



# Rewind My Mind Me Mind



Date 2024.06.10

권경민, 전형우, 김도연



# Contents

- 01 Introduction**
- 02 User Research**
- 03 Design**
- 04 Result**
- 05 Conclusion**

# Me Mind

사용자가 자신의 일상과 **감정을 기록**을 통해 돌아보고, 중요한 순간을 되새기며, 개인적인 성찰을 통해 **정신 건강을 관리**할 수 있도록 돋는 앱입니다.

'Rewind'는 **과거를 회상**하며 자신을 돌아보는 과정을 의미하며, 'Mind'는 **마음과 정신**을 나타냅니다.

힐링앱 MeMind는 사용자에게 마음 속 깊은 감정과 생각을 **되짚어볼 수 있는 시간을 제공**해 주고, 결론적으로 사용자 자신을 더 잘 이해하며 마음이 보다 더 밝아질 수 있는 과정을 제공한다는 큰 방향성을 가지고 있습니다.



## OVERVIEW

내 기분을 돌아보고, 객관적인 시각을 제공해주는  
힐링 일기 서비스는 없을까?

'일기는 꽤나 성가신 일이죠.  
하지만 일기를 쓰므로써 누군가에게 속마음을 털어놓는다면  
안좋은 기분이 한층 더 나아지기도 해요.'

그때 내 일기장은 나의 마음을 다 알고 있을테니까,  
일기장이 생각과 마음을 분석해주고  
나아질 수 있는 방향을 알려주면 좋겠어요.  
아, 재미도 있으면 최고겠네요!'



## BACKGROUND

COVID-19으로 인한 사회적 거리두기 등의 정책은 **공간적 제약을 불러 일으켰으며**,  
활동영역이 집을 중심으로 재편되면서 혼자 시간을 보내는 사람이 증가하였다.

그 결과, 코로나 이전과 비교하여 **우울감이 증가하는 현상이 나타났다**.  
실제로 2022년 보건복지부에서 실시한 코로나19 국민 정신건강조사 실태조사 결과에 따르면,  
코로나 이전에 비해 우울감을 겪고 있는 비율이 **5배 이상** 증가하여 위험한 수준에 도달해있으며,  
이러한 우울감 증가는 **자살 생각률의 증가**와도 연관된다고 밝혀졌다.

이는 국민들의 우울감을 감소시키기 위해 더 많은 시간과 노력이 필요함을 시사한다.



우울감을 개선하기 위해서는 초기 예방이 중요하지만,  
국내에서는 **정신 건강에 대해 부정적인 인식**으로 인해 치료를 쉽게 받지 못하는 것으로 밝혀졌다.

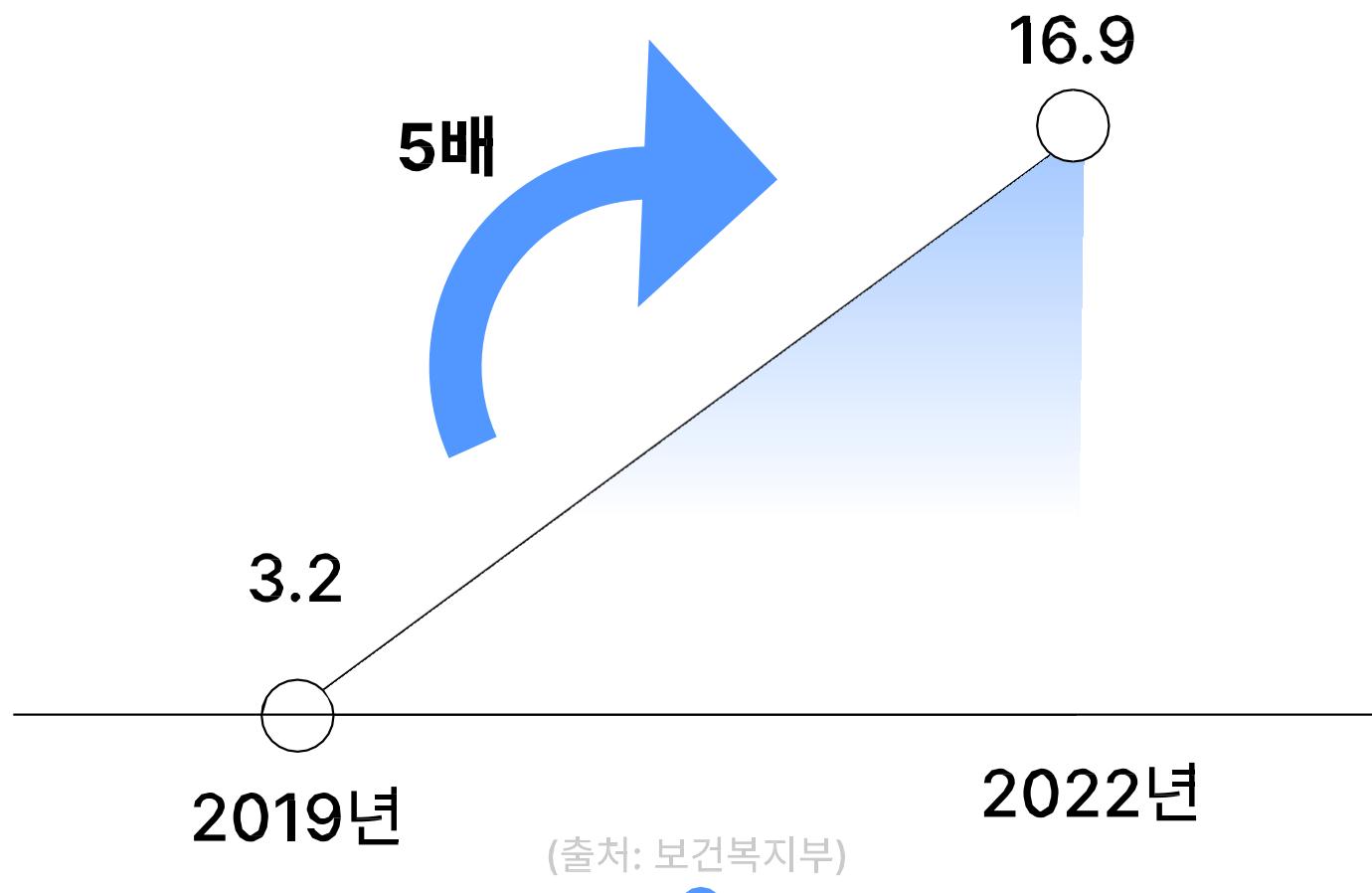
이러한 **사회적 인식으로 인해** 시설을 방문하지 않고 마음의 병을 진단할 수 있는 챗봇 기반 연구들이 이루어지고 있지만  
이를 사용하는 것이 **자신이 우울증 환자임을 자각하는 인식**으로 이어져 부정적인 인식을 초래한다.

따라서 현재, **치료의 개념보다는 자신의 부정적인 감정을 정리하고**  
이를 통해 긍정적인 변화를 이끌어 낼 수 있는 **관리 방법이 필요한 시점**이다.

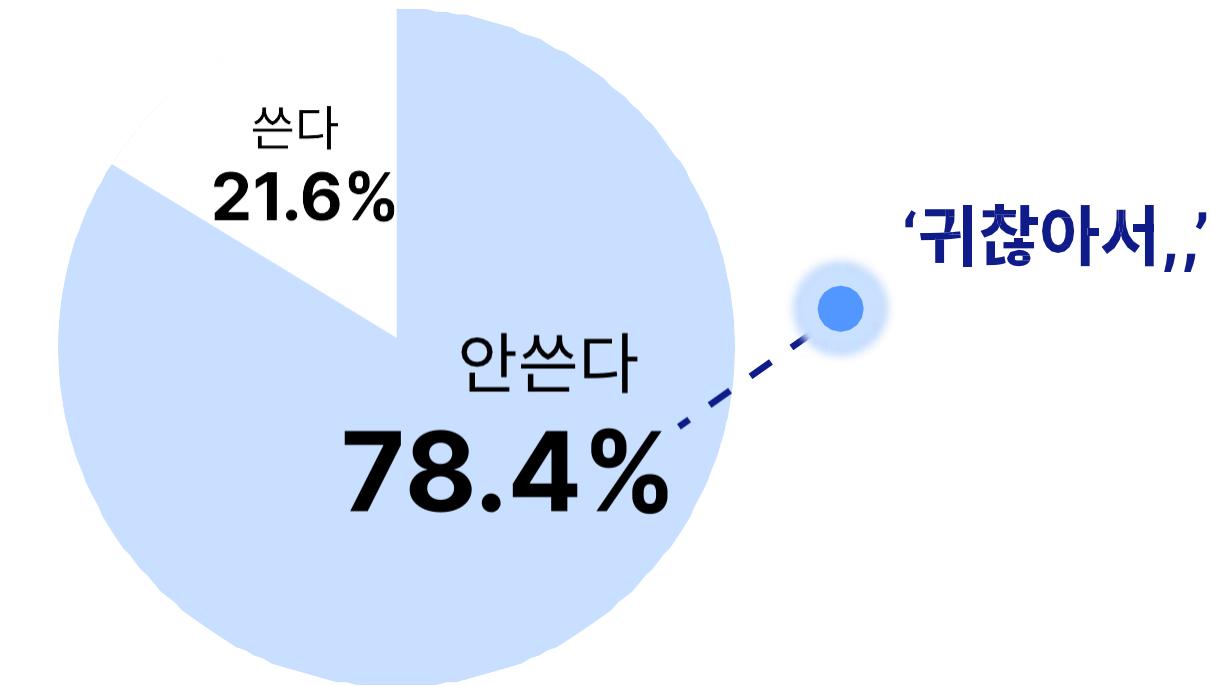
# DESK RESEARCH

한편, 일기쓰기는 내적인 생각과 감정을 표현함으로써 자신의 마음을 정리하고 객관화할 수 있는 효과적인 방법이다. 실제로, 일기 쓰기는 심리상담 등 다양한 분야에서 활용되며, 감정 조절과 우울감 개선에 도움이 된다고 알려져 있다.

## 국민 우울 위험군 비율



## 일기쓰기 실태조사



### Insight

일기 작성 사용자를 늘리기 위해 AI기반 재미 요소를 추가한 Me Mind: Rewind My Mind를 기획했다. 이는 사용자가 자발적으로 일기를 쓰도록 유도하며, 이를 통해 자기 객관화와 마음 치유를 도모할 수 있도록 설계하였다.

## Problem

### 증가하는 정신건강 문제

현대인들이 일상에서 느끼는 스트레스와  
**불안이 점차 증가**하고 있음에 따라  
이를 적절히 **스스로 관리**할 수 있도록  
도와주는 서비스가 필요

### 개인화된 힐링의 필요성

사람마다 **감정의 원인과 해소 방법이 다르기**에, 개인화된 접근이 필요하며 이를 **AI 기반 분석을 통하여** 보다 더 개인적으로 분석된 개인의 취향을 기반으로 힐링 콘텐츠를 제공함으로써 개인화된 힐링의 필요성을 만족시킴

### 간편한 접근성과 지속성

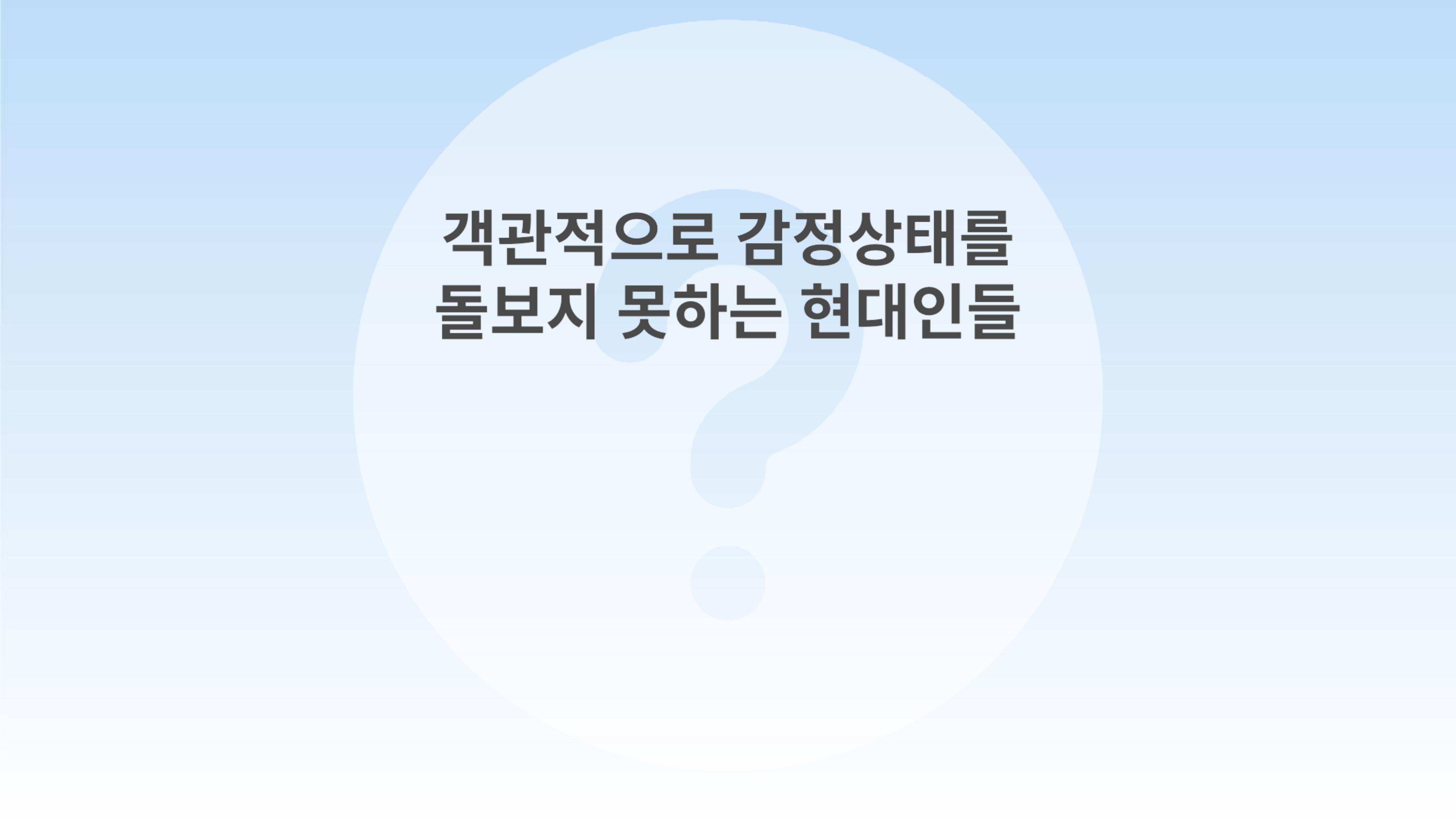
일기 작성 및 AI 기반 힐링 콘텐츠는 사용자의 용이한 접근과 지속적인 사용을 통해 더  
욱 큰 효과를 얻을 수 있으므로 **접근성과  
지속성이 중요함**. 이에 따라 사용자가 지속  
적으로 사용할 수 있게끔 유도함과 동시에  
지속적인 케어가 필요

## Solution

## Project Goal

“**현대인들의 스트레스, 불안, 우울증 등의 정신 건강 문제를 효과적으로 해결하며  
사용자가 자신의 감정을 스스로 기록하는 과정을 장려해주는 일기 작성**을 주 목적으로 설정함.

이러한 목적을 AI 기술을 통하여 사용자 스스로 마음에 대한 이해와 자가치유를 할 수 있는 환경을 조성하고자 함.”



**객관적으로 감정상태를  
돌보지 못하는 현대인들**

## DEPTH INTERVIEW

우울한 감정을 겪는 사람들의 일상을 파악하기 위해  
주변 인물 5명을 대상으로 **심층 인터뷰**를 진행했습니다.

**내가 어떤 성향인지 객관적으로 파악하고 싶어요**



취준생

27세

**제 감정을 돌아보고 싶어요**

‘일기를 작성하면 제 **감정을 돌아볼 수** 있기 때문에  
기분 전환에 큰 도움이 될 것 같아요’



대학원생

26세

**걱정을 기록화해서 객관적으로 보고 싶어요**

‘일기가 누적되어가는 것을 볼 때 기분이 좋은 것 같아요.  
내가 어떤 생각을 했었는지 돌아볼 수 있는 것도 좋은 것 같구  
요. 기록으로 남기고 그걸 다시 보면, 내가 했던 걱정들이  
생각보다 크지는 않다는 것을 깨닫게 되는 것 같아요.’



취준생

27세

Insight 1

자신이 우울했던 날, 감정과 생각을 되돌아봄으로써 **객관적으로 파악하는** 것을 원함  
또한 부정적이었던 걱정과 생각을 거리를 두고 봄으로써 **부풀려 생각하지 않는** 것을 추구함

### 생각정리를 하고 싶어요

'우울해지면 일단 어디라도 나가서 걷는 것 같아요.  
그렇게 걷다보면 생각도 정리되고 좋아요'



대학생

23세

Insight 2

복잡한 생각을 정리하길 원함

### 하루를 대표하는 무언가가 있으면 좋겠어요

'하루를 대표하는 사진을 몇장 넣을 수 있는 기능이  
있으면 사용자들한테 좋을 것 같아요'



대학생

23세

Insight 3

하루를 대표할 수 있는 오브젝트를 추가

### 보기만 해도 기분이 좋아지는 무언가가 있으면 좋겠어요

'저는 우울하면 굉장히 사적인 취미생활같은 걸로,  
아이돌 영상을 봐요. 특히나 더 그 아이돌이 찍은  
예능영상이 있으면 무조건 챙겨봐요.  
진짜 웃기기도 하고, 웃음이 막 절로 나와요'



취준생

27세

Insight 4

기분 좋은 감성을 자극하는 요소 추가

## DEPTH INTERVIEW INSIGHT

심층 인터뷰를 통해 다음과 같이 우울함을 겪는 사람들을 위해 서비스 디자인시 고려해야 할 **UX 인사이트**를 도출했습니다.

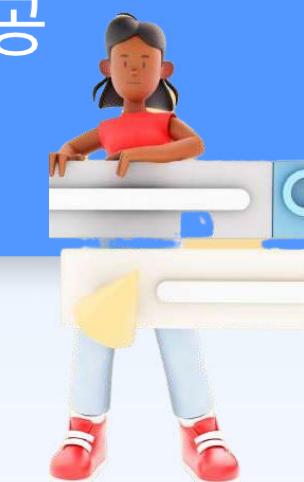
AI분석을 통해 감정과  
생각을 **객관적으로**  
파악할 수 있는  
**UX 제공**



AI기반 재미요소를 포함한 사용자의  
하루를 **대표할** 수 있는  
기분 좋은 감성을 자극하는  
**오브젝트(캐릭터 등) 추가**



복잡한 생각을 직접  
정리해주진 못하지만,  
**친근한 느낌**을 주는  
**UX 및 UI 제공**



# 사용자를 대표할 페르소나와 저니맵 제작

사용자를 대표할 페르소나와 저니맵을 만들었습니다.  
타켓은 업무량이 많아 스트레스를 받는 직장인입니다.



# PERSONA



뭐든 잘 해내야해... 완벽주의 성향 때문에 마음이 항상 불안해요

## ABOUT

이름 공성아

나이 29

성별 ?

주소 판교

직업 스타트업 PM

## ABOUT

업무량

낮음  높음

스트레스

낮음  높음

일기 쓰는 빈도

낮음  높음

## SCENARIO

성아씨는 야근이 많은 직종에서 근무하는 직장인이다. 모든 사람에게 인정받고 싶어하는 성향 때문에 PM을 맡고난 후부터, 팀원들이 시간에 뒤쳐지거나 맡은 일을 제대로 하지 못할 때 항상 본인의 능력을 의심하게 된다. 성아씨는 이러한 업무환경이 반복이 되면서, **극도의 스트레스**에 시달리고 있다. 하지만 스트레스를 푸는 방법을 모르는 그녀는 여러 가지 취미활동을 시작해보지만, 자기 자신을 잘 알지 못해 빈번히 실패하고 만다. 그래서 남들에게 털어놓기 어려운 부분을 일기에 적으면서 **하루를 정리하며** 속을 달래곤 한다. 몸에 힘이 없을 경우에 타자로 쳐야한다는게 **성가실때도 있지만** 여전히 하루를 **기록하며** 마무리하고, 돌아보면서 나의 **기분의 원인**을 찾기도 한다.

그래서 요즘, AI를 통해 일기가 스트레스에 대한 **근본적인 원인**을 파악해주고 동시에 마음을 **편안하게** 해 주는 서비스가 있었으면 좋겠다고 생각하고 있다.

**최애 아이돌**을 보면 기분이 바로 좋아지듯이, 들어가기만 해도 좋아지는 그런 일기앱을 상상하곤 한다.

또한 재미요소를 붙여 일기를 재미있게 쓴다면 기존의 일기라는 귀찮은 일에서 기분좋고 뿌듯한 일이 될 것 같다.

## PAIN POINT

일기를 통한 **분석 서비스**가 없다.

일기쓰는게 귀찮고 가끔은 일이라고 느껴진다.

## NEEDS

일기를 토대로 **분석해주는** 마음을 **편안하게** 해주는 서비스를 제공하면 좋겠다.

일기쓰는게 **재미** 있었으면 좋겠다



## 일기를 통해 힐링을 받고 싶은 사용자

### Step

출근

카페

오전 미팅

거래처와의 미팅

야식

일기

### Action

출근전 최적화 루트를 위한  
지하철 시간을 검색 한다.

카페에서 주문하려고 하지만  
사람이 너무 많다.

거래처와의 미팅전, 팀원들의  
업무작업 현황을 파악한다.

거래처와 미팅을 진행한다.

퇴근 후, 집에 도착해  
야식을 주문한다.

오늘 하루 마무리를 위한  
일기를 작성한다.

### Emotion

😊  
오! 지하철이 바로왔네?

来电  
이러다가 지각하는거 아  
니야?



来电  
왜 다 안했지? 제대로  
한 사람이 없네!



来电  
분명 까일걸 알고 회의  
에 들어왔는데...



来电  
스트레스를 어떻게 풀  
지? 야식이나 시키자



来电  
그래도 기분이 나빠, 일  
기를 써보자. 그럼 기분  
이 나아질까?

### Touch point

APP(지도)

KIOSK

SLACK & EXCEL

ZOOM

APP(배달의 민족)

APP

### Pain Point

Task를 효율적이게 분배를  
못했나? 어딘가에 털어놓  
고 싶다...

스트레스를 풀 수 있는  
방법을 알았으면 좋겠다

일기를 쓰고 기분이  
나아졌으면 좋겠다

### Opportunity

자주 들어가고 싶은  
친근한 UI제공

AI분석 서비스 제공

재미 요소가 포함된  
힐링 서비스 제공



## NEEDS & SOLUTION

불안과 우울함에서  
마음을 차분하고 편안하게 해주는  
무언가가 있으면  
좋겠어요.  
최애 아이돌 덕질하듯이 말이에요

고민은 끝이 없어요.  
내 마음상태에 대해  
객관적인 분석을  
제공해줬으면 좋겠어요

일기를 꾸준히 쓸 수 있으면 좋겠어요

보기만 해도 기분이 좋아지는 무언가가  
있으면 좋겠어요

### 맞춤형 스트레스 해소

AI를 이용해 분석한  
개인의 취향을 기반으로  
맞춤형 힐링을 제공합니다

### 객관적인 분석 제공

AI를 통한 객관적인 분석으로  
복잡한 감정을 파악할 수 있어요

### AI기반 재미요소 및 다양한 컨텐츠 제공

다양한 재미요소로  
사용자의 지속적인 참여를  
유도합니다

### 친근한 UI 제공

어렵지 않고 쉬운 UI로  
간편한 UX 제공합니다

## UX GOAL

앞서 진행한 User Research를 기반으로  
현재 연구중인 서비스를 사용자들이 사용하게 될 때 느끼기 원하는  
사용자 경험 목표(UX Goal)를 형용사 키워드 2개로 정했습니다.

### COMFYING

들어가기만 해도 기분이 좋아지는,  
편안한 분위기 속에서 사용자가 감정을  
스스로 기록할 수 있게 장려

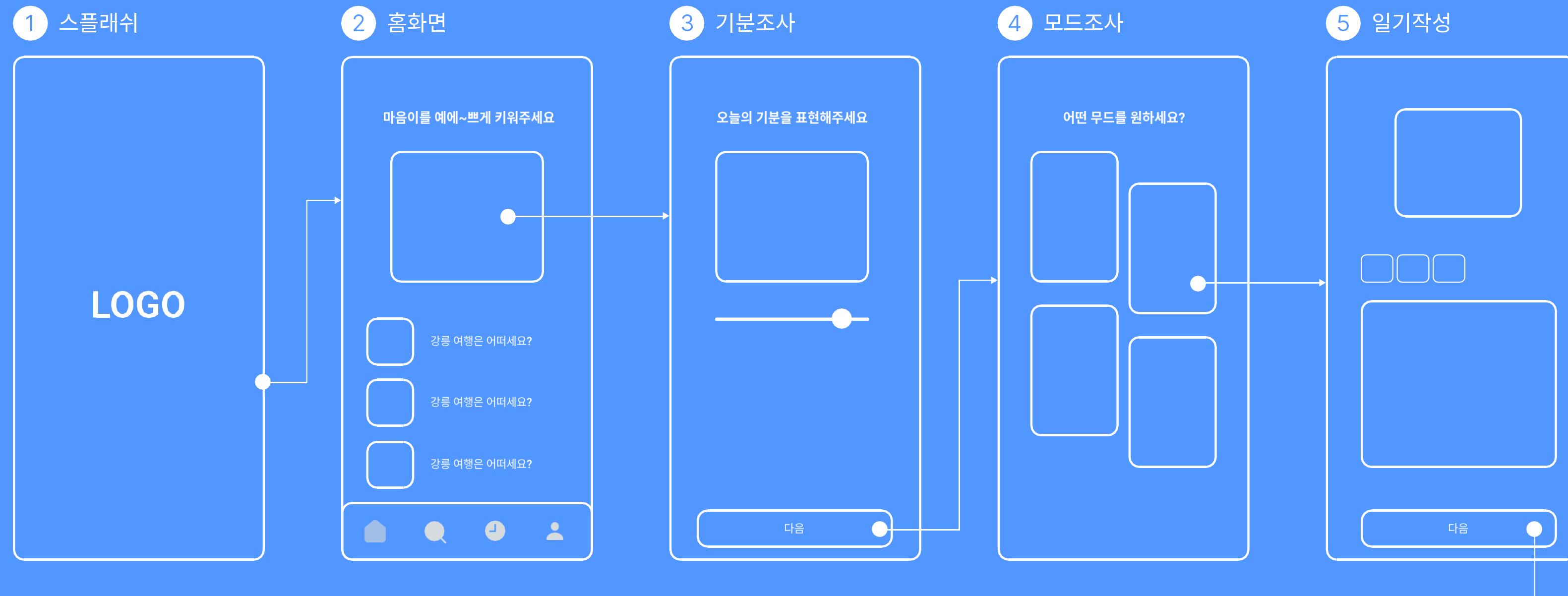
### ENJOYABLE

일기쓰기가 '귀찮다'에서 '재밌다'라는  
관점으로 전환 할 수 있는 즐길요소 제공

# APP STRUCTURE



✓  
WIREFRAME



# 디자인 가안 U/T 진행

'너무 귀여운데 마음이를  
눌러야한다는 것을 몰랐습니다.  
더 많은 어포던스가 있었으면 좋겠어요'

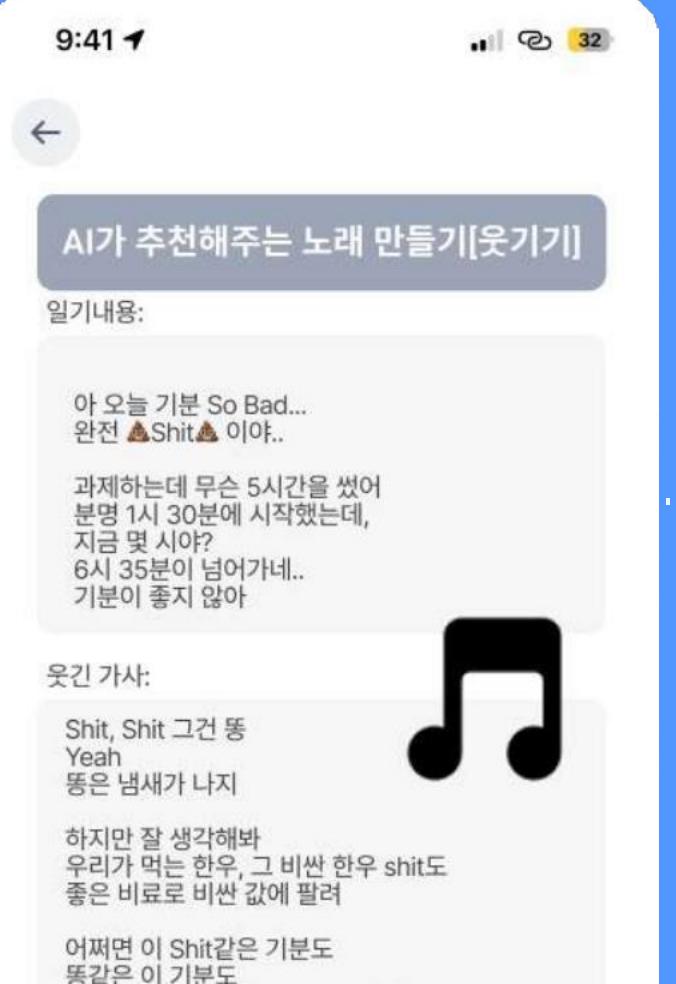
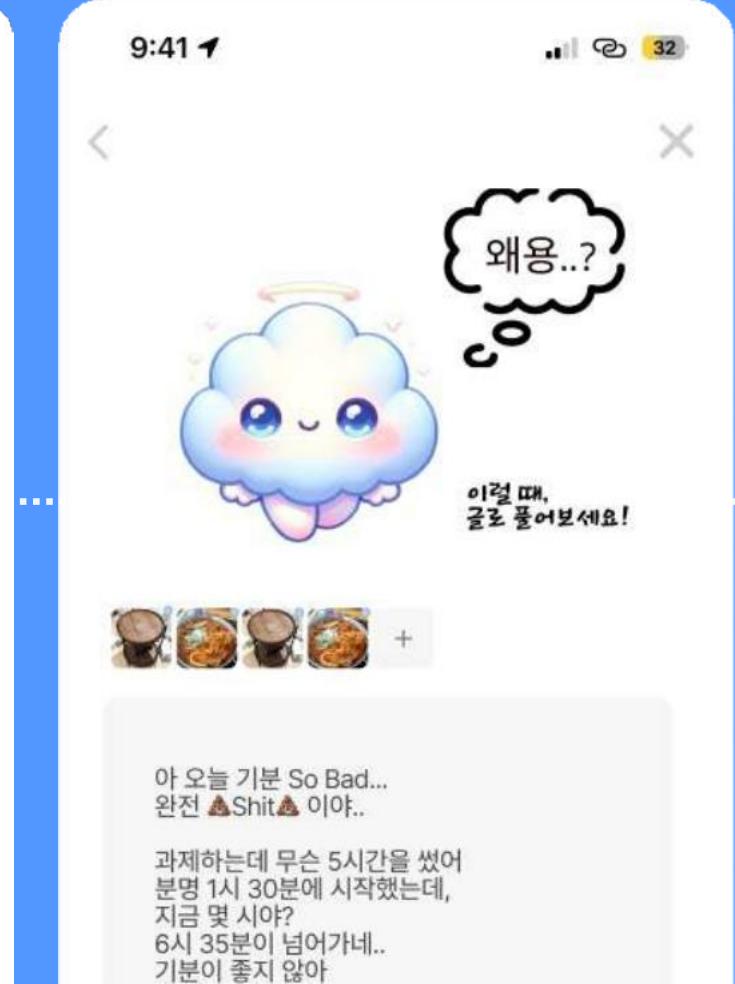
'첫 로딩 페이지가 없어서,  
어디서부터 시작하는 것인지  
모호했습니다'

'디자인에서 뛰어남을  
느끼지 못했습니다'

'라이팅 부분에 있어서 좀 더 귀엽고  
차분한 느낌으로 디자인하면 매력이  
증폭될 것 같습니다'

'웃기기, 노래가사 등  
페이지의 레이아웃이  
난잡하여  
주의를 분산시킵니다'

'AI 노래 레이아웃이  
난잡한 것 같습니다'



# 많은 U/T를 바탕으로 현재 어플로 재탄생!

'첫 로딩 페이지가 없어서,  
어디서부터  
시작하는 것인지  
모호했습니다'

'너무 귀여운데  
마음이를  
눌러야한다는 것을  
몰랐습니다.  
더 많은 어포던스가  
있었으면 좋겠어요'

'디자인에서 뛰어남을  
느끼지 못했습니다'

'라이팅 부분에 있어서  
좀 더 귀엽고 차분한  
느낌으로 디자인하면  
매력이  
증폭될 것 같습니다'

'웃기기, 노래가사 등  
페이지의 레이아웃이  
난잡하여 주의를  
분산시킵니다'

'AI 노래 레이아웃이  
난잡한 것 같습니다'

'뚜렷한 브랜드의 특성을  
살리는 점이 없어서  
아쉬운 것 같습니다'

'개인적으로  
희귀 마음이는 어떤게  
있는지 궁금해요!'

'앱 기능중에서  
어떤 기능에 집중하면  
좋을지를 생각해보고  
포커스를 주면 효과적이  
지 않을까 생각합니다'

'사용하다보면 기분이  
좋아질 것 같지만  
지속적으로 계속 사용할지  
에 대한 의문이 듭니다.  
하지만 초반에는 너무 신  
박하고 귀여워요'

'수집한 마음이들을  
보기까지 텁스가 있어요  
  
바로 보이고  
더보기 버튼을 누르면  
전체를 볼 수 있으면 좋  
을 것 같아요'

'디자인이 조금 더 깔끔  
했으면 좋겠어요'





# MeM<sup>°</sup>

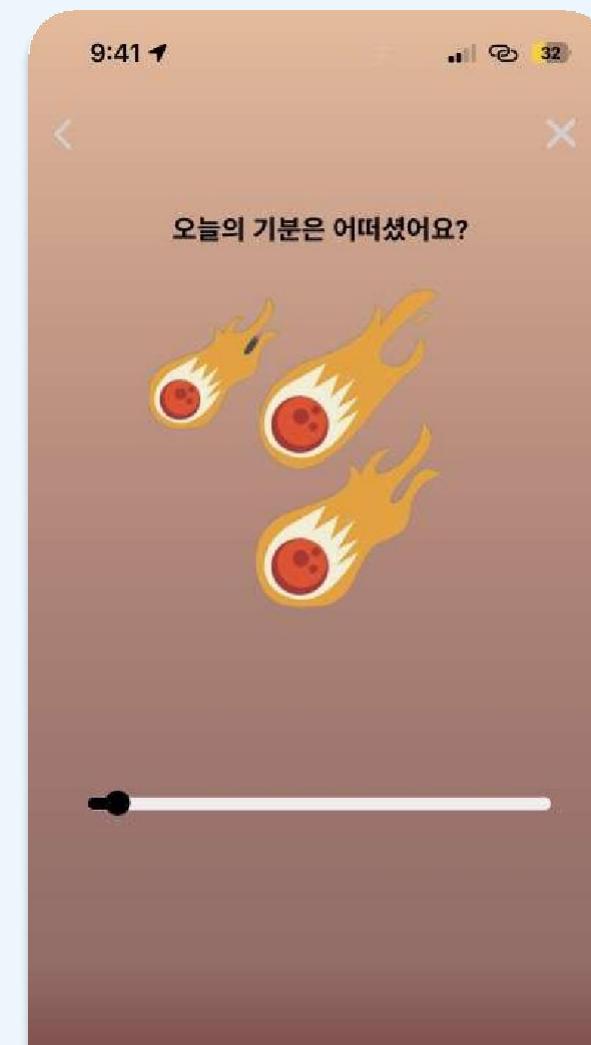
우울한 현대인의 마음 상태 개선 기록 서비스

# 나의 기분 파악하기

첫 실행후 나의 하루를 조사하여 일기를 바탕으로 다양한 컨텐츠를 추천해줍니다.



기분조사



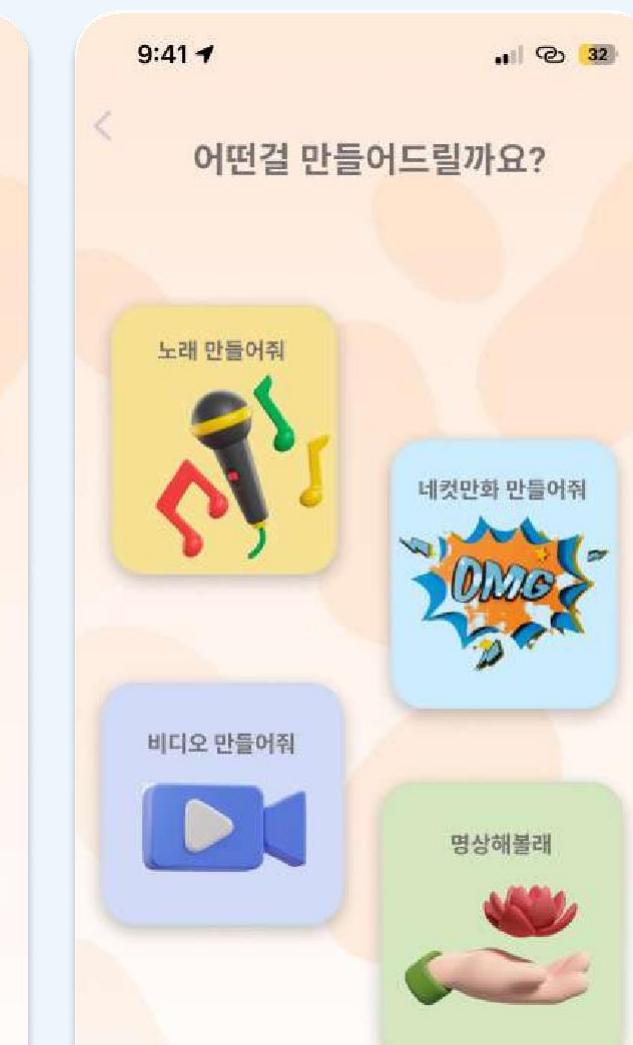
일기쓰기



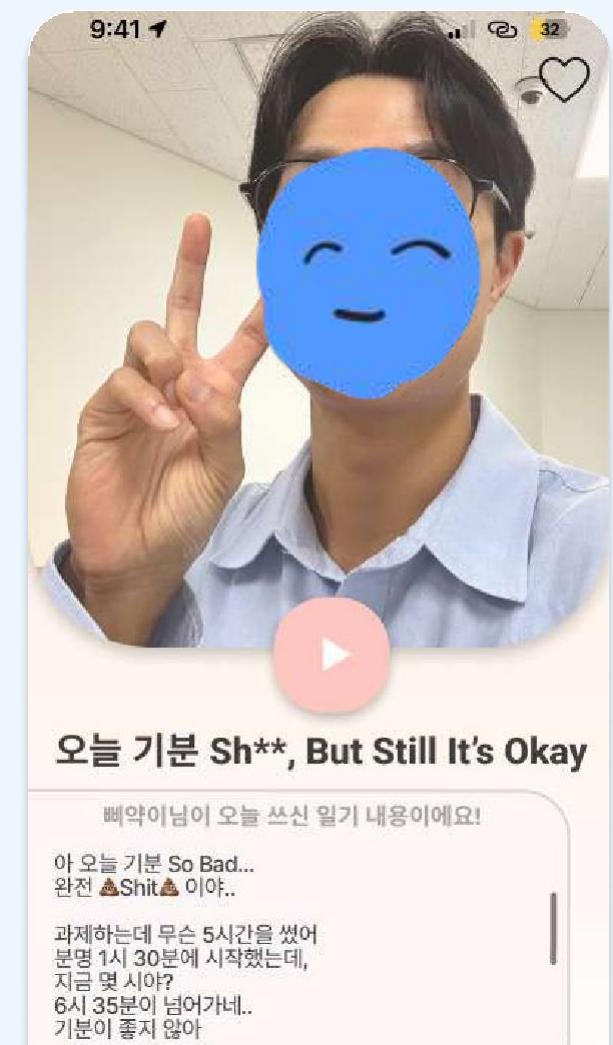
무드선택

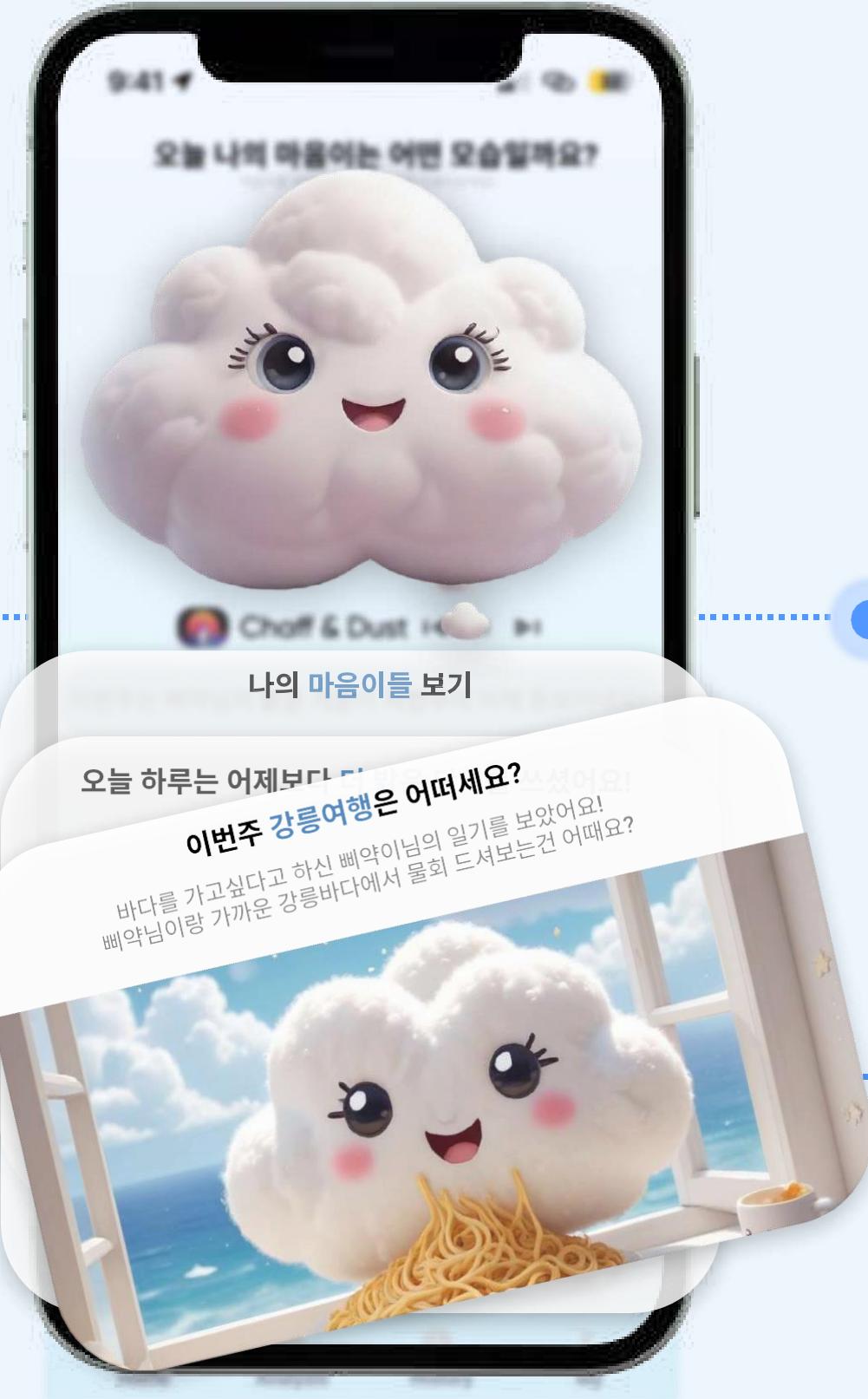


취향선택



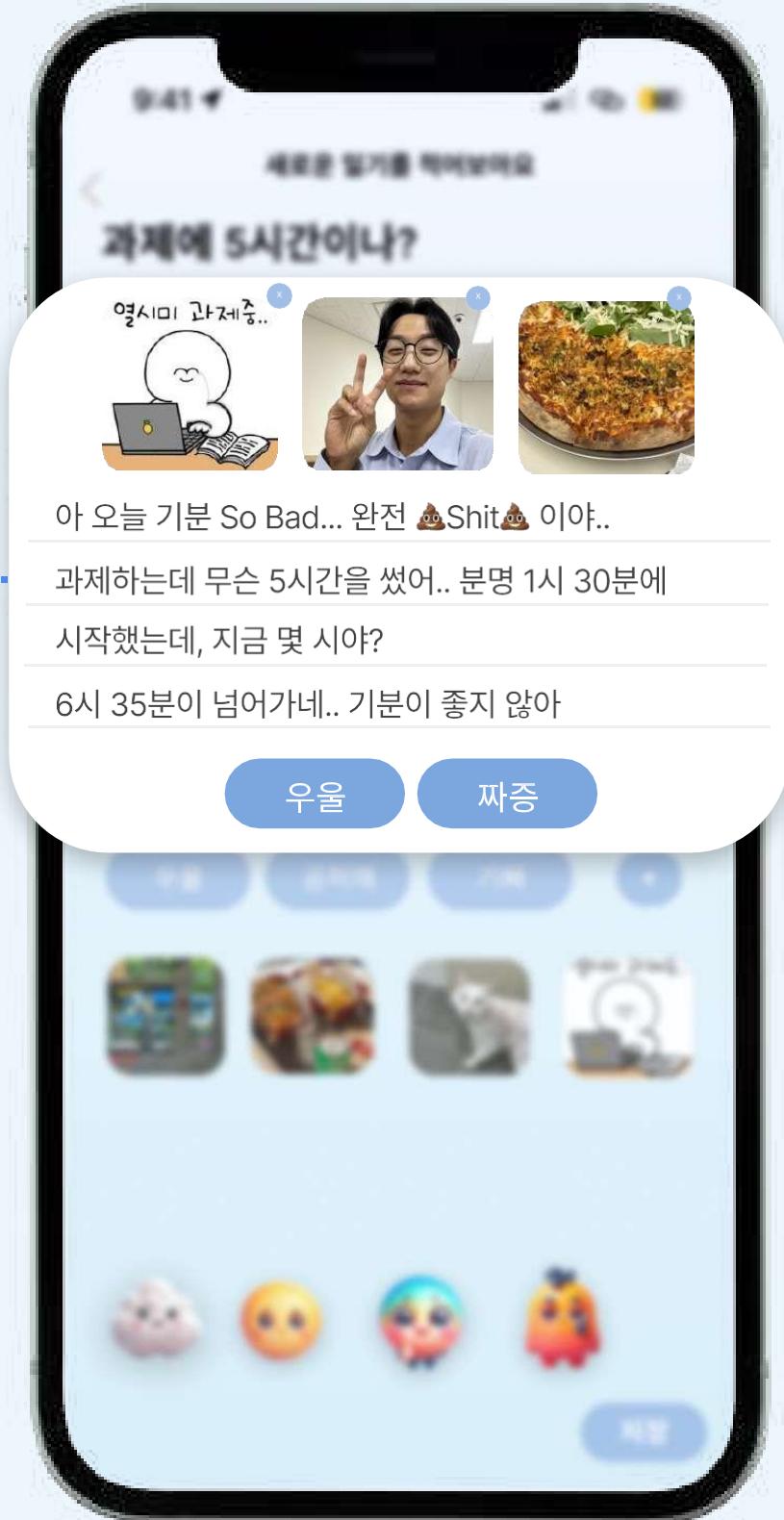
기분조사





## 마음이

일기를 쓰면 AI분석을 통해 매일 다른 마음이를 얻을 수 있어요!



## 일기쓰기

하루 일과를 마무리하는 일기를 작성해주세요,  
사진도 포함해주시면 더 좋아요! 내용에 맞게  
AI가 분석해드립니다

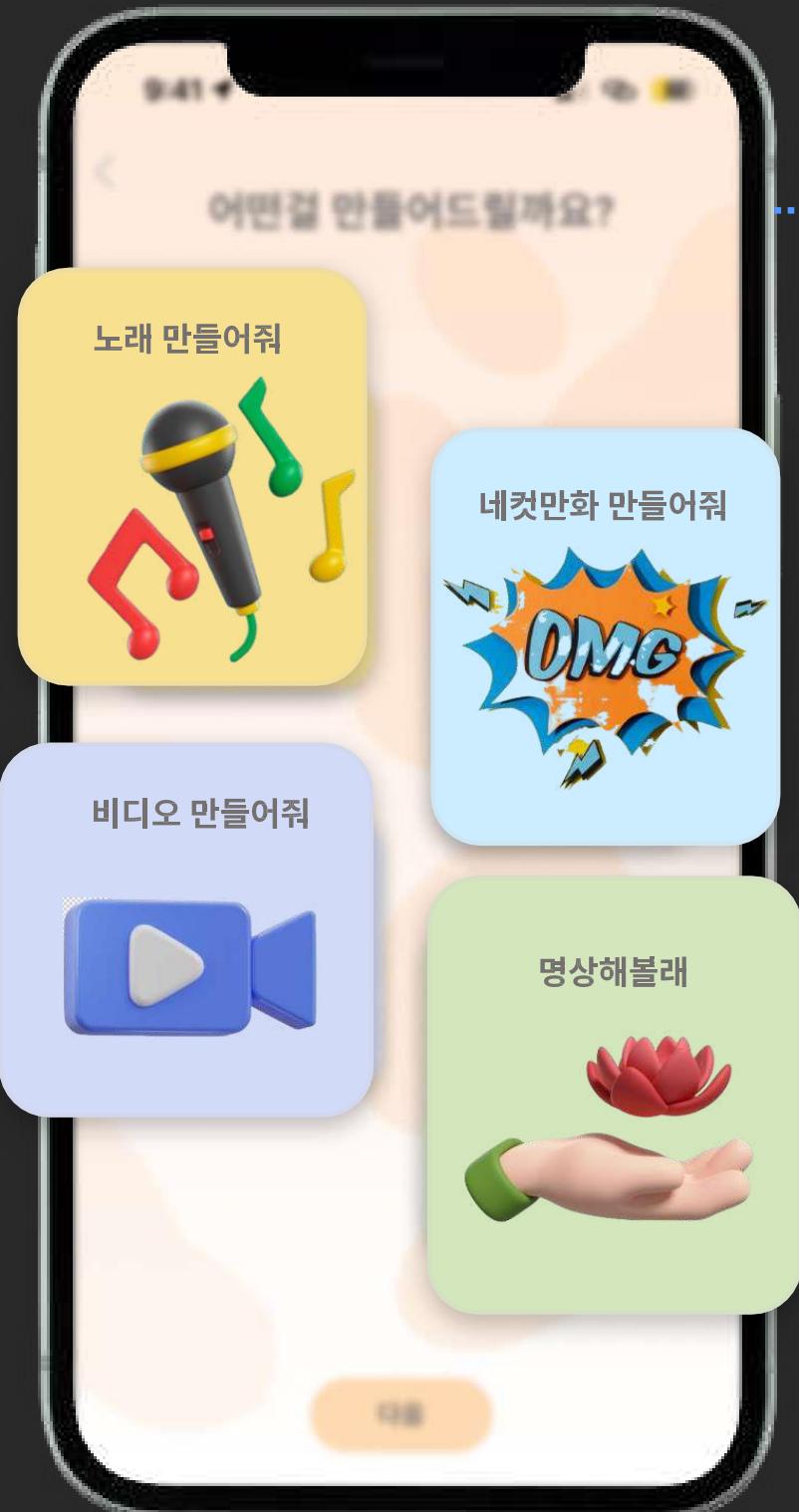
## 맞춤형 분석

내가 쓴 일기를 바탕으로 마음이가  
기분이 좋아질만한 컨텐츠를 추천  
해줘요!



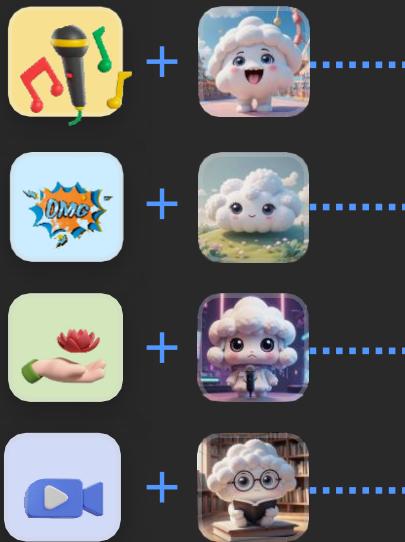
## 무드선택

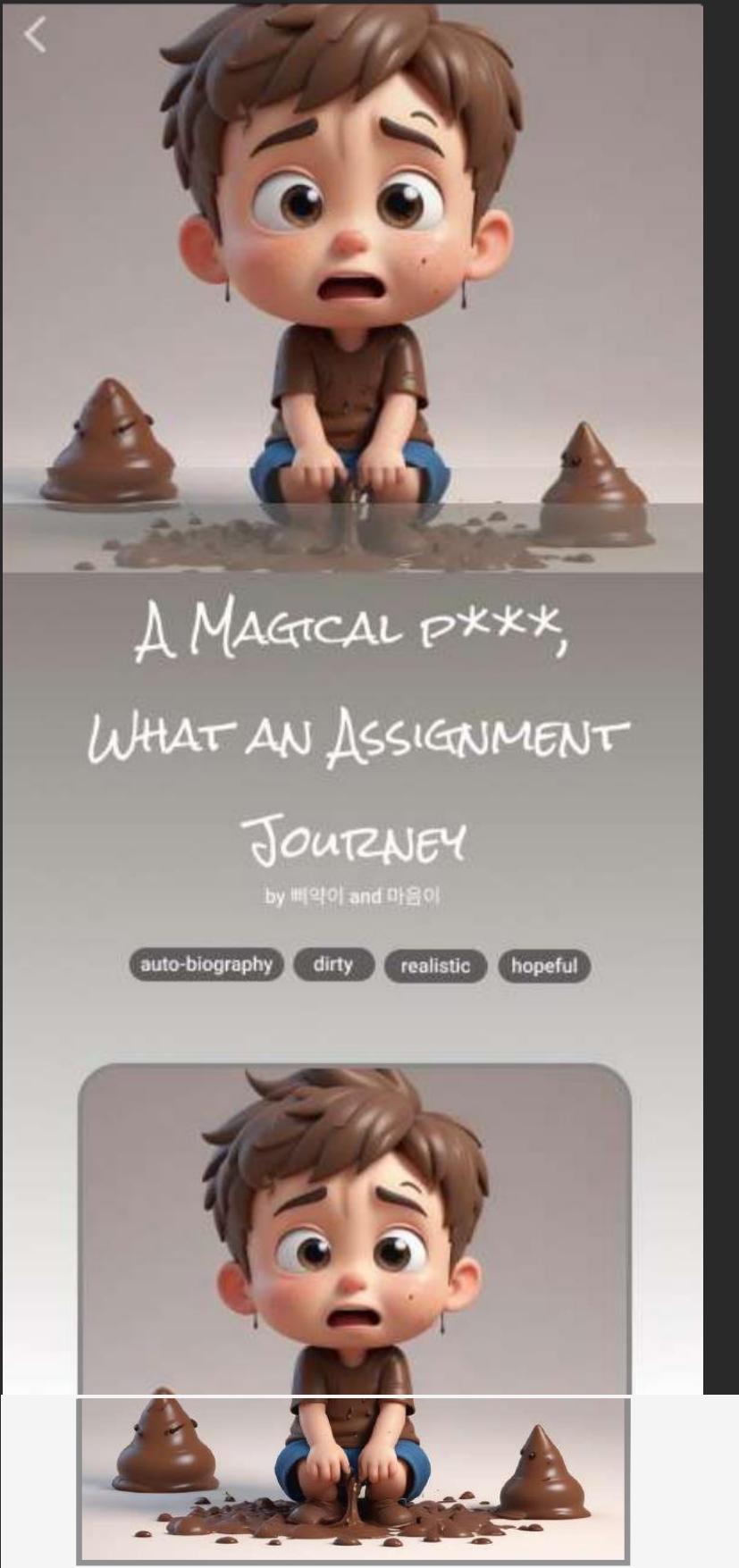
일기를 쓴 후 무드를 선택해 재미난 콘텐츠를 만들어보아요



## 무드와 다양한 컨텐츠의 조합

원하는 무드와 컨텐츠의 조합으로 새로운 컨텐츠를 만들어 보세요!





어느날 빼약이는 과제폭탄을 맞았습니다. 그 기분은 마치 P\*\*\*과도 같았죠.

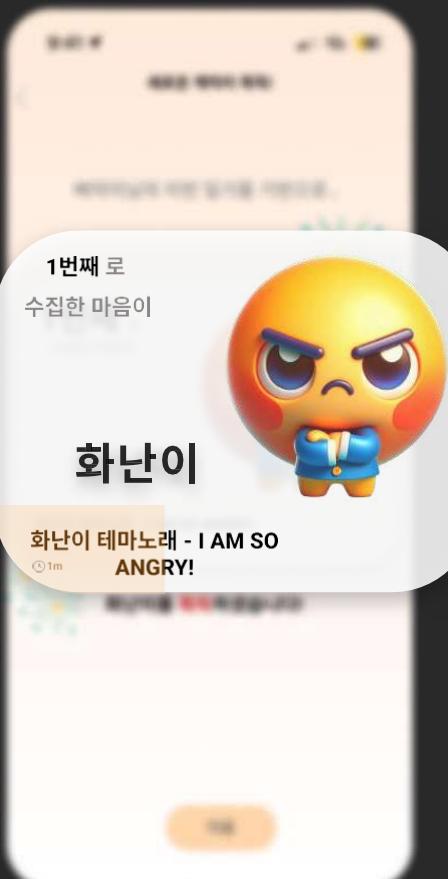
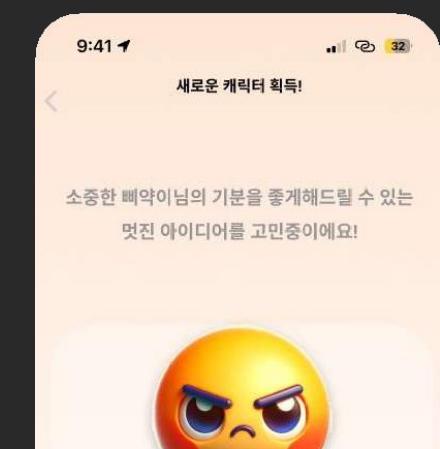
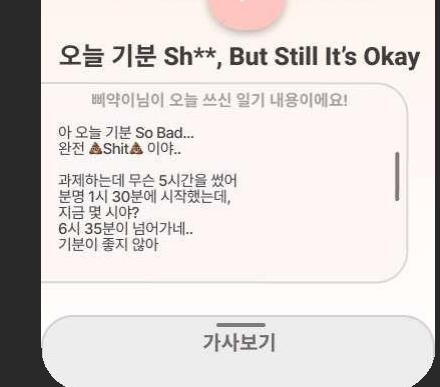
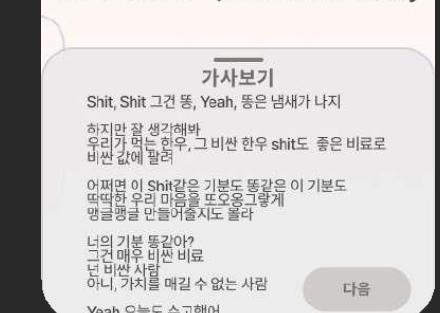
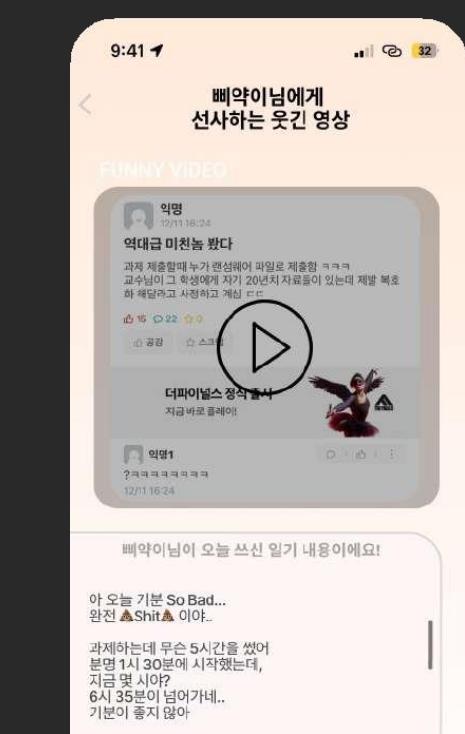
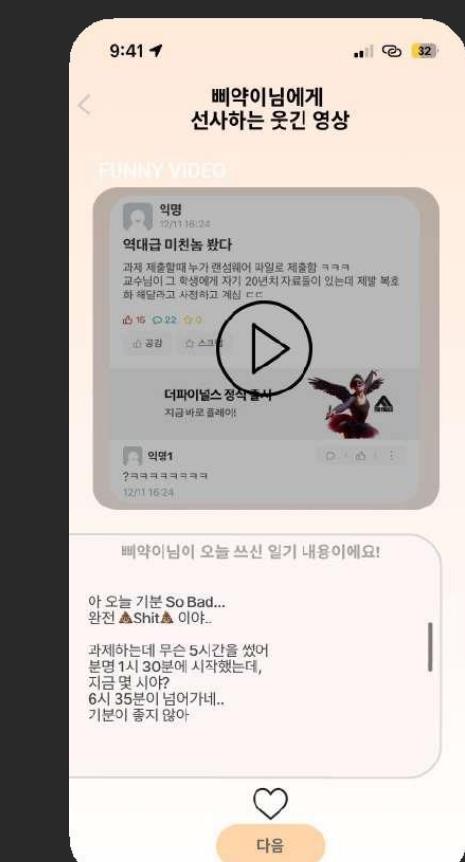


역시 노력은 배신하지 않아!  
한껏 뿌듯함에 충만해있는 빼약이는 길가에서 맛있어보이는 아이스크림을 샀습니다.  
'오늘은 Flex! 비싸디 비싼 하겐다즈를 먹을만하다구~'

그렇게 빼약이는 다음 학기에도 열심히 할 것을 다짐하며  
가벼운 발걸음으로 하교했습니다.

다 봤어

공유하기



마음이를 획득하고 모으는 재미뿐만 아니라, 친구들과 과도 다양한 컨텐츠를 공유해보세요

AI분석





### ● 원하는 내용은 즐겨찾기

### 내가 만든 마음이들

일기를 작성하고 만든 마음이들을 확인해봐요!  
자신을 더 돌아보며 감정을 더 구체적으로  
적으면 희귀 마음이도 얻을 수 있어요



### ● AI분석 일기 요약

## LIMITATION

### 사용자 지속성

꾸준히 일기를 작성하는 습관을 유지하기 어려운 사용자에게는 해당 앱이 초기에 흥미로울 수 있으나 시간이 지나면서 관심이 줄어들 수 있음

### 기능 제한

제공되는 기능들이 일부 사용자에게 충분하지 않을 수 있음

ex) 깊이 있는 심리 상담이나 전문 치료가 필요한 경우, 앱만으로는 충분하지 않음.

### 문화적 차이

개개인의 일기 쓰는 방식이 다르기 때문에 모든 사용자를 만족시키기 어려울 수 있음

감정 표현의 방식과 일기를 쓰는 습관이 달라 AI가 모든 사용자에게 적절하게 반응하기 어려울 수 있음

### 기술 의존도

AI 기반 분석에 의존하여 사용자의 감정과 뉘앙스를 완벽하게 파악하지 못함

복잡한 감정이나 상황의 정확한 해석에는 한계가 있음

## FUTURE IMPROVEMENT



### 글로벌 확장성

다양한 언어를 지원하여 전 세계로 확장



### 사용자 피드백 반영

사용자의 피드백을 통해 앱의 개선점을 파악 후 반영



### AI 및 데이터 분석 향상

AI분석 알고리즘을 지속적으로 개선해 더 정확한 감정 인식 제공



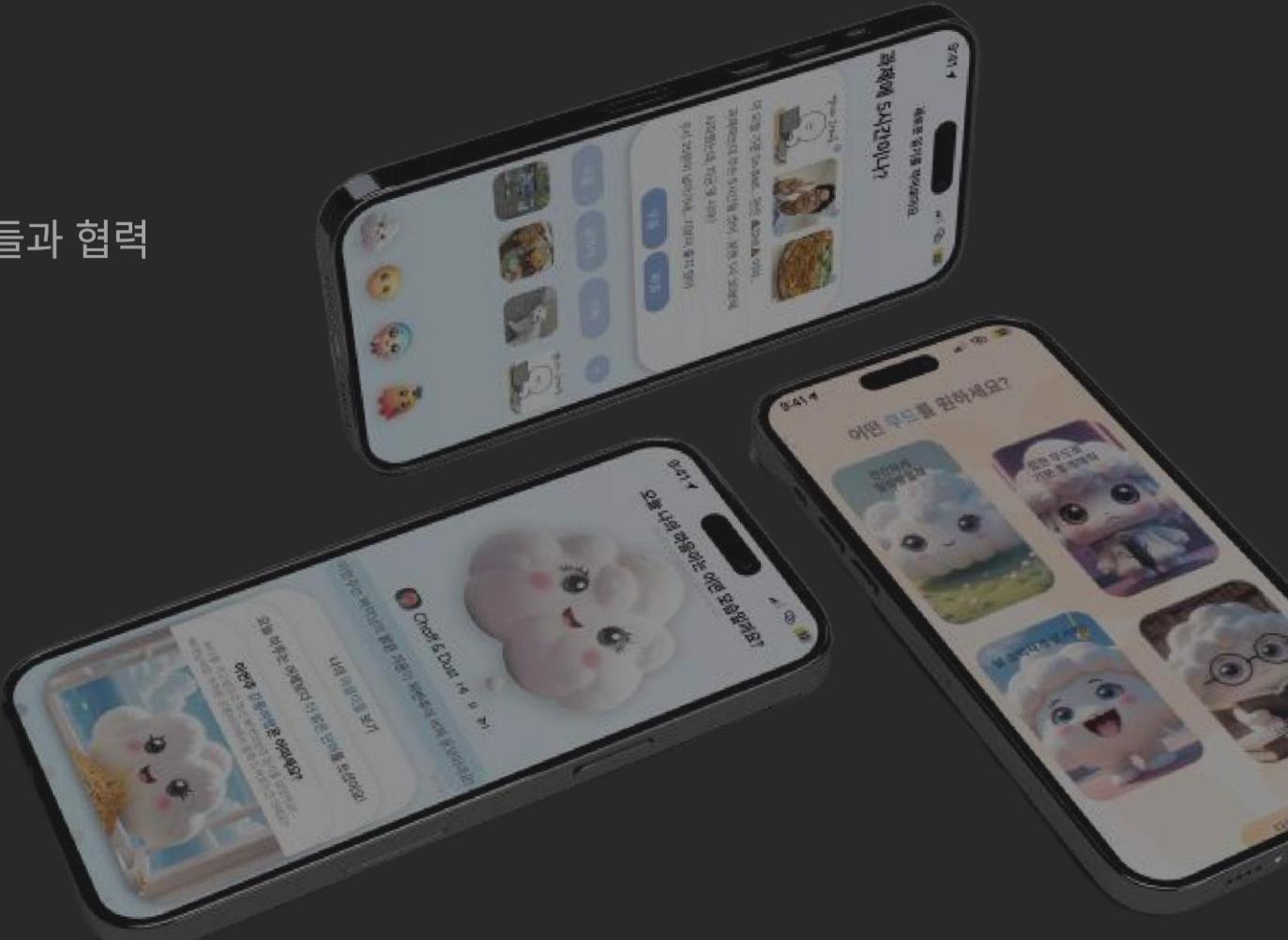
### 지속 가능성 & 새로운 기능

심리 게임 등 다양한 정신관리 기능과 같은 다양한 치료 방법 통합해 지속적인 참여를 유도



### 연구 및 협력

심리학자, 정신과 의사 등 전문가들과 협력





# MeM

우울한 현대인의 마음 상태 개선 기록 서비스

