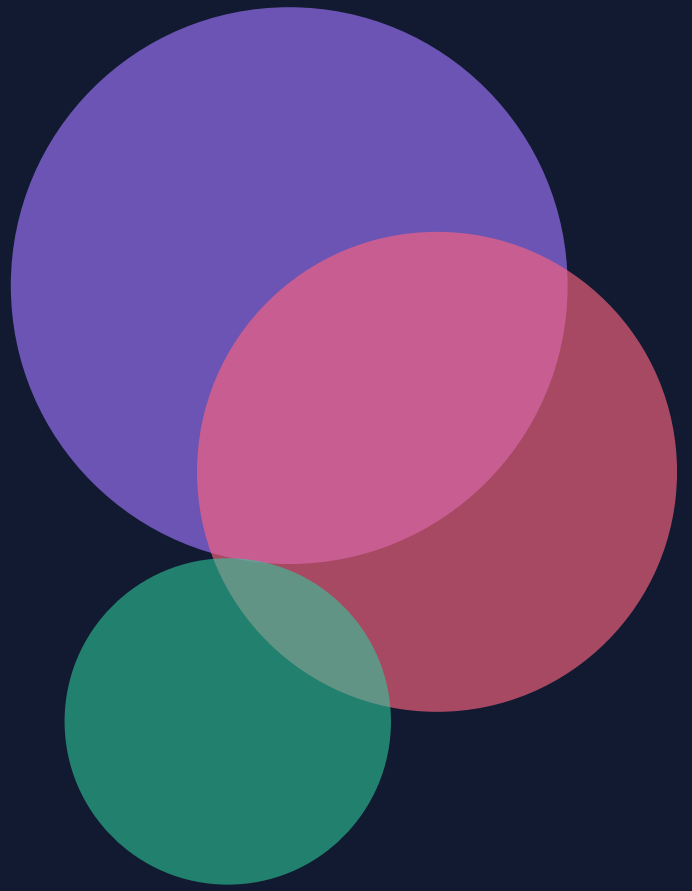
혹시,
내 뇌가 나를 속일까요?

오늘은 심리학을 직접 경험해 봅시다.

3가지 짧은 체험

맞히는 시험 아님

모두 참여 가능



MISSION 01 · WARM-UP

예열 게임! 단어를 읽어 보세요.

다음에 나오는 **글자**를 읽어 주세요.

가급적 **빠르게** 읽어 주세요.

MISSION 01 · THE TWIST

이번에는 색만!

글자가 아니라 **색**을 말해 주세요.
가급적 **빠르게** 말해 주세요.

A 30-SECOND EXPLANATION

아는 것과 하는 것은 다릅니다.

Stroop effect · Cognitive interference

글자의 의미

익숙해서 자동으로 읽힘

VS

글자의 색

지금 선택해야 할 정보

심리학은 이런 작은 충돌을 반응시간과 오류로 연구합니다.

MISSION 02 · SELECTIVE ATTENTION

두 번째 미션

스포트라이트 진입 횟수를 세세요.

보라색 옷을 입은 댄서가 스포트라이트에 들어갈 때마다 셉니다.

MISSION 02 · WATCH THE VIDEO

준비되셨나요? 진입 횟수를 세어 보세요.



MISSION 03 · MEMORY

세 번째 미션

제가 읽는 단어를 기억하세요.



12개 단어를 한 번만 읽겠습니다.

메모 없이, 듣기만!

FROM MEMORY GAME TO REAL LIFE · STUDENT LIFE

대학생의 깜빡임은 생활 습관 탓일 때가 많습니다.

기억하려면 먼저 주의를 기울여야 합니다. 그 주의를 흔드는 세 가지입니다.

수면 부족

“밤새 외운 게 안 떠올라.”

잠자는 동안 낮에 배운 내용이
기억으로 정리됩니다.

스마트폰·멀티태스킹

“읽다가 또 폰을 봤네.”

주의가 자주 끊기면
기억에 남는 양이 줄어듭니다.

스트레스·불안

“시험장에서 머리가 하얘져.”

걱정이 주의를 차지해 공부와
기억에 쓸 여유가 줄어듭니다.

다행히 생활을 바꾸면 나아질 수 있습니다.

FROM MEMORY GAME TO REAL LIFE · HOW TO STAY SHARP

기억력과 집중력은 매일의 습관으로 지킬 수 있습니다.



7시간 이상 자기

밤샘보다 잠이 기억을 남깁니다.



공부할 땐 알림 끄기

폰은 멀리, 한 번에 한 가지만.



일주일에 150분 움직이기

빠르게 걷기만 해도 충분합니다.



다시 읽기보다 떠올리기

문제를 내 보고, 나눠서 복습합니다.

A CASE · WHAT WOULD A PSYCHOLOGIST ASK?

이런 친구가 있다면?

"요즘 아무것도 하기 싫어서 수업도 빠지고, 친구 연락도 피하게 돼요."

심리학자는 단순히 "힘내!"라고 말할까요?

왜 이런 반응이 생길까?

일상에 얼마나 영향을 줄까?

어떤 도움이 효과적일까?

WHO CAN HELP? · CLINICAL & COUNSELING

심리학은 사람을 이해하고 돕는 일에도 쓰입니다.

CLINICAL PSYCHOLOGY

임상심리학

인지·정서·행동 문제의 평가
심리적 어려움의 이해와 근거기반 개입

COUNSELING PSYCHOLOGY

상담심리학

관계·진로·적응·삶의 어려움
강점 탐색, 예방, 상담과 심리치료

공통점: 과학적 근거를 바탕으로 면담 · 평가 · 개입 · 연구를 수행합니다.

WHO DO CLINICAL & COUNSELING PSYCHOLOGISTS MEET?

심리학자는 어떤 사람들을 만날까요?

진단이 있는 사람도, 진단 없이 도움을 필요로 하는 사람도 만납니다.

진단과 관련된 어려움

- 우울장애 · 불안장애 · 조현병
- ADHD · 외상/스트레스 관련 장애
- 경도인지장애 · 치매 등 인지장애

진단 여부와 관계없는 어려움

- 학업·시험 스트레스
- 진로 고민 · 인간관계 · 가족 갈등
- 대학 적응 · 상실 · 삶의 변화

중요한 질문은 “무슨 진단일까?”뿐 아니라 “이 사람에게 무엇이 도움이 될까?”입니다.

WHAT TO REMEMBER

오늘 우리는

알아도 헷갈리고, 집중해도 놓치고,

기억해도 틀릴 수 있다는 걸 봤습니다.

심리학은 그 이유를 밝히고, 사람이 더 잘 살도록 돕는 학문입니다.

여러분의 “왜?”가 연구의 출발점입니다.