

뇌기능 향상은 역량개발을 위한 최고의 솔루션

‘나’를 이해하려면 ‘뇌’를 이해하라

글_HRD 편집부

뇌는 사람의 인지학습능력, 정서관리능력, 업무능력과 밀접한 관계가 있다. 뇌기능이 저하 또는 과활성 상태가 되면 개인의 업무수행능력도 떨어진다.

실제 기억력 저하, 잦은 실수, 무기력, 피로, 불면, 판단력 저하 등은 모두 뇌 기능의 불균형으로 인해 발생하는 현상들이다. 그야말로 뇌 건강은 삶의 질을 좌우하며 백세시대의 과제인 건강한 노후와도 직결된다.

이지연 뇌마음꿈연구소 소장은 “뇌가 중요하다는 건 누구나 알고 있지만 정작 뇌의 기능과 자신의 뇌 상태를 정확하게 파악하는 사람은 소수.”라고 지적한다. 이 소장은 뇌에 관심을 기울이는 것 자체가 최고의 역량개발이라고 확신한다. 이를 위해 이 소장은 자신의 뇌상태를 이해하기 위한 뇌기능 및 뇌파에 대한 강의를 펼치며 건강한 사회를 위해 공헌하고 있다.



이지연 소장

경력 사항

뇌마음꿈연구소 소장
한국뇌파심리연구소 이사
토론학습경영연구소 천권의 책 대표
(재)한국정신과학연구소 1급 뇌교육사

학력 사항

숙명여자대학교 원격대학원 교육공학과 석사



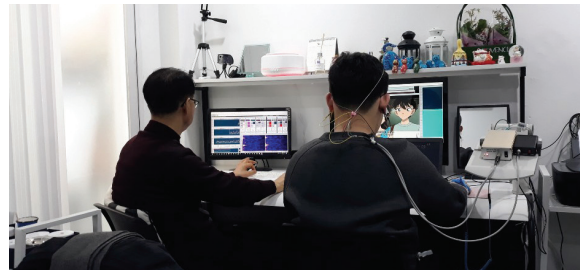
▲ 이지연 소장은 오랜 기간 토론 강사로 활약하며 학습자 참여형 쌍방향 강의에 강점을 갖고 있다.

이지연 뇌마음꿈연구소 소장은 “왜 누구는 같은 환경에서 사고력이 향상되지만, 누구는 변화가 없을까?”라는 의문을 품어왔다. 이 소장은 뇌과학에 눈을 돌렸고, 이내 뇌파와 뉴로피드백 분야에 빠져들었다. 이 과정에서, 뇌가 건강하면 사람은 왕성한 호기심을 보이고, 적극적이고 긍정적으로 변모해 배움을 즐기게 된다는 사실을 알게 됐다. 즉 게으름, 소심함, 산만함, 충동성 등은 타고난 성격이 아니라는 것이다. 이지연 소장은 의외로 이러한 성향을 타고난 것으로 단정 짓고 살아가는 사람이 많다고 말한다. “어떤 분들은 적극적이지 못하다고 자책하며 자신을 원망하기도 합니다. 그러나 소극적인 성격을 타고난 사람은 없습니다. 뇌기능이 저하되어 있어서 몸을 움직이는 데 힘이 드는 겁니다. 의사결정이 정확지 못한 사람들도, 시간 관리가 되지 못하는 사람들도 마찬가지입니다. 뇌가 건강하지 않으면 수행능력이 낮아질 수밖에 없습니다. 조금만 뇌에 관심을 두고 뇌 건강을 위해 체계적으로 노력하면 인지학습능력, 정서관리

능력, 업무능력을 높일 수 있습니다. 뇌는 일과 삶에서 긍정적인 변화를 일으키는 핵심 동력입니다.”

이지연 소장은 많은 사람이 뇌를 중심으로 자신을 이해해서 변화된 삶을 만끽할 수 있도록 연구와 강의에 매진하고 있다. 그런 측면에서 이 소장은 첫째로 뇌파와 뇌 기능 이해, 둘째로 스트레스 관리와 예방을 위한 뇌 기능 측정, 셋째로 뇌 기능 향상을 돕는 수면법, 운동법, 뉴로 메디테이션(neuro meditation)을 강의하고 있다. 특히 이 소장은 실제 학습자들의 전전두엽 상태를 면밀하게 측정하고, 검사를 통해 도출된 결과를 바탕으로 토론 중심의 쌍방향 강의를 제공하며 자신만의 경쟁력을 발휘하고 있다.

“전전두엽은 대뇌피질의 꽃이라 불리며 사람의 성격과 관련이 깊습니다. 뇌마음꿈연구소는 5분 동안 학습자들의 전전두엽 뇌 기능을 측정해서 스트레스, 뇌 노화 정도, 좌뇌와 우뇌의 협응 상태, 자기 조절 상태 등을 점검합니다. 검사는 자기보고식 정성적 평가가 아닙니다. 헤드밴드를 착용시켜서 실시간 뇌파 활동을



▲ 뇌마음꿈연구소는 뉴로피드백 훈련을 통해 사람들의 뇌기능 향상에 공헌하고 있다.

“

사람의 성향은 뇌기능의 높고 낮음과 관련성이 큼니다.

게으름, 무기력, 소심함, 산만함, 충동성은 모두

뇌기능의 저하 또는 과활성에서 비롯됩니다.

뇌에 관심을 두고 뇌건강을 위해 조금 더 노력한다면

긍정적 변화와 함께 건강한 삶을 누릴 수 있습니다.

”

분석해서 뇌 기능 상태를 분석합니다. 정량적인 데이터가 도출되기 때문에 기업에도 큰 도움이 되며, 검사 자료를 토대로 강의를 제공하기 때문에 학습자들은 구체적인 솔루션도 얻을 수 있습니다. 강의 방식은 기업교육의 흐름을 고려해서 토론티크 쌍방향 강의를 지향합니다. 학습자들이 참여하는 강의를 선호하기도 하며, 자신도 있습니다. 저는 토론티크 강사로 경력을 개발해왔기 때문입니다.” 그뿐만 아니라 이지연 소장은 HRD와 관련해서도 뇌를 관리하는 게 왜 중요한지 짚어준다. 이 소장은 제한된 시간에서 업무의 효율을 극대화하려면 뇌 관리가 필수이며 이는 몰입 향상 및 리더십 개발과도 직결된다고 설명한다.

“뇌가 저활성 상태에 있으면 아무리 노력해도 업무에 몰입할 수 없습니다. 자기 뇌의 상태를 구체적이고 정확하게 이해한다면 업무효율을 위한 개선방안도 마련할 수 있습니다.

능률적인 뇌상태는 리더들에게 특히 중요합니다. 뇌의 전두엽은 문제해결 능력과 의사결정력, 소통에 크게 관여합

니다. 리더들은 그들의 결정 하나하나가 조직의 성과와 구성원들의 업무에 큰 영향을 미친다는 것을 알기 때문에 막중한 책임감을 느끼며 스트레스에 괴로워합니다. 소통과 적합한 판단을 요구받는 리더라면 반드시 자신의 뇌기능에 관심을 가져야 합니다.”

앞으로 이지연 소장은 뉴로피드백 전문가 양성을 위한 아카데미 및 자격과정을 준비하며 더욱 많은 사람이 뇌기능을 잘 활용하도록 돕고자 계획하고 있다. 우리나라는 여전히 스트레스와 피로에 괴로워하고 있다. 이는 주 52시간 근무제와 직장 내 괴롭힘 금지법을 통해서도 확인이 가능하다. 이 소장은 건강한 뇌야말로 활력 넘치는 일과 삶을 만들어줄 수 있다고 확신한다. 의학기술의 발달로 백세시대가 펼쳐지면서 끊임없는 자기관리로 경쟁력과 건강을 유지하는 것은 모든 인간의 과제가 됐다. 이지연 소장이 일반인들에게 여전히 낯설고 막연하기만 한 뇌기능에 관해 더욱 실제적인 정보와 솔루션을 제공해 한층 건강한 삶을 실현해나가길 기대한다.HRD