


2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

현재 저는 귀공주를 약 3년 6개월간 하고있는 입니다. 중학교 1학년, 귀공주를 처음 접하고 '저 이 하나의 노트가 내 인생에 있어 큰 도움이 될까?' 라고 생각했던게 기억납니다. 그리고 이 생각이 중학교 2학년까지 이어가 귀공주방송시간에 대충 노트를 채워도 했었습니다. 그러나 중학교 3학년이 된 뒤 마지막 중학교의 학년만큼 귀공주도 제대로 하고 싶다는 마음이 생겨 중학교 3학년때부터 열심히, 진심을 다해 귀공주노트를 채워나갔습니다. 더하여 담임 선생님이 해주셨던 “결국 성공하는 사람은 꾸준한 사람이다.”라는 말씀은 제게 있어 매일 아침 귀공주노트를 성실히 채워나간 동기부여가 됐습니다. 요즘 사회를 살아내고있는 사람들은 너무 나도 치열한 경쟁 속에서 자신의 마음을 놓치지 오래입니다. 저 또한 하루를 보내는데에 에너지를 다써 저의 마음이 두쳐지기도 했었습니다. 매일을 '오늘은 ~해서 좋았고, ~은 이렇게 고쳐야겠다'가 아닌 '그때 이걸 그렇게 했어야 진정을 다해 귀공주를 시작한 생겼습니다. 귀공주노트에 내가 직접 적었던 유 무념 조항들을 보면 어제 내가 무엇을 잘지켰는지, 무엇을 고쳐야 했는지. 내 정신 들은 귀공주노트를 할 때 잠시 위로갑니다. 그리고 귀공주 노트에있는 플래너를 작성하며 더욱 규칙적인 하루를 보낼수 있어 좋습니다. 저는 현재 1-5의 인성부장입니다. 인성부장을 해보면 해야할 일도 조금 많고, 동대표 작성 때문에 매월 말 부담이 있기도 합니다. 그러나 반 친구들의 귀공주 유 무념 대조항들에 빼곡히 채워져있는 동래미들을 보면 '우리 모두 각자의 자리에서 마음을 챙기며 열심히 살고있구나.' 라는 생각이 들어 더 열심히 해야겠다는 의지가 생깁니다. 귀공주는 정말 마음공부입니다. 해버리는 늘 태양을 바라보며 크게 성장하듯, 원예고 학생 모두에게 귀공주가 태양이 되었으면 좋겠습니다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

원예교에 와서 구공부를 한 지 어느덧 5개월이라는 시간이 지났다.

친구들과 어색했던 익숙한 생활은 다 지난 듯 하다. 사실 구공부는 원예교에
있을 시절부터 꾸준히 해 왔었다. 한 달동안 매일매일 내가 정한 유·무형의
대조하고, 그렇게 보낸 한 달을 성찰하며 나 자신도 발전할 수 있었다.

이번 달에는 나 자신과 친구들을 배려하고, 사랑하는 것을 목표로 했다.

친구들을 배려하고, 도와주는 건 당연히 해야 할 일이었고, 그에 맞게 생활했다.

하지만 중요한 건 ‘나 자신’이다. 친구들을 배려하고 이해하고, 칭찬하는 것은
비교적 쉽고, 모든 사람이 할 수 있는 말이다. 하지만 그 대상이 나라면 실천하는

것이 마냥 쉽지만은 않을 것이다. 나도 처음에는 의식하고

나 자신을 칭찬하려고 하니 낯 갓하고, 어떤 말을

나에게 해줘야 할 지 몰랐다. 하지만 점차 칭찬이라는

것이 거창한 것이 아니라라는 것을 깨달았다. 일상생활 속에서

나 자신에게 칭찬할 수 있는 기회는 생각보다 많았다. 정말 사소한 일들.

예를 들면 하루 스터디 플래너를 작성하고 그걸 완벽히 완수해 있을 때, 아침에

집에서 나올 때 아직까지 많은 방 한을 열어 호기를 세기까. 어떤 수학 문제를 풀었을 때.

공부하고 한 시간에 딱 끝을 그 공부하는 것 등. 이때 나 칭찬하기는 사소한 것에서

부터가 시작이었다. 남을 돕고 이해하고 사랑하는 건, 나 자신을 먼저 돌본 다음의 일이다

생각한다. 나는 나 자신을 칭찬하면서 자존감과 자신감도 올랐다. 나 스스로가 내가

관심한 사람 이라고 생각하게 되었기 때문이다. 그래서 많은 친구들이 유익한 대조로

나 자신을 칭찬하기를 실천해서 자존감이 높은 아름다운 사람이 되었으면 좋겠다고 생각했다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

가족공동 마음챙기기는 우리 집에서는 좀 익숙한 존재가 아닐까 싶다. 왜냐면 오빠가 중학교 시절에 맨 처음으로 했으니까 말이다. 그때의 기억을 떠올리면서 이제는 내가 가족공동 마음챙기기를 주도하게 되었다. 우리집은 식구들이 다 곳곳에 흩어져있다. 아빠는 일하셔서 김제에, 오빠는 대학교가숙사에 있다. 이런 우리 집을 하나로 모아줄 것이 바로 가족공동 마음챙기기이다. 우리집이 가족공동 마음챙기기를 할 때, 가족들과 영상통화를 해서 서로이야기겸 회의를 한다. 회의라고 그렇게 막, 거창한 회의는 아니다. 그냥 아주 쉬운 논쟁이나 문제 (성냥개비라든지, 계산문제 등)로 2~3시간씩 이야기를 하는 우리 집의 일상이다. 이렇게 오빠와 가족공동 마음챙기기를 할 때면 나는 우리 집이 비로소 하나가 되었다고 생각한다. 각자 서로의 목표를 위해 열심히 살다가 서로 이렇게 다시 모인다는 게, '그래도 잘은 살았구나'라는 생각을 들게 해준다. 가족공동 마음챙기기를 하면서 특히 마음가는 규칙이 있는데, 바로 4월달 "서로에게 칭찬하기" 중 오빠의 소감이다. "경쟁을 우선시하는 사회에서 서로의 장점을 칭찬하기보다는 단점을 부각시키고, 그걸 걸로 드러내지는 않더라도 속으로 그렇게 생각하기 일쑤다. 말을 해서라도 칭찬해야겠다고 다짐했다." 인데, 나는 특히 경쟁을 우선시하는 사회 라는 문구가 조금 크게 와닿았던 것 같다. 평소 오빠는 막 엄마한테 전화해서 3~4시간씩 엄마의 폰을 붙들고 있는데, 이런 생각을 할 줄은 몰랐다. 이렇게 오빠의 소감을 적어보고 나니, 지난달 이지만 서로에게 한 번씩 칭찬하는 것도 괜찮을 것 같다는 나의 작은 생각이 오늘도 나를 움직이게 하는 것 같다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!




2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

고등학생 1학년이 되고 몸과 마음이 중학생 때에 비하면 몇 배 더 힘들어진 것을 체감합니다. 할 것은 쌓여있고, 시간은 한정되어있고, 또 친구들과 즐겁게 놀기까지도 해야 하니까요. 하지만 그렇게 복잡하고 심란한 생각들이 귀공주 유·무념 인성교육 활동을 할 때면 다시 한 번 내 삶을 돌아보면서 놓친 것은 무엇인지, 바꿔야 하는 점은 무엇인지, 마음속에 두고 있어야 할 말과 생각들은 무엇인지 떠올리게 되고 마음이 한껏 차분해지곤 합니다. 저에게 있어 귀공주 유·무념 실천 사항 중 가장 저를 일깨워주는 것은 ‘하루의 일과를 성찰하고 잘못된 일은 잘하기로 다짐을 했다’ 와 ‘감사합니다! 고맙습니다! 를 표현했다’ 두 가지입니다. 먼저 첫번째 나의 행동과 마음가짐을 변화할 수 있는 힘을 기를 수



실천 사항의 경우, 그 전날의 떠올려 더 발전된 모습으로 있었습니다. 하지만 잘못된 일을 바로 잘하기로 다짐을 하는 것은 쉬운 일이 아니라고 생각이 듭니다. 자신이 잘못된 일을 인지했다면 일단 받아들여야 합니다. 그런 나를 이해한 후에 더 성장할 수 있는 사람이 되도록 긍정적인 사고와 함께 행동을 변화시키는 것입니다. 그래서 항상 이 질문에 유·무념 점검을 할 때면 진정으로 나에게 대해 알아가는 것 같습니다. 다음으로 두번째 실천사항의 경우, 저는 친구들, 선생님들, 경비아저씨, 급식 선생님들 모두에게 감사를 표현합니다. 시료를 북돋아주고 응원해주는 친구들, 매 수업마다 유익하고 행복한 수업을 해주시는 선생님들, 차량 관리를 해주시는 경비 아저씨, 정말 맛있고 집밥같은 따뜻한 음식을 만들어주시는 급식선생님들, 마지막으로 모든 사람들에게 감사를 느끼고 감사를 표현하는 ‘나’에 대한 고마움과

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

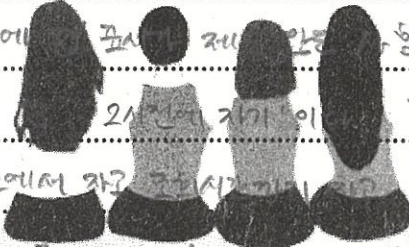
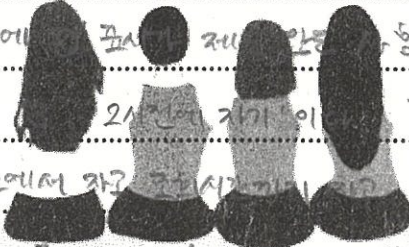
인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

처음에는 귀공주가 처음이라 어떻게 하는지 모르고 낯설어서 내가 정하는 실천사항을 많이 못했는데. 점점 1개 중 3개, 5개, 7개, 8개로 늘어났다. 그리고 평소에는 귀찮으면 하지 않았는데 요즘에는 귀공주에 'O' 표시를 하고 싶어서 하는 것도 생겼다. 지금까지 가장 많이 변한 것은 밝은 사회의 예의 범절 지키기에 있는

“바른 언어 생활을 했다”랑 내가 쓴 “어른들을 마주칠 때 인사를 했다”이다

평소 엘리베이터에서 이웃 주민들을 마주치면 쓱싹쓱싹해서 그냥 고개만 숙여있었는데, 요즘은 어린 아이나 어른, 어르신들 가리지 않고 모든 이웃 주민들에게 “안녕하세요.” “인녕히 가세요.” 라고 인사한다. 이게 귀공주가 날 바꾼 제일 큰 티징포인트일 거 같다.

그리고 이번 달 유·무명 대조표에  표시가 제일 많은 항목이 있는데, 그건 많은 마음의 정직한 생활하기에 내가  항상 2시 이후로 자서 학교에 올 때 피곤해서 스크린에서 자주 쉼표가 찍히기 시작하고 4교시 끝나고 밥 먹을 때까지 잔다. 가끔 기다가 수업 시간에 졸 때도 많다 그래서 이제부터 하루 밤에 ‘2시 전’에 자기 ‘를 실천하려고 노력 중이다. 분명 아침에는 피곤한데, 점점 밤 새벽이 되어 갈수록 정신이 맑아진다. 그래서 새벽에 잠을 자기가 힘들다. 그래서 이제부터 좀 일찍 누워서 독서를 하려고 잘 계획이다. 원래 중 1과 같은 것은 중이면 잘 자기 때문이다. 그리고 그 다음으로 ‘X’ 표시가 많은 것은 밝은 사회의 책임 다하기에 있는 ‘숙제를 이루지 않고 했다’이다. 이 항목에는 숙제와 수행평가 준비를 둘 다 포함하는데, 평소 이루는 것을 좋아해서 기간 아리박까지 이루다가 처리하는 편이었는데, 그래서 항상 막판에 몰아서 하는데 이게 좋지 않은 습관이라는 것을 알고 있기 때문에 고칠 계획이다. 시간이 나면 큰 하지 않고 책본 읽고 숙제와 수행평가 준비를 할 것이다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

나의 바른 성장노트 귀공주를 작성하면서 처음에 귀공주를 작성할 시간 중학교 때였는데 중학교 1학년 때 입학해서 귀공주 노트를 받고 작성을 하려했을 때 이걸 굳이 써야 할까 하면서 작성을 하었는데 작성을 하면서 솔직히 거짓말을 하면서 체크 했을 때가 많았었다. 그리고 2학년 때 나의 습관이 좀 문제가 됐던 것 같아 한번 꼼꼼히 해보자 하면서 체크를 하았는데 생각 한 것처럼 지키지 않은 것들이 많았었다. 몇 개 말하자면 등하교시 부모님께 인사하기나 타인 또는 자신과의 약속을 잘 지켰다 등 여러 문제들이 있었다. 특히 타인 또는 자신과의 약속을 지키는 것이 가장 문제였다. 이부분에 대해서 항상 전에는 친구들이랑 약속이 있으면 늦거나 파토를 하는 등 약속을 지키지 않아 친구들과 다툼이 많이 있었다. 이러한 일이 계속 있다 보니 신자로 어떤 일이 있어 부끄럽게! 못 나갈 때. 거짓말 아니냐는 오해를 받아 다툼을 하게 되는 일도 있었다. 또 스스로 한 약속을 지키지 않는 일이 많았었는데 예를 들면 수행 평가라든지 할 일이 있으면 오늘 꼭 몇시까지 수행 마무리를 하자! 해도 안하고 끝까지 미룬다. 결석에는 잠을 못 자면서 하다가 후회를 하는 것이 많았다. 이런 잘못된 것들을 알게 되면서 고쳐보기로 마음을 먹었는데 처음에는 쉽지 않았다. 계속 근대왔다 보니 감지기 꼭 바꾸려는 것이 어려웠다. 그러면서 사람 습관이 참 무섭구나를 깨달았다. 습관을 갑자기 바꾸기 어려워서 과연 바뀌질까 라는 의문이 들긴 하였지만 그래도 천천히 바꿔보기로 하였다. 친구들과 약속이 있으면 조금 더 일찍 나가서 기다려보니 아예 꼬거나 힘든 거구나 하면서 친구의 마음을 이해했었다. 그 뒤로는 약속 시간에도 안 늦고 파토도 안 내다 보니 예전에는 정말 많이 싸웠는데 이제는 잘 싸우지도 않고 어쨌든 가끔씩 놀긴 하되 지금은 오히려 내가 기다리는 입장인 하지만 친구들과 사이가 좋아져서 다행이다! 스스로 한 약속을 많이 좋아지긴 하였지만 아직은 가끔씩 안 지켜질 때가 있지만 앞으로 더 노력하여 발전할 것이다. 고등학교에 입학한 후 귀공주를 체크하는데 확실히 중학교 때 보다는 발전한 것이 깨닫는다. 앞으로 더 열심히 할 것이다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

귀공주를 하기 전에는 화가 날때 참는 법을 잘 몰랐다.

화가 날때에는 항상 분노를 표출하고 상대방을 존중하지 않고

배려하지 않으며 상대방에게 상처를 주었다. 귀공주를 통해서

나 자신을 성찰하고 실천사항을 잘 지키려고 노력함으로써

상대방과 좋은 관계를 유지 할수 있었다. 또한 이 이외의

실천 사항들을 지키려고 노력하면서 나 자신을 돌아보고 한층 더

성장 할수 있는 계기가 되었다. 아침마다 학교에 등교하면

줄리고 귀찮은 마음이지만 귀공주를 하면 생각과 마음이

맑아지고 상대방에게

이러한 실천사항들을

나오는 반대로 긍정적인

살아가서 좋다. 그리고

반대로 인간 관계를 잘 유지할수 있어서 좋았다. 예전에는

상대방 보다는 나를 중심으로 생각하며 상대방을 신경쓰지

않고 하고 싶은 말만 하여 좋은 대화가 흘러가지 못했다. 귀공주를

통해 나 보다는 타인의 말을 경청하며 공감을 할수 있었다.

점점 더 귀공주를 할수록 더 많은 실천사항을 지킬수 있었고

좀 더 바르고 정직한 사람이 되기위해 노력 하고 있다.

앞으로는 꼭 이 귀공주를 쓰는 것으로 사항들을 지키는 것이 아닌 일상생활

에서도 스스로 이러한 실천사항을 잘 지켜 더 나은 내가 되고

싶다

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교

2024학년도 “나를 밝히고 세상을 밝히는”

인성실천 체험수기

학 번		이 름	
-----	--	-----	--

특 하면 부모님께 짜증내던 내가 귀공자 노트에 ^{있음} 감사 실천하기를 통해 부모님께 감사함을 느끼며 반성하는 계기가 되었다. 고등학교 입학 후 약 3개월 동안 매일 실천하진 못해도 생각날 때마다 부모님께 아드 작고 사소한 것이라도 감사하기를 노력하였다. 예를 들어 시험 준비나 학원 도제를 하지 않아서 매번 몰아치 하는 나를 보고 엄마가 할 일부터 하긴 두라 하면 귀찮고 짜증만 느껴 되려 할 줄 났는데, 생각해 보니, 내가 잘했다면 엄마가 이런 말을 하지 않았을 것이고, 나중에 몰아서 하면 힘들어질 나를 걱정해서 해준 말을 고맙게 여기지 못하긴 하지만 내서 미안했다 그래서 엄마한테 내가 너무했던 것 같다고 사과하니, 엄마도 이해한다고 받아주었다. 감사함·고마움을 느끼고 반성하며 감응을 전보다 빨리 해소할 수 있었다. 감응을 주니, 집안 분위기도 더욱 환해져서 좋았다. 이런 식으로 계속 실천하니, 어느날 엄마가 내게, '너 고등학교 간 후로 많이 변한 것 같아'라며 그간 내 행동에 대해 칭찬했다. 기분이 더욱 좋았다. 작은 것 하나만 실천해도 이렇게 큰 행복을 느낄 수 있는데, 전엔 왜 모르고 있었나.. 전부터 미안하면 얼마나 좋았을까 하는 생각이 들었다. 이것 뿐만 아니라 귀공자를 통해 어제의 나를 돌아보며 성장하던 오늘의 나는 오늘을 어떻게 보낼 것인지 다정하게 해주셔서 하루를 시작하는 데에 큰 원동력이 되는 것 같다. 평소에 그냥 지나쳤던 것들이 이제 얼마나 감사해야 하고 고맙지 여겨야 하는지 느끼게 된다. 이제 부모님께 감사함 느끼는 것은 '작하고 있으니, 선생님께 감사함 느끼기, 친구들에게 감사함 느끼기' 등등 범위를 넓혀 하루하루 감사하며 보내고 싶다. 감사함을 느끼는 것, 내 잘못된 행동을 돌아보고 반성하는 것, 바르게 바뀐 것 같지만, 해보니 큰 변화를 가져다 준다. 앞으로 계속 실천할 것이다.

나는 이렇게 변화 · 발전하고 있다!



원 광 여 자 고 등 학 교