

[도서 : FBI 관찰의 기술 - 조 내버로]

머리

모든 행동은 머리에서 시작된다.

우리의 뇌는 심장, 호흡, 소화 등의 내적인 기능에서 머리의 바깥 부분인 머리카락, 이마, 눈썹, 눈, 코, 입, 귀, 턱은 건강상태 및 정신적 고통까지 우리들에게 정보를 전달한다.

001 - 머리장식

한 개인의 대한 정보를 제공한다.

- 지도자 여부(북아메리카 원주민 추장의 깃털 머리 장식)
- 직업(안전모)
- 사회적 지위(중산모자나 이브생로랑의 필박스 모자)
- 취미(자전거용 헬멧)
- 종교(추기경 모자)
- 소속(좋아하는 스포츠 팀, 노동집단)

002 - 머리카락

건강한 머리카락은 (심지어 잠재의식에서도) 모든 인간의 바람이다.

머리가 단정하지 못한 머리는 건강상태가 나쁘거나 정신적으로 문제가 있음을 암시한다.

머리모양(헤어스타일)은 마음을 끌어당기고 유혹하고 순응하거나 쫓아버리고 충격을 주기도 한다.

인류학자 데이비드 기븐스는 그 사람의 조직에서의 지위를 보여주는 '비공식적 이력서'라고 말한다.

003 - 머리카락 만지기

마음을 진정시키는 행동이다. 주로 여성이 하며 (독서나 휴식) 기분이 좋은지 또는 (면접순서를 기다리거나 비행기가 심하게 흔들릴 때) 스트레스를 받고 있는지를 보여줌.

손바닥이 머리 쪽으로 향한다면 이는 진정하는 행동일 가능성이 높다.

또한 아이가 손가락을 빨면서 진정 및 시간을 보내는 것처럼 우리가 나이가 들면 손톱을 뜯거나 입술을 깨물거나 얼굴을 쓰다듬는 행동을 한다.

004 - 머리카락 만지기(밖을 향한 손바닥)

우리는 일반적으로 편안하거나 안락한 상태일 때 다른 사람에게 손목의 아랫부분의 노출한다.

005 - 손가락으로 머리카락 끌어 넘기기(남성)

남성은 스트레스를 받으면 머리카락 사이를 환기하고 (이런 행동은 공기를 순환하며 두피의 혈관 표면을 시원하게 해준다.) 피부에 압력을 가하며 신경을 자극하기 위해

손가락으로 머리카락을 쓸어 넘긴다. + 이 행동은 걱정이나 의심을 하고 있음을 암시할 수도 있다.

006 - 머리카락 환기(여성)

머리카락을 환기하는 행동은 분노와 스트레스를 덜어내며 강하게 진정하는 행동이다.

단, 신체적 활동이나 주변의 온도로 머리가 과열되어서 머리를 환기할 수 있음.

남성 : 정수리 부분을 환기

여성 : 목 뒤편에서 머리카락을 빠르게 들어 올린다.

007 - 머리카락 찢히기/만지기

머리카락을 찢히거나 만지거나 잡아당기는 행위는 마음에 드는 사람의 관심을 끌려고 노력할 때 흔히 나타난다.

008 - 머리카락 잡아당기기

스트레스를 받는 어린아이, 청소년에서 주로 나타나고 성인들에게서도 간히 볼 수 있다.

남성: 머리카락, 눈썹

여성: 머리카락, 눈썹, 팔에 있는 털

→ 신경성 경련과 유사하게 머리카락을 잡아당기면 신경말단을 자극해 안정을 찾는다.

009 - 머리 끄덕이기

머리 끄덕이기는 일반적으로 상대방의 의견을 수용함을 나타낸다.

단, 머리를 끄덕임과 동시에 ‘입술 오므리기’(154번)가 동반되면 의견에 동의하지 않을 수도 있다.

010 - 머리 끄덕이기(상충되는 행동)

머리는 끄덕이지만 ‘아니에요’라고 말하는 상충되는 행동은 무심코 진심을 노출한다.

011 - 머리(뒤통수) 톡다이기

당혹스럽거나 정신적 갈등을 겪을 때 행동한다.

답을 찾기 위해 애쓰며 머리카락을 아래쪽으로 쓸어내리는 경우도 있다.

이 행동은 촉감이나 온기를 통해 마음을 진정시킨다.

손으로 신체를 만지는 대부분의 행동도 스트레스나 불안감을 완화하고 진정하는 효과가 있다.

012 - 머리 긁기

의구심, 불안, 스트레스, 걱정을 할 때 우리를 안정시킨다.

+ 정보를 기억하려고 노력하거나 당혹스러울 때 행동하기도 한다.

머리를 빠르게 긁는다면 스트레스와 걱정의 정도가 높다는 것과 그 사람이 다음에 무엇을 할지 갈등하고 있다는 신호이기도 하다.

013 - 머리 쓰다듬기

머리를 정리하기 위한 것을 제외하고 사람들은 스트레스를 받거나 딜레마에 빠졌을 때, 질문에 대한 답을 고민할 때 머리를 쓰다듬는다.

단, 뒤통수를 쓰다듬는 것은 의구심이나 갈등의 신호일 수 있다.

014 - 배 문지르며 머리 긁기

의심하거나 궁금해함, 불안, 불신의 표현이다.(많은 영장류들이 이 행동을 한다.)

015 - 팔꿈치를 들어 올리고 머리 뒤에서 손깍지 끼기

<팔꿈치를 들어 올리고 머리 뒤에서 손깍지 끼기 - 후딩>



→ 이 행동은 사람을 더 커 보이게 만든다. 사람들은 편안하고 주도권을 쥐고 있을 때 영역 표시의 하나로 이 행동을 한다. 벌린 팔꿈치는 자신감을 나타낸다.

016 - 머리로 손 가져가기(명한 상태)

갑자기 충격을 받거나 믿을 수 없는 상황을 겪거나 망연자실해하는 사람들에게 나타난다. 이때 사람들은 상황 파악을 위해 이 자세를 몇 초간 유지한다.
(예, 축구선수가 자책골을 넣을 때)

017 - 머리 위에서 손깍지 끼기

손바닥은 아래에 향하며, 머리를 감싼다.

자신이 원하는 방향으로 일이 진행되지 않고 상황이 악화될수록 양 팔꿈치가 부자연스러운 정도로 앞쪽에서 서로 가까워진다.(스트레칭을 할 때를 제외하면..)

압력에도 주목하자. 상황이 악화될수록 손의 압력 또한 커지고 이는 15번 후딩과는 많이 다르다.

018 - 모자 들어 올리기(통풍시키기)

사람들은 갑자기 스트레스를 받으면 머리에 바람이 통하도록 자신의 모자를 들어 올린다.
(운동을 하다가 머리가 과열되어 이 행동을 하기도 한다.)

- + 분노가 차오른 상황(예, 보복 운전, 교통사고)에서 싸움이 일어나기 전에 안전을 위해 흔히 몸에 걸친 무언가를 벗는 행위(모자, 셔츠, 안경 등)를 한다는 점!

이마

이마를 통해 우리들은 상대의 정보를 얻을 수 있다. 아기들도 엄마의 이마에 생기는 주름에 반응하고, 이것을 무언가 부정적인 신호로 인지한다.

019 - 긴장한 이마

어떤 이들은 스트레스를 받으면 이마의 근육이 갑자기 뻣뻣하고 팽팽해지면서 긴장한다. (20개 이상의 이마 근육 중 눈살근, 관자근을 포함한 6개의 근육이 스트레스 상황에서 이마를 팽팽하게 만들거나 찌푸리는데 관여한다.)

긴장한 이마는 무언가 잘못되었음을 나타내는 완벽한 신호로 볼 수 있다. 물론 그 사람의 평온한 상태의 모습을 관찰하고 이마의 변화에 관한 판단 기준을 정할 필요가 있다.

020 - 이마 찌푸리기

무언가가 잘못되었거나 마음에 들지 않거나 불안감을 느끼고 있음을 나타낸다. 또 집중하고 있거나 이해하려고 노력할 때도 이런 모습을 나타낸다.

021 - 보톡스 맞은 이마(문제점)

보톡스를 맞은 후에 반려자 또는 아이들이 당신의 기분을 알지 못할 수 있다. 태어난 지 4주된 아이들도 부정적인 의미로 찌푸린 이마에 반응하는데 부모나 파트너가 보톡스를 맞으면 아이 혹은 반려자가 전에는 쉽게 읽은 감정적 신호를 깨닫지 못하는 결과가 보고된 적 있다.

022 - 이마의 주름

이마의 주름은 힘겹거나 스트레스가 많은 삶, 또는 주름을 더욱 짙게 만드는 야외 활동을 많이 한 삶을 암시하는 경우가 많다.

023 - 땀이 나는 이마

스트레스 정도가 심하면 자연스럽게 땀을 흘리는 사람들이 있다. 땀을 흘리는 이유는 사람마다 다르다. 어떤 사람은 커피 한 모금이나 계단 한 층을 오르기만 해도 많은 땀을 흘린다.(체질적으로 땀이 많이 나거나 더워서 땀이 날 수도 있다.) 그러니 성급하게 판단하면 안된다.

024 - 고동치는 관자놀이 정맥

스트레스를 받으면 (얼굴 옆, 눈 바로 뒤쪽에 있는) 피부 표면에 드러나는 관자놀이 정맥이 눈에 띄게 꿈뜰거리거나 고동친다. 이 현상은 불안, 걱정, 두려움, 분노 때로는 흥분이 자율신경계를 활성화했음을 보여주는 정확한 신호다. (자율신경계의 활성화: 뇌가 자동으로 생존 모드에 들어가는 방식.)

025 - 이마 문지르기

두통이 심하거나 정보를 처리하거나 걱정이나 근심, 의심, 불안감이 들 때 이마를 문지른다. 이 행동은 긴장이나 걱정을 누그러뜨리는 것을 도움으로써 진정하는 행동이다.

026 - 손가락으로 이마 가리키기

이마를 향해 손가락질을 하거나 손가락으로 이마를 가리키며 빙빙 돌리는 움직임은 모욕적인 행위이다.

이 행동은 상대방이 어리석다 또는 아무것도 모르거나 제정신이 아니라는 의미이다.

027 - 손으로 이마 누르기

손을 펴서 이마를 지그시 누르는 행동은 스트레스나 의심, 불안으로 인한 긴장을 완화시키는데 도움을 준다. 이 행동은 손으로 이마를 짚는 행위와 달리 머리를 뒤로 미는 것처럼 보인다.

이 행동은 압력을 가해 심리적으로 안정시키는 효과가 있다.

028 - 어리둥절한 표정

이 행동은 대개는 정신적 고통을 겪거나 문제를 해결하려고 애쓸 때 나타난다.

일반적으로 인지부하가 심할 때(골똘히 생각하거나 기억해내려고 노력할 때) 발생한다.

029 - 모자로 이마 가리기

어떤 사람들은 스트레스를 받거나 곤혹스러운 상황에 처하면 머리에 쓰는 물건(모자, 후드, 챙)으로 이마를 가린다. (마치 부끄러워 숨으려는 것처럼...)

눈썹

030 - 눈썹으로 아치 모양 만들기 / 찡긋하기(행복)

우리는 기쁘거나 기분 좋은 무언가를 알아보았을 때 눈썹을 올려 아치 모양을 만들거나 눈썹을 찡긋하며 눈을 크게 뜨는 동작을 한다.(이 동작은 위쪽으로 행해지기 때문에 중력을 거스르는 행동이며, 중력을 거스르는 행동이 대부분 그렇듯이 긍정적인 신호이다.)

031 - 눈썹으로 인사하기

우리는 아는 사람을 보았지만 말을 건넬 수 없는 경우나 단순히 타인의 존재를 알아차렸을 때 눈썹을 올리고 눈을 크게 뜬다.(이러한 단순한 행동으로도 당신을 소중하게 생각한다는 메시지를 전달할 수 있다.)

032 - 눈썹으로 아치 모양 만들기(긴장)

이 모습은 뜻밖의 일이 일어나거나 충격적인 소식이 전해졌을 때 나타난다.

긴장한 얼굴이나 껍 다문 입 같은 다른 표정들이 결합되는 이 모습은 상대가 매우 부정적인 경험을 했음을 알려 준다.(이 표정은 눈썹의 움직임을 통제하는 근육이 긴장하기 때문에 30번의 표정과 다르다.)

033 - 눈썹으로 아치 모양 만들기(아래턱 목을 향함)

이 표정은 의문이 생기는 어떤 내용을 접할 때, 혹은 무언가를 듣거나 깨닫고 매우 놀랄 때 입을 다문채 아래턱을 목 쪽으로 끌어당기고 눈썹은 아치 모양을 만드는 표정이다.

(또한 곤혹스러운 상황을 목격해도 마치 ‘들은 내용이 마음에 들지 않는다.’ 라고 말하는 것처럼 이 표정을 짓는다.)

034 - 눈썹 비대칭

사람들은 의심이 들거나 무언가가 불확실할 때 이 표정을 짓는다.
이 표정은 이야기가 의문스럽거나 확신하지 못한다는 신호를 보낸다.(배우 잭 니콜슨은 스크린 안팎에서 이 방식으로 타인의 말에 의문을 제기하는 것으로 유명하다.)

035 - 눈썹 사이 좁히기/찌푸리기

두 눈 사이와 코 바로 위의 영역을 ‘미간’이라고 한다.
미간을 좁히거나 찌푸리면 일반적으로 문제나 걱정, 반감이 있다는 의미이다.
이 불편적인 표정은 매우 빠르게 만들어질 수 있어 감지하기 어렵지만 그 사람의 감정을 정확하게 반영한다.(어떤 사람들은 불편한 말을 듣거나 방금 들은 이야기를 이해하려고 애쓸 때 눈썹을 찌푸리기도 하다.)

눈

036 - 동공팽창

마음이 편안하거나 좋아하는 사람 혹은 사물을 접하면 동공이 팽창한다.
커플이 함께 있을 때 마음이 편안하면 동공이 가능한 한 많은 빛을 빨아들이기라고 하는 것처럼 커진다. 그래서 조명이 어두운 레스토랑이 데이트 장소로 좋다. 이 환경은 눈이 자연스럽게 부드러워지고 동공이 더 커지기 때문이다.(이 환경은 주위에 다른 사람들이 있을 때 긴장을 풀어준다.)

037 - 동공수축

좋아하지 않는 무언가를 보거나 부정적인 감정이 들면 동공이 수축한다.
(동공 수축은 눈동자 색깔이 밝을수록 더 쉽게 감지된다.)
동공이 갑자기 작은 점으로 줄어드는 현상은 방금 부정적인 상황이 발생했음을 의미한다.

038 - 이완된 눈

눈이 이완되어 있으면 편안하고 자신감이 있다는 신호이다.
마음이 편하면 눈, 이마, 뺨의 근육이 이완된다. 그러나 스트레스를 받거나 무언가가 거슬리면 이 근육들은 바로 긴장한다. (아기는 울음을 터뜨리기 전에 갑자기 얼굴의 근육을 쥘그린다.)

단, 어떤 보디랭귀지의 의미를 해석하려 할 때 눈이 행위와 일치하는지 주의하자.
눈구멍이 이완되었다면 아무 문제가 없을 가능성이 크다. 하지만 눈 주변이 갑자기 긴장하거나 눈이 가늘어지면 그 사람이 집중하거나 스트레스를 받는다는 의미일 수 있다.

039 - 눈구멍 좁아짐

스트레스를 받거나 마음이 상하거나 위협을 받거나 다른 부정적인 감정을 느끼면 눈구멍이 좁아진다.(이 현상은 눈구멍 밑에 있는 근육이 수축하여 일어난다.)
뇌는 불안이나 걱정, 의심에 반응할 때 곧바로 눈구멍을 작게 만든다. 이 표정은 무언가가 마음에 안 들거나 잘못되었음을 보여준다.

040 - 눈 밑 떨림

눈 바로 밑(안륪근 아랫부분)과 광대뼈 바로 위에 있는 작은 근육과 이를 둘러싼 조직은 스트레스에 굉장히 민감하다. 걱정이나 근심, 두려움이 있으면 이 부드러운 영역이 떨리거나 쉴룩거리면서 그 사람의 정신적 상태를 솔직하게 드러낸다.

041 - 깜박임의 빈도

눈을 깜박이는 빈도는 환경과 스트레스 혹은 경험하는 자극의 정도에 따라 달라진다. 개인마다 차이가 있고 조명과 습도에 따라 달라지지만 1분당 16~20회 사이로 보된다. 컴퓨터 모니터를 바라보는 사람들은 덜 깜박이고 (많은 이들이 안구건조증이나 눈의 감염을 불평하는데, 눈물에는 항세균 성질이 있다.), 먼지나 꽃가루가 날리는 공간에서 작업하는 사람들은 더 자주 깜박인다. 콘택트렌즈를 착용해도 눈을 더 자주 깜박일 수 있다. 또 신경을 자극하는 사람이 주위에 있으면 깜박이는 빈도가 증가하는 경향이 있다.

042 - 눈 자주 깜박임

불안하거나 스트레스를 받으면 평온한 사람들보다 일반적으로 눈을 더 자주 깜박인다. 이 행동은 무언가를 숨기는 행동이 아니라 그저 스트레스나 앞에 언급한 다른 요인들을 나타내는 신호일 뿐이다. 정직한 사람도 공격적인 질문을 받으면 눈을 더 자주 깜박인다.

043 - 눈 맞춤

눈 맞춤은 문화적 규범과 개인적 선호의 영향을 받는다. 누군가를 3~4초가량 쳐다보는 행동을 용인하는 반면 어떤 문화권에서는 2초만 넘어도 무례하게 여긴다.

044 - 눈 피하기

누군가와 대화하기 불편하거나 호감이 가지 않을 때 혹은 상대가 불편하거나 강압적일 때 우리는 눈이 마주치는 것을 피한다. 예를 들어 교도소 수감자들은 간수나 포악하기로 유명한 다른 수감자와 눈 마주치기를 꺼린다. 눈 피하기는 일시적일 수도, 장기적일 수도 있다. 창피한 행동을 해도 우리는 일시적으로 눈을 돌린다.

045 - 시선과 우월감

전 세계적으로 지위가 높은 사람들이 말하거나 듣는 동안 시선을 더 자주 맞춘다는 연구가 있다.

지위가 낮은 사람들은 지위가 높은 사람들의 이야기를 듣는 동안에는 시선을 더 자주 맞추지만 자신이 말하는 동안에는 덜 맞춘다. (일본을 포함한 아시아태평양 국가들에서 리너 모습이 두드러진다.)

- + 우리는 똑바로 시선을 맞춰 주는 사람들을 좋아하는 경향이 있는데, 특히 지위가 높은 사람들이 시선을 맞춰 줄 경우 그렇다.

046 - 적극적인 눈 맞춤

사회생활이든 데이트 상대를 찾을 때든 우리는 상대와 대화해 보고 싶을 때 '저, 여기 있어요. 제게 말을 걸어 주세요.'라는 메시지를 담은 눈빛으로 눈이 마주칠 때까지 적극적으로 유심히 바라본다.

047 - 시선과 감정

전 세계에서 연애에 관한 신호를 연구한 전문가들은 서로에 대한 감정의 변화를 보여주는 첫 번째 단서가 서로를 바라보는 방식임을 발견했다. 관심 어린 눈길이 증가하면 말로 전하기 훨씬 전부터 우호적인 관계가 더욱 친밀한 관계로 변화한다.(예: <사운드 오브 뮤직>, <라라랜드>에서 볼 수 있다.)

048 - 시선 마주치기

이 행동의 의도는 따뜻하거나 로맨틱한 방식으로 타인의 관심을 얻으려는 데 있다.

049 - 응시하기 VS 뺨히 쳐다보기

응시하기는 상대를 편하게 생각한다는 신호를 보내며 마음을 끄는 행동이다.

(+응시하는 경우, 강한 흥미를 느끼거나 심지어 반갑게 받아들이기까지 한다.)

뺨히 쳐다 보기는 상대방을 무시하거나 거리를 두거나 대립각을 세우려는 의도가 있으며, 상대를 의심하거나 불길하거나 이상하게 여긴다는 신호를 보낸다.

(+뺨히 쳐다보는 경우, 우리는 경계를 늦추지 못한다.)

050 - 감은 눈

누군가가 눈을 감고 오래 있다가 눈을 뜨거나 갑자기 눈을 감고 오래 있다면 마음에 들지 않는 점이 있다는 뜻일 수 있다. 이 차단하는 행동은 불만이나 우려, 불신, 걱정처럼 심리적으로 불편한 상태를 드러낸다. 눈을 뜨기까지 오랜시간이 걸린다면 걱정이 깊다는 의미다. 반대로 매우 친밀한 관계라면 감은 눈은 '당신을 믿어요.'라는 메시지를 보낸다.

051 - 눈 감아 강조하기

무언가를 강조하고 싶거나 동의할 때 아주 짧게 눈을 감는다.

이 동작은 방금 들은 이야기를 긍정하는 방법이다.

052 - 눈 가리기

손이나 손가락으로 갑자기 눈을 가리는 행위는 차단하는 행동으로, 나쁜 소식이나 위협적인 정보를 들었을 때 같은 부정적인 사건과 관련 있다. 이 행동은 또한 부정적인 감정이나 걱정, 자신감 부족을 나타내기도 한다. 나쁜 짓을 하다가 잡힌 사람들도 이렇게 행동하곤 한다.

053 - 눈 감고 콧등 문지르기

눈을 감은 채 콧등을 문지르는 행동은 걱정이나 근심이 있다는 신호다. 이는 차단하는 행동인 동시에 진정하는 행동이다. 일반적으로 반감이나 불확실, 우려, 불안 같은 부정적인 감정과 연관 있다.

054 - 울기

울음은 사회적 목적뿐만 아니라 개인적 목적을 위해서도 다양하게 이용되며, 마음을 정화하고 감정이 해방된다. 아이들은 울음으로 사람을 교묘하게 조종할 수 있다는 사실을 빠르게 습득한다.

사람의 행동을 관찰할 때 울음에 그 사람이 힘든 시간을 보내고 있다는 신호 이상의 의미를 부여해서는 안된다. 누군가가 너무 자주 우는 경우는 병적으로 우울하거나 심리적으로 괴로운 상황이라는 신호일 수도 있다.

055 - 물체 움켜잡고 올기

자신의 목이나 목걸이, 셔츠 깃을 움켜잡고 우는 사람들은 그냥 우는 사람들보다 더 심각하고 부정적인 감정을 경험하는 중일 수도 있다.

056 - 눈동자 왔다 갔다 하기

눈동자가 과하게 왔다 갔다 하는 움직임은 일반적으로 부정적인 정보 처리나 의심, 불안, 두려움, 근심과 연관 있다. 더 정확히 평가하려면 이 행동을 긴장한 얼굴이나 아래턱 잡아당기기(184번) 같은 다른 정보와 함께 분석하는 것이 좋다. 상황을 분석하거나 선택을 고려하거나 해결책을 생각하는 동안 눈동자가 왔다 갔다 하는 사람들이 있다는 점에 주의할 필요가 있다. 이 행동만으로는 누군가를 속이고 있다고 판단할 수 없다.

057 - 눈동자 측면 바라보기

우리는 생각이나 감정, 질문을 처리하며 아래쪽 측면 또는 위쪽 측면을 바라보는 경향이 있다.

(이를 과학 문헌에서는 ‘눈의 동향 측면 운동’이라고 한다.)

지난 수십 년간 우리는 질문에 답하며 눈길을 돌리거나 결눈질하는 사람은 거짓말하는 것이라고 근거 없이 믿어 왔다. 허나 이것은 20가지 이상의 연구로 아님을 증명하였다. 이 행동 자체가 속임수를 나타내는 신호라고 할 수는 없다.

058 - 눈꺼풀 떨림

무언가 잘못되었거나 고투하고 있음을 나타낸다.

사람들은 보통 적절한 단어를 찾으려 애쓰거나, 듣거나 본 것을 믿을 수 없을 때 눈이 떨린다. 눈꺼풀 떨림은 불신을 나타내는 신호다.

059 - 눈 가리키기

어떤 문화권에서 검지를 눈 바로 밑에 갖다 대는 행위는 의심이나 의혹을 드러내는 신호다. 여러 문화권에 걸쳐 많은 사람이 무언가를 듣고 깊이 생각하거나 의문을 품을 때 무의식적으로 가볍게 굽는 동작의 형태로 이 행동을 한다.

060 - 눈 가리키기와 동반되는 행동

검지로 눈 바로 밑을 가리키는 행동(59번)에 눈썹 아치 모양 만들기와 꺾 다문 입술이 동반된다면 이는 의심이나 어리둥절함, 불신을 나타낸다. 특히 턱을 내밀지 않고 안으로 넣었다면 틀림없다.

061 - 눈동자 굴리기

눈동자를 굴리는 행위는 경멸이나 의견 충돌, 반감을 나타낸다.

아이들은 흔히 반항의 표현으로 부모에게 이 행동을 한다.

062 - 눈꺼풀 만지기

긴장을 완화하는 행동과 결합한 눈 가리키기의 한 형태일 수 있다. 어떤 사람이 하지 말아야 할 말을 했을 때 근처에 있는 사람들이 눈을 감고 눈꺼풀을 만지거나 굽는 모습을 볼 수 있다. 이는 그 말이 부적절함을 나타내는 좋은 신호이다.

063 - 피로한 눈

피로는 일반적으로 눈에서 제일 먼저 드러난다.

눈과 눈 주변이 긴장하고 붓고 건조하고 심지어 어두워 보인다.

이 현상은 장시간 근무나 스트레스 같은 외부 요인 때문에 또는 울어서 생길 수 있다.

064 - 먼 곳 바라보기

혼자 있거나 다른 사람과 대화하는 도중에 방해되는 것들을 피해 먼 곳을 응시하는 행위는 더 효과적으로 생각하고 계획하도록 해주기도 한다. 이 행동은 깊이 생각하거나 무언가를 기억하려고 노력하고 있으니 방해하지 말고는 신호일 수도 있다.

065 - 멍한 눈

눈을 멍해 보이게 만드는 원인은 많다.

마리화나 같은 약물과 술뿐만 아니라 더 위험한 물질들도 있다. 어떤 사람이 마약을 하거나 술을 마셨는지 알아보려면 어눌한 발음이나 느린 반응 속도 등의 다른 행동들도 함께 고려해야 한다.

066 - 결눈질하기

결눈질은 의심하거나 약속을 깨리거나 무시하거나 수상히 여기거나 심지어 경멸할 때 나타낸다.

이는 불신과 우려, 의심을 반영하는 보편적인 행동이다.

067 - 천장/하늘 바라보기

우리는 무언가가 갑자기 불가능해 보이거나 불운이 닥쳤을 때 머리를 뒤로 기울이고 하늘을 보는 이 드라마틱한 행동을 한다.

상황을 믿을 수 없어서 하늘에 있는 존재에게 도움을 구하거나 가엾게 여겨 달라고 간청하는 것 같다. 이 행동이 도움이 되는 면도 있다. 스트레스는 목을 긴장시키는데, 이 자세는 목뱃근을 늘려 이완하는데 도움이 된다.

068 - 동의 구하기

사람들은 자신감이 부족하거나 거짓말을 할 때 상대방을 면밀히 살피는 경향이 있다.

자신의 말을 믿는지 보기 위해 얼굴을 유심히 바라보는 것이다.

이 행동이 무조건 속임수를 나타내지 않는다. 그저 자신이 한 말에 동의를 구하는 것일 수도 있다.

(경험에 따르면, 진실을 말하는 사람은 그저 사실을 전달하고, 거짓말을 하는 사람은 상대를 납득시키려고 한다.)

069 - 시선 내리기

이 행동은 시선피하기와는 다르다. 시선을 회피하지는 않고 직접적이거나 강하지 않게 눈을 맞춘 후 시선을 살짝 낮추며 존중이나 경애, 겸손, 뉘우침의 모습을 보여주기 때문이다.

070 - 슬픈 눈

위 눈꺼풀이 축 처지면 눈이 슬프거나 낙담하거나 우울하거나 에너지가 없는 것처럼 보일 수 있다.

이 모습은 피곤해서 처진 눈꺼풀과 비슷해 보일 수 있다.

071 - 눈길 돌리기

대화할 때 눈길이 다른 곳으로 돌리는 행위는 상황에 따라 해석해야 한다.

예를 들어, 친구와 대화할 때처럼 심리적으로 안정된 상태라면 이야기를 들려주거나 과거의 어떤 일을 기억하며 눈길을 돌릴 수도 있다. 이는 충분히 편안한 상태에 있다는 의미이다. 많은 이들이 세부 사항들을 기억해 낼 때 눈길을 돌리는 행동을 한다.

072 - 오랫동안 빤히 쳐다보기

대화 도중 찾아오는 침묵은 흔히 장시간 빤히 쳐다보는 행동을 동반한다. 이때 시선은 어떤 사람이나 멀리 떨어져 있는 무언가를 향할 수 있다. 이 행동은 그저 그 사람이 깊이 생각하거나 정보를 처리하고 있음을 나타낸다.

073 - 실눈 뜨기

실눈뜨기는 특히 좋지 않은 무언가를 듣거나 보았을 때 불쾌감이나 우려를 드러내는 방법이다.

어떤 사람들은 거슬리는 말을 들을 때마다 눈을 가늘게 뜨고 이 행동을 자신들의 감정을 표출하는 신호로 사용한다.

074 - 실눈 뜨기(살짝)

화를 가라앉힐 때 눈꺼풀을 내리며 눈을 살짝 가늘게 뜬다.

이 행동(눈의 틈을 좁히는 것)의 의미는 얼굴이 긴장하거나 극단적인 경우 주먹을 쥐는 등의 다른 행동들을 고려하며 상황에 따라 판단해야 한다.

075 - 공격적으로 빤히 쳐다보기

이 행동은 위협적으로 보이며 언쟁을 불러일으킬 수 있다. 여기에 공격성이 강해지면 시선을 돌리거나 눈을 깜박이지도 않고 시선을 레이저 광선을 쏘듯이 한곳에 집중한다.

076 - 분노한 눈

분노한 사람은 눈에 띄게 눈살을 찌푸리는(이런 모습: > <) 모습을 필두로 한 얼굴 표정들을 나타낸다. 일반적으로 콧잔등에 주름이 지고 콧구멍이 넓어지며, 때로 입술을 뒤로 끌어당기며 짝 다문 치아를 드러내는 행동을 동반한다.

077 - 눈 크게 뜨기(경직)

눈이 커지면 스트레스나 놀라움, 두려움, 중요한 문제가 있음을 시사한다.

눈을 평소보다 오래 경직된 채 크게 뜨고 있다면 무언가가 확실히 잘못되었다는 의미이다.

이런 반응은 보통 외부의 자극으로 발생한다.

078 - 눈 꾸미기

이집트의 피라미드 시대 이후 전 세계 사람들은 자신을 더욱 매력적으로 만들기 위해 눈을 꾸민다.

우리는 눈에 끌린다. 상대가 눈을 아름다운 색깔로 꾸미면 더 강하게 끌린다. 또한 우리는 길고 짙은 속눈썹에도 매료된다.

귀

079 - 귓볼 잡아당기기 또는 문지르기

스트레스를 받았거나 무언가를 심사숙고할 때 귓볼을 잡아당기거나 문지르면 마음이 진정되는 경향이 있다. 조 내버로는 귓볼 문지르기를 의심이나 망설임, 선택을 따져 보는 행위와 연관 짓는다.

080 - 귀 빨개지기

귀가 다른 부위(얼굴, 목)와 함께 갑자기 빨개지는 현상은 분노나 수치, 호르몬의 변화, 약물 반응, 두려움이나 불안에 의한 자율신경계 활성화 때문일 수 있다. 귀의 피부는 분홍빛이나 붉은빛, 자줏빛으로 변하고, 만지면 뜨겁게 느껴지기도 한다. 개인 공간이 침해당하는 것만으로도 이런 반응이 일어날 수 있다.

081 - 귀 기울이기

귀를 화자 쪽으로 돌리거나 기울이는 행위는 경청하거나 다시 한 번 말해주기를 바라거나, 잘 들리지 않는다는 신호다. 이때 더 많은 소리를 모으기 위해 손을 오므리고 귀에 가져다 대는 행위가 뒤따를 수 있다. 데이트할 때 우리는 매우 친밀한 사람이 귀 가까이 다가오도록 허용한다.

082 - 경청하기

적극적으로 듣는 행위는 공식적인 상황과 사적인 상황 모두에서 필수적으로 갖춰야하는 비언어이다.

이 행동은 상대에게 흥미가 있거나 수용적이거나 공감하고 있다는 신호를 전달한다.

083 - 귀 장식하기

문화적 규범에 맞게 귀를 장식하거나 변형하거나 구멍을 뚫거나 색을 칠하거나 틀어막는 수많은 방법이 존재한다. 귀 장식은 주로 문화의 영향을 받는데, 여기에는 명확한 목적(사회적 지위나 구매 가능성을 나타내거나 집단을 식별하는 것)이 있다. 또한 당사자의 배경이나 직업, 사회적 위치, 전통, 성격에 대해 매우 정확한 정보를 제공한다.

084 - 상처 남은 귀

열이나 화학물질, 외상은 귀 연골과 조직을 손상시킬 수 있다.

이들의 손상된 귀를 콜리플라워 이어(국내에서는 흔히 '만두귀'라고 한다.)라고 부르기도 한다.

코

코를 둘러싼 근육들을 매우 민감해서, 싫어하는 냄새를 맡으면 즉각 수축하며 코에 주름을 만들고 혐오감을 드러낸다. 코는 외적으로 타인과 구별시켜 주고, 유해한 화학물질과 박테리아로부터 우리를 보호해 준다.

085 - 양손으로 코 가리기

양손으로 코와 입을 가리는 행위는 충격이나 놀라움, 불안 두려움, 걱정과 연관 있다. 이 행동은 세계 어디서든 보편적으로 나타난다.

086 - 코 위쪽으로 주름 잡기(혐오)

혐오를 나타내는 신호나 단서는, 코의 피부가 부정적인 감정에 매우 민감한 근육(코근)과 함께 수축하며 코 위쪽에 주름이 생기는 모습과 연관 있다. 좋아하지 않는 무언가를 냄새 맡거나 듣거나 심지어 보기만 해도 우리의 코근은 무의식적으로 수축하며 진짜 감정을 드러낸다.

087 - 코 한쪽에만 주름잡기

코 위쪽으로 주름을 잡는 모습은 혐오감이나 불쾌감을 정확하게 나타내는 표시이며 일반적으로 코 양쪽에 생긴다. 그러나 한쪽에만 생기는 사람이 있다. 이를 엘비스 효과라고 부른다.

코 주름은 한쪽에 생기든 양쪽 모두에 생기든 싫은 감정을 나타낸다.

088 - 코 실룩거리기(카리브해 지역)

이 행동은 앞의 혐오감(86번)과 약간 비슷하지만 더 빠르게 발생한다는 차이가 있다. (1초의 25분의 1의 속도까지 빠르게 일어남.)

이 행동은 ‘왜 그래?’, ‘무슨 일이 일어난 거야?’, ‘뭐가 필요해?’를 말 없이 물어보는 언어적 지름길이다.(쿠바, 푸에르토리코, 도미니카공화국을 포함한 카리브해 전역, 마이애미, 뉴욕같은 미국의 도시들에서도 이 행동이 나타남.)

089 - 코에 검지 가져가기

검지를 일정 시간 동안 코 밑이나 옆에 두는 행위는 근심이나 걱정과 연관 있다. 검지를 그저 코에 오랫동안 대고 있는 행위는 코 몰래 만지기(95번)나 코 쓰다듬기와는 다르다.

090 - 코 스치기

검지를 코를 매우 가볍게 여러 번 스치는 이 독특한 행위는 일반적으로 스트레스나 심리적 불편함과 연관 있다. 또한 미심쩍거나 의문이 생기는 무언가를 곰곰이 생각하는 사람에게서도 나타날 수 있다.

091 - 코 치켜들기

의도적으로 머리를 뒤로 기울이고 코를 위로 치켜드는 행위는 자신감이나 우월감, 오만함, 분노를 나타낸다.

092 - 코 툭툭 두드리기 / 신호 보내기

많은 문화권에서 검지로 코를 툭툭 두드리며 ‘뭔가 구린내가 난다.’거나 ‘당신을 믿을 수 없다.’, ‘이것에 의심이 든다.’, ‘나는 매우 신중하게 당신을 주시하고 있다.’는 의미를 전달한다.

또 이 행위는 ‘당신을 알아봤다.’거나 ‘당신은 굉장히 똑똑하다.’, ‘당신을 인정한다.’는 의미일 수도 있다.

093 - 콧구멍 벌렁거리기

우리는 일반적으로 신체적 활동을 준비하며 콧구멍을 벌렁거리다. 기분이 언짢거나, 일어서거나 달려 나가야 한다고 느끼거나, 폭력을 휘두리려는 사람들은 몸에 산소를 공급하기 위해 콧구멍을 자주 벌렁거리다.

경찰관 입장 : 상대가 도망갈 속셈이라는 신호로 받아들일 수 있다.

대인관계 : 진정할 시간이 필요하다는 신호다.

094 - 인종 만지기

사람들은 스트레스를 받으면 인종을 잡아뜯거나 긁거나 당기며 때로는 상당히 힘을 쥐 가며 만진다.

인종은 다른 방식으로 신호를 보내기도 하는데 사람들은 스트레스를 받으면 인종에 땀이 맺히는 경향이 있다. 또 치아와 인종 안쪽 사이에 혀를 넣고 인종을 밀어내기도 한다. 혀로 이 부위를 자극하며 진정하는 행위는 쉽게 볼 수 있다.

095 - 코 플레 만지기

남이 눈치 채지 못하게 검지로 아주 살짝 코를 만지며 진정하는 행동은 긴장을 감추고 모든 것이 괜찮다고 생각하려는 의도를 나타낸다.

096 - 코로 빠르게 숨 들이마시기

많은 사람이 나쁘거나 불쾌한 소식을 전하려 할 때 이야기를 꺼내기 전에 주변 사람이 들을 수 있을 만큼 코로 빠르게 숨을 들이마신다. 또한 나는 사람들이 불편한 질문을 받을 때와 경우에 따라 거짓말하기 전에 이렇게 행동하는 모습을 보았다.

숨을 빠르게 들이마시면 코털과 여기에 연결된 신경 말단이 자극을 받는데, 이것이 말하기 불편한 무언가를 말하거나 밝혀야 하는 상황이 주는 스트레스를 잠시 줄여 주는 듯하다.

입

097 - 큰 소리로 숨을 짧게 내쉬기

입술을 살짝 벌린 채 내쉬는 이런 종류의 숨은 스트레스나 불만이 있음을 시사한다.

사람들은 안 좋은 소식을 듣거나 어려운 상황에 직면하면 이렇게 행동한다. 이 행동은 특히 화났을 때 스트레스를 완화하는데 도움이 된다.

098 - 카타르시스를 느끼게 하는 숨 내쉬기

뺨을 부풀리고 꼭 다문 입술 사이로 숨을 내쉬는 행위는 스트레스를 받고 있거나 받았음을 나타낸다.

사람들은 시험이나 인터뷰가 끝나거나 사고를 겪을 뻔한 후에 이런 행동을 한다. 이렇게 내쉬는 숨은 소리가 매우 잘 들리고, 앞서 언급한 내쉬기보다 더 길게 내쉴다는 차이가 있다.

099 - 긍정하는 숨 들이마시기

갑작스럽게 숨을 큰 소리로 들이마시며 독특한 소리를 내는 이 행위는 스칸디나비아 국가들과 영국의 일부 지역, 아일랜드에서 ‘그래요’, ‘네, 동의해요.’라는 의미로 사용된다. 어떠한 말도 필요없이 메시지를 전달하기 때문에 언어적 지름길이라고 할 수 있다.

100 - 입가로 공기 빨아들이기

이 행동은 보고 들을 수 있다. 입가가 갑자기 살짝 열리고 공기를 빠르게 들이마시며 빨아들이는 소리를 낸다. 이 행위는 두려움이나 우려, 불안 등의 감정을 드러낸다. 대부분이 닫혀 있는 입은 그 사람이 본질적으로 입술의 자유로운 움직임을 제한하고 있다는 뜻이다.

이는 스트레스를 받고 있음을 암시하는 행동이다. 또 누군가가 발을 밟아서 고통스러울 때 이렇게 행동한다.

101 - 숨 참기

많은 사람이 스트레스를 받으면 불안해지는 호흡을 억제하기 위해 숨을 참으려 한다.

이들에게 숨을 쉬라고 말해야 할 때도 많다.

숨 참기는 정지, 도피, 투쟁 반응의 일부이다.

질문을 받을 때 숨을 억제하려 애쓰거나 실제로 참는 사람은 두려움이나 불안을 느끼고 있을 가능성이 있다.

102 - 건조한 입

스트레스와 두려움, 불안은 입안을 건조하게 만들 수 있다.

입이 건조해지는 현상은 일각에서 믿는 것처럼 속임수의 신호가 아니다.

이는 누군가가 스트레스를 받거나 불안해하고 있음을 나타낸다.

103 - 입안의 타액 덩어리

스트레스나 약물, 질병으로 인해 입안이 건조해지면 타액이 마르고 덩어리질 수 있다. 이 덩어리는 입의 가장자리에 모이는 경향이 있다. 긴장하면 입가에서 눈에 띄게 보이기도 한다.

104 - 껌 씹기

껌을 씹으면 마음이 효과적으로 진정된다. 껌을 세게 씹는 행위는 우려나 불안의 신호일 수 있다.

어떤 사람들은 스트레스를 받으면 입안에 껌이 없어도 습관적으로 빠르게 씹는 모습을 보인다.

105 - 음성틱

투렛 증후군이나 음성틱이 있으면, 잘 모르는 사람들에게 혀 차는 소리, 짹짹 소리, 헛기침 소리처럼 갑작스럽게 방출되는 소리를 낼 수 있다.

스트레스와 근심은 투렛 증후군을 악화시킬 수 있다.(우리가 할 수 있는 것은 이 증상을 통제할 수 없음을 이해하는 것이다.)

106 - 혀 깨물기/씹기

어떤 사람들은 스트레스를 받으면 신경을 달래기 위해 혀나 뺨의 안쪽을 깨문다.

이 행위는 신경성 경련으로 진행된 사람들에게서 뚜렷하게 나타난다.

혀와 뺨 안쪽 깨물기는 반복적으로 머리카락을 잡아당기는 행위처럼 병적인 상태로 발전할 수 있다.

107 - 입 스트레칭하기

우리는 두렵거나 실수했다는 사실을 알아차렸을 때 흔히 입가를 아래쪽 양옆으로 크게 늘리며 무심결에 짹 물고 있는 아래 치아를 드러낸다.

이 행동은 중요한 무언가를 깜박하고 가져오지 않았다는 사실을 깨달은 사람에게서 흔히 볼 수 있다.

108 - 하품하기

하품은 턱의 신경과 관절을 자극해 스트레스를 완하는 효과가 뛰어난 진정 행동이다.

최근에는 하품할 때 빠르게 유입되는 공기가 입천장의 혈액순환을 느리게 만들어 자동차 냉각장치처럼 뇌로 들어가는 혈류량을 떨어뜨린다는 사실이 밝혀졌다.

하품은 무척 화났다는 의미이기도 하고, 인터뷰에서 흔히 볼 수 있듯이 피면접자가 심한 스트레스를 받고 있음을 나타내기도 한다.

109 - 담배 피우기

흡연자들은 스트레스를 받으면 담배를 더 많이 피운다.

어떤 사람이 평소의 흡연량보다 더 많이 피운다면 이는 그 사람이 스트레스를 받고 있다는 증거다.

110 - 과식

어떤 사람들은 스트레스를 받으면 과식을 하며, 때로 평소보다 훨씬 많은 음식을 먹는 경우도 있다.

나는 축구 경기를 보며 탈이 날 정도로 엄청난 음식을 먹는 사람을 본 적이 있다.

자신이 응원하는 팀의 상황에 대한 불안감이 식욕으로 바뀐 것이다.

111 - 혀를 뺨 안쪽에 대기

한쪽 뺨 안쪽에 혀를 대고 단단하게 밀며 그 자세를 유지 하는 행위는 긴장을 완화하는 효과가 있다.

심한 스트레스를 받거나 정보를 숨기거나 도둑질하고 달아나는 사람들에게서 가장 잘 나타나는 행동이다. 또 장난기가 많거나 건방진 사람들에게서도 볼 수 있다.

112 - 혀 내밀기

치아 사이로 혀를 갑자기, 때로는 입술을 건드리지 않고 내미는 행위는 '내가 무언가를 가져갔어.'나 '이런, 들켰네'라는 의미를 품고 있다. 또한 사람들은 실수했음을 알아차렸을 때 이런 행동을 한다.

113 - 혀로 모욕하기

거의 모든 문화권에서 혀를 길게 내미는 행위는 혐오감이나 반감을 나타내며, 상대방을 모욕하기 위해 사용된다.

상대를 놀리고 싶을 때 아주 어린 나이부터 사용한다.

114 - 튀어나온 혀

사람들은 까다로운 과제를 할 때 자신의 혀를 어느 한쪽으로 내밀거나 아랫입술에 걸치는 경우가 있다.

이 동작을 하는 목적은 두 가지다. 다른 사람에게 바쁘니까 방해하지 말라는 메시지를 전달하는 동시에 자신을 진정시킨다.

115 - 혀를 입천장에 대고 밀기

사람들은 어떤 일로 씨름할때 혀를 입천장에 대고 밀기도 한다.

시험을 보거나 지원서 작성하거나 농구 경기에서 슈트를 놓쳤거나 심리적 안정이 필요한 사람에게서 이런 행동이 나타난다. 입은 일반적으로 살짝 벌어져 있으며 혀가 부분적으로라도 보인다.

116 - 혀로 치아 핥기

입술 핥기처럼 우리는 일반적으로 초조나 불안, 두려움 때문에 입안이 건조해지면 혀로 치아를 핥는다. 혀로 치아나 잇몸을 문지르는 행위는 입안이 건조하다는 신호일 뿐 아니라 스트레스를 완화하는 행동이다.

117 - 혀를 빠르게 왔다 갔다 하기

어떤 사람들은 초조하고 불안하면 스트레스가 해소되길 바라며 자신의 혀를 입의 한쪽 구석에서 다른 쪽 구석으로 빠르게 왔다 갔다 한다(뺨을 통해 움직임을 알 수 있다.) 일반적으로 이들은 자신의 행동이 눈에 띄지 않거나 사람들이 눈치 채지 못할거라고 생각한다.

118 - 손톱으로 치아 핥기

엄지손톱으로 치아를 핥기는 행동은 스트레스를 완화한다.

이 행동을 반복적으로 하는 사람들은 불안해서 마음을 진정하려 하는 것이다.

그러나 명심하자, 모든 반복적인 행동처럼 만약 사람들이 이 행동을 항상 한다면 이 행동은 신경 쓰지 않아도 괜찮다.

히 행동이 이들에게는 표준이기 때문이다. 이들이 이 행동을 하지 않는다면 그것이 더 주목해야 할 행동일 수 있다.

119 - 치아 드러내기

때때로 사람들은 갑자기 입꼬리를 뒤로 잡아당겨 그 자세를 유지하고 꺾 다문 치아를 드러낸다.

인간은 해서는 안 되는 언행을 했다가 들키면 이런 식으로 치아를 드러내는 경향이 있다. 이 행동은 상황에 따라 눈썹 아치형 만들기과 동시에 나타날 수 있다.

120 - 치아 툭툭 부딪치기

어떤 사람들은 스트레스를 받거나 지루하거나 낙담하면 턱을 살짝 움직여 송곳니를 서로 부딪친다. 이때 입의 어느 한쪽만 이용하는 경우가 많다.

이 행동은 우리를 진정시키는 데 도움이 되는 반복적인 신호를 뇌에 전달한다.

121 - 목소리 톤

목소리의 톤은 상대를 편안하게 만들 수도 있고 불쾌하게 만들 수도 있다.

우리는 목소리 톤으로 자신에 대한 인식을 바꾸거나 개선하다.

사람들의 관심을 받길 원한다면 목소리 톤을 낮추는 것이 가장 효과적이다.

또 낮은 목소리는 진정시키는 효과가 있다. 아이를 재우는 부모의 목소리가 좋은 예다.

122 - 목소리 음조

사람은 긴장하면 목소리가 높아지는 경향이 있다. 어떤 사람이 스트레스를 받거나 긴장하거나 불안할 때 목소리가 높아지거나 갈라지는지 들어보자. 이런 현상은 성대가 긴장하며 발생한다.

123 - 말끝 올리기

평서문 끝의 어조를 높여 마치 질문하는 것처럼 말을 끝맺는다. 연구에 따르면 전화 통화 중 단 한 번의 말끝 올리기만으로도 인상에 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 한다.

많은 젊은이가 유행처럼 말끝 올리기를 하고 있는데, 이는 자신이 없어 머뭇거리는 것처럼 보일 수 있다.

124 - 말 더듬기

어떤 사람들은 비정상적으로 말을 더듬는다.

병적으로 말을 더듬지 않는 사람들도 스트레스나 불안감이 높으면 일시적으로 말을 더듬을 수 있다.

125 - 답변 미루기

많은 사람이 질문에 대한 답을 미루는 행동을 그 사람이 거짓말을 하거나 신뢰할 만한 답을 생각해 내려고 시간을 벌고 있다는 신호로 오해한다.

정직한 사람도 부정직한 사람도 모두 대답을 미룰 수 있다. 그러나 그 이유는 다르다.

무죄인 사람이 어떻게 하면 제대로 전달할 수 있을까를 생각한다면, 유죄인 사람은 실제로 무슨 말을 할지 생각해 내야 한다. 내 경험상 대답을 미루는 행동은 주의를 끌기는 하지만 속임수를 뜻하지는 않는다.

126 - 침묵하기

오래 지속되는 침묵이나 그저 '의미심장한 멈춤'도 많은 것을 알려줄 수 있다.

때때로 우리는 정보가 기억나지 않거나 무언가를 심사숙고할 때 무의식적으로 침묵한다. 협상가는 일시적으로 침묵하고 상대방이 그 공백을 채우게 하며 침묵을 의도적으로 사용한다.

한편 침묵은 곰곰이 생각하거나 기억해 내려고 애쓰거나 고려하거나 정보를 처리하거나 당황하고 있다는 의미이기도 한다. 뛰어난 연기자는 면접관처럼 이를 효과적으로 활용할 줄 안다.

127 - 침묵과 정지 반응

상대가 무언가를 듣거나 본 후 갑자기 침묵하며 움직임을 멈추거나 호흡에 변화가 생긴다면 주목하자. 이는 상대가 충격을 받았거나, 혹은 알거나 믿는 것을 재검토하게 만드는 부정적인 것에 반응한다는 의미이다.

128 - 말을 방해하는 행동

회의나 대화를 방해하는 것이 유일한 목적인 행동은 논의진행을 막기 위해 흔히 사용하는 기술이다.

말 없이 주의를 산만하게 하거나 반감을 불러일으키는 비언어를 통해 반복해서 방해하는 것이다.

이 행동은 대화를 단절시키고 논전을 불분명하게 하며, 사람들을 화나거나 겁먹게 만들고 감정적 균형을 잃게 한다.

129 - 카타르시스를 느끼게 하는 소리 내기

이런 종류의 소리 내기는 말에 가깝기는 하지만 말은 아니다.

“오오오”나 “우우우”, “후후후” 같은 소리는 온전한 말은 아니다.

이들은 사실상 단어가 아니기 때문에 우리가 의미를 함들지 않게 짐작할 수 있더라도 비언어로 간주된다.

이런 표현은 특히 외국인에게는 의미가 잘 통하지 않는다.

130 - 말의 속도

말하는 속도는 비언어 커뮤니케이션에서 매우 중요하다.

말하는 스타일은 어느 지역 출신이며 어디서 학교를 다녔는지 등 화자의 특성에 대한 정보를 전해 준다.

어떤 사람의 말하는 속도가 변화했다면 그 사람이 스트레스를 받거나 민감한 질문에 답하기를 꺼린다는 의미일 수 있다.

131 - 실새 없이 말하기

말은 절대 멈출 것 같지 않는 사람을 한 번쯤은 만나봤을 것이다. 이들은 긴장했을 수도 있고, 아니면 다른 사람을 배려하지 못하고 자신에게만 집중하는 사람일 수도 있다. 정확한 판단을 위해서는 상황이 중요하다.

132 - 두서없이 말하기

어떤 사람은 사고나 끔찍한 일을 겪은 후에 일관성 없이 이야기를 할 수 있다.

이는 스트레스 때문이거나 뇌에서 감정을 담당하는 부분이 제대로 작동하지 않아 생기는 결과다.

이런 증상은 사고나 비극적인 사건에 따라 몇 시간에서 심지어 며칠 동안 지속될 수 있다.

133 - 같은 말 반복하기

심한 스트레스를 받는 사람들은 특정한 말을 이유 없이 하고 또 할 수 있다. 이들에게 다른 말을 하도록 유도해도 그 노력은 허사가 될 가능성이 높다.

134 - 반응 속도

어떤 사람들은 질문에 답하기 전에 한참 생각한 다음 말하다가 멈추고 다시 말을 이어 나간다.

또 다른 사람들은 질문이 끝나기도 전에 반응한다. 얼마나 빠르게 대답하는 가는 상대가 어떻게 생각하고 정보를 제공한다.

반응의 속도가 명민함뿐만 아니라 문화적 환경의 영향도 받는다는 점을 기억하자.

135 - 서둘러 말하기

언제나 질문에 빠르게 답한다고 해서 좋은 것은 아니다.

어떤 사람이 서둘러 사과해 버리면 그 사과는 의미를 잃는다. 기계적이고 진심을 느낄 수 없기 때문이다.

사람들을 칭찬하거나 환대할 때도 비슷한 원칙이 적용된다. 이때는 충분히 시간을 들여야 한다. 급하게 사과하거나 누군가를 인정하는 행동은 불안이나 내키지 않음, 자신감 부족

같은 문제를 시사한다. 여기서 중요한 비언어적 행동은 말의 속도다. 급한 말은 중요한 무언가를 그저 훑어보는 것과 같다.

136 - 공백을 채우는 소리

“아”나 “흠”, 기침이나 헛기침 혹은 말 주저하기는 사람들이 일시적으로 할 말이 생각나지 않아서 공백을 메워야한다고 느낀다는 신호다. 미국인들은 무슨 말을 해야 할지 생각하거나 적절한 단어를 고민하거나 과거의 경험을 기억해 내는 동안 소리를 내서 시간을 메우는 것으로 유명하다.

이 소리들은 실제 단어가 아니므로 준언어나 비언어로 간주된다.

137 - 기침이나 헛기침

사람들은 어려운 질문에 답하거나 일을 처리해야 할 때 흔히 기침이나 헛기침을 한다.

대답하기 까다롭거나 의무적인 질문은 헛기침을 야기할 수 있다.

어떤 사람들은 거짓말할 때 헛기침이나 기침을 하지만 이것이 속임수의 신호라고 단정할 수 없다.

정직한 사람도 초조하거나 긴장하면 이렇게 행동할 수 있기 때문이다.

138 - 초조하게 휘파람 불기

휘파람 불기는 진정하는 효과가 있는 숨내쉬기의 하나이며, 스트레스를 완화하는 데 도움이 된다.

이 행동은 진정 효과가 좋다. 그래서 사람들은 어둡거나 적막한 지역을 혼자 지나가거나 혼자 있는 느낌이 불편할 때 휘파람을 불곤 한다.

139 - 쫓쫓, 혀 차는 소리

혀와 치아로 내는 이 소리는 많은 사회에서 의견 불일치를 나타내거나 잘못된 것에 주의를 환기시키거나 창피주는 데 사용된다.

혀를 앞니 뒤쪽과 입천장에 댄 다음 짧고 날카로운 소리를 위해 빠르게 안쪽으로 끌어당기면 이 소리가 난다.

한 손가락을 흔들며 이런 소리를 내는 모습은 연주회에서 자주 볼 수 있다.

이는 실수가 일어났음을 알아차렸다는 의미다.

140 - 소리 내어 웃기

웃음은 즐거움과 행복, 기쁨을 나타내는 보편적인 표현이다.

웃으면 스트레스와 심지어 고통도 줄어든다. 웃는 행위는 방어를 위한 진화상의 이점 때문에 생겨났는지도 모른다.

웃음의 종류는 다양하다. 진심으로 재미있는 농담을 들었을 때 자유분방하게 킬킬거리는 웃음과 아이들의 즐거운 웃음, 상사의 비위를 맞추기 위해 아부하는 웃음등이 있다.

상대의 진심이 의심스러우면 감정의 진짜 깊이와 상황을 알기 위해 이 부분을 살펴야 한다.

입술

141 - 도톰한 입술

우리의 입술은 정서적 상태에 따라 크기와 면적이 변한다.

스트레스를 받으면 작아지고, 마음이 편안하면 더 커진다. 통통하고 부드러운 입술은 편안함과 만족감을 나타낸다. 스트레스를 받으면 혈액이 입술에서 나와 신체의 다른 필요한 부위로 흘러간다.
도톰한 입술은 정서적 상태를 나타내는 표지이기도 하다.

142 - 입술 안으로 말아넣기

우리는 심각한 걱정거리가 있거나 불안할 때 입술이 더 이상 보이지 않을 때까지 입 안쪽으로 입술을 밀어 넣는다. 이 행동은 입술의 상당 부분을 볼 수 있는 입술 짝 다물기(147번 참고)와 매우 다르다.
흔히 극심한 스트레스나 큰 신체적 고통, 격한 정신적 혼란이 있을 때 한다.

143 - 입술 떨림

(술X, 신경질환X) 입가에 떨리는 현상은 그 정도와 상관없이 불편함이나 걱정, 두려움, 다른 문제들이 있음을 나타낸다.

144 - 입꼬리 내리기

입술을 짝 다물고 입꼬리가 아래쪽을 향하면 감정이 상당히 좋지 않다는 의미다. 이 행동은 심한 스트레스나 불편함을 강하게 나타내며, 거짓으로 꾸미기 힘들기 때문에 매우 정확하다.
그러나, 선천적으로 입꼬리가 내려간 사람들도 있다.

145 - 입술 오므리기

무언가를 동의하지 않거나 대안을 생각할 때 입술을 오므린다.(입 앞쪽으로 입술을 단단하게 찢다)
청자가 화자의 말에 이의가 있거나 오류가 있음을 알았을 때 이런 표정을 짓는 경우가 있다. 오므린 입술이 더 앞으로 나오면 부정적인 감정이나 생각이 더 강하다는 뜻이다.

146 - 입술 오므리고 옆으로 끌어당기기

이 행동은 순식간에 만들어지지만 의견이 강하게 불일치하는 경우 몇 초간 유지할 수도 있다.
이 몸짓이 더 도드라지거나 오랫동안 유지될수록 감정이 더 강하다.

147 - 슬픈 입

눈과 마찬가지로 입도 감정 상태를 들여다볼 수 있다.
슬픔은 일반적으로 아래로 처진 윗 눈꺼풀과 함께 입꼬리가 살짝 내려가는 모양새로 표현되며,
이를 때때로 그루퍼 입이나 얼굴이라고 부른다.
어떤 이들은 선천적으로 이런 모습으로 태어났다는 사실에 주의해야 한다.

148 - 입을 O자로 벌리기

놀라거나 괴로울 때 무의식적으로 입술을 알파벳 'O'와 비슷한 타원형을 만든다.
(예시로는 몽크의 그림 <절규>가 있다.)

149 - 입 벌리고 턱 옆으로 밀기

턱을 떨어뜨리는 것(179번 참고)과 비슷한 이 행동은 사람들이 잘못했거나 살수를 저질렀을 때 나타난다.

150 - 미소

진짜 미소는 호의와 선의를 전하는 즉각적이고 확실한 방법이다.

미소의 종류

- 지인은 아니지만 존재를 인식했음을 알리는 사회적 미소
- 수험생의 긴장한 미소
- 상대를 좋아하는 척하는 사람이거나 편안하게 행동하려는 사람들의 인위적인 가짜 미소

..등 다양한 미소의 종류가 존재한다.

151 - 진짜 미소

많은 연구에 따르면, 진심이 담긴 미소는 입, 눈가의 근육이 관여된다.

진짜 미소를 지으면 얼굴 근육이 긴장이 아닌 진정한 기쁨을 반영하며 눈에 띄게 편안해 보인다.

연구에 따르면, 공식적 환경이든 사적 환경이든 상관없이 진짜 미소는 '전염성'이 있다.

152 - 가짜 미소

긴장한 미소 등의 가짜 미소는 다른 사람들에게 모든 것이 문제 없다고 믿게 만들기 위한 지각 조정(허위 정보를 진짜로 믿게 하는 정보 조작)에 사용된다.

가짜 미소는 때때로 얼굴의 한쪽 면만 관여하거나 입꼬리가 눈이 아닌 귀 쪽으로 움직이면서 부자연스러워 보인다.

153 - 초조한 미소

초조하거나 긴장한 미소는 불안이나 걱정, 스트레스를 나타낸다.

초조한 미소는 다른 사람들에게 모든 것이 괜찮다고 생각하게 만들기 위해 짓는 미소다.

154 - 감정 지표로서의 미소

많은 연구에 따르면 운동선수가 1,2,3등을 할 때에 따라 미소가 눈에 띄게 달라진다고 한다.

흥미롭게도 다른 사람의 미소를 한 번도 본 적 없는 선천적 맹인 운동선수도 이렇게 행동한다.

이들의 미소는 성공이나 부족함을 반영한다.

155 - 입꼬리 끌어당기기

꼭 다문 한쪽 입가를 옆이나 위로 살짝 끌어당기는 행위는 우월감이나 없신여김, 반감, 불신, 무시를 드러낸다. 상대를 공공연하게 경멸하는 상황에서는 이 행동이 더 뚜렷해지거나

과장되면서 진짜 감정이 확실히 드러난다.(한쪽이든 양쪽이든 입꼬리 끌어당기기의 의미는 동일하다.)

156 - 윗입술 올리기

혐오감이나 부정적 감정, 경멸감, 반감이 생기면 입 한쪽의 윗입술 가장자리가 살짝 올라가거나 위로 끌어당겨진다. 감정이 강하면 올라가는 정도가 확연히 드러나기도 하며, 윗입술이 코 쪽으로 일그러지면서 마치 으르렁거리는 것처럼 치아가 보인다. 이것은 명백한 반감과 혐오감의 신호다.

157 - 혀로 윗입술 문지르기

어떤 사람들은 긍정적인 감정을 윗입술을 혀로 활기차게 왔다 갔다 하며 핥는 식으로 나타낸다.

혀가(윗입술로 향하면서) 본질적으로 중력을 거스르는 행동이므로 긍정적 감정이 관여할 가능성이 더 크다. 이 행동은 스트레스 해소와 연관 있는 일반적인 아랫입술 핥기와는 다르다.

그러나, 모든 보디랭귀지처럼 예외가 있다. 스트레스를 덜기 위해 윗입술을 문지르는 사람들도 있다.