

HUSS 사회구조 컨소시엄

2025-1학기 수업계획서

교 과 목 명	나는 왜 불안할까 불안의 뇌과학
교 강 사 명	장현아
소 속	대전대학교 상담학과

1. 교과목 기본정보

교과목 정보	교과목명(국문)		나는 왜 불안할까 불안의 뇌과학		교과목명(영문)		The Neuroscience of Anxiety		
	전공명		☐ 공통교과 ☐ 가족/교육 ☐ 조직/산업 ☐ 도시/지역 ☒ 문화/세대		학점		☐ 2학점 ☒ 3학점		
	수준		☐ 입문 ☐ 초급 ☐ 중급 ☒ 고급						
교강사 정보	주강사	소속	대전대학교 아동교육상담학과			부강사	소속		
		성명	장현아				성명		
		연락처	042-280-2455				연락처		
		E-MAIL	hyuna@dju.kr				E-MAIL		
수업운영	원어강의	☐ 영어A: 100% 영어를 사용하여 진행되는 수업(강의자료, 시험, 과제 등 포함) ☐ 영어B: 50% 이상의 영어를 사용하여 진행되는 수업 ☒ 해당 사항 없음							
		강의유형 A	☒ 이론: ☒ 실습: ☐ PBL(문제해결학습, 프로젝트형학습, 리빙랩 등):						
			강의유형 B	☐ 실시간: ☒ 비실시간:					
	강의유형 C	☒ 온라인: ☐ 오프라인:							
	활용매체	☒ 동영상: ☐ 실감형콘텐츠(AR/VR/XR): ☐ 기타()							
외부연계	기업/ 유관기업 참여	순번	기관명	성명	직위	이메일	전화 번호	역할	비고
								☐ 교과목 공동개발 ☐ 교과목 공동운영 ☐ 교과목 자문 ☐ 특강 ☐ 학생 멘토링 ☐ 학생 컨설팅 ☐ 기타: ()	
	현장실습 연계	순번	기관명	성명	직위	이메일	전화 번호	표준현장 실습여부	비고
							N		

2. 수업 개요(상세)

1) 기본 정보

교과목 개요		본 수업은 불확실성의 시대를 살아가는 현대인이 빈번히 경험하는 걱정, 두려움, 불안에 대한 뇌과학적 이해를 제공하고자 한다. 수강생들은 불안을 일으키는 두 개의 통로에 대한 이해를 바탕으로 구체적이고 실용적인 방법을 실습하고 자신의 삶에 적용할 수 있을 것이다.				
학습목표		불안이 일어나는 신경과학적 매커니즘을 이해할 수 있다. 편도체 기반의 불안을 조절하는 방법을 이해하고 적용할 수 있다. 피질 기반의 불안을 조절하는 방법을 이해하고 적용할 수 있다. 불안이 일어나는 매커니즘에 대한 이해를 통해 불확실성의 시대에 압도되지 않고 마음건강을 챙길 수 있다.				
주요주제		불안, 걱정, 두려움, 뇌과학, 신경과학, 편도체, 피질, 마음건강				
선수과목		(권장) 심리학 개론, 정신건강론, 이상심리학 등				
준비사항						
장애학생 수업안내		본 강의를 수강하는 장애 학생들에게는 장애 학생 개인의 특성과 요구에 따라 수업 담당 교강사와의 상담을 통하여 적절한 수준의 지원 서비스(시험시간 연장 및 시험방법 조정 등)를 제공할 수 있습니다.				
교재	순번	교재명	저자	출판사	ISBN	가격
	1	불안할 땐 뇌과학	캐서린 피트먼 외 공저	현대지성	9791139715989	18,000
부교재	순번	교재명	저자	출판사	ISBN	가격
	1					
	2					
수업자료	순번	자료				
	1	교강사 제작 강의안				
	2					
핵심역량	핵심역량		역량정의		비율(100%)	

2) 주차별 수업 내용

주차	수업 내용		수업 형태	교강사
1	주제	우리는 왜 불안할까?	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	불안에 이르는 두 가지 경로 불안할 때 우리 뇌에서 일어나는 일 뇌의 신경가소성		
2	주제	편도체는 어떻게 감정에 깊은 흔적을 남기는가?	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	편도체 기반의 불안 편도체와 감정 기억		
3	주제	생각은 어떻게 불안을 만들어내는가?	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	피질 기반의 불안 인지적 융합 정보와 인지적 해석		
4	주제	불안이 어디서 시작되었는가?	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	피질 기반 불안 알아차리기 편도체 기반 불안 알아차리기		
5	주제	스트레스 반응과 불안장애	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	3가지 스트레스 반응 다미주신경이론 수용의 창 불안장애의 종류와 증상		
6	주제	편도체 활성화를 조절하는 방법	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	과호흡에 대응하는 호흡 훈련 근육에 집중하는 이완 훈련 이미지 기반 이완 훈련 마음챙김		
7	주제	트리거는 어떻게 불안 반응을 일으키는가?	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	편도체의 작동 방식 나의 트리거 찾기 삶의 목표를 방해하는 트리거 목록		
8	주제	중간 점검	☐ 대면 ☐ 비대면(사전녹화 동영상) ☒ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	대면 또는 실시간 비대면 수업을 통해 1-7주차까지 학습한 내용을 점검하고 관련 주제에 대해 토의한다.		
9	주제	편도체 기반 불안에 개입하는 방법	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	노출 훈련의 구체적 방법 체계적 둔감화 우회로 형성을 돕는 약물 새로운 연결망의 강화		
10	주제	운동과 수면은 편도체에 어떤 영향을 미치나?	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	신체 움직임의 효과 운동이 뇌에 미치는 영향 적합한 운동 유형 찾기 렘수면과 꿈		

주차	수업 내용		수업 형태	교강사
11	주제	불안에 대한 인지재구성 방법	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	불안을 유발하는 생각 패턴 ABC 모델 강박증과 충동 경향 완벽주의 성향		
12	주제	인지재구성 방법의 적용	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	인지재구성 방법을 일상 생활에 적용하는 방법		
13	주제	불안에 대한 마음챙김 접근법	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	심리적 경직성과 유연성 융합 수용 현재에 존재하기 맥락으로서의 자기		
14	주제	마음챙김의 실천	☐ 대면 ☒ 비대면(사전녹화 동영상) ☐ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	마음챙김을 일상 생활에서 실천하는 방법		
15	주제	기말고사	☐ 대면 ☐ 비대면(사전녹화 동영상) ☒ 비대면(실시간)	장현아
	세부 내용	기말고사를 통해 한 학기 동안 학습한 내용을 통합하고 점검한다.		

3) 평가 계획

평가 항목	평가항목		비율	
	출석		10%	
	과제		30%	
	토론		%	
	팀 프로젝트		%	
	기타 평가항목		%	
	합계		100 %	
과제 1	과제 내용	수업 시간에 제시하는 불안을 다루는 구체적인 방법들을 적용해 보고 경험 보고서를 제출한다.		
	평가	구체적 적용의 정도, 실습의 성실성, 보고서 형식의 완성도와 조직화 정도, 보고서 내용의 질		

	가 기 준	적 우수성 등을 평가한다.
과 제 2	과 제 내 용	
	평 가 기 준	
과 제 3	과 제 내 용	
	평 가 기 준	