홀로스평생교육원
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 11월 (제7호)

권두언 (卷頭言)

통찰력게임, 소크라테스의 다이몬을 만나다

소크라테스는 중요한 결정을 해야할 때나 깊은 의문이 들 때마다 멈춰서서 내면의 무언가에 질문을 했다고 합니다. 그래서 그가 불편함의 신호를 보내주면 행하지 않고, 아무런 느낌을 주지 않으면 그대로 행했다고 하는데, 그가 마지막에 아테네 법정에서 죽음을 언도받고 감옥에 갇혔을 때, 제자들에 의해 탈출할 수 있는 길이 충분히 있었지만 다이몬이 독배를 마시는 것에 아무런 거부감을 주지 않았기에 그대로 독배를 마시고 갔다고 합니다. 그리고 이 일은 소크라테스를 영원한 지혜의 상징으로 인류사에 남게 해주었습니다.

플라톤의 '향연'에는 소크라테스의 스승인 디오티마가 다이몬에 대해 설명하는 구절이 나옵니다. 그에 의하면 다이몬은 신과 인간을 매개하는 존재라는 것입니다. 즉 신이 인간에게 전하는 메세지는 인간이 알아들을 수 없지만 다이몬을 통해 그것의 해석이 가능하며, 반대로 인간이 신에 전하는 간절함도 다이몬을 통해 신에게 전달될 수 있다는 것입니다. 그리고 그 신호는 느낌을 통해 소크라테스에게 전해졌습니다.

통찰은 바로 이와 유사한 과정을 거쳐 우리에게 일어납니다. 소크라테스가 곤경에 처해 무언가 지혜가 간절히 필요할 때 내면에 질문을 던지고 신에게 이르는 내면의 중간자인 다이몬을 통해 그 답을 들은 것과 같이, 우리 역시 간절함을 가지고 내면에 질문을 던지면 어딘가에서 그에 대한 답이 느낌을 통해 의식에 전달되는 것입니다.
간절함과 느낌, 이 두가지를 통해 우리 의식은 소크라테스의 다이몬을 만날 수 있게 될 것입니다. 그리고 통찰력게임은 그 과정을 쉽게 해줍니다.

이원규 두손

〈목차〉

다가오는 강좌 소개 / 2 p
딜러, 마스터 동정(動靜) / 3 p
통찰력 미니게임 안내자교육 후기 / 4 p
통찰력게임 워크샵 후기 / 5 p
통찰은 어떻게 일어날까요? 책 <세렌디피티의 법칙> / 6~7 p

다가오는 강좌 소개



● 제 4차 통찰력 미니게임 안내자 교육

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

· 일시: 2017년 11월 11일(토) 오후 1시 ~ 6시
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC버전) https://goo.gl/oqtc7f
모바일버전) https://goo.gl/zBl9tY



● 제 6차 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 11월 12일(일) 오후 12시 ~ 6시
· 장소: 서울 강의장
· 참가비: 회비 1만원 (우리 / 258-114367-12-001 / 이선영)
· 신청하기: PC버전) https://goo.gl/Cfu54z
모바일버전) https://goo.gl/3UXYoX

● 제 15차 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 12월 2일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 참가비: 무료 (단, 키트 5개 이상 신규 구입자에 한함, 35만원)
· 신청하기: PC버전) https://goo.gl/v3jHnK
모바일버전) https://goo.gl/ZxjYu8



● 제 13차 통찰력게임 마스터교육

통찰력게임 마스터란? 통찰력게임 시범게임(3시간)과 워크숍(이틀 과정)을 진행할 수 있는 안내자를 말합니다. 숙련된 마스터는 심사를 거쳐 워크숍과 딜러교육을 할 수 있는 자격이 주어집니다.

· 일시: 2017년 12월 8일(금) 오후 2시 ~ 12월 10일(일) 오후 3시
· 장소: 홀로스 함양 연수원
· 참가자격: 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러
PC버전) https://goo.gl/5HfTZ6
모바일버전) https://goo.gl/mtIDRv



통찰력게임 동정(動靜)



● 제 14차 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다.

2017년 10월 14일 토요일 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다. 통찰력게임 딜러교육은 직접 통찰력 시범게임을 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '본게임 안내자'를 위한 교육입니다. 다음 15차 딜러교육은 12월 2일 토요일에 진행되오니 많은 참여 바랍니다.

● 제 5차 통찰력게임 딜러모임이 진행되었습니다.

2017년 10월 15일 일요일 서울 강의장에서 제 5차 통찰력 딜러 모임이 진행되었습니다. 이번 모임에는 통찰력 딜러인 해안, 드레, 한생각님, 선재, 선호, 시유님께서 함께 해주셨습니다. 6시간 동안 직접 통찰력게임 안내와 참여를 하면서 새롭게 통찰을 발견하고 서로에게 나누는 시간을 가졌습니다.

매달 한 번 모이는 모임이지만 그 깊이는 나날이 깊어지고 또 깊어지고 있습니다. 앞으로도 많은 딜러분들의 참여 바랍니다 ^^





통찰력 미니게임 안내자교육 후기



온비 (홀로스 공동체학교)

지난 모임에 처음 참여했을 때에는 굉장히 흥미로웠다. 상대방의 느낌이 아니라 '말'에 자꾸만 주의가 끌려다녔다. 그러니 자연스럽게 내가 뭔가 판단하고 조언하려는 의도가 뭉쳐졌고 그와 관련된 생각들에 중심이 계속 이동했다. 그러니 상대가 온전히 자신의 느낌을 느끼고 의식화 할 수 있도록 하지 못했었다.

이번 미니게임 안내자 교육에서는 달랐다. '말'이 아닌 온전히 상대의 지금 '느낌'의 변화에 주의를 기울였다. 그러니 놀라운 일이 벌어졌다. 느낌의 변화가 캐치되니까 그 순간 그 느낌의 변화를 상대에게 질문을 통해 투명하게 비춰주게 되었다. 오늘 새롭게 발견한 통찰이 바로 이거다. 통찰력게임의 핵심은 '느낌'의 변화에 포커스 맞추는 것이라는 것, '말'이 아닌.

자공 (초등학교 교사)

통찰력게임은 내 삶에서 일어나는 선택, 고민들을 다른 이의 조언에 기대지 않고 나 스스로와 소통하며 해결해 나가는 방법 중 하나이다. 답은 내 안에 있다는 것을 알고는 있었지만... 그럼에도 불구하고 주변 사람들, 현명한 자들에게 기대고 싶은 의존심, 선택의 책임을 남에게 미루고 싶은 마음들이 나와 소통하는 길을 막고 있음을 알았다. 다른 곳으로 눈 돌리지 않고 나와 직접 소통하는 길이 정도이고 지름길이다. 앞으로 그렇게 하겠다.

라디(대학생)

통찰이라는 말이 마음에 와닿아 신청하게 되었습니다. 항상 스스로의 마음을 보고 있다고 생각했지만, 통찰력게임을 통해 나에 대한 아무런 판단도 조건도 없는 상황에서 나의 마음을 본다는 것이 참신하면서 동시에 마음에 큰 울림이 있었던 것 같습니다. 어떤 문제이든 정답은 내 마음속에 있다는 말이 마음에 참 와 닿았습니다.

나를 다른 시각으로 바라보고 내 안에서 작은 실마리를 발견한 것 같다는 느낌이 들었습니다. 좋은 시간 감사했고 잘 배워서 타인과도 잘 해보고 싶습니다.

커리어쌤 (커리어 컨설턴트)

통찰력 미니게임에 참여하며 나 자신을 이해할 수 있었습니다. 카드 속의 단어들이 나의 삶을 가로막고 있는 것, 내가 원하지 않는 삶을 살아가고 있다는 것을 느끼게 되었습니다.

통찰이라는 단어가 무겁고 어렵게 느꼈지만 이번 게임을 통해, 과거에서 비롯된 마주하고 함께 가야할 느낌을 알아차리게 되면, 미래에 좀 더 나다운 모습으로 행복하게 살 수 있구나 하는 생각을 하게 되었습니다.

통찰력게임 워크숍 참가자 후기



지우맘(치과병원 직원)

가족을 생각하면 힘들었어요. 그동안 '좋지만 나를 힘들게 하는 아이와 남편'이었어요. 그러나 이제는 '함께 하는 사람들'로 바뀌며 제게는 아이와 남편이 새롭게 생긴 기분이에요. 그동안은 가족이 곧 '나'라고 생각했던 것 같아요. 그들도 나와 같은 생각을 하고 똑같은 패턴을 가지고 똑같이 살아가야 된다고 생각했는데, 이제는 다르지만 '함께 하는 사람들'로써 존중해주기로 했어요. 그리고 그들과 함께할 때는 그 소중함을 알고 그들에게 조금 더 집중하자라는 느낌이 들었어요.

생각해보면 결혼 전에는 나름 잘해왔던 것 같아요. 그런데 결혼을 한 후에도 계속 잘하는 사람으로 비치고 싶은 마음이 컸어요. 결국 결혼이라는 내 선택에 후회는 없었지만, '함께하는 사람들이 생겼다는 것'을 잊고 그냥 힘들게만 살았던 것 같아요. 살면서 힘든 일이 있어도 그것을 겪고 나면 더 나은 사람, 좋은 사람이 될 수 있음을 알고 있었는데 그것을 내가 잊고 살았구나 하는 걸 느꼈어요. 그래서 다시금 예전의 나처럼 '힘듦이 있어도 그것을 이기면 나는 또 더 단단해질 수 있어.'라는 생각을 하게 됐어요.

완벽해지겠다는 생각은 다른 사람들 시선 때문이었던 것 같아요. 비난받거나 비판받는다는 생각이 두려웠던 것 같은데 그것도 결국은 제 마음이고 제 감정이라는 생각이 들었어요. 특히 두려움이라는 감정 때
문이라고 느꼈고, 그래서 감정들을 좀 지켜보기로 했어요. 두려움, 분 노 같은 감정은 좀 떨어져서 지켜보며 해소해야 할 것들이지만, 아기 와 놀 때처럼 기쁘고 좋았던 감정들에 대해서는 거기에 좀 더 충실해 져야겠다고 생각했어요.

가족들은 다시 한 번 나에게는 선물이고 나를 돕는 사람들이라고 생 각하게 됐어요. 사실 애기를 보면서 자꾸 일해야 한다고 딴생각을 했 거든요. 잘 놀아주지도 않고요. 아기가 깨어있는 시간에는 '내가 다른 일들을 다 해둬야 아기가 잘 때 내 시간을 갖게 된다'고 생각했으니까 요. 어쩌다 아기와 잠깐 놀아주면 아기는 되게 좋아해요. 찡찡거리지 않고 잠도 금방 들고요. 그래서 좀 놀아주면 되는데 그걸 자꾸 잊어요. 그러다가도 막상 일을 할 때가 되거나 또는 강의준비를 할 때면 자는 애기가 너무 예뻐 한동안 보고 있거든요.

그러니까 어느 것 하나에도 집중하지 못하는 것이죠. 아기를 볼 때 는 일을 생각하고, 일을 할 때는 아기의 이쁜 모습에 눈이 가고.... 그래서 이제는 순간순간에 집중하기, 애기가 깨어있으면 애기한테 집중하고, 할 일을 할 때는 나한테 집중하면서 즐기기로 했어요. 처음 에 통찰력게임을 시작할 때는 미진한 것이 있다고 느꼈는데, 게임을 통해 정리해보니 사실 미진한 것이 없네요. 그래서 저는 '매순간 열정 을 가지고 그 순간에 집중하자.' 이 구절을 100일동안 제 황금률로 삼 고 살아보려고 해요.

통찰은 어떻게 일어날까요?(7)

미야나가 히로시



세렌디피티의 법칙

미야나가 히로시 지음

여러분은 일상생활에서, 또는 하루하루의 업무 속에서 작은 변화를 깨달을 수 있나요? 같은 변화가 모든 사람에게 공평하게 나타나도 그 변화를 깨닫는 사람과 깨닫지 못하는 사람이 있습니다. 작은 변화를 민감하게 깨닫는 사람은 세렌디피티를 자신의 것으로 만들 수 있습니다. 어떻게 하면 작은 변화를 민감하게 깨달을 수 있을까요? (편집자 주)

시료가 아깝다는 생각에 실패한 실험을 계속하다

다나카 고이치라는 시즈마 제작소의 기술자는 노벨상 수상의 대상이 된 '연성 레이저 이탈 이온화법'으로 이어지는 대발견을 하였다. 그러나 그 발견으로 이어지는 길은 몹시 험난했다. 다나카는 여러 가지 물질을 찾아 측정 방법을 바꿔가면서 시험해보았지만, 어느 것 하나 성과가 나오지 않았다. 그의 연구는 암초에 부딪히고 말았다. 그래도 그는 자신을 채찍질해 물질의 종류와 농도를 조금씩 바꿔가며 끊임없이 실험을 반복했다.

끝없는 실험이 이어지던 1985년 2월, 다나카는 피곤이 누적된 탓인지 '큰 실수'를 저지르고 말았다. 측정 대상이던 비타민 B12를 분석장치에 넣고 가동시킬 준비를 하던 그는 실수로 아세톤 대신 글리세린을 섞고 말았다. 아세톤은 매니큐어 등을 지울 때 사용하는 점성이 약한 액체이고, 글리세린은 점성이 강한 액체라 자신의 실수를 금세 깨달았다. 그러나 다나카는 자신의 할머니가 입버릇처럼 말했던 것처럼 '아깝다'는 생각에 실패한 시료이지만 실험을 계속하기로 했다. 그것도 대충 실험해본 것이 아니라 오히려 '평소보다 주의 깊게' 글리세린이 마르기 전부터 측정을 시작한 결과, 그때까지 보지 못한 현상을 발견하게 되었다. 바로 훗날 그에게 노벨상을 안겨주게 되는 성과였다.
이러한 일련의 우연이 계속되지 않았다면 노벨상을 없었을지도 모른다.

> 만약 시료를 잘못 섞지 않았다면...
> 만약 잘못 섞은 시료를 그대로 버렸다면...
> 만약 글리세린이 마르기 전에 측정을 시작하지 않았다면...
> 또 측정 자료에서 노이즈나 시그널을 읽지 못했다면...

그야말로 수많은 우연이 겹쳐서 만들어낸 행운이었다. 그러나 중요한 사실은, 단순히 우연에 기댄 것이 아니라 평소에 꾸준히 실험을 거듭해왔기 때문에 날카로워진 감각이 우연을 놓치지 않았다는 점이다.

(뒷장에 계속)

작은 변화를 놓치지 않다

여러분은 일상생활에서, 또는 하루하루의 업무 속에서 작은 변화를 깨달을 수 있는가? 같은 변화가 모든 사람에게 공평하게 나타나도 그 변화를 깨닫는 사람과 깨닫지 못하는 사람이 있다. 작은 변화를 민감하게 깨닫는 사람은 세렌디피티를 자신의 것으로 만들 수 있다. 변화를 깨달으려면 평소의 모습을 잘 관찰해야한다. 그렇지 않으면 바뀌었는지 바뀌지 않았는지 알 수 없기 때문이다. 평상시에 사물을 잘 관찰해 작은 변화를 놓치지 않으려는 마음가짐이 중요하다.

작은 변화를 놓치지 않으려면 변화를 잘 깨달아야 하는 것도 중요하지만, 평소에 꾸준히 자료를 수집하고 분석 해두는 자세가 필요하다. '니콘의 기술 혁신' 에서는 그런 자세가 직면한 문제를 해결하는 데 도움을 주었을 뿐만 아니라 미래의 경쟁 우위를 구축하는 계기를 만들었다. (끝)

책 <세렌디피티의 법칙>, p. 26~28 中

