

Part 3 — 위기의 파도에서 서핑하는 법

눈을 가리는 물보라를 닦아내라

· 정리 2026-05-15

눈을 가리는 물보라를 닦아내라

본 회차가 다루는 문제는 우리가 가장 틀리기 쉽고 큰 손해를 입어 재기하기 어려운 영역이다. 바로 **눈을 가리는 물보라를 닦아내는 일** — 인지 편향과 노이즈의 차단이다.

버블의 마지막 단계에는 항상 노이즈라고 불리는 온갖 소음이 나타난다. 이 노이즈를 퍼뜨리는 세력들은 더 큰 바보를 기다리는 사람들이다. 이미 주식을 매수한 유튜버가 더 비싼 가격에 사라고 가스라이팅하기도 하고, 기관은 차트를 의도적으로 예쁘게 꾸며 더 큰 바보를 만든 뒤 자신들만 빠져나간다. 외국인들은 주식을 대량으로 팔기 직전에 추가 목표치를 대폭 상향하는 수법을 자주 쓴다.

이러한 물보라에 속으면 재산을 왕창 잃고 충시를 떠나게 된다. 다시는 돈을 벌 기회를 얻지 못하거나 "주식 투자는 불가능한 것"이라는 회의·염세로 바뀔 위험이 크다. **인생이 걸린 중요한 시기에 노이즈에 사로잡히지 않는 것이 무엇보다 중요하다.**

너울·파도·물보라 — 3 영역 통합 시각

투자에서 우리는 세 가지 시각을 동시에 다뤄야 한다.

- **너울(Wave, 장기)** — 10년 장기 투자 목표 설정 (10년 단위 거시 흐름 탐색) · **파도(Surf, 중기)** — 매수·매도 시점 포착 · **물보라(Spray, 단기)** — 인지 편향과 노이즈 차단 (멘탈 관리)

물보라에 의한 착시를 바로 잡아야 성공하는 투자가 가능하다. 너울은 S곡선과 하이프 사이클의 형태로 다가오며 인구·부채·패권 전쟁 같은 큰 흐름을 읽음으로써 장기 포트폴리오를 구성할 수 있다. 파도는 금리·유동성·심리 사이클을 분석해 매수·매도 타이밍을 포착하는 과정이다. 그리고 물보라는 — 본 회차의 주제 — 감정과 도파민 같은 소음을 차단하고 자신만의 원칙을 고수하는 멘탈 영역이다.

세계 최대 헤지펀드를 만든 레이 달리오조차 "내가 사면 항상 주가가 더 떨어진다"며 타이밍을 한탄했다. 시장의 정확한 꼭짓점이나 바닥을 잡을 수 있는 사람은 아무도 없다. 노이즈를 무시하고 현재 가격이 충분히 저렴하며 추가 하락 시에도 보유할 가치가 있다는 판단을 내릴 수 있도록 물보라를 닦아내는 훈련이 필요하다.

첫 번째 편향: 도파민 중독 (The Dopamine Trap)

우리가 물보라에 속아 손실 보는 가장 큰 원인이 도파민 중독이다.

진정한 상승장은 지루함을 견디는 기다림이 필요하다. 그러나 사람들은 버블 붕괴 시기의 화려한 변동성에 익숙해져 이를 견디지 못한다. **나스닥 지수 상위 1~4등 기록은 모두 대폭락장에서 일어났다.** 2026년 2~3월 한국 증시가 12% 폭락 후 9% 반등하며 역대 기록을 세웠던 것처럼 극심한 변동성을 경험하면 뇌가 도파민에 중독된다. 실제 상승장은 하루 1~2% 올랐다가 0.5% 떨어졌다가 다시 0.7% 오르는 식으로 매우 답답해 보인다. 10% 등락에 익숙해지면 이런 상승장을 기다리지 못하고 이탈한다.

에브리씽 퀴리에는 순서가 있다. **2024 트럼프 퀴리 순서:** 비트코인 → AI · GPU → 금·은 → 메모리 반도체. 하락은 빠르고 강하게 진행되며 상승은 기다림의 연속이다. 도파민에 중독되면 자신이 가진 자산은 안 오르고 다른 자산만 오르는 것처럼 느껴져 계속 차선을 갈아타게 된다. 결국 정점에 몰려 급격한 하락을 겪는다.

언론에서 "비트코인 10만 달러 돌파" 또는 "NVIDIA 200달러 돌파"처럼 **단위 앞자리가 바뀌는 사건에 흥분하면 안 된다.** "코스피 6,000 돌파"에 개인 투자자들이 몰리지만 실제 상승률을 따져보면 3,000→5,000보다 5,000→6,000이 훨씬 낮다. 미국 주식 시장의 80%를 차지하는 AI 투자자들은 이런 수치에 흥분하지 않고 수급 상황을 객관적으로 분석한다.

장기 투자 결심을 망각하고 단타에 들어가는 것을 막아야 한다. 워렌 버핏·드러켄밀러 같은 거부들도 기본 투자 단위는 1~2년이다. **단타는 확률적으로 지는 게임이다.** 수익을 볼 때는 3% 수준으로 짧게 챙기지만 손절 타이밍을 놓치면 한 번에 50% 이상의 손실을 입는다. 한국에서 단타로 성공할 소질을 가진 사람은 전체 투자자의 0.1~0.5% 미만이다.

두 번째 편향: 손실 회피 편향 (Loss Aversion)

심리학 실험에 따르면 **100만 원을 벌었을 때의 기쁨보다 100만 원을 잃었을 때의 고통이 2.5배 더 크다.** 이 비대칭이 우리 의사결정을 뒤흔다.

옛날 그래프를 다 보고 30년 장기 투자를 결심했다라도 주가가 10%만 하락하면 25% 상승할 때와 감정 강도가 거의 비슷하다. 40% 하락이면 원금을 다 잃는 것과 같은 고통을 느낀다. 나스닥 시장에서 20% 하락은 4년에 한 번 흔하게 일어나는 일이지만 우리는 이를 원금 전체를 잃은 듯 받아들인다.

결과적으로 **파도의 출렁임에 공포에 질려 바닥에서 손절하고, 주가가 다시 오르면 파도의 꼭대기에서 본선 생각에 뛰어드는** 행동을 반복하게 된다. 하락장이 직선으로 하락하지 않고 폭락·폭등을 반복하기 때문에 이러한 추세 매매를 몇 번 반복하면 지수 하락폭보다 훨씬 큰 자산 손실을 입는다. 자산이 녹아내린다. 장기전에서 승리하려면 반드시 손실 회피 편향에서 벗어나야 한다.

세 번째 편향: 확증 편향 (Confirmation Bias) + 유튜브 알고리즘

주식을 매수하는 순간부터 뇌는 객관성을 잃는다. 호재가 나오면 "역시 내 생각이 맞았어!"로 과대평가하고, 악재가 나오면 "이건 일시적이야, 세력 장난이야"로 무시·축소한다. 이런 개인뿐 아니라 기관 투자자도 마찬가지다.

기관의 하우스 뷰는 자신들이 주식을 대량 매수한 상태에서 정당화를 위해 긍정 리포트를 내놓는 경우가 많다. 증권사가 외국인에 의해 꼬리가 몸통을 흔드는 상황에서 주가를 떠받치기 위해 직접 매수하는 프랍 트레이딩이 들어간 경우, "주가 떨어질 거예요"라고 전망하는 순간 직장을 잃는다.

개인 투자자도 특정 주식을 사면 그 주식과 사랑에 빠진다. 호재는 과대평가, 악재는 무시. 주식은 투자 대상일 뿐이며 자신의 인생이나 재산을 주식과 운명을 함께하는 것으로 만들어서는 안 된다.

유튜브 알고리즘이 확증 편향을 더 심화시킨다. 비트코인 전망을 검색하면 비트코인 오르는 영상만 노출된다. 비판론은 잘 안 뜬다. 결국 **무한 긍정 회로 증폭**이라는 감옥에 갇힌다. "당신은 비트코인의 소유자인가요, 팬클럽인가요?" — 감사 표현 그대로다.

네 번째 편향: 최신 편향 (Recency Bias) — 백미러 운전

우리 뇌는 특이하게도 백미러만 보고 운전하도록 진화해 왔다. 어제 주가가 올랐으니 오늘도 오를 것이라고 생각하며 최신 정보에 편향된다. 가장 최근의 기억을 미래 예측 근거로 삼기 때문에 과거의 다양한 객관적 정보들은 무시된다.

상승장이 오래 지속되면 한 달 전·두 달 전·석 달 전 올랐다는 최근 기억으로 이번 달·다음 달도 오를 거라며 추격 매수한다. 하락장에서도 6개월 이상 하락이 이어지면 "어제도 오늘도 떨어졌으니 내일도"라는 공포로 투매한다.

주식시장 40년 역사를 돌아보면 그래프는 항상 파도쳤고 멈춘 적이 없다. 폭락과 폭등은 결코 영원히 지속되지 않는다. 자동차 운전에서 백미러만 보고 달리면 100% 사고가 난다. 커브길(추세 전환)이 나오면 반드시 사고난다. **투자는 미래를 사는 것**이지 과거 차트를 사는 게 아니다.

헤드라인 속임수 + 뉴스 = 어텐션 상품

- **폭락장 헤드라인:** "증시 패닉, 검은 월요일... 공포 확산" (클리 유도 → 투매 자극) · **폭등장 헤드라인:** "지금 안 사면 버락거지... 10만 전자 간다" (클리 유도 → 추격 매수 자극)

뉴스는 주목(어텐션)을 파는 상품이다. 언론은 공포와 탐욕을 자극해 클릭수를 높이며 신뢰를 증폭한다. 한국 언론과 일부 전문가들은 항상 대세를 따라가며 폭등장에선 "30만 전자"를 외치고 하락장에선 공포를 확산시킨다. 뉴스를 많이 볼수록 뇌가 감정적으로 변해 AI와의 싸움에서 불리해진다. 단발성 헤드라인 기사는 내용이 없는 경우가 많아 무시해야 하고, 대신 AI 트렌드나 시장 구조를 심층 분석한 인사이트 있는 기사를 봐야 한다.

전문가 함정 — 헨리 블로짓 닷컴 버블 배신

역사상 최악의 배신 사건은 2000년 닷컴 버블의 헨리 블로짓이다. 당시 나스닥은 78% 폭락하며 5분의 1 토막이 났다. 코스피로 환산하면 6,300에서 1,300이 된 것과 같은 충격이었다.

블로짓은 최고의 스타 애널리스트로 2000년 닷컴 버블 직전 방송에서 "인터넷 기업 주가는 무조건 간다 (Strong Buy)"며 강력 추천했다. 그러나 동료들에게 보낸 이메일에는 "이 주가는 완전 쓰레기(Piece of Shit)야. 근데 개미들이 사주니까 오르네? ㅋㅋ"라고 적혀 있었다.

개미들은 그의 말을 듣고 전 재산을 날렸고, 나중에 들통나 그는 은퇴했다. 주식 전문가들은 대부분 증권사 소속이거나 유튜브·방송국에서 활동하며 주가가 올라야 이익을 얻는 사람들이다. 편향이 있을 수밖에 없다. 개인적으로는 부정적으로 보더라도 소속 회사가 주식을 보유하고 있다면 팔라고 말하기 어려운 것이 하우스 뷰의 무서운 점이다.

외국인 리포트 vs 실제 행동의 괴리

미국의 초대형 은행들은 주가가 폭락한 뒤 상승 리포트를 내며 개인의 매수를 유도하고 자신들은 물량을 정리하는 것을 반복해 왔다. 외국인이 20~30조 원을 팔다 조금 매수하면 언론은 "외국인이 돌아왔다"고 대서특필한다. 골드만삭스 같은 곳에서 목표치를 상향 조정하면 개인들이 들어온다. 그때 외국인은 다시 대량 매도한다.

이 패턴은 1990년대부터 IMF 직전, 글로벌 금융위기 직전에도 동일하게 발생했다. **수법이 통하는 이유는 증시 참여자가 끊임없이 바뀌기 때문이다.** 증시가 추락하면 기존 투자자들은 떠나고 새로운 사람들이 들어오는데 이들은 과거를 기억하지 못한다. 글로벌 금융위기 직전에도 외국계 은행들은 폭등 리포트를 내며 팔았다. 그들의 리포트가 아닌 **실제 행동**을 봐야 한다.

8년 주기로 이런 일이 반복되므로 40대 투자자라면 앞으로 5년 정도 이런 일이 일어날 수 있음을 인지해야 한다. 한국 코스피 시가총액에서 외국인 비중이 30%라고 하지만 실제로는 그 이상 — 대주주·친인척 물량 제외하면 실제 시장에서 활발히 매매되는 주식의 약 70%를 외국인이 보유하고 볼 수 있다.

국내 증권사의 구조적 한계

국내 증권사들이 항상 "올라간다"고 외치는 이유는 다음 3 가지다.

- ① **투자은행·증권사의 가장 큰 고객은 기업** — IPO·채권 발행·유상증자 수수료가 큰 수입원. 기업이 자기 주가 부양 요청하면 거절 불가능.
- ② **수수료의 노예** — 주가가 떨어지거나 횡보하면 매매 감소 → 증권사 수입 감소.
- ③ **낙관론 편향** — "앞으로 주가 떨어집니다. 다 파세요" 하면 누가 펀드 가입할까?

미국은 골드만삭스 같은 은행들이 정말 커서 기업에 대해 나쁘게 이야기하기도 하지만 한국은 쉽지 않다. 또한 미국은 애널리스트마다 성적표를 매기는 사이트가 있어 예측 적중 확률을 올려려 노력하지만 한국은 그런 사이트가 없어 애널리스트들이 워싱턴이나 기업 고객 눈치를 더 본다.

4 패턴 — 왜 매번 속는가

대형 금융사가 속이면 매번 속는 이유 4 가지:

- ① **가스라이팅 — "이번엔 다르다"** — 언론사·증권사 리포트는 주가 행을 때마다 "이번엔 다르다"며 가스라이팅한다. 2007년 코스피 2,000 넘었을 때도 모든 매체가 "다시는 밀으로 안 내려가는 뉴노멀"이라 했으나 글로벌 금융위기로 1,000까지 반토막 났다.
- ② **FOMO와 도파민의 노예** — 주변에서 돈 벌었다는 자랑에 휩쓸려 마지막에 들어간다.
- ③ **50% 팩트 + 50% 거짓 교묘한 논술** — 팩트에 거짓을 섞으면 구별이 어렵다.
- ④ **망각의 동물 — 투자자 세대 교체** — 탈탈 털린 투자자는 퇴장하고 새 투자자가 진입한다. 참여자의 80~90%가 바뀌었기 때문에 고전적 수법이 여전히 효과를 발휘한다.

주식시장에서 30년 넘게 살아남은 개인 투자자는 10~30% 수준에 불과하다. 과반 이상이 손해 보고 떠나며 대부분은 밀친 다 털릴 때까지 도박장처럼 시장을 못 떠난다. **승자가 되려면 FOMO에 빠져 마지막에 살 때가 아니라 모든 사람이 주식을 팔 때 진입해야 한다.** 주변이 모두 주식 투자하면 그때는 주식 비등을 즐기고, "지금 미친 거 아니냐"며 모두가 말릴 때까 꼭 투자해야 할 시점이다. 평균 8년마다 반복되는 기회다.

노이즈 거르는 3 핵심 질문

물보라를 닦아내기 위해 강사가 제시하는 3 가지 점검 질문:

- **Q1. 이 뉴스가 기업의 이익(EPS)을 변화시키는가?** — 단순히 배터리 사업이나 로보틱스 진출 공시만으로는 부족. "A기업 로보틱스 진출 선언" vs "대규모 수주 계약 공시" 차이가 명확.
- **Q2. 이 뉴스가 1년 뒤에도 중요할까?** — "오늘 나스닥 2% 하락"은 1년 뒤 무의미. 반면 "AI 데이터센터 전력 부족"은 영구적 영향 → 1년 뒤도 중요. 워렌 버핏 원칙: 절대로 돈을 잃지 말라.
- **Q3. 공포(Fear)의 리스크, 팩트인가?** — "2차 세계 대공황 신호탄" vs "미국 실업률 4.5%" — 숫자만 따라가야 정답을 찾는다.

리딩방에서 얻은 정보는 거의 진짜가 아니라 대부분 사람들을 참여시키기 위한 미끼다. 본인에게 전달된 시점에 이미 잘못됐거나 과장된 정보일 가능성이 크다.

감정 배제 + 숫자 중심 분석

오직 숫자만 따라가야 정답을 찾을 수 있다. 미국 실업률이 4.5%인지 5%인지, 그 숫자가 내포한 의미에만 집중해야 한다. 감정이나 정치적 편향을 배제하고 반드시 일어날 일에 대해서만 논의해야 한다.

군사 상황조차 숫자로 예측 가능하다. 미국이 가용 항모 전단 3개 중 2개를 투입했다는 점 — 전체 전력의 2/3이므로 공격 의도로 해석된다. 작년 중동 폭격 당시에는 아랍어로 물자를 옮기지 않은 상태에서 미국 본토 B-2가 핀셋 타격을 가했지만, 이번 이번 공격 전에는 이마어마한 전쟁 물자 이동이 숫자로 나타났다. 언론사·유튜버가 만든 제목이 아닌 숫자를 봐야 전쟁의 규모와 방향을 명확히 파악할 수 있다.

경제로드맵은 숫자를 해석해 주는 역할을 수행한다. 더 나아가 스스로 판단할 수 있도록 — **뉘싯대를 만드는 법**을 익히는 것이 중요하다. 매번 뉘싯대를 못 만들면 뉴거가가 물고기 잡아주길 기다려야 하고, 그 사람들이 수수료를 엄청 받거나 속일 수 있다. 자본 시장에 만연한 **대리인 문제(Agency Problem)** — 돈을 맡긴 대리인이 자기 배만 볼릴 수 있는 — 를 스스로 극복할 수 있는 능력이 필요하다.

피터 린치의 조인 — 백미러 X / 앞유리 O

전설적 투자자 피터 린치는 "백미러만 보고 운전하지 말라"고 강조했다.

백미러 투자자	앞유리 투자자
"어제 올랐으니 오늘도 오르겠지"	"이 회사가 앞으로 돈을 더 잘 벌까?"
"차트가 골든크로스니까 매수"	"새로운 경쟁자가 나타나진 않을까?"
과거 데이터(차트, 지난 뉴스)에 집착	미래 시나리오와 기업 성장성에 집중

요즘은 기관이 인위적으로 차트 모양을 만들어 개인을 유인한 뒤 팔기도 하고, 데드크로스를 만든 다음 자기들이 매수하기도 한다. 시장 주체가 서로 변하면서 인간 심리가 반영되던 차트 분석은 의미가 없어졌다. 이제는 기업이 앞으로 돈을 얼마나 잘 벌 수 있는지, AI 혁명이 가져올 성장성, 새 경쟁자 출현 가능성 같은 미래 시나리오에 집중해야 한다.

결론 — 투자는 IQ가 아닌 기질

투자는 IQ보다 기질이 중요하다. 공부를 위해 엉덩이가 무겁거나 고등학교 때 1등을 하려 조바심 내는 것과는 정반대의 기질이다.

- 남들이 미처 날릴 때 **차분해지는 냉정함** · 비판론이 팽배할 때 **용기 있게 매수하는 역발상** · 아무 일도 하지 않고 **기다릴 줄 아는 인내심**

워렌 버핏의 "투자는 IQ가 아니라 기질이다"라는 말이 본 회차 결론이다.

투자와 인생은 서핑과 같아서 완벽한 파도는 존재하지 않으며 때로는 넘어질 수도 있다. 중요한 것은 최소한의 보드에 해당하는 **시드머니를 잘 건사해** 언제든 다시 일어설 수 있게 하는 것이다. 잔잔한 호수에선 서핑할 수 없듯이 거대한 너울과 파도가 있는 곳이어야 큰 수익 기회도 존재한다. 파도가 클수록 강력한 에너지가 우리를 더 높게 올린다. 변동성을 두려워하지 말고 이용하여 즐길 줄 알아야 한다.

너울과 파도, 그리고 물보라는 위기가 아닌 역전의 기회다.

ONE LINE

투자는 IQ가 아니라 기질이다. 남들이 미처 날릴 때 차분해지는 냉정함, 비판론 팽배할 때 매수하는 역발상, 아무 일도 안 하고 기다릴 줄 아는 인내심.

출처	
박종훈의 지식한방 — Part 3-5장 「눈을 가리는 물보라를 닦아내라」 (2026-04-03 게시, fanding.kr/@kpunch/post/183533).	

자료 출처: sciencedirect.com · nature.com · sec.gov · content.time.com · schwabassetmanagement.com · heygotrade.com · osc.ca · sciencedirect.com

