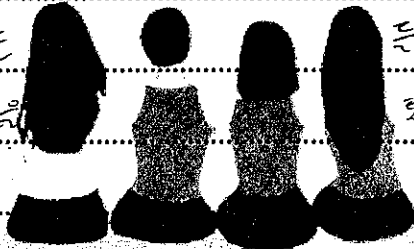


2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

나는 오랫동안 게으름과 사리없다. 하루를 아무런 계획없이 흘러보내며 살았고, 해야 할 일은 야기만 했다. 그러던 중, 귀족 인성노트를 통해 나 자신을 변화시킬 기회는 얻게 되었다. 귀족 인성노트의 첫 단계는 목표설정이었다. 이 노트는 나에게 현실적인 것들도 도전할 수 있는 목표를 설정하도록 도와주었다. 예전에는 아침 6시 반에 일어나기, 공부 시간을 1시간씩 늘리기 등의 목표였다. 목표는 설정하고 나니 자꾸의 생각이 많아졌다. 매일 아침 일어나 노트에 작가를 목표는 실천하며 하루를 계획하기 시작했다. 처음엔 힘들었지만 점차 목표를 이루는 성취감이 생기기 더욱 적극적으로 하루를 살아가게 되었다. 작은 목표를 세웠다면 작은 단계로 실천이라고 느꼈다. 처음부터 큰 변화를 기대하기 보다는, 작은 성취부터 시작하였다. 예전



처럼 매일 10분씩은 공부하기, 하루 20분 공부하기 등 작은 목표를 설정하였다. 처음에는 이러한 작은 목표를 실천하는 것이 쉬운 것 같았지만, 사소한 실천을 작은 변화가 쌓여 큰 변화로 이어질게 기대하였다. 매일 조금씩이라도 실천하는 것이 나의 게으름을 극복하는데 큰 도움이 되었다. 귀족 인성노트를 사용해 2년 조금 남겼는데, 나는 스스로 변화는 해왔던 것 같았다. 하루를 계획하며 보내는 습관이 생겼고, 이젠 일을 계획 하게 되었다. 작은 목표를 점차 달성하면서 자신감을 얻게 되었고, 성실한 습관이 나의 인생으로 자리잡았다. 나의 성실함을 주변 사람들에게도 긍정적인 영향은 미쳤다. 언젠가의 나보다 이제까지도 더 행복하게 행동하게 되었고, 결과적으로 사람들의 인기도 개선되었다. 귀족 인성노트는 단순한 기록조부를 넘어 나에게 성실함과 자기 관리의 중요성을 깨닫게 해주었다. 이 노트를 통해 삶을 변화는 나의 삶을 더 풍요롭게 만들었고, 앞으로 성실하게 살아가는 나의 중요한 자습서가 될 것이다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!











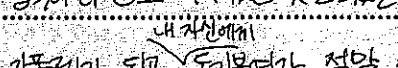
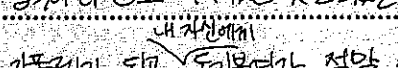


원 광 여 자 고 등 학 교

2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

귀공주를 시작한 지 6년, 꽤 많은 시간이 흘렀다. 6년 동안 나는 다신 오지 않을 행복 한 하루도 보냈었고, 갑작스러운 질병으로 인해 이전과의 삶이랑은 달라져 끝나지 않을 것 같았던 힘들 도 겪었었다. 앞에 한 이야기가 체험수기라는 관련 없는 내용 끝지만, 생각해 보면 항상 귀공주가 나의 하루를 열었다. 기쁠 때나 슬플 때나 나는 매일 귀공주로 하루를 시작했고, 오늘도 귀공주로 하루를 시작했다. 중학교 1학년 & 2학년, 귀공주에 속하기 전에는 매일 밖에 한 줄씩 쓰는 칸이 있었다. 매일 한 줄씩 적으며 나의 대한 응원도 하고, 미래의 계획도 세웠었다. 귀공주 모드를 보면 9세목 실천 사항이 있다. 전날의 나를 떠올리며 체크를 하는데, 이 세목들이 나를 많이 변화시켰다. 19년도에는 'X'와 'O'가 많았다면 지금의 나는 O로 가득 채워져 있다. 내가 9세목을 다 지켜가며 조심스럽게 행동하며 믿는 O가 아니다. 매일매일 습관처럼 꾸준히 하니 어차피 나의 삶은 9세목 실천 세목을 실천하면서 살아가고 있었다. 내가 생각했을 때 귀공주의 큰 장점은 습관을 만들어 주는 것'이다.  양도 와 함께  성장하면서 새로운 오늘을 기억하며 매일 매일 할 수 있다는 게 얼마나 좋을까!     내면 내향해도 귀공주를 하는 루틴들은 귀공주를 귀찮게 생각하지 않고 잘 이용해서 자신의 삶을    좋겠다. 또한 9세목 실천 세목 밑에도 아래에 있는 개인유형이나 학급유형도 나한테는 많은 도움이 됐다. 나는 보통 개인유형에 '공부'와 관련된 것을 적는데, 쉽게 실천할 수 있는 것을 적는 게 아닌 매일 클리어 하기엔 살짝 어려운 도전을 적어놓는다. 예를 들면 "공부 이외의 전자기기 사용을 시간 이내로 제한하기" "라디오, 인터넷 강의 시간을 제외한 순 공부시간을 4시간 이상 지키기" 등의 실천 세목을 적어 놓는다. 9세목이 다 O인데 개인 실천 세목이 X거나 O면 솔직히 보기 싫는데, 개인 세목을 지키기 살짝 어려운 것으로 적어 놓으면 해냈다는 성취감과 귀공주 할매가 다 O로 되어 있는 것을 보았을 때의 희열이 느껴진다. 이 성취감과 희열은 '오늘의 나를 한층 더 성장시킬 수 있는 기록'이 되고, ^{내 자신에게}  ^{귀공주에게}  정말 많이 된다. 올해로 마무리 되는 게 정말 아쉽다. 한편으로는 바래서 내가 '지금의 나'처럼 살아갈 수 없을지도 모르겠지만, 나는 귀공주를 통해 많은 습관과 성취, 희열 등의 좋은 감정을 가지고 세상에 한 걸음 나아갈려고 한다. 귀공주야 6년 동안 너무 고맙고, 앞으로도 남은 기간 동안 열심히 할게!

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

2024학년도 “나를 맑히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

저는 인성 노트를 통해 저 스스로 다시 되돌아보고, 더 나은 사람이 되기 위해 노력하게 되었습니다.

처음 인성 노트를 쓰기 시작했을 때는 매일 지키기 어려워서 매번 밀리기도 하고 나의 개인 유념을 무엇인지 해야 할지 막막했습니다. 하지만 매일 작은 일이라도 기록해보는 습관을 들이고 밀리지 않고 꾸준히 인성 노트를 적으면서 스스로 돌아보는 것을 통해 저의 행동과 생각을 반성하고 개선해 나가는 과정을 겪게 되었습니다. 특히, 부모님과 선생님께 감사하는 마음을 키우는 것이 중요하다는 것을 깨달았습니다. 매일 행복했던 순간 네 가지를 적어보면서 주변 사람들의 작은 배려와 친절에 행복했다는 것을 알고 더 많이 감사하게 되었습니다. 또한, 인성노트를 통해 저의 잘못된 점들을 인식하고 고치려는 노력을 하게 되었습니다. 친구들과의 갈등이나 오해가 생길 때마다 노트에 적혀있는 것처럼 스스로 생각하며 저의 잘못을 되돌아보고, 다음에는 어떻게 행동해야 할지 고민하는데 도움이 많이 되었습니다. 이 과정에서 전보다 걱정하는 일이 줄고 타인을 배려하는 마음이 커져 더 나은 사람이 되어가고 있다는 것을 느끼고 돈독한 인간 관계를 맺을 수 있게 되었습니다. 저에게 있어서 가장 큰 변화는 책임감이 생겼다는 것입니다. 인성 노트를 쓰면서 저의 행동에 책임을 지는 법을 배웠습니다. 저의 유념들을 지키기 위해 학교나 가정에서 맡은 일들을 성실히 수행하려고 노력했고, 꾸준히 하면서 이를 통해 성취감을 느끼며 자존감도 높아졌습니다. 인성 노트를 작성하는 과정은 때로는 힘들고 번거로운 때도 많았지만, 그 덕분에 저는 더 성숙하고 긍정적인 사람이 될 수 있었습니다. 앞으로도 인성 노트를 통해 계속해서 저를 돌아보고, 더 나은 사람이 되기 위해 노력하겠습니다. 이 소중한 경험을 통해 얻은 교훈을 잊지 않고 마음에 새기겠습니다. 다른 문예고 친구들도 인성 노트를 통해 스스로를 돌아보며 같이 성장할 수 있는 기회가 되었으면 좋겠습니다. 중립하기 전에는 꼭 자랑스러운 이말의 현광원이 되어보고 싶습니다. 하지만 꾸준한 노력이 큰 변화를 가져오는 것 같습니다. :)

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

6년동안 「나의 바른 성장 노트-귀공주」를 꾸준히 아침마다 작성해오면서 많은 것을 느낄 수 있었다. 귀공주 노트에 작성한 나의 목표를 지키기 위해 승부욕이 불타오른 적도 있었다. 한창 예민했던 시기라 부모님께 많이 화를 내고 말대꾸하고 싸우는 일이 잦았을 때 귀공주 노트에 “부모님께 말대꾸 하지 않기”라는 세목을 정하고 또, 「가족 공동아름챙기기」에 “서로 바르고 고운 말쓰기”를 정해 이를 한달 간 지키기 위해 가족 간 서로 조심하고 존중하는 습관을 형성할 수 있었다. 현재까지 우리 가족은 화목한 분위기를 유지하기 위해 노력하고 있다. 개인유념에는 꾸준히 지키고 싶지만 지키기 어려운 것을 한 달의 시작에 항상 다짐하게 만들어준다. 일찍 일어나는 게 진짜 어렵고, 늦게 일어나 오전 시간을 버리는 경향이 있었지만 이 한 것을 고치고 싶은 마음에 개인유념에 작성하였고 초반에는 어려움이 많았지만 날이 갈수록 ① 표시가 생기기 시작했다. 일찍 일어나는 습관은 나를 더 효율적으로 사용할 수 있도록 도와주었다. 연쇄적인 효과로 일찍 일어나기 위해 잠도 일찍 접해야 했기 때문에 늦은 할 일을 다하고 '일찍 자야겠다'라는 마음에 그 날마다 세운 계획도 지킬 수 있어서 책임감을 느끼는데 큰 도움이 되었다. 마지막으로 귀공주 노트에 꼭 적는 내용이 있다. “기쁜 일에 함께 기뻐하기”라는 내용을 매달, 1년에 걸쳐 꼭 적는 내용인데, 이유는 평소 친구들과의 관계를 좋게 유지하기 위함이다. 학교에서는 어쩔 수 없이 친한 친구라도 경쟁을 할 수밖에 없는데, 경쟁이 심해지면 친구와의 관계는 물론, 나의 도덕성도 무너질 것이다. 매일 샘만 내고 질투하는 것은 친구에게도, 나에게도 도움이 되지 않기 때문에 저 세목을 꾸준히 지키면서 내 자신도 다시 한번 바라보고 친구와 오랜 우정을 쌓을 수 있다. 친구들에게도 추천하고 싶은 세목이다!

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

어느덧 나는 고3이 되었고 원광여중 때부터 시작해서 8년째 귀공자 인성 실천 나의
바른 성장노트를 해 있다. 8년동안 해보니 나에게 많은 도움이 되었다. 귀공자를 처음
했을때 '아게 목야, 귀찮아' 라고 생각했지만 시간이 지날수록 점점 열심히하는
내 모습을 발견할 수 있었다. 하루하루를 살아가면서 내가 정한 유념들이 자꾸
떠올라 지켜려고 노력하게 되었다. 이때동안 내가 정한 유념들을 가장 좋아하는
유념은 내가 좋은일을 할 때 칭찬해주기였다. 인생을 살아가면서 나 자신에게
너무 잘했다고 말한 적이 몇 번이나 있을까? 잘 모르겠다. 귀공자에 작성한 뒤로
나는 나에게 잘했다고, 수고했다고 칭찬을 해주었다. 그로 인해 나를 더 사랑할 수 있게
되었고 긍정적인 마인드를 가지고 살아가는 법을 알게 되었다. 이렇게 열심히 할 때도
있었지만 사실 미루었던 것도 많다. 귀공자도 할수록 거대 놓지도 않았었다.
그래서 난들을 반성하며 다음달에는 더 잘 할게요 라고 다짐하고 지킬 수 있도록
노력하게 되었다. 한 학년이 끝나고 이때동안 했던 귀공자를 보면 1년동안 내가
어떻게 보였는지 알수 있다. 비록 다 공짜로 채워져 있지는 않지만 변해가는 나를
보면 마음이 뿌듯해진다. 그리고 중학생때 했던 귀공자를 꺼내보면 그때의 많은
추억들이 떠오른다. 중이 때는 지금과 달리 옆에 한 문장 정도 쓸 수 있는 칸이
있었는데 그 칸에 적힌 나의 생각, 그때의 기분, 목표들을 되 돌아 볼수 있어 좋았다.
다시 그때의 귀공자로 바뀌면 좋겠다. 그리고 아쉽게 모든 사람들이 귀공자를 했으면
좋겠다. 나의 하루하루를 체크하면서 더 노력해야 할점, 내가 잘한 점을 생각해 볼수
있는 시간을 가질수 있어서 좋다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

2024학년도 "나를 밝히고 세상을 밝히는"

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

귀중주공책을 아침 활동시간마다 작성해 온지 벌써 3년이 지나고 있는 이 시절, 지난날을 돌아보면, '나는 과연 의미 있는 시간을 보낸 게 맞을 걸까?' 라는 스스로에 대한 의문이 들기도 한다. 2022년, 고등학교에 진학해 전 재학생이자 입학식을 지르기 전인 예비 소집일 날 처음으로 '귀중주'라는 이름의 공책 형태의 물건을 지급받게 되었는데, 이는 학교 측에서 주관하고, 일종의 프로그램으로, 실시 기관 중에는 원광학원 ^(서울) 지하 학교들이 있으며, 들기로는 원광여자 중학교와 원광여자고등학교로 유망하다는 것, 그리고 이 기원은 '우 대학교에서도 주구하고, 선망하는 것'이라는 ^{당연} 선생님의 자부심이 느껴지는 말씀을 함께 들었다. 그러한 말씀은 이 자체 프로그램이 낯설기만 하고, ^(그동안) 성소하게 받아들인 나에게 크게 와닿을 만한 내용이 아니었다. 그때까지만 해도, 그러나, 학교에서 어떤 이유 수 중 생활 시간 '에' 귀중주'라는 공책 내용 속 '자신의 좌우명', 개인 유무명 대조 장 ^{생각} 을 주 있는 ^것 간을 아예 제공을 해 주신 후, 다음 시간에 검사까지 라실 여정이라는 '작품을' ^나 에 ^나 에 그 항목에 걸맞은, 채울 수 있는 단어, 표현들이 무엇이 있을지에 대해 무작정 떠돌며 보았고, 한 칸, 하 칸 내 생각과, 글씨체들로 빈칸이 사라져 가는 것에 '나도 마음을 먹으니 할 수 있게 되는 사람이구나?'를 느꼈다. 처음 관문은 '여백을 빼빼로 채우는 것이'였고, 그다음은 '나를 돌아보는 것', 그러면서 아침 시간 여유를 전보다 가지게 됐고, 그 안내 방식에 맞춰 'O', 'X'를 써주는 것은 내용을 ^{생각} 할 수 있었다. 또, 아침 방송을 맞춰 들기 위해서는 들교 시간을 준수해야 했으므로 자연스럽게 학교에 늦는 빈도수, 현상들을 줄여나갈 수 있게 되는 자신을 볼 수 있었다! ^(마지막) 이것 단순히 표기해 매월 마지막 날 기록하는 것에 의미를 두던 나는, 어느 순간부터 '◎' 표시가 있는 반면, 빈칸으로 '○' 표시로만 채우는 항목이 있는 걸 알았고, ^{도출드리고} ^(그를 중심으로 표현하라) 그건 다름 아닌 개인 유무명 조항 중 '나의 하루 일과를 계획하였다', '스스로 목표한 학원, 학교 수제 (아케)를 다 끝냈다'와 공동 항목인 '부모님께 존댓말을 사용하였다'였다. 이로 인해 점점 ○ → ◎의 개수가 눈에 띄게 늘어났으며, 어려운 일이 아니었음을 제감했고, 더구나 귀중주공책을 알기 전에는 부모님께 예의를 갖추고, 효양행을 써서 말해야 하는 나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!

상황에 한정해 존댓말을 하였으며, 존댓말이 중요하고, 꼭 해야만 하는 요소인 걸 인지하지 못했었다. 하지만, 지금의 나는 다르다. 정말 귀에 찌릿하게 생겼던 들은 아침 방송 대신 ^고 생각해보면 행동 → 습관 → 인생의 순 변화하는 기적이 내게도 일어난 듯하다. 더불어 현재의 나에게 '귀중주'에 대한 생각을 묻는 학교 측 배나 친구, 타인들이 있다면, 나 또한 자랑스럽게 그들에게 이야기할 수 있게 되지 않았나 싶다. 다른 사람들에게 추천하고 싶은 프로그램 ^(이제는 마음 속에 새겨진 것 같 해나 되었다) 이다.