

8조: 정아영, 최연정, 서희찬

김네모(22세, 스타트업 대표)는 중요한 투자자 미팅을 앞두고 있다. 발표 시간이 15분밖에 남지 않았지만, 극도의 긴장감으로 인해 손과 목소리가 떨리고 집중이 어려운 상태다. 불안을 해소하기 위해 손가락으로 사람 인(人)자를 세 번 그려보거나 심호흡을 해보지만, 여전히 가슴이 두근거리고 머릿속이 복잡하다. 그러던 중, 습관적으로 들고 다니던 스쿼시볼을 손에 쥐고 천천히 눌러본다. 말랑한 감촉에 집중하면서 긴장된 근육이 조금씩 이완되고, 호흡도 안정되기 시작한다. 점차 마음을 가다듬고 침착하게 발표 준비에 몰입할 수 있게 된다.