

2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

화가 나는 순간, 예전의 나는 쉽게 감정을 폭발시키곤했다. 하지만 유·무념 대조표에 '화가 나도 생각하고 말하기'를 작성한 후에 나는 감정을 다스리려고 노력을 많이 했다.

예전 같았으면 즉각적으로 화를 내며 동생과 다툰 번했지만, 심호흡을 하고 천천히 생각을 정리한 후 대화를 시도한 결과, 동생과의 작은 다툼도 해결이 될 것 같다는 느낌을 받았다.

그리고 '학급에서 부여된 역할을 성실히 수행하기'라는 실천사항을 작성한 뒤, 나에게 큰 변화가 생겼다. 특히 조별과제에서 내가 맡은 부분을 철저히 준비하고 완수하는 과정에서 책임감을 배울 수 있었다. 이로 인해 학급 친구들과 사이에서 신뢰를 얻었고, 내 자신도 한층 성장한 느낌이었다.

또한 사람들과의 대화에서 말장구를 쳐주는 것도 작은 실천이지만 큰 변화를 가져왔다.

누군가의 이야기에 진심으로 공감하며 말장구를 쳐주니, 상대방도 나에게 더 마음을 열고 소통하려는 모습을 보였다. 이를 통해 인간관계의 깊이가 더해졌고, 나 또한 다른 사람의 이야기에 더 귀 기울이는 습관이 생겼다. 친구를 칭찬하는 것은 생각보다 큰 힘을 가지고 있었다. 특히 친구가 잘한 일이나 좋은 점을 발견하고 칭찬해주는 것은 그 친구에게 큰 힘이 되는 동시에, 나에게도 긍정적인 에너지를 준다.

마지막으로 친구가 필요로 하는 물건을 기꺼이 빌려주면서, 나 또한 다른 사람에게 도움이 될 수 있다는 뿌듯함을 느꼈다. 이는 단순한 물건 대여를 넘어, 친구와 나 사이의 신뢰를 쌓는 계기가 되었다. 이러한 인성교육 실천사항을 통해 나는 많은 변화를 경험했다.

우선, 나의 감정 조절 능력이 향상되었고, 타인과의 소통이 원활해졌다. 더불어 책임감과 신뢰를 배우며 더 성숙한 사람으로 성장할 수 있었다. 무엇보다, 이러한 작은 실천들이 쌓여 나의 삶을 더욱 풍요롭게 만들었다. 매달 꾸준히 유·무념 대조표를 작성하여 등급이들이 콕콕 채워져 있는 나의 인성노트를 보며 뿌듯함을 느낄 때가 많다. 앞으로도 이러한 실천사항을 성실하게 이어가며, 더 나은 인성을 갖춘 사람이 되고자 한다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

“너 자신을 알라”, 철학의 대표자인 ‘소크라테스’가 삼킨 아류 중 단연코 제일 위명한 아류라고 할수있는 말이다. 우리는 이 말을 일상 속에서 쉽고 가볍게 접한다. 그래서인지 이 말이 내뿜고 있는 뜻에 잘 주목하지 않고 외적으로 드러난 의미에만 관심을 둔다. 나는 ‘너 자신을 알라’가 가지는 내재적 의미에 대해 재삼하면서 나의 행동변화를 시도하려고 한다.

수구나 집으로 돌아가면서 숙은 집에 도착해서 있을 때 오늘 하루를 회상하다 나 자신이 너무 부끄러웠던 장면이 있을 것이다. 내가 왜 그런식으로 행동했는지, 무슨 생각을 가지고 말했는지. 나 자신이 야체가 되지 않으면서 후회를 하거나 심지어 자책하기도 했을 것이다. 나 또한 이런 일이 빈번하였고 특히 새로운 학년에서 새로운 친구를 만나게 될 때는 친구들과 친해져야 한다는 생각에 외를 자처치 않았고, 그 후회를 할 때가 많았다. 반복한 일상의 후회 속에서 자괴감을 느끼고, 낮에도 쉬다는 생각이 들었다. 그래서 내가 하고 싶은 가장 쉽고 효율적인 방법인 카공주를 활용해야겠다고 다짐하였다. 예전처럼 이제 하루를 카공으로 똑똑 씹어 코워이면서 내가 무엇을 잘 못했는지, 무엇을 개선해야 하는지 자기평가를 하였다. 4개월이 조금 안되는 시간 동안 나는 나의 후회의 감정을 줄이고 그 자리에 자랑스러운 감정을 채워넣었다. 내가 말하고 움직이는 것을 진정으로 내가 조절하니 마음에 여유가 생겼다. 아아 소크라테스는 이것을 완벽이 깨닫고 한문장-너 자신을 알라-으로 표현한 것 아닐까? 스스로 자기 객관화를 하며 나를 인정하고 발전시킴으로써 나를 이워하는 게 아닌 사랑해보자 라고 주장한 것 아닐까?

우리 모두 자본-물질 만능 세상에서 자신과 자발적 가치의 한계에 부딪쳐 절망하는 것이 아닌.

자기 평가, 객관화를 통해 발전 해나가는 사회의 구성원이 되자. 자신을 알고 사랑해보자.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

자아성찰의 발현

나 자신의 하루 일과를 성실하고 잘못된 일은 잘하기로 다짐했다. 하루동안 있었던 모든 일에 대해 다시 한번 돌아보고 나는 어떻게 행동했나. 이런 일이 나타났을 때 어떤 마음가짐을 가졌어야 했는가. 다음에도 이런 일이 발생한다면 그때 더 잘하기로 다짐해야겠다는 것과 같은 앞으로의 나의 발전과 성장을 위해 자아성찰을 실천하였다. 어떤 상황에서도 긍정적인 사고를 가지려 노력했다. 모든 일에 내 탓만 있는 것은 아니다. 남탓을 하는 것도 옳지 못한 행동이지만 모든 걸 자기 자신에 탓으로 돌리는 것도 어저면 나중에 자책으로 이어질 수가 있다. 아무런 발전도 없이 제자리에서 제자리 걸음만 하며 자책만 하는 것은 바보같은 것이다. 남 탓도 내 탓도 할 수가 없다면 결국 자신의 마음가짐이 중요하다. 똑같은 상황에 어떤 사고를 가지느냐에 따라 힘듦에 무게가 달라지는 것이다. 그런 상황에서 나는 힘든 일이 생겼을 때 긍정적인 사고를 가지려 노력했다. 매번 모든 일을 긍정적으로 생각한 줄 알았지만 나의 조금의 노력이 힘듦의 무게를 떨어준다 생각한다면 노력을 안 할 이유가 없다. “오늘은 힘들었으니 내일은 편안할거야” 말 자체는 좋아보이지만 저 말의 모순은 보상을 바란다는 것. 내일의 기대감으로 볼 수 있다. 인간은 기대한 일에 쉽게 실망한다. 그러니 이런 사고는 좋지 않다. 하루하루 사소한 일에 감사하며 소소한 행복을 이룩고 “나중에 얼마나 잘 되려고” “나 이제 모든일이 잘되건가보다”와 같은 항상 긍정적인 마음가짐을 가지고 하루를 사는데 긍정하다고 생각했다. 이제 내가 바로 긍정적인 사고를 가지며 살려고 노력하고 있는 내가 개달은 진실이다. 누가 뭐래도 자기 자신만큼을 자기를 치켜세워주고 유익한 편이 되어주어야 한다. 너무 과유불급으로 치켜세우는 것은 그닥 좋지 않지만 어느정도는 필요하다. 각박한 현실에 나라도 내 편이 되어주자. 인생은 어쩌면 혼자만의

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

9세목 실천 세목 중 '배려·나눔 실천하기'를 유념하여 지키기 위해 노력했다. 인간은 사회적 생명체로서 다른 사람들과의 관계 속에서 살아간다. 그 관계 속에서 가장 중요한 가치 중 하나는 '배려'다. 배려는 타인의 감정이나 상황을 이해하고, 그를 위해 자신의 행동이나 태도를 조절하는 것을 의미한다. 간단한 행위에서부터 큰 결심까지, 배려는 우리의 일상 생활의 많은 부분에서 그 중요성을 발휘한다. '나의 바른 성장 노트'를 작성해가면서 느낀 배려의 중요성을 말해보고자 한다. 첫째로, 배려는 인간관계의 기초를 이룬다. 사람들과의 관계에서 배려는 신뢰와 존중의 기반이 된다. 예를 들어, 내가 가지고 있는 것을 친구에게 나누거나 배려와 존중의 말을 전할 때, 관계의 깊이와 강도를 증진시킨다. 경험을 통해 배려를 실천하는 삶은 보다 건강하고 안정적이게 된다는 것을 느꼈다. 가족, 친구, 이웃과 같은 가까운 사람들을 더욱 존중하고 소중히 생각해보기 되었으며 더 튼튼한 유대감이 형성되었다. 만약 배려가 부족한 관계라면 자주 갈등이 발생하고, 이는 때로는 그 관계의 파괴로 이어질 수도 있다. 배려하는 태도 없이는 타인의 감정이나 상황을 이해할 수 없기 때문에, 서로의 관점에서 생각하거나 대화하는 능력이 부족해진다. 이러한 부족은 관계의 깊이를 얇게 만들고, 결국 관계의 파괴를 초래할 수도 있다. 둘째로, 배려는 사회적 조화와 연대를 만든다. 우리 학급, 우리 학교 즉, 우리 사회는 개인들로 이루어져 있으며, 이들 사이의 상호작용이 사회를 구성한다. 배려는 이러한 상호작용을 원활하게 한다. 각각의 개인이 배려의 정신을 갖추고 실천하면, 그 사회는 더 편안하고 행복한 곳이 될 것이다. 세번째로, 배려는 개인의 성장과 발전에도 중요하다. 배려하는 태도는 자신을 더 나은 사람으로 만든다. 다른 사람의 감정이나 상황을 이해하려는 노력은 개인의 감정 지능을 향상시키며, 이는 인간 관계에서 더 나은 대화와 협정 능력을 갖게한다. 그 뿐만 아니라 긍정적인 자아 이미지를 형성하는 데에도 도움을 주거나 보람을 느끼는 등 좋은 자기 성장 능력을 얻는다. 우리 옆에 있는 친구, 가족들과 같은 가까운 소중한 사람들부터 배려와 나눔은 이렇게 변화·발전하고 있다! 나눔의 마음을 전하는 것이 어떻게?



원 광 여 자 고 등 학 교

2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

1학년 때 ‘귀공주’ 성장노트를 쓰면서 얻은 경험과 배움은 2학년 때 저의 성장을 더욱 가속화시키는 안거름이 되었습니다. 1학년 초, 저는 새롭게 시작하는 학교생활에 적응하고자 다양한 노력을 기울였습니다. 그 과정에서 ‘귀공주’ 성장노트는 저에게 큰 도움이 되었습니다. 이 노트를 통해 매일의 활동과 성취를 기록하면서 스스로의 변화를 객관적으로 바라볼 수 있었고, 나아가 할 방향을 명확히 설정할 수 있었습니다. 처음 ‘귀공주’ 노트를 작성할 때는 단순히 매일의 일과를 기록하는 것에 그쳤지만, 점차 시간이 지남에 따라 자신의 강점과 약점을 분석하고 개선할 점을 찾는 중요한 도구가 되었습니다. 이를 통해 자기 주도적인 인성 실천 능력이 향상되었고, 성취감과 자신감도 함께 얻을 수 있었습니다. 1학년 동안 작성한 성장노트는 제 자신을 돌아보게 하는 거울과도 같았습니다. 2학년이 되면서, 1학년 때 ‘귀공주’ 노트를 통해 배운 것들을 바탕으로 더 성숙한 사람이 되기 위한 목표를 세웠습니다. 다른 사람들을과의 협력을 중요시 여기며, 서로 돕고 이해하는 관계를 형성하고자 노력했습니다. 특히, 갈등 상황에서 상대방의 입장을 먼저 이해하려고 노력하며 문제를 해결해 나갔습니다. 이는 1학년 때의 기록을 통해 스스로의 부족한 점을 깨닫고 개선하려는 의지가 있었기 때문인 것 같습니다. 또한, ‘귀공주’ 노트를 통해 실천한 작은 선행들이 저에게 큰 보람을 안겨주었습니다. 예를 들어, 친구가 어려운 상황에 처했을 때 진심으로 도와주고, 그 과정에서 느낀 감정들을 기록하며 더 나은 사람이 되어가고 있음을 느꼈습니다. 이런 경험들은 저에게 긍정적인 피드백을 제공하였고, 더 많은 사람들에게 도움을 주고자 하는 마음을 키웠습니다. ‘귀공주’ 성장노트는 단순한 기록장이 아닌, 저를 더 나은 사람으로 성장하게 하는 중요한 도구임을 다시 한번 깨닫게 되었습니다. 앞으로도 이 노트를 통해 지속적으로 자신을 돌아보고, 더 나은 삶을 실천해 나갈 것입니다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

나의 바른 성장 노트 '귀공주'를 쓰기 전의 나는 루즈를 많이 부리고, 말을 그냥 툭툭 내뱉으며 그 말이 다른 사람에게 상처가 될 수 있다는 것을 느끼지 못하며 지내 있었다. 작년에도 나의 바른 성장 노트 '귀공주'를 썼었지만, 그때까지도 인지하지 못하였고 한 친구가 나의 말로 상처를 받았다는 것을 알려준 후에 알게 되었다. 이후 이 행동을 고치고자 실천 제목에 추가하였고 행동을 조금 더 조심히 하고자 하는 마음으로 더 많이 생각하고 또 생각하며 상처가 되지 않을 수 있게 말할 수 있었다. 내가 나의 바른 성장 노트 '귀공주'를 쓰지 않았다면 금세 위급 다른 누군가에게 상처를 주었을 지도 모른다. 그리고 이 실천 사항을 지기면서 차갑고 공격적인 말투에서 조금 더 온화하고 부드러운 말투로 변화했다는 것을 느꼈고, 주변에 친구들이 이전보다 더, 생기고 있다는 것을 느낄 수 있었다. 이를 통해 말투나 내가 내뱉는 말들에 따라 주변 사람들이 나를 바라보는 시선이 다르다는 것을 알게 되었고 이전보다 더 노력하고 있다. 나는 어떤 활동을 혼자 해결하고자 하였고 혼자 해결할 수 있으리라 믿었다. 하지만 이러한 모습은 모둠 활동을 할 때에도 조금씩 나타났다. 나는 이러한 내 모습이 모둠 활동이나 반 전체가 같이 하는 활동에서도 나타날 것을 크게 염려했고 이 모습을 바꾸고자 이를 나의 바른 성장 노트 '귀공주'의 실천 사항에 작성하였고 이를 잘 실천하기 위해 어려움이 닥치면 먼저 혼자 할 수 있는 일인가를 생각하고 시도해 본 뒤, 잘 안될 경우 다른 친구들에게 도움을 청하였다. 또 모둠 활동을 할 때, 혼자 이야기하지 않고, 혼자 먼저 행동하지 않고 같이 의견을 나누고 물어보고 답하며 같이 움직이고 같이 해결해 나갈 수 있게 노력하였다. 이 노력을 하면서 질문을 하는 것을 정말 어려워 했지만 요즘에는 질문을 하는 것이 나쁜 것은 아니기에 어려워하지 않고 잘 질문하며 함께 고생하고 해결할 수 있게 되었다. 앞서 이야기한 두 노력을 향해서 조금 더 나은 내가 될 수 있었고 주변에 있는 친구들과 새로 사귄 친구들에게 상처를 주지 않게 말의 힘, 행동의 힘 함께 하여 어려움을 극복해 나갈 수 있게 되면서 좋은 친구관계를 잘 유지할 수 있어서 뜻깊은 활동이라고 생각한다. 나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

“나를 밝히고 세상을 밝히는”인성체험 체험수기”를 진행한지 대략 6년이 지난 나로서는 이 귀공주 노트를 통해 많은 변화를 느낄 수 있었다. 처음에는 남에게 보이는 모습 잘 꾸미고 싶은 욕망을 갖기 위해 가장 기본적인 습관 바로잡기를 목표로 세웠다. 다리 펴지 않기, 손톱 물어뜯지 않기, 큰 소리로 대화하지 않기나 욕과 비속어 사용하지 않기 등의 가장 기본적인 예의를 갖출 수 있는 습관들은 내가 다른 사람에게 부끄럽지 않은 사람이 될 수 있게 도와줬다. 어느 정도의 목표가 성취된 이후에는 조금 더 구체적인 명확한 기준을 세우려 했다. 다른 사람에게 내가 어떤 모습으로 보여졌으면 좋겠는지를 생각해 본바 다음, 이러한 모습이 되기 위하여 어떤 노력을 해야할지 생각했다.

다른 사람에게 친절함

타인에게 더 많은 선함을

품목 했으면 좋겠다고 생각했음

도서관에서 생활했다. 성병한



사람으로 보이고 보이며

비밀기도 했고, 배정지식이

때는 여러가지 책을 읽으며

사랑이라서 이러한 유익함을

창출 수 있었던 것이 아니라, 이러한 유익함을 창피해 나는 점점 생활해왔다. 시간이 필요하기 해도, 내가 생각하는 이상의 내가 되기 위해 한 노력들은 다른 사람이 보이게 그대로 결과로 나타났고, 귀공주를 통해 변화하는 나에 대한 평가라. 이를 진행하며 생긴 스스로에 대한 믿음은 나를 더 나은 사람으로 만들고자 하는 생각을 가지게 했다. 요즘에는 어느 정도의 목표를 성취했기 때문에 성취를 느끼기 위한 노력에 더 많은 주의를 기울이고 있다. 간단한 목표로는 소공시간 일정 이상 채워기가 있었고, 구체적인 목표는 스터디플래너나 '올라' 어플을 통해 계획하기 실천해나가고 있다. 아직 많이 부족한 나지만, 나는 언제 시간의 성찰을 통해 변화하고, 스스로 더 나은 사람이 되고자 끊임없이 노력할 것이다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교