

나를 밝히고 세상을 밝히는 유·무념 대조 체험수기

“나는 이렇게 변화 발전하고 있다”

작성지 성명	백	소속 : 원광여고	학번 : 1
--------	---	-----------	--------

현재 나는 원광여자고등학교에 재학 중인 평범한 여고생이다. 나는 원광여자중학교에 다닐 때부터 꾸준히 아침에 계몽주를 해왔다. 내가 원광여자고등학교를 들어오게 된 이유 중 하나가 계몽주이기도 하다. 나에게 평소 그걸 제 시간을 내서 자신의 모습을 되돌아보고, 반성할 수 있을 것 같다는 생각이 들었기 때문이다. 아침에 유·무념 대조 체크를 하면서 나의 마음을 굳게 할 수 있을 뿐만 아니라 내가 그 하루를 얼마나 의미있게 살아갈 것인지에 대한 의지를 갖게 준다. 그렇게 나의 하루를 시작하게 되는 것이다. 나는 이 학교에 들어올 때, ‘정말 열심히, 바보처럼 공부하자’라는 마음을 가졌었다. 이는 황제성 개그맨의 고등학교 3학년 때의 다짐이었다고 한다. 그에 뜻깊어서 이러한 가치관을 가지게 되었는데, 입학한 후에 3달이 지난 현재의 내 모습은 그때 보다 느슨해져가고 있다는 생각이 든다. 그래서 이러한 나의 모습을 재확인 한 후, 나는 자기 전에 그 하루 동안의 내 모습을 되돌아보자 노력하고 있는데, 먼저 눈을 감고 오늘 하루 동안의 일을 쓰듯 되돌아보는 것이다. 그러면, 내 하루 동안의 생활이 얼마나 의미있었는지, 혹은 얼마나 허무하게 보냈는지 눈에 보인다. 그런 후에 ‘내일은 더 나은 사람이 되자’라고 다짐을 한다. 오늘의 내 모습이 약간 부족해 보일지 몰라도 나는 무한한 잠재력을 가진 사람이기에 큰 희망을 가지고 더욱 발전해 나가고자 하는 것이다. 이러한 감자기 전의 3분 정도의 명상은 자아성찰에 아주 큰 도움이 되었다. 오늘의 일을 되돌아보면서 내일의 일을 먼저 계획해 보는 시간을 가지며, 오늘의 일을 반성할 수 있었기 때문이다.

나는 고등학교에 들어와 중학교 때 내내 해온 실장을 또 도맡아 하게 되었다. 나는 반을 이끌어 나가면서 우리 반이 칭찬을 받고, 대회에 나가 수상을 하게 되었을 때 무척 뿌듯하다. 고등학교 1학년이 되어 학교생활이 너무 즐겁고, 좋은 친구들을 만나 너무 좋다. 이러한 친구들과 내가, 또 선생님이 모두 행복한 반을 만들기 위해서 나는 실장이라는 1학년 8반을 대표하는 의무와 책임을 정말 열심히 이행해 나간 것이다. 물론 내가 앞에 나서서 이끌어 가는 것을 좋아하기도 하지만, 우리반 친구들의 협동심, 서로를 이해하는 배려심이 없었다면 체육대회 종합우승은 꿈도 꾸지 못했을 것이다. 항상 친구들과 선생님께 감사하는 마음을 가지고 있다. 1학기가 얼마 남지 않았지만, 큰 책임감을 가진 사람으로서 끝까지 서로 서로 도와주면서 한 학기를 잘 마무리해보아야겠다.

내가 친구들 간에, 이웃들 간에 즉 사람과 사람 사이에서 가장 중요하게 생각하는 것이 바로 인사이다. 웃으며 인사를 주고받으면, 나뿐만 아니라 이웃, 친구들 또한 기분이 좋아진다. 나는 항상 이웃들을 보면, 밖에서도 먼저 인사를 한다. 하지만, 이웃들 중에서도 내가 인사를 하면 눈으로 힐끗 쳐다보기만 하고 그냥 가버리는 분이 있다. 그러면, ‘내가 정말 좋은 마음으로 인사를 하는데 왜 그러시는거지..?’라는 생각이 들면서

작성자 성명	배 <input type="text"/>	소속 : 원광여고	학번 : <input type="text"/>
<p>기분이 거뭇거뭇해진다. 나는 이러한 상황, 기분을 느낀 후에 더욱 인사의 중요성에 대해 중요시 여기게 되었으며, 또한 다른 사람에 대한 예의까지 다시 생각해 보는 계기가 되었다. 인사는 사람과 사람 사이의 소통으로서 이 또한 상호간의 소통, 서로에 대한 관심과 배려라고 생각하기 때문에 중요하다 생각한다. 이웃끼리 인사를 하며, 그 외에도 또 다른 화제거리를 제시해 나가면서 현재 사라져가고 있는 공동체 의식을 키워줄 수 있는 것이라고까지 생각해 볼 수 있다. 그러면, 인사는 예의와 사회적 문제가 모두 관련이 되어 있다고 볼 수가 있는 것이다.</p> <p>나는 고등학교에 오고 나서 공부의 양 증가, 학교에서의 생활 증가, 수면 부족의 이유로 학습 스트레스가 쌓이고 있다. 이로 인해 예민해 지면서 부모님, 특히 엄마와 충돌하는 일이 더 많아진 것 같다. 내가 잠이 정말 많아 시험 기간인데도 새벽 1시를 못 넘겨서 자는 날이 많았다. 그러면, 엄마에게 다음 날 새벽 4시 또는 5시에 일어나라고 하고 잠에 들지만, 정작 눈을 떠 보면 6시이다. 나는 이런 내 자신이 한심하기도 하고 의지가 약한 내 자신이 너무 싫었다. 그래서 지요은 개인 유튜브에 '새벽 1시까지 공부하기'를 써 놓고 최대한 지키려고 노력 중이다. 엄마는 항상 내가 공부할 때 같이 옆에서 책을 읽고 계신다. 이렇게 나를 먼저 생각해 주시는 분에게 실망감을 안겨드렸다는 생각 또한 나를 스트레스 받게 한 것 같다. 엄마는 나에게 있어 없어서는 안 될 존재이며 항상 자신보다 나를 먼저 생각해 주시는 존경스러운 분이다. 엄마가 실망스럽지 않게 항상 열심히 노력하는 모습을 가져도록 노력할 것이며, 나에게 지출한 것을 부모님, 또는 동생들에게 씀씀내지 않을 것이다. 그래서 나는 자랑스러운 딸이 되겠다는 마음으로 학업에 열중하려고 노력할 것이다. 또한, 나 자신에게 내가 실망스러워 보이지 않도록 최선을 다해 인생을 열심히 살아갈 것이라 유·무념 대조 체크를 하면, 나의 부족한 점이 무엇인지, 내가 잘 실천하고 있는 것이 무엇인지가 한 눈에 보인다. 그렇게 아침을 시작할 때 키움주를 하게 되면, 전 날의 나를 반성하면서 오늘 나의 생활 목표를 다짐해 볼 수 있다. 이러한 자기 성찰을 하면서 나는 점점 앞으로 나아갈 수 있을 뿐만 아니라 내 내면을 다스리는 힘을 얻을 수 있다. 나의 부족한 점을 채워나가고 잘 하고 있는 것은 더욱 발전시켜 나감으로써 나는 바로 설 수 있는 것이다. 내가 현재 잘 하지 못하고 있다고 생각하는 것은 공부하는 양이 너무 적다는 것이다. 이를 변화시키기 위해 일단 내 의지를 바로 세울 것이다. 또한, 졸릴 때 양치하거나, 췌를 씹거나 서서 말하면서 공부하는 등의 방법을 총동원해서 최소 하루에 5시간은 혼자 공부하는 시간을 마련하기 위해 노력해야겠다. 나는 무한한 잠재력을 가지고 더욱 앞으로 나아갈 수 있기 때문에 키움주를 하면서 자기 성찰을 하고 미래의 내 모습을 계획하고 글 구어 본다면 내가 되고 싶어하는 모습이 될 수 있을 것이라고 믿는다. 항상 자기 성찰을 하고, 부족한 점을 채워 나가면서 더 나은 사람이 되기 위해서 노력을 해야겠다. 모두 자기 성찰을 하면서 자신의 잠재력을 찾아보고, 퍼즐의 빈공간과 같은 자신의 부족함을 채워나감으로써 완벽한 사람이 되기 위해서 노력해 보는 것은 어떨까?</p>			