< 무섭지 시리즈 1권 알고 보면 다 구조다 >

머리말

처음엔 그냥 막연히 무서웠죠.

왜 그런지도 모르고,

뭐가 그리 겁나는지도 모른 채

그저 무서웠어요.

그런데 어느 날,

그 무서움이 어디서 시작됐는지

“구조”를 보기 시작했습니다.

공포는 언제나

예상할 수 없음에서 시작되더군요.

그리고 그 예측 불가능함은

대부분 ‘몰라서’ 생긴다는 걸 알게 됐죠.

자세히 들여다보면,

우리가 무섭다고 여겼던 많은 것들은

이미 오래전부터

정해진 방식대로 움직이고 있었던 거예요.

그 방식,

그 틀,

그 관계.

그게 바로 구조더라고요.

우리는 구조를 알게 되면

예측할 수 있게 됩니다.

예측은 이해를 만들고,

이해는

공포를 무너뜨리죠.

이 책은

그 구조를 하나씩 보여드리는 책이에요.

여기서 말하는 “구조”는

건축이나 공학의 용어가 아니에요.

자연, 뇌, 감정, 우주, 그리고 삶—

모든 곳에 숨어 있는

보이지 않는 연결의 패턴이랍니다.

그걸 알게 되면

무서움은 조금씩 사라져요.

이제부터 우리는

‘보는 연습’을 함께 할 거예요.

보이지 않던 걸 보고,

흐릿했던 걸 선명하게 만들고,

막연했던 공포를

질서 있는 구조로 해체해 나갈 겁니다.

무서웠던 것들의 정체를 알게 되면,

이제 그 말이

다르게 들릴 거예요.

“무섭지!!”

이제는 이렇게 들리겠죠?

“아니! 전혀! 사실은… 아주 쪼끔만.”

�� 1장 - 정전기 따위, 무섭지 않아

손끝이 ‘딱’ 하고 튀는 그 느낌.

어디선가 스치기만 했는데

갑자기 따끔,

심지어 “웁!” 하고 놀라기도 하죠.

이유도 없이 놀라고,

가끔은 진짜 무섭기도 해요.

특히 깜깜한 방 안이나,

엘리베이터 버튼 누를 때,

누군가와 스친 순간—

“헉, 뭐지? 방전된 건가?” 싶을 때도 있잖아요.

근데,

정전기, 그거…

무섭지 않아요.

과학은 이렇게 말합니다

정전기는

정지된 전기예요.

그러니까,

흐르지 않고

어디에 ‘쌓여 있는 전기’죠.

마찰을 일으키면

우리 몸이나 옷 같은 데에

전기가 축적됩니다.

그리고

그게 어느 순간,

“툭!” 튀어나오는 거예요.

그게 전부예요.

그저 전하가 자리를 옮긴 것뿐.

그러면 왜 아픈 걸까요?

전기가 튈 때,

짧은 시간 동안

작은 스파크가 생깁니다.

그 순간, 열과 자극이 동시에 전달되죠.

그 자극이

신경을 톡 건드리는 거예요.

생명의 위협? 아니에요.

그냥 놀람이에요.

놀람이 무서움으로 이어질 뿐,

정전기 자체는

우리 몸에 해를 끼칠 정도로

강하지 않아요.

무서움은 어디서 오는가?

정전기 그 자체가 아니라,

예고 없이 찾아오는 “툭”,

그게 무서운 거예요.

예측할 수 없고,

통제할 수 없고,

특히 어두운 공간에서는

감각의 준비가 안 되어 있기 때문에

그 느낌이 더 크게 다가옵니다.

알고 나면…

정전기가 무서운 게 아니라

예상하지 못한 반응에 놀란 거죠.

그게 사람인 거예요.

아는 순간부터

무서움은 줄어듭니다.

다음에 딱! 하고 튀면

이렇게 말해보세요:

“어이, 정전기.

그 정도쯤은 나도 예상했거든?”

�� 2장 - 귀신보다 더 무서운 건 소리

귀신 이야기를 들을 때

사람들이 제일 먼저 떠올리는 건 뭘까요?

흰 소복?

긴 머리?

공중에 뜬 발?

그보다도 먼저,

사람들은 ‘소리’를 기억합니다.

“쿵.” “쓱—.” “끼익.”

문이 저절로 닫히는 소리,

발소리가 들리는 복도,

가까워지는 숨소리…

어쩌면

진짜 무서운 건 귀신이 아니라

귀신이 있다는 느낌을 만들어내는 ‘소리’ 그 자체일지도 몰라요.

과학은 이렇게 말합니다

소리는

공기의 진동입니다.

사람이 소리를 듣는 건

고막이 진동을 감지해서,

그걸 뇌가 해석하기 때문이죠.

즉,

소리는 실제가 아니라

감각의 해석물이에요.

그럼 귀신 소리는 어디서 온 걸까요?

사실 인간의 청각은

항상 정확하지 않아요.

특히 어두운 공간이나,

긴장 상태에서는

조금의 소리도 과장되게 들립니다.

낮에는 무시하던 바람 소리도

밤엔 이상하게 무섭죠?

왜냐하면 뇌가 ‘경계 모드’로 전환되기 때문이에요.

위험에 대비하려고

감각이 예민해지고,

소리의 진폭과 의미를 확대 해석하게 되는 거죠.

그러니까…

귀신보다 무서운 건

‘귀신이 있다’고 느끼게 만드는

소리의 해석 메커니즘이에요.

그건 외부의 소리가 아니라,

내 안의 공포 알고리즘이 만들어낸

‘가상의 소리’일 수 있어요.

알고 나면…

다음에 어두운 복도에서

뭔가 들린다고 느껴지면

한 번 이렇게 생각해보세요:

“지금 내 고막이 진동한 거지,

귀신이 스피커 튼 건 아니야.”

�� 3장 - 하필 그때, 왜 멈췄을까

정말 이상하죠.

움직이던 기계가 갑자기 멈출 때,

가던 엘리베이터가 덜컥 멎을 때,

창밖의 나무가 너무 고요할 때…

그 ‘멈춤’이, 괜히 무섭게 느껴집니다.

정지된 건 아무것도 안 하고 있는 상태인데,

왜 그 순간이 그렇게

섬뜩하고 불길하게 느껴질까요?

과학은 이렇게 말합니다

정지는

그 자체로 무서운 게 아닙니다.

예상하지 못한 정지,

예상된 흐름을 끊는 정지가

우리를 불안하게 만듭니다.

우리는 대부분

움직임의 패턴 속에서

안정을 느껴요.

하지만 그 흐름이

뚝— 끊기는 순간,

뇌는 그걸

‘이상 징후’로 감지하죠.

예를 들어볼까요?

갑자기 TV가 꺼졌다

계단을 오르다 멈칫했다

바람이 멈췄다

누군가 말하다가 말을 끊었다

그 순간,

우리 뇌는 이렇게 생각합니다:

‘뭔가 잘못됐어.’

‘예상과 달라. 위험일 수도 있어.’

‘대비해야 해.’

→ 바로 그때, 무서움이 시작되는 거예요.

정지 = 공백 = 불안?

정지된 순간은

해석되지 않은 공간입니다.

그래서 무한한 가능성이 들어오고,

그 중 일부가

공포로 해석되는 거예요.

특히 영화나 이야기 속에서도

무서운 장면은

갑자기 조용해지죠?

그건

‘공포는 침묵 뒤에 온다’는

감각을 활용하는 겁니다.

알고 나면…

정지된 게 무서운 게 아니라,

그 안에 들어온

예측 불가능한 상상이 무서운 거예요.

다음에 흐름이 멎는 순간이 오면

이렇게 말해보세요:

“멈춘 게 아니라,

뇌가 다음을 준비 중이야.”

“이건 공포가 아니라,

정리의 시간일지도 몰라.”

�� 4장 - 벌레는 왜 그렇게 싫을까

누가 시키지도 않았는데

벌레만 보면

“으악!” 하고 소리가 튀어나오죠.

모기, 바퀴벌레, 지네, 거미, 날파리…

심지어 그림만 봐도,

기분이 좀… 묘합니다.

왜 그런 걸까요?

도대체 벌레는 우리한테 뭘 했다고?

과학은 이렇게 말합니다

�� 첫 번째 이유 – 시각적 불쾌감

벌레의 모습은

인간의 시각 패턴에서 벗어나 있습니다.

너무 많은 다리

작은 눈

뾰족한 턱

예측할 수 없는 움직임

→ 뇌는 이런 비표준적 형태를

위협 혹은 기피 대상으로 자동 분류합니다.

�� 두 번째 이유 – 진화적 방어 기제

과거 수만 년 동안,

우리는

독이 있거나, 병을 옮기거나, 해를 끼치는 생물들과

맞서 싸우며 살아왔습니다.

그 흔적이

유전자에 저장된 거예요.

즉,

벌레가 실제로 위험하지 않더라도

\*\*“이런 모양은 피하라”\*\*는

경고 시스템이 작동하는 거죠.

�� 세 번째 이유 – 예측 불가능한 움직임

벌레는 빠르게,

방향 없이,

엉뚱하게 움직입니다.

그건

뇌에게 굉장히

스트레스를 줘요.

예측할 수 없는 움직임은

통제 불가능한 환경처럼 느껴지기 때문에

공포와 연결됩니다.

그럼 다 싫어하나요?

재밌게도

벌레를 좋아하는 사람도 있어요.

곤충학자, 유전자 연구자, 생태학자들—

이들은 오히려 벌레의 구조나 기능에

경이로움을 느낍니다.

즉,

무서움은 감정의 구조일 뿐이에요.

지식이 쌓이면,

그 감정의 구조도

다르게 해석될 수 있다는 거죠.

알고 나면…

다음에 벌레를 보면

이렇게 생각해보세요:

“이건 내 유전자 안의 경보 시스템이 울린 거야.”

“하지만 지금은 내가 그 구조를 알고 있지.”

“으으… 그래도 싫긴 하다.” (이건 인간적 반응 ��)

�� 5장 - 어둠은 왜 이렇게 무서울까

불을 끄는 순간,

방이 조용해지는 순간,

혼자 남겨지는 순간—

괜히 주위를 둘러보게 되죠.

심장은 조금 빨라지고,

평소엔 신경 안 쓰던 소리도

유난히 크게 들립니다.

왜일까요?

그냥 불 껐을 뿐인데.

과학은 이렇게 말합니다

�� 어둠은 ‘없음’이 아니라 ‘모름’입니다

어둠은 단순히 빛이 없는 상태일 뿐이에요.

그런데 우리 뇌는

‘보이지 않음’을 곧 ‘위험’으로 인식합니다.

왜냐하면

보이지 않으면 예측할 수 없고,

예측할 수 없으면

대비할 수 없기 때문이에요.

�� 뇌의 생존 본능

눈으로 보지 못하는 상황에서는

뇌가 다른 감각을 활성화합니다.

작은 소리에도 예민해지고

주변 기운에도 민감해지고

낯선 냄새에도 반응하게 되죠

→ 뇌는 말합니다:

“뭔가 있을 수 있어. 준비해.”

하지만 그 대부분은

실제 위험이 아니라,

뇌가 만들어낸 가상의 시나리오입니다.

�� 진화의 흔적

수렵채집 시절,

어둠은 맹수, 독충, 추위 같은

실질적 위험의 시간이었어요.

그래서

어둠 = 경계 = 살아남기 위한 본능적 반응

이게 지금까지 유전적으로 남아 있는 거죠.

어둠 자체는 나쁜 게 아닙니다

사실, 어둠은 쉼과 회복의 시간이기도 합니다.

잠이 들고, 세포가 재생되고,

몸이 가장 고요하게 리셋되는 시간.

그런데도 우리가 무서워하는 건

“내가 모른다는 감각” 때문이에요.

그리고 그 감각은

종종 상상을 불러오고,

상상은 공포를 키우죠.

알고 나면…

다음에 불 끄고 누웠을 때

이렇게 말해보세요:

“이 어둠은 내 몸이 회복하는 시간이고,

뇌는 그냥 시나리오 좀 쓰는 중이야.”

그리고 살짝 웃으면서

이 말도 덧붙이세요:

“좋아, 뇌야.

근데 오늘은 드라마 말고,

다큐멘터리로 가자.” ��

�� 6장 - 꿈은 왜 그렇게 이상할까

꿈을 꾸고 일어나면

가끔 이런 말이 튀어나오죠.

“아니… 무슨 그런 말도 안 되는 일이…”

“진짜 같았는데… 분명 이상했어.”

“나 왜 하필 그 꿈을 꿨지?”

꿈은 너무 현실 같기도 하고,

너무 비현실 같기도 하죠.

무대는 엉뚱하고,

사람은 낯익지만 어딘가 낯설고,

논리도 없이 장면이 휙휙 바뀝니다.

도대체 왜 그런 걸까요?

과학은 이렇게 말합니다

�� 꿈은 뇌가 기억을 정리하면서 생기는 부산물입니다

우리가 잠들면,

뇌는 하루 동안 받은 정보와 감정을

재분류하고 저장하기 시작합니다.

그 과정에서

의미 없는 기억이 버려지고,

중요한 감정이나 이미지는

다시 조합되죠.

→ 그 \*\*조합된 결과물이 ‘꿈’\*\*입니다.

�� 그래서 꿈은 종종 말이 안 됩니다

시간도 뒤죽박죽

장소도 이어지지 않고

현실에선 말도 안 되는 일들이

아무렇지 않게 일어나죠

그건 의식이 잠들고,

논리 필터가 꺼졌기 때문이에요.

꿈은 논리보다

감정과 이미지 중심으로 구성되기 때문에

이상할 수밖에 없습니다.

그런데 왜 무서울 때가 많을까요?

꿈속에서는

감정이 더 강하게 증폭됩니다.

특히 불안, 공포, 외로움 같은 감정은

작은 자극만으로도 큰 장면으로 이어질 수 있죠.

예를 들어,

낮에 잠깐 겁먹었던 일이

밤에 꿈으로 커다랗게 부풀려져

괴물이나 사고 장면으로 나타날 수 있어요.

그럼 예지몽도 진짜일까요?

과학적으로는

우연의 일치거나

잠재된 불안과 바람이

시나리오로 드러난 것이라고 봅니다.

다만,

꿈이 우리 무의식의 일부를 보여준다는 점에서

자기 이해의 도구가 되기도 해요.

알고 나면…

다음에 이상한 꿈을 꾸더라도

이렇게 말해보세요:

“내 뇌가 나 대신

정리 좀 하느라 그런 거야.”

“좀 엉뚱해도 괜찮아.

어차피 상상의 리허설일 뿐이니까.”

�� 7장 - 물이 무서운 이유는 따로 있다

바닷가에서 멀리까지 헤엄쳤다가

문득 뒤돌아봤을 때.

수영장 바닥에 발이 닿지 않을 때.

어두운 물속에서

뭔가 지나간 것 같은 기분이 들 때—

괜히 무섭죠.

물은 아름답고 시원하지만,

때론 너무 낯설고,

깊고, 무섭습니다.

과학은 이렇게 말합니다

�� 물은 예측 불가능한 환경입니다

바닥이 안 보이고

방향 감각이 흐려지고

몸이 쉽게 가라앉고

소리가 잘 들리지 않아요

→ 뇌는

‘지금은 내가 통제할 수 없는 상황이다’ 라고 판단합니다.

그게 불안을 부르고,

그 불안이 공포로 번지죠.

�� 우리는 지상 생물입니다

인간은 본능적으로

땅을 밟고 사는 생명체입니다.

그래서 발이 닿지 않는 공간에 들어가면

균형을 잃고, 심리적 경고등이 켜집니다.

물속에서는

청각, 시각, 후각, 촉각까지

모든 감각이 제한되죠.

→ 뇌는 외칩니다:

“여긴 낯설어. 조심해. 위험할 수 있어.”

�� 진화적 흔적

옛날 인간은

강을 건너다 휩쓸리거나,

심해에서 익사하거나,

바다 생물에게 공격받는 일이

생존에 영향을 줬습니다.

그래서 물에 대한 경계 본능은

지금도 남아 있어요.

특히 깊은 물은

‘끝을 알 수 없다’는 감각과 함께

심리적 공포를 불러옵니다.

그런데, 왜 어떤 사람은 물을 좋아할까요?

재밌는 건,

물에 대한 공포도

경험과 기억의 누적에 따라 다르다는 거예요.

어릴 때부터 수영을 배우고,

물이 안전하다는 기억이 쌓인 사람은

오히려 물에서 편안함을 느낍니다.

결국,

무서움은 본능 + 기억의 조합입니다.

알고 나면…

다음에 깊은 물에 들어가야 할 때

이렇게 말해보세요:

“지금 내 감각들이 좀 당황한 거야.”

“하지만 이건 그냥 낯선 환경이지,

적은 아니야.”

그리고 조용히

심호흡 한 번 해보세요.

물은

나를 삼키려는 게 아니라—

나를 감싸고 있는 것일 수도 있으니까요.

�� 8장 - 병원은 왜 유독 불안할까

병원에 들어서면

괜히 긴장되죠.

별일 없어도 가슴이 두근두근

하얀 벽과 조용한 복도가 낯설게 느껴지고

의사 선생님 얼굴은 왜 그리 진지한지

어디 아픈 것도 아닌데,

왜 병원은 이렇게 무서울까요?

과학은 이렇게 말합니다

�� 병원은 ‘위험’과 연결된 장소입니다

뇌는 장소와 감정을 연결해 저장합니다.

특히 병원은 대부분

아프거나, 다치거나, 걱정될 때 찾아가는 곳이기 때문에

뇌 안에 \*\*“여긴 긴장해야 해”\*\*라는 태그가 붙어 있죠.

→ 즉, 병원은

\*\*‘치료의 공간’이면서 동시에 ‘불안의 기억 장소’\*\*인 겁니다.

�� 하얀색, 소독약, 무표정

병원엔

감각을 자극하는 구조 요소들이 많습니다.

하얀 벽 → 청결의 상징이지만, 동시에 비인간적인 느낌

소독약 냄새 → 과거의 통증 기억과 연결

무표정한 얼굴들 → 감정 해석의 부재

이런 요소들은

우리 뇌에게

‘여긴 감정보다 규칙이 우선되는 곳’이라는 메시지를 줍니다.

그리고 그 무표정 속에서

우리는 상상으로 공백을 채우게 되죠.

�� 통제력을 잃는 공간

병원에서는

우리가 통제할 수 있는 게 거의 없습니다.

의사에게 몸을 맡겨야 하고

결과를 기다려야 하고

누군가의 판단에 따라 움직여야 하죠

이런 통제력 상실은

뇌에게 큰 스트레스를 줍니다.

그래서 불안이 생기는 거예요.

알고 나면…

병원은 무서운 곳이 아닙니다.

그저 우리 뇌가

과거의 감각과 경험을 끌어와서

‘그럴지도 모른다’고 경고하는 공간일 뿐이에요.

다음에 병원에 들어갈 일이 있다면

이렇게 말해보세요:

“여긴 나를 위협하는 곳이 아니라,

나를 도우려는 사람들이 모인 곳이야.”

“불안은 내가 아니라,

내 뇌가 미리 긴장한 거니까—

조금 천천히 가도 괜찮아.”

.�� 9장 - 과학실은 왜 갑자기 무서워졌을까

한때는 흥미로웠던 공간이죠.

오렌지 냄새 같은 시약 향

반짝이는 유리병

전기가 통하는 기구들

뭔가 폭발할 것 같은 긴장감

그런데 언젠가부터

그 과학실이 괜히 조용하고,

괜히 무섭고,

괜히 낯설게 느껴졌습니다.

과학은 이렇게 말합니다

�� 과학실은 \*\*‘통제된 낯섦’\*\*의 집합입니다

유리, 금속, 냉기 같은 비일상적 감각들

기계적인 구조, 단정한 배열

늘 조용해야 하고, 위험하면 안 되고…

→ 뇌는 이 공간을 ‘실수하면 안 되는 공간’으로 해석하게 됩니다.

이건 뇌에게

일종의 압박으로 작용하죠.

�� 냄새, 침묵, 형광등

과학실 특유의 감각 요소들이

불안을 유도할 수 있습니다.

소독약이나 시약 냄새 → 병원과 비슷한 반응

조용한 공기 → 작은 소리도 과장됨

형광등의 희미한 깜빡임 → 뇌 피로 유발

→ 이런 요소들이 겹치면

뇌는 “위험”까지는 아니지만 “준비” 상태로 들어갑니다.

�� 정답만 있는 공간?

과학실은 질문보다는 정답이 강조되는 공간처럼 느껴질 수 있습니다.

“틀리면 안 돼.”

“잘못 건드리면 위험해.”

“이건 장난이 아니야.”

이런 무언의 규칙들이

아이들에게는

“자유보다 조심이 우선”이라는 신호로 작용할 수 있죠.

그 순간,

즐거움은 긴장으로 바뀝니다.

알고 나면…

과학실이 무섭게 느껴질 땐

이렇게 생각해보세요:

“이건 위험한 공간이 아니라,

내가 세상을 해석해보는 실험 무대야.”

“틀려도 돼.

여긴 실패도 과정이니까.”

과학실은 진실을 찾는 장소이기도 하지만,

동시에 질문해도 되는 장소여야 합니다.

그리고

무서움을 느낀 적이 있는 사람만이

다른 사람의 긴장도 알아차릴 수 있죠.

�� 10장 - 교무실은 왜 문만 봐도 긴장될까

문을 스윽 밀고 들어가기도 전에

심장이 먼저 반응합니다.

혹시 불려가면 어쩌지?

내가 뭘 잘못했나?

선생님 표정은 왜 저러지?

교무실은 들어가기 전부터

이미 긴장이 시작되는 공간이에요.

과학은 이렇게 말합니다

�� 교무실 = 권위의 상징

교무실은 단순한 공간이 아닙니다.

학생에게는 ‘권위와 통제의 중심’으로 인식되죠.

그 공간에는

선생님의 자리,

조용한 공기,

기록들이 쌓여 있습니다.

→ 뇌는 자동으로 이렇게 연결합니다:

“여기선 내가 평가받는다.”

�� 호출과 불확실성

교무실에서 받는 가장 흔한 경험은 ‘불려가는 것’ 입니다.

그런데 문제는—

왜 불렸는지를 모를 때가 많다는 거예요.

불확실성은

뇌에게 큰 스트레스를 줍니다.

‘무슨 일일까?’라는 질문이 반복되면서

뇌는 긴장 상태로 전환되죠.

�� 체벌, 야단, 창피의 기억

어릴 때 교무실에서

한 번이라도 혼난 경험이 있다면—

그 기억은 장소와 함께 저장됩니다.

그 이후로는

그 공간 자체만 봐도

심장이 반응하게 되는 거예요.

→ 이건 일종의 공간-감정 연결 회로입니다.

그런데 왜 선생님은 편해 보일까요?

그건

교무실이 ‘그들의 공간’이기 때문이에요.

학생에게 낯설고 권위적인 공간도

선생님에겐 일터이고

안정된 루틴의 공간이죠.

이건 시점의 차이일 뿐,

공간의 본질은 달라지지 않았어요.

알고 나면…

다음에 교무실 문 앞에서 긴장된다면

이렇게 생각해보세요:

“이 문은 나를 평가하는 문이 아니라,

내가 들어가서 말할 수 있는 문이야.”

“과거의 기억은 그냥 감정일 뿐이고,

지금의 나는 그 구조를 이해하고 있어.”

�� 11장 - 울음이 터질 것 같은 그 순간,

우린 왜 멈칫할까

눈물이 목끝까지 차오르는데—

그 순간,

입술을 깨물고,

고개를 살짝 돌리고,

참아보려 하죠.

“지금 울면 안 돼.”

“참아야 해.”

“괜히 더 민망해질 수도 있어.”

도대체 왜 우린

그렇게 울음을 ‘멈칫’하게 될까요?

과학은 이렇게 말합니다

�� 울음은 감정의 자연스러운 출력 장치입니다

뇌는

슬픔, 억울함, 피로, 공포, 스트레스 같은 감정을

일정 이상으로 감지하면

눈물이라는 형태로 배출합니다.

그건 일종의 감정 정화 시스템이에요.

눈물을 흘리면

몸도 마음도

실제로 안정된다는 연구 결과도 많습니다.

�� 그런데 왜 참을까요?

우리는 사회 속에서 살아갑니다.

그리고 사회는

‘울어도 되는 타이밍’과

‘울면 안 되는 분위기’를

자꾸 만들어내요.

교실에서

발표할 때

누군가 앞에서

“괜찮냐?”는 말 들을 때

→ 뇌는 순간 판단합니다:

“울면 불편해질 수도 있어.”

“지금은 약해 보일 수 있어.”

“여긴 안 되는 자리야.”

그래서 감정은 올라오지만,

행동은 멈추는 그 독특한 순간이 생기는 거예요.

�� 억제 회로의 작동

감정을 조절하는 건

편도체(감정 센터)와 전전두엽(통제 센터)의 협업입니다.

울음을 멈칫하게 만드는 건

전전두엽이 작동한 결과죠.

그건 나쁜 게 아니에요.

우린 모두 ‘언제 울지 말지’를 선택할 수 있는 존재니까요.

단지,

그 선택이 너무 억눌러지면

마음은 점점 굳어집니다.

알고 나면…

다음에 울음이 차오르는데 멈칫하게 된다면

이렇게 말해보세요:

“이건 내가 약해서가 아니라,

지금 환경을 고려하고 있는 중이야.”

“참는 것도 용기고,

흘리는 것도 용기야.”

울음은 부끄러운 게 아닙니다.

그건 감정이

제대로 작동하고 있다는 증거예요.

�� 12장 - 눈치가 왜 피로할까

누군가 말은 안 했는데,

분위기가 이상해요.

괜히 조심하게 되고,

내가 뭘 잘못했나 돌아보게 되고—

“괜히 말 걸었나?”

“지금 기분 안 좋은가?”

“나 때문인 건 아니겠지?”

이런 생각이 한두 번이 아니라

하루 종일 반복될 때가 있죠.

왜 눈치라는 감각은

그렇게 사람을 피곤하게 만들까요?

과학은 이렇게 말합니다

�� 눈치는 ‘비언어적 신호’의 해석 능력입니다

표정

말투

말하지 않은 말

분위기, 숨소리, 심지어 기류

→ 이런 것들을 뇌가 실시간으로 해석하고

‘지금 뭐가 맞는가’를 예측하려고 애쓰는 과정이

바로 ‘눈치’예요.

️ 과부하가 오는 이유

눈치가 피곤한 이유는,

정보가 너무 많은데 정답이 없기 때문이에요.

누구도 정확히 말해주지 않고

내가 맞게 해석했는지도 모르겠고

틀렸을 경우 생기는 긴장감은 큰데

→ 계속해서 불확실성 속에서 판단해야 하는 상황이

뇌에게는 고강도 멀티태스킹입니다.

�� 눈치는 ‘공감 회로’의 부산물이기도 합니다

타인의 감정을 읽고,

나를 조율하고,

상황을 망치지 않으려는 노력—

그건 사실

사회적 생존 본능이에요.

공감력 높은 사람일수록

눈치 레이더도 더 발달합니다.

그래서 눈치는

사회적 민감성의 또 다른 이름이기도 하죠.

그런데 왜 가끔 ‘눈치 없는 사람’이 부럽냐고요?

눈치가 너무 빠르면

계속 생각하고, 반응하고, 조정하느라

정작 나 자신은 지칠 수 있어요.

반면, 눈치 없는 사람은

실수는 하더라도

자기 리듬대로 살아가는 면도 있죠.

→ 그래서 뇌는 때때로

“그 둔감함이 부럽다”고 느끼기도 합니다.

알고 나면…

다음에 눈치로 지쳤을 때

이렇게 말해보세요:

“지금 나는 타인을 존중하느라

내 감각을 아주 열심히 쓰고 있어.”

“가끔은 조금 느슨해도 괜찮아.

눈치도 쉬어야 하니까.”

�� 13장 - 죽음이 왜 무서울까

죽음은 생각만 해도

가슴이 먹먹해지고,

어쩐지 말을 아끼게 되죠.

갑작스러운 이별

예고 없이 찾아오는 끝

그리고 그 이후의 ‘모름’

“죽으면 어떻게 되는 걸까?”

“의식은 사라지는 걸까?”

“그게 진짜 끝일까?”

죽음은,

모른다는 감각의 완전체입니다.

과학은 이렇게 말합니다

�� 죽음에 대한 공포는

생존 본능의 반작용입니다

살아 있는 생명체는

생존을 목표로 합니다.

그런데 죽음은 그 생존의 반대편이죠.

→ 뇌는 “죽음 = 생존 실패 = 위험”으로 해석하게 됩니다.

그래서 죽음을 생각하는 것 자체가

경고 시스템을 자극해요.

�� 하지만 ‘죽음’은 경험해본 적이 없습니다

우리는 모두

누군가의 죽음을 곁에서 본 적은 있어도,

직접 경험하진 않았습니다.

그래서 죽음은

정의할 수 없는 개념이자,

상상으로만 채워지는 영역이에요.

→ 그 상상이

공포로, 불안으로, 회피로 연결되는 거죠.

죽음을 다르게 볼 수는 없을까?

생물학적으로 보면,

죽음은 단순한 기능 정지입니다.

그런데도 우리가 죽음을 두려워하는 건

단지 ‘끝’ 때문만은 아닙니다.

미완에 대한 불안

사라짐에 대한 거부감

그리고 잊혀짐에 대한 슬픔

죽음은

삶의 반대말이라기보다,

삶을 생각하게 만드는 개념일지도 몰라요.

알고 나면…

죽음은,

모든 것이 멈추는 게 아니라

다른 구조로

흐름이 바뀌는 과정일 수 있어요.

우리 몸은 사라져도

기억은 남고,

영향은 남고,

누군가에게 남긴 말은

또 다른 삶을 시작하니까요.

다음에 죽음이 무섭게 느껴질 때

이렇게 말해보세요:

“그건 아직 내가 경험하지 않은 구조야.”

“모르기 때문에 무서울 뿐이고,

그건 괜찮아.”

그리고 한마디 더:

“죽음을 아는 만큼,

지금 살아 있다는 게 얼마나 놀라운지도

같이 알게 될 테니까요.”

�� 에필로그 - 무섭지 않아. 그냥, 몰랐을 뿐.

우리는 참 많은 걸

무서워하며 살아갑니다.

정전기의 딱— 하는 순간,

벌레의 다다다— 걷는 소리,

깊은 물, 어두운 병원,

멈춰버린 엘리베이터,

그리고 언젠가 찾아올 죽음까지.

그런데 말이에요,

이 시리즈를 함께 따라오신 분들이라면

이제 조금은 아실 거예요.

무서운 건,

그게 진짜로 위험해서가 아니라

그 구조를 몰랐기 때문이라는 걸.

무섭다는 감정은

우리 안에 있는 감지 시스템이

작동하고 있다는 신호입니다.

그건 오히려 건강한 뇌의 반응이에요.

하지만

그 감정이 우리를 붙잡아두고,

우리의 하루를 줄이고,

도전을 멈추게 만든다면

그건

한 번쯤 구조를 다시 들여다볼 필요가 있다는 사인이기도 합니다.

이 책은 그 시작이었을 뿐입니다.

이제 여러분은

무서움을 바라볼 수 있는

작은 렌즈 하나를 가지셨습니다.

그 렌즈는

앞으로도 여러분을

더 넓은 질문으로,

더 깊은 이해로 이끌어줄 거예요.

마지막으로,

이 말만은 꼭 전하고 싶습니다:

“무섭지 않아.

그냥, 몰랐을 뿐.”

이제는

조금은 알게 되었으니까요.