홀로스 평생교육원
심층 의식으로 부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

• 발행 : 이원규 • 편집: 이한솔, 이혜정
• 주소 : 서울 사무실 / 서울시 관악구 쑥고개로68 (청룡동) 혜남빌딩 4층
함양 연수원 / 경남 함양군 서하면 황산리 785번지
• Tel : 02-747-2261 • Fax : 02-747-3642 • E-mail : lhj40626@naver.com

통찰력게임 소식지

2017년 9월 (제5호)

권두언 (卷頭言)

통찰력 게임의 카드 설명

통찰력 게임에는 다섯 종류의 카드가 있습니다. 이 카드들의 기본적인 의미를 알고 있으면 게임을 진행하기가 좋을 것입니다.

첫째, 가장 중요한 것이 '생명력'이라는 부분입니다. 생명력은 인간존재의 배후에서 모든 행동과 감정과 지성을 지원하는 영원한 지원군입니다. 그러니 생명력에는 그 어떤 부정적인 면도 없습니다. 그래서 이 생명력카드의 단어와 그림들은 항상 +적인 '힘과 파워'를 느끼게 해줄 수 있는 것들입니다. 행복과 진실 등과 같은 단어들은 힘이 있고 느낌이 좋아 스스로 그것을 떠올리기만 해도 에너지를 줍니다. 그러나 예를 들어 '책임'이라는 단어를 보면, 그것은 '임무'나 '의무'와 같이 부담이나 짐의 느낌이 많은 부분을 차지합니다. 그런데 생명력 카드 속의 '책임'은 '우리가 진정으로 자발적인 책임을 질 때의 순수한 마음'이며, 그것을 경험할 때 느껴지는 '느낌'을 상징합니다. 그와같이 생명력 카드의 모든 단어들은 자발적으로 이 단어가 의미하는 행동이 일어날 때의 강렬한 느낌을 불러일으키거나 상징하게 됩니다. 그런 힘을 느끼고 일깨워 사용하기 위한 것이 '생명력 카드' 입니다.

둘째, 어울리기 카드인데, 우리는 모두 어울려서 도움을 주고 받으며 살아갑니다. 그것을 나타내는 것이 어울리기이고, 그 어울리기의 훌륭한 도구가 우리의 '감정'입니다. 그래서 어울리기 카드가 두 번째로 옵니다.

셋째, 깨어있기인데, 이것은 우리의 지성을 통한 통찰과 깊은 인생의 의미를 드러내 보여주는 카드입니다. 이것은 인간의 집단 무의식에서 건져올릴 수 있는 오래된 '지혜'들로 이루어지져 있습니다.

넷째, 이 각각에 대한 장애를 다루는 카드로 위기카드 입니다. 우리가 만나는 모든 어려움들은 사실 '나'라고 여기는 '한계'가 만나는 돌부리들일 뿐입니다. '나는 사각형이야'라는 내적인 자기주장만 없다면, 각진 모습 때문에 구르기 힘든 상황을 넘어, 둥근 공처럼 쉽게 굴러갈 수 있다는 것을 일깨우기 위한 카드들인 것입니다.

이러한 의미들을 품고 카드를 사용하면 더 깊은 통찰을 이루어낼 수 있을 것입니다.

이원규 두손

〈목차〉

다가오는 강좌 소개 / 2 p
딜러, 마스터 동정(動靜) / 3 p
통찰력게임 참가자 후기 / 4~5p
통찰은 어떻게 일어날까요? <지금 그 느낌이 답이다> / 6~7 p
통찰노트, <숙달의 경지에 오르는 5단계 방법> / 8~9 p

다가오는 강좌 소개



● 제 3차 통찰력 미니게임 안내자교육

<통찰력 미니게임>은 통찰력게임의 퀵 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것이며, 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.

· 일시: 2017년 9월 9일(토) 오후 1시 ~ 오후 6시
· 장소: 서울 강의장
PC버전) https://goo.gl/oqtc7f
모바일버전) https://goo.gl/zBl9tY



● 제 4차 통찰력게임 딜러모임

<통찰력 미니게임 안내자교육>을 받은 딜러분들과 매달 정기적인 모임을 합니다. 서로에게 통찰력게임을 안내도 하고 참여도 하며 실전 연습을 하는 모임의 장을 마련했습니다 ^^

· 일시: 2017년 9월 10일(일) 오후 12시 ~ 6시
· 장소: 서울 강의장
· 참가비: 회비 1만원 (우리 / 258-114367-12-001 / 이선영)
PC버전) https://goo.gl/Cfu54z
모바일버전) https://goo.gl/3UXYoX

● 제 14차 통찰력게임 딜러교육

통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '본게임 안내자'를 위한 교육입니다. 재수강은 무료이며(자기변형게임 딜러도 가능), 미니게임 안내자 교육도 무료로 참가하실 수 있습니다.

· 일시: 2017년 10월 26일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 참가비: 무료 (단, 키트 5개 이상 신규 구입자에 한함, 35만원)
PC버전) https://goo.gl/v3jHnK
모바일버전) https://goo.gl/ZxjYu8



● 제 18차 통찰력게임 워크숍

<통찰력게임>은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 또 그 과정에서 빠지기 쉬운 감정적 이슈들에서 벗어나고, 몸과 마음에 깊이 쌓인 트라우마를 제거할 토대를 마련해 줄 것입니다.

· 일시: 2017년 10월 28일(토) 오후 2시 ~ 29일(일) 오후 5시
· 장소: 홀로스 함양 연수원 (최대 6명)
PC버전) https://goo.gl/X8v9pj
모바일버전) https://goo.gl/Qg4IVT



통찰력게임 동정(動靜)



● 제 17차 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다.

2017년 8월 26일부터 27일까지 1박 2일 동안 함양연수원에서 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다. 이번 워크숍에는 재석님, 흙이님, 시유님 총 3분이 참여하여 함께 무의식에서 올라오는 느낌에 귀 기울이며 통찰을 살펴보는 시간을 가졌습니다.

● 제 13차 통찰력게임 딜러교육이 있었습니다.

2017년 8월 26일 토요일, 서울 강의장에서 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다. 이번 딜러교육에는 최초로 10대 학생이 참여를 해 주었는데요, 8월에 함양에서 진행된 행복한 캠프(Happy Learner Camp)에 참여한 정다인 학생입니다. 캠프 활동 중 하나였던 통찰력 미니게임을 경험하고 나서 직접 배워보며 다른 사람들에게 안내해 주고 싶은 마음이 생겼다고 합니다. ^^



● 제 3차 통찰력게임 딜러모임이 진행되었습니다.

2017년 8월 27일 일요일, 통찰력게임 딜러분들과의 세 번째 만남을 가졌습니다. 1회 때부터 꾸준히 참석해 주시고 계신 해연님, 지난 모임부터 열심히 출석하고 계신 요술감자님과 한생각님, 그리고 통찰력게임 딜러모임 교육을 받은 뒤 바로 딜러모임에 참석한 다인학생, 그리고 딜러교육을 받으시고 오랜만에 만나뵌 드랜님께서 이번 딜러모임에 참석 해 주셨습니다. ^^







통찰력게임 워크숍 후기

이미 답은 내 안에 있었다.

/ 시유, 재석, 흙이님

시유 (인테리어)

내 안에서 이미 답은 정해져 있고 나는 그 답을 알고 있었습니다. 그러나 그 답은 내가 하나하나 쌓아가며 얻은 답이 아닌 그저 살면서 직관으로 얻은 답이어서 그런지 크게 힘을 가지고 있지 않았습니다.
이번 통찰력게임 워크숍을 통해 어째서 그 답이 나왔는지를 근본부터 한 계단, 한 계단 천천히 알아가면서 '이래서 이 답이 필요하구나.'라는 힘을 얻게 되었습니다. 목적에 도달하기보다는 그 과정의 중요성을 느끼게 된 시간이었습니다.

재석 (대학생)

처음에는 신기함으로 시작했습니다. 제가 하던 고민, 다른 사람들이 하던 고민이나 염원들이 무의식의 힘을 받아 느낌으로 표현된다는 것 자체가 신기했습니다. 그와 동시에 무의식을 관찰하고 무의식의 소리를 듣는다는 것이 이해되지 않았었습니다. 그러나 그 소리를 '느낌'이라는 단어로 직접 표현해 보면서 경험해보니 점차 이해되기 시작했습니다. 제가 가지고 있던 고민들에 집중하여 그것을 정리하고, 그 주제에 맞추어 하나씩 해답을 찾아가다 보니 어느새 진정한 '내'가 무엇을 원하는지 알게 되었습니다.
제가 하던 고민들의 본질이 어떤 것인지 알게 되었고, 제가 그 동안 의식적으로만 생각하던 것들이 사실 내 무의식이 내는 소리와 다르다는 것을 알게 되었습니다. 이제는 내가 무엇이 되고 싶었는지, 내가 진정으로 원하던 '내가 되고 싶은 사람'이라는 주제가 조금은 이해가 되고 정리가 됩니다. 더불어 그 내가 어떻게, 무엇을 바라고 있는지도 조금은 이해가 됩니다. 재미있게 통찰력게임을 통해서 내면을 바라보면 그러한 질문들의 정답을 찾아내니 이것이 내가 진정으로 가지고 있던 생각, 내가 모르고 있던 나의 생각이 아닌가 싶습니다.

흙이 (숲해설가)

이번에 제가 정한 주제는 '나는 진심으로 사람들과 잘 지내고 싶다'입니다. 그 동안 살아오면서 사람들 사이에서 나는 늘 돛단배처럼 홀로 떠다녔다는 생각을 많이 했었는데, 이 문제를 꼭 해결하고 싶었기 때문입니다.
처음에 받은 카드는 '순복'이었는데, 멈칫 떨렸지만 이내 편안해졌고 내 고집을 내려놓고 순복한다는 것이 꼭 고개를 숙이는 의미만은 아닌 그 이면에는 나의 무의식이 기뻐하거나 평화롭기를 바랐다는 것을 강하게 느꼈습니다. 천천히 순복의 순간을 떠올리며 내가 치유 받고 있다는 것이 참으로 신기했습니다.
이후 다른 카드를 뽑을 대마다 미세하게 올라오던 이미지들 '소용돌이, 덩굴터널, 새싹이 움트는, 장막이 거치는, 아지랑이가 피어오르는, 가벼운 깃털이 어딘가에 걸린 듯한...' 그 이미지들을 통해 문제점을 발견하고 해결의 실마리를 발견해가는 과정이 매우 흥미로웠습니다. 통찰력게임을 시작할 때 불편한 마음이 많은 부분 해소된 것 같아 기쁩니다.

통찰력게임 딜러교육 후기

내면 속에서 펼쳐지는 다양한 '느낌'들과의 만남

/ 쟈니님





통찰력게임 딜러모임을 통해 새롭게 경험하거나 발견한 통찰이 있으세요?

저는 이번에 통찰력게임 키트를 구입한 후 몇 개월만에 통찰력 딜러 교육에 참가하게 되었습니다.
저는 자녀에 대한 고민을 주제로 교육에 참가하였습니다. 강사님의 안내에 따라 통찰력게임을 진행하는 과정 속에서 저는 딸의 고민에 대한 제 자신의 무게를 발견하였고, 그 무게가 결국은 지금 제가 이끌어 가야할 모든 책임감으로 부터 자유로와 지고 싶은 마음이 었음을 알아차리게 되었습니다.
그리고 통찰력 게임 과정중 이런 책임감에 대한 자유롭고 싶은 저의 근원적인 마음은 주변 사람들로 부터 인정 받고 싶은 욕망이 커서 내 안의 진정한 행복보다는 남에게 비춰지는 나의 모습에 대한 두려움이 자리잡고 있다는 것을 알수 있었습니다.

계속되는 통찰력 진행으로 내 안의 의식에서'다시 시작'이라는 재생과 '용기, 새싹, 집중, 정화'라는 느낌들이 떠오름을 느낄 수 있었습니다. 정말 신기하게도 제 안의 의식 세계에에서 알아차리지 못했던 수많은 느낌들을 너무나 자연스럽고 감동적으로 단 시간에 느낄수 있는 경험은 정말이지 새로웠습니다.
함께 통찰력게임 딜러교육에 참여한 다인학생과 함께 해서 감사했고, 편안하고 부드러운 목소리로 참여자들의 참 마음을 알아가도록 진행 해 주신 강사님에게도 너무 감사한 마음이 듭니다. 감사합니다.

통찰은 어떻게 일어날까요?(5)

바스 카스트



지금 그 '느낌'이 답이다!

바스 카스트 지음

실험에 참여한 창의적인 인재들은 사소하게 여길 수 있는 소음을 무시하지 않고 그것을 새로운 정보라고 인식하며 사용합니다. 이와 마찬가지로 우리가 삶을 살아갈 때 무의식에서 올라오는 수많은 느낌들에 의식적으로 귀 기울일 수 있다면, 실험에서 소음이 노란색 도형의 등장을 예고하는 값진 정보로 쓰였 듯, 지금 자신의 상황 속에서 필요한 느낌들을 잘 사용할 수 있을 것입니다. (편집자 주)

진정 새로운 것은 어떻게 탄생될까요?

하버드대학교의 셀리 카슨이라는 학자가 최근 이런 추측을 입증할 만한 증거를 제시하였다. 실험을 통해 창의적인 사람들의 머릿속에 있는 구멍 난 필터를 추적한 것이다. 실험 참가자들에게 여러 개의 단어를 보여주고 어떤 철자(예를 들어 'bim')가 몇 번 나오는지 세어보라고 했다. 하지만 그 문제만 풀면 너무 쉽기 때문에 가끔씩 소음을 틀어서 집중을 방해하였다. 그런데 대부분의 사람들은 시간이 갈수록 소음에 별 신경을 쓰지 않았다. 그들의 뇌가 소음을 차단시켜서 소음이 더 이상 의식으로 밀고 들어가지 못했던 것이다.
여기까지는 맛보기였다. 이제부터가 본격 실험이다. 참가자들을 모니터 앞에 앉힌다. 그리고 모니터에 원반 모양의 노란색 도형이 나타나면 최대한 빨리 알람을 누르라고 지시한다. 이 실험에서도 앞선 실험과 마찬가지로 소음을 배경음으로 틀었다. 그런데 아무도 모르는 사실이 있었다. 그 소음이 노란 도형의 등장을 예고한다는 사실이었다. 그러니까 소음이 순식간에 값진 정보의 원천이 된 것이다. 이제 실험 참가자들은 어떤 반응을 보일까?

실험 참가자는 전원이 20대의 하버드대 학생들이었다. 셀리 카슨은 이들을 두 집단으로 나누었다. 한쪽은 비록 하버드대에 입학하기는 했어도 그냥 평범한 학생들이었다. 다른 쪽은 청년 피카소, 청년 베토벤, 청년 헤밍웨이들이었다. 그러니까 아주 좋은 비교 집단인 셈이었다. 창의력 테스트에서 최고점을 받았을 뿐 아니라 젊은 나이에 벌써 상당히 창의적인 결과물을 세상에 내놓은 청년들이었다. 예를 들어 시집을 출판했거나 장편소설을 썼고 작곡을 했거나 전시회를 열거나 특허권을 신청한 적 있는 인재들이었던 것이다.
실험 결과 창의력 인재들은 정상인들과 전혀 다른 행동을 했다. 보통 사람들은 소음을 처음에만 의식했고 시간이 지나면서 그것을 중요하지 않은 것으로, '스팸'으로 처리해버렸다. 학자의 말대로 '전혀 듣지 않았던' 것이다. 그와 달리 천재들은 소음을 필요하지 않은 것으로 치부하거나 무시할 수가 없는 것 같았다. 계속해서 소음에 신경을 썼고, 거듭 그것의 잠재적 정보력을 검증하였다. 당연히 천재들의 그런 행동은 도움이 됐다. 정상인들과 달리 이들은 소음이 도형의 등장을 알리는 신호라는 사실을 금방 알아차렸고 덕분에 테스트에서 더 좋은 점수를 거두었다.

이렇듯 창의적인 사람들은 주변의 자극에 지속적으로 마음을 연다. 겉보기에 중요하지 않은 자극이라도 똑같이 개방적인 자세를 취한다. 내 생각에 이들은 외부세계의 자극에만 개방적인 것이 아니라 '내면세계'의 자극

에도 마음을 활짝 여는 것 같다. **무의식에서 올라오는 아이디어와 특이한 연상에도 마음의 문을 여는 것이다.** 그래서 천재들은 비이성적인 힘들과 더 자주 접촉한다. 스팸이나 미친 아이디어에도 의식으로 들어가는 문을 열어준다. 덕분에 그 스팸이 문득 값진 메시지로 밝혀질 경우 큰 이득을 볼 수 있다.

하지만 이런 개방성은 위험과 부작용도 동반한다. 머릿속 필터의 구멍이 보통 사람들보다 필요 이상으로 큰 사람들도 있기 때문이다. 바로 정신분열증 환자들이다. 창의적인 인재들도 정신분열증 환자들처럼 다가오는 모든 자극에 마음을 여는 성향이 있다. 하지만 둘 사이엔 분명한 차이가 있다. **창의적인 인재들은 쏟아지는 정보를 자신에게 유익하게 사용할 수 있다.** 반면 정신분열증 환자들은 과도한 부담감을 느낄 뿐 아니라 수많은 자극에 빠져버리고, 그 결과 환각이나 사고장애에 시달린다.

창의적인 천재들이 머릿속 혼란을 어떻게 제압하는지 정확하게 아는 사람은 없다. 아인슈타인은 말했다. "천재만이 혼란을 지배한다." 그 말은 옳지만 그들이 어떻게 혼란을 지배하는지를 설명하지는 못한다. 아마도 그들의 머릿속 필터는 정정신분열증 환자의 그것처럼 완전히 구멍이 뻥 뚫리지는 않은 것 같다. 아니면 혼란을 지배하도록 도와주는 무언가가 그들에게 있을지도 모르겠다. 마음을 길들이는 사육사 같은 존재가 말이다. 셀리 카슨은 뛰어난 기억력과 높은 지능에 주목한다. 기억력과 지능 덕분에 수많은 정보를 동시에 의식에 보관할 수 있고 전체적인 조망을 잃지 않으면서도 정보를 가지고 놀 수 있는 것이다.

책 <지금 그 느낌이 답이다>, p.180~183 中

통찰 노트(Insight Note): 세상의 통찰력 있는 아이디어를 소개합니다!



숙달의 경지에 오르는 5단계 방법

캘리포니아대학교 버클리 캠퍼스의 철학과 교수인 휴버트 드레이퍼스(Hubert Dreyfus)는 사람이 새로운 능력을 익힐 때 일련의 숙련 단계를 거치며 발전한다며, 초기 단계는 학습된 계산 규칙과 이성적 계산을 적용하는 일이 중요하지만, 후기 단계에 이르면 인식의 층위 아래에서 작동하는 세심하게 다듬어진 직관이 중요하다고 주장합니다. 다음은 그가 제시하는 5단계를 정리한 것입니다.

※ 이 글은 '위즈덤하우스' 에서 펴낸 크리스티안 마두스베르그(Christian Madsbjerg)의 『센스메이킹』의 내용을 재정리했습니다. 이에 관해 보다 자세히 알고 싶으면 책을 참고하기 바랍니다. (편집자 주)



1단계: 초보자
초보자는 능력 습득의 첫 단계에서 상황을 구성하는 배경 요소에서 벗어난 '탈 맥락적인 상태'에서 행동을 결정하는 규칙을 학습한다. 드레이퍼스는 이미 익힌 규칙에 따라 일정 행동을 수행하는 것을 '정보처리'라고 부른다.
가령 초보 운전자는 오르막이든 엔진이 얼마나 빨리 돌아가든 상관없이 특정한 속도에 이르면 기어를 바꾼다. 그 속도에서 기어를 바꿔야 한다고 생각하기 때문이다. 다른 예로 경영대학원 신입생은 시장을 분석할 때 시장점유율, 표본조사 결과, 생산비용을 곧바로 비용 이익 모형에 집어넣는다.

2단계: 상급 초보자
2단계 학습자는 경험을 토대로 패턴을 인식할 수 있다. 이 패턴은 탈 맥락적인 상태와 달리 '상황적'이다. 가령 개를 키우는 사람은 개가 짖는 특별한 소리를 인식하고, 체스 선수는 무리한 진형을 인식한다. 초보 소믈리에는 와인의 생산연도, 품종, 생산지역 같은 탈 맥락화된 요소를 학습된 공식에 넣어서 특별한 와인이 '좋은지 아닌지' 판단한다. 그러나 이런 규칙에는 한계가 있다. 그래서 같은 해에 같은 지역에서 생산된 와인에 대한 경험을 바탕으로 나머지 판단을 해야 한다. 1단계와 2단계의 핵심적 차이는 상급 초보자의 경우 자신의 경험을 적용할 줄 안다는 것이다.

3단계: 중급자
3단계에서는 탈 맥락적 요소들 사이에서, 상황에 맞게 우선순위를 정하고 위계를 부여하는 절차를 익혀야 한다. 이때 유능한 영업 책임자라면 우선 영업 목표 달성 상황을 확인할 것이다. 만약 목표 달성이 되지 않고 있다면 각 팀을 불러서 왜 실적을 올리는 데 애를 먹는지 질문할 것이다.

이때 4팀 중 3팀으로부터 다루는 제품이 너무 많다는 의견이 나오면 상사와 품목을 줄이기 위한 논의를 시작할 것이다. 또한, 위계를 정할 때 전체 프로젝트에 지장을 주는 방대한 요소 중에서 소수에만 주목할 것이다. 영업 실적을 방해하는 요소 중 덜 이성적인 원인은 파악하려 들지 않는다는 것이다. 이런 행동은 경험과 계산 규칙을 활용해 과제를 실행하는 이성적 문제 해결 과정을 따른다.

4단계: 고급자
고급 학습자는 규칙을 이성적으로 적용하는 일과 관계가 없는 신속하고 우연하며, '몰입적인' 행동을 한다. 이런 행동의 특징은 경험의 축적에서 나오는 패턴을 인식하는 것이다. 고급 학습자는 그 관계를 이해하고 규칙에 따라 행동할 수 있는 개별적 요소가 아니라 총체적 상황을 본다.
윌리엄 깁슨(William Gibson)이 2003년에 발표한 소설『패턴 인식(Pattern Recogniton)』에서 주인공 케이시 폴러드는 다른 것을 본뜬 기업 로고에 즉각적이고 직관적이며 신체적인 거부반응을

보인다. 다만 로고의 어떤 요소가 문제인지는 설명할 수 없다. 본능적으로 반응하는 일련의 행동을 좌우하는 것은 그 전체적인 모습에 있기 때문이다.

5단계: 전문가

전문성을 획득하면 일에 너무나 깊이 몰입하게 되어 그 과정에 이성적 사고는 거의 개입하지 않는다. 이런 최고 수준의 숙련도에 이르면 의사결정은 이성의 범주를 벗어난다. 이는 확고하게 경험을 쌓고 완전하게 기억하고 있는 것처럼 새로운 상황도 무의식적으로 파악하는 능력을 바탕으로 한 몰입적 행동이다. 뛰어난 능력을 갖춘 사람들이 일에 몰두하면 그 효과는 무시무시하다. 그들은 흥미로운 방식으로 세계를 드러내고 새로운 세계의 가능성을 여는 능력을 지녔다.

뉴욕 닉스에서 유명한 선수로 뛰다가 로즈 장학생을 거쳐 대통령 후보까지 오른 빌 브래들리(Bill Bradley)에 대해 <뉴요커>는 이렇게 썼다. “어깨너머로 쏘는 슛에는 따로 이름이 없다. 그는 보지도 않고 머리 위로 공을 던져서 골대에 집어넣었다. 그의 말에 따르면 굳이 볼 필요가 없다고 한다. 어느 위치에 있는지 감각으로 알게 되기 때문이다.” (끝)

(출처: 곽숙철의 혁신이야기 , ㅍㅍㅅㅅ)

