



통찰력게임 소식지

2017년 6월 (제2호)

권두언 (卷頭言)

통찰, 혼돈 속의 새로운 질서

세계에서 가장 많은 발명을 해낸 토마스 에디슨은, 초등학교 3개월을 다닌 것이 정규교육의 전부였습니다. 많은 발명가들 역시 교육을 받지 못한 사람들이 대부분입니다. 왜 정규교육을 제대로 받지 못한 사람들이 위대한 발명가가 되는 것일까요? 그들은 체계화된 기존의 '앎'에 묶이지 않기 때문입니다. 어찌보면 기존의 앎이라는 '질서'가 확고히 자리잡지 않았기에 창조적인 '혼돈'이 일어날 여지가 있는 것이지요. 그 혼돈 속에서, 뭔가 가능할 것 같은 느낌으로 지속적인 에너지를 쓰면 새로운 질서가 나타나는 것입니다. 즉, 기존의 지식체계에 묶이지 않을 때, 불가능하다고 미리 결론짓는 '앎'에서 해방됩니다. 그리고 그것이 발명의 단초가 됩니다.

통찰을 일으키는 과정도 그와 같습니다. 통찰은 '알던 것'에서는 나오지 않습니다. 그것은, 기존의 '의식적 앎의 질서'가 무너지고 혼돈이 온 후 나타나는 새로운 질서입니다. 왜냐하면 '알고 있던' '이것'과 '저것'은 서로 분리된 것인데, 거기서 이것이기도 하고 저것이기도 한 경계무너짐의 혼돈이 온 후에, 이 둘을 하나로 인식하는 새로운 '통찰'이 일어나기 때문입니다. 예를 들어 입자(粒子)적인 '생각의 세계'에서는 칠판과 분필과 지우개가 서로간 경계가 분명한 '개별적인' 사물입니다. 그러나 파동(波動)적인 '느낌'의 세계에서는 칠판과 분필, 지우개는 서로 떨 수 없는 한덩어리입니다. 왜냐하면 이 세가지는 서로에게 어느 하나라도 없어서는 크게 쓸모가 없는 단편이기 때문이지요. 분필은 칠판 없이 사용할 수 없으며, 지우개는 분필이 없는 곳에서 의미가 없습니다. 여기서 이 모두는 '하나'라는 새로운 통찰이 일어납니다. 그것이 바로 혼돈인 느낌의 세계에서 일어나는 새로운 질서인 통찰입니다.

느낌의 세계에는 명확한 경계선이 없습니다. 이것 같기도 하고 저것 같기도 합니다. 그래서 '시원 섭섭하다'라는 표현이 가능한 것이지요. 그가 떠나서 시원함도 있지만 반면 오래도록 함께 하다 떠나니 섭섭함도 있는 것, 이 상반된 두 개의 감정을 하나로 표현한 것이 시원섭섭하다는 느낌의 세계입니다. 이렇게 명확히 경계지어진 '생각'의 세계에서 모호한 혼돈인 '느낌'의 세계를 지나, 드디어 새로운 질서인 통찰은 탄생합니다. 그래서 무의식적 느낌에 민감해지기, 이것이 통찰로 가는 지름길이며, 느낌을 주된 초점으로 진행하는 통찰력 게임은 바로 이런 무의식적 직관의 세계에 민감하게 깨어있도록 해주는 도구입니다.

이원규 두손

통찰력게임 동정(動靜)



● 제 3차 통찰력여행, 함께해요!

<통찰력여행>은 신청자 분들과 함께(선착순 3명) 통찰력 미니게임을 진행합니다. 하루 3시간이라는 짧은 시간을 통해 참여해 주신 분들의 삶의 이슈를 함께 나누고, 스스로에게서 나온 영감을 발견하게 해줄 수 있으면 좋겠다는 마음으로 시작하게 되었습니다. 다른 누구의 목소리가 아닌, 오직 '스스로의 내면의 목소리'에 온전히 귀기울여보는 시간을 가져보는 건 어떠세요?

- 일시: 2017년 6월 11일(일) 오후 2시 ~ 오후 6시
- 장소: 서울 (장소는 추후 공지)
- 더 알아보기) <https://goo.gl/oKW8rL>



● 제 16차 통찰력게임 워크숍

<통찰력게임>은 자신의 몸과 마음에서 미세하게 올라오는 무의식적 신호를 알아채고 통찰로 이어지게 하며, 그 통찰을 실현시킬 힘을 얻게 합니다. 또 그 과정에서 빠지기 쉬운 감정적 이슈들에서 벗어나고, 몸과 마음에 깊이 쌓인 트라우마를 제거할 토대를 마련해 줄 것입니다.

- 일시: 2017년 6월 24일(토) 오후 2시 ~ 6월 25일(일) 오후 6시
- 장소: 홀로스 함양 연수원 (최대 6명)
- PC버전) <https://goo.gl/X8v9pj>
- 모바일버전) <https://goo.gl/Qg4IVT>

● 제 12차 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 7월 7일(금) 오후 2시 ~ 7월 9일(일) 오후 3시
- 장소: 홀로스 함양 연수원
- 참가자격: 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러
- PC버전) <https://goo.gl/5HfTZ6>
- 모바일버전) <https://goo.gl/mtIDRv>



● 제 2차 통찰력 미니게임 안내자교육

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

- 일시: 2017년 7월 22일(토) 오후 1시 ~ 6시
- 장소: 서울 강의장
- PC버전) <https://goo.gl/oqtc7f>
- 모바일버전) <https://goo.gl/zBI9tY>



12



● **청소년지도사 분들과 함께한, 통찰력게임 워크숍**

참 고마웠습니다.

2017년 5월 11~12일 1박 2일 동안 함양 연수원에서 청소년지도사를 대상으로 이원규 대표님 안내를 통해 통찰력 워크숍이 진행되었습니다. 자신을 깊이 들여다 보고 새 삶의 방향을 찾는 진지한 분위기였는데요, 1박 2일 동안 참가자분들의 느낌이 궁금하지 않으세요? 소식지 4쪽에 참가자의 생생한 후기가 담겨 있습니다. 더 많은 후기는 아래 링크를 통해 확인해 주세요 ^^

후기 보러가기) <https://goo.gl/4Ea8yQ>



● **제1차 통찰력 미니게임 안내자교육 현장 속으로!**

하하호호! 함께여서 참 즐거웠습니다.

2017년 5월 13일 황금같은 토요일, 제 1차 통찰력 미니게임 안내자교육이 진행되었습니다. 자기변형게임딜러, 통찰력게임딜러 그리고 각 분야의 교육자분들 10분들과 함께 했습니다. 말로 표현할 수 없는 그때 그 감동의 시간을 여러분들께 나누려고 합니다. 자세한 내용은 12~13쪽에 있습니다. 아래 링크로 들어가시면 참가자분들의 생생한 영상 후기가 있으니 확인해 보세요 ^^

동영상 후기 보러가기) <https://goo.gl/8KwxP7>

● **제 2차 통찰력여행에 다녀왔습니다.**

온전한 내 '느낌'을 의식적으로 느껴본 감사한 시간이었습니다.

2017년 5월 14일, 통찰력게임 마스터 성지님의 안내로 제 2차 통찰력여행이 진행되었습니다. 많은 분들께서 신청해 주신 통찰력여행. 선착순으로 뽑힌 3분과 함께 생각이 아닌 온전히 내 '느낌'에 귀 기울이며 문제에 대한 근본적인 해결책을 깨닫는 시간이었습니다. 6월 11일 3차 통찰력여행이 진행될 예정이오니 신청해 주세요 ^^

신청 바로가기) <https://goo.gl/oKW8rL>



● **사회복지사 분들과 함께한, 통찰력 미니게임**

2017년 5월 18일 목요일, 함양 연수원에서 통찰력게임 마스터인 자형님의 안내로 사회복지사 3분과 함께 통찰력 미니게임이 진행되었습니다. 게임이 시작된 지 30분도 채 되지 않아 어울리기 카드를 통해 자신의 깊은 내면 속 문제를 느낌으로 느낀 참가자분들을 보며 저도 마음이 찡했는데요, 참가자분들의 후기는 통찰력게임 소식지 6쪽에 나와있으니 확인해 주세요 ^^





통찰력게임 워크숍 후기

'죽음에 대한 두려움'은 내가 더욱 더 정성스럽게 삶을 살아갈 수 있게 하는 힘

청소년지도사 / 샌프란님

신선한 봄바람이 느껴지는 5월 11일~12일, 청소년 지도사 4분과 통찰력게임 워크숍을 함께 했습니다. 샌프란님이 죽음에 대한 두려움이 어떻게 변하게 되었는지, 샌프란님에게 직접 듣는 통찰력게임 워크숍 참가 후기를 여러분들에게 나눠드립니다.

통찰력게임 주제는 무엇인가요?

저의 주제는 <죽음에 대한 두려움으로부터 벗어나고 싶다.>였습니다. 처음에 주제를 선정할 때 조심스러웠고 겁이 많이 났습니다. 왜냐하면 이 주제를 통찰력게임을 하는 동안 계속 느껴야 하기 때문입니다. 그 과정 속에서 어떤 느낌이나 사건, 사람, 사고 등이 떠오르는데... 힘들었던 과거를 떠올려도 괜찮을까 두려웠습니다.

통찰력게임을 어떤 과정으로 참여했는지 나눠주세요.

게임 초반에 '함정'카드에 걸리게 되었습니다. 그순간에는 아무렇지 않았는데 안내자분께서 지금 '느낌'을 구체적으로 물어보셔서 살펴보았습니다. 그 과정을 통해 일상에서 저는 함정에 빠지는 것과 문제를 만나는 일에 크게 동요되지 않는 패턴이라는 것을 느꼈습니다. 이를 통해 죽음에 대한 느낌과 더 직접 마주할 수 있었고 그것이 큰 문제가 아님을 느꼈습니다. 이를 저의 주제와 연결해보니 처음 함정에서 주제와 연관 지었을 때 느꼈던 것처럼 내 주제인 두려움을 충분히 지고 갈 수 있으며 다른 곳으로 옮길 수 있을 것 같은 느낌이 들었습니다. 사실 세월호 사건 때 크게 느낀 슬픔과 두려움은 나로 하여금 지금 현재의 내 삶을 더 정성스럽고 귀하게 살도록 해준 좋은 도구였다는 것을 새롭게 발견했습니다.

생명력 카드는 열정, 친절, 자유를 하나씩 차례대로 받았습니다. 단어를 듣고 주제를 생각하며 떠오르는 느낌들을 살펴보고 말로 드러내며 글자로 적어보니, 주제에 대해 생각만 했을때 보다 더 크게 제 에너지로 주제를 다룰 수 있었습니다. 주제와 연관 지어 떠오르는 느낌들 덕분에 점점 주제가 아무렇지 않게 느껴졌습니다.

그 과정을 통해 새롭게 발견한 통찰이 있다면요?

제 주제를 가지고 게임을 하면 할수록 이 주제가 제가 생각한 것보다 심각하지 않게 느껴졌습니다. 문제들이 문제가 아니었다는 것을 발견한 것이죠. 게임이 진행되면 진행될수록 그것이 더 분명해졌다.

100일 동안 살펴볼 주제가 있다면 무엇인가요?

'죽음에 대한 두려움이라는 것은 내가 더 정성스럽게 삶을 살아갈 수 있게 하는 힘이다.'입니다. 통찰력게임을 통해 죽음에 대한 관점이 새롭게 바뀌었습니다. 죽음에 대한 두려움은 두려워만 하라고 나타난 것이 아닌 지금 현재의 삶을 더욱 더 정성스럽게 살아가라는 메시지라고 느껴졌습니다. 앞으로 이 주제에 대해 살펴보고 싶습니다.

지금 내가 느낀 느낌이 과연 '미움'이 맞을까? '미움'이라는 게 있을까?

청소년지도사 / 나아가다님

통찰력게임 워크숍에 청소년지도사 나아가다님께서 참여해 주셨습니다. 그동안 당연하게만 여겨왔던 '미움'이라는 느낌이 1박 2일의 통찰력게임 과정을 통해 새로운 질문과 관점의 전환이 일어났다고 하세요. 나아가다님의 후기를 나뉘드립니다.



통찰력게임 주제는 무엇인가요?

주제는 <미워하는 마음을 다스리고 싶다.>였습니다. 미워하는 마음을 떠올렸을 때 느껴지는 감정도 뚜렷했습니다. 하지만 나의 주제에는 '~을'이라는 문구가 빠져있었습니다. 미움의 대상이 명확하지 않았던 것 같은 느낌이 들었습니다.

통찰력게임을 어떤 과정으로 참여했는지 나눠주세요.

게임을 시작하고 첫 번째로 받은 생명력 카드는 '기쁨'이었습니다. 제가 살아오는 과정에서 느꼈던 기쁨을 다시 불러내 느끼며 그것을 몸의 한 부분에 각인시키고 언제나 불러내 느끼는 일종의 스위치를 만드는 작업을 했습니다. 게임 초반부에 정리된 부분은 미움의 대상을 명확하게 구분하는 것이었습니다. 그동안은 막연하게 미워하는 내 마음을 힘들어했다면, 이제는 1) 이기적이고 다른 사람에게 피해를 끼치는 행동에 대한 미움, 2) 괜히 다른 사람의 행동이 마음에 들지 않아서 생기는 미움, 3) 나에게 상처를 준 사람에 대한 미움 등 구체적으로 구분이 되고 각 상황마다 처리하는 방법이 달라야한다는 것을 알았습니다. 1)의 경우에 생기는 미움은 굳이 처리할 필요가 없는 감정이었고 2), 3)은 해결할 필요가 있었습니다. 이 두 번째 경우 미움의 마음에 가는 주의를 다른 곳으로 옮기는 것이 필요하다고 느꼈습니다. 사실 미움을 증폭시킨 것은 내가 설거지를 하거나 샤워를 하면서 그 생각을 반복했기 때문이고, 그것이 그 느낌을 더 크게 만들었음을 알게되었습니다. 앞으로는 그 시간을 기쁨의 스위치를 연습하는 시간으로 삼으면 많은 부분 해결될 수 있으리라는 방법이 나왔습니다. 그리고 게임이 진행되면 될수록 미움에 대한 느낌이 점점 희미해짐을 느꼈습니다. 게임이 마무리가 될 즈음 들었던 생각은 '내가 느낀 느낌이 미움이 맞나? 미움이 아닌데 미움이라고 이름 붙여놓고 혼자 괴로워한 것이 아닐까?' 하는 생각이 들었습니다. 그 동안 어떤 느낌을 막연히 미움이라고 여겼던 것 같다는 것을 발견했습니다.

그 과정을 통해 새롭게 발견한 통찰이 있다면요?

이러한 과정을 통해 새롭게 발견한 통찰은 '지금, 현재, 여기에 있는 나의 목적은 누군가를 미워하는 것이 아니라 그와 함께 잘 사는 것이다'입니다. 어떠한 느낌이 올라오면 습관대로 '미움'이라는 이름을 붙여 놓고 혼자 괴로워 했었는데, 이제는 그 느낌에 붙은 '미움'이라는 이름을 떼고 지금 이 순간 그 느낌과 함께 잘 살고 싶은 느낌으로 변했습니다.

사회복지사 분들과 함께한 통찰력 미니게임! 참가자 분들의 진솔한 후기를 나눕니다.



박규희님 / 아동복지교사

어머니와의 관계 속에서 생기는 문제를 해결하고 싶었습니다. 3시간 동안 통찰력 미니게임에 집중하며 저의 내면에 떠오르고 느껴지는 느낌을 느끼다보니 어머니와 저는 상대적이라는 것을 새롭게 발견했고 그것이 제 문제의 실마리라는 것을 알 수 있었습니다. 모든 문제의 원인과 해답은 내 안에 있다는 것을 새롭게 느꼈습니다. 그리고 내 안에 있어 보이지 않을 뿐이라는 것, 보이지는 않지만 느낌으로 느낄 수 있다면 문제의 해답을 찾을 수 있을 거라는 확신이 들었습니다. 통찰력게임은 나로부터 한 발 물러서서 볼 수 있게 해주는 좋은 도구인 것 같습니다. 다음에 또 기회가 온다면 충분한 시간을 갖고 집중하고 싶습니다. 감사합니다.

이은경님 / 청소년 사회복지사

게임 참여하기 전에 이런 생각을 했었습니다. '3시간이라는 짧은 시간 동안 어떻게 내 속에 있는 깊은 이야기를 할 수가 있겠어?'라고요. 그래서 솔직히 말씀드리면 처음에는 큰 기대를 하지 않고 왔습니다. 하지만 통찰력게임을 진행하다보니 저도 모르게 제 이야기를 하고 있었습니다. 제 주제는 <내가 잘하는 것은 무엇일까?>입니다. 이 문제만 생각하면 가슴이 답답해졌는데 통찰력게임을 통해 '내가 좋아하는 일을 하다보면 그게 곧 잘하는 일이 될 것이다.'라는 느낌을 받았습니다. 그러니 용기가 생기더라고요. 게임을 마치고 나서 다시한번 저의 문제를 떠올려보니 100%는 아니지만 답답한 느낌이 많이 사라졌습니다. 이를 통해 문제를 해결할 수 있는 용기를 얻었고 그 용기의 힘을 가지고 앞으로 문제를 해결해 나아가려고 합니다.

임혜연님 / 생활복지사

처음 제 주제는 <감정 표현을 못하는 것을 해결하고 싶다.>였습니다. 통찰력게임을 하다보니 결국 이 문제에 대한 해결방법은 제 안에 있다는 새로운 관점을 느끼게 되었습니다. 예전에는 이 문제를 해결하고 싶다고 생각만 했지 실천을 하지 않았습니다. 앞으로는 자신감을 가지고 제 감정을 솔직하게 표현을 해보려고 합니다.

통찰은 어떻게 일어날까요?(2)

크리스토퍼 차브리스 / 대니얼 사이먼스



보이지 않는 고릴라

크리스토퍼 차브리스 · 대니얼 사이먼스 지음

"혹시 고릴라 보셨나요?"

아래 나오는 크리스토퍼 차브리스와 대니얼 사이먼스의 <고릴라 실험>은 우리에게 통찰은 어떻게 오고 그 무의식적 신호를 어떻게 의식화할 지에 대한 큰 힌트를 줍니다. 실험에 참가한 사람들 중 약 50%는 패스 횟수를 세는 데 너무 집중한 나머지 바로 눈 앞에 있는 고릴라에 주의를 전혀 가지 않았습니다. 이러한 인식의 오류는 기대하지 못한 사물에 대한 주의력 부족의 결과이며 과학적으로는 '무주의 맹시'라고 부릅니다. 이 실험의 결과가 통찰과는 어떻게 연결될 수 있을까요?

우리가 어떤 부분에 집중하면 그것을 생생하게 경험할 수 있지만, 주변의 세세한 정보들에는 주의를 가지 않아 볼 수 없게 됩니다. 즉 실험 참가자들은 패스 횟수를 세는 데 모든 주의를 쏟아졌기 때문에 잠시 등장한 고릴라에게는 주의를 가지 않아 볼 수 없었던 것입니다. **눈으로는 보고 있어도 주의를 가지 않으면 인식되지 않는 것입니다.**

또 이렇게 기대하지 않은 사물과 마찬가지로 알지 못하는 사물에도 주의를 잘 가지 않고 그에 따라 '의식화'되기 어렵습니다. 즉, 무주의 맹시는 기대하지 않았거나 알지 못하던 사물에 대해 일상적으로 일어납니다. 특히 통찰과 연관해서 관심을 가져볼 것은 알지 못하는 것에 대한 무주의 맹시입니다. 우리는 직관적 느낌과 통찰을 일으키는 무의식적 느낌에 대해 큰 관심을 두지 않습니다. **현대인의 삶이 너무나 생각에 집중되어 있기 때문입니다. 해결하지 못하고 있는 어떤 문제에 대해 스스로에게 질문을 던지면 무의식은 늘 답을 줍니다. 그러나 그것이 '느낌'으로 오기에 우리는 그것에 대해 무주의 맹시를 경험하게 되는 것입니다.**

이것을 해결하기 위해서는 '느낌'에 주의를 줄 필요가 있습니다. **생각으로만 집중되고 있는 자신의 주의의 패턴을 의식적으로 살펴 보고, 주의를 느낌에 지속적으로 보낼 수 있다면 좀더 쉽게 심층의식의 깊고 방대한 통찰적 데이터에 접근할 수 있을 것입니다.** 알지 못하던 것을 '보기' 위해서는 꾸준한 인내와 탐색이 필요합니다. 그와같이 우리의 무의식에서 올라오는 신호도 처음에는 알지 못할 '느낌'으로 오므로, 그것에 주의를 가지 않는다면 고릴라를 보지 못한 실험참가자처럼 되지만, 그것에 주의를 주고 살펴보면 그것의 의미를 들여다보기 시작하면 새로운 통찰 새로운 발견을 이룰 수 있는 것입니다. (편집자 주)

우리 가운데 있는 고릴라

우리는 잠시 비어 있던 심리학과 건물의 한 층을 무대로 삼고 학생들을 연기자로 삼았다. 학생들은 두 팀으로 나뉘어져 이리저리 움직이며 농구공을 패스했고, 우리는 이 장면을 찍어 짧은 동영상을 만들었다. 한 팀은 흰 셔츠를, 다른 한 팀은 검은 셔츠를 입었다. 댄이 카메라를 맡고 감독 역할을 했으며, 크리스는 배우들의 움직임 조정하고 찍어야 할 장면들을 연출했다. 그리고는 찍은 동영상을 디지털 방식으로 편집해 여러 개의 비디오테이프에 옮겨 담았고, 학생들이 캠퍼스 곳곳을 누비며 실험을 진행해주었다. 학생들은 실험 참가자들에게 검은 셔츠 팀의 패스는 무시하고, 흰 셔츠 팀의 패스 횟수만 말없이 세어달라고 부탁했다. 학생들은 동영상 이 끝나자마자 실험 참가자들에게 패스의 횟수가 몇 번인지 물었다. 편집되지 않은 동영상의 경우, 정확한 패스 횟수는 서른네 번이다. 어쩌면 서른다섯 번일 수도 있다. 솔직히 말하면 횟수는 중요하지 않다. 패스 숫자 세기는 실험 참가자들이 화면상의 움직임에 주의를 집중하도록 내준 과제일 뿐이기 때문이다. 우리는 패스 횟수를 세는 능력에 관심이 없다. 실제 우리의 관심은 다른 데 있었다.

동영상 중간에 고릴라 의상을 입은 여학생이 약 9초에 걸쳐 무대 중앙으로 걸어와 선수들 가운데에 멈춰 서서 카메라를 향해 가슴을 치고나서 걸어 나갔다. 실험대상자에게 패스에 대해서 질문한 후에 우리는 더 중요한 다음 질문을 했다.



(c) 2010 Daniel J. Simons

질문 패스 횟수를 셀 때 뭔가 이상한 걸 느끼셨나요?

대답 아뇨.

질문 선수들 말고 눈에 띄는 누군가는 없었나요?

대답 없었어요.

질문 고릴라 보셨나요?

대답 네? 뭐라고요?

놀랍게도 연구에 참가한 실험대상장 중 약 절반이 고릴라를 의식하지 못했다! 그때부터 여러 가지 조건에서 다양한 실험대상자를 대상으로, 여러 나라에서 여러 번 반복해서 실험이 진행되었지만 결과는 늘 같았다. 약 50퍼센트는 고릴라를 보지 못했다. 고릴라가 바로 카메라 앞까지 걸어와 그들을 향해 얼굴을 돌리고 가슴을 친 다음 멀어져 가는 것을 사람들이 왜 못보는 걸까? 고릴라가 보이지 않도록 한 것이 무엇일까? 이러한 인식의 오류는 기대하지 못한 사물에 대한 주의력 부족의 결과이며 과학적으로는 '무주의 맹시(inattention blindness)'라 부른다. 이 용어는 시각 체계의 손상으로 인한 맹시와 구분하기 위한 것으로, 이 실험에서 사람들이 고릴라를 보지 못한 이유가 눈에 어떤 문제가 있기 때문은 아니라는 의미다. 사람들은 눈에 보이는 세상의 특정 부분의 모습이나 움직임에 주의를 집중하고 있을 때 예상치 못한 사물이 나타나면 이를 알아차리지 못하는 경향이 있다. 그 사물이 두드러지는데다 중요성을 띄고 있고 시선을 두고 있는 바로 그 자리에 나타날 때조차 그렇다. 다시 말해 실험대상자들은 패스 횟수를 세는 데 너무 집중한 나머지 바로 눈앞에 있는 고릴라에는 '눈이 먼' 것이다.

그렇지만 우리가 이 책을 쓰게 된 것은 무주의 맹시라는 일반적 개념 때문도 아니고, 고릴라 연구라는 특정 주제 때문도 아니다. 사람들이 '맹시' 현상을 보인다는 사실 그 자체도 중요하지만 자신들이 놓쳤다는 사실을 깨달았을 때 사람들이 보이는 놀라움이 훨씬 더 인상 깊었다. 그들은 패스 횟수를 세지 않으면서 비디오를 다시 볼 때는 당연히 고릴라를 발견했고 큰 충격을 받았다. "내가 왜 저걸 못 봤지?!" "헉! 말도 안돼!" 라는 말이 여기저기서 흘러나왔다. 'NBC 데이트라인' 프로듀서들이 방송 제작을 위해 다시 실시한 실험에 참가한 어떤 사람은 "실험할 때는 진짜로 고릴라가 안 나왔다고요"라고 말했다. 다른 실험 대상자들은 자신들이 안 보는 사이에 테이프를 교체했다며 제작진을 비난하기도 했다.

'고릴라 실험'은 강력하면서도 광범위하게 스며 있는 주의력 착각(illusion of attention)의 영향력을 다른 어떤 연구보다 극적으로 보여준다. 실제로 사람들이 경험하는 시각적 세계는 자기 생각만큼 넓지 않다. 그러한 착각은 아무리 주의를 기울여도 한계가 있다는 사실을 충분히 깨닫는다면 사라질 것이다. 이 책을 쓰는 동안 우리는 여론조사 기관 서베이유에스에이를 통해 미국 성인을 대표하는 표본 집단을 대상으로 인간의 정신작용에 대한 설문조사를 했다. 75퍼센트 이상의 사람들이 심지어 다른 뭔가에 집중하고 있을 때조차 예상외의 사건을 알아차릴 수 있다고 생각했다.

우리가 세상의 특정 부분에 주의를 집중한다면 이를 더욱 더 생생하게 경험할 수 있다는 말은 틀린 말이 아니다. 그렇지만 바로 이러한 선명한 경험 때문에 주변의 세세한 정보들도 빠짐없이 받아들이고 있다는 잘못된 믿음을 갖게 된다. 우리는 세상의 특정 부분을 아주 선명하게 보고 있다고 생각하지만, 사실은 당장 관심을 쏟는 부분을 제외한 나머지 세상은 전혀 인지하지 못한다. 생생한 시각적 경험 때문에 독특한 심리적 맹시 현상을 인식하지 못하는 것이다. 시각적으로 두드러지는 대상이나 특이한 대상이 나타나면 관심을 갖게 될 거라는 예상과는 달리, 실제로는 이를 전혀 알아채지 못하는 일이 벌어지고는 한다.

책, 보이지않는 고릴라 p.19~23 中

통찰 노트(Insight Note): 세상의 통찰력 있는 아이디어를 소개합니다!



Prediction Market GOOGLE

"구글의 예측시장을 아시나요?"

기업이 새로운 제품을 출시할 때 자사 제품이 성공할지 실패할지를 예측할 수 있다면 기업의 방향과 의사결정에 결정적인 혁신을 일으킬 수 있을 것입니다. 유수의 기업들은 저마다의 방법으로 자사의 제품이 시장에서 성공여부를 예측하는데 최고의 혁신 기업 중 하나인 구글의 집단지성을 활용한 통찰력 있는 예측 방법을 소개합니다. (편집자 이한솔)

구글은 자사 제품의 성공여부 예측을 위해 '혁신적인 방법'을 선택했다!

그것은 '예측시장'이라는 것으로 직원들이 기업의 다양한 중대 사안에 대해 '베팅'할 수 있는 '예측시장 (Prediction Market)'을 만든 것이다. 여기에 참가한 직원들은 제품의 출시 시기, 성공 가능성, 기타 여러 가지 전망에 대해 예측했다. 한마디로 '집단지성(Collective Intelligence)'을 활용한 것이다. 그들은 자신의 예측에 따라 가상화폐를 투자했고, 나중에 그 화폐로 다양한 상품을 받아갈 수 있었다. 직원들의 투자 또는 베팅으로 예측시장 가격이 정해졌다. 예를 들어, 대다수의 사람들이 구글의 내년도 신상품 판매량이 200만 단위일 것이라고 믿고 그에 따라 돈을 걸면, 그들의 믿음이 가격에 반영되는 식이었다. 전반적으로 구글 예측시장의 결과는 놀라울 만큼 정확한 것으로 판명됐다. 만약 어떤 제품이 200만 단위로 판매될 것으로 가격이 책정되면, 실제로 200만 단위로 판매될 가능성이 높았다. 만약 어떤 제품이 7월 1일 전에는 출시되지 못할 것으로 가격이 책정되면, 실제로 그날까지 출시되지 못할 가능성이 높았다. 기업 내에 산재해 있던 지식은 이런 방식으로 정확히 종합됐다. 구글의 예측시장이 효과적으로 작동한 것은 독자적인 정보를 지닌 많은 직원들이 자신의 의견을 제시했고 그런 의견이 종합적으로 반영된 시장 가격이 대체로 옳았기 때문이다. 가장 놀라운 발견은 예측 시장에서 가격이 일반적으로 확률로 작용한다는 점이었다. 가격으로 봐서 어떤 사건이 일어날 확률이 90%면, 실제로 그 사건이 일어나는 확률도 90%였던 것이다.

이런 창의적인 예측력이 집단에서 발휘되지 않는 이유는?

집단적 논의에서는 구성원들이 자신이 아는 바를 이야기해봤자 남들에게 도움이 될 뿐 본인은 큰 대가를 치를 위험이 있다. 이에 반해 예측시장은 바로 이런 문제를 극복하는 방식으로 인센티브를 재설계한다. 예측시장 참가자들은 투자로 돈을 벌거나 잃을 수도 있으므로, 자신이 가진 모든 정보를 동원하려는 강한 동기가 생긴다. 실제로 예측시장을 주최해본 관리자들도 이 시장에 수반되는 대화 집단이나 정보 게시물에서 시장 자체의 결과만큼이나 많은 정보를 얻었다고 말한다. 모든 사람들이 그렇듯이, 투자자들도 당연히 타인의 견해로부터 정보의 압력을 느끼기 쉽다. 그러나 이들은 자신이 가진 정보를 공개함으로써 이익을 얻기 때문에, 시장은 사람들이 각자 보유한 정보를 최대한 밝히려는 강력한 동기를 형성한다.

또한 구글은 이 '예측시장'을 통해 재미난 사실을 발견했다. 그것은 직급이 낮은 직원들이 미래를 더 정확하게 예측한다는 것이었다. 반대로 임원이나 관리자 등의 예측은 엉망이었다. 이에 대해 노리나 허츠(Noreena Hertz) 영국 런던대 교수는 "구글의 온라인 게임이야말로 직급이 낮은 현장 직원들에게 놀라운 통찰력이 있다는 증거"라며, "고객을 직접 만나는 매장 직원과 콜센터 직원, 매장 바닥에서 직접 제품을 만드는 현장 직원들은 최고경영자에게는 없는 가치 있는 정보를 갖고 있는 경우가 많기 때문이다."라고 그 이유를 설명한다.

(출처: 혁신연구소 광속철 소장 블로그 <http://blog.naver.com/ksc12545>)

통찰력게임 활동 모습 (2)

통찰력 미니게임 안내자 교육



통찰력 미니게임 안내자 교육, 현장 속으로!

통찰력 미니게임에 대한 모든 것을 배우고 심지어는 직접 안내도 해보는 시간을 가졌던 하루였습니다 ^^

2017년 5월 13일 황금같은 토요일에 제 1차 통찰력 미니게임 안내자 교육이 진행되었습니다. 지난 달 통찰력 소식지에도 안내가 나갔었는데요, 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러분들께서 많은 관심을 보여주셨습니다. 많은 홍보를 하지 않았음에도 불구하고 많은 분들께서 신청을 해주셨습니다. 통찰력 미니게임 안내자 교육은 이한솔 통찰력게임 마스터님께서 진행을 해주셨습니다.

우선 통찰력게임에 대한 전반적인 이해를 돕기 위해 1시간 동안 강의가 진행되었습니다. 생각이 아닌 무의식적인 느낌을 느끼는 것과 '통찰'은 어떤 과정을 통해 일어나는 지 다큐멘터리 영상을 함께 보면서 과학적인 원리에 대해서도 함께 배워보는 시간을 가졌습니다.

현직 상담사, 코칭, 사회복지사분들 등 통찰력 미니게임에 대한 과정을 배우시는 모습이 너무나 인상적이었는데요, 오늘은 통찰력 미니게임 안내자 교육의 현장을 소개해 드리려고 합니다. 통찰력 미니게임 안내자 교육에서는 어떤 것들을 배우며 어떤 분위기 속에서 진행되었는지 그 생생한 현장을 여러분들께 나눠드리겠습니다. ^^ (편집자 주)





1교시. 이한솔 마스터의 통찰력 미니게임 안내자교육 이론 강의가 진행되었습니다.

오후 1시가 되었습니다. 한솔 마스터님께서 통찰력 미니게임에 대한 전반적인 이론 교육을 강의를 통해 진행해 주셨습니다.

2교시. 1:1 통찰력 미니게임 과정을 직접 체험하고 배워보는 시간!

강의가 끝나고 한솔 마스터님에게 직접 안내를 받아보고 싶은 참가자 1명을 선착순으로 받았습니다. 소망인님께서 1등으로 손을 번쩍 들어주셨습니다. (웃음) 모두가 동그랗게 모여 한솔 마스터님이 소망인님에게 통찰력 미니 게임을 어떤 과정으로 안내해 주는 지 그 과정을 함께 보면서 배워보는 시간을 가졌습니다.

3교시. 3명씩 그룹을 지어 돌아가면서 안내를 해보는 시간!

소망인님과 한솔 마스터님과 1:1 통찰력 미니게임 시연이 끝나고 나서 본격적으로 모두가 안내자가 되어보는 시간을 가졌습니다. 우선 3명씩 그룹을 지었고, 시계방향으로 돌아가면서 왼쪽에 있는 분이 오른쪽에 있는 분에게 안내를 해주는 과정으로 진행되었습니다. 메뉴얼과 2교시에 한솔 마스터님이 소망인님을 안내해준 그

과정을 토대로 이제는 모두가 실전 안내를 해보았습니다. 저는 은영님과, 나무님과 함께 참여했습니다. 저희 그룹 중에는 제가 통찰력 게임을 안내해 본 경험이 있어서 은영님과 나무님에게 전반적인 과정을 설명해 드리고 먼저 안내를 시작했습니다. 우선 최근에 있었던 감정적인 이슈나 주제가 있는지 지금 이 순간 톡 떠오르는 이미지를 잡아보는 과정으로 안내를 시작했습니다. 은영님은 바로 톡 떠오르는 상황을 잡았고 그에 대한 구체적인 이야기를 들어보았습니다. 그리고 나서 그 상황을 지금



떠올렸을 때 느껴지는 감정이나 느낌이 무엇인지 물었습니다. 은영님은 불안함이 느껴진다고 했습니다. 그 상황을 떠올리면 지금 이 순간에도 답답하고 불안한 느낌이 강해진다고 했는데요, 그 다음으로는 어울리기 카드를 통해 그 '불안함' 속에 들어있는 다양한 느낌들을 살펴보는 시간을 가져보았습니다. 은영님 앞에 10장의 어울리기 카드를 펼쳐 놓고, 카드를 봤을 때 나도모르게 톡 톡 끌리거나 와닿는 카드를 3초 안에 선택하라고 했습니다. 생각이 아닌 그저 느낌으로, 왜 끌리는 지는 모르겠으나 눈에 톡톡 걸리는 카드를 고르는 것이 핵심입니다. 그렇게 50장의 카드 중에서 와 닿는 카드를 모두 선택한 후에 또 한번 선택한 카드들을 펼쳐놓고 이 중에서도 더 와닿는 카드를 3장만 선택하라고 했습니다. 그리고 각 카드에 있는 느낌이 왜 끌렸는지 나눠보았습니다. '불안함'이라는 감정 속에는 이렇게 다양한 느낌이 모여 있었는데 일상에서는 의식하지 못해 그저 '불안함'이라 이름 붙여놓고 있었던 것이죠.

어울리기 과정이 끝나고 나서 제 차례가 끝나고 이제는 은영님이 나무님에게 앞의 과정과 똑같이 안내를 해주었습니다. 이렇게 로테이션식으로 차례차례 각자가 안내도 해 보고 안내를 받아보면서 직접 경험을 하며

감지를 쌓기 시작했습니다. 어울리기 과정을 통해 핵심 느낌을 의식적으로 발견을 해 보았다면, 이제는 생명력 카드를 통해서 그 느낌이 나에게 어떤 메시지를 주려고 나타났는지, 그 느낌의 Real Message가 무엇인지 살펴보는 시간을 가져보았습니다. 은영님의 경우, '불안함'이 나에게 무엇이 필요하다고 어떤 신호를 보내는 것인지 그 상황에서 필요한 게 무엇인지 생명력카드를 통해 찾아보았습니다. 생명력카드도 어울리기카드의 과정과 동일하게 진행되었습니다. 최종적으로 고른 3가지의 생명력카드. 각각의 카드를 왜 고르게 되었는지 스스로 살펴봄에 이야기를 나누었습니다. 은영님께서 '지혜'라는 카드를 고른 이유가 그 상황에서 자신이 너무 자기 주장을 하는 데에만 중심이 갔고, 전체 분위기를 생각하지 못했다며 지혜가 필요한 것 같다고 이야기를 나눠주셨습니다. 이렇게 어떤 느낌은 그냥 온 것이 아닙니다. 예를 들어 배고픈 느낌이 드는 것은 계속 배나 고파 하면서 고통받으라고 오는 걸까요? 아니죠. 지금 에너지 공급이 필요하니 음식물을 섭취하라는 Real Message가 담겨있죠. 이와 똑같이 나에게 불안한 느낌이 일어났다는 것은 계속 불안해 하면서 힘들어 하라고 온 것이 아니라 지금 이 상황에서 나에게 필요한 Real Message를 알려주기 위해서 나타난 것입니다. 이 Real Message를 일상에서는 스스로 의식적으로 발견하지 못할 때가 많은데요, 통찰력 미니게임을 통해서 짧은 시간안에 찾을 수 있다는 것이 큰 장점입니다. 문제에 대해 생각이 아닌 오로지 지금 이 순간 나에게서 느껴지는 느낌에 집중하며 그 느낌이 나에게 주는 의미가 무엇인지 살펴보는 시간을 갖기 때문입니다.



6시간이라는 짧고도 긴 시간 동안 통찰력 미니게임에 대한 이론과 실전 안내까지 전반적인 핵심 부분을 직접 느끼고 배운 수강생 분들의 눈빛이 초롱초롱 했던 기억이 인상적이었습니다. 여기에서 배운 것들을 이제 각자 삶의 현장에 돌아가서도 널리 쓰일 수 있길 기대해 보며 글을 마치겠습니다. ^^ 글·사진 이해정

통찰력 미니게임 안내자교육 참가자 후기



전은영님(사회복지사)

같은 단어라도, 혹은 통상적으로 부정적이라고 느껴지는 단어일지라도 각자가 다른 느낌을 받는다는 것을 새롭게 알게 되었고, 신기했습니다.

처음 게임을 시작할 때에는 '화남', '속상함' 정도의 적은 감정이었는데 그것을 표현할 수 있는 언어가 많다는 것에 놀랐고, 내 감정이 함축적이고 복잡하면서도 단순하게 떨어져 볼 수 있는 감정인 것도 알게 되었습니다. 부정적인 감정/느낌을 가지고 시작했지만 게임을 통하여 그 느낌이 가진 방향이, 동일하게 부정으로 가지 않고 긍정/희망적인 메시지를 갖고 있었다는 것을 알게 되었습니다. 그동안 내 마음/직관을 무시하는 경향이 있었지만, 결코 무시하면 안 된다는 것을 깨달았습니다. 생각만 하는 것과 직접 말하는 것이 다르고, 말하는 것과 글로 기재하는 것의 힘의 차이를 느낄 수 있었습니다. 또한 참가자는 이미 답을 가지고 게임에 참여한다는 것을 몸소 느낄 수 있었습니다!



홍인표님(심리상담코치)

카드를 이용해서 이야기를 하면서 고정된 생각 속에 갇혀 있던 의식이 자유로워짐을 느껴서 기분이 좋았습니다. 다양한 카드 속의 단어를 선택하고 그것에 대해서 이야기하면서 이해하고 공감하는 가운데 이슈에 대한 해결보다는 '자유로움'을 경험한 것이 가장 가슴에 와 닿았습니다. 어울리기와 생명력 카드에서는 의식이 자유로워지는 데 도움이 됐고, 위기카드와 깨어있기 카드에서는 지혜를 통해 어두워서 못하는 길을 안내받은 느낌이 들었습니다.



해안님(프리랜서)

미니게임에 대한 매뉴얼과 생생한 현장 팁을 알려주셔서 좀 더 체감할 수 있는 기회였습니다. 아쉬운 점이라면, 이론 시간도 좀더 충분하고 실습시간도 넉넉하게 해서, 집중적인 교육을 받을 수 있는 기회가 되면 좋겠습니다.

온비(함양연수원 공동체학교)

게임을 하면서 가장 중요하다고 느껴진 것은 '온전히 상대에게 주의를 보내야 한다는 것'입니다.

그렇지 못하다면 지금 느껴지는 상대의 미묘하고 섬세한 느낌들을 캐치하지 못하고 그냥 지나가게 되어 상대가 좀 더 자신의 내면으로 들어갈 수 있는 기회를 놓친다는 것이 경험을 통해 느껴졌습니다. 아직은 안내를 많이 해보지 않아 어렵긴 하지만, 상대가 '느낌'을 느끼고 그 느낌 속으로 온전히 더욱 더 깊이 들어갈 수 있도록 많은 사람들과 진행해보며 경험과 감지를 쌓고 싶습니다.



소명님(치위생사)

오늘도 역시나 큰 깨달음과 새로운 인식을 얻어갑니다. 마음의 무거움을 늘 깃털과 같이 만들어 갈 수 있어 행복하고 편안함을 안고 갑니다. 처음 만나 느꼈던 그 느낌들. 통찰력게임은 살아가는 힘이 되어줍니다. 통찰력게임으로 시작해 미니게임까지 함께 할 수 있어서 너무 기쁘고 신나고 행복했습니다. 물이 잔뜩 머금은 솜 같은 굴레와 그 무거움이 벗겨진, 작년 워크숍 때를 떠올려보면, 그 이전에 왜 그리 무겁고 버겁게 살았을까 싶어요.^^ 이제는 그때의 기억과 이미지를 떠올려도 전혀 무겁거나 버겁지 않습니다. 오늘의 미니게임은 또 하나의 터닝 포인트가 될 수 있을 것 같아요. 제가 받았던 이후련하고 깃털 같은 느낌을 사랑하는 사람들과 또 상처받고 감정에 갇혀 있는 사람들과 나누고 싶습니다. 그렇게 할 수 있을 것 같아서 기분이 더 좋습니다. 앞으로도 꼭 소중한 인연 함께 하겠습니다. (끝)

▶동영상후기 바로보기) <https://goo.gl/8KwxP7>