홀로스평생교육원
심층 의식으로부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

발행 이원규 | 편집 김연주 | [서울 사무실] 서울시 관악구 쑥고개로68 혜남빌딩 4층, [함양 연수원] 경남 함양군 서하면 황산길 53-74 | 전화 (02) 747-2261 | 팩스 (02) 747-3642 | 이메일 cpo@herenow.co.kr

■ 본 소식지 구독신청(무료) 방법 : cpo@herenow.co.kr로 소식지 받아보실 이메일 주소를 알려주세요. 매월 초 이메일로 보내드립니다.

통찰력게임 소식지

2018년 9월 (제 17호)

무의식적 느낌이 틀렸다 해도 그에 따라 표현하고 행동해보라. 그것은 문제의 해결책과 연결된 실마리일 수 있다.

지인에게서 들은 이야기입니다.

어느날 주차장에 자신의 차를 주차한 장소를 찾지 못해 헤매고 있는데, 언뜻 기억나기를 차에서 내렸을 때 핑크빛이었다는 느낌이 들었다고 했습니다. 그래서 주차요원에게 핑크색 주차벽이 있는 층이 어디냐고 물어봤더니, 요원은 혹시 차를 찾고 있는 것이냐 하고 되물었습니다. 사실 그는 그냥 핑크빛이었다는 그 생각을 확인하고 싶었을 뿐인데 말입니다. 어쨌든 차를 찾고 있다고 했더니 주차요원은 차를 찾는 시스템이 있다고 말하면서 컴퓨터 시스템을 통해 차가 있는 장소를 알려줬습니다.

원래 그가 마음에 품고 있던 의문은 '내가 내린 곳이 분홍색 벽이었는데 지금 보이는 것은 파란색과 녹색 주차공간 밖에 없으니 어찌된 일인가?' 하는 궁금함이었습니다. 그런데 해답은 전혀 예기치 않은 곳에서 온 것입니다. 만일 그가 언뜻 떠오른 그 핑크빛 주차벽에 대한 생각을 무시하고 그냥 차를 찾아 헤메었다면 오랜 시간 방황했을 것이며, 주차시스템이 있다는 것도 몰랐을 것이고, 쉽게 차를 찾을 수 없었을 것입니다. 그러나 자신에게 떠오른 단순한 생각 하나를 확인하고 그에 따라 행동한 것이 문제를 해결하는 키워드가 된 것입니다.

일상에서 우리는 부지불식간에 떠오른 스스로의 무의식적 느낌을 의미없거나 틀렸을 것이라고 여기며 보통 무시해버립니다. 그러나 위의 사례에서 핑크빛 주차벽이라는 무의식적 느낌이 틀리긴 했지만 주차공간을 찾는 실마리가 된 것처럼, 자신이 해결해야 할 주제를 항상 품고 있으면 무의식은 상관없는 것 같은 신호를 통해서도 힌트를 보내주며, 그때 그것을 무시하지 말고 즉시 주제와 연결하면 해결을 위한 실마리가 나타날 것이라는 점입니다.

아무리 사소한 것이라 해도 자신에게 떠오른 것을 무시하지 않고 그것을 표현하고 그에 따라 행동해 보기, 이것은 무의식적 신호를 좀더 구체적으로 의식화하는 훈련이며, 그것이 무의식을 사용하는 습관을 만들어 주고 직관을 연습하는 좋은 방법이 될 것입니다.

이원규[1] 두손

1) 《깨어있기-의식의 대해부》, 《관성을 넘어가기》 저자. 통찰력게임 개발 및 제작.

목차

다가오는 강좌 소개_ 2쪽
통찰력게임 딜러 • 마스터 동정_ 3쪽
통찰력게임 후기_ 4쪽
통찰력게임 관련 논문 소개 〈코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구〉 (1부)_ 5~8쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 책 《섬광처럼 내리꽂히는 통찰력》_ 9쪽

다가오는 강좌 소개

● 제 9차 통찰력 미니게임 안내자 교육



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

· 일시: 2018년 9월 8일(토) 오후 1시 ~ 6시
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 20차 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 10월 13일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 참가비: 무료 (단, 키트 5개 신규 구입자에 한함, 35만원)
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 22차 통찰력게임 워크숍



통찰력게임은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다.

· 일시: 2018년 10월 13일(토) 오후 2시 ~ 14일(일) 오후 5시
· 장소: 홀로스 함양연수원 (최대 6명)
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 통찰력게임 특별 워크숍



문성희 선생의 '평화가 깃든 밥상' 마스터들을 위한 통찰력게임 워크숍이 10월 5일에서 7일까지 2박 3일간 미내사 함양연수원에서 진행됩니다. 이와 같이 그룹으로 신청하시면 그 팀만을 위한 워크숍도 가능하니 많이 신청해주세요.(문의 02-747-2261)

통찰력게임 동정動靜

*통찰력게임 마스터/딜러분의 근황을 알려주시면 (진행 강좌나 책 발간 등) 본란에 게재해드리고자 합니다. 편집부로 연락 주십시오. cpo@herenow.co.kr

● 제 19차 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다



2018년 8월 5일(토) 미내사클럽 서울강의장에서 19차 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다. 이 과정은, 교육 후 통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트도 판매할 수 있는 '게임 안내자'를 위한 교육입니다. 기존의 자기변형게임 딜러들은 무료로 참가하실 수 있습니다.

● 남예종 예술실용전문학교에서 이혜영 마스터의 통찰력게임 딜러강좌가 열립니다

남예종 예술실용전문학교에서 이혜영 마스터가 진행하는 통찰력게임 딜러교육이 10월부터 총 12회에 걸쳐 진행됩니다. 통찰력 미니게임 안내(1주), 주제를 명료하게 잡는 법(2주), 심장호흡법으로 안정 찾기(3주), 통찰력게임의 실제(4주), 열린 질문하기와 게임(5주), 통찰력게임의 실제(6주), 통찰을 돕기와 게임(7주), 통찰력게임을 안내하기(8주), 작은 힌트를 찾아 반영하기(9주), 통찰력게임을 안내하기(10주), 깨어있으며 감정에 물들지 않기(11주), 통찰력게임을 안내하기와 총론(12주)의 주제로 진행됩니다. 관심 있는 분들의 신청 바랍니다.

- 일시: 월요일 오후 3:30~5:30, 12회
- 장소: 신설동 남예종 예술실용전문학교(www.nahealing.com, 02-922-2853)
- 입금처: 수협, 1010-1217-3004, 남예종
- 담당자: 010-9961-6618, 이성현

● 홍인표 마스터의 자기변형 시범게임이 진행되었습니다

9월 1일, 홍인표 마스터의 안내 하에 출판 관계자분들을 대상으로 자기변형 시범게임이 진행되었습니다. 참가자들이 자기변형게임을 통해 전반적으로 마음이 가벼워지고 자신이 가는 길에 대해 더욱 명확해졌으며, 지금의 고민이 과거에서 비롯됨을 알게 된 것이 도움이 많이 되었다는 후기를 전해주었습니다. 아래는 참가자분들의 소감문입니다.

- *괜찮은 툴이라는 느낌. 본게임이 기대된다. 약간의 아쉬움. 그러면서 얻어갈 건 또 많이 얻어간 것 같다. 최근에 날을 두르고 갑옷을 치고 스스로를 보호하고 세뇌하고 자조하는 생활을 보냈는데, 초심으로 돌아간 느낌이다.*
- *나를 위한 고민을 하고 타인의 고민도 진실한 마음으로 접근할 기회를 얻은 것 같습니다. 점술과 상담과 신탁과 명상의 그 중간... 중심을 잡는다는 내 목표는 결국 관계를 놓고 싶지 않은 내 마음이 드러난 것이구나 하는 통찰이 왔다.*
- *갖고 있던 부정적 심상에 관해 떠올랐는데 조이고 있던 마음의 근육을 풀자 약간 자유로워지는 느낌. 원망을 조금 더 언어화한 느낌.*

● 마스터 • 딜러분들의 9월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 10월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)



이혜영 마스터

- 통찰력게임 워크숍 9/8(금) 10시-18시
- 통찰력게임 딜러교육 9/16(토) 10시-18시
- 지역: 서울 김포공항 쪽
- 문의 010-5323-4893



박은경 딜러

- 자기변형 시범게임
- 일시: 신청자와 협의 후 진행
- 지역: 수원 영통, 경기 분당
- 문의 010-2901-0165

이한솔 마스터가 진행한 통찰력게임 딜러교육(8월 5일) 후기

무의식에 저장 되어 있던 오래 된 습관적 패턴들이 새로운 시각으로 청소되어졌다. 역시 무의식은 구체적인 주제와 완전한 주의 집중이 모여지면 스스로 그에 대한 답을 드러내주었다.

–나무(프리랜서)

'게임'이라는 형태를 통해 개개인들이 자신만의 통찰을 일으킬 수 있는 시간이었다. 또한 함께하는 이들과의 나눔을 통해 개인의 인식이 확장될 수 있었다. 무언가 풀리지 않는 나만의 이야기, 생각, 감정 등이 있다면 보다 편안한 방식으로, 하지만 가볍지 않은 이야기를 나눌 수 있을 것이다. 그 속에서 올라온 통찰은 '선물'이다.

–시우(직장인)

이혜영 마스터가 진행한 통찰력게임 딜러교육(8월3일) 후기

통찰력게임은 자신에게 집중, 느낌을 언어화하고, 그 과정에서 무의식이 알려주는 미세한 신호들을 의식화하는 순간, 자신과 만나게 되는 경험을 한다. 심장이 먼저 알아차림!

머리 중심에서 가슴 중심으로 일련의 주의집중이 새로운 패턴으로 일상에서 확장되기를!

이번 통찰력딜러교육은 딜러로서 질문의 중요성이 크게 다가왔다. 적절한 질문은 주제에 집중하게 하고 핵심을 통찰하게 하는 연결고리다. 느낌을 이야기하면서 미해결문제들을 보게 되고 감정적 해소와 통찰을 가져오게 된다.

오늘 개인적 경험은 나를 위한 완벽한 하루였다. 게임을 하러가는 과정에서도, 게임 안에서도, 부분부분이 요소요소가 깊숙하게 억압된 것 하나를 풀기 위한 완벽한 장치가 되었다. 의도와 상관없이 피해가 일어나는 일들에 대해 섭섭하게 여겼던 것들을 애도하며 가슴 가득 슬픔으로 출렁대던 그 느낌에 충분히 머물고 나니 기쁨이 차올랐다. 내가 슬픔을 보았다. 온전히 보고 함께 했다. 참 좋았다.

되돌아오면서 오늘의 풍경들이 그림으로 느껴졌다. 잘 짜여진 퍼즐이 완성되었다. 혼자가 아닌 셋이서 만들어낸 퍼즐완성에서 나를 돕는 역할들이 보이고 감사가 절로 나왔다. 모두가 맡은 배역을 잘 소화한 자연스러운 전체 속에서 개인적으로 완료된 일부분을 보았다. 감사합니다.

–정은실(상담)

이혜영 마스터가 진행한 통찰력게임 워크숍(8월18일) 후기

세 번째 통찰력게임이었다. 세 시간짜리 시범게임만 두 번 경험해보았던 터라 하루 종일 하는 게임은 어떨지 궁금했고, 해보니 더 깊이 있게 나 자신을 볼 수 있었다.

어울리기 카드와 위기 카드는 처음 뽑아보았는데 지금 내 상황과 문제를 있는 그대로 보여주는 카드들이 나와서 놀랍고 신기했다. 나는 '재밌게 놀고 싶다'라는 주제를 가지고 게임을 했다. 지금 하고 있는 일에서 지쳤고 쉬고 싶은데, 나는 나 스스로를 마음 편히 쉬게 해주지 못하는 것 같았다. '놀면 안 돼. 돈을 벌어야 쓸모 있는 사람이야.'라는 생각이 머릿속에 박혀 있어, 놀아도 맘 편했던 적이 없었다.

게임을 시작했을 때 처음 나온 카드는 '책임'이었고, 나는 한숨 쉬며 부담스럽다는 말을 했다. 책임감은 늘 나를 무겁게 누르고 날 쉬지 못하게 하는 단어다. 늘 스스로에게 책임감이 없는 사람이라는 꼬리표를 붙였던 것 같다. 마스터님은 책임이란 그때 그때 앞에 있는 일에 응하는 것이라고 하셨다. 그 말을 들으니 내가 책임이라는 말을 지나치게 부담으로만 안고 있었다는 생각이 들었다.

다른 생명력 카드는 지혜, 아름다움, 에너지 카드가 나왔다. 특히 아름다움 카드가 나왔을 때 너무 좋아서 어쩔 줄 몰랐다. 오십 가까이 살면서 나는 스스로를 아름답다 생각해본 적이 없었으니까.

어울리기 카드는 지금 내 감정 상태를 너무나 적나라하게 보여주어서 깜짝 놀랐고, 위기 카드 또한 내가 보여주고 싶지 않은 내 안의 열등감, 집착 같은 어두움을 액면가로 보여주어 다 털린 느낌이었다.

그런데 게임 후반부에 수水 카드를 잘못 골라 모든 생명력카드를 빼앗겨버렸다. 수水 카드는 두려움카드. 두려움이 모든 생명력을 앗아가는구나. 내 두려움을 잘 살펴야 내 안의 지혜와 에너지와 아름다움을 살려낼 수 있겠구나 싶었다.

게임을 하고 생각이 정리되지 않아서 후기를 쓰지 못하고 있었다. 그리고 일주일이 지나 나는 갑자기 바다 여행을 떠났고 아무런 부담 없이 편하게 놀다가 왔다. 재밌게 놀고 재밌게 살기! 조금씩 변화가 시작되고 있다.

–안정미(직장인)

코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (1부)

홍성향 마스터

지난 3월에서 4월에 걸쳐 진행된 통찰력게임을 통한 자기실현 연구의 결과로, 홍성향 통찰력게임 마스터(연세대학교 연합신학대학원 상담코칭학 전문)의 석사 논문 '코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구'가 발행되었습니다. 이 논문은 칼 융의 분석심리학을 중심으로 전개되는데, 특히 무의식의 신호를 의식화하여 사용하는 통찰력게임에 대한 측면이 코칭을 통해 소개되었으며, 이는 칼 융의 집단무의식 이론과 잘 매치됨을 느껴 알 수 있습니다.

이에 저자와 게임 참가자들의 허락을 얻고 이 논문의 일부를 몇 회에 걸쳐 연재하려 합니다. 통찰력게임을 통해 어떠한 변화들이 일어나며, 그 변화가 삶에 어떠한 효과를 미치는지 살펴볼 수 있을 것입니다. 관심 가지고 살펴봐주세요(편집자주).

자료 수집 및 분석

1) 연구 참여자 선정

현상학적 연구에서 연구 참여자의 선정은 질적 연구의 가장 핵심적인 부분이다(류호택, 2014). 연구 참여자의 경험과 말이 곧 연구 자료가 되기 때문이다. 본 연구는 실제 코칭 참가자들이 코칭철학 관련 어떤 경험을 하는지 살피고 그 경험을 분석심리학적으로 이해해 보려 한다. 따라서 본 연구의 연구 참여자가 갖추어야 할 조건은 '코칭을 경험한 사람'이어야 했다. 이 때 참여자들이 경험할 코칭에 영향을 끼칠 수 있는 요인인 전문코치의 코칭 스타일, 언어, 운영 방법, 코칭 프로세스의 설계, 평가 방식 등이 가급적 동일한 조건이어야 했다. 왜냐하면 본 연구의 초점이 코칭 참여자가 경험하는 '코청 철학 관련 경험', 즉 내 안에 답이 있음을 경험하는 것에 있기 때문에 고객이 그 답을 경험하는 상황적 조건이 동일해야 각 경험이 연구자료로서 유용하다고 판단해기 때문이다. 이에 같은 동일한 코칭을 경험한 연구 참여자를 선정하는 것이 쉽지 않으므로, 본 연구를 위해 그룹코칭 프로그램을 설계하고 운영하여 해당 코칭 프로그램에 참가한 사람들을 프로그램 종료 후 연구 참여자로 선정하는 방법을 선택하게 되었다.

(1) 코칭 프로그램의 설계

그룹 코칭 프로그램은 다음과 같은 개요로 설계하였다.

〈표 5〉 코칭 프로그램의 개요

공통 주제(theme)	· 자기실현(Self Actualization)
형태	· 공개그룹코칭(일반 대중 대상) · 준구조화 그룹코칭: 6주간 총 7세션 · 3시간/세션, 인원 5–6명 · hybrid 코칭(그룹 & 일대일 혼합)
한 세션 운영	· 열기(인사/지난 세션 리뷰, 30–40min) · 본 내용(경험하기, 110–120min) · 닫기(본 세션 리뷰–통찰 나눔, 실행계획 설계, 30min)
성과평가방식	· 참가자의 자가평가(사전, 중간, 사후 평가)
주요 도구	 [그림1] 통찰력 게임 키트 · 미내사클럽의 통찰력게임 키트(보드게임) · 참가자 워크북

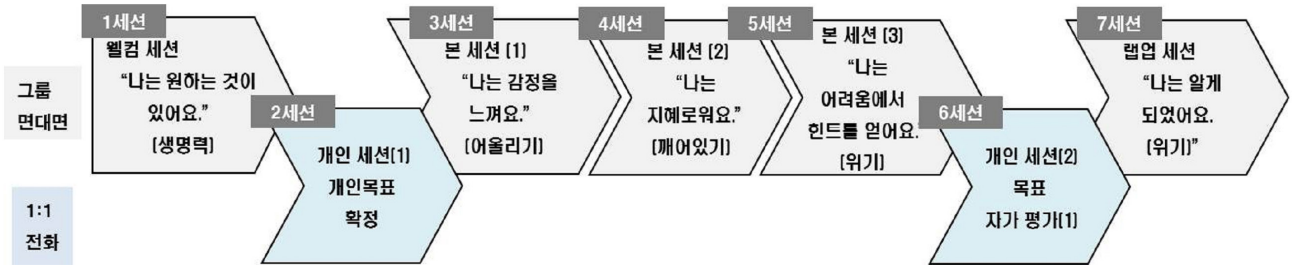
그룹코칭 프로그램의 설계는 박정영(2010)의 연구 '효과적인 그룹코칭 프로세스 개발에 관한 연구(2010)'와 '3Cs Ⅲ Group Coaching Program' 내용을 바탕으로 설계하였다. 이 내용 중 그룹코칭 세션 간 시간 간격을 10일에서 2주 정도를 권한 부분을 본 연구에서는 1주로 선택하게 된 이유는 본 프로그램이 회사와 같은 단체 내에서 이루어지는 것이 아닌 개인적인 일반 대중 대상이므로 장시간 진행이 어려워 단기간 내 집중적인 경험을 하는 것에 목적을 두었기 때문이다. 박정영(2010)은 그룹 코칭 프로그램 설계 시 코치의 역량 및 그룹코칭 프로그램의 구성 요소를 언급했는데 이 중 코치의 역량은 본 연구자가 현재 한국코치협회 인증코치(KPC)이자, 국제코치연맹 인증코치(ACC) 인 점과 그룹코칭 경험이 만 5년 차인 점을 들었다. 또한 본 프로그램의 주요 도구로 미내사클럽의 통찰력게임 키트를 선택했다. 이는 첫째, 그룹코칭과 같이 그룹의 역동이 중요하고, 그룹 내 개별 컨택이 어려운 형태에서는 그룹이라서 강점인 점을 살리기 위한 효과적인 도구 선택이 필요하다. 이 때 통찰력게임 키트는 4–6인 사용이 가능하고, 그 문구에 '심층의 감성을 터치하고 거대한 무의식의 바다에서 지혜를 얻는 게임'이라 적혀 있듯 본 연구가 주목하는 분석심리학을 바탕으로 구성된 보드게임으로서 본 프로그램의 성격과 맞다고 판단했기 때문이다. 이를 위해 본 연구자는 통찰력 게임의 마스

터 교육(2박 3일)을 수료하기도 했다. 설계 시 준구조화 그룹코칭을 선택한 이유는 약간의 구조 안에서 각 참가자들이 자신의 이야기를 더 많이 하면서 그 경험의 양을 최대한 많이 가져갈 수 있도록 참가자로서 자율성을 느끼게 하기 위한 선택이었다.



[그림2] 코칭 프로그램 파일럿 진행 장면

프로그램을 설계한 후 프로그램을 효과성을 검증하기 위해 세 가지 시도를 하였다. 먼저 본 프로그램을 1회성으로 진행한 파일럿(3월 14일 수요일 오전 10시-1시)을 실시하였다. 이를 통해 연구자는 그룹코칭 진행 코치로서 스스로의 역량을 자가 점검하고, 실제 운영할 때에 필요한 준비 요소들과 설계 시 예상했던 것과 같았던 점과 달랐던 점을 이해할 수 있었다. 실제 파일럿을 통해 그룹코칭 프로그램 진행 시 간식과 이름표를 준비하는 것이 운영에 도움이 되겠다라는 것과 참가자 용 워크북을 인쇄해서 1세션 때 나눠줘야겠다는 것, 그리고 코치로서 준비한 내용을 주어진 시간 내에 운영하는 '시간관리' 차원이 쉽지 않다는 것을 배울 수 있었다. 다음은 각 전문가에게 내용에 관하여 감수를 받는 것이었다. 그룹코칭 프로그램 측면에서는 설계 시 참고한 자료의 원작자 박정영 코치에게, 통찰력 게임 키트를 프로그램에서 활용하는 것 관련하여서는 게임 개발자 이원규 대표에게 감수를 요청했다. 이렇게 파일럿 운영 결과와 두 전문가로부터 받은 감수 피드백을 반영하여 프로그램의 내용을 보완했다. 최종적으로 보완한 그룹코칭 프로그램 내용은 아래와 같다.



[그림3] 코칭 프로그램의 세션별 프로세스

〈표 6〉 코칭 프로그램의 세션 별 상세

세션별	내용
1세션 (3/27)	나는 원하는 것이 있어요(생명력) & 오리엔테이션 & 개인목표 설정 1 – 상호인사 & 기대사항 나눔 – 연구안내(연구참여동의서, 연구 윤리, 연구자 프로필) – 그룹코칭 프로그램 안내 (Ground Rule) – 사전 자가평가(Pre–evaluation) 작성 – 통찰력게임의 '생명력' 카드를 통한 통찰
2세션 (3/28–4/2)	개인목표 설정 2 – 1세션에서의 주제와 목표 선정 리뷰 – 목표(Goal) 확정(2차)
3세션 (4/3)	나는 감정을 느껴요(어울리기) & 목표 관련 실행 1 – 통찰력게임의 탄생(근본원에서 삶의길) 경험하기 – 통찰력게임의 '어울리기'카드를 활용한 미니게임
4세션 (4/10)	나는 지혜로워요(깨어있기) & 목표 관련 실행 2 & 중간 점검 – 중간 자가평가(evaluation) 작성 – 통찰력게임의 삶의 길 경험하기 – 통찰력게임의 '깨어있기'카드를 활용한 미니게임
5세션 (4/17)	나는 어려움에서 힌트를 얻어요(위기) & 목표 관련 실행 3 – 통찰력게임의 '위기'카드를 활용한 미니게임
6세션 (4/18–4/23)	목표 자가 평가 1 – 지난 5회 세션에 대한 1차 자가 평가 – 목표에 대한 행동 시도 리뷰
7세션 (4/24)	나는 알게 되었어요(이룸) * 목표 자가 평가 2 & 향후 계획 – 최종 자가평가(post–evaluation) 작성 – 향후 계획 세우기(On–going) & 리마인더, 황금률 카드 작성 – 상호 인정하기 &전체 소감 나눔 & 축하하기

(다음 호에 계속)

통찰은 어떻게 일어날까요?(17) 게랄드 트라우페터

창의성을 발전시키는 방법

인간은 그의 무의식의 문이 열리고 거기서 오는 방대하고 심원한 데이터가 의식적 문제에 개입하게 되면 놀라운 창의력을 발휘하게 됨을 잘 보여줍니다(편집자 주).

창의성을 발전시키는 방법은 여러 가지가 있다. 진공청소기를 드는 것도 그중 한 가지이다. 괴짜 피아니스트 글렌 굴드Glenn Gould에 관한 재미있는 일화가 전해진다. 그는 오래전부터 아주 까다롭고 복잡한 부분을 연습하고 있었다. 하지만 아무리 해도 잘 되지가 않았다. 그는 계속해서 똑같은 실수를 반복하고 있었다. 그래서 굴드는 진공청소기를 켰고, 그러자 마치 백 번이나 연주한 것처럼 갑자기 손가락이 건반 위를 춤추듯이 가볍게 미끄러졌다.

기이하게 들리는 이 이야기에는 나름의 이유가 있다. 인간은 그의 무의식이 문제를 받아들이는 경우에 특히 더 창의적이 된다. 굴드는 경직되어 있었고, 의식적으로 그 부분을 정확히 연주하려고 하다가 실패했다. 그래서 창의성을 끌어올리는 기법들은 이런 점을 많이 강조한다. 중요한 것은 매일 똑같은 작업으로부터 거리를 두고 조금 멀리 물러서는 것이다. 생각이 계속해서 문제 주위를 빙빙 돌면 이성의 날카로운 발톱이 그 문제를 움켜잡고 잠재의식이 활동할 수 있는 공간을 빼앗아버린다.

아내가 억지로 집안일을 시켰던 기억 연구가 에릭 칸델의 이야기는 바로 이 점을 시사한다. 혹은 긴장을 풀기 위해 목욕탕 속에 몸을 담근 아르키메데스도 마찬가지이다. 새로운 환경을 접하는 것도 한 가지 좋은 방법이다. 니체가 그랬던 것처럼 말이다. 그는 여름마다 청명한 오버엥가딘으로 돌아갔다. 중국의 현자들도 산속의 오두막이나 이름 없는 작은 섬의 바다가 보이는 정자를 찾아갔다. 힌두교의 브라만은 나무가 우거진 숲을 최고로 삼았다. 기독교의 수도사들도 사는 곳을 선택할 때 포도가 자랄 수 있는 땅을 선호했다. 시티코프Citicorp와 뉴욕 증권거래소의 대표이사를 지낸 존 리드John Reed는 플로렌스의 어느 공원 벤치에서 무려 30장에 달하는 편지를, 그것도 자기 자신에게 썼다. 그 안에는 자신의 회사가 당면한 문제들을 풀 수 있는 방법에 대한 구상이 담겨 있었다. "이 방법은 머릿속의 생각들을 정리하는 데 도움이 됩니다." 미국으로 돌아가자마자 그는 회사의 구조조정을 단행했다.

《섬광처럼 내리꽂히는 통찰력》 중에서

(게랄드 트라우페터 지음, 노선정 옮김, 살림Biz)