교사였다?

O X?



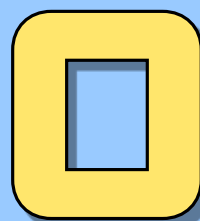


02

선생님 퀴즈



정답은?



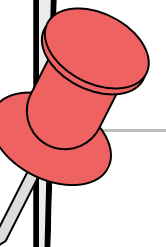
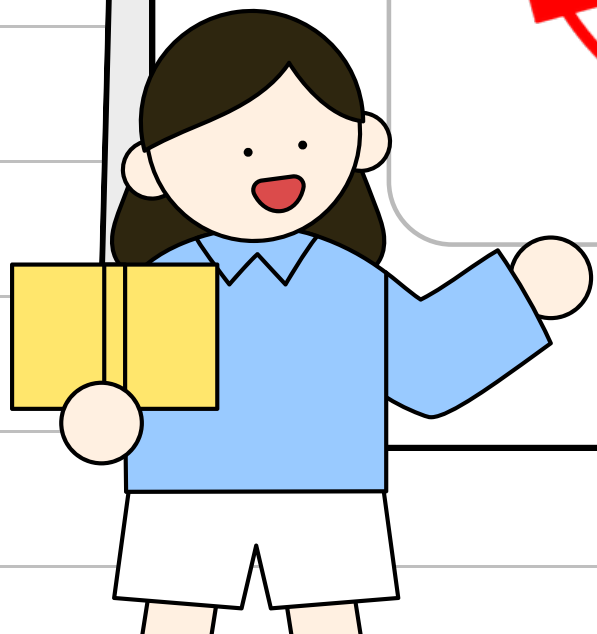
03

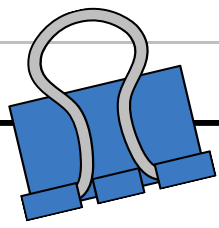
선생님 이야기

과거의 선생님



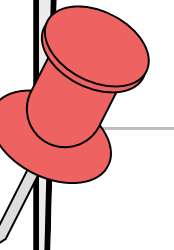
현재의 선생님





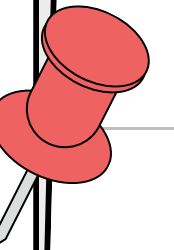
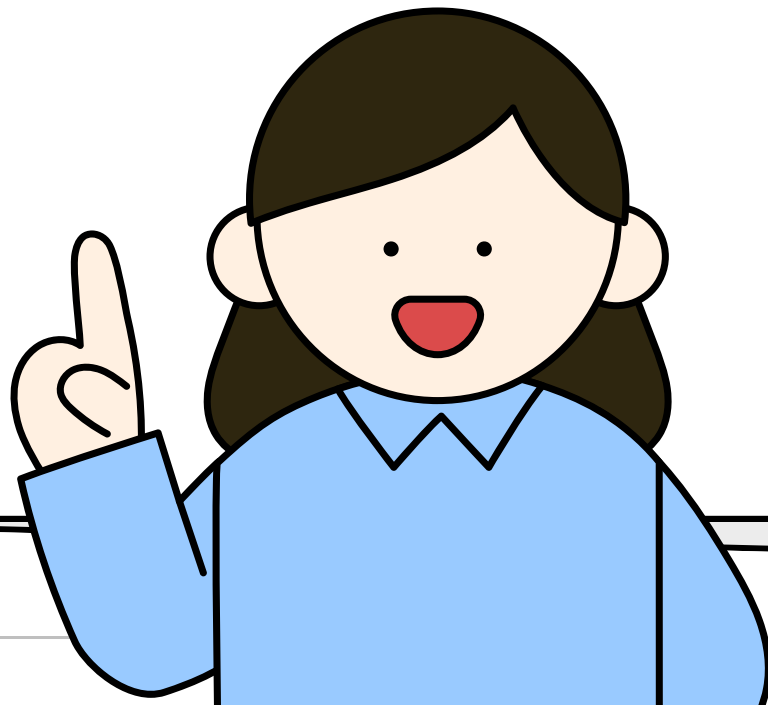
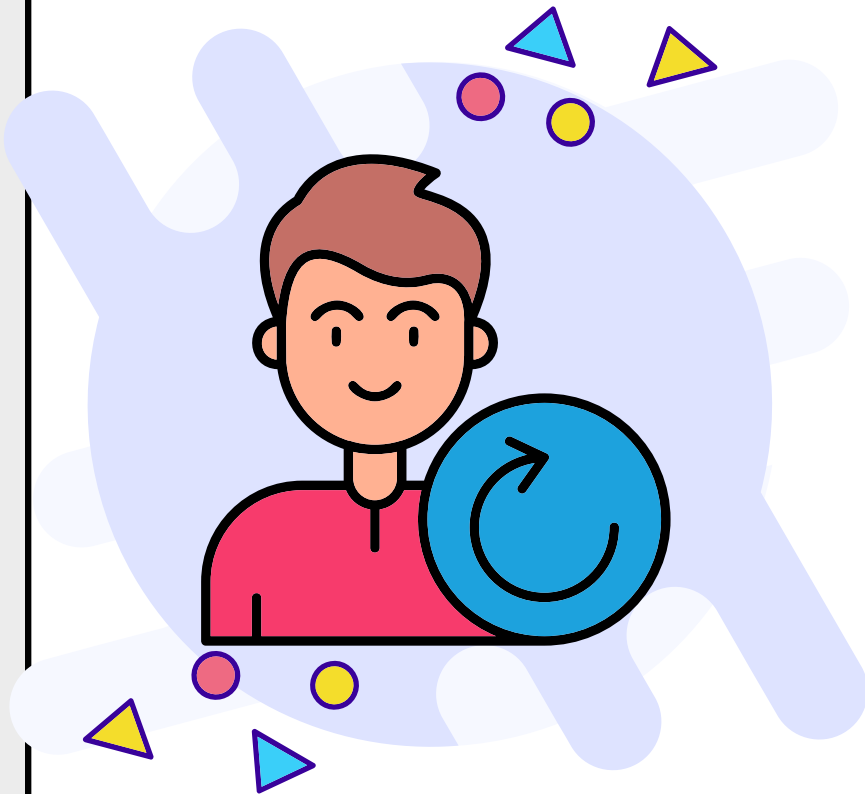
깜짝퀴즈!

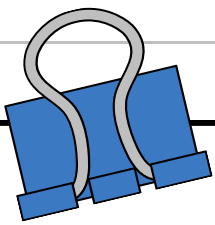
**Q. 선생님의 과거와 현재
무엇이 달라졌을까요?**



깜짝퀴즈!

정답 : 회복탄력성





04

학자들의 회복탄력성 정의

01

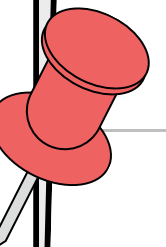
역경을 성장 경험으로 전환하고 앞으로 더 나아가는 능력

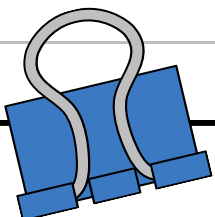
02

외적요인과 내적 특질이 상호작용하여 적응해 나가도록 돕는 과정적인 능력

03

삶의 역경 속에서 이겨나갈 수 있는 힘의 원동력





04

학자들의 회복탄력성 정의

회복탄력성?

인간이 신체나 심리적 위험 요인에 직면했을 때 어려움을 극복하고 환경에 성공적으로 적응하며, 더 나은 모습으로 성장할 수 있도록 돕는 긍정적인 힘

01

역경을 성장

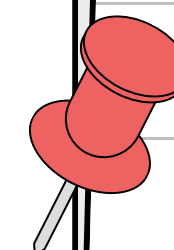
02

외적요인과

03

삶의 역경

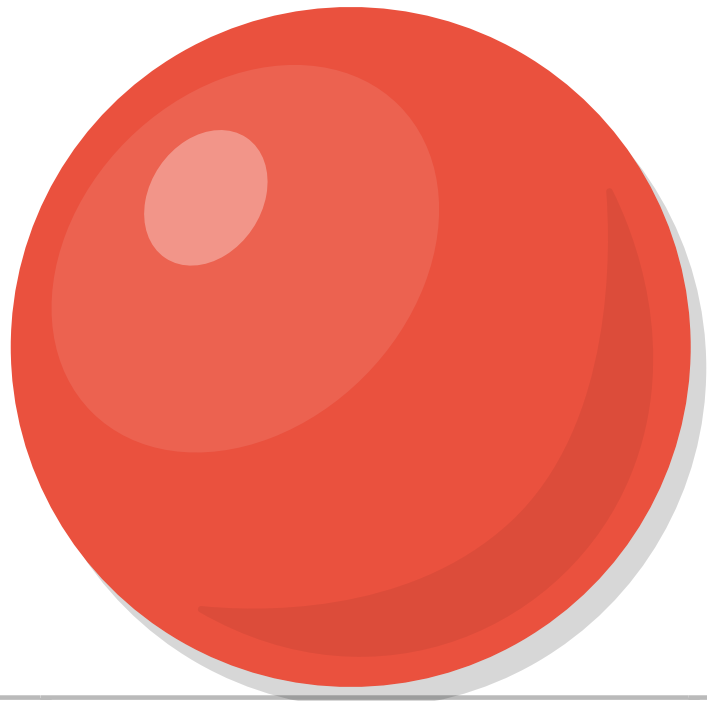
적응 능력



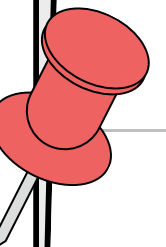
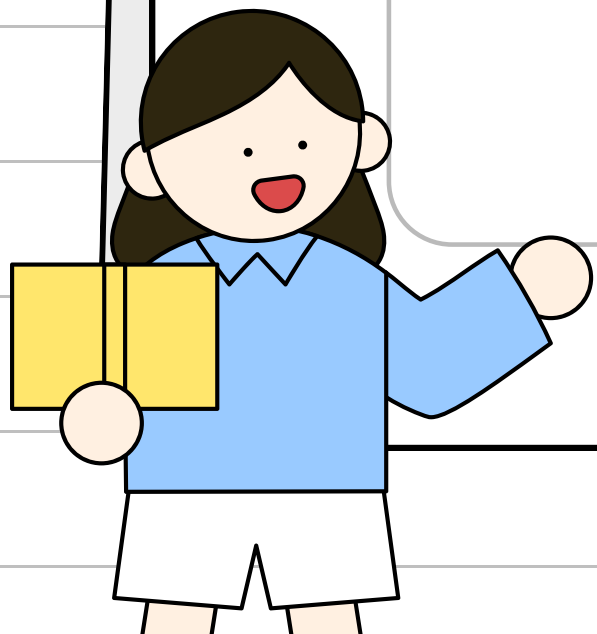
04

회복탄력성 비유

탱탱볼

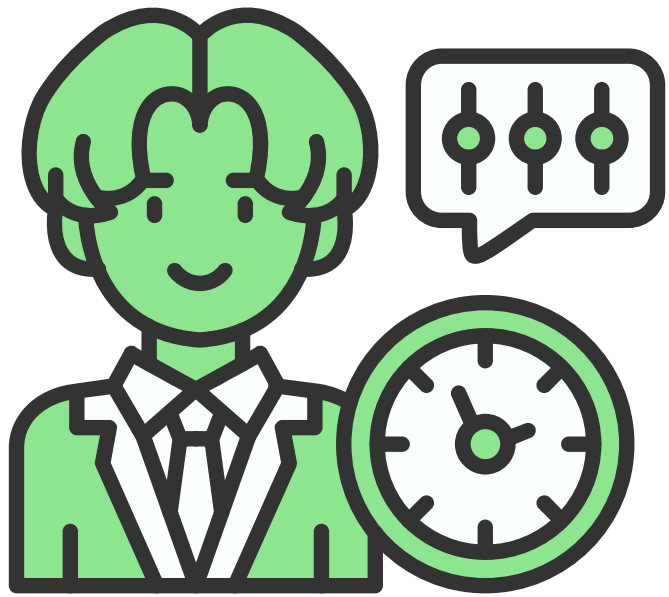


유리볼



05

회복탄력성의 내적요인



통제성

스트레스 받을 때 해로운 음식
참고 건강한 음식 먹기



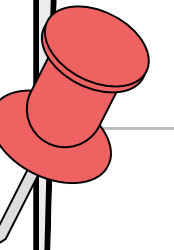
긍정성

오히려 좋아! 잘 됐어!



사회성

나와 타인을 어떻게 바라보는
지의 문제





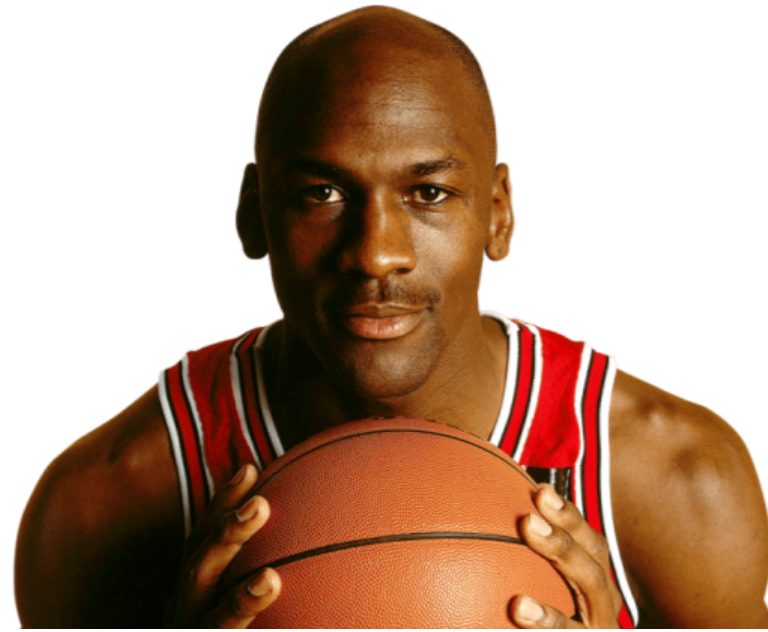
06

회복탄력성 사례



스티브 잡스

해고 후 복귀한 잡스는 애플을 혁신 기업으로 부활시켰습니다. 암 투병 중에도 후계자와 기업 문화를 남기고 떠났습니다.



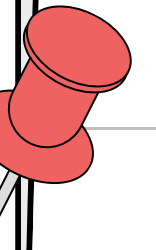
마이클 조던

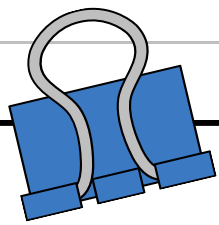
고교 시절의 좌절을 딛고 NBA 농구 황제가 되었습니다. 수많은 실패와 패배를 성공의 비결로 꼽은 그의 명언은 지금까지도 유명합니다.



성경 인물 욘

하나님을 온전히 경외하던 의인 욘이 사탄의 시험으로 인해 하루아침에 모든 재산과 자녀를 잃고 온몸에 악창이 나는 극심한 고통을 겪은 사건





06

회복탄력성 사례



스티브 잡스

해고 후 복귀한 잡스는 혁신 기업으로 부활시 암 투병 중에도 후계자 문화를 남기고 떠났습니다.

욥의 회복탄력성

욥기 23장 10절

"내가 가는 길을 그가 아시나니 그가 나를 단련하신 후에는 내가 순금 같이 되어 나오리라"

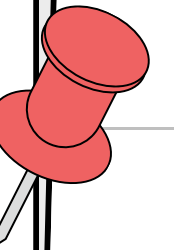
-> 자기가 겪는 고난의 의미와 마지막 승리의 결과에 대한 믿음과 확신

비결로 꼽은 그의 명언은 지금까지도 유명합니다.



성경 인물 욥

온전히 경외하던 의인 욥이 사으로 인해 하루아침에 모든 재를 잃고 온몸에 악창이 나는 극심한 고통을 겪은 사건



06

종교별 회복탄력성을 바라보는 관점

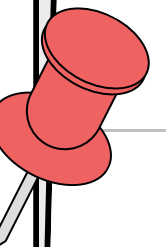


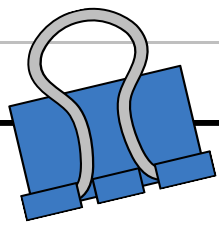
천주교

인간 존엄성과 사랑 강조
고난 속에서도 희망과 연대 추구
공동체와 봉사를 통한 치유

천주교는 기독교와 비슷하게 고난 속 희망을 강조하지만,
특히 “사랑과 연대”를 중요한 가치로 봄

-> 힘든 사람을 서로 돌보며 함께 회복하는 과정을 중요하게 여긴다.





06

종교별 회복탄력성을 바라보는 관점



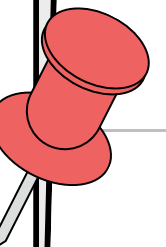
천주교 회복탄력성?

천주교는 개인 회복뿐 아니라 타인을 돕는 과정 속에서 자신도 치유된다고 봄

사랑 강조
사회 연대 추구
통한 치유

안속 희망을 강조하지만,
요한 가치로 봄

하는 과정을 중요하게 여긴다.



06

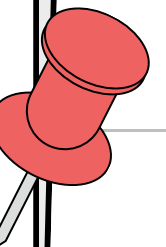
종교별 회복탄력성을 바라보는 관점

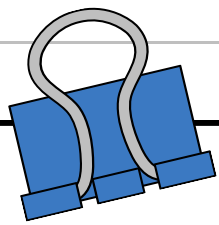


불교

- 고통은 인간 삶의 자연스러운 일부
- 집착을 내려놓을수록 마음의 평안 가능
- 마음 수행을 통한 회복 강조

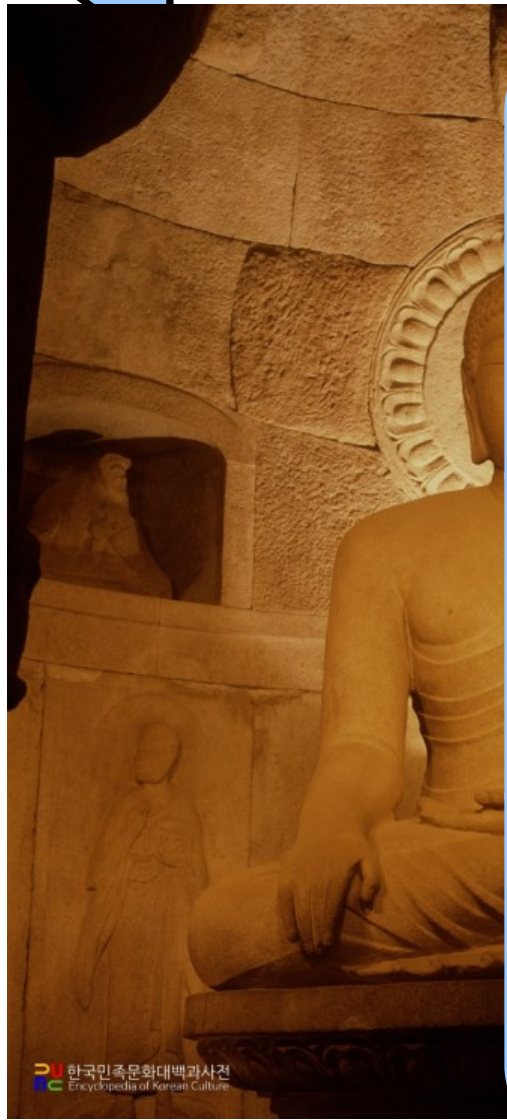
인간의 괴로움 자체를 매우 중요하게 다룸
기본 가르침 중 하나가 바로 “삶에는 고통이 존재한다”는 것





06

종교별 회복탄력성을 바라보는 관점



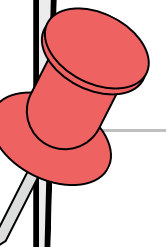
한국민족문화대백과사전
Encyclopedia of Korean Culture

불교 회복탄력성?

불교는 외부 문제를 완전히
제거하려 하기보다
내면의 평정과 자기 성찰을 통해
회복하는 방식을 강조

연스러운 일부
마음의 평안 가능
회복 강조

우 중요하게 다룸
“는 고통이 존재한다”는 것



06

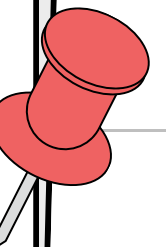
종교별 회복탄력성을 바라보는 관점

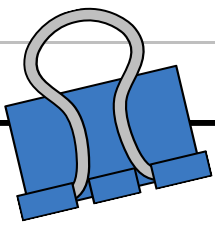
기독교

- 고난에도 하나님이 함께한다는 믿음
- 시련 속에서도 희망과 구원의 의미 발견
- 공동체를 통한 정서적 지지 강조



인간이 고통을 겪더라도 그것이 완전한 절망은 아니라고 봄
고난 속에서도 하나님이 인간을 버리지 않는다고 믿기 때문
성경에서는 시련을 “성장 and 믿음의 과정”으로 해석하는 경우가 많다





06

종교별 회복탄력성을 바라보는 관점

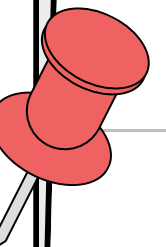


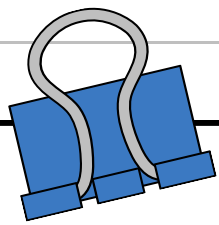
기독교 회복탄력성?

기독교의 회복탄력성은
“혼자 견디는 힘”보다
신과 공동체 안에서
다시 일어나는 힘에 가까움

깨한다는 믿음
구원의 의미 발견
적 지지 강조

전한 절망은 아니라고 봄
리지 않는다고 믿기 때문
형”으로 해석하는 경우가 많다.





06

종교별 회복탄력성을 바라보는 관점

천주교

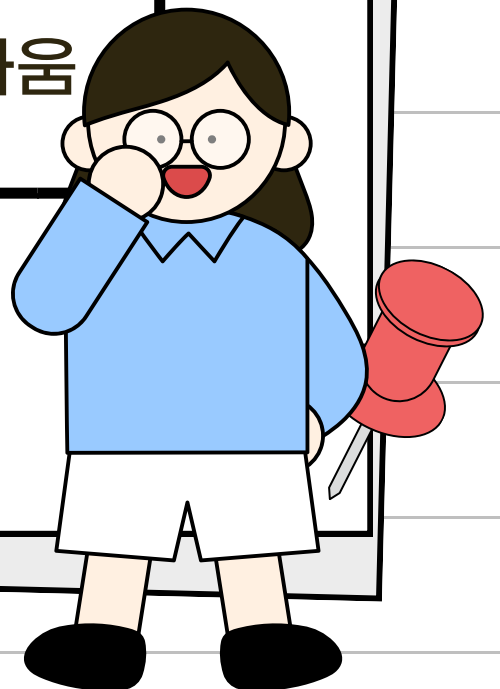
천주교는 개인 회복뿐 아니라 타인을 돕는 과정 속에서 자신도 치유된다고 봄

불교

불교는 외부 문제를 완전히 제거하려 하기보다 내면 평정과 자기 성찰을 통해 회복하는 방식을 강조

기독교

기독교의 회복탄력성은 “혼자 견디는 힘”보다 신과 공동체 안에서 다시 일어나는 힘에 가까움



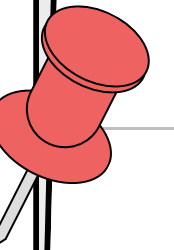
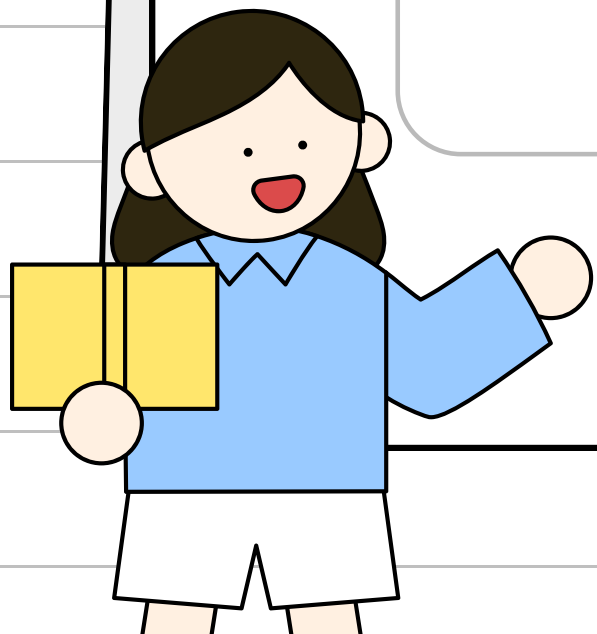


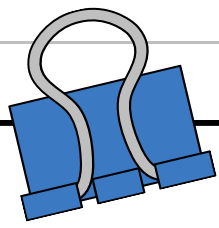
07

오늘의 말씀

빌립보서 4장 6절~7절

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

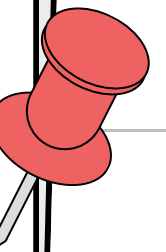


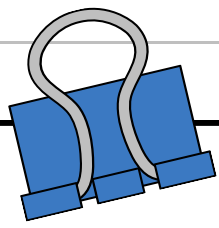


깜짝퀴즈!

Q. 강점은

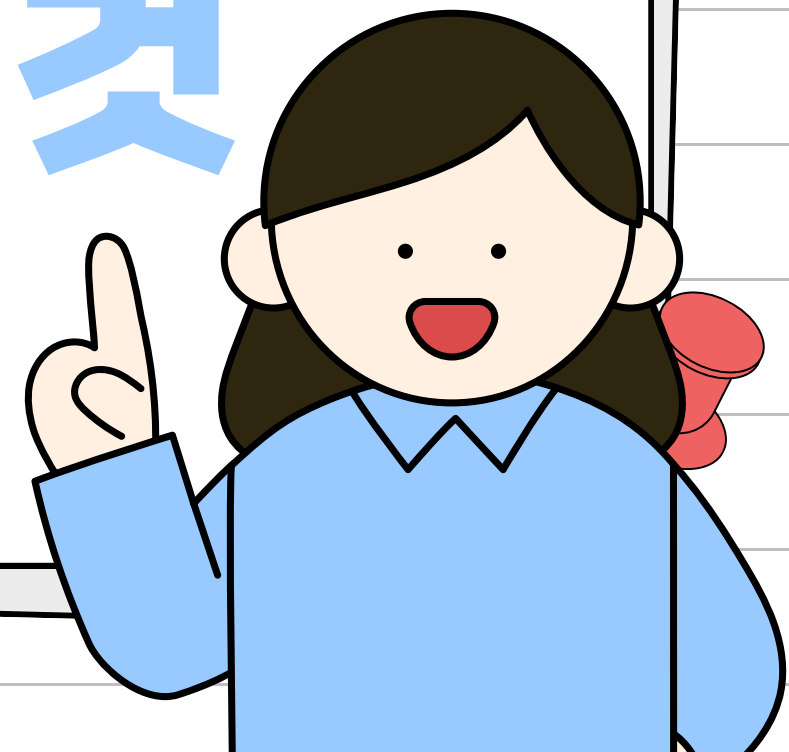
타고 난다 vs 키운다

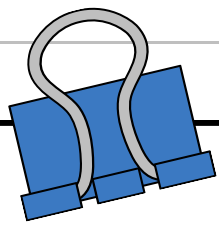




깜짝퀴즈!

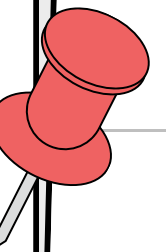
**정답 : 우리 안에는
다양한 씨앗이 있고,
발견하고 키워야 한다는 것**

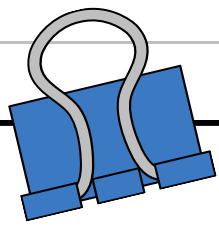




깜짝퀴즈!

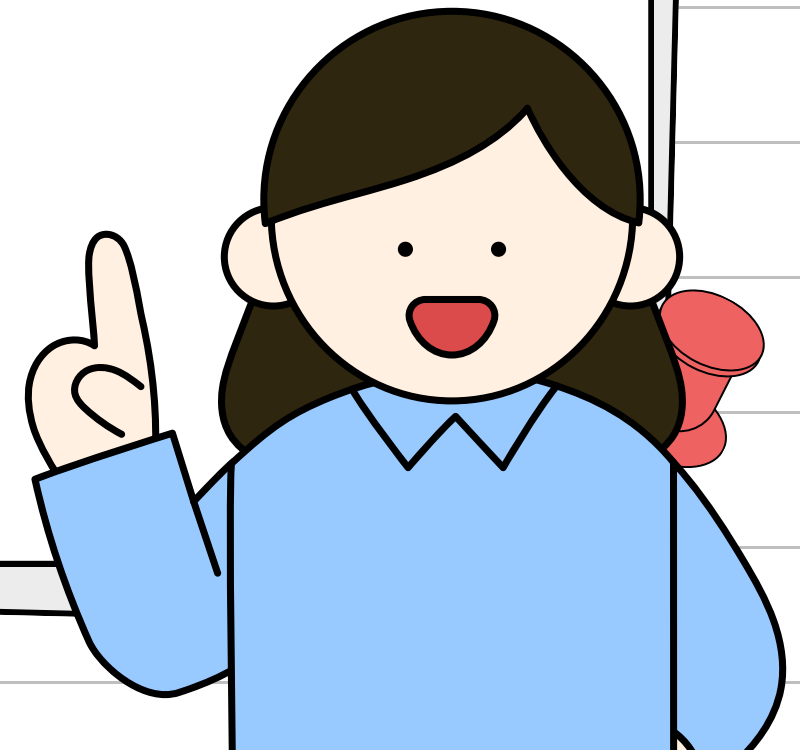
Q. 잘하는 것만 강점인가?

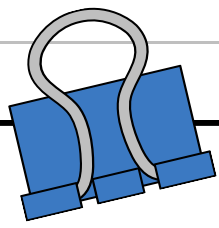




깜짝퀴즈!

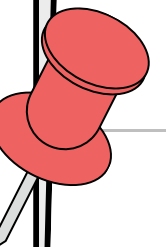
정답 : 부족한것, 좋아하는 것,
원하는 것도 집중해서 키우면
강점이 될 수 있다는 것

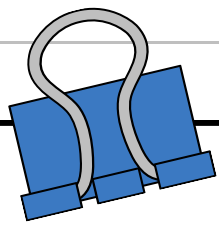




깜짝퀴즈!

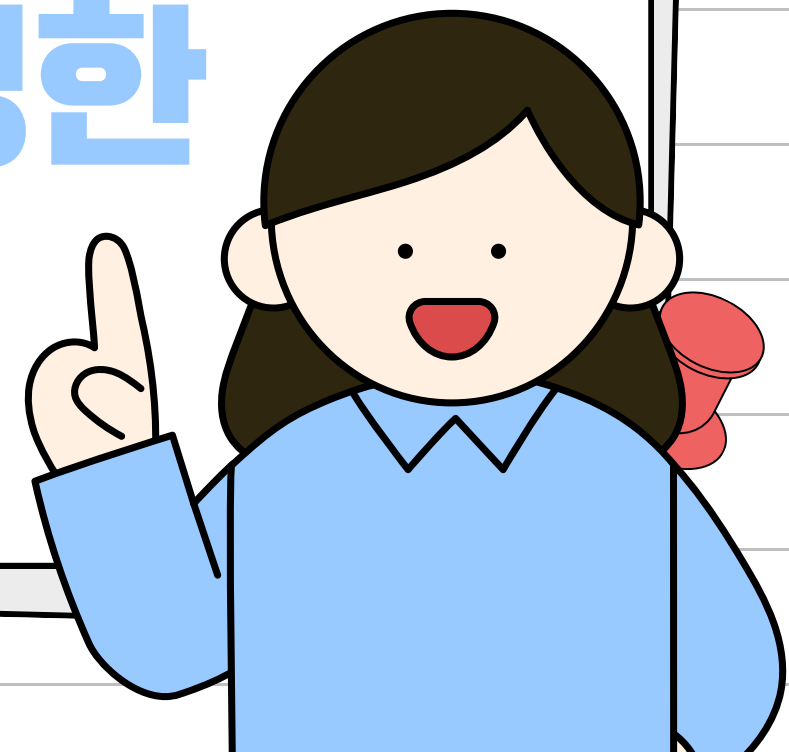
Q. 스스로 만들어 나갈 수
있을까?

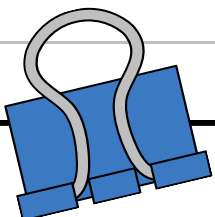




깜짝퀴즈!

정답 : 우리 안에는 여러 가능성과
부족함이 있는데 어떤 것을 키우고,
강점을 만들까는 스스로가 결정한
다는 것





08

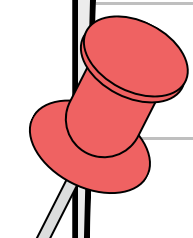
활동하기

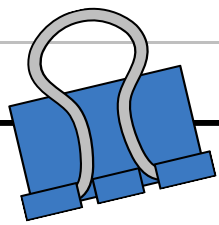


강점피자 만들기

나의 강점을 찾아 토핑에 적어주세요. 옆 친구의 강점을 찾아 토핑에 적어주세요

| | | | |
|----------|---------|----------|------------|
| 생기있는 | 모험적인 | 분석적인 | 융통성 있는 |
| 쾌활한 | 설득력 있는 | 헌신적인 | 온화한 |
| 사교적인 | 의지가 강한 | 사려 깊은 | 온순한 |
| 확신 있는 | 경쟁적인 | 예의바른 | 통제된 |
| 참신한 | 스스로를 믿는 | 예민한 | 말수가 적은 |
| 확발한 | 긍정적인 | 계획하는 | 만족하는 |
| 추진적 있는 | 확실한 | 정리정돈된 | 인내심이 강한 |
| 자발적인 | 솔직한 | 성실한 | 순종적인 |
| 낙관적인 | 박력 있는 | 섬세한 | 친숙한 |
| 재미있는 | 자신감 있는 | 교양 있는 | 일관성 있는 |
| 즐거움 | 독립적인 | 예술을 좋아하는 | 악의가 없는 |
| 유쾌한 | 단호한 | 생각이 깊은 | 유머러스한 |
| 쉽게 어울리는 | 행동적인 | 충성적인 | 중재하는 |
| 일하기 좋아하는 | 앞에 나서는 | 완벽한 | 참을성 있는 |
| 기운찬 | 리더십 있는 | 관대한 | 남의 말을 잘 듣는 |
| 눈치 빠른 | 생산적인 | 인기가 있는 | 느긋한 |
| 대담한 | 잘 잇는 | 예측 불가능한 | 균형이 잡힌 |





08

활동하기

1. 나는 _____께(에게) 감사합니다(고맙습니다).

왜냐하면 _____

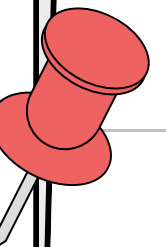
2. 나는 _____해서 감사합니다.

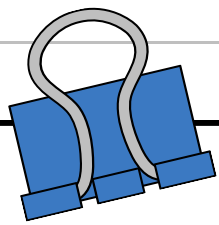
3. 나의 성격 강점은 _____입니다.

나는 _____해서 감사합니다.

감사 문장 완성하기

누구나 살아가면서 '감사함'을 느껴본 경험이 있을 것입니다. 감사는 자신에게 베풀어진 다른 사람들의 수고와 배려를 인식하고, 고마움을 느끼는 태도를 의미합니다. 나에게 주어진 것을 생각해 보면서, 감사 문장을 완성해 봅시다.





08

활동하기

1. 나는 성문고등학교 께(에게) 감사합니다(고맙습니다).

왜냐하면 여러분을 만날 수 있었기 때문입니다

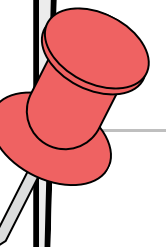
2. 나는 오늘 여러분과 만나 수업을 진행할 수 있어 해서 감사합니다.

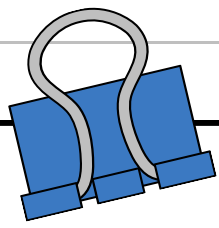
3. 나의 성격 강점은 찾아보기를 좋아하는 것입니다.

나는 수업 준비를 원활하게 할 수 있어 해서 감사합니다.

감사 문장 완성하기

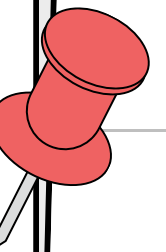
누구나 살아가면서 '감사함'을 느껴본 경험이 있을 것입니다. 감사는 자신에게 베풀어진 다른 사람들의 수고와 배려를 인식하고, 고마움을 느끼는 태도를 의미합니다. 나에게 주어진 것을 생각해 보면서, 감사 문장을 완성해 봅시다.

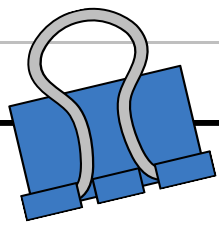




마무리 퀴즈!

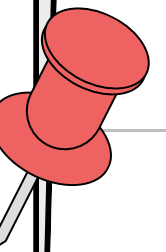
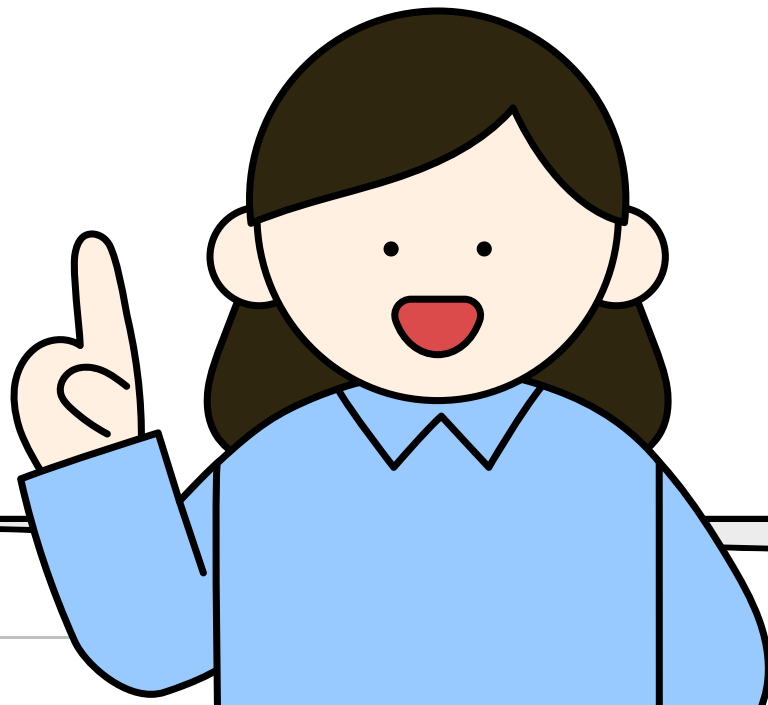
Q. 인간이 신체나 심리적 위협 요인에 직면했을 때 어려움을 극복하고 환경에 성공적으로 적응하며, 더 나은 모습으로 성장할 수 있도록 돕는 긍정적인 힘

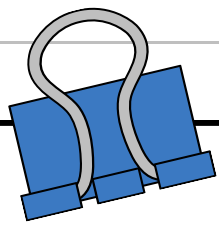




마무리 퀴즈!

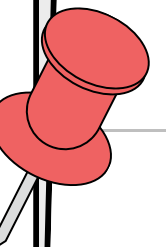
정답 : 회복탄력성

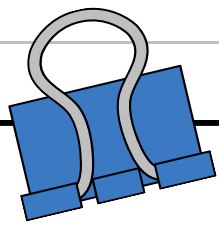




마무리 퀴즈!

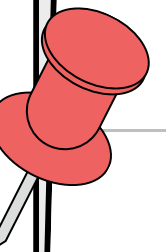
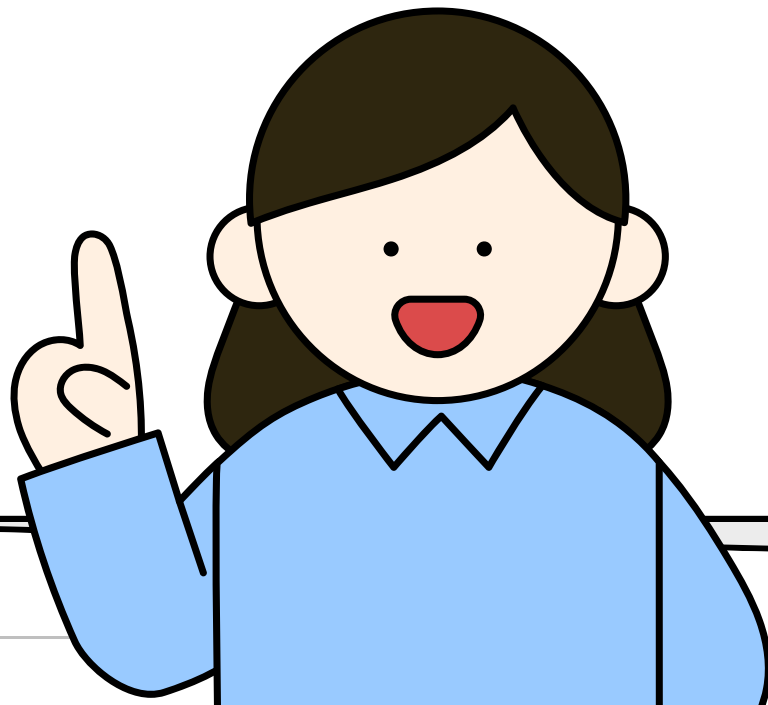
**Q. 아무리 열악하거나 실패의 상황
이라도 긍정적인 측면을 발견하는 것**

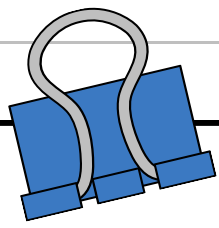




마무리 퀴즈!

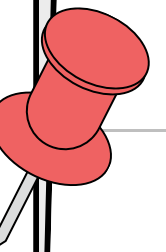
정답 : 긍정성

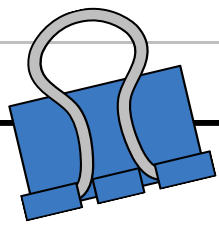




마무리 퀴즈!

Q. 아무 것도 **오르하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 **기스함으로** 하나님께 아뢰라 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라**

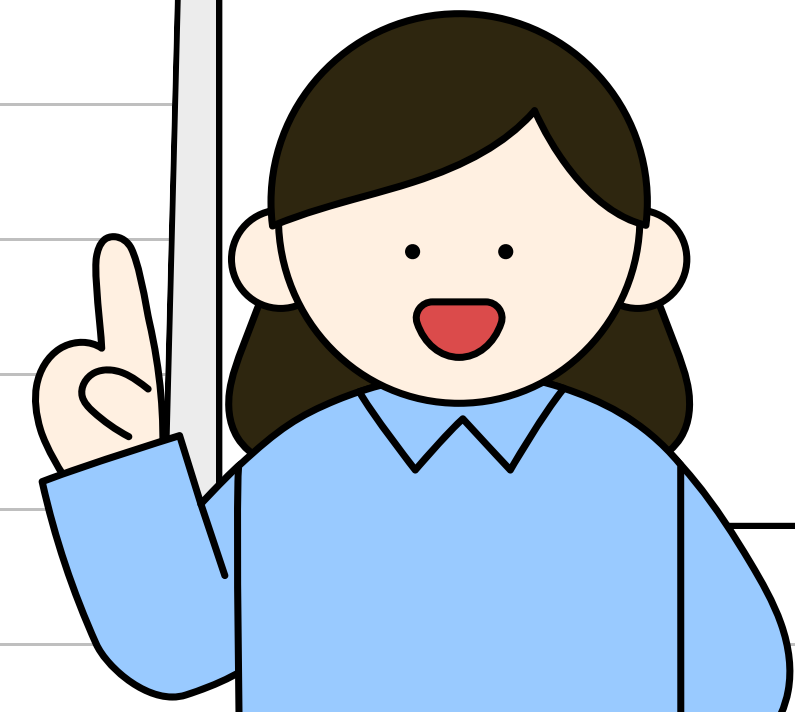
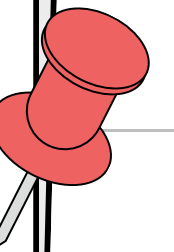


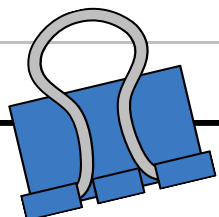


마무리 퀴즈!

정답 : 아무 것도 **염려하지** 말고 오직 모든 일에 기도와 간구
로, 너희 구할 것을 **감사함으로** 하나님께 아뢰라
그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예
수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라

빌립보서 4장 6절~7절





오늘도 수고했어요!

다음시간에 만나요

