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

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

통찰력게임 소식지

2018년 11월 (제 19호)

통찰은 무의식적 경험 데이터의 적절한 관계 속에서 온다



윈드서핑을 처음 배우러 가면 보드를 하나 물 위에 띄우고 그 위에서 구르라고 합니다. 물에 빠지기도 하고 보드에 넘어지기도 하며 반나절 뛰고 구르다보면 흥미롭게도 몸은 보드 위에서 스스로 균형을 잡게 됩니다. 이후에는 돛을 들어올리는 연습을 하게 되는데 이때 역시 무게중심의 변화로 보드와 몸과 돛의 균형이 깨지며 물에 빠지기를 수십번 하면 균형이 잡히며 돛을 들어올리게 됩니다. 이제 마지막으로 들어올린 돛을 바람이 불어오는 풍상風上에서 불어가는 풍하風下로 적절히 방향 잡아 항해해야 하는데 이것 역시 만만치 않습니다. 3미터나 되는 큰 돛에 약간의 바람만 걸려도 그 강한 저항에 균형이 무너지며 또다시 물에 빠지는 것입니다. 그렇게 하기를 반나절 정도 하던 어느 순간 놀라운 일이 벌어집니다.

돛을 바람에 저항하도록 잡는 순간 이전처럼 균형이 약간 깨지기 시작합니다. 그러자 마음에서는 즉시 '아, 또 빠지겠구나'하는 생각이 듭니다. 그런데 놀랍게도 몸이 어느새 발을 뻗어 균형을 잡는 것입니다. 그동안 몸은 물 위에서 수많이 흔들리면서 스스로 균형을 터득한 것입니다. 의식은 그것을 잘 알지 못합니다. 오래도록 물에 빠지기만 하는 줄 알았는데 그동안 몸은 치열하게 '경험하고' 있었다는 사실을... 이 경험이 무의식에 쌓여 사용되기 시작한 것입니다.

붐boom(돛을 조정하는 가로대)의 어디를 잡아야 현재 상태에서 돛이 바람을 가장 적절히 타게 될지, 발을 어느 정도 어느 방향으로 뻗어야 몸이 흔들리지 않는지, 몸을 어느 정도로 기울여야 돛과 균형이 맞아 지금의 바람과 파도에 적절히 반응할 수 있는지 무의식은 다 알고 있는 것입니다. 바람의 세기와 방향이 바뀌어 파도가 일고 돛이 바람에 걸리고 보드가 흔들리면 몸은 거기에 맞게 스스로를 조정합니다. 그리고 무의식은 이 모든 요소들을 다 느끼며 균형을 잡는 것입니다. 그러면 이제 마음 놓고 돛을 들어 풍하를 향해 놀랍게 물을 박차고 나아가게 되는 것입니다.

이렇게 경험적 데이터를 사용하여 몸이 쓰러지지 않고 균형을 잡는 것과 같이, 마음은 무의식적 데이터를 적절히 관계맺고 사용하여 막힌 문제에 대한 통찰을 일으킵니다. 그러므로 충분히 경험된 사항이라면 의식적 마음을 내려놓고 기다리면 무의식적 마음이 지혜를 드러낼 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 관련 논문 소개 〈코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구〉 (3부)_ 4쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 책 《인튜이션》_ 9쪽

다가오는 강좌 소개

● 제 22차, 23차 통찰력게임 워크숍



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

· 일시: (22차) 2018년 11월 10일(토) 오후 2시 ~ 11일(일) 오후 5시
· 일시: (23차) 2018년 12월 22일(토) 오후 2시 ~ 23일(일) 오후 5시
· 장소: 홀로스 함양연수원 (최대 6명)
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 10차 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 11월 17일(토) 오후 1시 ~ 6시
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 16차 통찰력게임 마스터교육



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

· 일시: 2018년 12월 7일(금) 오후 2시 ~ 9일(일) 오후 3시
· 장소: 홀로스 함양연수원
· 참가자격: 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

● 제 21차 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 12월 15일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 참가비: 무료 (단, 키트 5개 신규 구입자에 한함, 35만원)
· 장소: 서울 강의장
· 신청하기: PC에서는 여기를 클릭!
스마트폰에서는 여기를 클릭!

통찰력게임 동정動靜

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

● '평화가 깃든 밥상' 마스터들을 위한 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다





지난 10월 4일부터 3박 4일간 함양연수원에서 평화가 깃든 밥상 마스터들을 위한 통찰력게임 워크숍을 진행하였습니다. 깊은 자신의 무의식에 들어가 문제라고 여겼던 것들이 가벼워져 버린 경험도 하고, 갈등을 겪고있던 일들이 자연스레 풀리기도 하며 울고, 웃는 4일을 보내고 돌아갔습니다. 모두 수고하셨고, 고맙습니다.

보드게임 형태로 진행되었던 통찰력게임은 삶에서 겪는 반복되는 어려움, 문제들 중 가장 절실하게 해결하고 싶은 것을 찾고 게임 속에서 무의식으로부터 나오는 느낌을 통해 해결의 실마리를 스스로 느끼게 해주는 작업이었다. 게임을 진행할수록 내 무의식은 끊임없이 나를 위로하고 있는 느낌이 들었다. 괜찮아, 그리로 가, 잘하고 있어... 현장에서 잠시 느꼈던 나를 향한 위로, 인정과 사랑은 나를 힘들게 하던 여러 상황들, 그리고 내가 정한 주제를 아주 작게 만들었다.

해결하고 싶은 일상속의 많은 일들은 결국 내가 가지고 있는 틀에서 시작되고 그것은 반복되는 패턴이라는 것을 알게 되었고 그룹으로 진행되었던 게임은 혼자 했을 경우 경험할 수 없는 내가 직면해야 하는 또 다른 나의 모습을 볼 수 있었다. 패턴을 알았다 하더라도 그것을 일상으로 가져와 적용시키기까지는 많은 연습이 필요할 것이고 액션플랜을 얼마나 꾸준히 수행하며, 얼마나 간절히 나의 틀을 깨고나와 자유로워질 것이냐는 개인의 몫으로 남겨진 듯하다. – 미아(게스트하우스 매니저)

● 이혜영 마스터의 통찰력게임 워크숍이 진행되었습니다.

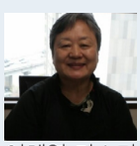
이혜영 마스터의 통찰력 시범게임과 워크숍이 매달 꾸준히 진행되고 있습니다. 아래에 참가자 후기 일부를 소개합니다.

내 주제는 '계획한 일을 '귀찮아, 하기 싫어.' 이런 마음 없이 쭉쭉 해 나가고 싶다'였다. 지금 머리에 남아있는 단어는 포근한, 슬픔, 이미 완전한, 존재, 행복, 결단력...

내 주제와 연결은 잘 못 찾았지만 마음공부를 하며 현재에 이른 나의 모습이 쭈욱 그려졌다. 큰 딸과 깊이 연결되어 포근한 느낌, 내 식구들과 잘 연결되어 소통하며 살고 싶어하는 마음, 감정에 휘둘리지 않을 만큼 단단해진 나, 휩쓸려도 추스를 수 있는 삶의 기술들을 배워 써가며 살고 있는 나. 집에 돌아와 사다나 중 라이프 리뷰를 할 때 오늘 통찰력게임을 하며 느낀 것들이 한 단어, '감사'로 엮어졌다. 오늘 하루도 감사로 마무리되어 고맙습니다. – 하늬바람(통찰력게임 딜러, 대화법 강사, 前 대안학교 교사)

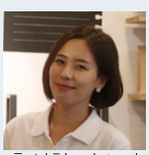
● 마스터 • 딜러분들의 11월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 12월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)



이혜영 마스터

· 통찰력게임 워크숍 11/20(화) 10시–6시 (참가비 15만원)
· 통찰력 딜러교육 11/24(토) 10시–6시 (참가비A 31만원+키트1개, 참가비B 55만원+키트5개)
· 지역: 서울 김포공항 쪽
· 문의 010–5323–4893



홍성향 마스터

· 통찰력 시범게임 11/14(수) 오후 2시–5시
· 지역: 서울 홍대입구역 근처
· 문의 010–2520–0719



박은경 딜러

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

코칭 철학의 심리학적 토대에 관한 연구 (3부)

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 연재합니다. 통찰력게임을 통해 어떠한 변화들이 일어나며, 그 변화가 삶에 어떠한 효과를 미치는지 살펴볼 수 있을 것입니다. 관심 가지고 살펴봐주세요(편집자주).

(지난 호에 이어서)

1) 자신의 코칭 주제와 목표를 만나다

코칭은 궁극적으로 '목표'를 지향하는 프로세스이다. 따라서 코칭에서 주제와 목표를 설정하는 과정은 매우 중요하다. 이러한 주제와 목표 설정은 전체 코칭 프로세스 중 전반부인 1번째 세션에 설정하거나 2번째 세션까지 거쳐 다루고 확정한다. 본 프로그램에서는 이를 1번째 그룹 면대면 세션에서 1차적으로 나눈 후, 2번째 일대일 전화 세션에서 확정했다.

고객은 코치와 코칭 주제와 목표를 설정해 가는 프로세스를 통해 자신의 현재 삶을 직면하는 경험을 한다. 코칭에서 다루고 싶은 주제를 이야기할 때, 그 주제와 관련하여 원하는 상태인 목표와 그 목표 대비 자신의 현재 상태를 구술하게 되기 때문이다. 이렇게 자신의 현재 삶의 모습과 원하는 삶에 대해 코치와 나누는 과정을 통해 고객은 스스로 자신이 표현한 말들의 의미를 되짚으며 현재 자신이 진짜 원하는 것이 무엇인가, 어떻게 변화하고 싶은가 등 스스로가 가진 욕구를 명료하게 자각하게 된다. 이 때 고객이 자신의 삶의 이야기를 보다 자세히 이야기할수록(story telling) 현재 자신에게 정말 절실하게 필요한 변화 지점이 무엇인지 깨닫는 것이 용이해진다.

이 목표 설정 프로세스를 위해 코치는 고객과의 코칭 관계 구축에 긴밀한 노력을 기울인다. 먼저 코칭이 무엇인지를 고객이 이해할 수 있도록 돕고, 코칭 관계에서 코칭 목표에 대하여 고객 스스로 주체성을 갖는 것이 얼마나 중요한가를 인식할 수 있도록 돕는다. 또한 코칭에서 있었던 이야기에 대해 비밀을 보장하는 것 등 코치로서 윤리를 준수할 것을 알리며 고객이 코칭 세션에서 자신의 이야기를 나누는 것에 대해 안전감을 가질 수 있게 돕는다. 이렇게 코치와 고객 간의 코칭 관계를 구축해가며 그 관계 속에서 고객이 자신의 이야기를 편안하게 할

수 있도록 코치와의 친밀감과 신뢰감을 형성하도록 노력한다. 대화를 나누기 좋은 공간의 선택, 음료 혹은 간단한 간식 준비의 노력도 이에 해당한다. 이를 바탕으로 코치는 고객 스스로 코칭을 신청하게 된 이유는 무엇인지, 코칭을 통해 어떤 것을 얻길 원하는지 등 코칭을 통해 다루고 싶은 주제와 그 관련 목표가 무엇인지에 대해 충분히 말할 수 있도록 시간을 확보한다. 이렇게 고객의 목표 설정(Planning and Goal Setting)을 돕고, 코칭 관계를 구축(Co-creating the relationship: Establishing Trust and Intimacy with the Client)하는 것은 국제코치연맹이 제시한 핵심 코칭 역량 11가지 중 3번과 10번으로 명시되어 있을 정도로 코치가 갖추어야 할 주요 역량이다.

이 과정에서 코칭 목표는 철저히 고객으로부터 나온다는 것이 중요하다. 코치는 고객을 자신의 삶에 대해 충분히 생각하고 말할 기회를 가질 때, 자신이 다루고 싶은 코칭 주제와 목표가 무엇인지 스스로 찾을 수 있는 존재라 믿는다. 그리고 고객은 코칭 세션 중 자신의 이야기를 충분히 말로 하는 기회를 갖는 것만으로도 자신의 주제 관련하여 무엇인가 해소되고, 해답을 얻은 듯한 긍정적인 에너지를 얻는다. 이는 코칭 고객에게 자신의 일상에서 잠시 떨어져 온전히 자신의 삶의 주제와 직면할 수 있는 일정 기간의 시간적 기회를 제공한다. 결국 고객은 스스로 자신이 직면해야 하는 주제와 목표를 찾고 표현한다. 이렇게 드러나는 고객의 목표는 크게 두 가지 형태를 띤다. 하나는 실질적인 행동 변화를 원하는 것이고, 다른 하나는 이루고 싶은 어떤 상태를 나타내는 것이다.

(1) 행동으로 옮기고 싶은 것이 있어요

고객(연구 참여자)은 코칭을 통해 혼자서는 행동으로 옮기지 못했던 것에 도전한다. 코칭이라는 경험은 그들에게 무엇을 시도하는 프로젝트 성 도전의 성격을 갖는다. 이 때 도전은 평상 시 늘 생각해 왔으나 실제 하지 못했던 것이기도 하고, 막연하게 언젠가 해야 하지 않을까 하고 생각했던 것이기도 하다. 참여자 A는 늘 알고도 행동으로 옮기지 못했던 상황을 돌아보고 이번 코칭을 통해서 실제 행동으로 옮기는 도전을 해 보기로 했다. 특히 그 중 부채를 해결하여 경제적인 부분에서 자유롭고 싶다고 말했다. 다른 참여자 D는 자신의 욕심을 내려놓고 원하는 삶을 향해 나아가고 싶은 마음을 이야기하며 이를 위한 첫 출발점을 건강을 챙기는 것이라 말했다. 끝으로 참여자 E는 코칭을 통해 자기 자신을 마주하는 시간을 갖고자 하며 그 중 특히 일적인 측면에서의 도전을 시도하고자 했다(단, 참여자 명 뒤 '-숫자'는 코칭 세션의 순서(No.)를 의미한다).

참여자 A-1: "저는 늘 1% 부족한 행복감에 대해 생각해 왔어요. 그리고 구체적으로 2년 전부터 방법을 찾기 시작했죠. 저는 자유롭고 싶어요. 그런데 경제적으로 힘들어요. 왜 경제적으로 힘든지를 생각해 보니, 빚이 있어요(웃음). 악순환이에요. 이걸 해결하고 싶어요. 그 동안 이 현실에 대해서 제대로 바라보지 않았어요. 더 열심히 일할 수 있는 데 적당히 하고, 아이디어가 생겨도 적극

적으로 도전하지 않았어요, 그 밑바닥에는 부모님을 의지하는 제가 있음을 발견했고, 그런 제가 참 '게으르다'라는 생각이 들기도 했어요, 알고는 있는데 해결하지 않아요. 저는 이걸 본질적으로 해결하고 싶어요. 회피하지 않고 도전해 보고 싶어요. 저는 〈경제적으로 자유롭고 싶다〉를 목표로 하고 싶어요. 한 번 해결해 보고 싶네요."

참여자 D-1: "저는 요즘 제 안에 있는 걸 끄집어내고 싶어요. 내려놓고 싶어요. 제 욕심으로 인해 현실과 자꾸 부딪혀요. 알아차림이 잘 안 돼요. 저는 일하고 싶지 않아요. 쉬고 싶어요. 그런데 현실은 돈 때문에 안 돼요. 정말 제가 하고 싶은 건 여행, 호스피스 같은… 정말 나를 던져서 하는 봉사, 명상, 시골 가서 살기 같은 거예요. 생활고에 찌들지 않는다면 그렇게 살고 싶어요. 자식에 대한 끈을 놓아야 하는데 잘 안 놓아져요. 저는 사랑이 없는 것 같아요. 제 자신을 제가 지켜야 하고, 의지하지 않고, 스스로 해결하는 삶을 살아왔어요. 순간순간 그렇게 이겨내며 살아왔어요. 지쳐서 쉬고 싶은 생각 밖에 안 들어요. 저는 돈에 대한 욕심을 버리고 싶어요. (… 생략 …) 제 마음을 알고 싶단 생각이 들어요. 그런데 갑자기 이 모든 걸 하려면 건강이 중요하겠단 생각이 들어요. 저는 〈건강을 챙기고 싶다〉로 할래요."

참여자 E-1

참여자 E: "제가 지금 제일 원하는 건 일을 찾는 거거든요."

코치:"그것은 참여자 E 님께 어떤 의미가 있나요?"

참여자 E: "저는 현재 삶이 불만족스러워요. 그 안에 제가 지금 일이 없고, 제 남편이 하는 일이 있는데, 제가 일을 갖는 것이 우리 관계에 있어 필요한 상황이란 생각이 들어요. 저에게 일이란 미래에 대한 노력이에요. 여유로운 현재 삶을 잃지는 않으면서 일하고 싶은데, 이에 관련 노력을 전혀 안 하고 있어요. 뭔가 좀 더 당당해지고, 내가 뭔가 할 수 있다는 걸 확인해 보고 싶어요. 저는 뭔가 도전하고 싶은 것 같아요. 성취해 보고 싶구요. 저는 〈나는 도전하고 싶다〉를 목표로 하고 싶어요."

(2) 이루고 싶은 상태가 있어요

누구에게나 살아가고 싶은 이상적인 삶의 모습이 있다. 코칭 세션에서 고객은 자신의 현재 삶의 모습을 이야기하며, 그 현재 대비 원하는 삶의 모습을 구체적으로 그리게 된다. 자신이 살고 싶은 모습, 존재하고 싶은 삶의 방식을 구술하며 그 삶으로의 변화 의지를 다질 수 있다. 때때로 고객은 코칭에서 이루고 싶은 상태를 코칭 목표로 설정하기도 한다. 이러한 목표 기술 방식은 코칭 목표로서 명료하지 않은 것은 사실이지만 고객의 입장에서는 코칭 프로세스의 전반부에 자신이 원하는 바가 무엇인지를 구술하는 초기 경험을 갖고, 그 구술된 문장을 토대로 그 문장이 담고 있는 구체적인 욕구와 그 목표가 무엇인지를 찾아갈 수 있게 돕는 단초(端初)가 되기도 한다. 이는 고객의 언어로 코칭 목표를 설정하는 것이 중요한 이유이다. 고객 자신의 언어로 기술된 목표는 고객을 움직인다.

참여자 B는 창의적인 일을 하며 가치를 창출하는 멋진 사업가가 되고 싶은 자신의 마음 속 누군가로부터 인정받고 싶은 욕구를, 참여자 C는 현재 삶에서 무엇인가 선택하고 후회를 반복하는 삶으로부터 보다 더 행복해지고 싶고, 감정을 알아주고 싶다는 마음을 만나 궁극적으로 자기 자신을 조금 더 사랑하고 싶다는 욕구와 만났다.

참여자 B-1: "저에게는 다양한 마음이 있어요. 멋진 사업가가 되고 싶다. 경제적으로 자유롭고 싶다. 편리함을 누리고 싶다. 창의적인 일을 하고 싶다. 가치를 창출하고 싶다. 그런데 이 마음들을 좀 더 깊이 생각해 보면, 저 스스로를 증명하고 싶은 마음이 있어요. 특히 부모님께 인정받고 싶어요. 제가 집에서 네 남매 중 막내인데 태어났을 때 사람들이 낳을 필요가 없는 애가 나왔다는 말을 했다고 하더군요. 저는 제가 그 중 제일 잘 돼서 저를 낳은 걸 기쁘게 해드리고 싶어요. 칭찬 받고 싶어요. 아버지가 특히 칭찬에 인색하세요. 아버지로부터 칭찬을 많이 못 듣고 자랐어요. 저는 인정받고 싶어요. 누나보다 훨씬 잘 될 자신이 있어요. 인기 많은 친구들보다 나이가 들어서 훨씬 위에 있고 싶어요. 이기고 싶어요. 결국 저는 누군가로부터 인정받고 싶은 것 같아요. 저는 〈인정받고 싶다〉로 진행해 보고 싶어요."

참여자 C-1: "저는 제가 뭘 원하는지, 제 감정이 어떤지를 모르겠어요. 저는 현실의 이익을 위해 선택하고, 그로 인해 제 순수한 감정에 상처를 입어왔어요. 제 자신을 괴롭히고 있어요. 선택하고 후회하는 연속이에요. 삶이 무료해지고, 하고 싶은 것도 없어요. 뭘 하지 않으면 불안해요. 그런 제 마음에 대해 이제는 좀 더 자세히 마주하고 싶다는 생각이 들어요. 정말 제가 행복해질 수 있는 방법을 알고 싶어요. 제 감정에 솔직하고 싶어요. 가치 있는 삶을 살고 싶어요. 제가 정말 뭘 원하는가, 뭘 좋아하는가에 대해 생각하며 이제는 저를 좀 사랑해주고 싶어요. 저는 〈나 자신을 사랑하고 싶다〉로 할래요."

이렇게 설정한 코칭 목표는 2번째로 진행된 일대일 전화 코칭 세션을 통해 한 번 더 숙고하고 그 표현을 정교화 하는 작업을 거쳤다. 이 과정은 그룹 면대면 코칭 세션에서 1차적으로 나온 코칭 목표 문장이 있었기 때문에 이것을 바탕으로 코칭 고객 스스로 보다 살아있는 표현을 담은 코칭 목표로 발전할 수 있었다. 1번 째 세션에서 정한 목표 문장은 2번 째 일대일 전화 코칭 세션을 진행하기까지 고객에게 새로운 인식을 불러왔고, 그를 구체화하게 했다.

참여자 A는 〈경제적으로 자유롭고 싶다〉는 것에 있어 스스로 부채 문제를 직면하지 않고 미루기 때문이라는 것을 알아차렸다. 이런 '미루기'가 삶의 여러 모습으로 나타나고 있음에 대해 마주하며 이제는 미루지 않고 행동하고 싶다고 말했다. 참여자 A는 코칭 목표를 〈미루는 습관을 고치자〉로 최종 확정했다. 참여자 B는 〈인정받고 싶다〉는 것에 있어 2번 째 세션이 진행되기 전 아버지와의 관계에서 인정 욕구에 있어 자유로워지는 경험을 했다. 그 경험을 통해 누군가에게서 인정받는 것을 떠나 자신만의 주체적인 삶을 살고 싶다는 것을 깨달았다. 스스로의 감정에 충실하며 자신에게 진짜 중요한 것에 집중하고 그에 대한 행동을 하면 성공과 인정의 유무를 떠나 스스로가 주인인 삶을 살 수 있고, 평온할 거라 말했다. 참여자 B는 〈주체적인 삶을 살고 싶다〉로 코칭 목표를 확정했다. 참여자 C는 1번째 세션에서 〈나 자신을 사랑하고 싶다〉

고 말한 후, 2번째 세션이 진행되기 전까지 나 자신을 사랑하는 것에 대해 생각하다 이미 스스로를 사랑한다는 것을 알아차렸다. 그것을 알아차리자 자신의 문제에만 집중하던 시선이 바깥으로 향하며 소통하고 싶다는 마음이 들었다. 이에 다른 사람들에게 다가가고 싶다. 나누고 싶다는 생각을 했고, 코칭을 마칠 한 달 뒤 보다 더 적극적인 모습으로 바뀌어 있을 자신을 기대하며 〈나누고 싶다〉로 확정했다. 끝으로 참여자 D는 〈건강을 챙기고 싶다〉는 것에서 나아가 자신의 삶에서 중요한 단어로서 '기쁨'이 있다는 것을 일대일 전화 코칭 세션에서 알아차렸고 무엇을 발견하거나 느끼는 것이 자신에게는 중요하지 않으며 이미 있는 그대로 보고, 그저 거기에 있는 상태로서의 '기쁨'의 상태가 얼마나 중요한 지를 깨닫고, 〈기쁨: 있는 그대로 기쁘다〉로 목표를 확정했다.

이렇게 2번째 일대일 코칭 세션까지 진행하고 최종 확정된 코칭 목표로 본 코칭을 시작했다. 〈표 9〉는 그 내용을 요약한 것이다. 참여자들은 최종 확정된 코칭 목표 문장을 만날 때마다 각자 확신, 기대와 같은 긍정적인 에너지를 얻었으며, 코칭 프로그램에 조금 더 몰입하는 모습을 보였다. 코칭 프로그램이 본격적으로 진행되기 전임에도 불구하고 각 연구 참여자들은 자신의 코칭 주제와 관련 목표를 찾아가는 과정을 통해 자신이 무엇을 원하고 있고, 그것이 자신의 삶에 어떤 의미가 있는지를 말하는 경험만으로도 자기 이해를 높이고, 관련 의지를 갖게 되었고, 앞으로 진행될 코칭 프로그램에 대한 기대감을 갖게 되었다.

참여자 C-3: "제가 1세션에서 정한 목표에서 다시 지금 목표 문장으로 넘어간 후 오히려 그 때부터 생기가 돌고, 더 편안해지는 것 같고, 그리고 안정되어 가는듯한 느낌. 이런 느낌으로 한 주 동안 계속 지냈던 것 같아요. 덕분에 제가 해야 할 일을 편안하게 그냥 할 수 있더라고요."

<표 9> 연구 참여자의 코칭 목표 목록

참여자	코칭 목표
	1세션에서 설정한 목표 → 2세션에서 최종 설정한 목표
참여자 A	경제적으로 자유롭고 싶다 → 미루는 습관을 고치자.
참여자 B	인정받고 싶다 → 나는 주체적인 삶을 살고 싶다.
참여자 C	나 자신을 사랑하고 싶다 → 나는 나누고 싶다.
참여자 D	건강을 챙기고 싶다. → 기쁨: 있는 그대로 기쁘다.
참여자 E	나는 도전하고 싶다.

(다음 호에 계속)

통찰은 어떻게 일어날까요?(19) 게리 클라인

빛보다 빠른 무의식

그동안 쌓여있던 무의식적 경험 데이터는 급박한 상황에서 아주 빠르게 적용되어 놀라운 결과를 일으킵니다. 크게 상관없다고 여겨지는 경험이 아주 적절하게 사용되어 생명을 살리는 사례를 보십시오(편집자 주).

생명을 구한 거품

내과 의사 노만 벌링어Norman Berlinger(1996)는 한 태아가 거대 낭성활액증(목에 뭉쳐진 림프관 덩어리가 생기는 것) 진단을 받은 사례에 대해 설명했다. 초음파 결과 낭종은 목 안에서 자라고 있어 태아의 기도를 둘러싼 상태였다. 아기는 기도가 막혀 응급처치 없이는 분만 직후에 죽게 될 상황이었다. 태아는 탯줄로부터 산소를 얻기 때문에 자궁 안에 있는 한은 안전했다. 이튿날 제왕절개 수술 계획이 잡혔다.

벌링어는 아기 스스로 숨을 쉴 수 있는지 분만 중에 알아볼 계획이었다. 아기가 스스로 호흡하지 못할 경우 기도를 트기 위해 얇은 튜브를 목에 넣어야 했다. 그러나 낭종이 너무 커지는 바람에 기관지 입구를 찾지 못하면 그 방법도 불가능했다. 그렇게 되면 기도를 뚫어 호흡튜브를 삽입하는 기관절개술이 필요했다. 어른의 경우 기관절개술은 간단한 시술이지만 아기의 기도는 그 넓이가 약 6mm정도인 데다가 연하고 스펀지 같으며 찾아내기도 어렵다. 합병증도 생길 수 있었다. 게다가 기관절개술은 마지막 방법으로서 위기 상황에서만 동원돼야 했다.

분만 직후 아기는 울음을 터뜨렸다. 이는 기도가 트여 있음을 알려주는 것이었다. 그러나 기도는 곧 막혀 아기는 조그만 소리조차 내지 못했다. 간호사 한 명이 아기의 입과 코의 점액을 제거한 후 벌링어 앞으로 데려왔다. 벌링어는 예전에 청년 환자의 수술에 호출받았던 상황을 떠올렸다. 그 남자는 자전거를 타다가 철조망에 부딪쳤었다. 철조망은 남자의 목 조직을 마치 소시지 덩어리처럼 엉망으로 만들었다. 벌링어는 수술실에 도착했을 때 응급 구조대원이 남자의 목에 호흡튜브를 이미 삽입한 것을 발견하고, 어떻게 그럴 수 있었을까 궁금해 했었다. 후에 구조대원은 거품이 보이는 곳에 튜브를 꽂았다고 설명해주었다. 거품이

있다는 것은 그곳에서 공기가 빠져나오고 있다는 뜻이기 때문이었다.

벌링어는 분만실에서 아기의 입에서 거품이 나오는지 찾아보았다. 눈에 띄는 것이라곤 기도를 완전히 막고 있는 누런 낭종 뭉치뿐이었고 거품은 보이지 않았다. 벌링어는 손바닥으로 아기의 가슴을 눌러 폐에 조금이라도 남아 있는 공기를 빼내려 했다. 몇몇 낭종들 사이를 비집고 나오는 약간의 거품을 발견하고는 그곳에 간신히 튜브를 집어넣었다. 푸르스름하게 변했던 아기는 빠른 속도로 핑크빛으로 돌아왔으며 수술은 성공적으로 끝났다.

이 이야기는 고도의 긴장 속에서 문제를 해결한 사례다. 의사는 아기에게 호흡튜브를 삽입하는 수술을 한번도 해본 적이 없었다. 그는 약간 동떨어지긴 했어도 유사한 사례를 떠올렸다. 예전 수술은 성인을 대상으로 한 것이지 아기에게 한 것은 아니었으며, 사고가 발생한 때였지 분만이 아니었다. 또한 자신이 한 수술도 아니었고 다른 사람이 한 것을 보았을 뿐이었다. 거품이 보이지 않았으므로 추정만으로 해결될 문제가 아니었다. 의사는 거품이 생기게 하기 위해 그만의 방법을 즉각 착안하고 사용했다.

능숙한 문제해결이 인상적인 이유는–나중에 보면 해결책이 명백해 보일지라도–대부분의 사람들은 아무런 지침이 없으면 답을 놓친다는 사실이다. 해결책이 존재한다는 사실조차도 알지 못할 수도 있다. 아기의 입을 살펴본 결과 낭종 덩어리들을 보고서는 튜브를 삽입하는 아이디어는 포기하고 곧바로 위험한 기관절개 수술로 들어갈 수도 있었다.

《인튜이션》(게리 클라인 지음, 이유진 옮김, 한국경제신문)

