홀로스평생교육원
심층 의식으로부터 깊은 지혜를 이끌어 내는 통찰력게임

발행 이원규 | 편집 김연주 | 경남 함양군 서하면 황산길 53-74
전화 (02) 747-2261 | 이메일 cpo@herenow.co.kr

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

통찰력게임 소식지

2020년 6월 (제 37호)

직관直觀과 정서情緖

우리에게 새로운 통찰이 일어날 때는 늘, 아르키메데스가 '유레카'를 외쳤던 때처럼 강렬한 흥분과 기쁨, 확신, 해방감 등의 정서적 느낌이 동반됩니다. 이 둘은 깊은 연관이 있기 때문입니다. 연결되지 못하던 것들이 연결될 때 뇌에서는 강렬한 감마진동이 일어납니다. 단편적이었던 정보들이 하나로 꿰어지면서 뇌파들이 하나로 공명하여 강렬한 전율戰慄이 일어나는 것입니다. 그리고 그 뇌파의 전율은 중추신경계를 통해 연결된 심장에도 영향을 미쳐 강한 기쁨과 정서적 전율을 동반하는 것입니다.

그렇다면 그 반대도 가능하지 않을까요? 즉, 그런 강렬한 긍정적 흥분과 기쁨, 확신이나 해방감 등을 통찰을 이루고자 하는 주제에 대해 **'미리 느낀다'면 통찰은 더 빨리 일어날 수 있다**는 것입니다. 예를 들어, 내일까지 어떤 아이디어를 얻어야 하는데, 오늘 밤 '나는 잠을 자고 나면 내일 아침 분명히 그것에 대한 새로운 아이디어를 얻게 될 것'이라는 '확신'을 가지고 잠에 든다면, 분명히 아침에 놀라운 통찰을 얻기가 쉬울 것입니다. 왜냐하면, 일상에서 고심 끝에 통찰이 올 때쯤이 되면 무의식적 데이터들이 재정렬을 하여 하나의 체계잡힌 아이디어로 조합되고 그 과정에서 '확신도 점점 강해지게 되는데', 거꾸로 아이디어를 얻을 수 있을 것이라는 확신을 먼저 품어도, 통찰이 의식의 문으로 들어올 가능성이 더 크게 열리기 때문입니다.

이것이 흔히들 말하는 '이미 이루어졌다고 느끼면 이루어진다'는 말의 의미입니다. '이미 이루어졌다'고 믿으면 그것이 일어날 가능성의 문을 더 활짝 열어놓게 됩니다. 왜 그러한가? 일이 이루어졌다면, 그 '가능성'이 이미 실현되었다는 것을 의미합니다. 그와 마찬가지로 '그 일이 일어날 가능성이 100%'라고 '믿는 것'은 마음이 '내가 원하는 일이 일어나는 것'에 대해 '수용적'이 되고 그것을 이루기 위한 행동을 쉽게 할 수 있게 해줍니다.

우리는 그것을 통찰력 주제를 정할 때 사용합니다. 예를 들어, '나는 ~을 이루기를 원한다'라는 주제를 정하려 한다면, 안내자는 그것에 대해 물어봅니다. '왜 그것을 원하며, 그것이 얼마나 절실한지'. 이때 그 주제가 절실하다는 것은 '원하는 것을 이루고 싶다'는 '느낌'이 '강하다'는 것이고, 그것은 주제의 '실현 가능성'을 '더 크게 느낀다'는 의미입니다. 왜냐하면 이루어지지 않을 주제라면 무의식은 결코 '절실하게' 느껴지도록 하지 않기 때문입니다. 내가 아무리 하늘을 날고 싶다 하더라도 '맨몸으로 하늘을 날고 싶다'라는 주제는 절실히 품어지지 않는 것과 같습니다. 그것은 불가능하거나 또는 가능하다 해도 지극히 어려운 일이기 때문입니다. 그래서 그런 주제는 결코 절실하게 품어지지 않습니다. 그와 같이 우리는 '가능성' 있는 것만 '절실하다'고 느낄 수 있으며, 그리고 그 가능성의 느낌이 강렬할수록 실현 가능성은 더 높아지는 것입니다. 이렇게 확신의 느낌이 강할수록 무의식은 에너지를 더 많이 얻게 되고 따라서 더 정확하고 많은 정보를 무의식의 바다에서 검색할 원동력을 얻어 의식에게 전해줄 것이기 때문입니다. 이것이 바로 직관과 정서가 긴밀히 연결되어 있는 원리입니다.

이원규[1] 두손

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

목차

다가오는 강좌 소개 _ 2쪽
통찰력게임 동정 _ 3쪽
통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (16부) _ 5쪽

다가오는 강좌 소개

● 제30차 통찰력게임 안내자교육 레벨 III

통찰력 시범게임을 직접 진행하고 키트 판매도 할 수 있는 '본게임 안내자'를 위한 교육입니다. 안내자가 되어 투명한 거울이 되는 연습을 통해 우리는 '나'라는 것이 의식이라는 작은 틀이 한정되지 않고 더 무한하고 거대한 존재의 표현임을 봅니다.

· 일시: 2020.6.27(토) 오전 10시 ~ 오후 6시
· 안내자: 이혜영 마스터
· 장소: 신청자에게 개별 통지

참가신청서 작성하기

● 제13차 통찰력 미니게임 교육

통찰력 미니게임이란 안내자 없이 본인 혼자 내면에서 통찰을 끌어올리고 싶거나, 참가자가 1인 단독으로 안내자의 안내를 받고 싶을 때 적용하기 좋은 방식입니다. 보드판, 주사위, 크리스탈 없이 카드 네 종류(어울리기, 생명력, 위기, 깨어있기 카드)만 사용하며, 통찰력게임의 핵심을 담고 있으면서도, 더 쉽게 일상의 주제들과 연결되고 빠른 시간 안에 무의식의 방향을 정리할 수 있습니다.

· 일시: 2020.7.16(목) 저녁 7시 ~ 10시
· 안내자: 이혜영 마스터
· 장소: 신청자에게 개별 통지

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

● 통찰력게임 소식지 읽기 모임에 초대합니다

홍성향 마스터와 함께 하는 통찰력게임 소식지 읽기 모임에 초대합니다. 통찰력게임 안내자(레벨III 이수자)라면 누구나 참여하실 수 있습니다.

- **일 정** : 6/11(목)부터 매주 목요일 저녁 8:30–9:30 (1시간)
- **모임 방식** : 온라인 화상 그룹 대화(Zoom 프로그램), 당일 1시간 전 접속 url 안내 예정
- **참가 대상** : 통찰력게임 안내자 (레벨III 이상) 누구나
- **참 가 비** : 없음
- **진행 방식** : 매 시간마다 30분씩 총 2분의 안내자가 순서를 맡고, 해당 소식지의 내용을 소리내어 읽어줍니다. 다른 안내자들은 귀로 들으며 함께 같이 읽습니다. 읽어내려가며, 누구나 해당 내용에 대해 얻은 새로운 통찰, 궁금한 점 등에 대해 진행을 잠시 멈추고 나눌 수 있습니다. 소식지를 미리 읽고 오는 모임이 아니라 같이 그 시간에 '강독'하며 생각을 나누는 모임입니다. 무리하지 않고 편히 참여하시기 바랍니다.
- **기대 효과**: 통찰력게임에 대한 관심을 놓치지 않고 이어나가며, 게임 너머의 이론, 진리들에 대해 전문자료(소식지)를 통해 더 깊이 이해함으로써 안내자로서 깊이를 꾸준히 쌓아갈 수 있습니다.
- **참가 신청**: 이곳으로 가서 댓글을 달아주세요

통찰력게임 동정動靜

*다른 통찰력게임 마스터/딜러님들께서도 근황을 알려주시면 (게임 진행 일정이나 후기, 기타 등등) 본란에 게재해드리고자 합니다. 편집부로 연락 주세요. cpo@herenow.co.kr

● 마스터 • 딜러분들의 6월 게임 일정을 알려드립니다

(다른 마스터/딜러분들도 다음달 게임 일정이 정해지면 사무실로 알려주세요)

· 통찰력 시범게임, 6/17(목) 오전 10시-1시, 서울 마곡동, 이혜영 마스터, 문의 010-7108-8381
· 통찰력 시범게임, 6/28(일) 오전 10시-1시, 서울 강남역 부근, 김보람 딜러, 문의 010-8028-7970
· 통찰력 시범게임, 매주 목요일 오후 3시-6시, 부산 남천동, 유은정 마스터, 문의 010-4878-0916
· 통찰력 시범게임, 상시모집(30세 이하), 경남 함양, 거창, 김성욱 딜러, 문자 문의 010-5632-7152
· 통찰력 시범게임, 상시모집, 부산, 홍성향 마스터, 문의 heeso@artistcoach.co.kr
· 통찰력 시범게임, 상시모집, 인천, 이한솔 마스터, 문의 010-7217-1212
· 통찰력 시범게임, 상시모집, 경기 양평, 칼(김용훈) 딜러, 문의 010-6209-1975

● 12차 통찰력 미니게임 교육이 열렸습니다

5월 14일 미내사클럽 북카페에서 이혜영 마스터의 안내로 12차 통찰력 미니게임 교육이 진행되었습니다. 상담을 공부하시는 교사 다섯 분과 치과의사이신 미내사 회원분이 함께 해주셨습니다.

*오*아(치과의사)*

처음에 코스를 설명하시며 하셨던 두 단어. '경험', '열린 질문'의 중요함. 안내자의 역할. 마음가짐, 분위기를 만들어감. 관계 등이 게임의 진행에 매우 중요함을 느낍니다. 그래서 '진행 과정 내내 각자의 상황에 걸림돌을 만들지 않으면서 '느낌'의 끈을 잃지 않게 함'의 소중함을 느끼고 갑니다.

*이*애(특수교사)*

전반적으로 나에 대해 집중하고 내 문제와 감정을 돌아볼 수 있는 시간이었다. 또한 다른 사람의 상황에 경청하고 공감하면서 새로운 상황과 나와 다른 반응에 대해서 다른 견해를 배우고 익히는 시간이었다.
나와 타인의 여러 관계 속에서 모든 것은 희망이 될 수도 독이 될 수도 있으나 내 마음이 어떠하느냐에 따라 달라질 것이라는 개인적인 생각에는 변함이 없지만 또다른 세계관을 엿보고 무의식의 나를 발견하면서 신기하고 즐거운 시간을 보냈다. 세 시간이 길다 느끼며 왔지만 실제로는 시간이 순식간에 지나갔다. 즐거운 시간이었다.

*김*숙(교사)*

주제에 대한 개인의 선택 장면으로 (어울리기, 생명력, 위기, 깨어있기 과정으로 연속성이 있어서) 이야기를 나눌 수 있어 좋았다. 낯선 사람들과의 나눔도 낯설지 않고 편안했다. 학생들과 함께 해보는 꿈을 가져본다.

*박*원(교사)*

자기 통찰에 대해 처음 접해보지만 매우 흥미롭고 소중한 시간이었습니다. 앞으로의 삶의 자리에서 더 깊이 나를 들여다볼 수 있기를 바랍니다. 학생들과 상담에도 접목해보면 아이들을 더 많이 이해하고 인정할 수 있을 것 같아요.

*김*양(교사)*

게임을 진행하는 방법 교육이 또 하나의 목적이어선지 다소 산만하기도, 내 문제에 집중하기가 어려운 점도 있었다. 하지만 안내자께서 우리가, 내가 가야할 길을 다시 잡아주어 가는 길에서 크게 벗어나지 않았던 것 같다.

재밌었고 내가 안내자가 되어 학생들에게나 다른 사람들에게 이 게임을 소개하고 함께 해보고 싶다. 나를 좀더 깊이 관찰해보는 계기가 될 것 같다.

양*란(교사)

– 기둥을 가지고 이야기하는 느낌.

– 카페에서 하는 아줌마들의 대화에선 피곤함이 많은데 이런 대화에서는 다른 사람들에게 기운 받고 나를 돌아보고 서로가 성장하는 시간들인 것 같습니다.

– 바라는 점: 3시간 동안 7명이 수업하는 것은 시간이 부족한 것 같습니다. 좀더 작은 구성으로 하는 것이 어떨까 싶습니다.

● 부산에서 통찰력게임 안내자 레벨 III 교육이 마무리되었습니다

홍성향입니다. 지난 1월부터 진행된 통찰력게임 안내자 Level III 교육을 지난 주(6월 첫째주) 마무리 지은 이야기를 공유드립니다. 통찰력게임 안내자 교육은 참가자들의 진한 '인연'으로 이루어지는 듯 합니다. 모두가 모여야 할 사람들이 모여 그 순간에 서로에게 필요한 통찰을 주는 멋진 장면들이 일어나는 교육이지요.

이번 교육은 부산에서 진행되었고, 참가자는 총 세 분으로 부산, 여수, 대구에서 각자 부산으로 오셔서 저와 함께 본 교육을 받으셨습니다. 교육 진행 후 실습과 수퍼비전이 바로 이어졌던 지난 나날과 달리 이번은 전 세계에 닥친 '코로나19'로 조금 다른 방식으로 진행되었습니다. 바로 'Zoom', 'Skype' 등을 활용해서 온라인으로 함께 안내자 실습을 한 것입니다. 예비 안내자분들께서 모두 키트를 소유하고 있었기에 가능했지요. 모두가 모여 서로가 서로의 안내자가 되어주는 실습을 두 세 차례 진행했습니다.

모두의 바램대로 코로나가 조금 잠잠해졌고, 우린 다시 초여름 송정 바닷가 앞에 모여 안내자로서 자신의 모습을 평가 받았습니다. 세 분 모두 꾸준히 연습해 오신 덕에 안내자로 모두 인증 받으실 수 있었지요. 저도 안내자분들과 함께 행복하면서도 성장할 수 있는 귀한 시간이었습니다.

이*민(상담사, 코치)

통찰력게임을 만나게 되어 감사하다는 생각이 듭니다. 누구나 생각하고 고민하는 주제에 대해 게임의 방식으로 다가갈 수 있는 방법은 자칫 너무 진지하고 어려워질 수 있는 주제에 다가가는 데 있어서 쉽고 재미있게 만날 수 있지만, 지금껏 생각지 못한 전혀 새로운 방법으로 고민하고 생각할 수 있는 멋진 시간이었습니다. 이런 귀한 시간을 만날 수 있는 기회를 주신 홍성향 님과 미내사클럽에 감사합니다. 앞으로 저에게도, 그리고 이러한 귀함을 나누어줄 수 있는 안내자로 성장하고 싶습니다.

최*진(코치)

마주하고 싶지 않은 내 자신을 발견했다. 안내자로 스스로를 다스릴 수 없다면 참여자를 이끌기 어렵겠단 생각이 들었고, 좀더 스스로를 들여다보게 된 과정이었다. 다른 참가자의 이야기와 카드 속에서도 내게 필요한 것을 찾을 수 있어서 함께 하는 힘을 느낄 수 있었다.

남*현(청년사업가)

통찰력게임을 참가자로서 참여할 때와 안내자로서 참여할 때 관점이나 마인드셋이 이렇게 다르구나~ 하는 생각을 했고, 두 포지션을 모두 경험해봄으로써 전체를 보는 스킬(시선)을 얻은 기분입니다. 이러한 기회와 인연을 주셔서 감사해요.

통찰력게임, 그 철학과 구성요소 (16부)

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 길어올리는 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 천강, 화동, 구당, 초현, 우심, 칼라, 우현, 허유, 이길로 님 외 여러분께 깊이 감사드립니다.

'느끼기'가 안될 때

통찰력게임은 무의식에서 올라오는 '느낌'을 하나의 '신호signal'로 파악하고 그 신호의 의미를 통찰로 이어지게 한다는 측면에서, 지금 이 순간의 '느낌'을 파악하는 것을 가장 중요하게 여깁니다. 그런데 게임을 하다보면 느낌을 잘 못 잡는 참가자가 있습니다. 남성이나 논리적인 분들은 대부분 일상에서 생각만을 너무 쓰고 살아왔기에, 느낌이 있어도 그곳으로 주의가 가지 않아 잘 알아채지 못하는 경우가 많습니다. 또 지금 이 순간 복잡한 일에 얽혀서 주의가 다른 곳에 가있을 때도 그렇게 됩니다. 이럴 때는 주의를 지금 이 순간으로 돌아오게 해야 합니다.

그러면 어떻게 주의를 지금 이 순간으로 돌아오게 할 수 있을까요? 그중 가장 쉬우면서도 획기적인 방법이 바로 심장호흡법입니다. 심장호흡법은 20여 년간 심장을 연구해온 하트매스 연구소 HeartMath Institute에서 개발해낸 것으로, 오른손을 심장에 대고, 심장에 주의를 주며, 다른 모든 생각과 감정은 내려놓고 오직 심장과 호흡에 주의를 모읍니다. 그리고 들이쉴 때 다섯, 내쉴 때 다섯을 세면서 호흡을 합니다. 이렇게 하면 심장이 가장 안정되고 고른 사인파를 띠게 되는데, 이 고르고 안정된 심장의 상태가 통찰을 일으키는 최적의 상태이기도 합니다. 즉, 심장호흡은 주의를 지금여기로 돌아오게 하는 방법이면서, 동시에 통찰에 최적인 심신 상태를 만들어주는 기법이라 할 수 있습니다.

지성을 관장하는 우리의 뇌는 심장과 긴밀하게 연결되어 있어서, 감정센터인 심장이 안정되어야

뇌도 안정되어 최고의 지성을 발휘할 수 있게 됩니다. 그렇다면 왜 심장이 안정되면 뇌도 안정되는 것일까요? 첫째, 심장과 뇌는 중추신경계를 통해 물리적으로 연결되어 있고, 둘째, 심장박동과 뇌파 역시 에너지적으로 긴밀히 연결되어 있기 때문입니다.

먼저 중추신경계는 물리적으로 심장과 뇌를 연결하여 감정의 중심인 심장이 불안하거나 두려움, 분노, 좌절 등으로 경련하는 형태의 패턴을 보이게 되면 뇌 역시 심장에 영향을 받아 불규칙하고 고르지 않은 뇌파를 발산하게 됩니다. 이때 우리 지성은 충분히 발휘되지 못하고 혼돈 속에 있게 됩니다. 그래서 심장을 안정시키면 감정적으로 안정되고, 감정이 안정되면 뇌파도 안정되게 됩니다.

둘째, 심장은 인체에서 가장 전기적 파동이 강력하게 진행되는 곳입니다. 매순간 심장이 박동하며 강력한 전자기장을 발생시키고 있기 때문입니다. 그래서 심장이 고르게 박동하면 그것이 발생시키는 심장의 전자기장electromagnetic field도 고른 형태를 띠게 되고 안정되어, 에너지적인 공명현상에 의해 뇌파에도 안정된 형태의 파동공명을 일으켜 뇌를 최적의 상태로 만드는 것입니다. 이렇게 되면 감정의 중심인 심장이 안정되고, 동시에 지성의 중심인 뇌가 안정되어 통찰을 일으키기 쉬운 상태가 되고, 또 마음은 지금 이 순간 심장으로 주의를 줌으로써 '현재'로 돌아오게 됩니다. 그렇게 되면 이제 '지금 일어나는 무의식의 신호'인 '느낌'을 잘 알아챌 수 있는 조건이 됩니다.

그러므로 안내자는 참가자가 느낌을 잘 못 잡거나 '느껴지는 것이 없다'는 대답을 두 번 이상 반복하면 심장호흡을 시킴으로써 그의 주의를 지금으로 돌아오게 하여 느낌을 알아채게 할 수 있습니다. 또, 게임을 진행하면서 매번 주사위를 굴리고, 카드를 뽑고, 말을 움직일 때마다 안내자는 참가자에게 '주제를 느끼며'라고 주제를 상기시켜주고, 또 카드의 내용을 듣는 순간 '순간적으로 다가오는 느낌'에 주의를 기울이라고 상기시킴으로써 '지금여기'로 옮겨온 참가자의 주의를 지금 느껴지는 순간적인 '느낌'에 주게 함으로써 무의식의 신호를 알아차리게 할 수 있습니다.

(다음 호에 계속)