

Part 3 — 위기의 파도에서 서핑하는 법

정보 홍수 속에서 진짜 신호 찾기

Part 3 - 1강 (2026-03-06) · 정리 2026-05-15

정보 홍수 속에서 진짜 신호 찾기

쏟아지는 정보를 세 종류로 나눠 본다. **너울**은 10년·20년 단위로 세상을 바꾸는 근원적 물결. **파도**는 6개월~5년 사이클의 순환. **물보라**는 단기 노이즈. 셋을 명확히 구별하면 눈앞의 파도와 물보라가 더 이상 두렵지 않다.

투자를 한 마디로 정의하면 **위기의 파도타기**. 호황일 때만 투자한다면 진정한 파도타기가 아니다. 안목·실행·멘탈 3축이 필요하다.

Part 3 시리즈 출발점인 본 회차는 너울·파도·물보라의 분리 패러다임으로 거시 너울(Part 1·2 누적)을 실전 투자 운용 원칙으로 연결한다.

-60%

나스닥은 15년에 한 번 이 폭락이 온다 (평균 지속 2~3년)

{'text': '지금 코스피 7,800에 진입할 이유가 있을까? 2,500→5,900 +140%는 다 지나갔다.'}

1. 정보의 바다 — 세 종류의 물결

정보를 세 종류로 나눠 본다. **너울(Swell)** — 아주 먼 곳에서 시작돼 큰 파도를 만드는 근원적 물결. 10년·20년 단위로 삶을 송두리째 바꾸지만 겉보기에 잔잔해 인지하기 어렵다.

파도(Wave) — 당장 눈앞에 닥치는 물결. 정확히 올라타야 하고 휩쓸리면 물을 먹는다. **물보라(Spray)** — 순간적으로 시야를 가리지만 실체는 노이즈인 일회성 변동.

이 셋을 명확히 구별하면 미래 대비에 강력한 힘을 얻는다. 10년·20년 뒤 거대 너울을 미리 준비할 수 있다면 눈앞의 파도와 물보라는 더 이상 두려운 존재가 아니다.

정보의 3 물결

너울 Swell

10년+ 근원

**삶 송두리
째 변경**

잔잔해 인지 어려움

파도 Wave

6개월~5년

**올라타야
함**

휩쓸리면 물 먹음

물보라 Spray

단기

뒹아냄

일회성 노이즈

셋을 분리하면 미래 대비가 강력해진다

2. 투자의 본질 — 위기의 파도타기 3축

투자를 한 마디로 정의하면 **위기의 파도타기**. 시장이 호황이고 주가가 매일 오를 때만 투자한다면 진정한 파도타기라 할 수 없다. 파도는 기회와 위기를 동시에 가져온다. 큰 파도가 올 때 일어서는 자만 부의 추월 기회를 잡는다.

안목은 저 멀리서 다가오는 너울을 보고 큰 방향을 잡는 힘. 잔잔해 보이는 거대 흐름을 인지하는 시각이다. **실행**은 파도가 왔을 때 정확한 타이밍에 일어서는 결단력 — 두려움 때문에 못 일어서면 파도에 그대로 덮친다.

멘탈은 얼굴에 튀는 물보라를 쿨하게 닦아내는 능력. 일시적 폭락에 선불리 매도하면 투자에서 살아남기 어렵다. 셋 중 하나라도 빠지면 서핑이 무너진다. 안목만 좋아도, 실행만 빨라도, 멘탈만 강해도 부족하다. 셋 다 갖춰야 비로소 위기의 파도 위에서 서핑이 가능.

■ 투자 3축

1축

안목 — 너울 인지

10년+ 거대 변화를 미리 본다. 균형·회귀 대전제에 갇히지 않는다.

2축

실행 — 파도 타이밍

정확한 시점 결단력. 두려움 때문에 못 일어서면 그대로 덮친다.

3축

멘탈 — 물보라 통제

일시적 폭락에 선불리 매도 X. 감정 통제 기질.

3. 두 거상의 결 — 워런 버핏과 드러켄밀러

워런 버핏은 매우 장기 관점에서 너울을 본다. 시장이 고평가됐다고 판단하면 현금 보유량을 대폭 늘리고 기회를 기다린다. 답답해 보일 수 있지만 자신만의 확고한 철학으로 수십 년간 검증된 전략이며, 평생 한 가지 결을 흔들리지 않고 유지한 것이 그의 핵심 자산이다.

스탠리 드러켄밀러는 너울의 흐름을 주시하며 포트폴리오를 적극 조정한다. 지난 30년간 가장 높은 수익률 + 단 한 해도 손실 본 적 없는 전설. AI 혁명이 시작되자마자 엔비디아에 투자해 막대한 수익을 거뒀고, 너울이 꺾이는 시점도 남들보다 먼저 감지한다.

다만 그의 13F 공시를 맹목 추종은 위험. 분기 단위 매매 + 공시·실제 매매 시차. 거대 너울 첫 움직임에는 힌트가 있지만 최근 포트폴리오 그대로 따라 하면 손실 위험. 결론은 — 거대 너울을 스스로 읽는 훈련이 가장 중요하다. 타인 의존 투자는 지속될 수 없다.

■ 두 거상의 결

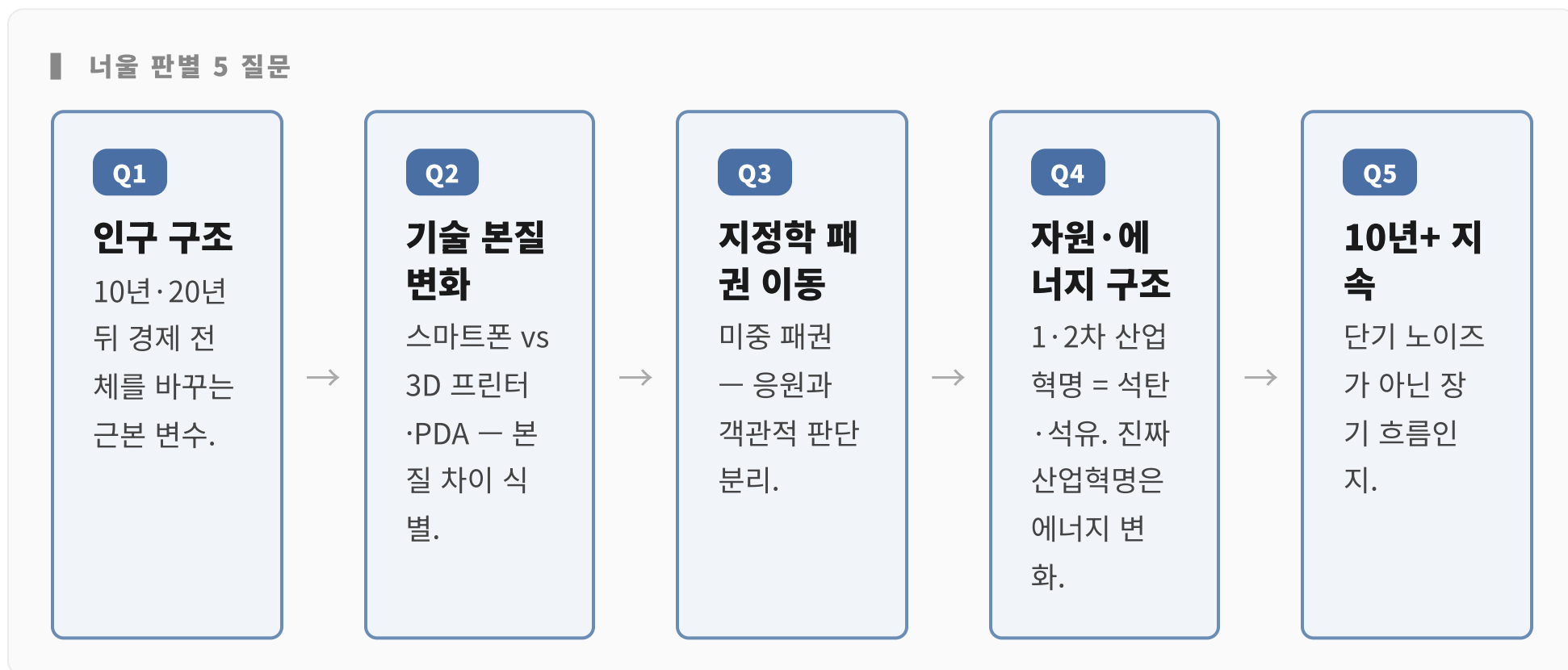
거상	결	주의점
워런 버핏	장기 관점 + 고평가 시 현금 ↑ + 기다림	답답해 보이는 철학, 수십 년 검증
드러켄밀러	30년 단 한 해 손실 X + 포트폴리오 적극 조정	13F 시차 함정 — 분기 단위 매매, 공시 후 따라 하면 손실 위험

4. 너울 판별 5 질문

평소 너울을 보는 훈련은 다음 5 질문으로 시작한다. 단순한 체크리스트가 아니라 매일 마주치는 뉴스를 분류하는 도구로 활용해야 한다. **인구 구조**와 관련 있나? 10년·20년 뒤 경제 전체를 바꾸는 가장 근본 변수다.

기술의 본질 변화인가? 한때 세상 바꿀 것 같다 사라진 기술 많다 (3D 프린터·PDA·블랙베리). 스마트폰이 그 이전 기기들과 무엇이 본질적으로 달랐는지 식별할 안목이 필요하다. 문과·예체능 전공자도 기술 이해에 최선을 다해야 너울을 놓치지 않는다.

지정학적 패권 이동? 미중 패권 경쟁도 마찬가지로 — 미국을 응원하더라도 중국 역전 가능성을 열어두고 객관적으로 봐야 한다. **자원·에너지 구조 변화**? 1차 산업혁명은 석탄, 2차는 석유 — 진정한 산업혁명은 에너지 구조가 근본적으로 바뀔 때 성립. 마지막 **10년 이상 지속될 흐름**인가.



5. 너울 ①② — 한국 고령화 → 달러 / 부채 → 금

너울 ① 한국 고령화·저출산 — 절대 되돌릴 수 없고 30년 후 미래까지 결정. 환율은 그 나라의 주가다. 활력 있는 젊은 인구 ↑ = 통화 ↑, 고령화 = 원화 장기 하락. **포트폴리오에 달러 충분히 편입.**

단 외환당국 개입이라는 파도가 있어 짧게는 2~3년, 길게는 4년까지 특정 수준 방어 가능. 1,100원대 → 1,400원대 급등 시 1,500원 넘지 못하도록 강력 개입한 사례. 환율은 선형이 아닌 계단식 (1,400→1,700→2,000).

너울 ② 국가부채 확대 (전 세계 선진국 공통) — 고령화로 세금 낼 청년 ↓ + 복지 ↓ 못함 + 결국 중앙은행이 돈 찍어 매입. 미 연준이 자국 국채, 유럽 중앙은행이 프랑스 국채 매입하는 식. **포트폴리오에 금 충분히 편입.** 다만 미국 개입(선물 증거금 상향, 2026-01 5,500→4,900 -12% 사례)이라는 파도 동반.

■ 너울 2 사례 × 자산 × 파도

너울 파도	메커니즘	자산 권고
한국 고령화·저출산 외환당국 2~4년 방어	젊은 인구 ↓ = 통화 가치 ↓	달러 충분 편입
선진국 국가부채 미국 개입(증거금·전쟁)	세금 ↓ + 중앙은행 매입	금 충분 편입

6. 너울 ③④ — 미중 디커플링 → 원자재 / AI → 결국 매수

너울 ③ 미중 패권 — 지정학 디커플링 — 양국 경제권 완전 분리 시 미·소 냉전과 유사 진영 구도가 펼쳐진다. 진영 넘나드는 글로벌 자산 후보로 **원자재(에너지·금 포함) 부상 가능**.

다만 미국은 1944년 브레튼우즈 이래 원자재 거래를 의도적으로 불편하게 만들어 옴 — 달러 패권 유지 전략. 투자 용이성 ↓ + 경기 순환 파도(니켈·구리 등 산업용) 크다. **부상 가능성은 조건부 권고**이며, 일반 개인이 직접 원자재에 접근하기엔 진입 장벽이 분명히 존재한다.

너울 ④ AI 혁명의 지속성 — 인류가 AI 편리함 맛본 이상 절대 예전으로 못 돌아감. **결국 사야 함**. 다만 혁명이 다가오는 속도에는 복잡한 파도가 있어 **진입 시점은 신중**해야 한다. 너무 비싸진 시점에 진입하면 너울 방향이 맞아도 단기에 큰 손실을 본다. 3·4강에서 자세히 다룬다.

■ 너울 2 사례 × 자산 × 파도

너울 파도	메커니즘	자산 권고
미중 디커플링 투자 용이성 ↓ + 경기 순환	양국 분리 = 진영 구도	원자재 부상 가능 (조건부)
AI 혁명 혁명 속도에 복잡한 파도	편리함 불가역 + 단방향	결국 사야 함 (진입 신중)

7. 경제학자가 너울을 못 보는 이유

주류 경제학은 **균형(Equilibrium)**과 **회귀(Mean Reversion)**를 대전제로 가르친다. "경제는 결국 균형으로 돌아간다"는 명제에 익숙한 사람일수록 세상을 바꾸는 거대 너울 자체를 인지하기 어렵다.

인구 변화·AI 혁명·패권 이동 같은 거대 흐름은 '외생 변수'로 놓거나 노이즈로 치부한다. 강사 본인은 진화경제학으로 박사 학위 — 진화경제학은 경제가 과거로 회귀하는 게 아니라 계속 발전하며 새 길을 창발적으로 찾는다고 본다. 세계는 균형으로 회귀하지 않고 끊임없이 진화한다.

2008년 11월 엘리자베스 2세 여왕이 글로벌 금융위기 한복판에 런던 정경대(LSE) 방문해 물었다 — "끔찍하군요. 그런데 왜 아무도 위기가 오는 걸 몰랐나요?" 그 자리 수많은 석학 중 누구도 답하지 못하고 침묵. 경제학 한계를 명확히 보여준 사건. 그들이 답하지 못한 이유는 균형 회귀 모델 안에 글로벌 금융위기 같은 거대 너울이 들어갈 자리가 처음부터 없었기 때문이다.

일론 머스크 비판도 같은 결 — "Economics라는 단어 안에 con(사기)이라는 철자가 들어있다." 머스크 자신이 물리학·경제학 복수전공자라는 점이 흥미롭다. 경제학자들은 인구 구조·AI 혁신 같은 장기 구조(너울)는 보지 못하고 단기 사이클(파도)에만 집착.

이것이 실전 투자자에게 무엇을 의미하는가. **저명한 경제학자의 단기 전망에 의존하지 말라**는 뜻이다. 저명할수록 균형·회귀 대전제가 더 깊이 각인되어 있고, 너울을 인지하지 못하는 경향이 더 심하다. **너울을 보는 훈련만 시작하면 그들보다 먼저 세상을 내다보는 힘을 갖는다.** 이게 본 회차 시리즈 전체의 출발점이다.



8. 파도 — 인간 심리는 거꾸로 탄다

파도 판별 질문은 단 하나 — 이것이 6개월~5년 사이클을 만들 정도인가? 키워드는 사이클성·반복성·등락 주기. 너울이 직선(추세)이라면 파도는 원(순환). 오르막이 있으면 반드시 내리막이 있다.

실전에서 인간은 파도를 거꾸로 타려는 심리를 가진다. 코스피 2,000·3,000·4,000에 안 사다가 5,000 돌파하면 사고 싶어진다. 2026년 1·2월 유튜브 썸네일을 보면 "코스피 7,000도 가능", "JP모건 7,500 파격 시나리오"처럼 뒤늦은 진입을 부추기는 제목 많았다.

수치로 보면 답이 분명하다. 2025 Q1 2,500 → 2026-02 5,900 = +140% (2.4배). 그런데 5,900→7,000은 단 +18.6%. 2.4배 오를 때 가만히 있다가 18.6%를 노리고 공포에 진입할 이유는 없다. 투자자는 미래를 예측하는 사람이 아니라 시장이 극단에 도달했을 때 행동하는 사람이다.

■ 코스피 — 안 살 때 vs 뒤늦게 살 때

2,500 → 5,900 (지나간 상승)		+140%
5,900 → 7,000 (지금 미끼)		+18.6%

다 지나간 상승에 뒤늦게 진입하는 함정

9. 나스닥 변동성 — 하락폭별 주기·지속

파도의 첫 번째 비밀은 **나스닥 변동성 표**다. 강의 정량이 보여주는 것 — 10~20% 조정은 거의 매년, 20%+ 조정은 올림픽 주기(3~4년), 30%+ 폭락은 7~8년, **50%+ 대폭락은 15년**마다 찾아온다. 시장에 머문 시간이 길수록 모든 단계를 한 번씩은 겪는다.

"그 조정을 언제 기다리느냐, 지금 사는 게 더 이득 아니냐"는 흔한 질문의 답 — **안전 마진**. 매수 직후 10% 하락하면 대부분 공포에 매도하지만, 매수가에서 70% 올라간 상태라면 -10%가 와도 수익률 60%로 줄 뿐 큰 스트레스가 없다.

파도 타는 가장 중요한 요령은 이 하락 기회를 활용하는 것. 옛 전쟁 영화의 일제 사격처럼 적군이 사정거리 안 들어올 때까지 기다린다. **투자는 기다림의 연속**이다.

■ 나스닥 변동성 주기 표

하락폭 평균 하락폭	평균 주기	평균 지속
10~20% -14%	거의 매년	4~6개월
20%+ -35%	3~4년	9~13개월
30%+ -45%	7~8년	1~2년
50%+ -60%	15년	2~3년

10. Dalbar QAIB — Behavior Gap

워런 버핏의 명언 — "투자는 IQ 160인 사람이 130인 사람을 이기는 게임이 아니다. 필요한 것은 평범한 지능과 감정을 통제하는 기질(Temperament)이다."

Dalbar QAIB 연구에 따르면 2024 미 개인 평균 16% vs S&P 500 25% — **9%p 갭의 원인은 공포에 팔고 탐욕에 사는 감정적 행동(Behavior Gap)**. 9%p는 작아 보이지만 복리로 누적되면 10년 뒤 자산 격차가 두 배 가까이 벌어진다. 한국 투자자는 더 심하다. 미 평균 보유 기간이 1년 넘는 반면 한국은 훨씬 짧게 매매.

지금은 AI가 매매의 상당 부분을 차지하는 시대. 거래 상대방이 감정 없는 AI이고 수십억 자산가가 아니면 AI 운용 자산운용사에 맡기기도 어렵다. 결국 **AI와 직접 싸워야 하는데 감정 통제 못 하면 못 이긴다.**

■ Behavior Gap (2024)

S&P 500		+25%
개인 평균		+16%

9%p 갭의 원인은 감정

11. 속도의 비대칭성 — 에스컬레이터 vs 엘리베이터

파도의 두 번째 비밀은 **속도의 비대칭성**. 상승은 에스컬레이터를 탄 듯 천천히 지루하게 올라간다 — 그래서 못 참고 갈아타거나 매도한다. 하락은 **엘리베이터 줄이 끊긴 듯 순식간에 떨어진다** — 그래서 공포에 판다.

최근 사례 — 금값이 **5,500달러 → 4,900달러로 떨어지는 데 단 48시간**. 그러나 **4,900 → 5,200까지 절반 회복하는 데는 한 달**이 걸렸다. 떨어질 때는 순식간, 오를 때는 거칠고 불규칙하며 더디다. 이 비대칭성을 받아들이지 못하면 하락에 패닉 셀하고 상승에 못 견디고 갈아탄다.

다른 사람의 성공담만 들으면 이 진실을 놓치기 쉽다. 10년 만에 큰 수익을 낸 사람도 그 10년 동안의 마음고생은 이야기하지 않는다. **상승을 기다리는 데는 엄청난 인내심**이 필요하다.

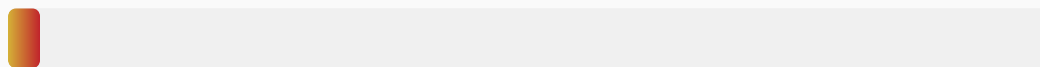
■ 금값 — 하락 vs 회복

5,500 → 4,900 하락



48시간

4,900 → 5,200 회복



한 달

엘리베이터 줄 끊김 vs 에스컬레이터 거꾸로

12. 데드 캣 vs 진짜 바닥 — 1위~5위 표

파도의 세 번째 비밀은 **나스닥 역대 1일 상승률 1~5위 표**. 가장 행복해야 할 순간이 사실은 가장 **위험한 순간**. 일일 상승률이 두 자릿수에 도달하는 날은 평상시가 아니라 시장이 극도로 망가진 폭락 한복판이다.

1~4위는 모두 **데드 캣 바운스** — 폭락 한복판의 일시 반등. 1·3위는 닷컴 버블 붕괴 초기, 2·4위는 글로벌 금융위기 한복판. 14% 반등에 신나서 매수했다면 그 뒤 50~60% 폭락 속에서 지옥을 맛봤을 것이다.

5위만 예외 — 2020-03-13 9% 상승 후 다음 날 -12% 급락했지만 그게 마지막 하락이었다. 미국 연준 무제한 양적완화 선언 영향. **차트 패턴 맹신 X** — 정부 개입·거대 기관 변수가 과거 규칙들을 무력화. 규칙에 얽매이지 않고 시장 상황에 유연하게 대응하는 자세가 중요하다.

■ 나스닥 역대 1일 상승률 1~5위

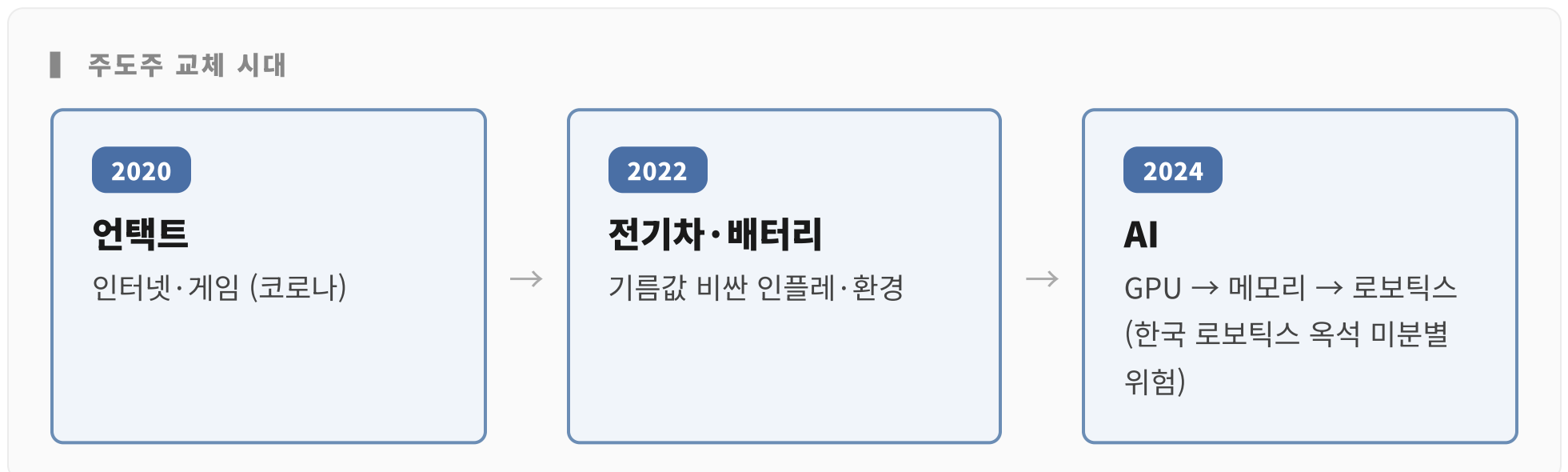
순위 이후 추가 하락	날짜 진짜 바닥	상승률
1 -50~60%	2001-01-03 2002-10	+14.17%
2 -20~30%	2008-10-13 2009-03	+11.81%
3 -40~50%	2000-12-05 2002-10	+10.52%
4 -15~20%	2008-10-28 2009-03	+9.53%
5 -12%	2020-03-13 2020-03 말	+9.35%

13. 주도주 교체 + 한국 로보틱스 경고

파도의 네 번째 비밀 — 상승장마다 주도주가 반드시 교체된다. 시대가 요구하는 바가 계속 변하기 때문. **2020 (코로나)** 밖을 못 나가니 언택트(인터넷·게임)주, **2022 (인플레·환경)** 기름값 비싸 전기차·배터리주, **2024 (AI 혁명)** AI GPU(엔비디아) → 메모리 반도체 → 로보틱스로 이동.

다만 한국 로보틱스 스타트업은 옥석이 가려지지 않아 위험. 어떤 회사가 진짜 경쟁력이 있는지 안 가려진 단계. AI 메가 흐름 자체는 강하지만 그 안에서 한국 로보틱스만 따로 추격 매수하는 건 신중해야 한다.

주도주 교체의 가장 늦은 진입 구간은 항상 가장 위험하다 — 옥석이 가려지기 전에 추격하는 흐름이 매번 같은 경로 반복되기 때문.



무릎에서 사서 어깨에서 팔기

서핑만 제대로 해도 절반은 성공이다. 너울을 보지 못하더라도 파도가 충분히 낮아졌을 때 사서 다시 높아졌을 때 파는 기본 원칙만 지키면 된다.

레이 달리오조차 말했다 — "나는 주식을 사는 시점을 맞추지 못한다. 내가 사면 주가가 떨어진다." 세계 최대 헤지펀드 운용자도 인정한 것이다. 무릎에서 사서 어깨에서 파는 것만으로 충분. 어깨에서 사서 머리 꼭대기에서 팔겠다는 욕심은 서핑을 망친다.

자신만의 투자 원칙을 미리 정해두는 것이 핵심. '한 번 팔았으면 급반등해도 다시 안 들어간다', '폭락 시 일부만 남기고 반등하면 그만큼만 수익 취한다' 같은 원칙이 없다면 폭락장 변동성 속에서 전 재산을 잃을 수 있다.

투자자는 미래를 예측하는 사람이 아니라, 시장이 극단에 도달했을 때 행동하는 사람이다.

Part 3-2강

미래는 절대 직선으로 오지 않는다

S-커브와 캐즘 — 마의 16%를 넘어야 주류 시장. 닷컴 버블 아마존 사례, 가트너 하이프 사이클 5단계, 옥석 가리기 3원칙.

{'title': '출처 및 면책', 'paragraphs': ['본 자료는 박종훈의 지식한방 Part 3-1강 (2026-03-06) 내용을 바탕으로 개인적으로 정리한 자료입니다.', '투자 권유가 아니라 강의의 핵심 논지와 관련 지표를 이해하기 쉽게 재구성한 요약입니다.', '+ N 외부 자료는 강의 메시지에 새로운 시각을 추가할 뿐 권고 항목을 추가하지 않습니다.']}

지표 출처: koreaherald.com · en.bloomingbit.io · fool.com · fool.com · dalbar.com · prnewswire.com · finance.yahoo.com · heygotrade.com