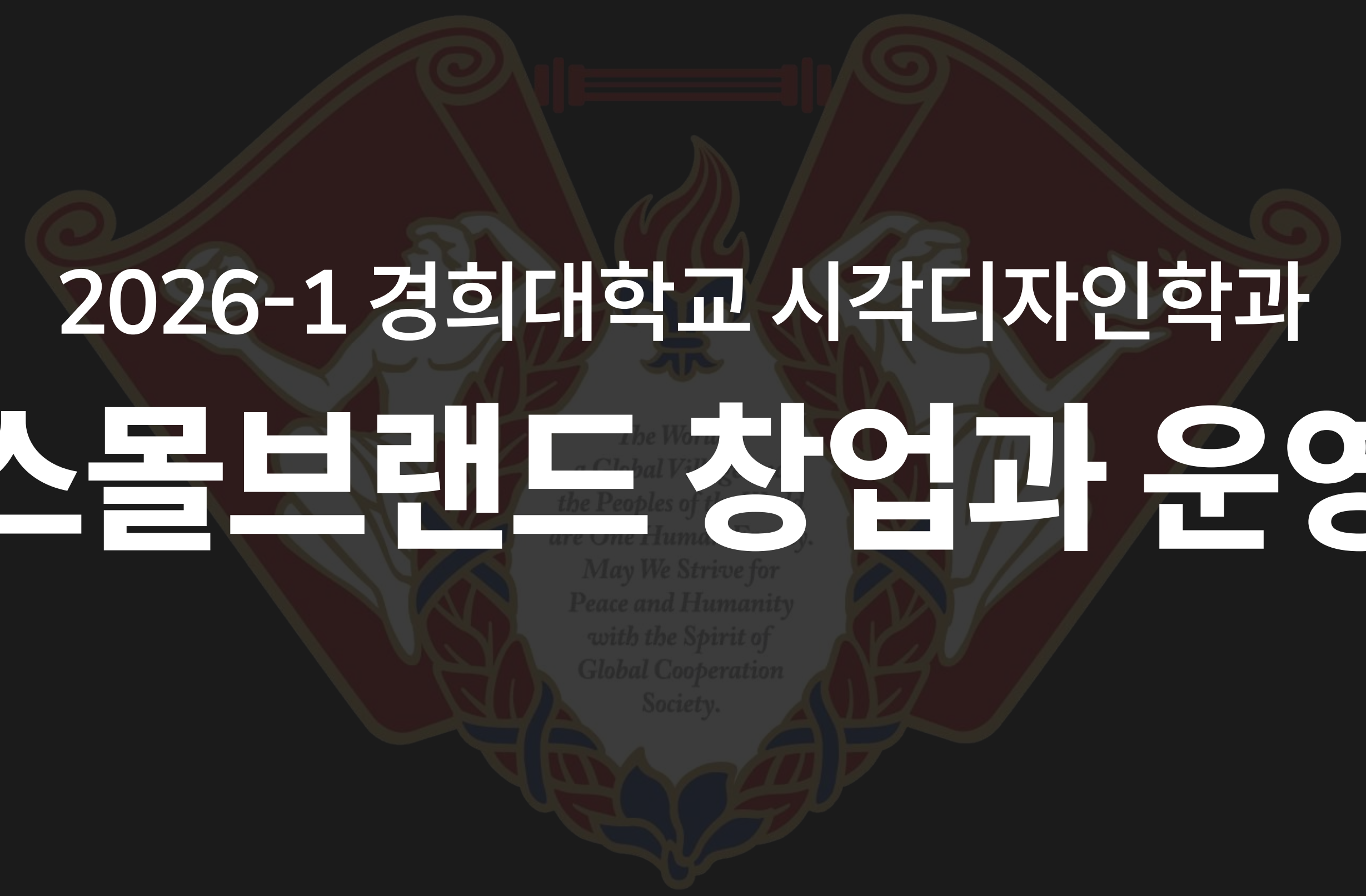




2026-1 경희대학교 시각디자인학과 '스몰브랜드 창업과 운영'

*
느타리 팀

팀구성



김윤조
flora12345@naver.com
시각디자인학과 21학번



박한준
junpark0911@naver.com
시각디자인학과 / 디지털콘텐츠학과 21학번



천우태
snake0120@naver.com
시각디자인학과 21학번

느타리



느타리



대학에서 배우는 디자인 리서치와 고객 경험 리서치 사례

*
어떻게 리서치를
설계하고 수행하는지

*
리서치 결과를
어떻게 분석하는지

*
그것을 디자인 방향으로
어떻게 연결하는지

“나 사실 정신병원 다녀”

주제/선정 배경

*

현대 사회에서 많은 사람들이 스트레스, 불안, 우울 등 다양한 **정신적 어려움**을 경험하고 있다. 그러나 한국 사회에서는 여전히 정신 건강 문제에 대해 조심스럽고 **보수적인 시선**이 존재하며, 정신과 상담이나 치료에 대해 부담을 느끼는 경우가 많다.

이러한 문화적 분위기 속에서 대부분의 현대인들은 자신의 감정을 충분히 인식하거나 관리하지 못한 채 일상을 보내고 있다.





우울증

주변에 심적으로 힘들어하는 사람이 있지만,
쉽게 다가가지 못하고 망설였던 경험



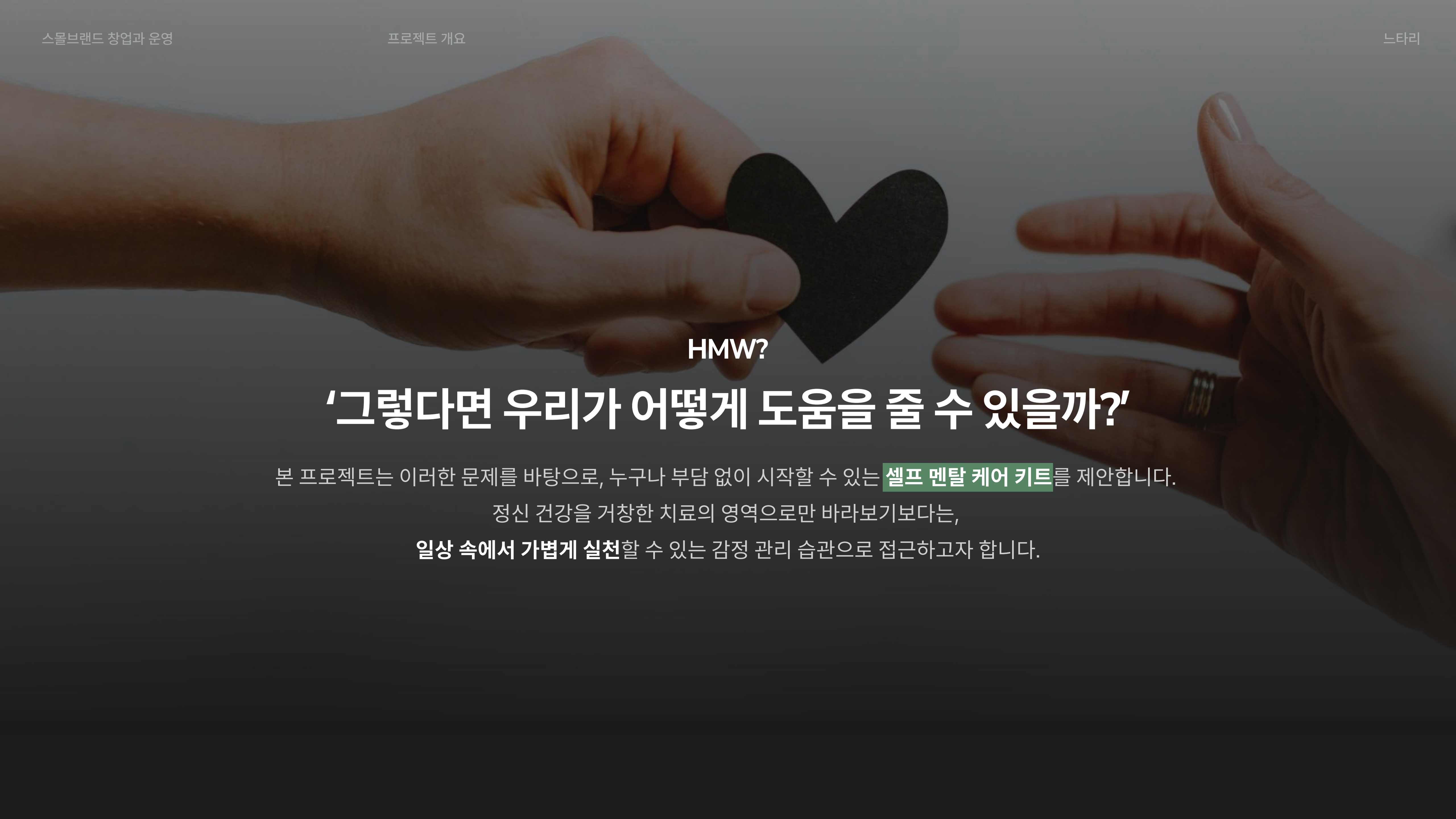
공황장애

미안함 🙇 두려움 😬 무력감 😞

HMW?

'그렇다면 우리가 어떻게 도움을 줄 수 있을까?'





HMW?

‘그렇다면 우리가 어떻게 도움을 줄 수 있을까?’

본 프로젝트는 이러한 문제를 바탕으로, 누구나 부담 없이 시작할 수 있는 **셀프 멘탈 케어 키트**를 제안합니다.

정신 건강을 거창한 치료의 영역으로만 바라보기보다는,

일상 속에서 가볍게 실천할 수 있는 감정 관리 습관으로 접근하고자 합니다.

*

먼저 유사브랜드를 분석하였습니다

상쾌환

1. 브랜드의 강점

상쾌환은 제품의 기능적 효능보다 ‘반복되는 소비 타이밍’을 장악하며 강력한 브랜드 파워를 형성했다. 음주 전후, 다음날 아침이라는 명확한 상황 속에서 자연스럽게 떠오르는 선택지로 자리잡았고, 전국 편의점 중심의 유통망을 통해 접근성을 극대화했다.

2. 특징적인 부분

이 브랜드의 가장 특징적인 지점은 ‘효과 검증’보다 ‘행동의 습관화’에 있다. 숙취 해소라는 불확실한 효능에도 불구하고, 소비자는 “이걸 먹어야 할 것 같다”는 심리로 제품을 반복 구매한다. 이는 특정 상황에서의 가벼운 의식(ritual)처럼 작동하며, 제품이 문제 해결 도구가 아니라 행동 트리거로 기능한다는 점에서 차별화된다. 즉, 필요가 아닌 ‘당연한 행동’으로 소비되는 구조를 만든 것이 핵심이다.





3. 우리 브랜드가 참고할 부분

우리 브랜드는 이러한 '소비 구조'를 적극적으로 차용할 수 있다. 감정이 힘든 순간에 깊이 고민하기 보다, “그냥 하나 해본다” 혹은 “그냥 보낸다”는 행동으로 이어지도록 설계해야 한다. 특히 구매 과정에서 선택과 접근의 피로를 최소화하고, 빠르고 직관적인 접근 방식을 통해 즉시 실행이 가능하도록 만드는 것이 중요하다.

4. 우리 브랜드가 고려할 사항

다만 멘탈 케어라는 주제는 숙취와 달리 개인의 감정과 깊게 연결되어 있기 때문에, 지나친 가벼움은 오히려 거부감을 유발할 수 있다. 따라서 부담 없는 접근성과 함께 최소한의 공감과 진정성을 유지해야 한다. 또한 일회성 소비에 그치지 않고 반복적인 사용으로 이어지도록 다양한 상황 맥락과 사용 시나리오를 설계할 필요가 있다. 즉, 가벼움과 신뢰 사이의 균형이 핵심 고려 요소이다.



바른생각

1. 브랜드의 강점

- 성에 대한 부정적 인식을 개선하는 명확한 브랜드 철학과 사회적 메시지
- 제품 판매를 넘어 **성교육, 인식 개선까지 확장된 브랜드 역할 수행**
- **수익의 일부를 성교육 콘텐츠에 활용**하는 진정성 있는 브랜드 운영 방식
- 자극적이지 않은 표현을 통해 형성한 신뢰감과 긍정적 브랜드 이미지

2. 특징적인 부분

- 성을 '은밀한 것'이 아닌 **일상적이고 자연스러운 영역으로 재정의**
- 제품 큐레이션과 콘텐츠를 결합한 플랫폼 중심의 브랜드 구조
- 브랜드 철학을 시각적으로 풀어낸 일관된 비주얼 커뮤니케이션
- 다양한 관점을 존중하는 태도를 반영한 포용적 메시지 전달 방식



3. 우리 브랜드가 참고할 부분

- 제품을 넘어 **사회적 인식 개선으로 확장**되는 브랜드 메시지 설계 방식
- 기능 중심이 아닌 **가치 중심의 브랜드 스토리** 구축
- 콘텐츠, 서비스, 제품이 연결된 통합적 브랜드 경험 설계
- 민감한 주제를 부담 없이 전달하는 톤앤매너 전략

4. 우리 브랜드가 고려할 사항

- 민감한 주제를 다루는 만큼 표현 방식에 대한 **세심한 접근** 필요
- **사회적 메시지와 상업적 요소 간의 균형 유지** 필요
- 브랜드 철학이 단순 슬로건에 그치지 않도록 **지속적인 실행 구조** 확보
- 타겟에 따라 메시지 수용도가 달라질 수 있는 커뮤니케이션 리스크 고려



Coralie Zimmerman's MENTAL-KIT

1. 브랜드의 강점

- 다섯 가지 감각을 기반으로 한 직관적이고 일관된 컨셉 구조
- 정서적 안정과 실질적 기능을 동시에 제공하는 균형 잡힌 구성
- 정신 건강에 대한 낙인(stigma) 해소를 목표로 한 명확한 브랜드 메시지
- 신입생이라는 특정 상황에 초점을 맞춘 타겟 맞춤형 설계로 높은 공감도 확보

2. 특징적인 부분

- 시각·청각·촉각·후각·미각을 활용한 감각 중심의 체험형 디자인
- 물리적 키트와 함께 정보 콘텐츠를 제공하는 통합적 커뮤니케이션 구조
- 불안 상황에서의 사용을 전제로 한 구체적인 사용 시나리오 기반 UX
- 일상적이고 부담 없는 아이템 구성으로 낮은 심리적 진입장벽 형성



3. 우리 브랜드가 참고할 부분

- 브랜드 컨셉을 단순 아이디어가 아닌 구조화된 시스템으로 설계할 필요
- 사용 시점과 맥락을 고려한 상황 중심의 경험 디자인
- 제품, 정보, 지원 서비스까지 연결되는 확장 가능한 설계 방식
- 기능적 요소를 넘어 감정적 안정까지 고려한 정서 중심 UX 설계

4. 우리 브랜드가 고려할 사항

- 기존 멘탈 케어 키트와의 명확한 차별화 전략 필요
- 단순한 '힐링' 이미지가 아닌 실질적 효과와 신뢰성 확보
- 보다 구체적인 타겟 설정을 통한 문제 정의의 명확화
- 브랜드 메시지의 깊이를 강화하여 사회적 의미와 설득력 확보
- 일회성 사용을 넘어 반복 사용이 가능한 지속 가능한 경험 구조 설계



마음경작소

1. 브랜드의 강점

- 일상 속에서 감정을 관리하고 기록하는 '셀프 케어' 중심 브랜드
- 전문가 개입 없이도 개인이 스스로 감정을 인식하고 정리할 수 있는 구조를 제공한다는 차별성
- 의료적인 목적이 아닌 감정 공감 및 자기 이해를 중심으로 한 콘텐츠를 활용

2. 특징적인 부분

- 개인의 감정 인식과 정서적 안정에 도움을 주는 콘텐츠 및 프로그램 제공하는 브랜드
- 주로 자기 이해와 감정 관리에 초점을 맞춘 서비스 운영
- 감정 기록 및 자기 성찰을 유도하는 다양한 형태의 콘텐츠를 제공
- 주요 타겟은 일상 속에서 스트레스, 불안, 감정 소모를 경험하는 성인 사용자이다.





3. 우리 브랜드가 참고할 부분

- 감정을 사용자 자신이 직접 참여하고 기록하는 구조를 통해 경험을 제공 필요
- 정신 건강 관련 브랜드 기획 시 사용자 참여 기반 구조 설계가 중요
- 감정 관리라는 추상적인 개념을 구체적인 행동(기록, 질문, 참여)으로 전환한 점 참고

4. 우리 브랜드가 고려할 사항

- 정신적 어려움을 일상적으로 보편적인 문제로 재정의하는 단계까지 확장할 수 있도록 구성
- 정신 건강을 자연스럽게 소비되는 일상 영역으로 전환하는 데에는 한계가 있다는 것 고려
- 즉, 정신 건강을 자연스럽게 소비되는 일상 영역으로 확장할 수 있는 비즈니스 모델 필요

*

리서치 방법을 설계하였습니다

Research

보이지 않는 감정과 실제 경험의 간극을 이해하기 위해,
고객 되어보기와 심층 인터뷰를 병행했습니다.



	1. 고객되어보기 	2. 심층인터뷰 
선정 이유	<u>사용자의 일상과 감정 흐름을 직접 경험하며,</u> <u>말로 표현되지 않는 불편함과 간극을 발견하기 위해</u> 직접 구매하고 체험할 수 있는 고객 되어보기를 진행함.	<u>현대인의 마음 질환은 표면적인 행동보다</u> <u>내면의 감정과 맥락이 중요하기 때문에,</u> 깊이 있는 이야기를 끌어낼 수 있는 심층 인터뷰를 선택함.
대상	벤치마킹 브랜드로 선정했던 '마음 경작소'의 워크북과 셀프케어 키트를 구매 후, 직접 활용하며 고객이 되어보는 경험을 함.	- 마음질환을 현재 겪고 있는 사람 - 마음질환을 과거에 겪어본 경험이 있는 사람 - 주변에 마음질환을 겪는 사람이 있는 멘탈이 강해보이는 사람

*

고객이 되어보았습니다

1. '마음경작소' 셀프 케어 키트

Overview

- 셀프 케어 워크북을 중심으로 다양한 구성 요소로 이루어진 키트 분석

Key Findings

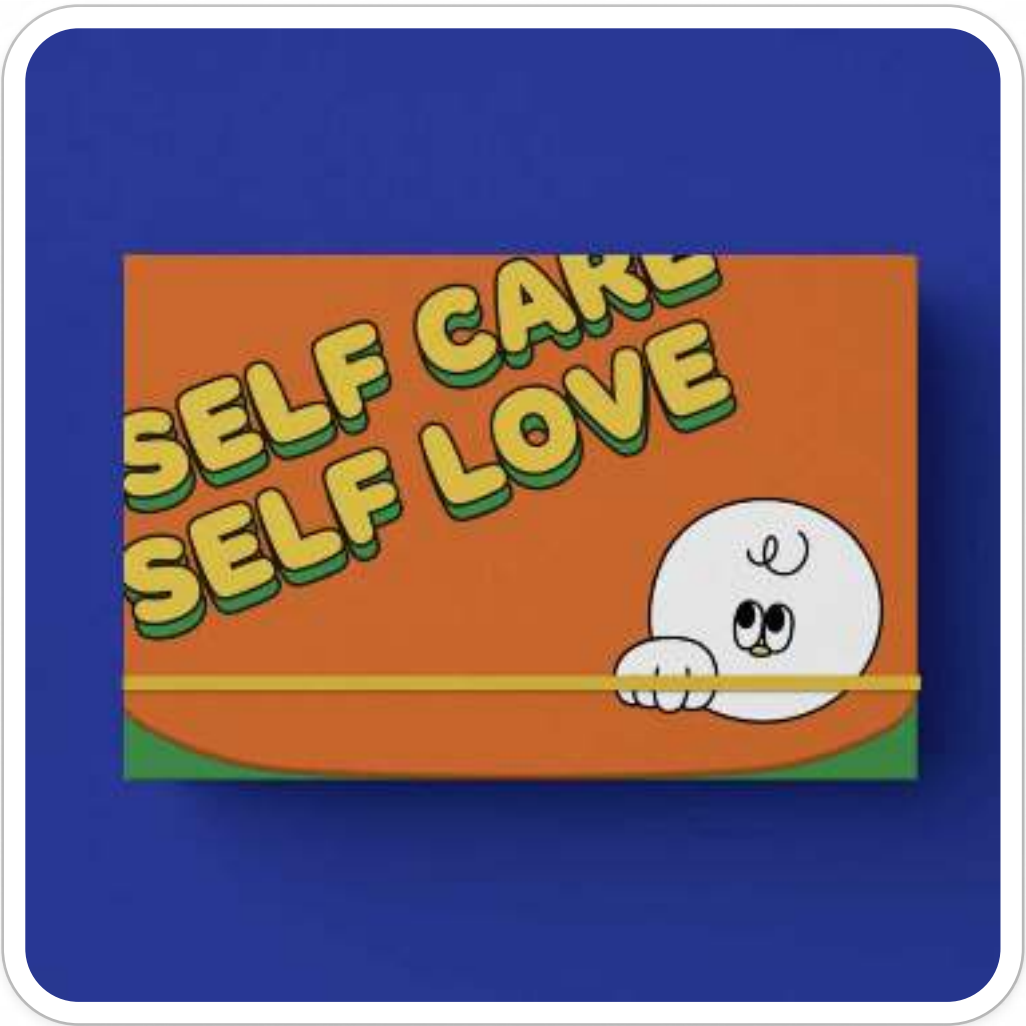
- '몸과 마음 노트', '감사 노트', 미니북 등 다양한 콘텐츠 구성
- 숨쉬기 엽서, 감정 스티커 등 가벼운 문구류 포함
- 전반적으로 부담 없이 접근 가능한 형태

Insights

- '마음 돌봄'이라는 주제를 가볍지만도 창의적으로 전달하는 것이 효과적
- 일상 속에서 자연스럽게 사용할 수 있는 형태가 중요

Implications

- 접근성과 감성적 경험을 고려한 설계 필요
- 가볍지만 의미 있는 경험 제공 방향으로 확장 가능



2. '마음경작소' 온라인 워크북

Overview

- '마음 경작소' 셀프 케어 워크북 직접 구매 및 사용
- 고객이 어떤 점에서 도움을 받는지 이해하기 위해 전체 구성과 내용 분석

Key Findings

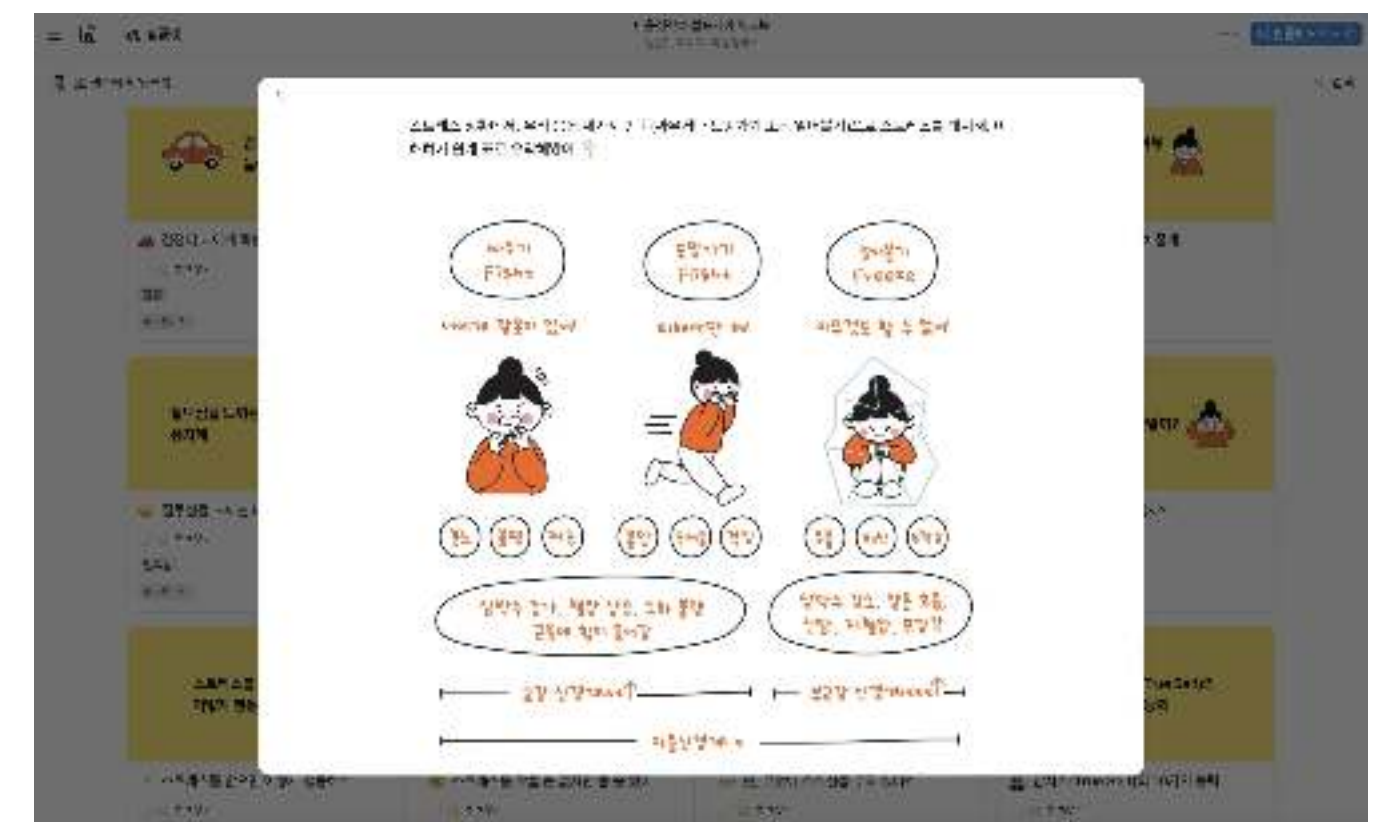
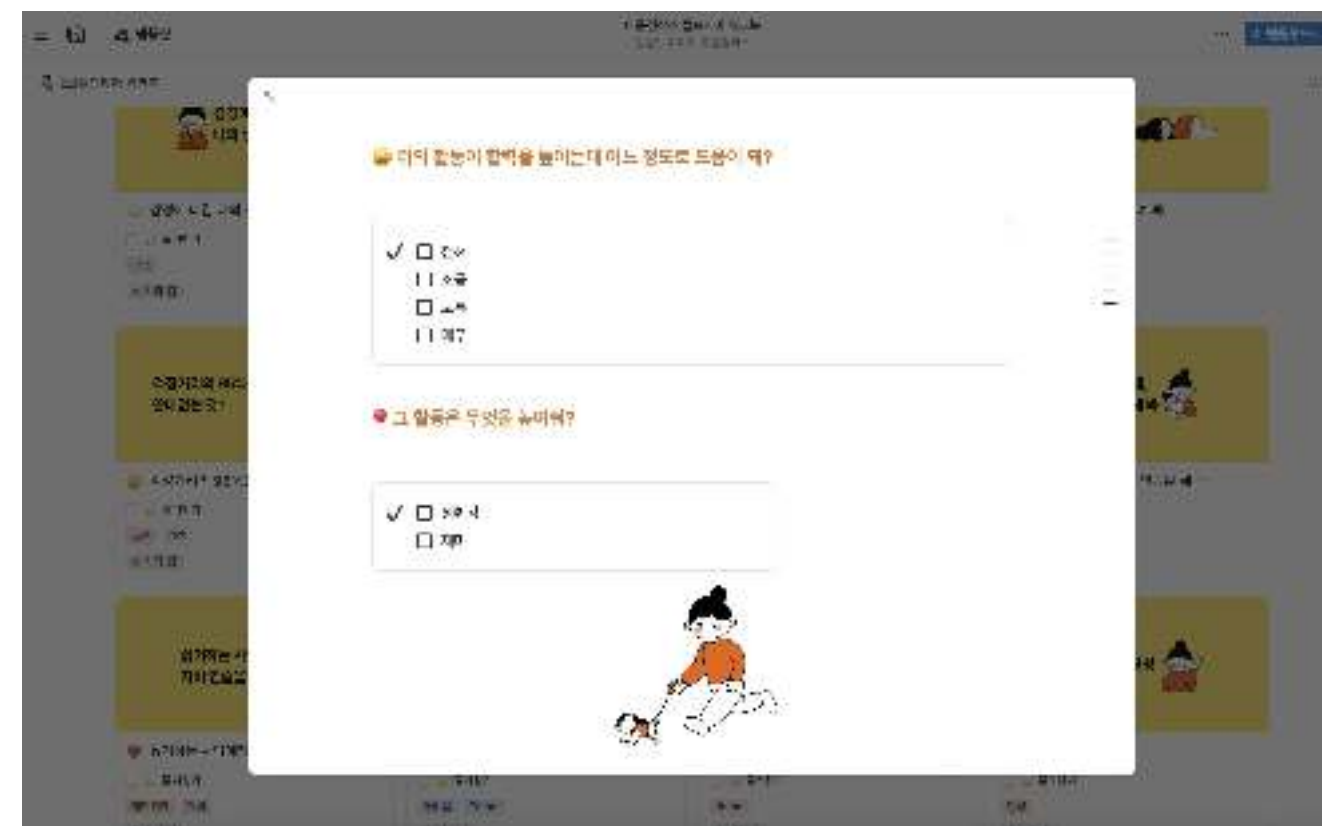
- 글과 그림 중심의 학습지 형식
- 사용자에게 '숙제'처럼 느껴질 가능성 존재
- 꾸준한 참여 유도라는 장점 + 동시에 부담으로 작용할 수 있다는 단점

Insights

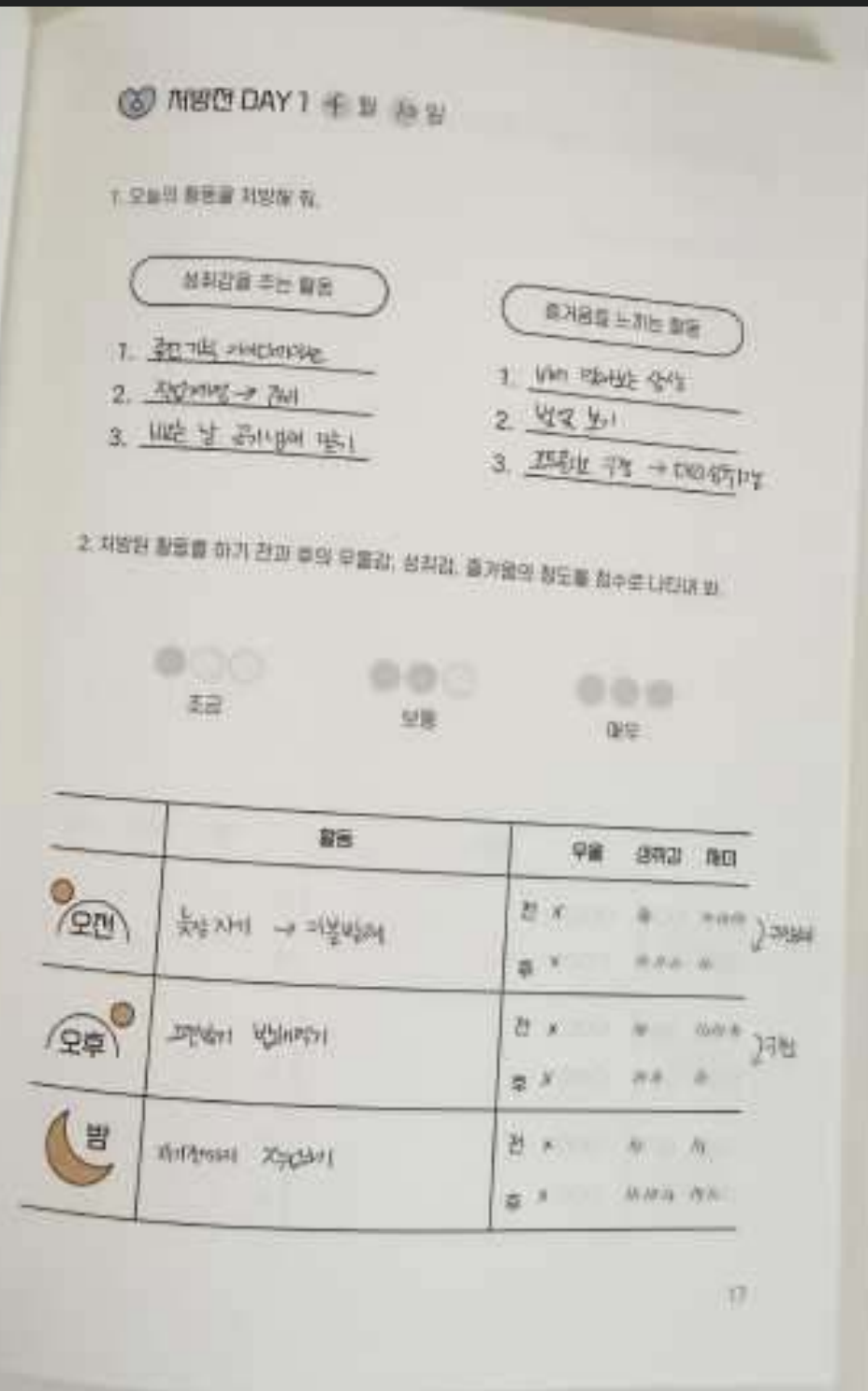
- 학습 중심 구조는 참여를 유도하지만, 부담을 증가시킬 수 있음
- '해야 하는 것'으로 인식될 경우 지속성이 낮아질 수 있음

Implications

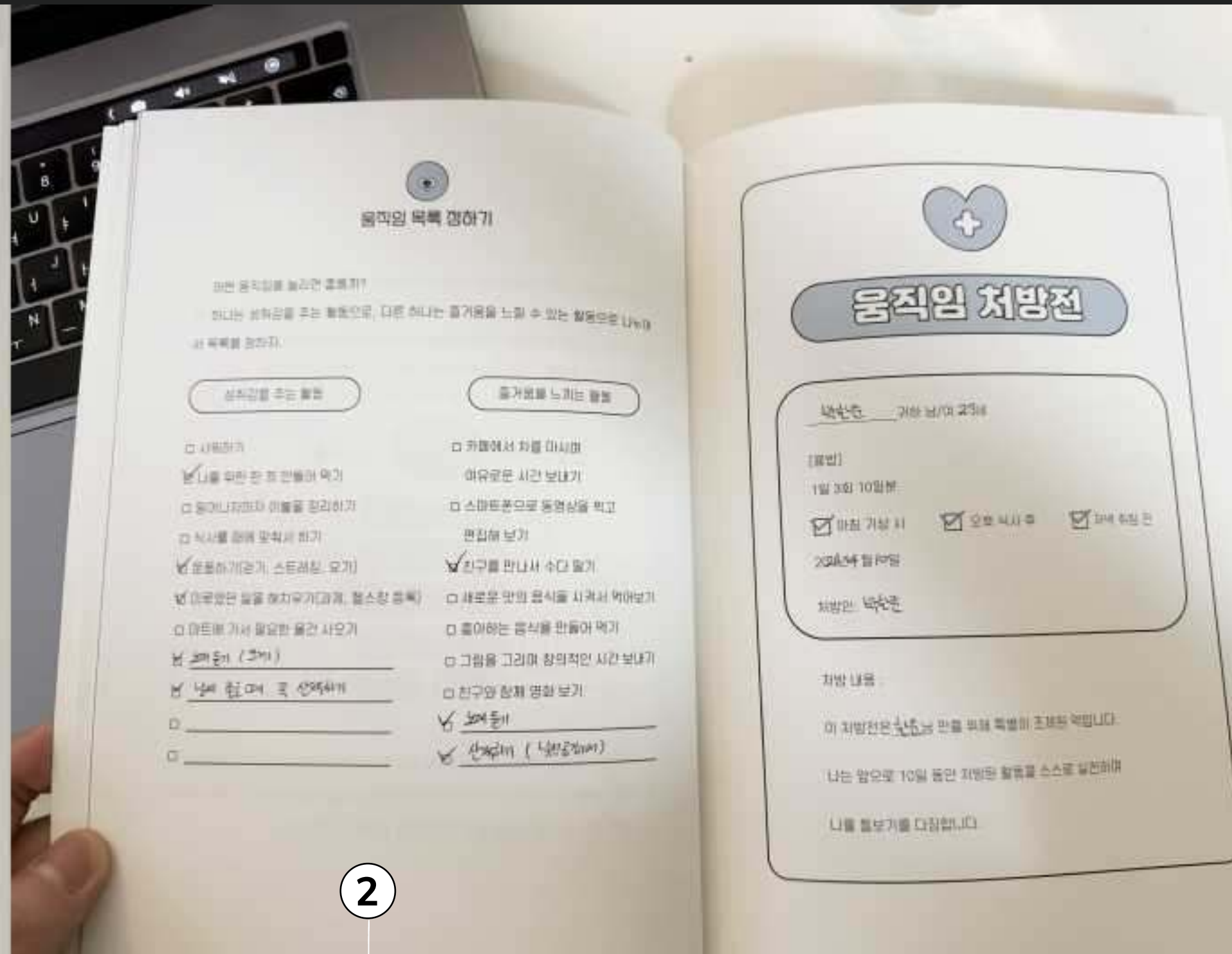
- 학습 중심 접근에서 벗어난 경험 설계 필요
- 자연스럽게 참여하고 몰입할 수 있는 방식으로 전환



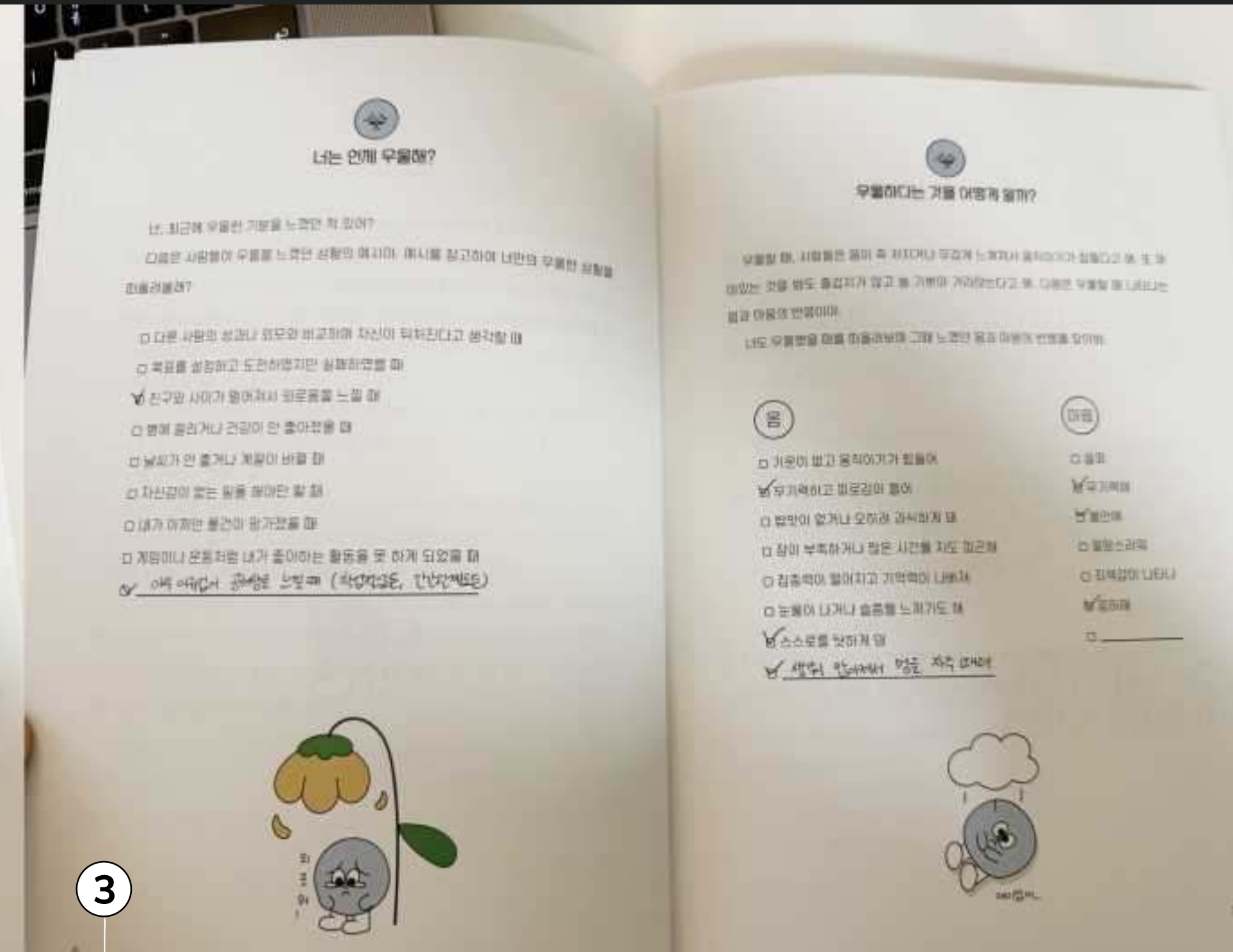
3. '마음경작소' 학습지 (우울이 워크북)



처방전 컨셉 → 우울을 처방하는 느낌은 좋았으나, 우울한 본인을 병이라고 인식하게 한다는 점에서 다소 아쉬움을 느꼈다.

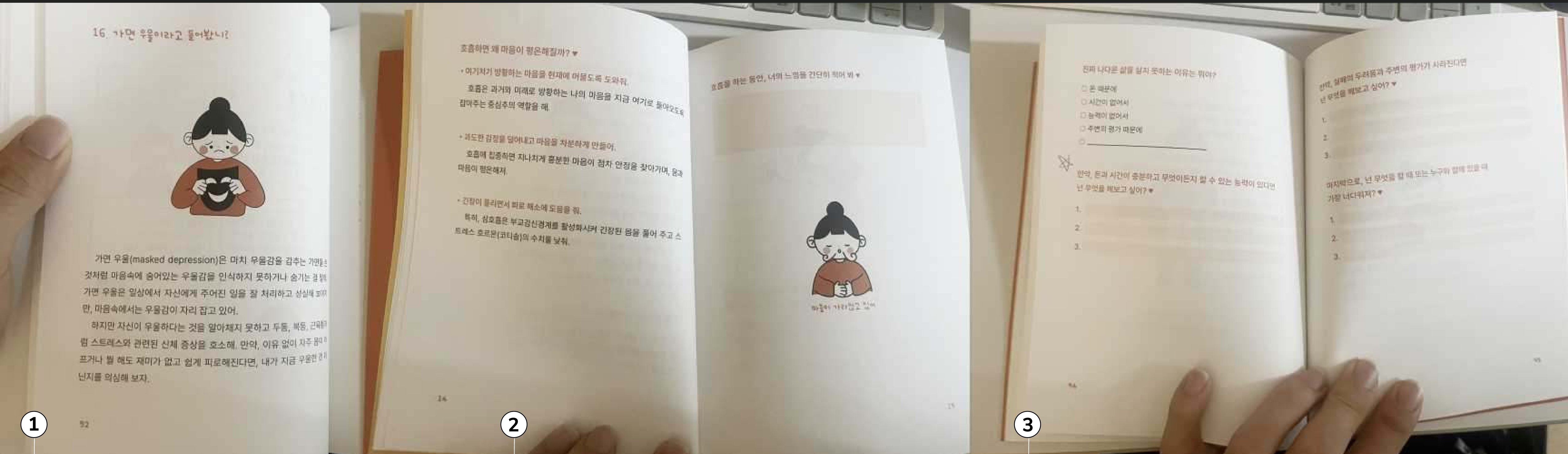


움직임 목록 정하기 → 성취감을 주는 활동과 즐거움을 느끼는 활동을 기록하게 하여 조금이라도 긍정적인 생각을 유도하는 점은 좋았다.



우울함에 직면하여 자신의 문제를 생각하게 했다는 점에서 좋았으나, 만약 우울의 근원을 알 수 없는 사람이 느끼기엔 다소 과격한 느낌을 받을 수 있겠다는 생각이 들었다.

3. '마음경작소' 학습지 (바나나 책)



1

우울에 대해 스스로 생각해보게 하는 내용을 통해 자신의 상태를 파악할 수 있게 한 점이 좋았다.

2

호흡하는 법 → 특정한 행동을 하게하고
이게 좋은 이유를 설명해주니,
이 행동을 하고나서 효과가 있는 것 같이 느껴졌다.

3

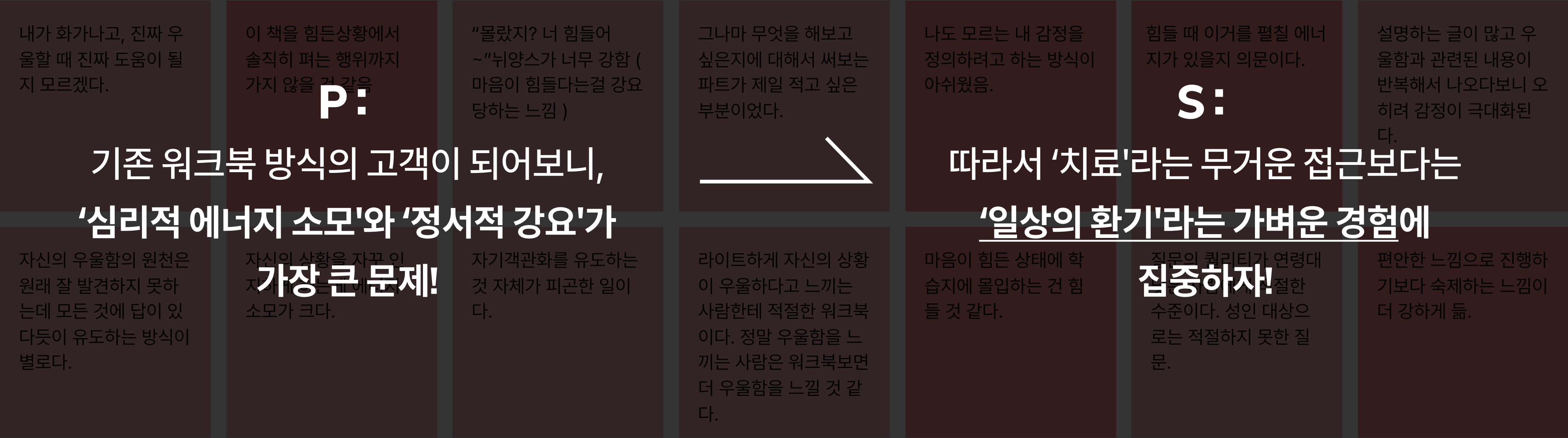
'돈과 시간이 많았다면 무엇을 하고 싶은지?'와 같은
참여형 질문이 적힌 부분은
그나마 기꺼이 적고 싶은 부분이었다.

고객 되어보기 : 종합적 피드백

내가 화가나고, 진짜 우울할 때 진짜 도움이 될지 모르겠다.	이 책을 힘든상황에서 솔직히 펴는 행위까지 가지 않을 것 같음	“몰랐지? 너 힘들어 ~”뉘앙스가 너무 강함 (마음이 힘들다는걸 강요 당하는 느낌)	그나마 무엇을 해보고 싶은지에 대해서 써보는 파트가 제일 적고 싶은 부분이였다.	나도 모르는 내 감정을 정의하려고 하는 방식이 아쉬웠음.	힘들 때 이거를 펼칠 에너지가 있을지 의문이다.	설명하는 글이 많고 우울함과 관련된 내용이 반복해서 나오다보니 오히려 감정이 극대화된다.
자신의 우울함의 원천은 원래 잘 발견하지 못하는데 모든 것에 답이 있다듯이 유도하는 방식이 별로다.	자신의 상황을 자꾸 인지하게 하는게 에너지 소모가 크다.	자기객관화를 유도하는 것 자체가 피곤한 일이다.	라이트하게 자신의 상황이 우울하다고 느끼는 사람한테 적절한 워크북이다. 정말 우울함을 느끼는 사람은 워크북보면 더 우울함을 느낄 것 같다.	마음이 힘든 상태에 학습지에 몰입하는 건 힘들 것 같다.	질문의 퀄리티가 연령대 낮은 사람에게 적절한 수준이다. 성인 대상으로는 적절하지 못한 질문.	편안한 느낌으로 진행하기보다 숙제하는 느낌이 더 강하게 들.

“마음을 돌보는 일이 또 다른 숙제가 되지 않도록”

고객 되어보기 : 종합적 피드백



“마음을 돌보는 일이 또 다른 숙제가 되지 않도록”

심층인터뷰 진행

익명 1

고립을 경험한 20대 후반 직장인 (남)

상태:장기 칩거 후 진료 경험 있음. 현재 치료는 중단했으나 심리적인 불안 증세 지속.
니즈:일상 복귀를 위한 최소한의 생활적 에너지가 필요.

익명 2

수용을 연습하는 20대 중반 취준생 (남)

상태:만성불안증세로 치료 경험 있음. 현재는 불안을 통제하기보다 받아들이려 노력.
니즈:불안 상황에서 평정심을 유지할 수 있는 마인드셋 관리 필요.

익명 3

안정을 되찾은 20대 중반 대학생 (남)

상태:과거불안및 공황을 겪었으나 최근 진료를 통해 극복. 현재는 심리적으로 매우 안정.
니즈:현재의 건강한 상태를 장기적으로 유지하기 위한 관리 루틴 필요.

익명 4

만성적 어려움의 20대 중반 대학원생 (남)

상태:8년째 불면증과 공황 증세 지속. 병원 진료 중에도 알코올 의존도가 높은 위험 상태.
니즈:의존 수단을 대체할 수 있는 심리적 지지 기반과 전문적 케어 병행 필요.

익명 5

진로 고민 중인 20대 중반 대학생 (남)

상태:타고난 회복탄력성이 강하며 겉으로도 매우 안정적. 미래에 대한 실무적 고민 위주.
니즈:스트레스 예방 차원의 멘탈 관리 및 자기계발적 접근 필요.

익명 6

개선 의지가 강한 20대 중반 대학생 (여)

상태:오랜시간불안과우울을 겪다최근 치료 시작. 약물치료로 호전중이나 잔여증상남아있음.
니즈:약물 치료 외에 일상에서 스스로 증상을 조절할 수 있는 보조적 도구 필요.

익명 7

회복 탄력성이 좋은 20대 중반 취준생 (여)

상태:진료 경험 없음. 스스로 건강하다고 자부하며, 스트레스 발생 시 자신만의 해소법으로 자가 치유 가능.
니즈:본인의 멘탈 관리법을 더 체계화하거나 고도화할 수 있는 서비스 필요.

심층인터뷰를 진행하였습니다

심층인터뷰 진행

익명 1

고립을 경험한 20대 후반 직장인 (남)

상태: 장기 칩거 후 진료 경험 있음. 현재 치료는 중단했으나 심리적인 불안 증세 지속.

니즈: 일상 복귀를 위한 최소한의 생활적 에너지가 필요.

익명 4

만성적 어려움의 20대 중반 대학원생 (남)

상태: 8년째 불면증과 공황 증세 지속. 병원 진료 중에도 알코올 의존도가 높은 위험 상태.

니즈: 의존 수단을 대체할 수 있는 심리적 지지 기반과 전문적 케어 병행 필요.

익명 7

회복 탄력성이 좋은 20대 중반 취준생 (여)

상태: 진료 경험 없음. 스스로 건강하다고 자부하며, 스트레스 발생 시 자신만의 해소법으로 자가 치유 가능.

니즈: 본인의 멘탈 관리법을 더 체계화하거나 고도화할 수 있는 서비스 필요.

익명 2

수용을 연습하는 20대 중반 취준생 (남)

상태: 만성불안증세로 치료 경험 있음. 현재는 불안을 통제하기보다 받아들이려 노력.

니즈: 불안 상황에서 평정심을 유지할 수 있는 마인드셋 관리 필요.

익명 5

진로 고민 중인 20대 중반 대학생 (남)

상태: 타고난 회복탄력성이 강하며 겉으로도 매우 안정적. 미래에 대한 실무적 고민 위주.

니즈: 스트레스 예방 차원의 멘탈 관리 및 자기계발적 접근 필요.

익명 3

안정을 되찾은 20대 중반 대학생 (남)

상태: 과거 불안 및 공황을 겪었으나 최근 진료를 통해 극복. 현재는 심리적으로 매우 안정.

니즈: 현재의 건강한 상태를 장기적으로 유지하기 위한 관리 루틴 필요.

익명 6

개선 의지가 강한 20대 중반 대학생 (여)

상태: 오랜 시간 불안과 우울을 겪다 최근 치료 시작. 약물 치료로 호전 중이나 잔여 증상 남아 있음.

니즈: 약물 치료 외에 일상에서 스스로 증상을 조절할 수 있는 보조적 도구 필요.

우리가 선택한 주제는, 특히나 민감한 주제이기 때문에

Before Interview

1. 큰 흐름을 잡아주는 질문으로 구성하기

인터뷰이마다 질환 유형, 치료 경험 유무 등에 차이가 있어 공통 질문 중심으로 설계하고, 상황에 따라 인터뷰 대상자의 경험을 유연하게 이끌어낸다.
대화가 흐트러질 경우를 대비해 환기용 질문도 함께 준비한다.

2. 윤리적 고려 및 익명성 보장에 대해 고지하기

비밀 유지, 데이터 파기 시점, 익명성 보장을 명확히 안내한다.
인터뷰 과정에서 정서적 동요가 발생할 수 있음을 사전에 충분히 고지한다.

3. 편안한 환경 조성하기

타인의 시선이 차단되면서도 너무 폐쇄적이지 않은 공간,
즉 인터뷰이가 최대한 편안하게 말할 수 있는 공간으로 선택한다.
주제의 민감성을 반영해 인터뷰는 1:1로 진행한다.

During Interview

1. 평가하거나 판단하지 않기

참여자의 증상이나 고통을 평가하거나 조언하지 않는다.

2. 응답을 강요하지 않기

민감한 질문에 대해 답변을 주저할 경우 재촉하지 않는다.
언제든 답변을 거부하거나 인터뷰를 중단할 수 있음을 명확히 안내한다.

3. 경청에 집중하기

인터뷰에서는 분석자가 아닌 '듣는 사람'의 역할을 유지한다.
즉석에서 판단하거나 진단하려는 태도를 지양한다.

익명 1 : Facts

고립을 경험한 20대 후반 직장인 (남)

상태: 장기 칩거 후 진료 경험 있음. 현재 치료는 중단했으나 심리적인 불안 증세 지속.

니즈: 일상 복귀를 위한 최소한의 생활적 에너지가 필요.

개인에게 맞는 방법을 찾아가는 과정이 어려운 것 같음. 어떻게 하면 마음이 괜찮아지는지 처음엔 모르는게 문제	명상이라는 솔루션을 찾는 데까지가 좀 힘들고 오래걸렸었다.	남과 비교하고 상상하며 나의 안 좋은 점은 계속 해서 인지하게 됨.	힘드니까 밖에 만나가고 한달 반동안 칩거생활을 하며 지내게 됨.
내 스스로 내 이야기를 꺼낼 수 있을 정도로 괜찮아 졌을 때는 내가 힘든 상태임을 알아줬으면 좋겠다.	과거의 나와 비슷한 상황에 처한 사람들을 만났을 때, 이야기를 잘 들어줄 거다. 상대방이 말을 할 수 있는 용기, 기회를 주고 싶다.	사람마다 자기에게 맞는 솔루션이 있는데, 그 자신만의 버티는 방법을 찾게 해주면 좋겠다.	내가 생각했던 인생과 다르게 불만족 스텝게 흘러간다고 생각이 듬.
힘이 잘 안나고, 뭔가를 해 봐야겠다는 생각 자체가 안들. 어딘가에 파묻힌다는 느낌.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	힘든 일을 누군가에게 말하는 것이 위로가 되기도 한다.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.
스스로 명상하면서 내 감정이 무엇인지 확인할 수 있는 훈련이 됐다.	그냥 내가 얘기를 꺼낼 수 있는 환경을 만들어 주는 것 자체가 선물임.	직접적인 도움은 안돼도, 내가 내 상황을 말하는 과정에서 위안이 되고 나아지는 느낌을 받았다.	규칙적인 생활을 하다보면 나아지는 것 같아요. 밖으로 좀 돌아다니고, 시간이 지나면 자연스럽게 나아지더라구요

익명 2 : Facts

수용을 연습하는 20대 중반 취준생 (남)

상태 : 만성불안증세로 치료 경험 있음. 현재는 불안을 통제하기보다 받아들이려 노력.

니즈 : 불안 상황에서 평정심을 유지할 수 있는 마인드셋 관리 필요.

기준을 정해둔 외부의 압박과 은근히 경쟁을 시키는 분위기가 큰 스트레스가 됨.	상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.	건강한 방법으로 우울을 해결하기엔 실행하기까지 너무 큰 결심과 에너지가 필요. 신체적인 일을 전혀 하고 싶지 않음.	내 문제를 아는 사람들이 괜찮냐고 묻는 것이 오히려 내 문제를 더 크게 느껴지게 하고 나를 걱정받아야하는 사람으로 규정하는 것 같아서 힘들다	취준에 있어서 남들이 슬퍼하는 모습을 보고 자신도 그렇게 느껴야 할 것 같은 압박을 느끼게 됨.	
주위에 힘들어하는 친구가 있으면, 직접 만나 이야기하는 것이 가장 중요한 것 같다.	주위에 힘들어하는 친구가 있으면, 자신의 세계에 깊이 빠져들 수 있는 무언가를 선물해주고 싶다.	기억에 남는 진정한 위로: 나를 직접 찾아와 주는 것	우울해서 청소를 전혀 못하고 있을 때, 직접 와서 청소를 해준 친구에게 감동을 받았습니다.	누군가에게 화가날 때 저주섞인 글을 쏟아내듯 쓰면 마음이 객관화되면서 화가 가라앉기도 한다.	졸업전시를 할 때 팀끼리 경쟁시키는 분위기가 너무 힘들었다.
감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	우울을 삭제하려하기 보단, 이 근본적인 원인을 어떻게 안고 살아갈지가 더 중요하다고 생각함.	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	때로는 회피하는 것도 살아가는 방법이 될 수도 있다	스트레스 받는 상황이 오면 돈을 씬으로써 기분 전환하기도 함.
남에게 말하지 못하는 어떤 사건 이후로 항상 마음에 무거운 무언가가 걸려있는 느낌이 듬.	낯선사람들 사이에서 제 3자의 입장으로 나를 바라보는 것이 도움이 되긴 함	언제든 상황이 나빠질 수 있다는 것을 담담히 받아들이게 됨.	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.	기억에남는 진정한 위로: 나를 직접 찾아와 주는 것	누군가에게 화가날 때 저주섞인 글을 쏟아내듯 쓰면 마음이 객관화되면서 화가 가라앉기도 한다.

익명 3 : Facts

안정을 되찾은 20대 중반 대학생 (남)

상태 : 과거 불안 및 공황을 겪었으나 최근 진료를 통해 극복. 현재는 심리적으로 매우 안정된 생활 중.

니즈 : 현재의 건강한 상태를 장기적으로 유지하기 위한 관리 루틴 필요.

생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.	스스로 감정에 잠식되었을 때 어떤 상태가 되는지? -> 그냥 아무것도 손에 안잡히고 집에 있는 소파에 앉아서 잠 들 때까지 멍 때린다.	이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	
아무리 삶이 무너져도 궁극적인 목표만 있다면 잘 걸어 나갈 수 있을 것 같은 기분이 듬.	낮선 타지에서 여러 사람들과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.	사소한 일상에서 사소한 행복을 느낄 때 안정된 느낌을 받는다.	선물을 받는다면, 어떤 형태든지 간에 좋을 것 같다. 나와 관련된 거라면 다 좋은듯	
처음에는 알아줬으면 했다. 하지만 각자 사는 세상 사람들은 나를 신경쓰기엔 바쁜 세상인 걸 인지한 후 굳이 남한테 얘기하지는 않는 것 같다.	힘든 상황의 친구가 곁에 있다면, 그냥 위로해주기 보단 이성적이고 현실적인 말들로 해결책을 주는 편이다. 이유는 무조건적인 위로보다 현실적인 조언이 되게 도움이 많이 된 경험이 있어서 그렇게 느껴진 것 같다.	생각보다 단순한 이유로 행복감을 느낀다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	사람들과의 대화를 통해 나를 알아보려고 노력함.
주변에 정신병원을 다니는 친구가 많아지면서 병원에 대한 인식이 바뀜.	사람마다 성향이 다르구나를 느끼며 사람에 대한 부담이 덜어지는 경험이 있었음.	사람들과의 대화를 통해 나를 알아보려고 노력함.	상대방이 나를 위해 시간을 써준다는 것 자체가 위로가 됨.	스스로 견뎌내는 힘이 있어야 더 단단해지고 성숙해질 수 있다고 생각하는 주의로 바뀌어서 굳이 남이 알아줄 필요는 없다고 생각이 든다.

익명 4 : Facts

만성적 어려움의 20대 중반 대학원생 (남)

상태 : 8년째 불면증과 공황 증세 지속. 병원 진료 중에도 알코올 의존도가 높은 위험 상태.

니즈 : 의존 수단을 대체할 수 있는 심리적 지지 기반과 전문적 케어 병행 필요.

병원에서는 증상을 이야기해서 그 증상에 맞는 약을 처방하는 것이지 근본적인 정신병을 해결 해주진 못함.	자해를 하면 일시적인 효과처럼 기분이 나아지는 느낌이 들기도 함.	자신보다 더 심한 애들을 보며 '재보다 낫지'라는 생각으로 남과 비교하면서 오히려 괜찮아지는 느낌을 받는다.	안정된 순간이 올 때까지 혼자 시간을 가지며 스스로 진정시킨다.	주변에 자신의 시간과 에너지를 할애할 가치가 없는 사람부터 버리는 경향이 있음.	누구와 있으면 그 대상을 신경 써줘야 한다는 부담감 때문에 스트레스 받음
잠을 잘 자고 싶어서 신체적인 리듬을 잘 맞추기 위해 정신병원을 계속 다니고 있음.	정신적 힘듦에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	덕질처럼 쌍방향적인 사랑이 아니더라도 일방적인 사랑일 뿐인데 힘과 에너지를 받는 기분이 부럽기도 했음.	이상과 현실에서 오는 괴리감이 힘듦. 자기 기준에 평범하고 일반적인 삶을 살고 싶은데 형편 때문에 열심히 살아야한다는 압박감이 지치게 함.	나의 힘듦을 타인에게 보여주는 것이 싫음. 어떻게 보면 그 힘듦이 약점이 될 수도 있기 때문에.	시간과 돈이 있다면 밥 사주거나 그 사람에게 어울리는 선물을 하며 위로를 할 것 같음.
혼자 있으면 자꾸 최악의 상황을 상상하게 됨. 일이 다 망한다든지 가족이 죽는다든지 등등..	외부에서 자신을 힘들게 하는 상황이 반복적으로 오는 것이 자꾸 포기하고 싶게 만듦.	왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 이야기를 들어주거나 자신이 힘들 때 마다 찾아 갈 사람이 있다는 것만으로도 큰 힘이 됨. 다만 위로는 되지 않음.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	자신을 생각해주고 고려해줬다는 것만으로도 사소한 행복이 되는 것 같음.
하루에 할 일을 다 끝내고 집에 돌아와서 술을 마시며 ott 볼 때가 가장 행복함. 무조건 혼자 있어야 함.	자신을 위해 상대가 편의를 봐주거나 시간을 내주면 고맙다. 굳이 상대한테 바라는게 없음. 다만 고마울 뿐이지 위로가 되지는 않음.	사람을 안 만나고 그냥 정신없이 작업에 몰두하다 보면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 됨.	연애를 하면서 애인에게 사랑을 받고 있다는 생각이 들 때 정서적인 안정감이 든다.	이야기를 들어주는 것이 가장 최선의 솔루션인 것 같음.	마음질환 이렇게 말하는 것보다 정신병이라고 말하는게 편함

익명 5 : Facts

진로 고민 중인 20대 중반 대학생 (남)

상태 : 타고난 회복탄력성이 강하며 겉으로도 매우 안정적. 미래에 대한 실무적 고민 위주.

니즈 : 스트레스 예방 차원의 멘탈 관리 및 자기계발적 접근 필요.

가끔 학생 어워드 같은 데 올라온 우리 또래들 작품 보면 '벽'을 느껴서 존나 다급해질 때도 있거든. 그럴 땐 그냥 "재는 존나 잘하는 구나" 하고 씻고 말아.

내 스스로에 대한 기준을 좀 낮게 잡고 "이 정도면 됐지" 하고 넘어가니까 기복이 적어지더라고.

예민하게 반응해야하는 것과 그렇지 않아도 되는것을 잘 선택해야할 것 같아.

막막하다고 아무것도 안 하면 조지는 거잖아. 막막함을 견디면서 그냥 해야지. 불확실함을 잘 견디는 힘이 필요한 것 같아

나는 모든 일에 "그럴 수 있다"를 베이스로 깔고 가. 한마디로 아예 기대를 안 해. 기대를 안 하면 그 편차가 적어져서 기복이 안 생겨.

남의 기대치나 외부 압박 신경 쓰면 바로 정신병 걸리거든.

무지성 공감' 진짜 제일 싫어해. 들으면 화가 나. 차라리 나랑 비슷한 경험담을 들려주거나 묵묵히 이야기를 들어주는 것이 나아

아프리카 애들이랑 비교하면서 "이 정도면 나 배드(bad) 아니다, 충분히 행복하다"라고 생각하게 돼

익명 6 : Facts

개선 의지가 강한 20대 중반 대학생 (여)

상태 : 오랜 시간 불안과 우울을 겪다 최근 치료 시작. 약물 치료로 호전 중이나 잔여 증상 남아 있음.

니즈 : 약물 치료 외에 일상에서 스스로 증상을 조절할 수 있는 보조적 도구 필요.

생각을 멈추려고 노력한다. 그러기 위해서는 다른 데에 정신 팔려야 한다	상대방이 위로해주는 건 도움이 안 됨. 내 상황을 전혀 해결 해 줄 수가 없기 때문. 당연히 진심으로 해주는 말이 고 맙지만 전혀 도움이 안됨	완전히 혼자 있을 때, 누군가의 개 입이 없이 주변에 정돈이 됐을 때 정신병이 오지 않음	
자고 일어날 때 아무 생각이 안 들 때 좋음	주변 사람들이 내 상태를 몰라줬 으면 좋겠다. 동정받는 마음이 싫 음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시 각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳 이 다른 사람한테 얘기하지 않는 다.	스트레스 받으면 모든 오감을 틀 어막아야 한다. 그런 걸 좀 돕는 게 있으면 좋겠 다. (심장 박동 소리/좋아하는 가 사없는 멜로디/비행기 백색 소음 플레이리스트 추천 / 명상을 돕는 서비스 등)	그냥 상황을 이해해주고 공감해 주는 방식이 좋음. '힘내'라는 말은 진짜 전혀 도움이 안됨.
아무 생각 하지 않을 때 행복함	그냥 같이 있어주는 것 만으로도 좋음.	물건 자체가 중요한 것이 아닌 주 는 사람의 마음이 중요한거라 어 느 선물을 받아도 좋을듯	상대방의 불행이 나에게 힘이 된 다. 그러니까 나만 힘든 상황에 놓 인게 아니구나 하는 안도감을 느 끼게 된다.

익명 7 : Facts

회복 탄력성이 좋은 20대 중반 취준생 (여)

상태 : 진료 경험 없음. 스스로 건강하다고 자부하며, 스트레스 발생 시 자신만의 해소법으로 자가 치유 가능.

니즈 : 본인의 멘탈 관리법을 더 체계화하거나 고도화할 수 있는 서비스 필요.

물질적인 선물을 받았을 때 보단 그냥 편하게 대화해준 게 더 도움이 됐음. 선물을 받으면 괜히 부담되고 나중에 갚아줘야할 거 같음	어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	얘기를 들어주는 거만으로도 해소가 많이 됨.	잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	수업 없어도 도서관가는 등 최대한 규칙적으로 살려고 합니다.
주변 풍경을 보거나 노래가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른생각을 하려고 함	저는 저 스스로 멘탈이 강한 편이라고 생각하기 때문에 제 기운을 좀 나눠주려고 하는 거 같아요.	생각이 많아지고 불안함이 커지면, 그럴 때 믿을만한 사람한테 말을 걸고 싶은 거 같아요. 혼자서는 생각의 뿌리를 끊어낼 수가 없으니까.	엄마가 내 인생의 멘토, 누구에게 말하기 싫은 고민같은 건 다 엄마랑 이야기함.	
좀 잔잔하게 살고싶어요. 슬플 때도 적당히, 기쁠 때도 적당히 기쁘고싶어요	주변에 멘탈이 나간 친구가 있으면, 잘 들어주고, 나도 그랬던 적 있다면서 공감해줄 것 같다. 나라면 ~할 거 같다는 등의 솔루션을 줄 것 같다	불안감을 떨치기 위해 혼잣말을 많이 하는 편인 것 같아요. 괜창을거야 괜창을거야 하면서 스스로 긍정적인 셀프가스라이팅을 합니다.	먹는 걸 주는 게 좋아요. 오히려 너무 무거운 느낌보단 가볍게 딱 먹고, 우울함을 해소하고 끝내버릴 수 있는? 치고빠질 수 있어서 좋음	
내가 힘든 걸 드러내는 순간에는 내상황을 잘 알아주면 좋겠고 위로해주면 좋겠고,, 조언도 주면 좋겠죠. 먼저 드러내지 않은 상황에서 숨겨졌으면 좋겠어요.	내기분을 드러냄으로써 상대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기려고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.	감정넌뛰기가 심할 때는 사람을 잘 안만나요	고민이 있을 때 해결방안을 알려주는게 좋은듯. 그래서 고민을 주로 엄마한테 많이 말하는데, 나보다 더 오래 산 사람의 데이터가 주는 확신이 있어요.	

[illegible][illegible][illegible]

무엇을 필요로 할까?

니즈 패키지 1

위로를 해주는 말도 좋지만,
행동으로써 시간과 에너지를 기꺼이 내어주는 위로를 받고 싶다.

과거의 나와 비슷한 상황에 처한 사람들을 만났을 때, 이야기를 잘 들어줄 거다. 상대방이 말을 할 수 있는 용기, 기회를 주고 싶다.	우울해서 청소를 전혀 못하고 있을 때, 직접 와서 서 청소를 해준 친구에게 감동을 받았습니다.	직접적인 도움은 안되도, 내가 내 상황을 말하는 과정에서 위안이 되고 나아지는 느낌을 받았다.	자신을 위해 상대가 편의를 봐주거나 시간을 내주면 고맙다. 굳이 상대한테 바라는데 없음. 다만 고마울 뿐이지 위로가 되지는 않음.	시간과 돈이 있다면 밥 사주거나 그 사람에게 어울리는 선물을 하며 위로를 할 것 같음.
상대방이 나를 위해 시간을 써준다는 것 자체가 위로가 됨.	기억에남는 진정한 위로: 나를 직접 찾아와 주는 것	이야기를 들어주는 것이 가장 최선의 솔루션인 것 같음.	연애를 하면서 애인에게 사랑을 받고 있다는 생각이 들 때 정서적인 안정감이 든다.	자신을 생각해주고 고려해줬다는 것만으로도 사소한 행복이 되는 것 같음.

니즈 패키지 1

위로를 해주는 말도 좋지만,
행동으로써 시간과 에너지를 기꺼이 내어주는 위로를 받고 싶다.

과거의 나와 비슷한 상황에 처한 사람들을 만났을 때, 이야기를 잘 들어줄 거다. 상대방이 말을 할 수 있는 용기, 기회를 주고 싶다.	우울해서 청소를 전혀 못 하고 있을 때, 직접 와서 서 청소를 해준 친구에게 감동을 받았습니다.	직접적인 도움은 안돼도, 내가 내 상황을 말하는 과정에서 위안이 되고 나아지는 느낌을 받았다.	자신을 위해 상대가 편의를 봐주거나 시간을 내주면 고맙다. 굳이 상대한테 바라는게 없음. 다만 고마울 뿐이지 위로가 되지는 않음.	시간과 돈이 있다면 밥 사주거나 그 사람에게 어울리는 선물을 하며 위로를 할 것 같음.
상대방이 나를 위해 시간을 써준다는 것 자체가 위로가 됨.	기억에남는 진정한 위로: 나를 직접 찾아와 주는 것	이야기를 들어주는 것이 가장 최선의 솔루션인 것 같음.	연애를 하면서 애인에게 사랑을 받고 있다는 생각이 들 때 정서적인 안정감이 든다.	자신을 생각해주고 고려해줬다는 것만으로도 사소한 행복이 되는 것 같음.

니즈 패키지 2

나의 이야기를 다른 사람들에게 말하는 것이 힘들지만,
공감과 위로를 받으며 나의 이야기를 하고 싶다.

남에게 말하지 못하는 어떤 사건 이후로 항상 마음에 무거운 무언가가 걸려 있는 느낌이 듭.	상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.	힘든 일을 스스로 누군가에게 말하는 것이 위로가 되기도 한다.	그냥 내가 얘기를 꺼낼 수 있는 환경을 만들어주는 것 자체가 선물임.	자신을 위해 상대가 편의를 봐주거나 시간을 내주면 고맙다. 굳이 상대한테 바라는게 없음. 다만 고마울 뿐이지 위로가 되지는 않음.	물질적인 선물을 받았을 때보단 그냥 편하게 대화해준 게 더 도움이 됐음. 선물을 받으면 괜히 부담되고 나중에 갚아줘야할 거 같음	그냥 상황을 이해해주고 공감해주는 방식이 좋음. '힘내'라는 말은 진짜 전혀 도움이 안됨.
사람들과의 대화를 통해 나를 알아보려고 노력함.	낮선 타지에서 여러 사람들과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.	자신을 생각해주고 고려해줬다는 것만으로도 사소한 행복이 되는 것 같음.	이야기를 들어주는 것이 가장 최선의 솔루션인 것 같음.	얘기를 들어주는 거만으로도 해소가 많이 됨.	생각이 많아지고 불안함이 커지면, 그럴 때 믿을만한 사람한테 말을 걸고 싶은 거 같아요. 혼자서는 생각의 뿌리를 끊어낼 수가 없으니까.	주변에 멘탈이 나간 친구가 있으면, 잘 들어주고, 나도 그랬던 적 있다면서 공감 해줄 것 같다. 나라면 ~ 할 거 같다는 등의 솔루션을 줄 것 같다

니즈 패키지 2

나의 이야기를 다른 사람들에게 말하는 것이 힘들지만,
공감과 위로를 받으며 나의 이야기를 하고 싶다.

남에게 말하지 못하는 어떤 사건 이후로 항상 마음에 무거운 무언가가 걸려 있는 느낌이 듭.	상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.	힘든 일을 스스로 누군가에게 말하는 것이 위로가 되기도 한다.	그냥 내가 얘기를 꺼낼 수 있는 환경을 만들어주는 것 자체가 선물임.	자신을 위해 상대가 편의를 봐주거나 시간을 내주면 고맙다. 굳이 상대한테 바라는게 없음. 다만 고마울 뿐이지 위로가 되지는 않음.	물질적인 선물을 받았을 때보단 그냥 편하게 대화해준 게 더 도움이 됐음. 선물을 받으면 괜히 부담되고 나중에 갚아줘야할 거 같음	그냥 상황을 이해해주고 공감해주는 방식이 좋음. '힘내'라는 말은 진짜 전혀 도움이 안됨.
사람들과의 대화를 통해 나를 알아보려고 노력함.	낯선 타지에서 여러 사람들과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.	자신을 생각해주고 고려해줬다는 것만으로도 사소한 행복이 되는 것 같음.	이야기를 들어주는 것이 가장 최선의 솔루션인 것 같음.	얘기를 들어주는 거만으로도 해소가 많이 됨.	생각이 많아지고 불안함이 커지면, 그럴 때 믿을만한 사람한테 말을 걸고 싶은 거 같아요. 혼자서는 생각의 뿌리를 끊어낼 수가 없으니까.	주변에 멘탈이 나간 친구가 있으면, 잘 들어주고, 나도 그랬던 적 있다면서 공감 해줄 것 같다. 나라면 ~ 할 거 같다는 등의 솔루션을 줄 것 같다

니즈 패키지 3

우울감을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.	생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	때로는 회피하는 것도 살아가는 방법이 될 수도 있다	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	사람을 안 만나고 그냥 정신없이 작업에 몰두하다보면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘듦에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.

니즈 패키지 3

우울감을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.	생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	때로는 회피하는 것도 살아가는 방법이 될 수도 있다	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	사람을 안 만나고 그냥 정신없이 작업에 몰두하다보면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘듦에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.

니즈 패키지 4

연인이나 가족, 절친 등, 절대적인 내편과 소통하며
안정감을 느끼고 싶다.

연애를 하면서 애인에게
사랑을 받고 있다는 생각
이 들 때 정서적인 안정감
이 든다.

덕질처럼 쌍방향적인 사랑
이 아니더라도 일방적인
사랑일 뿐인데 힘과 에너
지를 받는 기분이 부럽기
도 했음.

요새는 여자친구 만나는
날은 아예 일 생각 안 하고
하루 푹 쉬어. 그렇게 쉬는
게 의미 있다는 걸 알겠더
라고.

고민이 있을 때 해결방안
을 알려주는게 좋은듯.
그래서 고민을 주로 엄마
한테 많이 말하는데, 나보
다 더 오래산 사람의 데이
터가 주는 확신이 있어요.

엄마가 내 인생의 멘토, 누
구에게 말하기 싫은 고민
같은 건 다 엄마랑 이야기
함.

니즈 패키지 4

연인이나 가족, 절친 등, 절대적인 내편과 소통하며
안정감을 느끼고 싶다.

연애를 하면서 애인에게
사랑을 받고 있다는 생각
이 들 때 정서적인 안정감
이 든다.

덕질처럼 쌍방향적인 사랑
이 아니더라도 일방적인
사랑일 뿐인데 힘과 에너
지를 받는 기분이 부럽기
도 했음.

요새는 여자친구 만나는
날은 아예 일 생각 안 하고
하루 폭 쉬어. 그렇게 쉬는
게 의미 있다는 걸 알겠더
라고.

고민이 있을 때 해결방안
을 알려주는게 좋은듯.
그래서 고민을 주로 엄마
한테 많이 말하는데, 나보
다 더 오래산 사람의 데이
터가 주는 확신이 있어요.

엄마가 내 인생의 멘토, 누
구에게 말하기 싫은 고민
같은 건 다 엄마랑 이야기
함.

니즈 패키지 5

나를 전혀 모르는 제3자와 소통을 하며,
객관적인 시선에서 나를 되돌아보고 싶다.

낯선사람들 사이에서 제 3
자의 입장으로 나를 바라
보는 것이 도움이 되긴 함

낯선 타지에서 여러 사람들
과 소통을 하며 나를 많이
돌아보는 계기가 되었음.

사람들과의 대화를 통해
나를 알아보려고 노력함.

사람마다 성향이 다르구나
를 느끼며 사람에 대한 부담
이 덜어지는 경험이었음.

니즈 패키지 5

나를 전혀 모르는 제3자와 소통을 하며,
객관적인 시선에서 나를 되돌아보고 싶다.

낯선사람들 사이에서 제 3
자의 입장으로 나를 바라
보는 것이 도움이 되긴 함

낯선 타지에서 여러 사람들
과 소통을 하며 나를 많이
돌아보는 계기가 되었음.

사람들과의 대화를 통해
나를 알아보려고 노력함.

사람마다 성향이 다르구나
를 느끼며 사람에 대한 부담
이 덜어지는 경험이었음.

니즈 패키지 6

'완치'보다 고통과 함께하지만 무너지지 않고,
유지하는 현실적인 삶의 방식을 찾고 싶다.

우울을 삭제하려하기 보단, 이 근본적인 원인을 어떻게 안고 살아갈지가 더 중요하다고 생각함.	생각보다 단순한 이유로 행복감을 느낀다.	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.	언제든 상황이 나빠질 수 있다는 것을 담담히 받아들이게 됨.
나는 모든 일에 "그럴 수 있다"를 베이스로 깔고 가. 한마디로 아예 기대를 안해. 기대를 안 하면 그 편차가 적어져서 기복이 안 생겨.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	막막하다고 아무것도 안 하면 조지는 거잖아. 막막함을 견디면서 그냥 해야지. 불확실함을 잘 견디는 힘이 필요한 것 같아.	좀 잔잔하게 살고싶어요. 슬플 때도 적당히, 기쁠 때도 적당히 기쁘고싶어요

니즈 패키지 6

'완치'보다 고통과 함께하지만 무너지지 않고,
유지하는 현실적인 삶의 방식을 찾고 싶다.

우울을 삭제하려하기 보단, 이 근본적인 원인을 어떻게 안고 살아갈지가 더 중요하다고 생각함.	생각보다 단순한 이유로 행복감을 느낀다.	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.	언제든 상황이 나빠질 수 있다는 것을 담담히 받아들이게 됨.
나는 모든 일에 "그럴 수 있다"를 베이스로 깔고 가. 한마디로 아예 기대를 안해. 기대를 안 하면 그 편차가 적어져서 기복이 안 생겨.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	막막하다고 아무것도 안 하면 조지는 거잖아. 막막함을 견디면서 그냥 해야지. 불확실함을 잘 견디는 힘이 필요한 것 같아.	좀 잔잔하게 살고싶어요. 슬플 때도 적당히, 기쁠 때도 적당히 기쁘고싶어요

니즈 패키지 7

우울함에 대해 생각할수록 더 우울해지기 때문에
잠을 자거나, 그냥 감정을 내버려두는 등 생각 자체를 멈추고 싶다.

잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내 버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	아무 생각 하지 않을 때 행복함	생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	감정을 굳이 정리하려 애 쓰지 않는다. 어차피 사라 질 것들이니까.	왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.
우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	생각을 멈추려고 노력한다. 그러기 위해서는 다른 데에 정신 팔려야 한다	자고 일어날 때 아무 생각이 안 들 때 좋음	주변 풍경을 보거나 노래 가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른 생각을 하려고 함	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.	

니즈 패키지 7

우울함에 대해 생각할수록 더 우울해지기 때문에
잠을 자거나, 그냥 감정을 내버려두는 등 생각 자체를 멈추고 싶다.

잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내 버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	아무 생각 하지 않을 때 행복함	생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	감정을 굳이 정리하려 애 쓰지 않는다. 어차피 사라 질 것들이니까.	왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.
우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	생각을 멈추려고 노력한다. 그러기 위해서는 다른 데에 정신 팔려야 한다	자고 일어날 때 아무 생각이 안 들 때 좋음	주변 풍경을 보거나 노래 가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른 생각을 하려고 함	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.	

니즈 패키지 8

우울감을 극복할 수 있는 다양한 방법이 있지만,
특히 나에게 잘 맞는 감정 해소 방법을 찾고 싶다.

개인에게 맞는 방법을 찾아가는 과정이 어려운 것 같음. 어떻게 하면 마음이 괜찮아지는지 처음엔 모르는게 문제

명상이라는 솔루션을 찾는 데까지가 좀 힘들고 오래 걸렸었다.

건강한 방법으로 우울을 해결하기엔 실행하기까지 너무 큰 결심과 에너지가 필요. 신체적인 일을 전혀 하고 싶지 않음.

책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.

주변 풍경을 보거나 노래 가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른 생각을 하려고 함

스트레스 받으면 모든 오감을 틀어막아야 한다. 그런 걸 좀 돕는 게 있으면 좋겠다. (심장 박동 소리/좋아하는 가사없는 멜로디/비행기 백색 소음 플레이리스트 추천 / 명상을 돕는 서비스 등)

사람마다 자기에게 맞는 솔루션이 있는데, 그 자신만의 버티는 방법을 찾게 해주면 좋겠다.

스트레스 받는 상황이 오면 돈을 씀으로써 기분 전환하기도 함.

잠을 잘 자고 싶어서 신체적인 리듬을 잘 맞추기 위해 정신병원을 계속 다니고 있음.

니즈 패키지 8

우울감을 극복할 수 있는 다양한 방법이 있지만,
특히 나에게 잘 맞는 감정 해소 방법을 찾고 싶다.

개인에게 맞는 방법을 찾아가는 과정이 어려운 것 같음. 어떻게 하면 마음이 괜찮아지는지 처음엔 모르는게 문제

명상이라는 솔루션을 찾는 데까지가 좀 힘들고 오래 걸렸었다.

건강한 방법으로 우울을 해결하기엔 실행하기까지 너무 큰 결심과 에너지가 필요. 신체적인 일을 전혀 하고 싶지 않음.

책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.

주변 풍경을 보거나 노래 가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른 생각을 하려고 함

스트레스 받으면 모든 오감을 틀어막아야 한다. 그런 걸 좀 돕는 게 있으면 좋겠다. (심장 박동 소리/좋아하는 가사없는 멜로디/비행기 백색 소음 플레이리스트 추천 / 명상을 돕는 서비스 등)

사람마다 자기에게 맞는 솔루션이 있는데, 그 자신만의 버티는 방법을 찾게 해주면 좋겠다.

스트레스 받는 상황이 오면 돈을 씀으로써 기분 전환하기도 함.

잠을 잘 자고 싶어서 신체적인 리듬을 잘 맞추기 위해 정신병원을 계속 다니고 있음.

니즈 패키지 9

이 방법이 잘못됐다는 걸 알고있지만,
본인보다 더 나쁜 상황의 사람과 비교했을 때 보다 나은 자신의 상황에서 위안을 얻고 싶다.

자신보다 더 심한 애들을
보며 '재보다 낫지'라는 생
각으로 남과 비교하면서
오히려 괜찮아 지는 느낌
을 받는다.

아프리카 애들이랑 비교하
면서 "이 정도면 나 배드
(bad) 아니다, 충분히 행
복하다"라고 생각하게 돼

상대방의 불행이 나에게
힘이 된다. 그러니까 나만
힘든 상황에 놓인게 아니
구나 하는 안도감을 느끼
게 된다.

니즈 패키지 10

아무것도 하지 않으면 오히려 '정지 상태에 대한 두려움'이 생기기 때문에,
규칙적인 생활 루틴을 만들고 싶다.

힘드니까 밖에 안나가고한 달 반동안 칩거생활을 하며 지내게 됨.	규칙적인 생활을 하다보면 나아지는 것 같아요. 밖으로 좀 돌아다니고, 시간이 지나면 자연스럽게 나아지더라구요	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.	잠을 잘 자고 싶어서 신체적인 리듬을 잘 맞추기위해 정신병원을 계속 다니고 있음.	수업 없어도 도서관가는 등 최대한 규칙적으로 살려고합니다.
-------------------------------------	--	-----------------------	---	----------------------------------

니즈 패키지 10

아무것도 하지 않으면 오히려 '정지 상태에 대한 두려움'이 생기기 때문에,
규칙적인 생활 루틴을 만들고 싶다.

힘드니까 밖에 만나가고한 달 반동안 칩거생활을 하며 지내게 됨.	규칙적인 생활을 하다보면 나아지는 것 같아요. 밖으로 좀 돌아다니고, 시간이 지나면 자연스럽게 나아지더라구요	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.	잠을 잘 자고 싶어서 신체적인 리듬을 잘 맞추기위해 정신병원을 계속 다니고 있음.	수업 없어도 도서관가는 등 최대한 규칙적으로 살려고합니다.
-------------------------------------	--	-----------------------	---	----------------------------------

1. 유전적 변이

2. 유전적 변이의 분포

3. 유전적 변이의 기능적 영향

4. 유전적 변이의 진화적 역할

5. 유전적 변이의 임상적 중요성

6. 유전적 변이의 진단적 가치

7. 유전적 변이의 치료적 적용

8. 유전적 변이의 예방적 접근

9. 유전적 변이의 사회적 영향

10. 유전적 변이의 윤리적 고려

11. 유전적 변이의 법적 규제

12. 유전적 변이의 경제적 부담

13. 유전적 변이의 문화적 차이

14. 유전적 변이의 환경적 상호작용

15. 유전적 변이의 다중 인자성

16. 유전적 변이의 복잡성

17. 유전적 변이의 불완전성

18. 유전적 변이의 불균형성

19. 유전적 변이의 불확실성

20. 유전적 변이의 불일치성

21. 유전적 변이의 불연속성

22. 유전적 변이의 불규칙성

23. 유전적 변이의 불확정성

24. 유전적 변이의 불완전성

25. 유전적 변이의 불균형성

26. 유전적 변이의 불확실성

27. 유전적 변이의 불일치성

28. 유전적 변이의 불연속성

29. 유전적 변이의 불규칙성

30. 유전적 변이의 불확정성

31. 유전적 변이의 불완전성

32. 유전적 변이의 불균형성

33. 유전적 변이의 불확실성

34. 유전적 변이의 불일치성

35. 유전적 변이의 불연속성

36. 유전적 변이의 불규칙성

37. 유전적 변이의 불확정성

38. 유전적 변이의 불완전성

39. 유전적 변이의 불균형성

40. 유전적 변이의 불확실성

41. 유전적 변이의 불일치성

42. 유전적 변이의 불연속성

43. 유전적 변이의 불규칙성

44. 유전적 변이의 불확정성

45. 유전적 변이의 불완전성

46. 유전적 변이의 불균형성

47. 유전적 변이의 불확실성

48. 유전적 변이의 불일치성

49. 유전적 변이의 불연속성

50. 유전적 변이의 불규칙성

51. 유전적 변이의 불확정성

52. 유전적 변이의 불완전성

53. 유전적 변이의 불균형성

54. 유전적 변이의 불확실성

55. 유전적 변이의 불일치성

56. 유전적 변이의 불연속성

57. 유전적 변이의 불규칙성

58. 유전적 변이의 불확정성

59. 유전적 변이의 불완전성

60. 유전적 변이의 불균형성

61. 유전적 변이의 불확실성

62. 유전적 변이의 불일치성

63. 유전적 변이의 불연속성

64. 유전적 변이의 불규칙성

65. 유전적 변이의 불확정성

66. 유전적 변이의 불완전성

67. 유전적 변이의 불균형성

68. 유전적 변이의 불확실성

69. 유전적 변이의 불일치성

70. 유전적 변이의 불연속성

71. 유전적 변이의 불규칙성

72. 유전적 변이의 불확정성

73. 유전적 변이의 불완전성

74. 유전적 변이의 불균형성

75. 유전적 변이의 불확실성

76. 유전적 변이의 불일치성

77. 유전적 변이의 불연속성

78. 유전적 변이의 불규칙성

79. 유전적 변이의 불확정성

80. 유전적 변이의 불완전성

81. 유전적 변이의 불균형성

82. 유전적 변이의 불확실성

83. 유전적 변이의 불일치성

84. 유전적 변이의 불연속성

85. 유전적 변이의 불규칙성

86. 유전적 변이의 불확정성

87. 유전적 변이의 불완전성

88. 유전적 변이의 불균형성

89. 유전적 변이의 불확실성

90. 유전적 변이의 불일치성

91. 유전적 변이의 불연속성

92. 유전적 변이의 불규칙성

93. 유전적 변이의 불확정성

94. 유전적 변이의 불완전성

95. 유전적 변이의 불균형성

96. 유전적 변이의 불확실성

97. 유전적 변이의 불일치성

98. 유전적 변이의 불연속성

99. 유전적 변이의 불규칙성

100. 유전적 변이의 불확정성

[illegible][illegible][illegible]

무엇 때문에 힘들어 할까?

페인 포인트 1

우울한 상태에서는 외부 요인이 동기부여보다 스트레스로 작용하기 때문에,
다양한 외부 자극으로부터 오는 압박을 최소화하고 싶다.

남의 기대치나 외부 압박 신경 쓰면 바로 정신병 걸 리거든.	가끔 학생 어워드 같은 데 올라온 우리 또래들 작품 보면 '벽'을 느껴서 존나 다 급해질 때도 있거든. 그럴 땐 그냥 "재는 존나 잘하는 구나" 하고 씻고 말아.	졸업전시를 할 때 팀끼리 경쟁시키는 분위기가 너무 힘들었다.	남과 비교하고 상상하며 나의 안 좋은 점은 계속해 서 인지하게 됨.
외부에서 자신을 힘들게 하는 상황이 반복적으로 오는 것이 자꾸 포기하고 싶게 만들.	이상과 현실에서 오는 괴 리감이 힘들. 자기 기준에 평범하고 일반적인 삶을 살고 싶은데 형편 때문에 열심히 살아야한다는 압박 감이 지치게 함.	취준에 있어서 남들이 슬 퍼하는 모습을 보고 자신 도 그렇게 느껴야 할 것 같 은 압박을 느끼게 됨.	내 문제를 아는 사람들이 괜찮냐고 묻는 것이 오히 려 내 문제를 더 크게 느껴 지게 하고 나를 걱정받아 야하는 사람으로 규정하는 것 같아서 힘들다

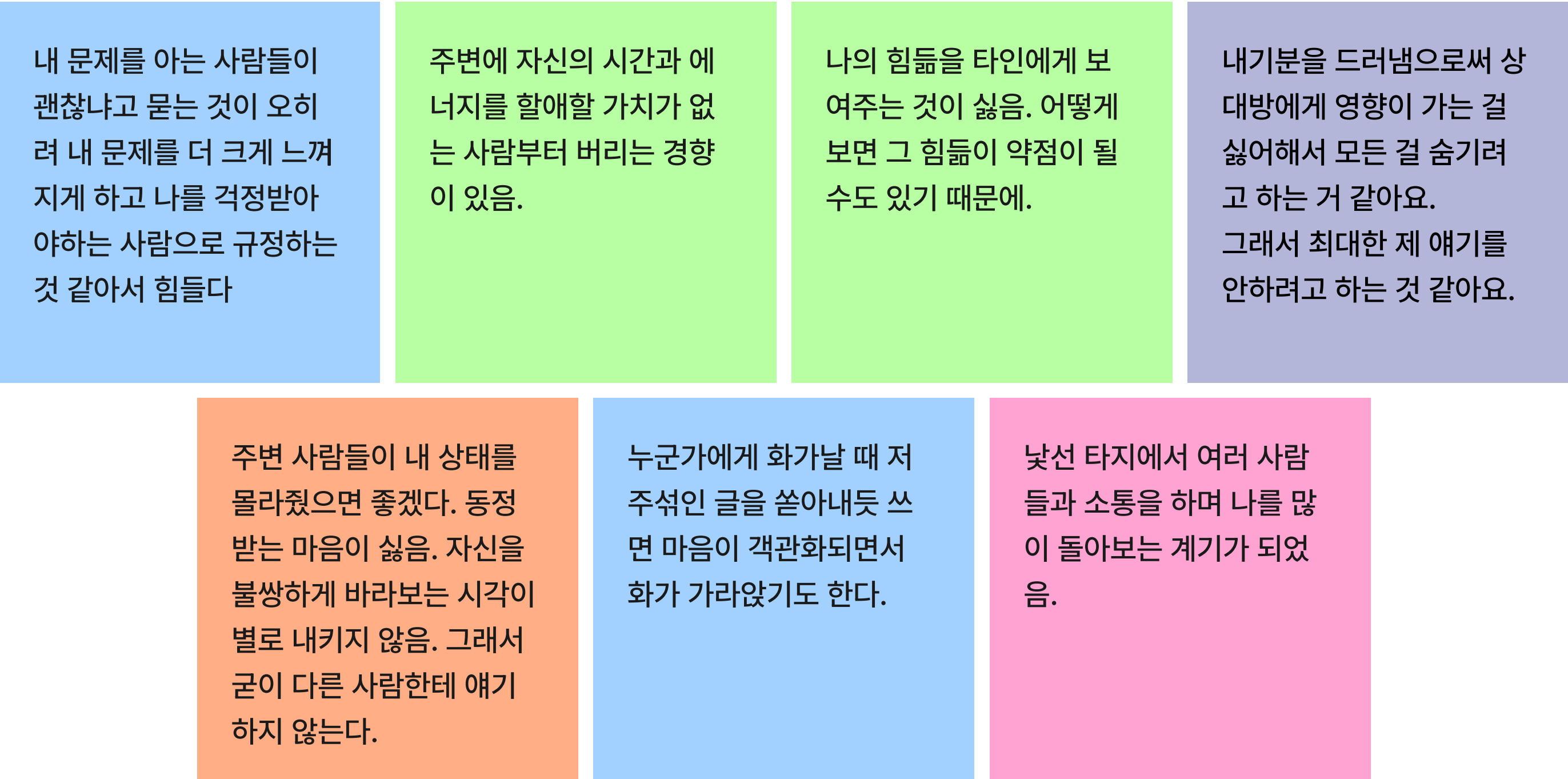
페인 포인트 1

우울한 상태에서는 외부 요인이 동기부여보다 스트레스로 작용하기 때문에, 다양한 외부 자극으로부터 오는 압박을 최소화하고 싶다.

남의 기대치나 외부 압박 신경 쓰면 바로 정신병 걸 리거든.	가끔 학생 어워드 같은 데 올라온 우리 또래들 작품 보면 '벽'을 느껴서 존나 다 급해질 때도 있거든. 그럴 땐 그냥 "재는 존나 잘하는 구나" 하고 씻고 말아.	졸업전시를 할 때 팀끼리 경쟁시키는 분위기가 너무 힘들었다.	남과 비교하고 상상하며 나의 안 좋은 점은 계속해 서 인지하게 됨.
외부에서 자신을 힘들게 하는 상황이 반복적으로 오는 것이 자꾸 포기하고 싶게 만들.	이상과 현실에서 오는 괴 리감이 힘들. 자기 기준에 평범하고 일반적인 삶을 살고 싶은데 형편 때문에 열심히 살아야한다는 압박 감이 지치게 함.	취준에 있어서 남들이 슬 퍼하는 모습을 보고 자신 도 그렇게 느껴야 할 것 같 은 압박을 느끼게 됨.	내 문제를 아는 사람들이 괜찮냐고 묻는 것이 오히 려 내 문제를 더 크게 느껴 지게 하고 나를 걱정받아 야하는 사람으로 규정하는 것 같아서 힘들다

페인 포인트 2

나를 위해주는 사람들에게 안 좋은 감정을 전이시키고 싶지 않다.



페인 포인트 2

나를 위해주는 사람들에게 안 좋은 감정을 전이시키고 싶지 않다.

내 문제를 아는 사람들이
괜찮냐고 묻는 것이 오히려
내 문제를 더 크게 느껴
지게 하고 나를 걱정받아
야하는 사람으로 규정하는
것 같아서 힘들다

주변에 자신의 시간과 에
너지를 할애할 가치가 없
는 사람부터 버리는 경향
이 있음.

나의 힘듦을 타인에게 보
여주는 것이 싫음. 어떻게
보면 그 힘듦이 약점이 될
수도 있기 때문에.

내기분을 드러냄으로써 상
대방에게 영향이 가는 걸
싫어해서 모든 걸 숨기려
고 하는 거 같아요.
그래서 최대한 제 얘기를
안하려고 하는 것 같아요.

주변 사람들이 내 상태를
몰라줬으면 좋겠다. 동정
받는 마음이 싫음. 자신을
불쌍하게 바라보는 시각이
별로 내키지 않음. 그래서
굳이 다른 사람한테 얘기
하지 않는다.

누군가에게 화가날 때 저
주석인 글을 쏟아내듯 쓰
면 마음이 객관화되면서
화가 가라앉기도 한다.

낮선 타지에서 여러 사람
들과 소통을 하며 나를 많
이 돌아보는 계기가 되었
음.

페인 포인트 3

정말 가까운 친구가 아닌,
나와 애매하게 아는 지인에게는 나의 날 것, 진짜 속마음을 드러내고 싶지 않다.

스스로 견뎌내는 힘이 있어야 더 단단해지고 성숙해질 수 있다고 생각하는 주의로 바껴서 굳이 남이 알아줄 필요는 없다고 생각이 든다.

주변 사람들이 내 상태를 몰라줬으면 좋겠다. 동정 받는 마음이 싫음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳이 다른 사람한테 얘기하지 않는다.

상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.

나의 힘듦을 타인에게 보여주는 것이 싫음. 어떻게 보면 그 힘듦이 약점이 될 수도 있기 때문에.

누구와 있으면 그 대상을 신경 써줘야 한다는 부담감 때문에 스트레스 받음

내기분을 드러냄으로써 상대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기려고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.

페인 포인트 3

정말 가까운 친구가 아닌,
나와 애매하게 아는 지인에게는 나의 날 것, 진짜 속마음을 드러내고 싶지 않다.

스스로 견뎌내는 힘이 있어야 더 단단해지고 성숙해질 수 있다고 생각하는 주의로 바껴서 굳이 남이 알아줄 필요는 없다고 생각이 든다.

주변 사람들이 내 상태를 몰라줬으면 좋겠다. 동정 받는 마음이 싫음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳이 다른 사람한테 얘기하지 않는다.

상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.

나의 힘듦을 타인에게 보여주는 것이 싫음. 어떻게 보면 그 힘듦이 약점이 될 수도 있기 때문에.

누구와 있으면 그 대상을 신경 써줘야 한다는 부담감 때문에 스트레스 받음

내기분을 드러냄으로써 상대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기려고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.

*

서로 다른 사람으로부터 나온
니즈를 어떻게 취합할까?

“모순된 욕구 속의 진짜 니즈”

니즈 02

나의 이야기를 다른 사람들에게 말하는 것이 힘들지만,
공감과 위로를 받으며 나의 이야기를 하고 싶다.

니즈 06

'완치'보다 고통과 함께하지만 무너지지 않고,
유지하는 현실적인 삶의 방식을 찾고 싶다.

“모순된 욕구 속의 진짜 니즈”

→ 핵심 인사이트 발견의 열쇠!

페인 포인트 02

니즈 03

니즈 09

*
사람들이 진짜 원하는 것

페인 포인트 01

니즈 08

니즈 02

페인 포인트 01

니즈 01

페인 포인트 03

INSIGHT 01

절대적 내 편에게는 감정적 지지를,
이해관계가 없는 타인에게는 객관적·이성적 피드백을 얻으려는 전략적 소통을 원한다.

니즈	연인이나 가족, 절친 등, 절대적인 내 편과 소통하며 안정감을 느끼고 싶다.		나를 전혀 모르는 제3자와 소통을 하며, 객관적인 시선에서 나를 되돌아 보고 싶다.		정말 가까운 친구가 아닌, 나와 애매하게 아는 지인에게는 나의 날 것, 진짜 속마음을 드러내고 싶지 않다.	
팩트	연애를 하면서 애인에게 사랑을 받고 있다는 생각 이 들 때 정서적인 안정감 이 든다.	덕질처럼 쌍방향적인 사랑 이 아니더라도 일방적인 사랑일 뿐인데 힘과 에너 지를 받는 기분이 부럽기 도 했음.	낮선사람들 사이에서 제 3 자의 입장으로 나를 바라 보는 것이 도움이 되긴 함	낮선 타지에서 여러 사람들 과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.	스스로 견뎌내는 힘이 잇 어야 더 단단해지고 성숙 해질 수 있다고 생각하는 주의로 바껴서 굳이 남이 알아줄 필요는 없다고 생 각이 든다.	주변 사람들이 내 상태를 몰라줬으면 좋겠다. 동정 받는 마음이 싫음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳이 다른 사람한테 얘기 하지 않는다.
	요새는 여자친구 만나는 날은 아예 일 생각 안 하고 하루 푹 쉬어. 그렇게 쉬는 게 의미 있다는 걸 알겠더 라고.	고민이 있을 때 해결방안 을 알려주는게 좋은듯. 그래서 고민을 주로 엄마 한테 많이 말하는데, 나보 다 더 오래산 사람의 데이 터가 주는 확신이 있어요.	사람들과의 대화를 통해 나를 알아보려고 노력함.	사람마다 성향이 다르구나 를 느끼며 사람에 대한 부담 이 덜어지는 경험에 있었음.	나의 힘듦을 타인에게 보 여주는 것이 싫음. 어떻게 보면 그 힘듦이 약점이 될 수도 있기 때문에.	누구와 있으면 그 대상을 신경 써줘야 한다는 부담 감 때문에 스트레스 받음
	엄마가 내 인생의 멘토, 누 구에게 말하기 싫은 고민 같은 건 다 엄마랑 이야기 함.				상담사에게 증상을 설명 하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었 습니다.	내기분을 드러냄으로써 상 대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기려 고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.

INSIGHT 01

절대적 내 편에게는 감정적 지지를,
이해관계가 없는 타인에게는 객관적·이성적 피드백을 얻으려는 전략적 소통을 원한다.

위로를 받거나 소통을 원할 때, 나와 상대방의
심리적 거리에 따른 태도 변화에 대해서 다루고 있습니다.

니즈

연인이나 가족, 절친 등, 절대적인 내 편과
소통하며 안정감을 얻고 싶어함

나를 전혀 모르는 제3자와 소통을 하며
자신의 고민을 털어내고 싶어함

정말 가까운 친구가 아닌,
일상에서 자주 마주치는 지인에게는 나의 날 것,
진짜 속마음을 드러내고 싶지 않다.

팩트

연애를 하면서 애인에게
사랑을 받고 있다는 생각
이 들 때 정서적인 안정감
이 든다.

덕질처럼 쌍방향적인 사랑
이 아니더라도 일방적인
사랑일 뿐인데 힘과 에너
지를 받는 기분이 부럽기
도 했음.

낯선사람들 사이에서 제 3
자의 입장으로 나를 바라
보는 것이 도움이 되긴 함

낯선 타지에서 여러 사람들
과 소통을 하며 나를 많이
돌아보는 계기가 되었음.

스스로 견뎌내는 힘이 잊
어야 더 단단해지고 성숙
해질 수 있다고 생각하는
주의로 바껴서 굳이 남이
알아줄 필요는 없다고 생
각이 든다.

주변 사람들이 내 상태를
몰라줬으면 좋겠다. 동정
받는 마음이 싫음. 자신을
불쌍하게 바라보는 시각이
별로 내키지 않음. 그래서
굳이 다른 사람한테 얘기
하지 않는다.

요새는 여자친구 만나는
날은 아예 일 생각 안 하고
하루 폭 쉬어. 그렇게 쉬는
게 의미 있다는 걸 알겠더
라고.

고민이 있을 때 해결방안
을 알려주는게 좋은듯.
그래서 고민을 주로 엄마
한테 많이 말하는데, 나보
다 더 오래산 사람의 데이
터가 주는 확신이 있어요.

사람들과의 대화를 통해
나를 알아보는 것

사람마다 성향이 다르구나
느끼며, 사람에 대한 부담
이 덜어지는 경험에 있었음.

나의 힘듦을 타인에게 보
여주는 것이 싫음. 어떻게
보면 그 힘듦이 약점이 될
수도 있기 때문에.

누구와 있으면 그 대상을
신경 써줘야 한다는 부담
감 때문에 스트레스 받음

엄마가 내 인생의 멘토, 누
구에게 말하기 싫은 고민
같은 건 다 엄마랑 이야기
함.

절대적 내 편에게는 감정적 지지를,

이해관계가 없는 타인에게는 객관적·이성적 피드백을 얻으려는 전략적 소통을 원한다.

상남자에게 농성을 설명
하는 것 자체가 너무 큰
에너지 소모이자 부담이었
습니다.

내기분을 드러냄으로써 상
대방에게 영향이 가는 걸
싫어해서 모든 걸 숨기려
고 하는 거 같아요.
그래서 최대한 제 얘기를
안하려고 하는 것 같아요.

INSIGHT 01

절대적 내 편에게는 감정적 지지를,
이해관계가 없는 타인에게는 객관적·이성적 피드백을 얻으려는 전략적 소통을 원한다.

위로를 받거나 소통을 원할 때, 나와 상대방의
심리적 거리에 따른 태도 변화에 대해서 다루고 있습니다.

니즈

연인이나 가족, 절친 등, 절대적인 내 편과
소통하며 안정감을 느끼고 싶다.

나를 전혀 모르는 제3자와 소통을 하며
개인적인 사생활에 대한 관심이 필요하다.

정말 가까운 친구가 아닌,
나와 애매하게 아는 지인에게는 나의 날 것,
진짜 속마음을 드러내고 싶지 않다.

팩트

연애를 하면서 애인에게
사랑을 받고 있다는 생각
이 들 때 정서적인 안정감
이 든다.

덕질처럼 쌍방향적인 사랑
이 아니더라도 일방적인
사랑일 뿐인데 힘과 에너
지를 받는 기분이 부럽기
도 했음.

낯선사람들 사이에서 제 3
자의 입장으로 나를 바라
보는 것이 도움이 되긴 함

낯선 타지에서 여러 사람들
과 소통을 하며 나를 많이
돌아보는 계기가 되었음.

스스로 견뎌내는 힘이 잇
어야 더 단단해지고 성숙
해질 수 있다고 생각하는
주의로 바껴서 굳이 남이
알아줄 필요는 없다고 생
각이 든다.

주변 사람들이 내 상태를
몰라줬으면 좋겠다. 동정
받는 마음이 싫음. 자신을
불쌍하게 바라보는 시각이
별로 내키지 않음. 그래서
굳이 다른 사람한테 얘기
하지 않는다.

요새는 여자친구 만나는
날은 아예 일 생각 안 하고
하루 폭 쉬어. 그렇게 쉬는
게 의미 있다는 걸 알겠더
라고.

고민이 있을 때 해결방안
을 알려주는게 좋은듯.
그래서 고민을 주로 엄마
한테 많이 말하는데, 나보
다 더 오래산 사람의 데이
터가 주는 확신이 있어요.

사람들과의 대화를 통해
나를 알아주는 사람도
있음.

사람마다 성향이 다르구나
느끼며 나에게 대한 부담
이 덜어지는 경험에 있었음.

나의 힘들을 타인에게 보
여주는 것이 싫음. 어떻게
보면 그 힘들이 약점이 될
수도 있기 때문에.

누구와 있으면 그 대상을
신경 써줘야 한다는 부담
감 때문에 스트레스 받음

이런저런 인생 이벤트 다
구에게 말하기 싫은 고민
같은 건 다 엄마랑 이야기
함.

이런저런 인생 이벤트 다
구에게 말하기 싫은 고민
같은 건 다 엄마랑 이야기
함.

이런저런 인생 이벤트 다
구에게 말하기 싫은 고민
같은 건 다 엄마랑 이야기
함.

이런저런 인생 이벤트 다
구에게 말하기 싫은 고민
같은 건 다 엄마랑 이야기
함.

성급자에게 농성을 설명
하는 것 자체가 너무 큰
에너지 소모이자 부담이었
습니다.

얘기들을 두려움으로써 경
대방에게 영향이 가는 걸
싫어해서 모든 걸 숨기려
고 하는 거 같아요.
그래서 최대한 제 얘기를
안하려고 하는 것 같아요.

INSIGHT 01

절대적 내 편에게는 감정적 지지를,
이해관계가 없는 타인에게는 객관적·이성적 피드백을 얻으려는 전략적 소통을 원한다.

INSIGHT 02

감정에 잠식되었을 때, 자신의 감정을 면밀하게 분석하기보다 차단하고 싶어한다.

니즈

우울함을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

우울함에 대해 생각할수록 더 우울해지기 때문에
잠을 자거나, 그냥 감정을 내버려두는 등 생각 자체를 멈추고 싶다.

우울 상태에서는 외부요인이 동기보다
스트레스 요인으로 작용하기 때문에,
다양한 외부적인 요인에 압박감을 느끼고 싶지 않다.

팩트

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는 게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	아무 생각 하지 않을 때 행복함	남의 기대치나 외부 압박 신경 쓰면 바로 정신병 걸리거든.	가끔 학생 어워드 같은 데 올라온 우리 또래들 작품 보면 '벽'을 느껴서 존나 다 급해질 때도 있거든. 그럴 땐 그냥 "재는 존나 잘하는구나" 하고 씹고 말아.	졸업전시를 할 때 팀끼리 경쟁시키는 분위기가 너무 힘들었다.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	생각을 멈추려고 노력한다. 그러기 위해서는 다른 데에 정신 팔려야 한다	자고 일어날 때 아무 생각이 안 들 때 좋음	외부에서 자신을 힘들게 하는 상황이 반복적으로 오는 것이 자꾸 포기하고 싶게 만들.	이상과 현실에서 오는 괴리감이 힘들. 자기 기준에 평범하고 일반적인 삶을 살고 싶은데 형편 때문에 열심히 살아야한다는 압박감이 지치게 함.	취준에 있어서 남들이 슬퍼하는 모습을 보고 자신도 그렇게 느껴야 할 것 같은 압박을 느끼게 됨.
생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	때로는 회피하는 것도 살아가는 방법이 될 수도 있다	사람을 안 만나고 그냥 정신없이 작업에 몰두하다보면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	남과 비교하고 상상하며 나의 안 좋은 점은 계속해서 인지하게 됨.	내 문제를 아는 사람들이 괜찮냐고 묻는 것이 오히려 내 문제를 더 크게 느껴지게 하고 나를 걱정받아야하는 사람으로 규정하는 것 같아서 힘들다	
이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘들에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	주변 풍경을 보거나 노래 가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른 생각을 하려고 함	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.				

감정에 잠식 당했을 때, 보이는 행동양상

생각을 멈추려고 노력한
다.
그러기 위해서는 다른 데
에 정신 팔려야 한다.

INSIGHT 02

감정에 잠식되었을 때, 자신의 감정을 면밀하게 분석하기보다 치단하고 싶어한다.

생각의 꼬리를 물 때 마
칠 것 같음. 생각을 멈추
는게 쉽지가 않음.

예를한 상황이 오면 짐을 자면서 회피를 하게 됨.

리잇을

사람을 만만하고 그냥
정신없이 속임에 몰두하
다 보면 순간적으로 우울
감이 지워지는 기분이
들.

정신을 면
 비각의 피리를 물에 미칠
 것 같음. 생각을 멈추는게
 쉽지가 않음.

노회개

식하기

차단하

내 문제를 아는 사람들이
괜찮다. 그들은 내가 오히려
내 문제를 더 크게 느껴
지게 하고 나를 걱정받아
야하는 사람으로 규정하는
것 같아서 힘들다

INSIGHT 02

감정에 잠식되었을 때, 자신의 감정을 면밀하게 분석하기보다 차단하고 싶어한다.

니즈

우울함을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

우울함에 대해 생각할수록 더 우울해지기 때문에
잠을 자거나, 그냥 감정을 내버려두는 등 생각 자체를 멈추고 싶다.

우울 상태에서는 외부요인이 동기보다
스트레스 요인으로 작용하기 때문에,
다양한 외부적인 요인에 압박감을 느끼고 싶지 않다.

팩트

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	아무 생각 하지 않을 때 행복함	남의 기대치나 외부 압박 신경 쓰면 바로 정신병 걸리거든.	가끔 학생 어워드 같은 데 올라온 우리 또래들 작품 보면 '벽'을 느껴서 존나 다 급해질 때도 있거든. 그럴 땐 그냥 "재는 존나 잘하는구나" 하고 씹고 말아.	졸업전시를 할 때 팀끼리 경쟁시키는 분위기가 너무 힘들었다.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	생각을 멈추려고 노력한다. 그러기 위해서는 다른 데에 정신 팔려야 한다	자고 일어날 때 아무 생각이 안 들 때 좋음	외부에서 자신을 힘들게 하는 상황이 반복적으로 오는 것이 자꾸 포기하고 싶게 만들.	이상과 현실에서 오는 괴리감이 힘들. 자기 기준에 평범하고 일반적인 삶을 살고 싶은데 형편 때문에 열심히 살아야한다는 압박감이 지치게 함.	취준에 있어서 남들이 슬파하는 모습을 보고 자신도 그렇게 느껴야 할 것 같은 압박을 느끼게 됨.
생각의 꼬리를 잡지 못할 것 같음. 정리할 게 많음. 느끼는게 쉽지가 않음.	생각을 정리할 수 있는 상황이 오면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	아무 생각 하지 않을 때 행복함	남의 기대치나 외부 압박 신경 쓰면 바로 정신병 걸리거든.	가끔 학생 어워드 같은 데 올라온 우리 또래들 작품 보면 '벽'을 느껴서 존나 다 급해질 때도 있거든. 그럴 땐 그냥 "재는 존나 잘하는구나" 하고 씹고 말아.	졸업전시를 할 때 팀끼리 경쟁시키는 분위기가 너무 힘들었다.
이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘들에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	주변 풍경을 보거나 노래 가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른 생각을 하려고 함	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.				

INSIGHT 02

감정에 잠식되었을 때, 자신의 감정을 면밀하게 분석하기보다 차단하고 싶어한다.

INSIGHT 03

완벽한 치유보다는, 우울감과 함께 해도 괜찮은 '지속가능한 일상생활'을 원한다.

니즈

우울함을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

'완치'보다 고통과 함께하지만 무너지지 않고
유지하는 현실적인 삶의 방식을 찾고 싶다.

아무것도 하지 않으면
오히려 정지 상태에 대한 두려움이 생기기 때문에,
규칙적인 생활 루틴을 만들고 싶다.

팩트

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는 게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다
생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	때로는 회피하는 것도 살아가는 방법이 될 수도 있다	사람을 안 만나고 그냥 정신없이 작업에 몰두하다보면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.
이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘들에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.

우울을 삭제하려하기 보단, 이 근본적인 원인을 어떻게 안고 살아갈지가 더 중요하다고 생각함.	생각보다 단순한 이유로 행복감을 느낀다.	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.
나는 모든 일에 "그럴 수 있다"를 베이스로 깔고 가. 한마디로 아예 기대를 안해. 기대를 안 하면 그 편차가 적어져서 기복이 안 생겨.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	막막하다고 아무것도 안 하면 조지는 거잖아. 막막함을 견디면서 그냥 해야지. 불확실함을 잘 견디는 힘이 필요한 것 같아.
언제든 상황이 나빠질 수 있다는 것을 담담히 받아들이게 됨.	좀 잔잔하게 살고싶어요. 슬플 때도 적당히, 기쁠 때도 적당히 기쁘고싶어요	

힘드니까 밖에 안나가고한달 반동안 칩거생활을 하며 지내게 됨.	규칙적인 생활을 하다보면 나아지는 것 같아요. 밖으로 좀 돌아다니고, 시간이 지나면 자연스럽게 나아지더라구요	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.
잠을 잘 자고 싶어서 신체적인 리듬을 잘 맞추기위해 정신병원을 계속 다니고 있음.	수업 없어도 도서관가는 등 최대한 규칙적으로 살려고합니다.	

INSIGHT 03

완벽한 치유보다는, 우울감과 함께 해도 괜찮은 '지속가능한 일상생활'을 원한다.

이 사람들이 진짜 원하는 장기적인 삶의 방향성은?

니즈

우울함을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

'완치'보다 고통과 함께하지만 무너지지 않고
유지하는 현실적인 삶의 방식을 찾고 싶다.

아무것도 하지 않으면
오히려 정지 상태에 대한 두려움이 생기기 때문에,
규칙적인 생활 루틴을 만들고 싶다.

팩트

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는 게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	우울을 삭제하려하기 보단, 이 근본적인 원인을 어떻게 안고 살아갈지가 더 중요하다고 생각함.	생각보다 단순한 이유로 행복감을 느낀다.	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.	힘드니까 밖에 만나가고한달 반동안 집거생활을 하며 지내게 됨.	규칙적인 생활을 하다보면 나아지는 것 같아요. 밖으로 좀 돌아다니고, 시간이 지나면 자연스럽게 나아지더라고요	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	나는 모든 일에 "그럴 수 있다"를 베이스로 깔고 가. 한마디로 아예 기대를 안해. 기대를 안 하면 그 편하	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	막막하다고 아무것도 안 하면 조지는 거잖아. 막막함을 견디면서 그냥 해야지. 불확실함을 잘 견디는 힘이 필요한 것 같아.	잠을 잘 자고 싶어서 신체적인 리듬을 잘 맞추기위해 정신병원을 계속 다니고 있음.	수업 없어도 도서관가는 등 최대한 규칙적으로 살려고합니다.	
생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	때로는 회피하는 게 오히려 가는 방법이 될 수도 있다	현재의 상황이 어떤지 모르지만, 내가 하고 싶은 일을 할 수 있는 것들을 최대한으로 끌어내려 보려고 노력함. 나보면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	현재의 상황이 어떤지 모르지만, 내가 하고 싶은 일을 할 수 있는 것들을 최대한으로 끌어내려 보려고 노력함. 나보면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	완벽한 치유보다는, 우울감과 함께 해도 괜찮은 '지속가능한 일상생활'을 원한다.				
이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘들에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.						

INSIGHT 03

완벽한 치유보다는, 우울감과 함께 해도 괜찮은 '지속가능한 일상생활'을 원한다.

이 사람들이 진짜 원하는 장기적인 삶의 방향성은?

니즈

우울함을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

'완치'보다 고통과 함께하지만 무너지지 않고
유지하는 현실적인 삶의 방식을 찾고 싶다.

아무것도 하지 않으면
오히려 정지 상태에 대한 두려움이 생기기 때문에,
규칙적인 생활 루틴을 만들고 싶다.

팩트

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는 게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	우울을 삭제하려하기 보단, 이 근본적인 원인을 어떻게 안고 살아갈지가 더 중요하다고 생각함.	생각보다 단순한 이유로 행복감을 느낀다.	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.	힘드니까 밖에 만나가고한달 반동안 집거생활을 하며 지내게 됨.	규칙적인 생활을 하다보면 나아지는 것 같아요. 밖으로 좀 돌아다니고, 시간이 지나면 자연스럽게 나아지더라고요	루틴이 생기면서 자연스럽게 극복하였다.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	나는 모든 일에 "그럴 수 있다"를 베이스로 깔고 가. 한마디로 아예 기대를 안해. 기대를 안 하면 그 패착이 생기지 않음.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	막막하다고 아무것도 안 하면 조지는 거잖아. 막막함을 견디면서 그냥 해야지. 불확실함을 잘 견디는 힘이 필요한 것 같아.	잠을 잘 자고 싶어서 신체적인 리듬을 잘 맞추기위해 정신병원을 계속 다니고 있음.	수업 없어도 도서관가는 등 최대한 규칙적으로 살려고합니다.	
생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	때로는 회피하는 게 가는 방법이 있는 것 같다	만약 우울한 상황이 오면 일단 아무것도 안하고 10분 정도 쉬고 나면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	우울한 상황이 오면 일단 아무것도 안하고 10분 정도 쉬고 나면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	우울한 상황이 오면 일단 아무것도 안하고 10분 정도 쉬고 나면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	우울한 상황이 오면 일단 아무것도 안하고 10분 정도 쉬고 나면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	우울한 상황이 오면 일단 아무것도 안하고 10분 정도 쉬고 나면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	우울한 상황이 오면 일단 아무것도 안하고 10분 정도 쉬고 나면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.	우울한 상황이 오면 일단 아무것도 안하고 10분 정도 쉬고 나면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 들.
이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘들에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	자신의 감정을 통제하기보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.

완벽한 치유보다는, 우울감과 함께 해도 괜찮은 '지속가능한 일상생활'을 원한다.

INSIGHT 03

INSIGHT 04

우울감의 원인을 해결하려 하기 보다, 즉각적인 탈출/분산 경험을 통해
'지금 당장 나에게 느껴지는 감정의 강도를 낮추고 싶다.

니즈

우울함을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

우울함에 대해 생각할수록 더 우울해지기 때문에
잠을 자거나, 그냥 감정을 내버려두는 등 생각 자체를 멈추고 싶다.

이 방법이 잘못됐다는 걸 알고있지만,
본인보다 더 나쁜 상황의 사람과 비교했을 때
보다 나은 자신의 상황에서 위안을 얻고 싶다.

팩트

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는 게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	아무 생각 하지 않을 때 행복함	자신보다 더 심한 애들을 보며 '재보다 낫지'라는 생각으로 남과 비교하면서 오히려 괜찮아 지는 느낌을 받는다.	아프리카 애들이랑 비교하면서 "이 정도면 나 배드 (bad) 아니다, 충분히 행복하다"라고 생각하게 돼	상대방의 불행이 나에게 힘이 된다. 그러니까 나만 힘든 상황에 놓인게 아니구나 하는 안도감을 느끼게 된다.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	생각을 멈추려고 노력한다. 그러기 위해서는 다른 데에 정신 팔려야 한다	자고 일어날 때 아무 생각이 안 들 때 좋음			
생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	때로는 회피하는 것도 살아가는 방법이 될 수도 있다	사람을 안 만나고 그냥 정신없이 작업에 몰두하다보면 순간적으로 우울감이 지워지는 기분이 됨.	생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.			
이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘들에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	주변 풍경을 보거나 노래 가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른 생각을 하려고 함	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.				

INSIGHT 04

우울감의 원인을 해결하려 하기 보다, 즉각적인 탈출/분산 경험을 통해
'지금 당장 나에게 느껴지는 감정의 강도를 낮추고 싶다.'

감정에 잠식 당했을 때, 보이는 행동양상

니즈

우울함을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

우울함에 대해 생각할수록 더 우울해지기 때문에
잠을 자거나, 그냥 감정을 내버려두는 등 생각 자체를 멈추고 싶다.

이 방법이 잘못됐다는 걸 알고있지만,
본인보다 더 나쁜 상황의 사람과 비교했을 때
보다 나은 자신의 상황에서 위안을 얻고 싶다.

팩트

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는 게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	아무 생각 하지 않을 때 행복함	자신보다 더 심한 애들을 보며 '재보다 낫지'라는 생각으로 남과 비교하면서 오히려 괜찮아 지는 느낌을 받는다.	아프리카 애들이랑 비교하면서 "이 정도면 나 배드(bad) 아니다, 충분히 행복하다"라고 생각하게 돼	상대방의 불행이 나에게 힘이 된다. 그러니까 나만 힘든 상황에 놓인게 아니구나 하는 안도감을 느끼게 된다.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	생각을 멈추려고 노력한다. 그러기 위해서는 다른 데에 정신 팔려야 한다	자고 일어날 때 아무 생각이 안 들 때 좋음			
생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	우울한 상황의 원인을 생각하려 하기 보다, 즉각적인 탈출/분산 경험을 통해 '지금 당장 나에게 느껴지는 감정의 강도를 낮추고 싶다.'	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는 게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	아무 생각 하지 않을 때 행복함	자신보다 더 심한 애들을 보며 '재보다 낫지'라는 생각으로 남과 비교하면서 오히려 괜찮아 지는 느낌을 받는다.	아프리카 애들이랑 비교하면서 "이 정도면 나 배드(bad) 아니다, 충분히 행복하다"라고 생각하게 돼	상대방의 불행이 나에게 힘이 된다. 그러니까 나만 힘든 상황에 놓인게 아니구나 하는 안도감을 느끼게 된다.
이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘들에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	주변 풍경을 보거나 노래 가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른 생각을 하려고 함	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.				

INSIGHT 04

INSIGHT 04

우울감의 원인을 해결하려 하기 보다, 즉각적인 탈출/분산 경험을 통해
'지금 당장 나에게 느껴지는 감정의 강도를 낮추고 싶다.'

감정에 잠식 당했을 때, 보이는 행동양상

니즈

우울함을 느끼면 감정에 잠식되기 때문에,
차라리 다른 일에 몰두하면서 회피하고 싶다.

우울함에 대해 생각할수록 더 우울해지기 때문에
잠을 자거나, 그냥 감정을 내버려두는 등 생각 자체를 멈추고 싶다.

이 방법이 잘못됐다는 걸 알고있지만,
본인보다 더 나쁜 상황의 사람과 비교했을 때
보다 나은 자신의 상황에서 위안을 얻고 싶다.

팩트

어떤 일을 해도 집중하지 못하고, 잠들기 전까지 많은 생각이 스쳐지나갈 때 내가 힘들다는 걸 깨달음	감정을 굳이 정리하려 애쓰지 않는다. 어차피 사라질 것들이니까.	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는 게 큰 문제임.	그런 상황이 오면 뇌에 플러그 뽑은 것처럼 반복적으로 작업에만 매몰하게 됨.	잠을 많이자서 생각을 안하려고 한다.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	아무 생각 하지 않을 때 행복함	자신보다 더 심한 애들을 보며 '재보다 낫지'라는 생각으로 남과 비교하면서 오히려 괜찮아 지는 느낌을 받는다.	아프리카 애들이랑 비교하면서 "이 정도면 나 배드(bad) 아니다, 충분히 행복하다"라고 생각하게 돼	상대방의 불행이 나에게 힘이 된다. 그러니까 나만 힘든 상황에 놓인게 아니구나 하는 안도감을 느끼게 된다.
왜 우울한지 생각하면 더 우울해지니까 그 우울함을 회피하고 싶어짐. 굳이 들여다 보는 것을 선호하지 않음.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	책을 읽으면서 나의 생각을 많이 끄집어내려고 노력함.	심적으로 힘든 상황이 오면 다른 일에 몰입할 수 있는 무언가를 한다	우울한 상황이 오면 잠을 자면서 회피를 하게 됨.	생각을 멈추려고 노력한다. 그러기 위해서는 다른 데에 정신 팔려야 한다	자고 일어날 때 아무 생각이 안 들 때 좋음			
생각의 꼬리를 물 때 미칠 것 같음. 생각을 멈추는게 쉽지가 않음.	우울감을 회피하려 할수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘들에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.	주변 풍경을 보거나 노래 가사에 집중하거나 해서 우울함에서 벗어나서 다른 생각을 하려고 함	생각을 시작할 때 자고 싶고 속도 안좋은 데도 자꾸 생각을 멈추지 않는게 큰 문제임.				
이 생각의 명쾌한 답이 나올 때까지 계속해서 질문을 만들어 낸다.	상황을 회피하려할 수록 더 힘들어지니 그냥 받아들이려 함.	정신적 힘들에 몰입하지 않기 위해 육체적으로 힘들게 하는 경향이 있음.	자신의 감정을 통제하기 보다 감정은 감정대로 내버려두려고 하는 편이다. 내가 슬픈 상황이구나 라고 인정한다.						

INSIGHT 04

우울감의 원인을 해결하려 하기 보다, 즉각적인 탈출/분산 경험을 통해
'지금 당장 나에게 느껴지는 감정의 강도를 낮추고 싶다.'

INSIGHT 05

감정 공유의 장벽은 '부담감'에서 비롯되며, 타인을 배려하기 때문에 더욱 고립된다.

니즈

나의 이야기를 다른 사람들에게 말하는 것이 힘들지만,
공감과 위로를 받으며 나의 이야기를 하고 싶다.

정말 가까운 친구가 아닌,
나와 애매하게 아는 지인에게는 나의 날 것,
진짜 속마음을 드러내고 싶지 않다.

나를 위해주는 사람들에게
안 좋은 감정을 전이시키고 싶지 않다.

팩트

남에게 말하지 못하는 어떤 사건 이후로 항상 마음에 무거운 무언가가 걸려 있는 느낌이 들.	상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.	힘든 일을 스스로 누군가에게 말하는 것이 위로가 되기도 한다.	주변에 멘탈이 나간 친구가 있으면, 잘 들어주고, 나도 그랬던 적 있다면서 공감 해줄 것 같다. 나라면 ~ 할 거 같다는 등의 솔루션을 줄 것 같다	스스로 견뎌내는 힘이 있어야 더 단단해지고 성숙해질 수 있다고 생각하는 주의로 바껴서 굳이 남이 알아줄 필요는 없다고 생각이 든다.	주변 사람들이 내 상태를 몰라줬으면 좋겠다. 동정받는 마음이 싫음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳이 다른 사람한테 얘기하지 않는다.	내 문제를 아는 사람들이 괜찮냐고 묻는 것이 오히려 내 문제를 더 크게 느끼지게 하고 나를 걱정받아야 하는 사람으로 규정하는 것 같아서 힘들다	주변에 자신의 시간과 에너지를 할애할 가치가 없는 사람부터 버리는 경향이 있음.	나의 힘듦을 타인에게 보여주는 것이 싫음. 어떻게 보면 그 힘듦이 약점이 될 수도 있기 때문에.
사람들과의 대화를 통해 나를 알아보려고 노력함.	낮선 타지에서 여러 사람들과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.	자신을 생각해주고 고려해줬다는 것만으로도 사소한 행복이 되는 것 같음.	그냥 상황을 이해해주고 공감해주는 방식이 좋음. '힘내'라는 말은 진짜 전혀 도움이 안됨.	나의 힘듦을 타인에게 보여주는 것이 싫음. 어떻게 보면 그 힘듦이 약점이 될 수도 있기 때문에.	누구와 있으면 그 대상을 신경 써줘야 한다는 부담감 때문에 스트레스 받음	주변 사람들이 내 상태를 몰라줬으면 좋겠다. 동정받는 마음이 싫음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳이 다른 사람한테 얘기하지 않는다.	누군가에게 화가날 때 저주섞인 글을 쏟아내듯 쓰면 마음이 객관화되면서 화가 가라앉기도 한다.	낮선 타지에서 여러 사람들과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.
그냥 내가 얘기를 꺼낼 수 있는 환경을 만들어주는 것 자체가 선물임.	자신을 위해 상대가 편의를 봐주거나 시간을 내주면 고맙다. 굳이 상대방한테 바라는데 없음. 다만 고마울 뿐이지 위로가 되지는 않음.	물질적인 선물을 받았을 때보단 그냥 편하게 대화해준 게 더 도움이 됐음. 선물을 받으면 괜히 부담되고 나중에 갚아줘야 할 거 같음	생각이 많아지고 불안함이 커지면, 그럴 때 믿음만한 사람한테 말을 걸고 싶은 거 같아요. 혼자서는 생각의 뿌리를 끊어낼 수가 없으니까.	상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.	내기분을 드러냄으로써 상대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기려고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.	내기분을 드러냄으로써 상대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기려고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.		
이야기를 들어주는 것이 가장 최선의 솔루션인 것 같음.	얘기를 들어주는 거만으로도 해소가 많이 됨.							

INSIGHT 05

감정 공유의 장벽은 '부담감'에서 비롯되며, 타인을 배려하기 때문에 더욱 고립된다.

소통을 거부하고, 스스로 고립되는 이유가 뭘까?

니즈

나의 이야기를 다른 사람들에게 말하는 것이 힘들지만, 공감과 위로를 받으며 나의 이야기를 하고 싶다.

정말 가까운 친구가 아닌, 나와 애매하게 아는 지인에게는 나의 날 것, 진짜 속마음을 드러내고 싶지 않다.

나를 위해주는 사람들에게 안 좋은 감정을 전이시키고 싶지 않다.

팩트

남에게 말하지 못하는 어떤 사건 이후로 항상 마음에 무거운 무언가가 걸려 있는 느낌이 들.	상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.	힘든 일을 스스로 누군가에게 말하는 것이 위로가 되기도 한다.	주변에 멘탈이 나간 친구가 있으면, 잘 들어주고, 나도 그랬던 적 있다면서 공감 해줄 것 같다. 나라면 ~ 할 거 같다는 등의 솔루션을 줄 것 같다	스스로 견뎌내는 힘이 있어야 더 단단해지고 성숙해질 수 있다고 생각하는 주의로 바껴서 굳이 남이 알아줄 필요는 없다고 생각이 든다.	주변 사람들이 내 상태를 몰라줬으면 좋겠다. 동정받는 마음이 싫음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳이 다른 사람에게 얘기하지 않는다.	내 문제를 아는 사람들이 괜찮냐고 묻는 것이 오히려 내 문제를 더 크게 느껴지게 하고 나를 걱정받아야하는 사람으로 규정하는 것 같아서 힘들다	주변에 자신의 시간과 에너지를 할애할 가치가 없는 사람부터 버리는 경향이 있음.	나의 힘들음을 타인에게 보여주는 것이 싫음. 어떻게 보면 그 힘들음이 약점이 될 수도 있기 때문에.
사람들과의 대화를 통해 나를 알아보고려 노력함.	낮선 타지에서 여러 사람들과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.	자신을 생각해주고 고려해줬다는 것만으로도 사소한 행복이 되는 것 같음.	그냥 상황을 이해해주고 공감해주는 방식이 좋음. '힘내'라는 말은 진짜 전혀 도움이 안됨.	나의 힘들음을 타인에게 보여주는 것이 싫음. 어떻게 보면 그 힘들음이 약점이 될 수도 있기 때문에.	누군가와 있으면 그 대상을 신경 써줘야 한다는 부담감 때문에 스트레스 받음	주변 사람들이 내 상태를 몰라줬으면 좋겠다. 동정받는 마음이 싫음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳이 다른 사람에게 얘기하지 않는다.	누군가에게 화가날 때 저 주석인 글을 쏟아내듯 쓰면 마음이 객관화되면서 화가 가라앉기도 한다.	낮선 타지에서 여러 사람들과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.
그냥 내가 얘기를 꺼낼 수 있는 환경을 만들어주는 것 자체가 선물임.	자신을 위해 상대가 편의를 봐주거나 시간을 내주면 고맙다. 굳이 상대방한테 바라는게 없음. 다만 고마울 뿐이지 위로가 되지는 않음.	물질적인 선물을 받았을 때보단 그냥 편하게 대화해준 게 더 도움이 됐음. 선물을 받으면 괜히 부담되고 나중에 갚아줘야할 거 같음	남에게 말하지 못하는 어떤 사건 이후로 항상 마음에 무거운 무언가가 걸려 있는 느낌이 들.	상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.	내기분을 드러냄으로써 상대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기려고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.	내기분을 드러냄으로써 상대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기려고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.		
이야기를 들어주는 것이 가장 최선의 솔루션인 것 같음.	얘기를 들어주는 거만으로도 해소가 많이 됨.							

감정 공유의 장벽은 '부담감'에서 비롯되며, 타인을 배려하기 때문에 더욱 고립된다.

INSIGHT 05

감정 공유의 장벽은 '부담감'에서 비롯되며, 타인을 배려하기 때문에 더욱 고립된다.

소통을 거부하고, 스스로 고립되는 이유가 뭘까?

니즈

나의 이야기를 다른 사람들에게 말하는 것이 힘들지만, 공감과 위로를 받으며 나의 이야기를 하고 싶다.

정말 가까운 친구가 아닌, 나와 애매하게 아는 지인에게는 나의 날 것, 진짜 속마음을 드러내고 싶지 않다.

나를 위해주는 사람들에게 안 좋은 감정을 전이시키고 싶지 않다.

팩트

남에게 말하지 못하는 어떤 사건 이후로 항상 마음에 무거운 무언가가 걸려 있는 느낌이 들.	상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.	힘든 일을 스스로 누군가에게 말하는 것이 위로가 되기도 한다.	주변에 멘탈이 나간 친구가 있으면, 잘 들어주고, 나도 그랬던 적 있다면서 공감 해줄 것 같다. 나라면 ~ 할 거 같다는 등의 솔루션을 줄 것 같다	스스로 견뎌내는 힘이 있어야 더 단단해지고 성숙해질 수 있다고 생각하는 주의로 바껴서 굳이 남이 알아줄 필요는 없다고 생각이 든다.	주변 사람들이 내 상태를 몰라줬으면 좋겠다. 동정받는 마음이 싫음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳이 다른 사람에게 얘기하지 않는다.	내 문제를 아는 사람들이 괜찮냐고 묻는 것이 오히려 내 문제를 더 크게 느껴지게 하고 나를 걱정받아야 하는 사람으로 규정하는 것 같아서 힘들다	주변에 자신의 시간과 에너지를 할애할 가치가 없는 사람부터 버리는 경향이 있음.	나의 힘들음을 타인에게 보여주는 것이 싫음. 어떻게 보면 그 힘들음이 약점이 될 수도 있기 때문에.
사람들과의 대화를 통해 나를 알아보고 노력함.	낮선 타지에서 여러 사람들과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.	자신을 생각해주고 고려해줬다는 것만으로도 사소한 행복이 되는 것 같음.	그냥 상황을 이해해주고 공감해주는 방식이 좋음. '힘내'라는 말은 진짜 전혀 도움이 안됨.	나의 힘들음을 타인에게 보여줄 수 있는 건 부담감 때문인 것 같다. 보면 그 힘들음이 약점이 될 수도 있기 때문에.	누군가와 있으면 그 대상을 걱정하게 되어서 부담감 때문에 스트레스 받음	주변 사람들이 내 상태를 몰라줬으면 좋겠다. 동정받는 마음이 싫음. 자신을 불쌍하게 바라보는 시각이 별로 내키지 않음. 그래서 굳이 다른 사람에게 얘기하지 않는다.	누군가에게 화가날 때 저 주석인 글을 쏟아내듯 쓰면 마음이 객관화되면서 화가 가라앉기도 한다.	낮선 타지에서 여러 사람들과 소통을 하며 나를 많이 돌아보는 계기가 되었음.
그냥 내가 얘기를 꺼낼 수 있는 환경을 만들어주는 것 자체가 선물임.	자신을 위해 상대가 편의를 봐주거나 시간을 내주면 고맙다. 굳이 상대방한테 바라는게 없음. 다만 고마울 뿐이지 위로가 되지는 않음.	물질적인 선물을 받았을 때보단 그냥 편하게 대화해준 게 더 도움이 됐음. 선물을 받으면 괜히 부담되고 나중에 갚아줘야 할 거 같음	상담사에게 증상을 설명하는 것 자체가 너무 큰 에너지 소모이자 부담이었습니다.	내기분을 드러냄으로써 상대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.	내기분을 드러냄으로써 상대방에게 영향이 가는 걸 싫어해서 모든 걸 숨기고 하는 거 같아요. 그래서 최대한 제 얘기를 안하려고 하는 것 같아요.			
이야기를 들어주는 것이 가장 최선의 솔루션인 것 같음.	얘기를 들어주는 거만으로도 해소가 많이 됨.							

INSIGHT 05

감정 공유의 장벽은 '부담감'에서 비롯되며, 타인을 배려하기 때문에 더욱 고립된다.

*

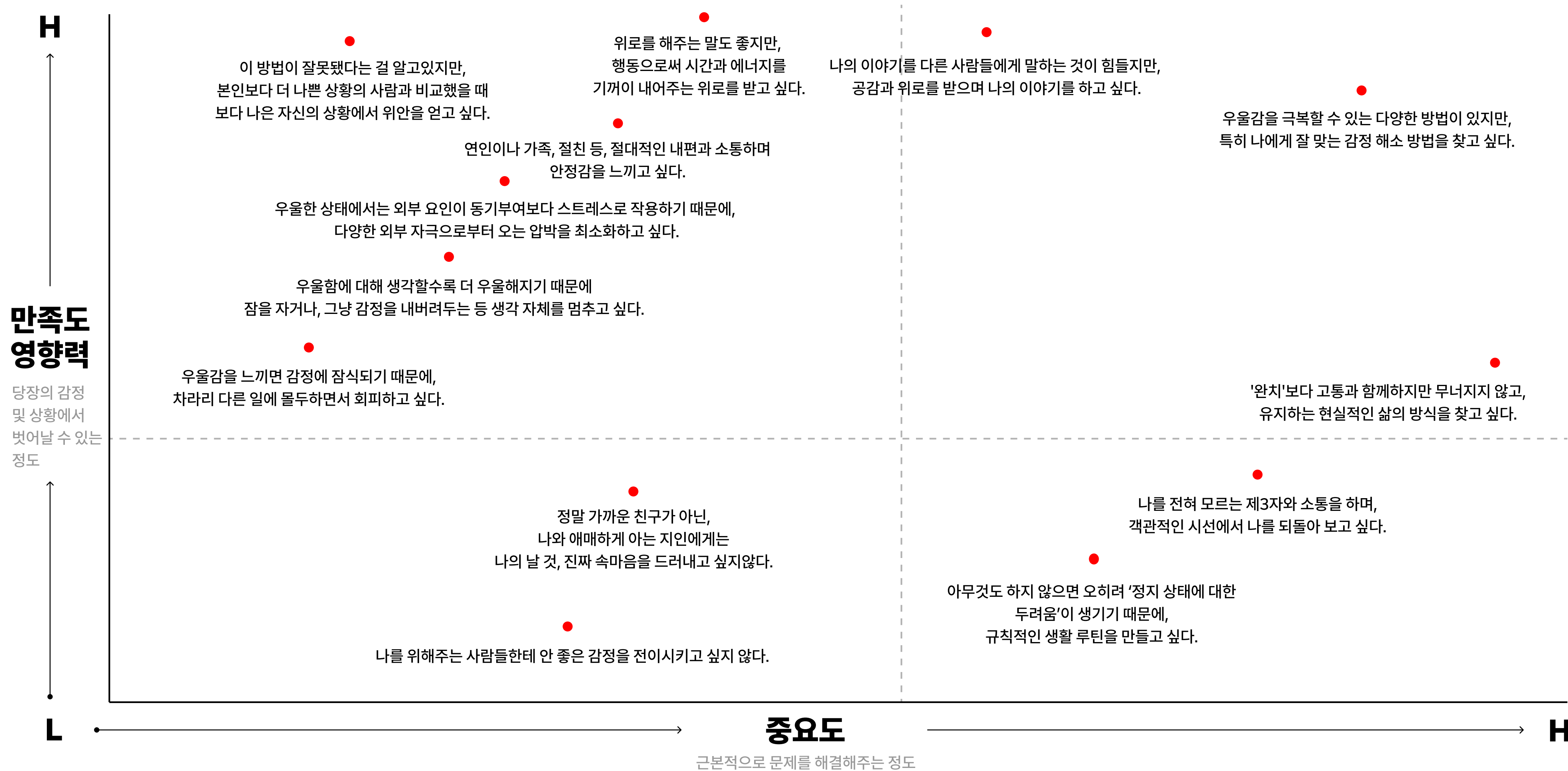
그렇다면,

우리는 어떤 서비스에 집중해야할까?

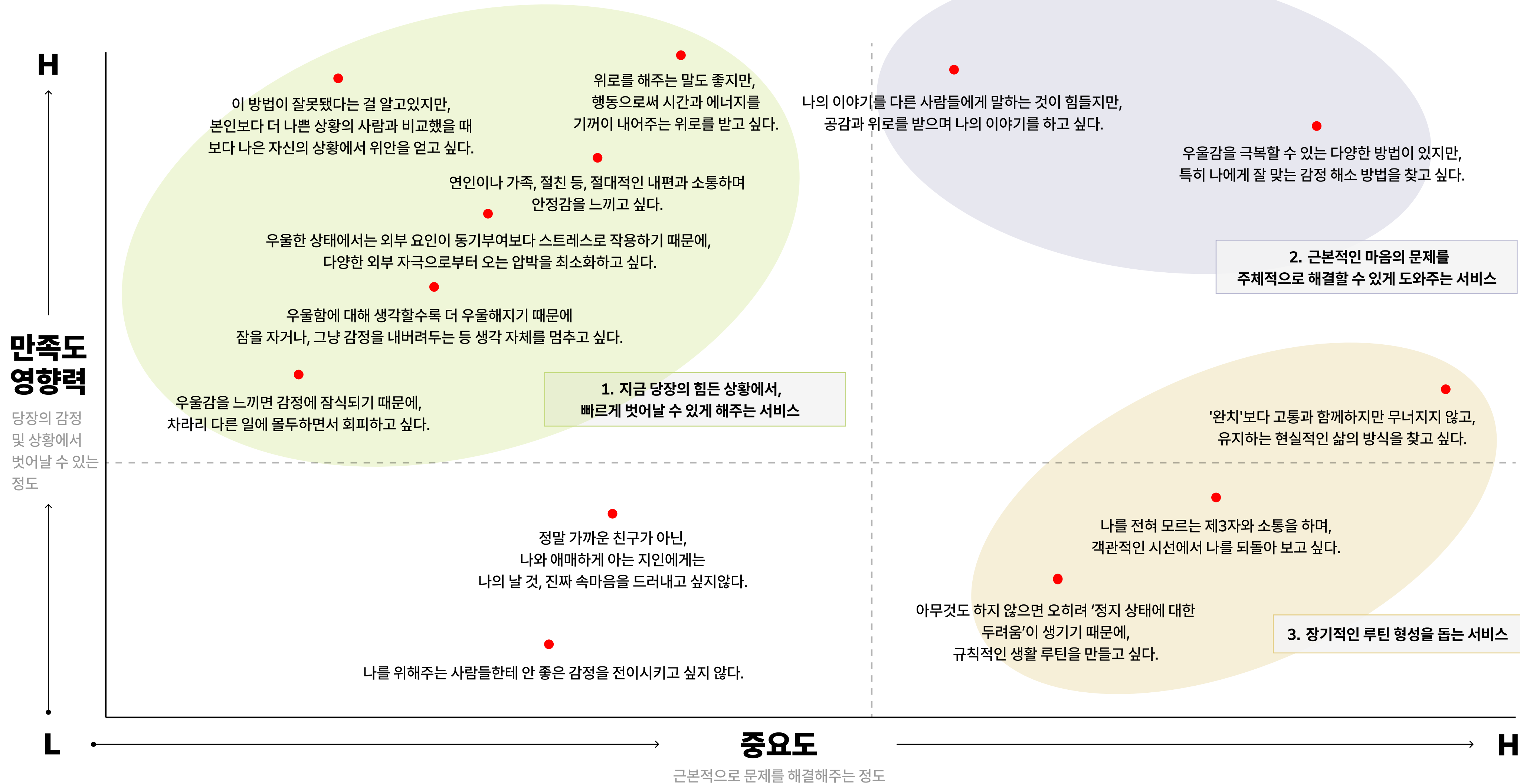


조사한 니즈들을 토대로
기회영역을 탐색해보았습니다.

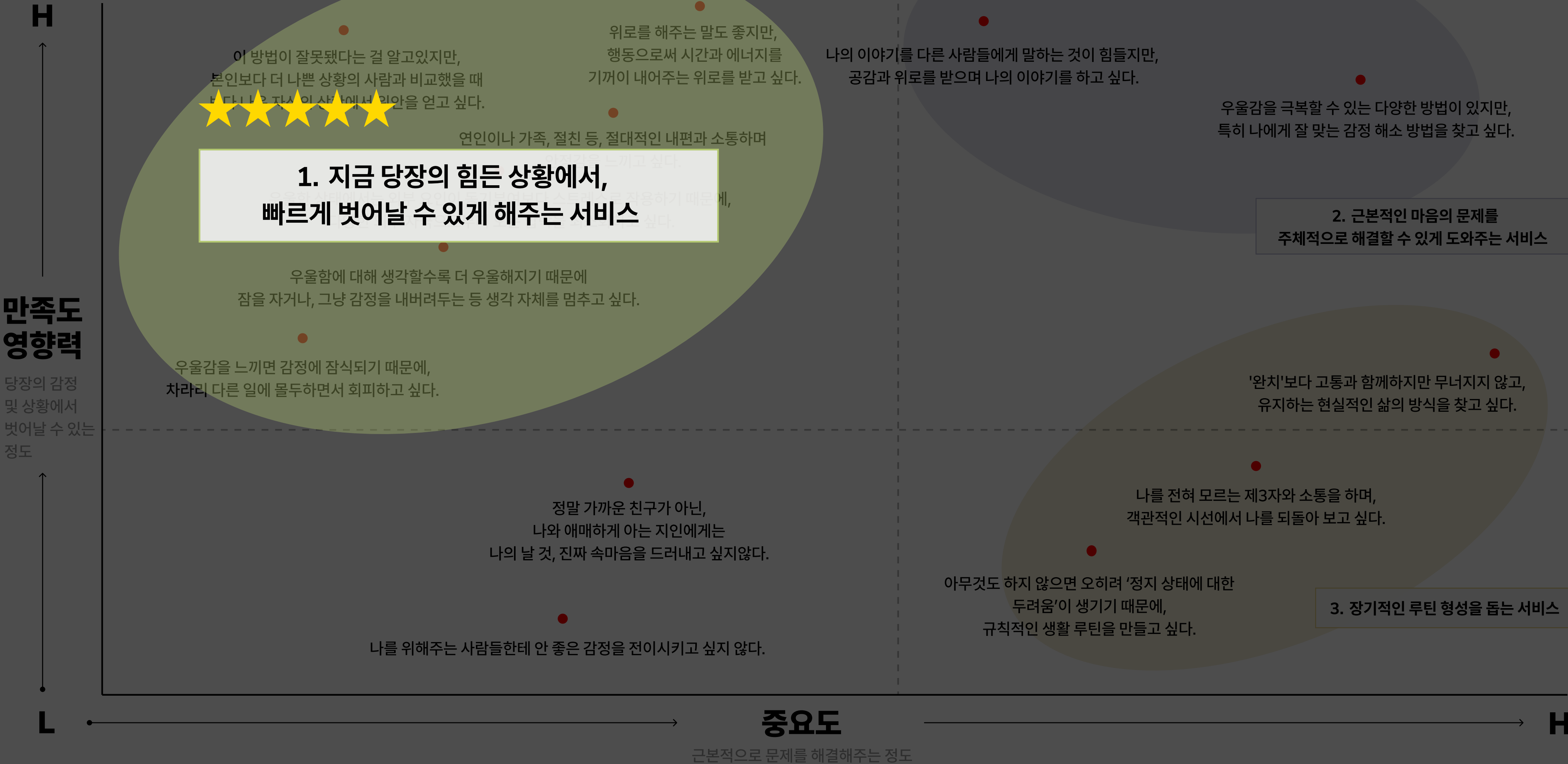
기회영역 탐색



기회영역 탐색



기회영역 탐색



그렇다면, 여기서 우리의 컨셉을 이끌어 낼 수 있는 인사이트는?

INSIGHT 03

완벽한 치유보다는, 우울감과 함께 해도 괜찮은 '지속가능한 일상생활'을 원한다.

INSIGHT 04

우울감의 원인을 해결하려 하기 보다, 즉각적인 탈출/분산 경험을 통해
지금 당장 나에게 느껴지는 감정의 강도를 낮추고 싶다.

*

이제 아이디어를 도출해보자!

랜덤 링크

늘어지기 버스 손잡이 카메라 충전기 보물찾기 향수 거울 담배 날개 사진 업데이트
바늘 자석 비타민 열쇠 싸인 침대 에어프라이기 시계 노끈 연하장 과일바구니 아바타
홈플러스 옥상 빨래줄 조명 파스타 하몽 결혼식 재즈 축제 여행 턴테이블 휴대폰 고철 비행기
습도 배달 총 칫솔 청소 설거지 빨래 수정테이프 볼펜 마무리 투수 승리 망고 거제도 낚시
간장게장 에어컨 발표 빠따 흔들림 라이터 보따리 염주 김치 삼푸 쓰레기통 자물쇠 게임 멧때리기
카페 무선충전 딜리트 버스정류장 한글 블록 맵인 타이어 콜라 전쟁 제사 편 주인 채널 마패
설명서 참교육 배터리 카드 스승 여우 응원 고백 질주 위스키 인스타 우산 일탈 마라톤

랜덤 링크

늘어지기 버스 손잡이 카메라 충전기 보물찾기 향수 거울 담배 날개 사진 업데이트
바늘 자석 비타민 열쇠 싸인 침대 에어프라이기 시계 노끈 연하장 과일바구니 아바타
홈플러스 옥상 빨래줄 조명 파스타 하몽 결혼식 재즈 축제 여행 턴테이블 휴대폰 고철 비행기
습도 배달 총 칫솔 청소 설거지 빨래 수정테이프 볼펜 마무리투수 승리 망고 거제도 낚시
간장게장 에어컨 발표 빠따 흔들림 라이터 보따리 염주 김치 삼푸 쓰레기통 자물쇠 게임 멧때리기
카페 무선충전 딜리트 버스정류장 한글 블록 맵인 타이어 콜라 전쟁 제사 편 주인 채널 마패
설명서 참교육 배터리 카드 스승 여우 응원 고백 질주 위스키 인스타 우산 일탈 마라톤

랜덤 링크

버스정류장

+

보물찾기

+

업데이트

바쁜 일상 속에서 현대인들이 유일하게
잠시 멈춰서 여유를 가질 수 있는 공간

무작위 정류장에 숨겨진 리워드를 통해
일상 속 소소한 재미와 위로를 주는 이벤트

매일매일 새롭게 리셋되고 갱신되는
정류장 기반의 일일 익명 커뮤니티 시스템

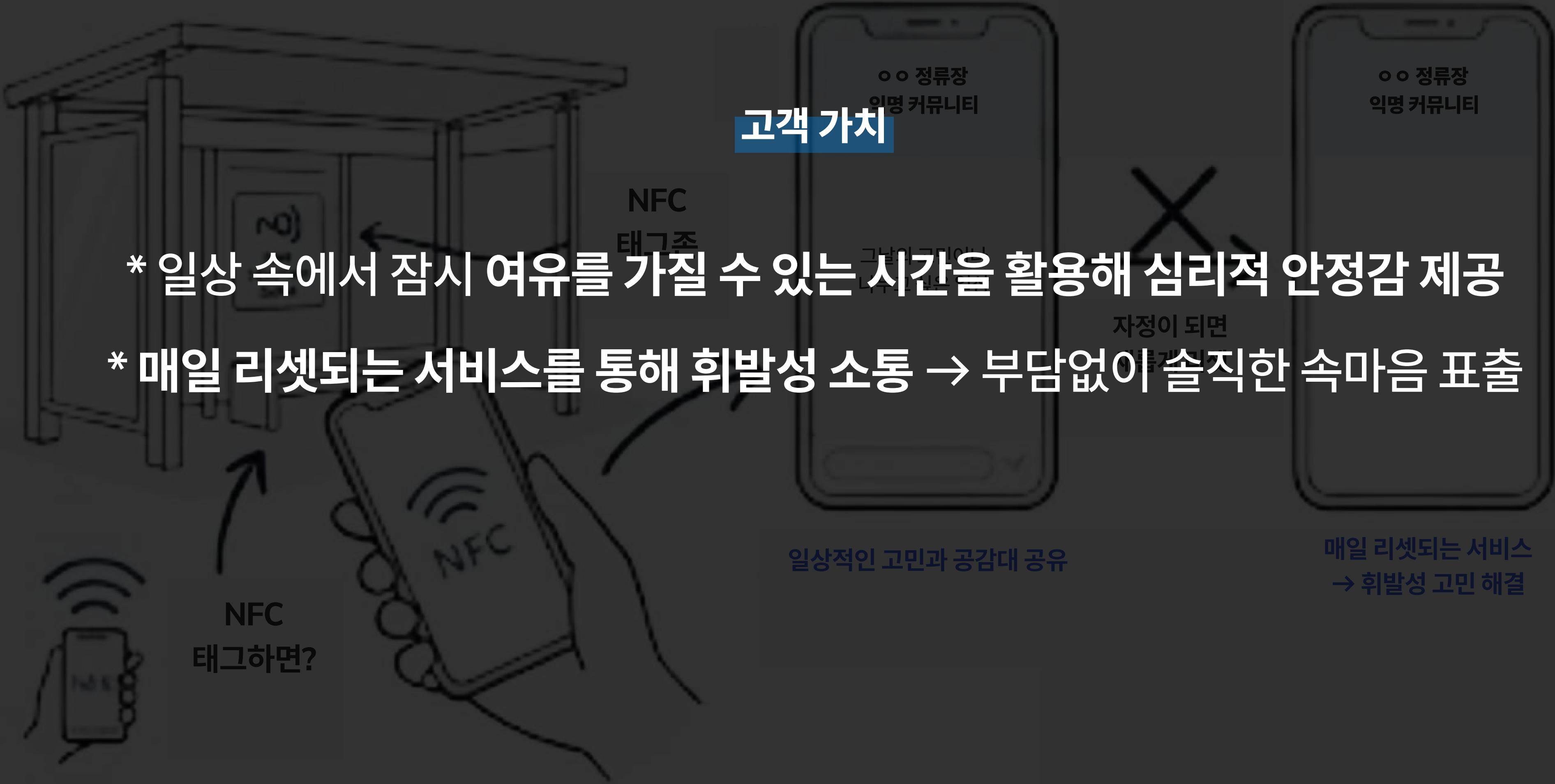
사람들이 누구에게도 쉽게 털어놓지 못하는 마음을 '익명'과 '리셋'이라는 기능을 통해 편하게 고민을 공유할 수 있도록 한다.

일상 생활에서 예기치 못한 기회를 제공함으로써 이른바 '소확행'을 제공한다.

정류장 24: 하루만 정류장에 남겨두는 고민들



정류장 24 : 하루만 정류장에 남겨두는 고민들



아이디어 구체화

좋아, 거기에 ~를 추가하면 더 좋을 것 같아!

좋아, 거기에 정류장을 벗어나면 몇 분 후 에 접속을 막았으면 해. 다 시 웹에 들어가서 나의 고민 을 계속 되새기는 행위를 막 고 싶어.	좋아, 거기에 보물찾기라는 이름보다 감 정을 선물로 재가공(?)재활 용(?)한다는 개념을 적용해 보면 어떨까	좋아, 거기에 나의 감정에 대한 다른사람 들의 솔루션을 듣는다는 의 미보다 내가 감정을 쏟아낸 다는 역할을 강조할 수 있는 장치가 있었으면 해	좋아, 거기에 정류장마다 다른 콘텐츠들 이 제공되면 사람들의 흥미 도와 리텐션을 높일수 있을 것 같아	좋아, 거기에 지하철이나 따릉이 등, 다른 정류장에도 적용하는 건 어 때?	좋아, 거기에 너무 진지한 콘텐츠보다는 정말 가볍게 감정을 털어두 고 떠날 수 있도록 컨셉을 고착화하는 게 중요할 거 같 아. 그게 우리 브랜드의 핵 심가치였으니까!	좋아, 거기에 “오늘 하루 당신과 비슷한 고민을 가진 사람이 00명 더 있어요.” 이런 문구등으 로 친밀도도 높이고 혼자만 의 고민이 아니라는 걸 알려 주며 위로해주는 건 어때	좋아, 거기에 생각이 꼬리의 꼬리를 물 때 멈 추게 도와주는 비상하차벨 서 비스를 넣는 건 어떨까? (생각 을 비울 수 있는 간단한 게임이 나, e북을 추천해주는 등...)
좋아, 거기에 보물찾기 서비스를 구체 화하고 홍보도하면 더 좋 을 것 같아. 더 자주 사용 할 수 있게끔!	좋아, 거기에 하루용 익명 커뮤니티 관 련된 포스터나 작은 글귀 가 붙어있으면 지나가던 사람들의 눈길을 더 끌 수 있을 것 같아!	좋아, 거기에 사람들이 털어놓은 고민 에 위로의 한마디를 건넬 수 있게하면 어떨까?	좋아, 거기에 사람들이 정류장에 써놓은 고민들이 정류장만의 캐릭 터가 되어 사람들이 이 캐릭 터 아바타를 케어해주는 방 식이면 좋을 것 같아	좋아, 거기에 정류장에 모이는 사람마다 공통적인 질문이 있다면 그 질문들을 모아 사람들끼리 의견을 주고 받는 방식이 있 으면 훨씬 위로 될 것 같아	좋아, 거기에 정류장을 떠나는 순간에 정 류장이 사람에게 작별을 하 는 서비스를 넣으면 친밀감 으로 사용자들의 재방문을 을 높일 수 있을 것 같아	좋아, 거기에 게임 어플 ‘포켓몬 고’ 처럼 길가다가 사람들이 버려둔 고민을 읽고 버리거나 혹은 그 고민에 댓글 다는 기능 있으면 재밌을 것 같아	좋아, 거기에 사용자가 타야하는 버스/지하철 이 오기까지 남은 시간을 콘텐츠 에 반영하면 사용자 만족도가 더 높아질 것 같아. 내 버스가 5분 뒤에 올 예정이면 5분짜리 콘텐 츠를 제안하는거지!

아이디어 구체화

좋아, 거기에 ~를 추가하면 더 좋을 것 같아!

좋아, 거기에 정류장을 벗어나면 몇 분 후 에 접속을 막았으면 해. 다 시 웹에 들어가서 나의 고민 을 계속 되새기는 행위를 막 고 싶어.	좋아, 거기에 보물찾기라는 이름보다 감 정을 선물로 재가공(?)재활 용(?)한다는 개념을 적용해 보면 어떨까	좋아, 거기에 나의 감정에 대한 다른사람 들의 솔루션을 듣는다는 의 미보다 내가 감정을 쏟아낸 다는 역할을 강조할 수 있는 장치가 있었으면 해	좋아, 거기에 정류장마다 다른 콘텐츠들 이 제공되면 사람들의 흥미 도와 리텐션을 높일수 있을 것 같아	좋아, 거기에 지하철이나 따릉이 등, 다른 정류장에도 적용하는 건 어 때?	좋아, 거기에 너무 진지한 콘텐츠보다는 정말 가볍게 감정을 털어두 고 떠날 수 있도록 컨셉을 고착화하는 게 중요할 거 같 아. 그게 우리 브랜드의 핵 심가치였으니까!	좋아, 거기에 “오늘 하루 당신과 비슷한 고민을 가진 사람이 00명 더 있어요.” 이런 문구등으 로 친밀도도 높이고 혼자만 의 고민이 아니라는 걸 알려 주며 위로해주는 건 어때	좋아, 거기에 생각이 꼬리의 꼬리를 물 때 멈 추게 도와주는 비상하차벨 서 비스를 넣는 건 어떨까? (생각 을 비울 수 있는 간단한 게임이 나, e북을 추천해주는 등...)
좋아, 거기에 보물찾기 서비스를 구체 화하고 홍보도하면 더 좋 을 것 같아. 더 자주 사용 할 수 있게끔!	좋아, 거기에 하루용 익명 커뮤니티 관 련된 포스터나 작은 글귀 가 붙어있으면 지나가던 사람들의 눈길을 더 끌 수 있을 것 같아!	좋아, 거기에 사람들이 털어놓은 고민 에 위로의 한마디를 건넬 수 있게하면 어떨까?	좋아, 거기에 사람들이 정류장에 써놓은 고민들이 정류장만의 캐릭 터가 되어 사람들이 이 캐릭 터 아바타를 케어해주는 방 식이면 좋을 것 같아	좋아, 거기에 정류장에 모이는 사람마다 공통적인 질문이 있다면 그 질문들을 모아 사람들끼리 의견을 주고 받는 방식이 있 으면 훨씬 위로 될 것 같아	좋아, 거기에 정류장을 떠나는 순간에 정 류장이 사람에게 작별을 하 는 서비스를 넣으면 친밀감 으로 사용자들의 재방문을 을 높일 수 있을 것 같아	좋아, 거기에 게임 어플 ‘포켓몬 고’ 처럼 길가다가 사람들이 버려둔 고민을 읽고 버리거나 혹은 그 고민에 댓글 다는 기능 있으면 재밌을 것 같아	좋아, 거기에 사용자가 타야하는 버스/지하철 이 오기까지 남은 시간을 콘텐츠 에 반영하면 사용자 만족도가 더 높아질 것 같아. 내 버스가 5분 뒤에 올 예정이면 5분짜리 콘텐 츠를 제안하는거지!

아이디어 구체화

좋아, 거기에

- + 정류장마다 다른 콘텐츠와 질문을 제공하자!
- + 감정을 가볍게 털어놓는다는 컨셉에 집중하자!
- + 다른 사람들의 고민들도 함께 보면서 공감과 위로를 동시에 얻게 하자!



아이디어 구체화

좋아, 거기에

+ 정류장마다 다른 콘텐츠와 질문을 제공하자!

+ 감정을 가볍게 털어놓는다는 컨셉에 집중하자!

그래서 우리가 만든 브랜드는?

+ 다른 사람들의 고민들도 함께 보면서 공감과 위로를 동시에 얻게 하자!





오늘의 고민은 오늘까지만 하고!



'오고오고'는 누군가의 고민을 영원히 기록하는 공간이 아니다.
잠시 머물다 떠나는 버스정류장처럼, 하루 동안만 머물고 사라지는 감정의 정류장이다.

사용자는 익명의 편안한 공간 속에서 마음의 짐을 내려놓고,
같은 공간을 지나간 낯선 사람들과 짧지만 따뜻한 공감을 나눈다.

그리고 자정이 되면 모든 고민은 사라진다.

컨셉 설명

오고오고는 현대인들이 잠시 멈추는 공간인
대중교통 정거장을 활용한 휘발성 소통 플랫폼이다.

정거장에 설치된 키오스크에는 하루에 한 번 새롭게 제시되는 질문이
게시된다. 질문은 일상 속 고민, 감정, 관계 등 누구나 공감할 수 있는
주제로 구성되며, 매일 자정 새로운 질문으로 교체된다.

사용자는 키오스크 옆에 부착된 NFC 칩을 스마트폰으로 태그하여
해당 질문에 대한 자신의 생각이나 고민을 자유롭게 작성할 수 있다.
작성된 답변은 실시간으로 키오스크 화면에 공유되어 다른 이용자와
공감대를 형성한다.

이 공간에서는 타인에게 부담을 주지 않고 솔직한 감정을 털어놓을 수
있으며, 모든 기록은 매일 자정이 되면 함께 사라진다.
이를 통해 사용자는 정서적 흔적이나 관계의 부담 없이 그날의 감정을
나누고 흘려보낼 수 있다.



오늘의 고민은 오늘까지만 하고!

2026.06.12 (금)

“오늘 하루 가장 힘들었던 순간을
털어놓고 가세요.”

24시간 뒤에 모든 고민거리들은 휘발됩니다

이렇게 날 끝릴거면 연봉 좀 올려줘라 ~~~

내가 선택한 일을 후회없이 끝낼 수 있을까?

남자친구랑 싸웠다... 먼저 화해의 손길을 내밀까말까 고민중이다

앞으로 나는 어떻게 살아야할까? 인생이 불안하고 외롭고
무서워지는 요즘이다. 나 혼자만의 고민은 아니겠지?

상사가 날 야근시켜서 개열받음.....

취업하고싶다..... 이번엔 제발 합격이길

졸전 개박세요, 졸업시켜줘요 ㄱㅈ

악뮤 노래듣다가 눈물이 하염없이 나옴.. 가사가 공감돼

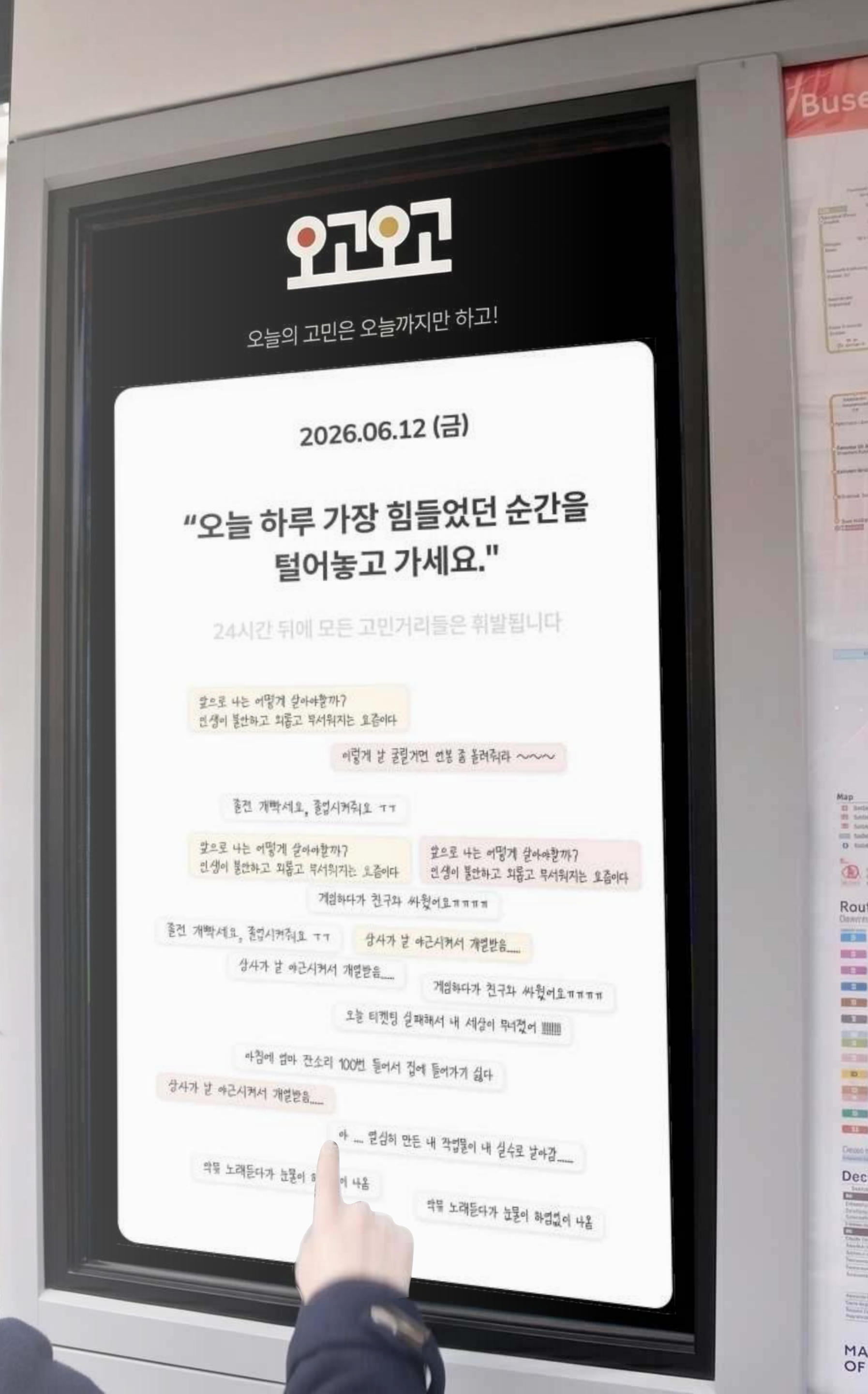
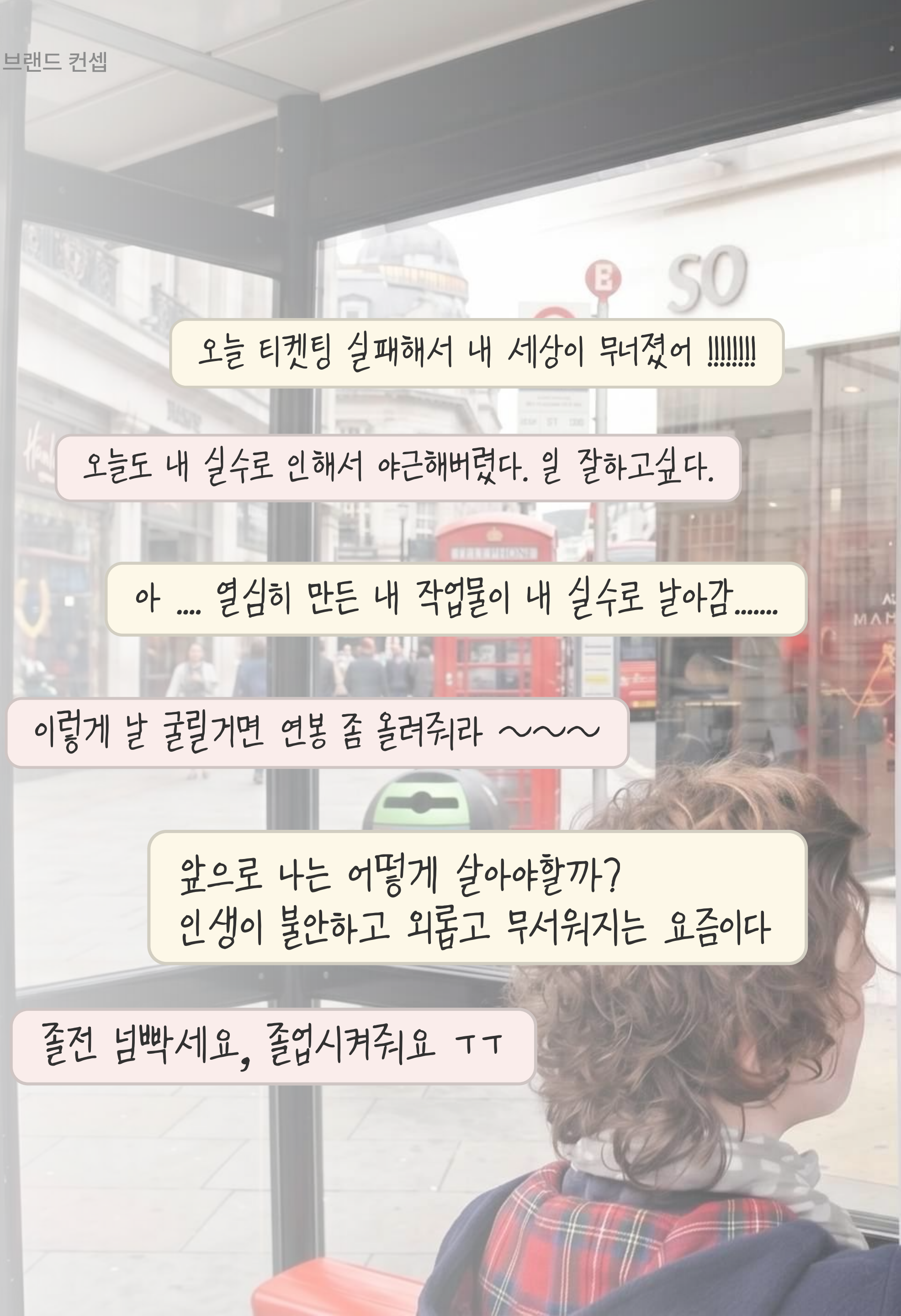
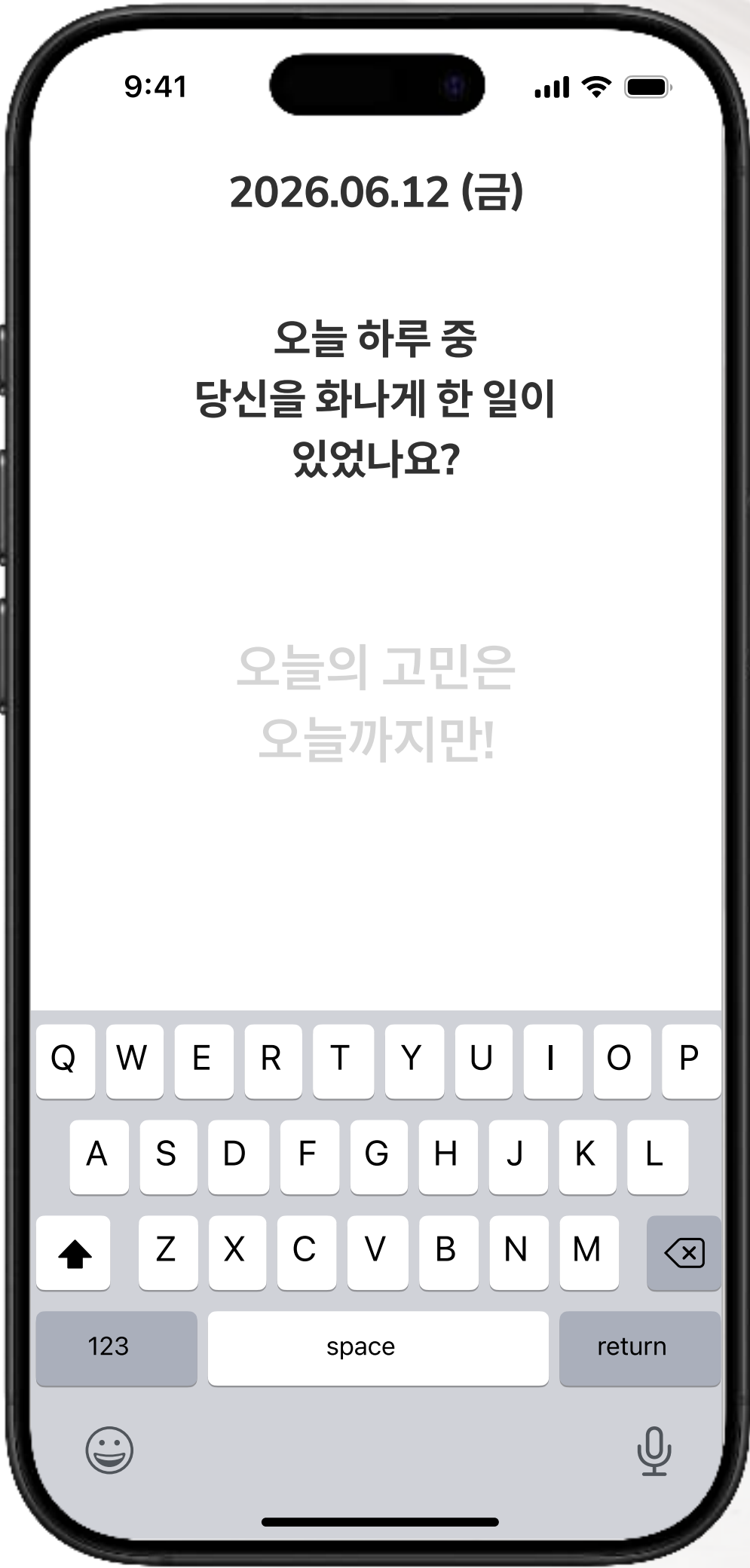
게임하다가 친구와 싸웠어요 ㅠㅠㅠㅠ 한준아 내가 미안해..... 내일 피시방 다시가자

오늘 티켓팅 실패해서 내 세상이 무너졌어 !!!!!!!

아침에 엄마 잔소리 100번 들어서 집에 들어가기 싫다.. 그래도 엄마좋아

상사가 날 야근시켜서 개열받음..... 칼퇴하고싶었는데ㅈ

아 열심히 만든 내 작업물이 내 실수로 날아감.....



차별화 포인트

리서치를 통해 기존의 멘탈케어 브랜드들은 주로 콘텐츠, 상담, 프로그램 등을 통해 사용자가 근본적인 마음의 문제를 해결하도록 돕고 있다는 점을 확인했다.

그러나 사용자 인터뷰 결과, 사람들은 힘든 순간에 문제를 해결하기보다 먼저 현재의 고통에서 벗어나 안정을 되찾기를 원한다는 사실을 발견했다. 불안과 스트레스가 극심한 상태에서는 문제를 직면하기보다 회피하려는 경향이 나타나기 때문이다.

이에 우리는 기존 브랜드들이 집중해온 '문제 해결' 이전의 단계, 즉 사용자 빠르게 감정을 정리하고 일상으로 돌아갈 수 있도록 돕는 과정에 주목했다.

또한 기회영역 탐색 분석을 통해 고객 경험에 가장 큰 영향을 미치는 니즈가 '즉각적인 심리적 안정'임을 확인했다.

따라서 우리의 브랜드는 '문제 해결'에 앞서 '상태 회복'에 먼저 집중하기로 했다. 가까운 사람에게조차 고민을 털어놓기 어려운 사람들에게 '익명'과 '리셋'이라는 장치를 제공하여 부담 없이 감정을 표현하고 공감받을 수 있도록 돕는다.



차별화 포인트

만족도 영향력

당장의 감정 및 상황에서
벗어날 수 있는 정도



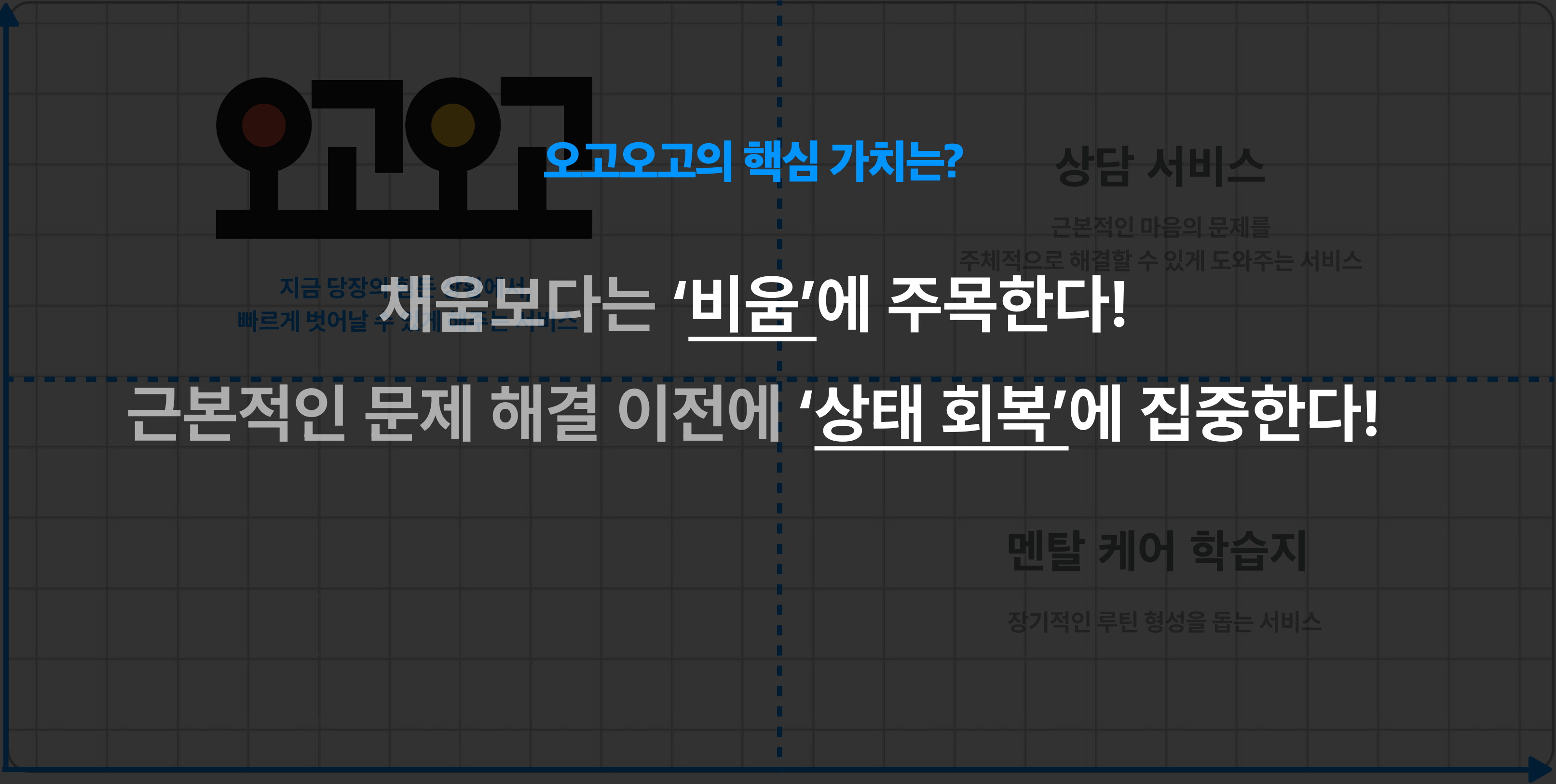
중요도

근본적으로 문제를 해결해주는 정도

차별화 포인트

만족도 영향력

당장의 감정 및 상황에서
벗어날 수 있는 정도



중요도

근본적으로 문제를 해결해주는 정도

로드맵

단계	0~2년		
방향성	'오고오고' 플랫폼의 확장		
설명	버스 정류장에서 시작하여 유동 인구가 더 밀집되고 인지적 스트레스가 극에 달하는 지하철 스크린도어, 광역 환승센터 등 공공 교통 인프라 전반으로 서비스 접점을 확대합니다.	2~5년	5년~
		'오고오고' 팝업 설치	'오고오고' 휴대용 오브제 개발
		도심 중심가 및 스트레스 지수가 높은 오피스 밀집 지역에 팝업 공간을 운영한다. 마음 안정 스크린과 스트레스 해소 부스를 통해 브랜드의 핵심 가치를 몸소 경험할 수 있도록 한다.	언제 어디서나 사용할 수 있는 휴대용 오브제를 개발한다. 만지고 누르는 간단한 상호작용을 통해 복잡한 감정을 환기하고, 사용자가 빠르게 심리적 안정을 회복할 수 있도록 돕는다.

E.O.D



김윤조
flora12345@naver.com
시각디자인학과 21학번



박한준
junpark0911@naver.com
시각디자인학과 / 디지털콘텐츠학과 21학번



천우태
snake0120@naver.com
시각디자인학과 21학번



오늘의 고민은 오늘까지만 하고!