

# *A+ddict*

문서현 유재훈 이정운 정두용 황채원

## 팀 소개 / 팀명

---



*A+ddict*

[ 앳:딕트 ]

도메인으로 선택한 '중독'

+

에이쁠을 받고자 하는 팀원들의 열망

## 도메인 / 중독

- ☐ 트래킹 방안 1. 위치 기반 트래킹  
(ex. google map - 식당에서 밥 먹고 나가려고 하면, 식당 리뷰 달아 달라는 팝업이 뜬)
- ☐ 트래킹 방안 2. 구매 이력 트래킹 (ex.뱅크샐러드)
- ☐ 트래킹 방안 3 : 제품/음식을 촬영하면 자동으로 칼로리 및 영양분 측정



**당 중독 , 카페인 중독** 등 건강에서 밀접한 중독에

전문적인 조언과 경각심을 주는 서비스

But, 중독의 범위와 카테고리에 대해 계속해서 논의중

( pivot 가능성 多 )

# 과제. Observation \_ 아이디어이션

*A+ddict*

목표

1020의 당/카페인 섭취 실태  
당/카페인 중독 관련 인식 조사

Observation 종류	실행 방안
Fly on the wall	<ul style="list-style-type: none"><li>- 디저트 카페에 있으면서 주변 관찰(시간대 별)</li><li>- 온라인 카페 관찰</li></ul>
Time-lapse video	<ul style="list-style-type: none"><li>- 디저트 카페 주문 과정부터 전체 공간 관찰하기 위한 타임랩스 촬영 방식</li></ul>
A day in the life	<ul style="list-style-type: none"><li>- 각자 하루 동안 먹는 음식 tracking - 당/카페인 섭취량 파악(하루 열량 대비 10% 이상 섭취하면 과다 섭취 참고)</li><li>- 당 중독이라고 생각하는 사람을 대상으로 당을 많이 섭취하지 않는 사람이 하루 동안 그 사람으로 살아가보기</li></ul>
Guided Tours	<ul style="list-style-type: none"><li>- 디저트 좋아하는 친구들에게 guide 요청 / 인터뷰 방식</li><li>- 카페인 중독 지인들에게 guide 요청 / 인터뷰 방식</li></ul>
Shadowing	<ul style="list-style-type: none"><li>- 디저트 카페 방문하여 당 중독 지인 shadowing</li></ul>

## 과제. Observation \_실행

### ☐ Fly on the wall / Shadowing

시행 방식: 디저트 카페 및 일반 카페 관찰

시간: 주중 오후 5-7 / 주말 마감 시간대

관찰 내용

- 성별 등 디저트 카페 온 사람들 그룹 조사
- 디저트 수량, 메뉴 등 조사
- 카페 인테리어 등 디저트 외적인 요소

-> 카페에 있으면서 여러 사람들을 관찰하는 것은 목표하는 당 중독 인식 및 실태 조사에 효과적이지 않았고, 코로나 감염 차원에서 알맞지 않다고 생각



### ☐ Time Lapse video

시행 방식: 일반 카페 Time Lapse

시간: 점심 이후 오후 시간대

관찰 결과

- 해당 장소 연령 분포
- 연령대 별 어떤 메뉴 시키는 지 조사(30대는 전부 단 음료수와 디저트, 20대는 아메리카노+카페라떼+디저트 류가 대다수)

-> 세부적인 관찰이 필요한 목표에 부합하지 않다고 생각했고, 사람들 얼굴이 보이기 때문에 촬영이 어려움. 카페를 조사하려면 다수의 동의와 다양한 각도 확보가 필요함



가장 효과적이었던 Observation

A day in the life, Guided Tours

# 과제.Observation \_ A day in the life

관찰 대상: 팀원 전체

주 관찰 내용: 하루 동안 먹는 음식 tracking

목표: 20대 당/카페인 섭취량 실태 파악

이름: 문서현

기간: 하루

- 1)아침: 비요뜨 초코 크리스피 / 저지방 우유 한 컵 / 배 2조각
- 2)간식: 디저트 카페<모구모구>에서 아빠가 포장해 온 디저트
- 3)저녁: 고추 기름 오믈렛 / 고추기름 미니 군만두 / 튀긴 파배기 한 입
- 4)간식: 치즈 꿀 가래떡(설빙) / 카페라떼
- 5)아식: 저지방 우유 한 컵

당 총계: 약 84.5g(과당 제외 시 74.5g)

여성 1일 섭취 권장량 25g

Insight



Reacting	<ul style="list-style-type: none"><li>• (아침식사) 단 거 줄이려고 할 때, 과일은 설탕 아니고 과당이어서 괜찮다며 합리화하고 먹게 됨</li><li>• (설빙) 짠 음식을 먹으면 입가심을 위해 단 걸 먹고 싶어짐</li></ul>
Conforming	<ul style="list-style-type: none"><li>• (설빙) 길 가다 카페 벽에 맛있어 보이는 신메뉴 포스터가 붙어있으면 먹고 싶어짐</li></ul>
Adapting	<ul style="list-style-type: none"><li>• (집 간식) 집에서는 커피 만들어 마시기 힘드니 디저트 먹을 때 우유랑 마심</li></ul>

이름: 정두용

기간: 하루

- 1) 간식: 프로틴 요거트 1개
- 2) 점심: 라면 1개 / 소고기 200g
- 3) 쿼트로 치즈 와퍼 반 쪽
- 4) 나랑드 사이다 한 캔

당 총계: 약 32g

남성 1일 섭취 권장량 36g

Insight



Reacting	<ul style="list-style-type: none"><li>•아침밥을 안 먹어서 단 음료가 당김</li><li>•프로틴 보충하고자 먹은 음료에 당이 많음</li><li>•햄버거나 기름진 것을 먹고 나면 탄산과 같은 음료를 먹게 됨</li></ul>
Conforming	<ul style="list-style-type: none"><li>•다른 사람들과 함께 먹게 되면 탄산음료와 같은 당을 섭취하게 됨</li></ul>

# 과제.Observation \_ A day in the life

관찰 대상: 팀원 전체

주 관찰 내용: 하루 동안 먹는 음식 tracking

목표: 20대 당/카페인 섭취량 실태 파악

이름: 황채원

기간: 하루

- 1)점심: 컵누들 한 개 / 계란 스크램블 2개
- 2)간식: 콘트라베이스 블랙 / 만두 3개 / 아몬드 브리즈 한 개
- 3)저녁: 닭가슴살 볶음밥
- 4)간식: 아이스 카페라떼

당 총계: 16.04g

여성 1일 섭취 권장량 25g

Insight



Reacting	<ul style="list-style-type: none"> <li>(콘트라베이스 블랙 / 카페라떼) 밥을 먹으면 입가심으로 커피가 당김</li> <li>활동을 위해 커피를 마심</li> </ul>
Conforming	<ul style="list-style-type: none"> <li>(콘트라베이스 블랙 / 카페라떼) 가족들이 식후 커피타임을 즐기는 편이라, 평소에 대량으로 커피를 사 놓거나, 밥 먹고 카페에서 사오고 배달시키는 경우가 많은 편. 가족들 따라 많이 마심. 친구들도 커피 좋아하는 편이고, 단 거를 좋아하는 친구들이 별로 없어서 잘 안 먹게 됨.</li> </ul>

이름: 유재훈

기간: 하루

- 1)오전: 광동 핫개차 / 올맥스 클래식 올웨이 2스쿵 / 조지아 크래프트 블랙 2개 / 트레비 라임 탄산수
- 2)낮: 올맥스 클래식 올웨이 2스쿵 / 더블 에그 샐러드 밀 박스 / 아아
- 3)저녁: 트레비 라임 탄산수 / BHC 골드킹 & 뿌링클
- 4)밤: CAFE25 아메리카노 블랙 2개



Insight

Reacting	<ul style="list-style-type: none"> <li>아침에 눈 뜨자마자 카페인부터 찾게 됨</li> </ul>
Responding	<ul style="list-style-type: none"> <li>다른 사람들과 함께 먹게 되면 탄산음료와 같은 당을 섭취하게 됨</li> </ul>
Co-opting	<ul style="list-style-type: none"> <li>항상 근처에 커피를 한 개 썩 두고 있음</li> </ul>
Conforming	<ul style="list-style-type: none"> <li>만나서 갈 곳이 없거나 할 게 없으면 카페를 가서 커피를 마심</li> <li>밥을 먹으면 카페를 가거나 밥 먹기 전에 카페를 가게 됨</li> </ul>
Signaling	<ul style="list-style-type: none"> <li>커피를 많이 마신다는 것을 주변 사람들이 알 정도로 빨리 마심</li> </ul>

# 과제.Observation \_ Guided Tours

시행 방식 : 당 중독 / 카페인 중독 지인들에게 guided tour 요청 및 인터뷰

## 질문 리스트

1. 중독이라고 생각하는지? why or why not?
2. 보통 당/카페인 얼마나 먹는지?
3. 본인이 당/카페인 중독이라고 생각하는지? why? -> if 중독, 고치고 싶은지? why or why not?
4. 중독 기준이 뭐라고 생각하는지?
5. 당을 먹고 싶을 때는 언제? 당을 통해 얻고자 하는 것은?
6. 카페인이 먹고 싶을 때는 언제? 카페인을 통해 얻고자 하는 것은?
7. 당 관련해서 메뉴 선정 기준은 무엇인지?
8. 먹고 나서 양심의 가책을 느끼는지? (당/카페인 둘 다)
9. 당 섭취를 주로 어떤 것으로 한다고 생각하는지?
10. 평균적인 하루 일과를 당/카페인 섭취 기준으로 설명해 주세요
11. 당/카페인 최대로 많이 섭취할 때의 하루 일과를 설명해 주세요
12. 당/카페인 섭취의 위험성에 대해 얼마나 인지하고 있는지?



# 과제.Observation \_ Guided Tours

How to?

- 총 3명 대상(Persona)으로 평소에 추천하는 당/카페인 섭취 장소에서 Guided tours 및 인터뷰 진행
- 해당 장소 추천, 먹고 싶은 메뉴 고르게 하고 이유 질문
- 현재 장소 이외에 가고 싶은 장소(추천하는 장소) 및 메뉴 질문

A



장소: 디저트 카페

관찰 대상 정보: 22살 女

관찰 주 목적: 당 중독 실태 및 인식 조사

B



장소: 디저트 카페

관찰 대상 정보: 21살 男

관찰 주 목적: 당 중독 섭취 실태 및 인식 조사

C



장소: 디저트 카페

관찰 대상 정보: 26살 男

관찰 주 목적: 카페인 중독 섭취 실태 및 인식 조사

# 과제.Observation \_ Guided Tours

## Insight

- 당 섭취는 주로 스트레스가 원인인 경우가 많음
- 카페인 섭취는 피곤함 이외에 운동과 같이 각성이 필요한 경우에도 많이 섭취하게 됨
- 본인의 당 섭취량이 매우 높다는 것을 인지하고 있고, 건강에 해롭다는 점도 인지하고 있으나, 정확히 어떤 위험을 초래하는 지 모름
- 당 섭취 및 카페인 섭취에서 오는 이득(행복감, 쾌감 등)이 현재 건강에 미치는 위험의 정도보다 더 크다고 생각함

Q. 중독이라고 생각하는지? Why or why not?

A: 중독인 것 같다. 약간 하루에 당을 어느 정도 섭취하지 않으면 기운이 안 나고 쓰러질 것 같은 느낌이다. 가끔은 입이 당이 떨어지면 바짝바짝 마르는 것 같다.

B: 이 정도면 중독 맞다.

C: 한 운동하는 동안만 두세 병 마시지 않나? 애초에 1L짜리 맨날 들고 다니는데 뭐 중독이라면 중독인 것 같다.

Q. 당 섭취의 위험성에 대해 얼마나 인지하고 있는지?

A: 들어는 봤는데 그게 내 나이에 적용이 되는지 모르겠다. 난 아직 스물둘인데 위험한 지 모르겠다.

C: 위험하긴 한데 카페인 섭취를 통해 얻는 이득이 더 크다고 봐서 먹는다. 인지는 하는데 자세하게는 모른다.

B: 들어는 봤고 엄청 위험하다는 것도 안다. 스물 하나인데 20대 때까지 먹어야 한다고 생각한다. 너무 안 먹으면 스트레스로 일찍 병 난다.

# 과제.Observation \_ Guided Tours

## Evidence

종류	Insight	관련 인터뷰 내용
Reacting	<ul style="list-style-type: none"><li>• 많이 달지 않은 음식을 먹을 경우 적당히 달다고 합리화 하고 먹음</li><li>• 스트레스 받으면 당을 먹고 싶음</li><li>• 피곤하면 카페인을 먹고 싶음</li><li>• 디저트 카페 비주얼이 예쁘면 디저트 카페로 자연스럽게 눈길이 가게 되고, 방문으로 이어짐</li><li>• 운동하러 가는 길에 각성제 일환으로 카페인을 찾게 됨</li><li>• 카페인과 당에 대한 중독의 심각성보다는 본인의 운동과 스트레스 해소가 중요함</li></ul>	<p>Q. 당이 땡길 때는 언제? 당을 통해 얻고자 하는 것은?</p> <p>A: 당이 땡길 땐 아무래도 스트레스 받을 때. 당을 통해 얻는 건 행복 이거나 스트레스 해소이기 때문이다.</p> <p>B: 당연히 스트레스 받을 때다. 난 술도 못 마시고 담배도 안 피우고 당 없으면 스트레스를 뭘로 풀어야 될지 모르겠다. 친구들과 만나서 이야기 나누면서 단 거 먹는 게 내 유일한 낙이다. 사진도 찍어야 한다.</p> <p>C: 아니다 운동할 때가 제일이다. 내가 운동을 포기하지 않는 한 카페인을 끊을 방법이 없다.</p>
Exploiting	<ul style="list-style-type: none"><li>• 자연 친화적인 익스테리어 / 인테리어 카페(자연지물을 활용, 디저트 카페가 fresh 하고 건강하기까지 한 듯한 느낌을 주기도 함)</li></ul>	<p>Q. 본인이 당 / 카페인 중독이라고 생각하는지? Why? 만약 중독이면 고치고 싶은지?</p> <p>B: 당 때문에 몸이 망가져도 난 당 먹으면서 스트레스 풀겠다. 당 못 먹어서 받는 스트레스가 더 몸에 안 좋을 것 같다.</p> <p>C: 운동할 때는 절대 마셔야 된다. 아침에 일어나면 또 움직여야 하는데 카페인 없이 이 피로를 풀기가 힘들다. 그리고 오후 될 때쯤이랑 퇴근하고 운동할 때 마셔야 한다. 아무리 생각해도 내가 카페인 중독일지라도 고칠 바엔 이려고 사는 게 나을 듯 싶다.</p>
Signaling	<ul style="list-style-type: none"><li>• 자신이 예쁜 카페와 맛있는 음식을 먹으러 왔다는 사실을 SNS로 표현</li></ul>	

# 감사합니다

## *A+ddict*

문서현 유재훈 이정운 정두용 황채원