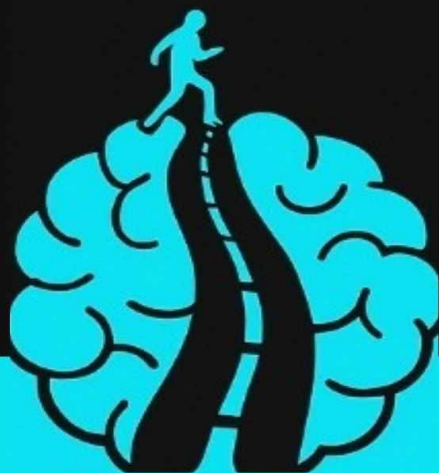


평생 성장하는 뇌! 다만 내가 관심을 가지고 관리할 때!

내 맘대로 나를 바꾸는 뇌신경망 고속도로

김강희 지음



"당신의 뇌는 평생 자라는 유일한 장기입니다."

- 지금, 당신의 뇌에 고속도로를 깔아라
- 뇌는 내가 돌볼수록 나를 도와준다
- 작은 실천이 내 삶의 회로를 바꾼다

뇌과학 실천서
읽고 따라하면
뇌효율이 올라간다!

글빛브레인

작가소개

김강희

20여 년간 아이들과 성인을 가르치며 뇌과학을 생활의 언어로 풀어 온 뇌교육자다. 편도체-해마-전전두엽의 작동 원리를 쉽게 설명하고, 뉴로피드백으로 현재의 뇌 상태를 '보게' 한 뒤 가벼운 유산소와 교차 움직임, 요가·호흡·명상, 이미지 기반 읽기, 말하기·쓰기로 이어지는 10~20분 루틴을 제안한다. 이 루틴은 감정의 과잉 경보를 낮추고 주의 폭과 기억 효율을 높여 학습과 일상 실행력을 함께 끌어올린다.

그는 목표의 2만여 권 서가를 기반으로 청소년·성인·시니어가 함께 성장하는 프로그램을 운영하며, 글빛브레인 출판을 통해 '책읽기-책쓰기-출판'이 이어지는 창작형 두뇌개발 플랫폼을 구축하고 있다.

GlBitBrain(글빛브레인)은 글(Gl)과 비트(Bit), 그리고 뇌(Brain)가 만나는 지점에서 탄생한 브랜드다. 오래된 언어의 깊이와 데이터의 정밀함을 한 사람의 뇌 안에서 통합하는 것. 이것이 글빛브레인이 추구하는 방향이다.

저서

『쓰는 뇌는 늙지 않는다』

『트레이딩 브레인』

작가와의 연결

이메일: hopekang99@naver.com

블로그: blog.naver.com/hopekang99

유튜브: youtube.com/@꿈키강희

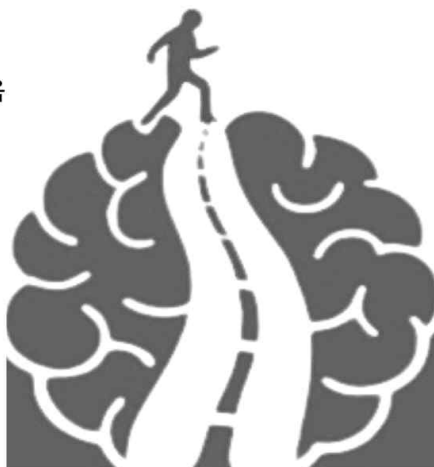
인스타그램: instagram.com/ggumkeykanghee

네이버 카페: cafe.naver.com/glbitbrain



내 맘대로 나를 바꾸는 뇌신경망 고속도로

김강희 지음



글빛브레인

프롤로그

나를 바꾸는 뇌 신경망 고속도로

우리는 종종 행복을 외부에서 오는 감정이라고 생각합니다. 좋은 일이 생기면 기쁘고, 누군가에게 인정받으면 마음이 따뜻해지죠. 하지만 뇌과학은 다르게 말합니다. 행복은 주어지는 것이 아니라, 반복을 통해 길러지는 능력이며, 그 반복 훈련은 실제로 우리의 뇌를 바꿉니다.

세상을 살아가는 동안 우리가 겪는 다양한 경험, 그 경험 하나하나가 나의 뇌 속 신경망을 만들어갑니다. 엄마 뱃속에서부터 시작되는 감각 자극과 감정의 흐름, 그리고 유아기와 유년기를 거치며 쌓이는 모든 일상은 우리 뇌 속의 신경망 고속도로를 더 촘촘하고 넓게 확장시킵니다.

다양한 경험을 하는 가장 좋은 방법 중 하나는 바로 여행입니다. 직접 몸으로 떠나는 여행뿐 아니라, 시간을 넘나들고, 장소를 초월하는 여행이 있습니다. 그것이 바로 독서입니다. 책 한 권을 펼칠 때마다 우리는 새로운 시대, 새로운 문화, 새로운 감정과 사고의 연결을 만납니다. 이런 독서는 뇌 속 신경회로를 다양하게 연결하고 자극하는 최고의 훈련입니다.

이 책은 그런 뇌의 회로를 엄마로서, 교육자로서, 그리고 한 사람의 삶을 살아낸 존재로서 어떻게 만들어왔는지에 대한 기록입니다.

저는 내 자녀를 키우며 늘 궁금했습니다. 지금 이 아이의 눈빛, 손끝, 목소리 하나하나가 이 아이의 뇌에 어떤 회로를 만들어주고 있을까? 어떤 반복이 우리 아이를 단단하게 만들고, 어떤 환경이 아이 안의 창의성과 회복력을 자극할 수 있을까?

그리고 저는 아이를 키우는 시간 속에서 제가 겪었던 유년기의 기억, 교육자로서 만난 수많은 아이들, 그리고 훈련생들과 나눈 경험을 바탕으로 "마음과 뇌는 연결되어 있고, 그 연결은 훈련된다"는 사실을 알게 되었습니다.

삶의 경험은 뇌 속 신경망을 통해 형성되고, 신경망은 반복되는 생각, 느낌, 행동을 통해 굳어집니다. 이 굳어진 회로는 마치 뇌 속의 고속도로처럼 정보를 더 빠르게, 더 많이 처리할 수 있게 해줍니다.

나의 뇌 속 신경망 고속도로 만들기는 내 맘대로 만들어집니다. 내가 어떤 방식으로 생각하고, 매일 어떤 관점으로 세상을 바라보는지에 따라 그 길은 더 넓어지고, 더 촘촘하게 확장됩니다.

이 고속도로가 넓어질수록, 우리는 스트레스를 튕겨낼 힘을 갖게 됩니다. 그리고 그 회로는 창의적 사고, 유연한 판단, 깊이 있는 연결과 회복의 힘으로 확장됩니다.

이 책은 바로 그 뇌의 회로를 새롭게 설계하는 여정입니다. 감정뿐 아니라, 사고, 반응, 태도까지 모두 반복 훈련을 통해 조정되고 회복될 수 있습니다. 뇌는 그 반복 속에서 자신만의

고속도로를 구축해줍니다.

그래서 이 책은 뇌과학과 반복 훈련의 구조를 통합해 누구나 따라 할 수 있는 실천 루틴으로 구성되어 있습니다.

이 책의 특별한 구성

뇌과학 쉽게 이해하기

복잡한 뇌과학 개념을 누구나 이해할 수 있을 만큼 쉽게 풀어내며, 장마다 다른 방식으로 반복 설명하여 자연스럽게 개념을 습득하도록 돕습니다.

반복을 통한 기억 정착

에빙하우스의 망각 곡선을 반영하여, 핵심 개념은 다양한 맥락에서 반복되며 독자의 뇌에 오래 남게 설계되었습니다.

오늘부터 실천하기

각 장의 끝에는 바로 실천할 수 있는 루틴을 수록하여, 작은 반복이 뇌 회로를 어떻게 바꾸는지를 직접 경험할 수 있도록 했습니다.

이 책을 통해 여러분은

★ 내 생각이 뇌에서 어떻게 형성되고 기억되는지 이해하게 될 것입니다.

★ 스트레스에 강한 뇌 회로를 직접 훈련하게 될 것입니다.

★ 반복 가능한 긍정 루틴을 통해 중심을 단단히 잡게 될 것입니다.

★ 그리고 무엇보다, 자신의 삶을 새롭게 설계할 수 있는 뇌를 가지게 될 것입니다.

이 책은 모두에게 열려 있지만, 특히 다음과 같은 분들께 도움이 될 것입니다.

성인 독자라면,

내 삶의 사고 효율성을 높여 더 여유롭고 창의적인 삶을 설계하는 데 활용 해보세요.

학생이라면,

보다 탄탄하고 유연한 학습 회로를 구축함으로써 공부 부담이 줄어들고, 집중력과 기억력이 향상되는 변화를 체감할 수 있습니다.

결국, 뇌의 고속도로는 내가 매일 어떤 생각을 하고, 어떤 루틴을 반복하느냐에 따라 달라집니다. 효율성 높은 뇌 회로를 만들어 더 많이 웃고, 더 자주 놀며, 더 깊이 몰입하는 삶을 누릴 수 있기를 바랍니다.

우리 집 현관에는 '행복가득 우리집'이라는 작은 명패가 걸려 있습니다. 그건 단순한 인테리어 문구가 아니라, 매일 아침, 오늘도 훈련된 사고와 태도로 하루를 설계하겠다는 저 자신과의 약속입니다. 그래서 저는 블로그의 마지막 인사말에도, 지인에게 보내는 문자 말미에도 항상 이렇게 말합니다.

오늘도 행복 가득한 하루 되시길요.

이건 단순한 예의가 아니라, 삶을 대하는 태도이고, 내면의 회로를 훈련하는 하나의 실천입니다.

이제, 나를 바꾸는 뇌 신경망 고속도로 위로 함께 걸어가 봅시다. 당신만의 루틴이, 당신의 내일을 설계해 줄 것입니다.

1부.

내 뇌 신경망

고속도로의

첫걸음

생명의 시작,

행복의 뇌가

자라나는 시간

1장. 내가 못 걸었던 길, 꿈을 키우는
길로 돌아오다 16

2장. 모유수유와 눈빛, 가장 오래 남
감정 기억 24

3장. 기어다니는 시간이 만든 탄탄한
두뇌 회로 36

4장. 엄마의 말놀이가 질문력을 키운
다 46

5장. 자연의 감성이 뇌를 길러준다 63

2부.

나를 설계하는

연결의 시작

생각의 뿌리,

감각과 언어

더 넓은

생각그릇 키우기

6장. 글자보다 그림을 먼저 기억한 아이
76

7장. 음악은 뇌를 울린다 - 몰입, 감
정, 선택의 힘 87

8장. 우뇌로 읽는 훈련, 몰입을 만들다
96

9장. 몸과 입이 기억하는 언어, 뇌 신
경망을 넓히는 다국어 말하기
112

10장. 훈련이 멈췄을 때 뇌는 어떻게
변화하는가? 134

3부.

뇌신경망

고속도로의 전환점

회복탄력성,

삶을 재창조하는

마음의 힘

11장. 엄마가 되며 다시 태어난 나의
감정 뇌 154

12장. 마음이 흔들릴 때, 뇌가 반응한다 166

13장. 뇌파를 활용한 마음근력 키우기 186

14장. 뉴로피드백을 통한 뇌파 훈련과
감정 회복 192

15장. 오늘 하루의 행복이 내일을 만
든다 210

4부.

실천이 만드는 나의 뇌 고속도로

몸을 움직이고,
숨을 고르고,
자연을 느끼고,
생각을 정리하는 순간
뇌는 새롭게 연결된다.

에필로그

참고문헌

16장. 가볍게 뛰었을 뿐인데, 뇌가 반
짝였다. 218

17장. 팔과 다리만 바꿨는데, 머리가
맑아졌다. 229

18장. 깊게 한 번 숨 쉬었을 뿐인데,
마음이 가라앉았다. 256

19장. 햇빛 아래 10분 걷자, 기분이
다시 살아났다. 279

20장. 감정일기와 긍정 확인
-무의식을 재구성하는 글쓰기 288

오늘 하루도 행복가득한 하루 되시길요.



1부. 내 뇌 신경망 고속도로의 첫걸음

생명의 시작, 행복의 뇌가 자라나는 시간



1장. 내가 못 걸었던 길,

꿈을 키우는 길로 돌아오다

*"뇌는 거짓말하지 않는다. 우리가 진정으로 원하는 방향을
따를 때, 인지 능력과 감정적 만족감은 함께 상승한다."*

나는 고등학교 시절, 유아교육과에 가고 싶었다. 아이들과 함께 노래하고 율동하며, 그 말랑말랑한 시기에 마음과 두뇌를 자극해주는 교사가 되고 싶었다. 그 선택은 어느 날 갑자기 떠오른 게 아니었다.

유년기부터 나는 아이들과 함께 있는 시간이 가장 자연스러웠고, 그들의 눈높이에 맞춰 움직이고 말할 때 내 감정의 회로가 가장 자연스럽게 흐르는 걸 느꼈기 때문이다.

하지만 현실은 내 뜻대로 흘러가지 않았다. 주변의 만류와 조언, 그리고 부모님의 기대 속에서 나는 법대로 진학했다. 유아교육은 그저 아이를 돌보는 일일 뿐이라는 선입견이 가득했던 시절이었다. 그때 나는 꿈을 접는 대신, '현실을 선택했

다'고 스스로를 위로했다.

뇌가 보내는 신호를 무시했던 시간

하지만 진학 후, 나는 진심으로 괴로웠다. 한 페이지의 3분의 2가 한자로 가득한 법학 서적을 펼칠 때마다, 내 뇌는 마치 얼어붙은 듯 작동을 멈췄다. 어떤 감정도, 동기도 따라오지 않았다. 심지어는 눈으로 읽으면서도 그 내용이 머릿속에 남지 않았다.

그렇게 사법시험을 준비했고, 25살까지는 도전해보자는 기한을 스스로 정했다. 그 시간 동안 나는 매일 아침 7시에 법대 고시연구실에 도착해 밤 10시까지 공부했다. 정해진 시간에 정해진 자리에 앉아, 반복되는 일과를 묵묵히 견뎌냈다.

시험 직전에는 민법, 헌법, 형법 등 수천 페이지에 달하는 책들을 몰입해서 넘겼던 기억도 있다. 그 몇 주간의 집중력은 나조차도 놀라울 정도였다. 하지만 시험에서 떨어진 직후, 다시 도서관에 앉아 똑같은 책을 펼쳤을 때, 그 책은 나에게 전혀 들어오지 않았다.

한 페이지가 넘어가지 않는 일주일, 눈으로는 읽고 있지만 머리는 텅 빈 느낌이었다. 바로 그 순간, 나는 명확하게 깨달았다.

'아, 뇌는 억지로 움직이지 않는구나.'
'정말 하고 싶은 마음이 없을 때는, 뇌도 거부하는구나.'

그때 내가 느꼈던 무기력감은 단순히 시험에 떨어진 좌절감이 아니었다. 그보다 더 깊은 층위에서, 나 자신이 정말 원하는 길이 아니었음을 내 뇌가, 내 몸이 스스로 증명해주고 있었다.

감정의 회로가 살아나다

그래서 그 길을 내려놓았다. 그리고 서울 강남 한복판, 학습지 회사에 원서를 냈다. 놀랍게도 바로 연락이 왔고, 나는 그다음 날부터 학습지 교사로 일하게 되었다.

아침 7시에 사무실을 나가 밤 10시까지 홍보지를 돌리고, 수업을 준비하고, 하루 종일 움직이고 말하고 웃으며 일했다. 고시 준비 시절과 비교해보면 시간의 구조는 비슷했지만, 그 안에서의 감정은 완전히 달랐다. 똑같이 긴 하루였지만, 하루가 끝나면 몸은 피곤해도 마음은 충만했다.

'내가 누군가와 연결되어 있다'는 감각, '지금 내가 무언가를 해내고 있다'는 감정이 내 안의 뇌 회로를 다시 살아 움직이게 만들고 있었다.

그 이후로 나는 교육의 길을 걷고 있다. 그 시작은 우연처럼 보였지만, 사실은 내 감정과 뇌가 일찍이 알고 있던 '맞는 방향'으로 되돌아온 길이었다. 나는 지금도 그 길 위에 있다.

뇌과학 쉽게 이해하기

뇌와 열정의 과학적 연결

이 이야기를 통해 우리는 중요한 교훈을 얻을 수 있다. 우리의 뇌는 진정한 열정과 의미를 가진 일에 가장 잘 반응한다. 억지로 무언가를 해내려 할 때보다, 진정으로 원하는 일을 할 때 뇌는 놀라운 집중력과 창의력을 발휘한다.

이는 단순한 감정의 문제가 아니라, 뇌의 작동 원리에 관한 것이다. 우리의 뇌 속 상황을 더 쉽게 이해해보자.

우리 뇌는 작은 도시와 같다

뇌 속에는 무려 1,000억 개가 넘는 작은 세포들이 있다. 이 세포들을 '뉴런'이라고 부르는데, 마치 도시 안의 사람들처럼 서로 끊임없이 대화를 나눈다. 이 뉴런들은 아주 특별한 형태를 가지고 있다. 전화기의 송수화기처럼 메시지를 보내는 부분(축삭돌기)과 받는 부분(수상돌기)이 있다.

뉴런과 뉴런 사이에는 아주 작은 틈이 있는데, 이 틈을 '시냅스'라고 한다. 이 시냅스는 마치 강을 건너는 다리와 같다. 그런데 이 다리를 건너려면 특별한 전달자가 필요하다.

신경전달물질: 뇌 속의 특별한 메신저들

이 특별한 전달자들을 '신경전달물질'이라고 부른다. 이들은 한 뉴런에서 다른 뉴런으로 메시지를 전달하는 화학 물질이다. 마치 친구에게 쪽지를 전달하는 것처럼, 이 작은 메신저들이 뇌 속에서 정보를 전달한다.

여러 종류의 신경전달물질이 있는데, 각각 다른 메시지를 전달한다. 어떤 것은 "기분이 좋아!" 같은 행복한 메시지를, 또 어떤 것은 "위험해, 조심해!" 같은 경고 메시지를 전달한다.

도파민: 우리 뇌의 '와! 신나!' 메신저

그중에서도 도파민은 아주 특별한 신경전달물질이다. 도파민은 마치 뇌 속의 작은 응원단처럼 "잘했어!", "계속해!", "이거 정말 재미있어!" 같은 메시지를 전달한다.

우리가 정말 좋아하는 일을 할 때, 도파민이 많이 분비된다. 예를 들어, 맛있는 음식을 먹거나, 재미있는 활동을 하거나, 좋아하는 사람을 만날 때처럼. 그런데 중요한 점은, 우리가 의미 있고 진심으로 하고 싶은 일을 할 때도 이 도파민이 많이 나온다는 것이다.

법학 공부를 할 때는 내 뇌 속 도파민 응원단이 거의 활동하지 않았다. 그래서 집중도 잘 안 되고, 내용도 잘 기억나지