



통찰력게임 소식지

2018년 3월 (제11호)

창조성과 무의식적 정보를 사용하기

네덜란드 레이던대학교 Leiden University에서 행한 연구에 의하면 ‘열린 모니터링 명상’open monitoring meditation’을 행한 후에 창조성이 더 좋아졌다고 한다. 이는 백일몽을 꾸는 듯이 마음을 지향점 없이 방황하게 하는 것인데, 그 목적은 모든 생각과 감각정보를 제한없이 수용하게 하는 것이다. 깨어있는 낮의 상태에서 우리 마음은 어떤 지향점을 갖고 거기에 몰두해있기 때문에 ‘그것 외의 것’에 대해서는 마음이 닫혀있다. 그런데 마음을 자유롭게 방황하도록 풀어놓아주면 이제 보이지 않던 것들이 보이게 되며 더 깊고 방대한 무의식적 정보가 드러나게 된다. 그것이 바로 통찰력게임에서 ‘순간’에 집중하게 하는 이유이다. 왜냐하면 ‘순간’에 올라오는 것에 집중하고, 자신의 몸과 마음에서 올라오는 것을 ‘관찰’하고 있는 마음은, 어딘가로 향해 가는 ‘지향’하는 마음이 아니라 ‘지금 나타나는 것’을 수용하는 마음으로 바뀌기 때문이다.

그와 반대로 무언가 한 가지에 집중하는 마음은 통찰을 일으키는 힘이 약하다. 그것은 마음이 한 가지에 집중하는 것 외에는 어떤 것도 떠오르지 못하게 막는 기능을 하여, 점차 마음은 고요해지고 가라앉게 되기 때문이다. 이것은 평화를 얻는 좋은 방법이지만 창조성과 통찰을 얻기에는 부족한 방법으로 그것을 불교명상에서는 ‘선정禪定’으로 가는 길이라 한다.

즉 집중명상인 사마타 명상은 주의집중 명상focused attention meditation이고, 마인드풀니스mindfulness라 불리는 위파사나 명상이 바로 열린 모니터링 명상open monitoring meditation과 유사하다. 이것을 우리 전통의 수련법에 대비하면 지관止觀 수련법인데, 지止란 ‘멈추는’ 방법이고, 관觀이란 열린 마음으로 ‘보는’ 수련법이다. 그중 이 ‘관’하는 수련을 하게 되면 이것이 바로 무의식의 정보를 여과없이 드러나게 하여 창조성이 극대화되도록 하는 하나의 방법이 될 수 있다는 것이다.

물론 위파사나는 자신의 내면을 관찰하면서 ‘이것도 내가 아니고’, ‘저것도 내가 아니고’를 파악하여 동일시를 벗어난 무아에 이르기 위한 것에 중점을 둔다. 여기서 약간 방향을 틀어, 그것을 일종의 정보를 얻기 위한 방법으로 사용할 수 있다는 것이 바로 열린 모니터링 명상이라는 레이던대학교의 창조성 테스트였던 것이다.

이원규¹⁾ 두손

목차

다가오는 강좌 소개 / 2쪽
딜러, 마스터 동정動靜 / 3쪽
제 4차 통찰력게임 딜러교육 후기 / 4쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 책 《우연접속자》 / 5~6쪽

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

다가오는 강좌 소개



● 제 6차 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 3월 10일(토) 오후 1시 ~ 6시
- 장소: 서울 강의장
- 신청하기: PC버전) <https://goo.gl/oqtc7f>
모바일버전) <https://goo.gl/zBI9tY>



● 제 17차 통찰력게임 딜러교육

통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '본게임 안내자'를 위한 교육입니다. 재수강은 무료이며(자기변형게임 딜러도 가능), 미니게임 안내자 교육에 무료로 참가하실 수 있습니다.

- 일시: 2018년 4월 7일(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

'통찰력게임 딜러교육'을 받은 분들과 매달 정기적인 모임을 합니다. 서로에게 통찰력게임을 안내도 하고 참여도 하며 실전 연습을 하는 모임의 장을 마련했습니다.

- 일시: 2018년 4월 8일(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 14차 통찰력게임 마스터교육

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

- 일시: 2018년 4월 13일(금) 오후 2시 ~ 4월 15일(일) 오후 3시
- 장소: 홀로스 함양 연수원
- 참가자격: 자기변형게임 및 통찰력게임 딜러
PC버전) <https://goo.gl/5HfTZ6>
모바일버전) <https://goo.gl/mtIDRv>



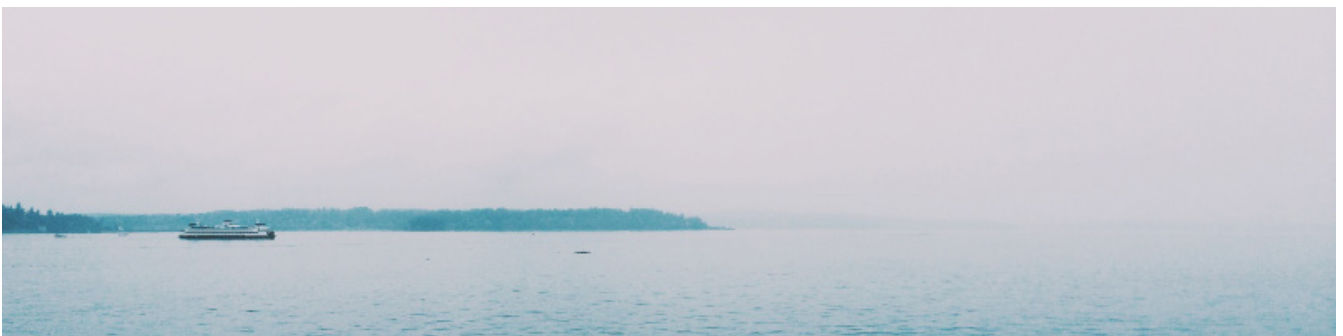
다가오는 강좌 소개



● 제 20차 통찰력게임 워크숍

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

- 일시: 2018년 4월 28일(토) 오후 2시 ~ 29일(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 16차 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다.

2018년 2월 10일 토요일 통찰력게임 딜러교육이 진행되었습니다. 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.



● 제 8차 통찰력게임 딜러모임이 진행되었습니다.

2018년 1월 14일 일요일 서울대입구역 근처 스누디에서 제 7차 통찰력게임 딜러 모임이 진행되었습니다. 6시간 동안 통찰력게임 안내와 참여를 하면서 새로운 통찰을 발견하고 그것을 나누는 시간을 가졌습니다.

매달 한 번 모이는 모임이지만 그 깊이는 나날이 깊어지고 또 깊어지고 있습니다. 앞으로도 많은 딜러분들의 참여 바랍니다.





윤O화

살면서 끝없이 결정과 선택의 기로에 서게 되고, 스스로의 결정에 뒤늦은 후회를 했던 경험이 있습니다. 자신에게 일어나는 자책의 경험도 있고 갈팡질팡하던 경험도 있습니다. 스스로 감정에 속았다는 느낌 속에 살기도 했습니다. 그래서 나 자신을 알고 싶었고 감정에 휘둘리지 않는 통찰을 얻고 싶었습니다.

이번에 통찰력게임을 해보니 무의식 심층에 자리잡고 있는 내면의 목소리를 만나게 됩니다. 전혀 예상치 못했던 목소리도 있습니다. 뜻밖이지만 나를 다시 만나는 기회가 되었습니다. 많은 사람들에게 이 게임이 보급되고 통찰력을 얻는 데 커다란 도움이 되었으면 하는 희망입니다.

열정을 가지고 교육에 임해주시는 관계자분께 감사를 어떻게 표현해야 할지 모를 정도로 고맙습니다. 사랑합니다. 축복합니다.

오*성

하루에 배경과 실제 게임을 하려니 시간이 부족하여 힘들었다. 성지님께서 열심히 사랑으로 잘 교육해주셔서 너무 감사합니다.

제 개인 견해는 실제 게임을 하는 데 시간을 많이 할애해서 참가자 스스로 느끼고 배워나가는 시간을 주시면 좋겠습니다.

수고 많으셨습니다. 감사합니다

동시성과 세렌디피티

버나드 바이트만 지음

이번 글은 의사들이 경험하는 직관의 세계에 대한 것입니다. 의사들은 수많은 임상경험을 통해 의료적인 처치에 대한 데이터가 무의식에 많이 쌓여있는 상태인데, 거기다 집단 무의식이 주는 동시성이 작용하면 어떤 의사들은 한마디 말만 듣고 즉각 어떤 처치를 해야하는지가 마음에 떠오른다고 합니다. 이는 아마도 그 순간 그의 마음이 텅 비어있어 즉각 대상에 집중함으로써 올라오는 무의식의 판단이 작용한 때문이라 여겨집니다. 흥미롭게 읽어주세요(편집자 주).

의료인의 직관

의사들은 종종 평범하지 않은 방식으로 진단을 내리고는 스스로 놀랄 때가 있다. 영국 런던의 가정의학과 의사인 이안 루벤스타인의 경우가 그랬다. 어느 토요일, 루벤스타인은 웬지 체육관에 가야겠다는 강한 느낌이 들었다. 그는 그곳에서 운전공포증 문제로 자신에게서 치료를 받았던 캐서린을 만났다. 그녀는 루벤스타인에게 손녀 커스티가 전날 학교에서 플라스틱 볼펜의 뚜껑을 삼켰다는 이야기를 했다. 커스티에게 내려진 처방은 물 한 잔이었다. 루벤스타인은 그때의 상황을 이렇게 기록했다. “그 말을 듣자마자 저는 가슴에 큰 압박을 느꼈습니다. 그 느낌을 경험해 보니 아마도 커스티가 삼킨 볼펜 뚜껑이 폐의 주요 통로 중 하나에 걸린 것 같다는 생각이 강하게 들더군요.”

루벤스타인은 커스티의 어머니인 비키와 꼭 통화를 해야겠다고 말했고, 비키는 딸이 발레 수업에 가기 싫다고 해서 쉬고 있는 것 외에는 별 이상이 없어 보인다고 말했다. 그는 비키에게 커스티를 마당에서 뛰게 한 다음 아이의 숨소리를 들어 보라고 시켰다. 커스티는 쉼쉼거렸다. 그러고 나서 루벤스타인은 비키에게 커스티의 가슴 양쪽에 차례대로 귀를 대고 소리를 들어 보라고 했다. 쉼쉼거리는 소리는 왼쪽보다는 오른쪽에서 더 컸다. 대부분 물체를 삼키면 기관지의 오른쪽 관으로 내려가기 때문에 루벤스타인은 커스티가 삼킨 뚜껑이 폐로 들어간 게 확실하다고 생각했다.

흉부 엑스레이를 두 번이나 찍었지만 이물질은 보이지 않았다. 하지만 커스티의 엄마와 할머니는 기관지경으로 폐 속을 직접 보는 게 좋겠다고 건의했고, 흉부외과 전문의가 검사를 진행했다. 그리고 결국 커스티의 오른쪽 기관지에서 볼펜 뚜껑을 끄집어냈다. 커스티가 뚜껑을 씹어서 플라스틱 표면이 자잘하게 일어나는 바람에 뚜껑은 기관지벽에 박혀 버린 상황이었다. 커스티는 기침으로 뱉어 낼 수도 없었다. 아마 그대로 두었다면 커스티는 폐렴에 걸렸거나 더 심한 상황으로 치달을 수도 있었다.

루벤스타인은 할머니의 이야기만 듣고 한 번도 만난 적 없는 소녀의 진단을 내렸다. 마치 동시경험처럼 그는 커스티가 뚜껑을 삼켰다는 얘기를 들은 직후 가슴에 끔찍한 답답함을 느꼈다. 그리고 그는 이 느낌을 ‘커스티의 폐 한쪽에 박혀 있는 뚜껑’이라는 시각 이미지로 전환했다. 그 시각 이미지가 진단의 단초가 됐고, 결국 성공적인 치료로 이어졌다.

내가 의료인으로서의 직관을 단련하기 시작한 것은 의사 면허 유지를 위해 ‘평생의료교육-Continuing Medical Education, CME’ 학점을 따라 했을 때였다. 의료 정보 사이트인 ‘메드스케이프Medscape’ 온라인 교육에서 선택할 수 있는 정신건강의학과 단기 강좌는 50개가 넘었다. 무슨 이유에서인지 나는 생소한 수면무호흡증 강좌를 선택했다. 우울증으로 착각할 수 있는 수면무호흡증의 핵심 진단 기준 대부분을 나는 모조리 암기했다. 잘 때 코를 골고, 수면 시간 동안 적어도 무호흡이 다섯 번 반복되는 것 등이 기준이었다. 수면무호흡증을 갖고 있는 사람은 대개 낮에 졸음이 쏟아지는 증상을 호소하고, 비만인 경우가 많으며, 목이 굽은 편이다. 굽은 목의 이미지가 특히 내 뇌리에 남았다.

바로 그 다음날, 새 우울증 환자가 내원했다. 그는 굽은 목에 비만이었고, 낮에 졸음이 너무 온다고 호소했으며, 부인은 남편이 밤에 숨을 쉬지 않을 때가 있다고 말했다. 새 환자가 이러한 증세를 보일 것이라 감지하고 그 과목을 선택한 것일까? 나는 길게 나열돼 있는 과목들 중 별 생각 없이 폐쇄성수면무호흡을 골랐다. 예전에 내가 제일 좋아하던 CME 과목들은 우울증과 양극성 장애였다. 하지만 이제는 다른 걸 들어 봐야 할 때가 아닌가 생각했을 뿐이다. 다시 한 번, 가능성에 몸을 맡기고 습관의 굴레에서 벗어나자 도구적 우연의 문이 활짝 열렸다.

평범하지 않은 방법으로 진단을 내리는 행위는 이후 ‘직관 의료인Medical Intuitive’ 단체가 만들어질 정도로 사람들의 관심을 끌었다. 2002년에 창설된 ‘직관의료인국제협회International Association of Medical Intuitive’에는 전문의 회원은 전혀 없고 고급 학위를 가진 사람도 매우 소수다. 이들은 루벤스타인이 펜 뚜껑 문제를 해결할 때 그랬던 것처럼 멀리서 진단을 내린다.

일명 ‘잠자는 예언가’ 에드가 케이시Edgar Cayce는 변성된 의식 상태에서 자기 앞에 있는 사람이건 멀리 떨어져 있는 사람이건 진단을 내리고 치료를 추천한 게 수천 건이라고 알려져 있다. 1920년대에 그가 버지니아 주의 버지니아 비치에 세운 여러 조직은 현재 ‘연구와 깨달음 협회Association for Research and Enlightenment’와 ‘애틀랜틱 유니버시티Atlantic University’로 명맥을 이어오고 있는데, 이곳에서는 대체 의학과 보완 의학을 포함해 많은 ‘뉴에이지’ 사상을 연구하고 보급한다.

대부분의 의과대학에서는 직관적 진단과 치유 가능성을 무시한다. 대신 그들은 ‘증거에 기반한 치료’를 점점 더 강조한다. ‘증거에 기반한 치료’란 대개 이중맹검과 의약 대조군 연구가 뒷받침하는 치료를 의미한다. 대부분의 의사들은 직관을 키우면 큰일나는 줄 아는데, 오히려 나는 어떻게 의술을 펼치는 자가 내면에서 불쑥 솟아오르는 정보를 전혀 고려하지 않고 사람들을 치료할 수 있는지가 더 의아하다. 임상 경험, 개인적으로 아팠던 경험, 직관, 내면의 자극 모두 이성적인 지식에 힘을 실어 줄 수 있고, 실제로 그러하며, 환자들에게 도움이 된다. 동시경험 사례들은 인간에게 타인의 신체적, 정서적 상태를 멀리서도 알 수 있는 능력이 있음을 보여 준다. 이 주제에 대한 의료계 연구는 일부 존재한다.

방사선 전문의 래리 버크는 많지 않은 그 문헌들을 검토했다. 연구 결과는 일화를 그저 나열한 것보다는 조금 더 체계적이었는데, 그에 따르면 일부 사람들은 멀리서도 타인의 건강 문제를 파악하는 데 대단히 뛰어나다고 한다. 불행히도 대부분의 직관 의료인들은 연구에 참여하기를 꺼리는 듯하다. 환자만 돕는 게 아니라 연구자들도 돕게 될 것이기 때문이다. 분명 환자는 간절한 마음이 있기 때문에 직관 의료인들에게 진단을 받으러 간다. 의료적 직관은 앞서 보았던 동시경험의 예와는 한 가지 면에서 아주 다르다. 바로 ‘의도성’이다. 이 의료인들은 특정인의 아픈 부위를 진단하겠다고 ‘의도’를 낸다. 사람에게 따라서는 동시경험을 의식적으로 조절할 수 있음을 추측케 하는 대목이다. 이는 결국 의사와 간호사들도 자기만의 동시경험 능력을 개발할 수 있다는 뜻이고, 어쩌면 능력이 아주 뛰어난 사람들 중에는 자기도 모르게 그렇게 하고 있는 경우가 많을지도 모른다. 그들은 데이터에 기반한 이상적인 의사 결정과 계속해서 같고 닮은 직관을 통합한 것이다.

《우연접속자》(버나드 바이트만 지음, 황금거북)

168쪽~172쪽에서 발췌