



# 통찰력게임 소식지

2017년 5월 (제1호)

권두언 (卷頭言)

## '통찰'이란?

안녕하세요? 그동안 자기변형게임과 통찰력 게임을 보급하며 우리의 심층의식으로부터 올라오는 지혜로운 통찰의 길을 발견하고자 노력해왔습니다. 이제 좀더 대중적으로 이 기법을 알리고 쓰일 수 있도록 통찰력 미니게임을 개발하여 안내자 교육을 시작하였으며(5월 13일 첫 강의를 진행되며 자기변형게임 딜러는 무료), 기존의 자기변형게임 딜러와 통찰력 딜러, 마스터들은 언제든지 오셔서 방법을 배우실 수 있으니 많이 참가해주세요.

'통찰'은 일종의 직관적 느낌과 지성적 이해가 합해져서 다가오는, 우리의 의식적 질문에 대한 무의식의 깊은 대답입니다. 그런데 이 대답을 발견하기는 쉽지 않아보입니다.

왜냐하면 그것은 익히 알던 의식적인 내용이나 느낌이 아니기 때문입니다.

컬럼부스의 배를 처음 본 아메리카 원주민의 일화가 좋은 예가 될 것입니다. 처음 그 커다란 배를 보고 원주민들은 거대한 산이 움직이듯이 보인다고 여겼습니다. 그러나 대부분은 무시했습니다. 왜냐하면 그들의 의식적인 마음에 '산은 움직이지 않으며' '배는 그렇게 크지 않기 때문'입니다. 그러나 오직 추장만이 그 변화에 관심을 기울이고 주의를 쏟았습니다. 그리고는 그것이 자신의 인생에서 처음 보는 '거대한 배'임을 발견했습니다.

무의식에서 올라오는 통찰의 '신호'들도 이와 매우 유사합니다. 우리가 질문을 던지면 무의식은 언제나 어떤 신호와 느낌으로 답을 해줍니다. 그러나 우리의 의식적 마음에는 그것이 '작고 사소하며' '이해되지 않는 느낌'으로 다가오기에 무시하고 넘어가기 쉽습니다. 바로 이 작고 이해되지 않는 느낌들에 민감해지고 섬세하게 관심을 기울이면 드디어 그 안에 내재된 깊은 통찰을 건져올릴 수 있습니다.

통찰력 미니게임은 바로 이러한 무의식적 신호들을 2시간 정도의 짧은 시간안에 알아챌 수 있게 하는 좋은 도구입니다. 앞으로 여러분의 많은 관심 바랍니다.

이원규드림

" 논리를 통해 기존의 사실을 증명할 수는 있다. 하지만 새로운 지식을 얻지는 못한다.  
새로운 지식의 습득을 가능하게 하는 것은 '직관'이다. "

- 푸앵 카레

## <통찰력게임 동정(動靜)>

### ● 통찰력 미니게임 안내자 교육

2017년 5월 13일(토) 미니 통찰력게임 안내자 교육이 진행됩니다.

신청은 아래 링크 또는 02-747-2261로 직접 전화해 주세요 ^^

※ 현재 통찰력게임 딜러와 자기변형게임 딜러는 무료입니다.

신청하기) <https://goo.gl/5kQVI3>



### ● 1차 통찰력 여행 후 2차가 진행됩니다.

2017년 1월 15일부터 25일까지 10일 동안 1차 통찰력 여행을 진행했습니다. 다가오는 2017년 5월 14일 (일) 2차 통찰력 여행을 시작합니다. 많은 관심과 사랑 부탁드립니다.

더 알아보기) <https://goo.gl/oKW8rL>



### ● 2017 Happy Learner 행복한 학습캠프가 시작됩니다!

대상이 무엇이든 공부하거나 또는 배우다는 것은 어렵게 느껴집니다. 그러나 여기 행복하게 배우는 이들이 있습니다. 이들의 노하우를 묶어 '행복하게 학습하는 법을 배우기' 캠프를 진행하려 합니다.

더 알아보기) <https://goo.gl/ml7vAg>



### ● 통찰력 딜러/마스터 교육

2017년 4월 1일(토) 제 11차 통찰력 게임 딜러교육이, 4월 7~9일 제 11차 통찰력 게임 마스터교육이 진행되었습니다. 6월 10일 제12차 딜러교육이 진행될 예정이오니 많은 신청 바랍니다.

딜러교육 신청하기) <https://goo.gl/yi8R4C>



### ● 통찰력 게임 워크샵

2017년 2월 25~26일 제14차 통찰력 게임 워크샵이 진행되었습니다. 2017년 6월 24~25일 제16차 워크샵이 진행됩니다.

신청하기) <https://goo.gl/zD2RG3>

### ● 대규모 통찰력 게임 진행 현황

- 2016년 12월 22일 삼천중 3학년 20명과 진행되었습니다.

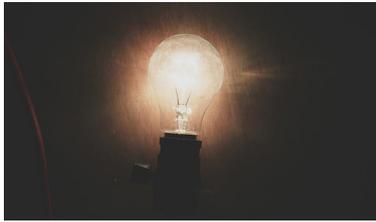
- 2017년 1월 6~7일 브랜드앤컴퍼니 직원대상 대규모 통찰력 게임 진행되었습니다.



### ● 흥천 상담교사 통찰력 미니게임 안내자 교육

2017년 4월 28일(금) 흥천 상담 교사분들을 대상으로 미니 통찰력게임 안내자 교육이 진행되었습니다.

## 통찰력 게임 참가자 후기(1)



### < 무의식이 들려주는 느낌의 소리 >

#### 통찰력게임 참가자 후기 / 대학생(25)

이번 호에서 소개해드릴 분은 혜정님입니다. 혜정님은 대학을 졸업한 후에도 자신이 무엇을 해야할 지 방향을 많이 했다고 합니다. 내가 좋아하고 잘 할 수 있는 진로를 정하지 못해 불안하고 무기력한 나날들을 보내던 중, 이렇게 살면 안되겠다 싶어 다양한 책과 강연을 접하며 도움을 얻으려 노력도 많이 했다고 합니다. 그러나 근본적인 문제가 해결되지 않았다는 것을 몸소 느꼈습니다. 그러던 중 우연히 통찰력게임 마스터인 성지님을 알게 되었고, 성지님의 안내를 통해 1박 2일 통찰력게임 워크숍에 참여하게 되었다고 합니다. 1박 2일 짧지만 통찰력 게임을 통해 '나' 자신에 대해 생각이 아닌 '느낌'으로 무의식과 농도 깊은 대화를 하며 자신의 근본적인 문제를 발견했다고 합니다. 혜정님의 진솔한 후기가 진로때문에 걱정이 많아 방황하는 20대 청년분들에게 조금이나마 도움이 되길 소망합니다^^

함양에서 진행하는 통찰력 게임에 참여했다. 거의 10시간 동안 한 것 같다. 이렇게 긴 시간 동안 나 스스로 내면에 귀 기울이며 지냈던 때가 있었을까? 아니, 한 번도 없었다. 이번 통찰력게임을 통해 내가 삶 속에서 직면하고 있는 풀리지 않는 주제 한 가지를 정했다.

내가 고심 끝에 정한 아주 간절한 주제 하나는 바로, <내가 묶여있는 감정과 생각으로부터 자유로워지고 싶다> 이다.

이 문장을 보면 그 문제 상황에 있을 때의 느낌이 확 이 상황을 떠올리면 바로 윗배 중심이 턱 막히는 느낌이 든다. 그리고나서는 내가 어떻게 해결할 수 없을 것 같은 부정적인 생각들 속에 갇혀버린다. 그래서 엄청 마음이 괴로워지게 되고 그 마음을 짊어지고서는 아무 행동도 하지 못할 것 같은 느낌이 짝악 올라온다. 이것이 내 인생에 있어 가장 큰 장애물이라는 생각에 탁 와닿았다. 나의 변화와 성장을 가로막는 이 주제. 너무 절실했다. 실타래를 풀어버리고 싶다. 통찰력 게임이란 것으로 풀 수만 있다면... 내 삶이 얼마나 풍요로워질 수 있을까! 희망적인 느낌이 물밀듯이, 별빛이 쏟아지듯 내 몸을 덮었다.

그렇게 10시간이라는 긴 시간동안 통찰력 게임을 통해 내면에 소리를 '느낌'으로 살펴보았다. 이 통찰력게임을 통해 내가 가장 크게 깨달은 것이 있다. 그것은 바로 생활 속에서 무의식 중에 내 감정과 생각과 나만의 기준 속에서 내가 생각했던 것보다 큰 에너지를 쏟고있는 나의 객관적인 모습과

직면했다는 것이다. 그리고 이 과정을 통해 내 마음에 이미 틀로 자리 잡혀버린 기준들을 바라보는 연습을 정말 절실하게 해야겠다는 것. 그것이 내 전반적인 삶에 큰 도움을 줄 것 같다는 희망이 크게 느껴졌다. 무의식이 나에게 응원을 해주는 느낌이 들었다.

"넌 할 수 있어. 피하지말고 해보자! 한 번 하면 넌 끝까지 해낼 수 있어! 적극적이고 솔직한 사람이야. 너는 내가 주는 신호들을 충분히 느낄 수 있어. 네가 기존에 갖고있던 패턴에 대한 믿음들에 가벼워질 수 있도록 나 또한 많이 도울테니, 나만 믿어!" 무의식이라는 친구와 깊은 사이가 된 것 같다. 더 친해지기 위해 의식을, 나라는 틀을 조금씩 조금씩 열어 놓도록 노력하겠다는 생각이 들었다.



어제에 이어서 2번째 통찰력게임을 진행했다. 어제와 오늘 오전에 통찰력게임을 하기 전에는 내 욕심을 끌어안고서 게임에 집중했다. '무언가를 꼭

언어야만 해!’ 라는 생각의 굴레에 사로잡혀 아등바등 거렸다.

나의 주제였던 <내 안에 묶여있는 감정과 생각으로부터 자유로워지고 싶다.>를 느낌으로 느끼며 게임을 진행해야 하는데... 거의 80% 정도 그러지 못한 것 같다. 느낌의 차원이 아닌 생각의 차원으로 자꾸만 생각했다. 왜? 익숙하니까. 나도 모르게 계속 생각으로 빠져들어가고 있었다. 자꾸만 내 생각과 감정들에 걸려 넘어져 힘들어하고 있는 나의 모습과 마주했다. 그런 나의 모습을 바라볼 수 있게 되었다. 감정의 패턴, 생각의 패턴들과 이해정의 마음 속 기준들을 객관적으로 바라볼 수 있었다. 내가 생각했던 것 보다 나는 엄청 많이 넘어지기를 반복했다. 너무 아팠다. 상처가 난 곳이 아물기도 전에 또 넘어졌다. 마음이 쓰라렸다. 너무 답답했다. 내 삶의 가장 큰 주제가 해결이 안 되고 빙빙 돌고 있는 느낌?

답답한 마음을 안고 월인 선생님과 통찰력게임에 참여하시는 어르신 한 분께 조언을 구했다. 나의 그 풀리지 않는 답답한 느낌과 생각을 그 분들에게 조심스럽게 토해냈다. 어르신께서는 “짜증날 때, 짜증이 나는 그 순간, 그 느낌을 그냥 한 번 느껴봐~” 라고 말씀 하셨다. 그리고 월인 선생님께서 말씀하셨다. “무언가를 얻고자 하는 마음을 내려놓고 편안한 마음으로 게임을 즐기듯이 해. 취미생활 하듯 가볍게. 너의 생각과 감정들이 올라오는 것에 별다른 주의를 주지 않아도 돼. 그냥 편안한 마음으로 게임을 하면 할수록 해답으로 가는 시간이 훨씬 빨라져. 편안하게 해~”라고. 두 분의 조언을 듣고 마음을 완전 비우기로 결심했다. ‘아 몰라 나 그냥 다른거 다 필요없고 내 느낌에만 집중할래!’

오후 2시 30분에 통찰력게임이 시작되었다. 이때는 다른 친구들 이야기에 신경을 곤두세우지도, 내 생각과 감정에 휩쓸리지도 않고 그냥 편안하게 지금 이 순간의 느낌을 느끼려고 노력했다. 그냥 힘을 쭉 빼고 멍 때리듯이 앉아 있었다. 멍은 때리되 생각 없는 느낌의 상태로만. 내 차례가 되었다. 주제를 온전히 느낌으로 느끼며 주사위를 던졌다. '2'가 나왔다. 하지만 앞으로 나아갈 수 없었다. 왜냐하면 위기카드가 2장이 있었기 때문에. 주사위가 나온 수에서 위기카드 장수만큼 빼고 나아갈 수 있기 때문이다. 게임 룰 중에 하나이다. 그 순간 짜증이 머리까지 확 올라왔다. ‘짜증이 올라왔구나.’ 짜증이라는 느낌을 느껴보았다. 정면으로 바라보았다. 그러자 짜증나는 느낌이 점점 사라지는 것을 마음으로 느낄 수 있었다. 와우. 내 차례가 되었는데도 앞으로 못나가고 있다는 그 ‘생각’이 짜증나는 ‘느낌’을 만든 것이다. 순수하게 느낌으로 느끼고 바라보니 사라져갔다. 느낌이란 영원한 것이 아니라는 것을 조금씩 느낄 수 있었다. 조금 지나자 ‘어쩔 수 없지 뭐. 받아들여야지.’란 ‘생각’이 올라왔고, 씩씩

한 ‘느낌’이 느껴졌다. 하지만 그 느낌에 휩쓸리진 않았다. 그냥 느꼈다. 온전하게. 그러니 또 사라져갔다. 이것이 마음의 원리, 마음의 구조구나!

통찰력게임을 안내해 주시는 성지님께서 나에게 기회를 주셨다. 원하는 카드 주제를 선택할 수 있다고 했다. ‘깨어있기’라는 카드를 선택했다. 이 카드만 없었기 때문이다. 새로운 카드 주제를 경험하고 싶어서. 내가 주제를 느끼며 선택한 깨어있기 카드의 내용은, ‘무언가에 푹 빠져있다. 그것은 내가 가장 하고 싶은 일이다.’였다. 이 주제를 듣는 순간 탁 느껴지는 느낌은? ‘지금. 이 편안한 순간이 좋다. 유지하고 싶다. 이 유지함을 배우고 싶다.’였다. 이것이 주제와 연결되는 점은? 온전히 지금의 느낌을 느끼는 것을 유지하는 것을 배우고 싶다는 생각이 들었다. 잘 하고 싶은 욕심인가? 내 주제에 대한 절실함이 크다는 것이라는 생각이 들었다. 변화하고 싶은 마음이 생각보다 엄청나구나.

통찰력 게임을 통해 ‘내 문제에 대한 답은 내 안에 있다.’를 깨달았다. 답은 이미 내 안에 있으니 끈기를 갖고 절실하게 파고들면 나올 수밖에 없다는 것 또한. 생각 속에 갇혀있는 느낌에 별다른 주의를 기울이지 않으면 그 강했던 느낌은 서서히 사라지는 것이라는 것도 배웠다.

**"느낌은 나의 친구다. 느낌과 친해지기 위해서는 관심을 기울여야 한다는 것도 배울 수 있었던 시간이었다. 소중한 배움들. 감사합니다."**





## < 제 12차 통찰력 워크숍 후기 >

2016년 12월 10일~12일 / 선재, 선물님



### 선재 / 천문학박사

<지금 여기 있는 그대로 평화롭고 싶다>를 게임 주제로 시작했다. 게임이 진행되면서 무엇이 장애요소인지 즉 내 성격, 행동패턴의 어떤 측면들이 장애가 되는지 하나씩 드러나고 더 깊이 들여다보게 되는 여정이 즐겁고 행복했다. 알고 있다고 했던 것들이 체득되지 않고 표면적으로 ‘알고 있음’ 이란 인식 상태에 머물러 있었던 지점들이 선명하게 드러났다. 이 과정을 통해 “앎”의 깊이가 더 깊고 확장 되는 기쁨을 누렸고 속박되어 있었던 생각들의 빔장이 풀려버리고 해체되는 자유로움이 선물로 주어졌다. 인식의 속박에서 자유로워지는 연습으로 “느낌에 오롯이 머무르기”가 주어졌다. 즐거운 연습문제와 함께 귀가하게 된 것도 또 기쁘다. 생명력 카드로 받은 “기쁨”이 게임의 선물로 주어졌다. 마지막 깨어있기 카드의 문구가 마치 기적같이 또 하나의 소중한 선물로 주어졌다. “원하는 성공을 아직 이루지 못했다고 해도, 당신은 잘 해나가고 있습니다. 그것을 느끼며 가는 것은 아주 중요합니다.!” 원하는 성공이란 것이 딱히 없는 상태로 나아가는 이 자유로움. 게임의 선물이다. 깊은 탐구 여정을 멋지게 이끌어주신 월인님께 참 감사하다.

### 선물 / 심리상담가

하루의 작업속에 담긴 방대한 양의 깨달음. 처음에는 나의 원함에 쉽게 초점 맞추기조차 힘들었는데 원함에 간신히 초점을 맞추고, 그것이 깊어지면서 현존에 대한 갈망이 많아졌다. 그리고 안내자의 적절한 질문이 촉매가 되고, 때로는 위로가 되어서 그렇게 무의식의 지대를 재미있게 탐색하고 마음껏 수영하다가 가게 된 느낌이다. 가장 감사한 것은, 나의 지독한 고립이 표층의식에서는 가장 나를 두렵게 하는 측면이었는데 그 고립이 오직 현존을 위한 나의 길이었고, 나 자신에 대한 탐구심, 호기심 그리고 열정과 사랑이었다는 것이다. 이제는 맹렬히 또는 기꺼이 나의 고립을 선택할 것이다. 감정의 동네에서 일단 이삿짐을 쌌는데, 분노만을 쉽게 놓고 올 수 없었다.

고맙다. 나와 함께 해주어서. 미안해. 때때로 미워해서. 이제 어디로 가야할지 막막하지만, 늘 그랬듯이 일단 짐을 싸고, 일단 떠나본다. 통찰력 게임은 무엇보다 나 자신의 목소리를 신뢰하게 해주었다. 타인의 목소리, 판단, 요동치는 감정들은 이제 배경이 되고 함께 하는 안내자와 무의식의 지혜들이 이미 내 곁에 있다. 고립을 통한 열어감으로 거기에 도착할 때 까지 나의 영감을 따라 길을 가야겠다. 지구에서의 처절했던 그 동안의 삶이 하루만에 온통 축복과 감사로 변해있다. 삶이 선물임을 나는 이미 알고 있었다.



비아님 (40대 참가자)  
"통찰력 게임은 장마철의 햇살이에요!"



세영님 (무의식테라피스트)  
"통찰력 게임은 1년치 상담을 한 번에 받은 것과 같아요!"



정우님 (20대 참가자)  
"통찰력 게임을 통해  
제 문제가 문제가 아니라는 것을 발견했어요."

참가자 분들의 생생한 후기가 궁금하시다면?  
통찰력 게임 홈페이지 바로가기

▶ <http://lhj40625.wixsite.com/insightgame>

통찰은 어떻게 일어날까요?(1) 케빈 어슈런



창조의 탄생

케빈 어슈런 지음

아래에 나오는 로빈 워런(Robin Warren)의 박테리아 발견 일화는 우리에게 큰 시사점을 줍니다. 즉 처음에 발견된 박테리아는 그것이 무엇인지 몰랐던 대부분의 사람들에게 눈에는 보였지만 '볼 수 없었다'고 합니다. 그들의 마음 속에 없었기 때문이죠. 우리는 알고있는 것은 보고 감지하지만 알지 못하던 것을 '보기' 위해서는 꾸준한 인내와 탐색이 필요합니다. 그와같이 우리의 무의식에서 올라오는 신호도 처음에는 알지못할 '느낌'으로 오므로, 그것을 무시하면 보지못하는 로빈 워런의 동료들처럼 되지만, 그것에 관심을 가지고 살펴보면 그것의 의미를 들여다보기 시작하면 워런과 같이 새로운 통찰 새로운 발견을 이룰 수 있는 것입니다.

우리가 통찰을 어떻게 이루는지를 보여주는 예로, 책 <창조의 탄생> 중에 박테리아를 발견한 로빈 워런의 일화에 은유적으로 잘 나타나기에 뽑아보았습니다. 지금 이 순간도 무의식의 신호는 올라오지만 그것을 알아채지 못하는 것은 그것이 없어서일까요, 아니면 그것에 우리가 주의를 보내지 못하기 때문일까요? (편집자 주)

## 없던 것인가, 못 본 것인가?

1979년 6월, 오스트레일리아의 웨스턴 오스트레일리아 주는 춥고 습했다. 그중에서도 최악은 6월 11일 월요일이었다. 창문을 흔들어대는 심술궂은 바람에 굵은 빗발까지 쏟아졌다. 빗발이 시끄럽게 창문을 두드리는 연구실 안에서 은빛 턱수염을 기른 한 남자가 현미경을 들여다보다가 세계를 바꿀 무엇인가를 발견했다.



로빈 워런(Robin Warren)은 로열 퍼스 병원에 근무하는 병리학자였다. 그가 본 것은 어떤 환자의 위에 있는 박테리아였다. 세균학이 시작된 이래 과학자들은 위 속에서 박테리아가 성장할 수 없다고 알고 있었다. 위는 산성이고 따라서 무균이어야 했다. 워런이 본 박테리아는 마치 크루아상처럼 꼬여 있었다. 박테리아는 덤수룩한 위 내벽 표면을 매끄럽게 만들었다. 워런은 100배 배율에서 이를 볼 수 있었지만 동료들은 보지 못했다. 그는 동료들에게 1,000배 배율로 확대한 사진을 보여준 다음 고성능 전자 현미경으로 찍은

사진을 보여줬다. 마침내 동료들도 그 박테리아를 보았지만 그 의미는 보지 못했다. 워런만이 그 발견이 중요하다고 생각했지만 그것이 무엇인지는 그도 몰랐다.

그는 이그나츠 제멜바이스처럼 성급한 판단을 내리지 않았고 프란츠 라이켈트처럼 제기 가능한 이의를 묵살하지도 않았으며 본인의 거부본능이 새로운 발견의 징후를 지우도록 내버려두지도 않았다. 워런은 주다 포크먼보다 조용하고 소심한 사람이었지만 그가 취한 반응은 포크먼과 비슷했다. 그는 자신이 본 바를 믿었고 그것이 중요한 발견일지도 모른다고 생각했으며 단념하지 않았다. 그날 작성한 생체 조직 검사 보고서에 그는 "그 조직은 수많은 박테리아를 함유하고 있다. 박테리아는 활발하게 성장하고 있는 듯 보이며 오염 물질은 아닌 듯하다. 이 같은 이상 결과가 지닌 중대성이 무엇인지 확신할 수는 없지만 조금 더 자세한 조사를 할 가치가 있을 듯하다."라고 썼다.

그는 박테리아를 한 번 보고 나니 자주 보게 되었다. 위 조직 검사 세 번 중 한 번꼴로 박테리아가 있었다. 위가 무균이라는 학설은 박테리아가 위에서 살 수 없다고 주장했다. 위에서 박테리아를 본 사람은 아무도 없었다. "박테리아가 결코 위에 존재할 수 없는 주요 근거 중 하나는 지금까지 그 어떤 보고도 확실히 없었다는 점이라고 하더군요." 워런은 말했다.

워런은 세상에 없는 박테리아 표본을 2년 동안 수집한 후에야 자신의 말을 믿는 사람을 발견했다. 배리 마셜(Barry Marshall)은 연구 프로젝트를 해야 하는 신입 위장병학자였다. 다른 모든 병리학자와 마찬가지로 워런은 환자를 보지 않았다. 그는 임상의들이 주는 표본을 연구했고 그 대부분이 궤양 및 병변에서 채취한 조직 표본이었다. 이는 박테리아를 보기 어렵게 만드는 원인이었다. 상처 주변에서 일어나는 활동이 잡음을 더했다. 마셜은 중양이 없는 부위에서 표본을 채취해 워런에게 보내기로 했고 그렇게 두 사람은 협력하기 시작했다.

1년 안에 워런과 마셜은 병변이 없는 깨끗한 표본 100개를 수집했다. 그들은 해당 박테리아를 지닌 환자의 90퍼센트는 궤양이 있다는 사실을 발견했다. 십이지장궤양(위에서 장으로 이어지는 입구 내벽이 패인 상태)을 앓고 있는 모든 환자에게서 그 박테리아가 발견되었다. 두 사람은 병원 실험실에서 박테리아 배양을 시도했고 실패했다. 여섯 달 동안 그들은 살아 있는 표본을 가지고 시작했다가 빈손으로 끝났다.

그러다 1982년 부활절 기간에 병원이 약물 내성을 지닌 슈퍼버그(항생제로 치료하기 어려운 박테리아-옴긴이)에 오염되는 사건이 발생했고 실험실의 업무가 폭주했다. 워런과 마셜의 표본은 닷새 동안 방치되었다. 실험실 직원들은 이들이 지나면 표본을 폐기하고 있었다. 그 박테리아는 방치되었던 3일 동안 성장했다. 박테리아 배양에 필요한 것은 오직 넉넉한 시간이었다.

그 박테리아는 신중이었다. 마침내 헬리코박터 파일로리(Helicobacter pylori, 줄여서 H.pylori)라는 이름이 붙었다. 1984년, 워런과 마셜은 세계에서 가장 영향력이 높은 의학 학술지 중 하나인 <랜셋>(Lancet)에 그들이 발견한 바를 서한으로 보냈다. 그들은 "신중으로 보이는 이 박테리아가 활동성만성위염, 십이지장궤양, 혹은 위궤양을 앓고 있는 거의 모든 환자에게 존재하며 따라서 이 같은 질병의 중요 요인일 수도 있다."라는 결론을 내렸다.

책, 창조의 탄생 p.155~156 中

# 통찰력게임 활동 모습 (1)

# 10일간의 통찰력 여행



## 통찰력 여행을 소개합니다!

2017년 1월 15일 부터 25일 까지, 10일 간의 통찰력 여행을 다녀왔습니다. 사전에 따로 신청자를 받아 진행했습니다. 통찰력게임 블로그와 홈페이지에서 신청을 받았는데요, 무려 30분께서 신청해 주셨습니다. 덕분에 하루에 3분과 만나며 통찰력 게임을 진행할 수 있었습니다 ^^ 통찰력 게임에 본격적으로 참여하기에 앞서 참가자분들에게 메일로 몇 가지 질문 양식을 보내드렸습니다. 왜냐하면 게임에 임하기에 앞서 요즘 자신이 해결하고 싶은 문제는 무엇인지, 그 문제를 왜 해결하고 싶은지 등... 다양한 질문을 통해 글을 쓰면서 내가 현재 처한 상황에 대해 그리고 원하는 것이 무엇인지에 대해 의식적으로 정리를 하게 됩니다.



통찰력 게임을 하기 위해서는 정말 절실한 마음으로 해결하고 싶은 주제를 정해야 합니다. 많은 분들께서 질문 양식대로 정석껏 작성해서 보내주셨는데, 진로때문에 방황하는 취업준비생, 경제적 문제로 인해 삶이 힘들어 모든 것을 포기하고 싶은 직장인, 다른 누구도 아닌 내가 나 자신에 대해 스스로 알고싶은 20대, 뒤엉켜버린 인간관계라는 실타래를 풀어버리고 싶은 간절한 마음을 가진 사람들 등... 글을 통해서 각자 삶에서 직면한 문제를 해결하고 싶은 마음이 간절하게 느껴졌습니다. 이 분들에게 통찰력 게임이라는 도구가 자신의 문제를 해결할 수 있는 좋은 도구가 되길 소망하며 통찰력 여행을 시작하게 되었습니다.

본격적인 통찰력 여행 여정 이야기를 나눠드리기에 앞서 통찰력 여행을 진행해 주신 2분을 소개해 드리려고 합니다. 우선 이번 호에서는 통찰력 여행 프로젝트를 기획하신 통찰력게임 마스터 성지님을 소개해 드리겠습니다 ^^



안녕하세요. 통찰력 게임 마스터 성지입니다. 제가 통찰력 여행을 기획하게 된 이유를 여러분들께 나눠드리겠습니다.

통찰력 여행은 영화 <아름다운 세상을 위하여>에서 영감을 받았습니다. 즐거리를 간단하게 소개해 드리자면, 12살 트레버는 변화를 두려워하는 사람들을 위해 신선한 제안을 합니다. 그것은 바로 사람들이 스스로 해결할 수 없는 일을 찾아 자신이 도와주되, 도움을 받은 사람은 다른 3명의 사람에게 똑같은 조건으로 도움을 베풀어야 하는 '선행 릴레이 운동'입니다. 참고로 한 명이 세 명에게 선행을 베푸는 이 운동을 전개할 때에는 처음에는 3명, 그 다음엔 9명, 그 다음엔 27명... 이렇게 기하급수적으로 선행을 베푸는 사람이 늘어나게 됩니다. 저는 선행 릴레이 운동을 통해 세상을 더 나은 곳으로, 더 따뜻한 곳으로 바꾸고 싶어 하는 12살 트레버에게 감동을 받았습니다. '내가 세상을 조금 더 나은 곳으로 만들기 위해서는 어떻게 해야 할까?' 생각하던 중에 통찰력 게임이 떠올랐고, '무전여행처럼 통찰력 게임을 하면서 여행을 해보면 어떨까?'라는 아이디어로 이어졌습니다. 여행을 다니며 스스로 자신의 문제를 해결할 수 없어 힘들어 하고 있는 분들을 만나 조금이나마 도움을 드리고 싶은 마음에 이 통찰력 여행 프로젝트를 기획하게 되었습니다.

통찰력 게임의 핵심은 내 안에서 떠오르는 생각과 느낌을 경청하는 것입니다. 내면에서 일어나는 느낌이나 생각들이 아주 사소하거나, 평상시의 내 생각과 관점과는 차이가 있더라도 그것이 내가 정말로 해결하고 싶은 문제, 즉 주제를 이뤄주기 위해서 일어나는 내면의 메시지라는 것을 믿으며 계속해서 진행해 나가는 것입니다. 예를 들어 점심 시간이 다가오면 배고픈 느낌이 들죠? 그 배고픈 느낌은 계속해서 배고파 하라고 올라오는 걸까요? 아니겠죠. '음식물을 섭취해서 에너지를 충족시켜라!'라는 느낌의 메시지겠죠. 즐린 느낌은

계속 즐려 하고만 있어라 라는 뜻은 아니겠죠. 어서 숙면을 취해서 에너지를 충전하고 피로를 풀라는 신호겠죠. 이렇게 내 안에서 일어나는 모든 느낌들은 나에게 무언가가 필요하다고 보내주는 신호입니다. 그런 다양한 '느낌'들을 일상에서는 많이 놓치고 살아가기 쉽죠. 통찰력 게임을 진행하는 과정 속에서 해결하고 싶은 주제를 하나 정하고 게임을 진행하면서 내 안에서 일어나는 미묘한 느낌들을 의식적으로 잡을 수 있도록 안내를 해줍니다. 그 느낌을 의식하고 그 느낌이 나에게 주는 신호가 무엇인지 스스로 느껴보는 시간을 갖습니다. 그 동안 우리는 주로 밖의 어디에선가 내게 딱 맞는 정답이 있을 거라고 기대하며 찾아다니게 되지만, 내 입에 맞는 음식을 누군가가 정해줄 수 없는 것처럼 우리에게 정말 필요한 것은 스스로의 내면에서 발견된다는 사실을 이해하고 경청할 때, 진정으로 우리에게 필요한 메시지들을 스스로에게서 발견할 수 있게 됩니다. 다른 누구의 목소리가 아닌 스스로의 내면의 목소리에 귀 기울이는 이 통찰력 게임의 과정을 겪으면서 자연스럽게 '나' 자신과 앞으로 내가 선택하게 될 삶에 대한 신뢰가 자라나게 됩니다. 자신에 대한 신뢰는 내 내면의 소리를 먼저 스스로 믿고, 들어줄 수 있을 때 생겨납니다. 그것이 바로 '나에대한 경청'입니다.



이번 10일간의 통찰력 여행을 통해 자신의 삶에서 해결하고 싶은 문제에 직면한 다양한 분들을 직접 찾아뵙고 그들에게 스스로 내면의 목소리에 귀 기울일 수 있는 소중한 시간을 전하고 돌아왔습니다. 생각이 아닌 '느낌'을 의식적으로 느끼고 그 느낌이 지금 나에게 주는 메시지는 무엇일 지 스스로 생각해 보고 느껴보는 풍성한 시간을 가졌습니다. 내가 문제라고 여겼던 문제가 통찰력 게임을 통해 전혀 문제가 되지 않게 된 직장인, 내가 진정으로 좋아하고 잘하는 게 무엇인지 생각이 아닌 '느낌'으로 메시지를 몸소 느낀 취업준비생, 그 동안 나 자신에 대해 소홀하게 대하며 다른 사람만 챙기며 살아왔던 나날을 반성하며 기쁨의 눈물을 흘린 주부 등... 한 분 한 분과 통찰력 게임을 하는 순간 순간이 감동이었습니다. 주어진 삶을 살기에 바빠 나를 진정으로 느끼고 돌아보는

시간이 없었던 많은 분들에게 소중한 시간을 나눠드린 것 같아 정말 행복했습니다.

앞으로 통찰력 여행을 정기적으로 진행하며 더욱 더 많은 분들에게 통찰력 게임을 통해 문제를 해결해 나갈 수 있는 힘을 발견시켜 드리려고 합니다. 2017년 5월 14일 (일) 두 번째 통찰력 여행이 진행되오니 관심있는 분은 신청해 주세요. 자세한 내용은 아래 링크를 통해 확인해 주세요 ^^

통찰력 여행 더 알아보기) <https://goo.gl/oKW8rL>

### 1월 중순부터 진행된 통찰력 여행 과정에서 만났던 참가자들의 목소리를 담았습니다.

(인터뷰를 하신 성지님을 '성', 참가자 성함의 앞자리를 줄여서 표기했습니다.)



가은 (20대, 대학생)

성: 통찰력 게임을 하면서 가장 인상 깊었던 경험이나 통찰이 있으면 이야기 해주세요.

가: 우선은 지금까지 계속 미뤄왔던 일들을 해야겠다는 생각이 들어요. 아직 내 실력이 부족하다는 두려운 마음 때문이에요. 그런데 통찰력 게임을 통해 그 두려움은 그저 제가 머릿속으로 그린 이미지에 불과하다는 것을 발견했어요. 제가 문제라고 생각했던 그 두려운 마음이 문제가 아니라는 것을 확인하니 고민할 것도 없이 그냥 실천하면 된다는 느낌이 들었어요.

성: 머릿속으로 생각한 이미지와 실제 지금 느낌과는 전혀 다르다는 것을 통찰력 게임을 통해 알게 되니까 어떠세요?

가: '왜 다르지!?' 이런 생각이 들었어요.

성: 그것이 바로 종교의 핵심인데...(하하) 내가 머리로 생각하는 이미지와 실제 느끼는 느낌은 다르죠. 많은 사람들이 이 미지 속에 깊게 들어가면 점점 실체가 보이지 않게 되죠.



정우 (20대, 대학생)

성: 지금 느낌이 어때요?

정: 우선 마음이 너무 편안해졌어요. 제가 가진 고민이나 문제들을 이미지로 보게 되었기 때문이에요. 그래서 그 이미지와 마주하게 되니까 어떻게 해결해야할 지도 느낌이 왔어요. 해결할 수 있는 능력도 저에게 있다는 믿음이 들어서 마음이 너무 편안해졌어요.

성: 가장 인상 깊었던 경험이나 통찰이 있다면?

정: 제가 문제라고 했던 것이 진짜 문제가 아니었다는 것을 발견했어요. 이제는 굳이 그것을 문제라고 여기며 붙잡지 않아도 된다는 것이 크게 와 닿아요. 저는 그동안 저를 생각으로는 많이 알았는데, 느낌으로는 저를 많이 챙겨주지 못한 것 같아요. 이제는 좀 더 제 안에서 느껴지는 느낌을 깊이 느껴야겠어요. (끝)