홀로스평생교육원
심층 의식으로 부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

• 발행 : 이원규 • 편집: 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

2018년 2월 (제10호)

권두언 (卷頭言)

적당한 혼돈이 통찰을 일으킨다.

분노는 우리 마음을 혼돈으로 몰고가지만,
적당한 분노는 면역계를 활성화 시킨다.
적당한 불안은 지성을 불러일으키는데,
불안이란 선택할 대상 두 가지를 상상해낼 정도로
지성적이라는 의미이기도 하기 때문이다.
적당한 우울 즉 삶에 대한 허무의 우울은,
삶의 자잘한 문제들을 우습게 보도록 해주며
그것을 쉽게 넘어갈 수 있게 하는 큰 마음을 지니게 해준다.
이렇게 우리가 부정적이라 여기는 마음의 상태에
어느 정도 시간을 주고 기다려주면
그것은 우리에게 놀라운 점을 보여준다.

그것은 무의식에서도 마찬가지인데,
거기에 일말의 방향성을 투입하고 기다리면 질서가 태동된다.
즉, 혼돈의 무의식에 일정시간 동안 나의 의도가 유지되면,
혼돈속의 데이터가 재정렬 되면서
어느 순간 질서를 갖추게 된다.
그것이 통찰이다.
그러므로 무의식의 혼돈에
'절실한 주제'라는 '의도'가
방향성을 형성해 적당한 시간동안 숙성되면
원하는 지혜를 얻게 되리.

이원규 두손

〈목차〉

기업대상 통찰력게임 워크숍 후기 / p 2~6
다가오는 강좌 소개 및 딜러, 마스터 동정(動靜) / p 6~7
통찰은 어떻게 일어날까요? 책 <지금 그 느낌이 답이다> / p 8~9

기업대상 통찰력게임 워크숍 후기

울음바다와 웃음바다로 가득했던 깊이있는 시간

지난 1월 26일 대부도의 캐럿 글로벌 연수원에서 이 회사 임원 및 리더들 대상의 통찰력 게임을 진행했습니다. 캐럿 글로벌은 영어 연수 및 해외로 파견되는 국내 기업인들을 교육하며, 해외에서 업무를 잘 수행할 수 있도록 준비시키는 일을 하는 곳입니다. 매년 리더십 포럼을 하는데 그중 리더들이 개인의 삶과 회사의 일이 어떻게 조화를 이루고 개인의 성장을 통해 회사가 커지고, 회사의 성장을 통해 개인이 발전할 수 있는지에 초점을 맞추어 통찰력게임을 진행하였고, 흥미롭고 깊이있는 게임이었다는 후기를 전해주었습니다. 어떤 그룹에서는 울음바다가, 다른 그룹에서는 웃음바다를 이루기도 했으며, 또 깊은 삶의 의미를 발견한 통찰력 그룹도 있었다는 게임후 발표가 있었습니다. 모두들 수고하셨고, 열정적인 참여에 감사드립니다.





이원규 대표의 강의로 시작되었습니다. 통찰력게임은 무의식적 느낌을 기반으로 진행되며, 절실한 주제와 순간적인 느낌이 좋은 결과를 내기 위한 전제임을 설명하고 있습니다.





＼ 이원규, 이한솔 게임마스터가 맡은 각 그룹별 사진입니다.

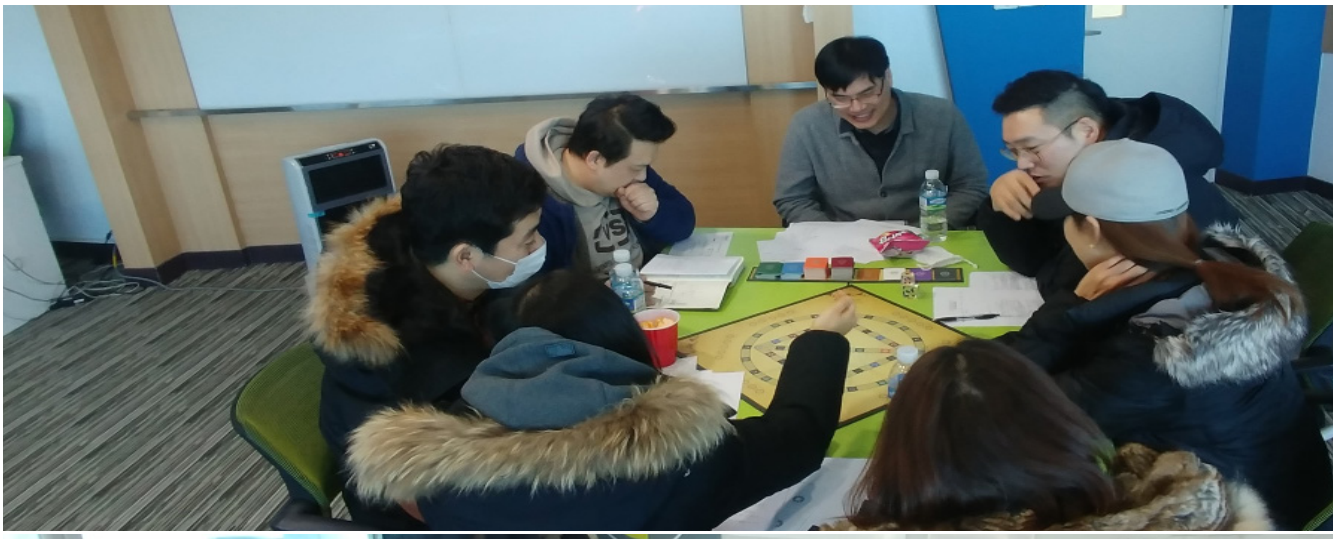
평화님 후기

늘 마음 속에 묻혀 있었던 삶과 일에 대한 Question과 Wishlist를 풀어 놓을 수 있었던 깊은 시간이었습니다. 풀어 놓는 것에만 그치지 않고 통찰력게임 마스터님께서 이끌어 주시는 질문을 통해, 제 삶의 문제에 대한 해결책과 앞으로 나아가야할 방향성을 스스로 답해 나가며 찾아갈 수 있었습니다.

작심삼일로 돌아가면 문제를 해결할 수 없다는 마스터님의 말씀이 가슴에 와닿았습니다. 앞으로도 이 말씀을 의식 속에 새기겠습니다. 따라서 하기로 한 Action Plan들을 꼭 이루어낼 수 있도록 주제를 품고 일상을 살아가도록 노력하겠습니다. 어떤 일이든 습관이 되려면 최소한 100일이라는 시간이 걸린다고 했습니다. 앞으로 100일 후엔 꼭 새로운 배움으로 기쁨이 가득하고 활력이 넘치는 사람이 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

ZEST님

'과연 회사 사람들과 속마음을 터놓고 이야기를 할 수 있을까?'라는 망설임 때문에 솔직히 사적인 이야기를 내놓는 게 걱정이 된 것은 사실입니다. 하지만 통찰력게임이 진행되면 진행될 수록 '나'보다는 '상대방'의 입장에서 느낌을 느껴볼 수 있는 방법을 새롭게 알게 되었습니다. 그리고 실제 삶에 적용할 수 있는 Action Plan을 구체화함으로써 실천할 수 있는 기대감이 큽니다. 또한 나에게 에너지를 줄 수 있는 상황이나 해결책들을 연상하게 하는 훈련을 통해 앞으로는 더욱 더 행복하고 충만한 마음가짐을 만들 수 있을 것 같습니다.





＼ 조우석, 홍성향 게임마스터가 맡은 각 그룹별 사진입니다.

Tiger님 후기

통찰력게임을 통해서 무의식 안에 잠재되어 있던 저의 다양한 느낌들이 의식으로 표출되었던 것이 정말 새로웠습니다. 그 느낌을 이미지로 잡고 거기에 붙어 있는 느낌을 충분히 느끼고 극대화 하고 지속화 하는 작업을 통해, 이 전반적인 과정을 저의 일상의 문제와 이슈를 해결하는데 유용한 해결책으로 사용할 수 있을 것 같은 기대감이 듭니다. 앞으로는 오늘 배웠던 통찰력게임 Process를 저의 삶에 적용해서 무의식이 알려주는 또다른 내면의 지혜에 귀 기울여 보겠습니다.

Vincent님

8시간 동안의 통찰력게임을 통해 개인의 고민과 안고있는 문제에 대해 스스로 깊게 들여다보는 시간을 가졌습니다. 먼저 신선한 방식(보드게임)을 통해 스스로가 자신의 문제에 깊숙히 들여다 볼 수 있었다는 점이 가장 인상적이었습니다. 그리고 1:1이 아닌 1:다수가 함께 진행해서 오히려 부담스럽지 않았던 시간이었습니다.
통찰력게임은 '나' 자신과 문제에 대해 직면할 수 있는 기회가 되어주었습니다. 이를 통해 문제상황 속에서 나를 다그치고 몰아 세우는 것이 아니라, 시간을 두고 긍정적으로 이끌어 나갈 수 있는 자신감을 가질 수 있게 되었습니다. 다음에는 좀 더 긴 시간동안 통찰력게임을 해보고 싶습니다.

Panck님

오랜만에 내 감정과 느낌에 솔직하게 대면할 수 있는 시간이었습니다. 평소에 지나쳤던 나의 감정과 느낌들을 통해 복잡 미묘한 느낌을 많이 느꼈습니다. 오늘 주제로 삼았던 <나와 다름에 대한 포용력>은 지속적으로 고민하고 Action Plan을 잡아가도록 실천하겠습니다. 소중한 시간과 기회주셔서 감사합니다.



＼ 홍인표, 이혜영, 허일 게임마스터가 맡은 각 그룹별 사진입니다.

최OO님 후기

솔직히 시작하기 전에는 통찰력게임에 대한 울림이 적어 큰 기대가 없었습니다. 그런데 게임을 진행하다 보니, 무의식의 세계가 이끄는 신기한 경험을 하면서 제 안에 있는 진솔한 이야기와 주제들을 숙고할 수 있었습니다. 그러니 제가 주제로 잡았던 <일의 의미를 찾고싶다>고 말한 것이 실제로는 저의 삶에 대한 고단함과 속상한 그런 감정들과 제대로 마주하지 못했어서 생기는 마음의 부담감이었습니다. 삶에 감사가 없으니 제가 추구했던 이상향과 현실과의 괴리만 보는 것처럼 착각하며 제 자신을 괴롭혔다는 것을 새롭게 느낄 수 있었습니다. 그리고 이 모든 것을 바탕으로 '나는 있는 그대로 사랑 받을 가치가 있는 존재'임을 느낄 수 있었습니다.

Jaden님

통찰력게임을 통해 실생활 속에서 우리가 인지하지 못하는 부분에 대해, 다양한 주제와 바탕으로 스토리텔링을 할 수 있었습니다. 나의 경험을 속시원하게 이야기함과 동시에 동료들의 고충도 함께 공감할 수 있었습니다. 저의 문제를 해결할 수 있도록 다양한 질문을 통해 안내를 해 주셨던 통찰력게임 마스터님께도 감사의 인사를 드리고 싶습니다. 감사합니다.

이OO님 후기

통찰력 게임을 통해 오로지 나의 주제를 중심으로 흐름이 진행되어 온전히 나에 대해 집중할 수 있고, 나를 더 돌아 볼 수 있는 시간이었습니다. 나를 돌아보며 가장 크게 느낀 점은 '되고 싶은 나'보다 '온전한 나'를 인정하는 것이 매우 중요하다는 것을 가슴 깊이 느낄 수 있었습니다.



그룹별 게임이 끝나고 전체가 모여 회사의 주제와 개인의 주제를 조율하는 시간을 가졌습니다. 개인의 통찰이 회사의 주제인 '일과 삶의 조화'에 어떻게 연관이 있는지 각 그룹별로 들어보는 시간에 발표를 하고 있는 모습입니다.

다가오는 강좌 소개



● 제 16차 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: 2018년 2월 10일(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 9차 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: 2018년 2월 11일(일) 오후 1시 ~ 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 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 24일(토) 오후 2시 ~ 25일(일) 오후 5시
· 장소: 홀로스 함양 연수원 (최대 6명)
· 신청하기: PC버전) https://goo.gl/X8v9pj
모바일버전) https://goo.gl/Qg4IVT

● 제 6차 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: 2018년 3월 10일(토) 오후 1시 ~ 6시
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC버전) https://goo.gl/oqtc7f
모바일버전) https://goo.gl/zBl9tY

통찰력게임 동정(動靜)



● 제 5차 통찰력 미니게임 안내자교육

2018년 1월 18일 토요일 통찰력 미니게임 안내자교육이 진행되었습니다. <통찰력 미니게임>은 통찰력게임의 퀵 버전으로 새롭게 리뉴얼한 것이며, 3~4시간이라는 비교적 짧은 시간에 소기의 목적을 달성하고 게임을 마무리할 수 있도록 고안되었습니다.

● 기업 대상 통찰력게임이 진행되었습니다.

2018년 1월 26일 대부도의 캐럿 글로벌 연수원에서 이 회사 임원 및 리더들 대상의 통찰력 게임을 진행했습니다.
어떤 그룹에서는 울음바다가, 다른 그룹에서는 웃음바다를 이루기도 했으며, 또 깊은 삶의 의미를 발견한 통찰력 그룹도 있었다는 게임후 발표가 있었습니다. 모두들 수고하셨고, 열정적인 참여에 감사드립니다.



통찰은 어떻게 일어날까요?(10)



지금 그 '느낌'이 답이다!

바스 카스트 지음

본문에서 데익스테르후이스는 무언가를 결정하는 데 있어서 그것이 복잡해지면 복잡해 질수록 의식적 이성으로 결정을 내리면 안 되고 결정이 서서히 무의식에서 떠오르도록 만들어야 한다고 합니다. 그러나 그저 허송세월 떠오르기만을 기다리라는 것이 아닙니다. 무언가를 결정하기 전, 사전에 중요한 정보들을 넣어주지 않으면 올바른 결정을 내릴 수 없다고 합니다. (편집자 주)

무의식에게도 시간을 줘야 한다.

도발도 아니고 농담도 아니다. 데익스테르후이스의 추가 실험 결과는 그의 주장이 농담이 아니라고 말한다. 게다가 이 실험 결과는 2006년 미국 과학 전문 잡지 <사이언스>에 실렸다. <사이언스>는 세계에서 가장 유명한 잡지 중 하나다. 물론 유머가 없기로 유명한 잡지이기도 하다.

<사이언스>에 발표된 그의 실험은 다음과 같은 것이었다. 데익스테르후이스는 실험 참가자들에게 네 종류의 자동차에 대해 설명을 하고 그중 한 가지를 선택하도록 했다. 그런데 참가자들은 직접 실문을 볼 수 는 없고 대신 자동차에 대한 설명만 들었다. 네 종의 자동차 중 한 종은 긍정적 특징이 많았다. 새 차이고 서비스가 좋기로 소문이 난 회사 제품이었다. 나머지 두 종은 중간 정도의 품질이었고 마지막 한 종은 상태가 최악이었다. 기어도 말을 안 들었고 차도 낡은 데다 서비스도 엉망인 것이 한마디로 그냥 고철 덩어리였다.

첫 실험에선 간단하게 참가자들에게 각 자동차의 특징 네 가지를 읽어주었다. 그러니까 각 참가자가 총 열여섯 가지 정보를 듣게 된 셈이다. 그리고 그들을 두 집단으로 나누었다. 한 쪽은 자동차에 대해 고민을 하게 하고 나머지 집단은 언어 문제를 풀게 하여 무의식적으로만 생각을 하게 했다. 그 후 모두에게 한 종의 자동차를 고르게 하였다. 그 결과 의식적으로 생각을 한 참가자들이 최고의 자동차를 선택한 경우가 많았지만 무의식적으로 생각한 참가자들을 크게 앞지르지 않았다.

여기까지는 몸 풀기였다. 크게 놀라운 결과도 없었다. 하지만 본격 실험에 들어가자 흥미진진한 결과가 나왔다. 두 번째 실험에선 자동차당 네 가지가 아니라 열두 가지 특징을 들려주었다. 그러니까 참가자 한 명단 총 마흔여덟가지 자동차 정보가 머릿속으로 흘러들었다. 데익스테르후이스의 추측대로 의식적 이성이 감당하기에는 벅찬 숫자였다.

그의 추측은 옳았다. 의식적으로 차에 대해 고민을 해야 했던 실험 참가자들의 점수가 눈에 띄게 나빠졌다. 너무 많은 특징들 탓에 혼란에 빠져 중간 정도의 자동차를 선택한 것이다. 그와 달리 무의식적으로 생각한 참가자들은 제대로 빛을 발하여 최고의 자동차를 골랐다.

이 실험은 다양하게 변주할 수 있다. 예를 들어 언어 시험을 통해 관심을 딴 곳으로 돌리는 시간을 마음대로 조절할 수 있고, 그를 통해 무의식적 숙고의 기회를 늘이거나 줄일 수 있다. 그렇게 변화를 준 결과를 보면, 참가자들의 관심을 2분만 딴 곳으로 돌려도 매우 '좋은' 선택을 내린다. 이 시간이 7분으로 늘어나면 선택의 성적도 훨씬 '더 좋아'진다.

물론 이 모든 결과를 이제부터는 눈만 깜빡거리며 살면 되고 항상 즉흥적으로 결정을 내려도 좋다는 뜻으로 해석해서는 안 될 것이다. 오히려 그 반대이다. 시간을 두고 '하룻밤 묵히는 것'이 훨씬 더 현명한 전략인 것 같다. 그 말은 무의식에게도 시간을 줄 필요가 있으며, 특히 힘든 결정을 앞두었다면 더더욱 그러하다는 의미이다.

이런 주장이 현실에서도 타당성을 가지는지 점검하기 위해 데익스테르후이스는 또 한 가지 추가 실험을 실시하였다. 그는 이케아 같은 마트나 약국 앞에서 물건을 사고 나오는 사람들을 붙들고 질문을 던졌다. 무엇을 샀는지, 물건을 사는 데 돈이 얼마나 들었는지, 그 전에 살 물건에 대해 얼마나 생각했는지 등에 관한 질문이었다. 그리고 얼마 후 그는 그들에게 다시 전화를 걸어 자신이 산 상품에 만족하는지 물었다. 이번에도 어김없이 역설의 모델이 등장하였다. 샴푸나 CD, 구두같은 단순한 제품의 경우 물건을 사기 전에 오래 고민한 사람들이 만족도가 높았다. 하지만 비싸고 복잡한 물건의 경우 정 반대였다. 카메라, 컴퓨터, 집은 최대한 생각을 하지 않았던 사람, 적어도 의식을 하지 않았던 사람들이 최종 만족도가 특히 높았다.

그럼 집을 살 때는 딱 한 번 둘러보고 바로 계약서에 사인을 해야 한단 말인가? 그렇지 않다. 제아무리 무의식이라고 해도 사전에 중요한 정보를 먹여주지 않으면 올바른 결정을 내릴 수 없다. 이 지점에서 이성이 개입한다. 이성은 주택의 위치나 재정 상황 등 주택 시장의 탐문조사에서 탁월한 능력을 발휘한다. 달리 말해 이성은 자신을 전문가로 만드는 데 유익하다. 하지만 결정 그 자체는 –복잡해질수록– 의식적 이성으로 내리면 안 된다. 결정이 서서히 무의식에서 떠오르도록 만들어야 한다.

책 <지금 그 느낌이 답이다>, p. 56 ~ 59 中

