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 12월 (제8호)

권두언 (卷頭言)

느낌차원의 정보

빛과 소리는, 감각수용기sensory receptor를 거쳐 마음에 이르면, 이미지와 멜로디로 '인식'된다. 감각수용기는 날것의 자연 정보를 받아들이고, 마음은 그 정보를 우리가 이해할 수 있는 것으로 재조정하는데, 빛의 덩어리는 형태 있는 이미지로, 소리 주파수들은 구조가 있는 멜로디로 변환한다. 그리고 그것들이 기존의 마음 데이터와 관계 맺게되면, 드디어 이해가능한 '인식'이 일어나는 것이다.

이미지와 멜로디는, 우리의 마음이 이해할 수 있는 모습이다. 그렇게 변환하지 않으면 우리 내면에 그 데이터는 쌓이지 않기 때문이다. 빛과 소리가 그렇게 구조를 갖추고 쌓여 경계지어지고 특정 모습으로 상(相)을 만들어야만, 우리 마음은 그것을 어떤 '의미'로 받아들인다. 감각으로 들어오는 모든 감각 정보는 그렇게 '의미'라는 '경계(境界)와 한계'로 이루어진 '무엇'이 아니면, 축적되지 않고 그저 흘러가버리고 만다. 마치 쌓이지 않고 흘러 바다로 가버리는 강물처럼. 그와 같이 무언가 내면에 쌓이기 위해서는, 오래 기억을 하려면 스토리를 만들어 연관시켜야 하듯이, 정보들에 '경계'가 지어져 분별이 되어야 한다. 마치 수많은 주파수 중에 20~20,000Hz에 경계지어 '가청주파수'라고 이름 붙이듯이. 우리 마음은 이렇게 정보를 쌓고 사용하기 위해 기본적으로 분별을 일으키게 되어있다.

그런데 이 정보가 거친 경계의 감각정보인가 아니면 미묘한 경계의 느낌정보인가에 따라 의식적인가 또는 무의식적인가를 결정짓는 기준이 되는 것이다. 모든 인간에게 생래적으로 장착되어 있는 감각기관과는 달리, 미묘한 느낌 차원의 정보는, 그 분별이 대부분 연습에 의한 후천적 민감성에 의지하기에, 사람에 따라 그 '인식'의 정도가 큰 차이를 보인다.

빨주노초파남보의 무지개 색은 의식적인 눈으로 볼 수 있지만, 빨강 이하의 원적외선 에너지 정보는 보이지 않고 미묘한 열기로 느낄 수 있다. **그와같이 민감성을 기르면 의식적으로 알 수 없는 것을 느낌으로 알아챌 수 있다. 마찬가지로 우리가 미묘한 느낌을 살펴 파악하는 연습을 하게 되면, 타인의 마음을 민감하게 느끼고 적절하게 질문할 수 있게 된다. 통찰력 게임은 바로 이 미묘한 느낌을 발견하는 연습이기도 하며, 또한 이 느낌에 민감할 때라야 훌륭한 안내자가 될 수 있다.**

이원규 두손

〈목차〉

다가오는 강좌 소개 / 2 p
딜러, 마스터 동정(動靜) / 3 p
제 4차 통찰력 미니게임 안내자교육 후기 / 4 p
제 6차 통찰력게임 딜러모임 후기 / 5 p
통찰은 어떻게 일어날까요? 책 <현실주의자의 심리학 산책> / 6~7 p

다가오는 강좌 소개



● 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 7차 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 12월 3일(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 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



● 제 19차 통찰력게임 워크숍

<통찰력게임>은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다.

· 일시: 2018년 2월 10일(토) 오후 2시 ~ 11일(일) 오후 5시
· 장소: 홀로스 함양 연수원 (최대 6명)
· 신청하기: PC버전) https://goo.gl/X8v9pj
모바일버전) https://goo.gl/Qg4IVT



통찰력게임 동정(動靜)



● 제 4차 통찰력 미니게임 안내자교육

2017년 11월 11일 토요일 통찰력 미니게임 안내자교육이 진행되었습니다. 1박 2일동안 진행되는 통찰력게임 본게임의 축소판인 미니게임은 3시간 안에 통찰을 이끌어내는 과정을 담고 있습니다. 이론과 실습으로 풍성한 시간이 되었습니다.
참여해주신 5분께 감사의 인사드립니다 ^^

● 제 6차 통찰력게임 딜러모임이 진행되었습니다.

2017년 11월 12일 일요일 서울 강의장에서 제 6차 통찰력 딜러 모임이 진행되었습니다. 이번 모임에는 통찰력 딜러인 해안, 드레, 선재, 시유, 도건, 온비, 성지님께서 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



함께함님

통찰력 미니게임에 먼저 참가자로 참여했습니다. 게임을 하는 도중에 강렬하거나 새로운 느낌이 인식되었을 때, 통찰에 이르도록 그 느낌을 충분히 느낄 수 있도록 안내자께서 시간을 주고 기다려 주셔서 감사했습니다. 이를 통해 그 누구도 아닌 온전히 나 스스로를 바라보고 살펴보고 느낄 수 있는 시간을 가질 수 있었습니다. 안내자께서 지금 이 순간 순간에 저에게 올라오는 느낌들을 무시하지 않고 그 느낌의 변화에 초점을 맞춰 거울처럼 비춰주었습니다. 이것이 통찰력게임 안내자가 꼭 갖춰야할 역량이라는 생각이 들었습니다.

그 다음에 제가 직접 통찰력 미니게임을 안내를 해 보았습니다. 상대방이 지금 올라오는 느낌에 대해 말을 하면서도 얼굴 표정으로는 그 느낌이 전혀 느껴지지 않았습니다. 말과 느낌이 다른 느낌이 들어서 그에 대해 질문을 했습니다. 그랬더니 상대방도 말과 지금 느낌이 모순되었다는 것을 자각하고 새로운 통찰로 이어졌습니다. 앞서 제가 안내를 받으면서 느꼈던 점을 제가 직접 안내를 할 때 적용을 해 보니 온전히 상대방 자신의 느낌을 깊이 느낄 수 있도록 진행이 된 것 같았습니다. 그러나 한편으로는 그에 대해 언급을 하는 것이 내가 상대방을 판단하고 비판하는 것이 아닐까 하는 생각이 들기도 했습니다.
느낄 수 있는 권리를 박탈당한 채 살아온 한국 사람들에게 통찰력게임은 삶을 누릴 수 있는 새로운 기회를 열어줄 수 있을 것 같습니다. 통찰력게임은 트라우마를 직면하는 데 조금 더 안전하고 따뜻한 느낌이 묻어 나와 있는 도구라 느껴졌습니다. 그래서 더욱 더 용기를 낼 수 있었습니다. 감사합니다.

오월햇살님

통찰력 미니게임 안내자 교육을 통해 모든 진행 과정을 익힌 뒤, 직접 상대방에게 안내를 해보는 시간을 가졌습니다. 안내자 역할을 할 때, 초반에는 '내가 너무 안내를 못한다.'는 생각에 온통 주의가 집중되어 버벅거렸습니다. 그러다가 마지막 즈음에는 '못한다'는 생각이 아닌, '돕고싶다.'는 마음에 주의가 자연스럽게 옮겨져 갔습니다. 그래서 편안하게 상대방에게 통찰력 미니게임 안내를 진행할 수 있었고 상대 또한 새로운 통찰을 발견하며 문제를 해결할 수 있었습니다.
그 다음에는 참여자로 게임을 진행을 해보았습니다. 문제를 정의하고 그 문제의 느낌을 찾아가는 과정에서 객관화되어 문제로부터 벗어나게 되었던 경험을 했습니다. 문제 밖으로 나올 수 있도록 새로운 통찰의 경험을 갖게 도와준 통찰력게임은 안내자의 힘에 놀라움이 컸습니다. 일상에서도 통찰력게임을 적용해 보고싶습니다.

통찰력게임 딜러모임 참가자 후기



해안님

통찰력게임 딜러모임을 통해 제가 직접 드렌님을 안내해 보았습니다. 안내자로서 통찰력 미니게임을 진행하는 동안에 새롭게 발견했던 통찰의 경험을 나누려고 합니다.

우선 참여자가 게임을 진행하는 도중에 더 이상 힘들지 않다고 말을 했을 때, '아, 이제 곧 해결 되었겠구나!' 라 판단하고 기대를 했습니다. 그러나 바로 다시 힘들다고 할 때 '또 다시 시작 되었네'라고 생각했습니다. 안내자는 그저 투명한 거울이여야 하는데 나도 모르게 자연스럽게 판단하는 것이 상대방이 느낌을 느끼는 과정에 큰 방해가 된다는 것을 새롭게 느꼈습니다. 또한 '내가 상대방에서 어떠한 도움이 된다.'는 생각을 버린다는 것이 너무나 어렵다는 것을 느꼈습니다. 마지막으로는 '내가 무언가 해결했다.'는 생각 또한. 이런 생각들이 통찰력 게임을 안내하는 데 있어서 조심해야할 부분이라는 것을 느꼈습니다.

그리고 상당히 세세한 것이긴 했는데, 제가 참여자에게 '그 의미가 무엇일까요?'라고 물었을 때 무언가 느낌이 다르다는 것이 느껴졌습니다. 내가 뭔가 그 의미를 알고 있으면서 질문을 던지고 있다는 것이 느껴졌고 그것이 마음에 걸렸습니다. 상대방의 말을 듣고 내가 나도모르게 그것을 어떠한 기준으로 판단하고 있다는 것이 살펴봐졌고 이것을 알아차린 이후에는 게임을 진행하는 과정이 굉장히 조심스러워졌습니다.

도건님께서 통찰력게임 안내를 하는데에 있어서 몇 가지 도움을 주셨습니다. 게임에 참여하고 있는 참여자의 감정선, 즉 느낌의 흐름이 쉽게 달아나기 때문에 안내자는 참여자에게 더욱 더 깊은 주의를 보내어 감정선이 깨지지 않고 더욱 더 그 느낌에 깊이 들어갈 수 있도록 질문으로서 연결하는 것이 중요하다는 것을 말씀해 주셨습니다. 앞으로 통찰력게임 안내자를 하면서 이 부분에 더욱 더 주의를 보내고 살펴보려고 합니다.

***통찰력 미니게임의 전 과정을 다시 한번 익히고 직접 안내도 해 볼수 있는 시간이 필요하신 분들은,**
<제 7차 통찰력게임 딜러모임>에 신청해 주세요 ^^ 자세한 내용은 아래 링크를 통해 확인해 주세요.

· **신청하기:** PC버전) https://goo.gl/Cfu54z 모바일버전) https://goo.gl/3UXYoX

통찰은 어떻게 일어날까요?(8)

요헨 마이, 다니엘 레티히



현실주의자의 심리학 산책

요헨 마이, 다니엘 레티히 지음

플런킷은 냉각제 개발 실험 도중 실수로 테플론이라는 물질을 우연히 발견하게 되었습니다. 이것이 훗날 코팅 프라이팬을 사용할 수 있게 되었는데요, 이처럼 실험 도중 실수로 나온 우연한 결과가 위대한 발견으로 이어지는 경우가 종종 발생합니다. 이때 '우연'이란 처음 세상에 빛을 보게 하는 역할만 할 뿐입니다. 다시 말해 "아하!"라고 깨닫는 순간은 그리 간단하게 일어나지 않습니다. 빈 의과대학 교수 지모네 잔드퀼러와 조이딥 바타차르야는 번득이는 순간이 정확히 4단계를 거쳐 발전된다고 주장했는데요, 그 4단계 과정은 어떻게 될까요? (편집자 주)

아하 효과 : 왜 모든 것은 때로 연관관계를 맺을까?

로이 플런킷 덕분에 오늘날 우리는 제대로 된 프라이팬을 사용할 수 있게 되었다. 그런데 이 프라이팬은 우연한 계기로 탄생했다. 일련의 실패, 과오 그리고 "아하!"라고 소리치며 깨달은 효과로부터 비롯 된 것이다.

이같은 일련의 과정은 1938년 4월 6일 시작되었다. 플런킷과 조수 잭은 화학제품 기업인 듀폰의 새로운 냉각제 개발 실험을 진행하는 가운데 테트라플루오레틸렌을 고압상태의 가스통에 보관했다.

그런데 며칠 뒤 가스통을 열었을 때는 가스가 사라져버리고 없었다. 처음에는 가스가 새어 나온 게 아닐까 추측했지만 곧 아니라는 사실이 밝혀졌다. 가스통이 여전히 무거웠기 때문이다. 가스통을 열어본 플런킷은 용기에서 하얀색 가루를 발견하였다. 가루는 가스통 내부 벽면에 달라붙어 있었다. 그런데 이 물질은 열에 무척 강해 확실하게 막아내는 특성을 지니고 있었다. 실제로 이 가루는 다른 물질과 아무리 결합시켜도 전혀 반응하지 않았다. 플런킷에게는 진정 "아하!"라고 외칠만한 체험이었다. 그는 이 물질로 듀폰으로부터 좋은 평판을 받으려고 노력했다. 비록 냉각제 발명에는 실패했지만 낯설고 인기 없는 새로운 물질을 띄우기 위해 열심히 선전했다. 하지만 듀폰 사장은 테플론이라 불린 이 물질을 시답지 않게 여겼으므로 백색 가루는 곧장 등록번호 K416이라는 꼬리표를 달고 회사 기록보관소로 보내어지고 말았다.

그리고 2차 세계대전에서 원자폭탄이 개발될 때까지 상황의 변화는 없었다. 이때 폭탄을 만드는 과학자들은 고농축 우라늄이 필요했다. 그런데 우라늄은 극도로 위험할 뿐만 아니라 엄청나게 공격적인 물질이라 모든 컨테이너 용기를 부식시켰다. 이에 정부는 화학 관련 기업에 도움을 요청했다. 마침 듀폰은 등록번호 K416을 기억해냈고, 이에 막대한 돈벌이가 될 만한 결과가 뒤따라왔다.

전쟁이 끝난 뒤 테플론은 민간으로 침투했다. 처음에는 코팅재, 절연재, 틈을 메우는 데 쓰이는 재료로 고만고만한 성공을 거두었다. 1954년까지는 그랬다. 바로 이때 프랑스 출신의 화학자 마르크 그레구아르는 낚시줄의 엉킴을 최소화해보려는 희망을 품고 테플론으로 줄을 코팅해보는 실험을 강행했다. 한편 그의 아내인 콜레트는 낚시로 갓잡은 생선을 요리하던 중 냄비에 테플론을 코팅해보면 어떻겠느냐는 아이디어를 냈다. 테플론 프라이팬이 탄생하는 순간이었다.

이처럼 실험 도중 실수로 나온 우연한 결과가 위대한 발견으로 이어지는 경우가 종종 발생한다. 이때 우연이란 처음 세상에 빛을 보게 하는 역할만 할 뿐이다. 다시 말해 "아하!"라고 깨닫는 순간은 그리 간단하게 일어나



지 않는다. 빈 의과대학 교수 지모네 잔드퀼러와 조이딥 바타차르야는 번득이는 순간이 정확히 4단계를 거쳐 발전된다고 주장했다. 일단 정신적으로 막다른 골목이 출발점이 된다(1단계). 뇌에서는 생각이 전면적으로 봉쇄된다. 더 이상 아무것도 진행할 수 없다. 이제 뇌는 새로운 자극을 필요로 한다(2단계). 외부로부터 받는 영향을 통해서든 아니면 우리 안에 내제되어 있는 생각을 새롭게 연관시키든 상관없다. 이제 다음 단계로 넘어간다. 갑자기 우리의 정신이 새로운 상관관계를 깨닫는다(3단계). 이는 근본적으로 사실 예전부터 존재한 연관관계일 수도 있다. 오로지 지금까지 있었던 문제를 해결하는 상황으로 이끌 뿐이며 이를 통해 "아하!"라고 깨닫는 결과에 도달한다(4단계). 하지만 빈 출신 과학자들은 제한을 두고 있다. 즉, 2단계에서 자극이 무의식적으로 또는 우연히 일어날 때만 '아하 효과'가 발생하는 것이다. 한 걸음 한 걸음 착실하게 해결방법을 찾아낸 사람은 목표를 이룰지는 모르지만 머릿속에서 전구가 환하게 켜지는 듯한 느낌은 경험하지 못한다. 단지 불빛이 희미하게 깜빡이는 듯한 느낌을 받을 뿐이다.

그래도 위에서 설명한 단계는 규칙에 불과할 뿐이라는 사실이 위안으로 다가온다. 예를 들면 토머스 알바 에디슨(무엇보다 그는 전구를 발명한 인물이다.)은 어떻게 그토록 수많은 아이디어를 떠올릴 수 있었느냐는 질문을 받고 간단히 답했다. "1퍼센트의 영감과 99퍼센트의 땀 흘리는 노력입니다." 당연히 이는 여러 방법 중 하나일 뿐이다. 어떻게 영감을 떠올리든 상관없다. 이에 대해 우리는 아마도 당신을 위해 알려줄 것이 있을지 모른다. (끝)

책 <현실주의자의 심리학 산책>, p. 429 ~ 431 中