

'오늘은 퇴근하세요' 시장 조사 및 경쟁 분석

멘탈 헬스 앱 시장 동향 및 규모

스마트폰을 통한 **멘탈 헬스케어** 수요는 코로나19 이후 폭발적으로 증가하며 빠르게 시장을 형성하고 있습니다. **디지털 멘탈케어**(멘탈테크) 글로벌 시장 규모는 2023년 약 **170억6000만 달러**에서 2024년 **201억 달러**로 1년 만에 18.4% 성장했고, 2030년에는 **558억2000만 달러**(약 76조 원)에 이를 것으로 전망됩니다 ^①. 이는 모바일 앱, AI 상담, 디지털 치료제 등을 포함한 전반적인 정신건강 관리 시장의 추세로, **연 18%** 이상의 높은 성장세를 보이고 있습니다. 특히 코로나 팬데믹을 거치며 **정신건강 문제를 겪는 비율이 증가**하고, 치료에 대한 사회적 인식이 변화하면서, 병원 방문 대신 **앱을 통한 자가 관리**로 눈을 돌리는 사람이 크게 늘었습니다 ^{② ③}. 실제 보건복지부 조사에 따르면 지난 1년간 **73.6%**가 하나 이상의 정신건강 어려움을 겪었지만, 그 중 **73%**는 주변 상담이나 병원 치료를 받지 못하고 방치되었다고 합니다 ^②. 이러한 **높은 미충족 수요**가 디지털 멘탈케어 서비스 성장의 바탕이 되고 있습니다.

모바일 앱 시장만 보더라도, **감정 관리·마음 챙김 앱**의 보급이 두드러집니다. Deloitte 등의 조사에 따르면 **전 세계에 약 20,000개 이상의 정신건강 관련 앱**이 존재하며, 대표적인 명상 앱인 Calm과 Headspace 등은 수천만 명의 이용자를 확보하고 있습니다 ^④. 예를 들어, 미국의 Calm 앱은 최근 약 **450만 명의 유료 구독자**를 보유하며 연 매출 약 **3억 달러** 수준의 수익을 올릴 정도로 성장했습니다 ^⑤. 우리나라에서도 **디지털 정신건강 앱 이용자** 수가 꾸준히 늘어, 국내 최초 명상 앱 마보는 2018년 출시 이후 누적 **60만+ 다운로드**와 36만 명 이상의 가입자를 모았습니다 ^⑥. 감정 기록 및 자기치유형 앱의 유효성도 입증되는 추세입니다. 예컨대 서울대병원과 스타트업이 협력한 한 **AI 감정 관리 앱 임상시험**에서는 우울감 35%, 스트레스 30% 감소 효과가 확인되어 항우울제 복용과 유사한 개선을 보이기도 했습니다 ^⑦. 이처럼 **낮은 비용과 간편함**으로 일상 속 마음 건강을 돌볼 수 있는 앱들이 사용자들의 호응을 얻으며, 멘탈 헬스 앱 시장은 **14~20%대의 연평균 성장률**을 바탕으로 규모를 빠르게 키우고 있습니다 ^③.

한편, **스타트업 창업자나 1인 비즈니스 종사자** 등 본 서비스의 핵심 타겟층은 정신건강 측면에서 특히 취약한 그룹으로 꼽힙니다. 국내 **스타트업 창업자의 32.5%**는 중간 수준 이상의 우울 증세를 보이고(전국 성인 평균 18.1% 대비 크게 높음), **자살 고위험군** 비율도 10명 중 2명으로 일반인보다 현저히 높다는 조사 결과가 있습니다 ^⑧. 불안 장애 비율 또한 20.3%로 일반 성인 평균(8%)의 두 배 이상이며 ^⑧, **번아웃과 스트레스**를 호소하는 비율이 매우 높습니다. 그러나 현재까지 창업자들의 멘탈케어를 전문적으로 다루는 지원 프로그램이나 서비스는 **부족한 실정**입니다 ^{⑨ ⑩}. 이처럼 업무와 생활 경계가 없는 **창업자·프리랜서들의 정신적 소진 문제**가 대두되고 있지만, 정착 이들을 위한 **맞춤형 셀프케어 솔루션**은 시장의 빈틈으로 남아 있습니다. 《오늘은 퇴근하세요》는 이러한 갭을 공략하여, 성장하는 거대 멘탈 헬스 시장 속에서도 **니치 타겟**(창업자·번아웃 직군)의 명확한 고충을 해결해주는 차별화된 서비스로 자리매김할 수 있습니다.

주요 경쟁 서비스 현황

현재 멘탈 헬스 앱 시장에는 **감정일기/마음일지 앱, 명상·수면 앱, 명언 콘텐츠 앱, 온라인 상담 플랫폼** 등이 포진해 있습니다. 《오늘은 퇴근하세요》와 유사하거나 참고할 만한 **경쟁 서비스**들을 살펴보면 다음과 같습니다.

- **감정 기록 기반 앱**: 대표적인 사례로 블루시그넘(BlueSignum)사의 하루콩과 무디를 들 수 있습니다. 하루콩은 콩 모양 이모티콘으로 하루 감정을 직관적으로 기록하는 일기 앱으로, **16가지 감정 이모티콘**과 한 줄 메모, 사진 첨부 기능을 제공합니다 ^⑪. 2021년 3월 출시 후 불과 2년여 만에 **전 세계 176개국 누적 675만 다운로드**를 달성했고, 전체 이용자의 **89%가 해외 사용자**일 정도로 글로벌 인기를 얻었습니다 ^⑫. 2025년 현재는 누적 **1,000만 다운로드**를 돌파하며 성장세를 이어가고 있습니다 ^⑬. 블루시그넘이 최근 선보인 감정 가이드 앱 무디(Moody)는 감정 기록을 바탕으로 **심리 치료 콘텐츠**와 퀘스트를 제공하는 확장형 서비스로, 정식 출시 4개월 만에 **15만 다운로드**를 기록하며 미국 구글플레이 신규 건강 앱 10위, 한국 1위를 차지한 바 있습니다 ^⑭. 무디는 사용자의 감정 패턴에 따라 **맞춤형 심리 콘텐츠(모듈 1200개)**를 제공하고 전문가들과 협업하여 전문성을 가미한 것이 특징입니다 ^⑮. 이 외에도 AI 기반 감정 분석을 내세운 포티파이(Fortify)의 마인들링(Mindle) 역시

주목할 만합니다. 마인들링은 사용자가 **감정과 고민을 기록하면** 이를 분석해 개인별 맞춤 멘탈케어 프로그램을 제시하는 앱으로, **바이오 신호 측정**까지 접목해 종합적인 심리 관리 솔루션을 지향합니다¹³. 현재 **16만 명 이상**이 사용 중이며 그 중 **약 3만 명**이 유료 구독자로 가입해 있습니다¹⁶. 임상 연구를 통해 우울·불안 개선 효과를 검증받고 병원급 상담 기법을 도입한 점이 특징으로, **디지털 치료제에 준하는 전문성**을 추구하는 서비스입니다⁷.

• **명상·수면 및 심리안정 앱**: 직접적인 감정일기 기능은 없지만 사용자들의 **정신적 휴식**을 돕는 범주의 앱들도 경쟁 환경에 존재합니다. 국내 명상 앱 마보는 앞서 언급한 대로 60만 이상의 다운로드로 선두주자이며⁶, 수면 전문 앱 솜니아, 슬립루틴 등도 **수면 관리**를 통한 멘탈케어 시장을 넓혀가고 있습니다¹⁷. 글로벌로는 Calm, Headspace 같은 명상 앱들이 수억 명의 다운로드와 높은 수익을 내고 있는데, 이들은 주로 **명상 가이드, 숙면 사운드, 호흡법** 등으로 스트레스 완화를 도와줍니다. 이러한 앱들은 《오늘은 퇴근하세요》처럼 **일상 마무리 루틴**을 지원한다는 공통점이 있지만, 대개 감정 기록이나 사용자 감정에 따른 **인터랙티브한 피드백**은 제공하지 못한다는 한계가 있습니다. 반면 《오늘은 퇴근하세요》는 **간단한 감정 체크인**과 함께 **해당 감정에 맞춘 위로 메시지**를 제공하고, 매일 정해진 시간에 **퇴근(심리적 마감)**을 유도한다는 점에서, 단순 명상 앱과 차별화됩니다.

• **명언·동기부여 콘텐츠 앱**: 모바일 스토어에는 매일 한 줄씩 **유명한 명언**이나 **짧은 좋은 글귀**를 보여주며 동기를 부여하거나 위로하는 콘텐츠 앱들이 다수 존재합니다. 예를 들어 「오늘명언」 등의 앱은 "지치고 힘든 영혼에 단비가 되는" 위로와 자기계발 글귀를 매일 제공하고 있으며¹⁸, 「게으름 치료제」, 「365 좋은 글귀」와 같은 이름의 앱들도 **짧은 인용구**를 통해 사용자를 독려하는 서비스들입니다¹⁹²⁰. 이러한 **명언 앱**들은 사용자 노력 없이도 손쉽게 **긍정 메시지**를 접할 수 있게 해준다는 장점이 있지만, 대체로 **일방향적 콘텐츠 제공**에 머물러 있습니다. 사용자 개개인의 **상황이나 감정 상태**를 반영하지 않고千篇일률적인 명언이 배달되기 때문에, 공감이나 지속적 이용 측면에서는 한계가 있다는 평가를 받습니다. 《오늘은 퇴근하세요》는 이러한 점을 보완하고자, 일반적인 성공담 위주의 명언 대신 **실패와 회복에 초점을 맞춘 명언 카드**를 제공하고, 이 또한 **사용자의 현재 감정 맥락**과 연결해 보여준다는 차별성이 있습니다 (예: 우울한 날에는 실패했지만 다시 도전한 인물의 이야기를 제시). 이는 이용자에게 **더 큰 공감과 위로**를 주어, 단순 명언 앱 대비 **콘텐츠 체류 효과**를 높일 것으로 기대됩니다.

• **온라인 익명 상담/멘탈케어 플랫폼**: 멘탈 헬스케어 분야의 또 다른 축으로, 마인드카페 (아토머스 운영)나 트로스트(Trost) 등 **심리상담 매칭 플랫폼**이 있습니다. 이들 서비스는 전문 상담사와의 **1:1 채팅/전화 상담**을 비대면으로 제공하는 것으로, 필요한 경우 앱 내에서 상담을 신청해 도움을 받을 수 있게 합니다. 다만 이런 상담형 서비스는 **일반 대중이 느끼는 진입장벽**(비용, 시간, 낙인 우려 등)이 여전히 있고, 무엇보다 《오늘은 퇴근하세요》처럼 **하루하루의 감정 관리 루틴**을 만들어주는 셀프케어 방식과는 서비스 형태가 다릅니다. 상담 플랫폼이 **즉각적인 문제 해결**에 초점을 둔다면, 《오늘은 퇴근하세요》는 **예방적이고 습관화된 정서 관리**에 초점을 둔다는 점에서 차별화됩니다.

경쟁 구도 요약 및 《오늘은 퇴근하세요》의 포지셔닝

요약하면, **감정일기 앱 시장**은 하루콩을 필두로 **간편 기록과 시각화 피드백**을 강점으로 성장 중이며, **멘탈케어 콘텐츠 앱 시장**에서는 무디, 마인들링처럼 **AI·전문가 개입형 맞춤 콘텐츠**로 발전하는 추세입니다. 한편 **명언 및 동기부여 앱**들은 풍부한 콘텐츠 풀을 바탕으로 **일반인 정서 지원**에 기여하고 있으나 개인화 측면에서는 부족함을 보입니다. 이러한 경쟁 환경에서 《오늘은 퇴근하세요》는 **특정 니치(targeted niche)**에 집중함으로써 승산을 가질 수 있습니다. 즉, "**스타트업 창업자·번아웃 직장인 맞춤 정서 케어**"라는 포지셔닝으로, 기존 감정일기 앱들이 놓치고 있는 '**퇴근**'이라는 일상 키워드와 **실패 공감 콘텐츠**를 결합한 점이 돋보입니다.

기존 서비스 대비 **차별화 포인트**를 정리하면 다음과 같습니다:

• **콘텐츠 차별화**: 일반 성공담이나 긍정 명언 대신, 실패와 좌절을 다루는 **현실적인 위로 콘텐츠** 제공²¹. 이는 "성공해야 한다"는 압박보다 "실패해도 괜찮다"는 공감에 목마른 창업자·프리랜서들에게 차별적인 가치로 다가갈 수 있습니다.

- **일일 루틴화 UX:** 하루 1회 감정 기록 → 정해진 시간 퇴근 알림 → 맞춤 위로 메시지 제공이라는 일련의 정서 마무리 루틴을 디자인해, 사용자가 습관적 힐링을 하도록 유도합니다. 경쟁 감정일기 앱들이 단순 기록에 머무르거나 임의 알림만 보내는 것과 달리, 《오늘은 퇴근하세요》는 매일 저녁 심리적 퇴근식을 제안한다는 독특한 흐름이 있습니다.
- **정서적 인터랙션:** 캐릭터 마스크트가 사용자 감정에 반응하고, 감정별 음성 메시지 등 감성 UX를 제공하여 정서적인 만족감을 높입니다. 이는 주로 데이터 시각화에 치중한 기존 일기 앱과 구별되는 점이며, 이용자가 “정서적 동료”로 앱을 느끼게 해 친밀도를 높이는 전략입니다.

이처럼 객관적 시장 지표를 볼 때 멘탈케어 앱 시장은 지속 성장 중이며, 경쟁자들도 늘어나고 있지만, 《오늘은 퇴근하세요》가 겨냥한 세부 영역(경계 없는 업무 환경에 지친 사용자의 심리적 퇴근 욕구)은 상대적으로 공백 상태입니다. 기존 앱들의 성공 사례(수백만 다운로드 달성 등)에서 보듯 잠재 시장은 충분히 존재하며 13 12, 특히 타겟 사용자층의 절박한 수요(번아웃 치유에 대한 니즈)와 서비스의 문제 해결 방향이 맞아떨어지는 만큼, 향후 틈새 시장을 선점하여 높은 충성도의 유저층을 확보할 수 있을 것으로 기대됩니다. 경쟁 서비스들의 기능과 성과 지표를 면밀히 참고하되, 본 서비스만의 Unique Value Proposition을 앞세운 전략으로 시장에 진입하는 것이 바람직합니다.

각종 통계와 사례가 보여주듯, 정신건강을 돌보는 습관형 서비스에 대한 관심은 꾸준히 증가하고 있으며, 《오늘은 퇴근하세요》는 “일보다 내가 소중하다”는 핵심 메시지와 함께 이 성장 시장에서 차별화된 위치를 구축할 수 있을 것입니다. 주요 경쟁사들의 장·단점을 분석한 본 시장조사 결과를 바탕으로, 향후 서비스 개발과 마케팅 전략 수립에 있어 근거 있는 판단을 내릴 수 있을 것으로 판단됩니다.

출처: 각종 업계 기사 및 보고서 인용 (본문 각주 참고)

1 2 3 6 13 "우울해" 그래도 병원 안찾는 사람들…낙인 걱정 없는 '앱' 찾았다
<https://v.daum.net/v/20250626163135775>

4 Mental health app market growth | Deloitte Insights
<https://www.deloitte.com/us/en/insights/industry/technology/technology-media-and-telecom-predictions/2022/mental-health-app-market.html>

5 Calm Revenue and Usage Statistics (2024) - Business of Apps
<https://www.businessofapps.com/data/calm-statistics/>

7 16 속보서비스 - Chosunbiz
https://cbiz.chosun.com/svc/bulletin/bulletin_art.html?contid=2024061000206

8 9 10 스타트업 창업자의 정신건강을 보듬어야 하는 이유 - 플랫폼
<https://platum.kr/archives/215812>

11 12 14 15 [Interview] 675만 다운로드 일기 앱 만든 블루시그널 윤정현 대표 “우울한 날 가장 먼저 ‘하루콩’ 떠올렸으면…숨김없이 감정 기록”
https://economychosun.com/site/data/html_dir/2023/10/16/2023101600018.html

17 21 "우울해" 그래도 병원 안찾는 사람들…낙인 걱정 없는 '앱' 찾았다 - 유니콘팩토리
<https://www.unicornfactory.co.kr/article/2025062517403583270>

18 오늘명언 - 명언, 짧고좋은글귀, 좋은글, 자기계발 - Google Play 앱
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ndesign7app.todaywisesaying&hl=ko>

19 동기부여 명언 어플 추천 TOP 8 (자기계발 성공 앱) - 어플가이드
<https://greatmorning.tistory.com/153>

20 오늘의 명언 모음 어플 추천 top5-한줄명언, 노력명언, 인생명언

<https://top-of-tip.tistory.com/entry/%EC%98%A4%EB%8A%98%EC%9D%98-%EB%AA%85%EC%96%B8-%EB%AA%A8%EC%9D%8C-%EC%96%B4%ED%94%8C-%EC%B6%94%EC%B2%9C-top5-%ED%95%9C%EC%A4%84%EB%AA%85%EC%96%B8-%EB%85%B8%EB%A0%A5%EB%AA%85%EC%96%B8-%EC%9D%B8%EC%83%9D%EB%AA%85%EC%96%B8>