

NLP란 무엇인가?

(Neuro-Linguistic Programing)

by Dorothy Young Brockopp R.N., Ph. D.*

신경-언어 연구프로그램(NLP)은 인간의 의사소통 과정을 이해하는 새로운 접근방법이다. 신경-언어연구프로그램은 이름자체가 어학과 정신학을 기초로 한다. Programming이란 어휘는 우리의 의사소통 패턴의 의미를 보다 잘 이해하도록 해주는 방법의 사용을 말한다.

NLP는 개인의 정보를 받아들이고 이해하는 방법과 관련된다. NLP의 개발자인 Bandler와 Grinder에 의하면, 우리 모두는 특유한 방법으로 정보를 입수하거나 이에 접근한다. 신체적 접촉이 신속하고 효율적인 의사전달방법이 되는 사람이 있는가 하면, 소리나 그림이 보다 효율적인 방법이 되는 사람도 있다. 사람들은 또한 받아드린 정보를 각기 다른 지각양상에 의해 처리하거나 이해한다.

정보에 접하고 처리하는데 주로 사용되는 세가지 양상은 운동지각적, 청각적, 시각적 양상이다. 사람들은 어느정도 이 세가지 양상을 모두 사용하긴 하지만 한가지 양상을 선호하는 경향이 있다. 가장 효율적인 의사소통자는 이 세가지 양상에 모두 능숙능란한자로서 마음대로 이 양상에서 저 양상으로 쉽게 바꿀 수 있는 자라고 Bandler와 Grinder는 주장하고 있다.

시각적으로 구성된 사람은 시각적 성격의 내용을 신속하고도 쉽게 받아들인다. 즉 말이나 운동지각적으로 주어진 정보보다는 그림으로 나타나는 정보를 보다 잘 받아들인다. 그들은 심상을 그려가면서 정보를 처리하고 다른 시각적인 사람이 가장 잘 이해할 수 있는 방법으로 정

보를 전달하려는 경향이 있다.

청각적인 사람은 단어나 소리를 좋아한다. 운동지각적 사람은 감정이나 신체적 행동을 반영하는 메시지를 좋아한다. 운동지각적 젊은이들의 마음을 움직일 수 있는 가장 효율적인 방법은 그들보 하여금 장비를 다루게 하고 그렇지 않으면 그들의 치료에 대해 물리적으로 알게 해주는 것이라는 걸 우리는 안다. 운동지각적 성인에게 그들의 주된 양상으로 가르칠 준비는 거의 되어있지 않다.

펜을 들고 종이위에다 글을 쓰는 행위조차도 운동지각적 사람에게는 도움이 될 수 있다. 그런 사람들은 스포츠분야이외의 것은 그들의 주된 정보처리양상에 맞는 우리의 문화속에서 많은 고통을 겪는다.

시각적이거나 운동지각적 양상이 지배적인 환자에게 특수치료에 대한 내용을 구두로 전할 때 그 환자는 그 내용을 진정으로 이해하지 못하거나 기억하지 못할 것이다. 특히 치료가 강압적일 때는 사람들은 압박속에서 자신의 지배적인 양상으로 되돌아 가려는 경향이 있기 때문에 이러한 일이 있을 수 있다. 이것은 그러한 환자들이 말에 의한 전달을 전혀 이해 못하는 것이 아니라 필요한 내용은 좋아하는 양상을 통해서 가장 효율적으로 전달됐을 것이라는 것이다.

특히 어떤 양상을 선호하는 것은 아마 발전적인 경험과 일종의 선천적인 성격의 결합에서 오는 것 같다. 유전적 소인이 똑같은 어린이에게 특수발전 단계에서 바이올린과 대조적인 축

* 뉴욕 나이아가라대학 간호대학의 R.N. 전로지도자(A.J.N. 1983년 7월호)

구공을 주면 이 아이는 청각적인것 보다는 운동 지각적인 양상에 대해 많은 것을 배우게 될 것이다.

그러나, 개개인이 좋아하는 양상은 고정적이 라기 보다는 유동적이다. 개인이 하리라고 한다면 이 세가지 양상 중 어느 양상으로도 자신의 능력을 발전시킬 수 있다.

NLP가 개인의 지각양상을 결정하는 많은 방법을 제공한다 할지라도 본인은 한가지 기술을 다루고져 한다. 개인이 사용하는 술어를 귀담아 듣는 것 다시 말해서 그가 일상 쓰는 말에서 무 의식적으로 사용하는 단어의 종류를 듣는 것이다.

Bandler와 Grinder에 의하면 시각적으로 조직 된 사람들은 Clear see, illustrate와 같은 시각적 성향을 나타내는 단어를 사용하려고 할 것이다.

운동지각적인 사람은 feel, handle, touch, grasp과 같은 술어를 좋아하는 경향이 있다. 청각적인 사람은 say, hear, discuss 같은 단어를 좋아할 것이다. 대부분의 사람들이 모든 형태의 술어를 사용하지만 단기간동안으로도 개인이 선호하는 일련의 술어는 쉽게 관별될 수 있다.

이제 같은 생각을 어떻게 다른 술어로 표현할 수 있는지 그 예를 살펴보자.

운동지각적 : “오늘은 기분(feeling)이 훨씬 좋은것 같습니다. 머리를 위로 쳐들고 있고(holding) 분명히 어제보다 통제력(grasp)이 강합니다.”

시각적 : “당신이 훨씬 좋아진걸 알 수 있습니다. 얼굴이 좋아 보이고 눈동자가 맑고(clear), 분명히 당신의 모습은 변했습니다.”

청각적 : “당신의 목소리를 들으니 좋아진 것 같습니다. 오늘 얘기하는 것이 어제와는 아주 다릅니다.

위의 세문장과 비슷한 문장을 읽으라고 할 때 사람들은 신문장에 대해 각각 불편하게 보통으로, 그리고 아주 편안하게 반응을 나타내는 것이 일반적인 현상이다. “그렇게 말하려는 사람은 아무도 없을 것이다”는 말은 종종특정양상에 대한 개인의 불편감을 가르킨다. 자신에게 불편한 양상이 어딘 것인가를 인지함으로써 그 양상을 활용할 수 있는 능력을 발전시켜 나가는데 도움이 될 수 있다. 자신의 지배적인 감지양상을 알고 환자의 지배적인 양상에 접근할 수 있는 간호원은 환자가 좋아하는 양상으로 그 마음을 움직일 수 있는 말을 사용함으로써 보다 효율적으로 의사소통을 할 수 있다.

신경-언어프로그램의 사용목적은 열격한 양상으로 사람을 구분하는 것이 아니라 의사소통 방법을 개선하고 증대하는 것이다. 자신이 좋아하는 양상을 인식할 수 있고 다른 양상으로 자신의 능력을 발전시킬 수 있는 사람은 보다 효율적인 의사소통가가 된다. 이 계획을 따르는 간호원은 각 환자와 분명하고도 개별화된 의사소통 양상을 개발시킴으로써 중재의 효율성을 증대시킬 수 있다. 22