



통찰력게임 소식지

2019년 10월 (제 30호)

무의식의 신호를 활성화하기

우리가 의문을 갖거나 질문을 던지면 무의식은 늘 답을 해줍니다. 그러나 우리가 그 신호를 가버리
여기고 알아채지 못하는 것은 그것을 가치있게 여기거나 사용하지 않기 때문입니다. 예를 들어 외출을
하려고 문을 나서려는데 뭔가 불편한 느낌이 듭니다. 그러나 그 느낌이 무엇 때문인지도 모르겠고, 크게
신경 쓰이는 것은 아니어서 그냥 외출합니다. 그런데 한참을 가다가 주방에 가스를 켜놓고 온 것을
기억해냅니다. 이제 다시 집으로 돌아가면 약속시간에 늦어 중요한 계약을 못하게 되었습니다.
그렇다고 약속 장소로 가버리면 가스불이 술을 태우고 집에 불이 날 수도 있는 상황이 되고 맙니다.
그래서 할 수 없이 약속을 미루고 집으로 돌아가 가스를 잠급니다. 그러나 신뢰를 깨는 사람이 되고
계약도 보류되는 손해를 입게 됩니다.



이 모든 일은 문을 나설 때 무의식이 전해준 ‘불편한 느낌’을 무시한
결과였습니다. 만일 이때 그 느낌의 출처를 찾아 해결한다면 두 가지 이점을
얻게 됩니다. 첫째, 계약을 잘 이루어 낼 것이고, 둘째, 무의식의 신호를 더 잘
의식화할 수 있게 될 것입니다.

이 두 번째 이점인 ‘무의식의 의식화’는 인생에서 참으로 중요하며 ‘느낌에 따라
행동하기’를 통해서 일어납니다. 즉, 이 불편한 느낌을 ‘의미있는 신호’로 간주하고 그것의 실제 의미를
발견하기까지 잘 살펴보는 것입니다. 또 그에 따라 행동하면 무의식의 신호가 잘 ‘사용되었기에’ 그
신호는 점점 더 쉽게 의식화되고 신호의 강도도 높아지게 됩니다. 그래서 다음번 무의식의 신호가 올
때는 좀더 확실한 느낌과 의미로 다가오기 시작할 것입니다. 이것이 무의식적 신호를 의식화하여 통찰로
이어지게 하는 방법입니다.

그러므로 일상에서 어떤 직관적인 ‘느낌’이 들면 그에 따라 행동해보십시오. 그리고 그 결과가
의미있고 좋았다면 이때의 ‘느낌’을 잘 기억해놓았다가 그와 유사한 느낌이 들면 또다시 그에 따른
행동을 해보십시오. 이렇게 느낌을 신뢰하고 그에 따라 행동하면, 행동이 느낌을 강화시켜 점차
무의식에서 올라오는 직관적 신호의 강도가 점점 세지는 것을 경험할 수 있을 것입니다.

통찰은 바로 이런 무의식적 신호를 의식적으로 파악하고 그에 따라 행동하는 것입니다.

이원규¹⁾ 두손

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

목차

다가오는 강좌 소개 및 동정	2쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (9부)	3쪽
통찰은 어떻게 일어날까요? 《직관형 인간》	5쪽

다가오는 강좌 소개

● 제26차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

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: 2019년 10월 19일(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
- 장소: 서울 강의장
- [참가신청서 작성하기](#)



참가신청서
작성하기



● 제29차 통찰력게임 워크숍

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

- 일시: 2019년 11월 30일(토) 오후 2시 ~ 12월 1일(일) 오후 5시 (1박 2일)
- 장소: 홀로스 함양연수원 (최대 6명)
- [참가신청서 작성하기](#)



참가신청서
작성하기



통찰력게임 동정動靜

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

● 마스터·딜러분들의 10월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 11월 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)

- 통찰력게임 시범게임, 10/16(수) 오후 2시~5시, 서울 마곡, 이해영 마스터, 문의 010-7108-8381
- 통찰력게임 시범게임, 10/25(금) 저녁 6시~9시, 서울, 홍성향 마스터, 문의 010-2520-0719
- 통찰력게임 시범게임, 10/25(금) 저녁 7시~10시, 서울 강남역 근처, 김보람 딜러, 문의 010-8028-7970
- 통찰력게임 시범게임, 상시모집, 인천, 이한솔 마스터, 문의 010-5640-3301

● 통찰력게임 참가신청서 양식을 배포합니다

홀로스 평생교육원에서 통찰력게임 안내자(마스터, 딜러)분들에게 ‘통찰력게임 참가신청서 및 개인정보동의서’ 양식을 무료 배포하고 있습니다. 참가자 입장에서는 이메일이나 문자메시지 등을 통해 PC나 스마트폰으로 간편하게 참가신청을 할 수 있다는 장점이 있고, 안내자분들께는 신청 현황을 한눈에 쉽게 파악하고 참가자 데이터 관리가 용이해진다는 장점이 있습니다. 홀로스 평생교육원 사무실로 gmail 계정을 알려주시면 양식을 공유해드립니다. (02-747-2261, cpo@herenow.co.kr)

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (9부)

- 떠오른 느낌을 잡아내기

이원규 (미내사클럽 대표, 통찰력게임 제작자)

통찰력게임이 개발된 이후 게임 딜러와 마스터들이 점차 많아지면서 게임의 구조와 그 구성요소들의 의미 및 어떤 배경 위에서 그 모든 것이 형성되었는지 알고 싶다는 문의가 있습니다. 특히 딜러 교육을 시작한 마스터로서 게임의 기본철학을 소개하는 글이 있으면 교육에 도움이 되겠다는 요청이 있었습니다. 그래서 소식지 22호에서부터 통찰력게임 보드와 게임 구성 카드들이 이러한 모습을 지니게 된 의미와 그것이 어떻게 무의식의 지혜를 끌어올리는 도구가 될 수 있는지, 그 배경이 되는 철학과 통찰을 일으키는 원리들 하나하나를 살펴보고 있습니다. 통찰력 딜러와 마스터들, 그리고 통찰력게임에 관심을 가지고 해보려는 분들에게 도움이 되기를 바랍니다.

먼저 이 게임은 초기 개발에 참여해주신 미내사 운영위원들이 커다란 힘이 되어주셨다는 것을 알려드립니다. 그분들이 없었다면 이 게임은 출현되지 못했을 것입니다. 이 자리를 빌어 천장, 화동, 구당, 초현, 우심, 칼라, 우현, 허유 외 여러분께 깊이 감사드립니다.

(지난 호에 이어서)

지금까지 어울리기, 생명력, 위기, 깨어있기 카드와 오행카드, 태극카드의 의미를 설명했습니다. 그 외 권리카드, 함정통과 카드, 골드카드 등은 게임의 특성을 살리기 위해 추가한 것이므로 실제 게임에서 사용해보면 쉽게 알 수 있습니다. 다만 골드카드를 잠시 설명하자면, 전체 게임을 끝내고 가장 강렬하게 와닿았던 한 문장을 찾아내서 골드카드에 기록하게 되는데, 이 문장을 3개월간 간직하며 잊지 않으면 자신의 주제가 더 분명히 해결될 수 있을 것입니다. 왜냐하면 게임에서 주제가 중요한 역할을 하여 무의식의 신호를 끌어내듯이, 골드카드의 문구가 일상생활에서 부딪혀 다가오는 자극들을 통해 골드카드 문구와 연관된 지혜를 무의식에서 찾아내 의식화시켜줄 것이기 때문입니다.

이번 호에서는 각 카드를 어떻게 사용하는지에 대해 가장 핵심적인 것부터 말하려 합니다. 가장 중요한 점은, 게임 안내자로부터 카드에 대한 질문을 받을 때 **3초 안에 다가온 느낌이나 단어, 이미지**를 알아채라는 것입니다. 질문을 받은 즉시 다가온 느낌은 의식이 아니라 무의식의 신호이기 때문입니다. 이를 위해 게임의 과정에서는 카드를 얻거나 특정 칸에 도착하면 안내자가 그에 대해 질문을

하고 참가자는 질문을 받는 즉시 새롭게 ‘떠오르는’ 것을 붙잡게 되는데 이 ‘떠오른 것’이라는 말이 중요합니다. 왜냐하면 의식적으로 ‘아는’ 것에 대해서는 우리가 기억하거나 생각해낼 수 있지만 무의식에 있는 정보에 대해서는 기억해내거나 생각할 수 없기 때문에 ‘떠오른 것’이라는 말은 바로 무의식적 정보에 해당한다고 할 수 있는 것입니다.

놀랍게도, 이렇게 각 상황마다 떠오른 것을 기반으로 게임을 진행하다보면 조각난 퍼즐 조각을 맞추듯이 지금까지 전혀 의식적으로 그려내지 못했던 마음의 그림을 발견해낼 수 있습니다. 이것은 자신의 의식이 무의식과 대화를 나누는 것이라고 할 수 있습니다. 매 순간 자신의 ‘주제’를 의식적으로 품고 있으면서, 무의식이 이 주제에 대해 지금 이 순간 무엇을 보내주려 하고 있는가에 초점을 맞추는 것입니다. 그러면 처음에는 알지 못할 느낌이지만 점차 의식적인 큰 그림으로 드러나며 그 첫 느낌이 무엇을 의미하는지 알게 되는 것입니다.

또 한 가지 중요한 점은 매순간 몸과 마음의 반응에 열려있어야 한다는 것입니다. 왜냐하면 무의식은 우리가 이해할 수 있는 말이나 생각으로 메시지를 전달해주지 않고 상징으로 보여주기 때문입니다. 예를 들어 지금 당신은 방안에 앉아있습니다. 그런데 밖에서는 소란한 소리들이 나고 급박한 상황이 터졌습니다. 그러나 방에서 나갈 수는 없습니다. 방안이 안전하기 때문이지요. 그래서 밖을 내다보려 하는데 문을 열면 안전이 위협받을 것이기에 작은 문틈으로 밖을 내다보려 합니다. 그러나 틈이 너무 작아 겨우 손가락 하나 들어갈 정도의 틈만 열 수 있습니다. 그때 먼지떨이 같은 것이 휙 하고 지나갑니다. 그리고 의식에는 ‘먼지떨이’라는 생각이 떠오릅니다.



이것이 게임 도중 우리의 마음에 떠오르는 단어나 이미지의 느낌이라고 해볼 수 있습니다. 그리고 방안은 ‘나’라는 기존의 고착화된 틀이며, 이 방을 다 무너뜨리고 나갈 수는 없는 상황입니다. 그래서 문틈을 통해 내다보고 얻은 ‘먼지떨이’라는 힌트를 가지고 의식적인 ‘나’라는 틀 밖에서 전해진 이 ‘정보’를 해독하려고 합니다.

그런데 사실 문밖에서 빠르게 지나간 것은 먼지떨이가 아니라 ‘말’이었고, 당신이 본 것은 말의 ‘꼬리’였습니다. 말꼬리가 먼지떨이처럼 보인 것입니다. 왜냐하면 얼마 전 당신은 방을 청소하느라 먼지떨이를 사용하였고, 의식은 아주 빠르게 지나가는 무의식의 신호를 자신이 가장 최근에 사용한 먼지떨이라는 구체적인 닮은꼴을 통해 말꼬리를 보여주었으며 이 ‘상징’을 통해 말과 접촉하도록 한 것입니다.



따라서 우리는 게임을 통해 ‘먼지떨이’라는 힌트를 얻고 그것을 통해 ‘말’이라는 온전한 정보를 찾아내는 데 사용할 것입니다.

게임에서 사용되는 모든 카드들은 이런 방식을 통해 무의식의 신호를 얻게 되는데, 바로 그런 상징들을 통해 깊은 의미를 발견하는 것입니다. 이 발견은 우리가 의식적으로 막혀있던 부분을 뚫어주고 장애를 해체하며 놀라운 기쁨의 에너지를 선사해줄 것입니다.

(다음 호에 계속)

직관을 따르라

직관은 어떤 상황에서 즉각적으로 느껴지는 마음의 느낌입니다. 그 느낌이 의미하는 바는 깊어서 단순히 의식적으로 파악할 수 없는데, 그 알 수 없는 복잡한 무의식적 과정을 거쳐 의식적으로 보여주는 것은 단순한 '하나의 느낌'입니다. 이 느낌을 의식하고 따르는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 왜냐하면 그 느낌은 '확신'을 주지는 않기 때문입니다. 그럴 수도 있고 아닐 수도 있다는 느낌으로 다가오는 이 직관적인 느낌을 따라 움직이면 드디어 의식이 알 수 없었던 깊은 의미를 알아채거나 막혔던 현실적인 장애들이 풀려져감을 이야기합니다(편집자 주).

모든 만물과 모든 사람에게 내재되어 있는 범우주적인 식별력, 우리 모두의 마음속에 존재하는 심원한 지혜와 내면의 앎, 이 놀라운 지식과 지혜의 근원에 닿을 수 있다면, 그래서 그것을 활용할 수 있다면 얼마나 좋을까? 우리 내면의 지혜를 활용할 수 있는 강력한 방법이 하나 있다. 바로 '직관'을 통하는 것이다. 직관은 어떤 상황에서든 진실이 무엇인지 우리에게 알려주는 우리 내면의 감각이다.

직관을 화용하는 데 익숙하지 않은 사람들은 직관을 초월적인 경험을 통해 얻을 수 있는 신비한 힘으로 생각한다. 하지만 직관은 실용적이며 더없이 현실적인 도구이다. 이미 우리는 일상의 소소한 결정을 내리거나 큰 문제에 맞닥뜨렸을 때 직관을 활용하고 있다. 직관이라는 말 대신 '육감'이나 '예감'이라는 말을 써서.

직관은 지극히 자연스러운 우리의 일부이다. 우리 모두 직관적인 능력을 가지고 태어났지만 안타깝게도 우리 사회에서는 어릴 때부터 직관에서 벗어나도록 아이들을 교육시킨다.

우리는 직관이 강한 사람과 그렇지 못한 사람이 있다고 여긴다. 예컨대 여성이 남성보다 직관적이라고 여긴다. 하지만 일상적인 결정을 내릴 때 자신의 육감을 따르는 남성도 많다는 사실을 알고 있는가? 우리 모두의 내면에는 직관이 잠자고 있다. 어떤 사람들은 의식적으로 직관력을 개발하지만 대다수 사람들은 직관을 무시하고 부정하도록 교육 받는다. 하지만 직관의 힘은 매우 커서 우리가 결정을 내리거나 선택을 할 때 자신도 모르게 직관이 발취되곤 한다.

다행히 우리는 약간의 연습만으로도 잠자고 있는 직관을 깨워서 의식적으로 활용할 수 있다. 누구나 연습과 훈련만 하면 직관에 계속 연결되어 있는 법, 직관을 따르는 법, 직관을 우리 삶의 안내자로 활용하는 법 등을 모두 배울 수 있다.

통찰은 어떻게 일어날까요? (30)

삭티 거웨인

지구상에는 직관을 삶의 일면으로 인정하고, 존중하며, 귀하게 여기는 나라도 많다. 특히 토착 문화가 잘 보존되어 있는 사회에서는 종교적인 의식을 통해 내면의 직관을 활용하는 여러 가지 방법을 쓰기도 한다. 그들은 함께 모여 회의를 하고, 자신이 꾸는 꿈을 이야기하고, 함께 주술적인 문장을 암송하고, 춤을 추며 통찰을 추구한다. 그런 문화권의 사람들은 내면의 감각을 신뢰하고 따르도록 배우며 자신이 얻은 지혜를 다른 사람들에게 기꺼이 나누어 준다. 그들은 평생 심연의 감각을 활용하며 산다.

반면 현대 서구 사회에서는 직관의 효력이나 존재를 인식하지 못하는 실정이다. 우리는 우리가 타고난 천성 중 이성적인 면만을 존중하고 개발하도록 교육받아 왔다. 적어도 지금까지는 직관적인 면을 무시하도록 교육받아온 것이다.

우리의 공교육 체계는 이성과 직관에 대한 치우친 시각을 반영하고 강화해왔다. 우리는 학교에서 이성적인 능력만을 개발하도록 배운다. 우리 교육이 이성만을 강조한 나머지 좌뇌만 불균형적으로 키우는 결과를 초래했다. 우리의 직관적이고, 통합적이며, 창의적인 능력을 대개 무시당해왔다. 우리의 우뇌는 제대로 활용되지 못했다. 경제계에서도 비슷한 치우침 현상을 목격할 수 있다. 몇몇 학교와 기업이 직관을 가치 있게 여기고 직관적인 인식의 결과인 창의력과 진보적 사고를 장려하기 시작한 것은 비교적 최근에 이르러서이다.

논리적인 사고는 컴퓨터에 비유할 수 있다. 우리는 외부에서 들어오는 정보에 근거해 논리적인 결론을 이끌어낸다. 논리적인 사고는 유한하다. 논리적인 사고를 할 때, 우리는 외부 세계에서 직접 받는 자료를 처리할 뿐이다. 다시 말해, 오감을 통해 얻은 지식과 정보가 없으면 우리는 어떤 결론도 이끌어낼 수 없다.

반면, 직관적인 사고를 활용하면 무한한 정보의 창고에 접근할 수 있으며 그곳에는 우리가 직접 경험하지 못한 통찰이나 범우주적인 지혜가 가득 쌓여 있다. 또한 직관은 우리가 필요로 할 때에 필요한 것을 정확히 선별해서 알려준다. 직관이 전해주는 정보는 매우 미약하고 적은 것처럼 보일지 모르지만 직관이 전해주는 정보의 흐름을 따르다 보면 직면한 상황과 시기에 꼭 어울리는 행동 방침을 찾아낼 수 있다. 직관의 안내에 의존하는 법을 배우면 큰 노력을 들이지 않고도 물 흐르듯 자연스럽게 좋은 결과를 낼 수 있다. 그리하여 우리의 삶, 감정, 행동이 주위 사람들과 조화를 이루게 되면서 성공과 행복은 저절로 찾아온다.

《직관형 인간 - 어떤 과학이나 기술보다 강하다》 삭티 거웨인 지음, 고빛샘 옮김, 뜰