🌞 행복할 때 보기 좋은 콘텐츠 추천 리스트

1. **유튜브 – 기분 좋아지는 노래 모음**  
   설명: 감성음악연구소의 따뜻한 음악 플레이리스트  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3FzyUIG3rCI>  
   emotion: 행복
2. **유튜브 – 행복한 하루 브이로그**  
   설명: 일상 속 소소한 행복을 담은 브이로그  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=KXw8s9XxU3Y>  
   emotion: 행복
3. **유튜브 – 자연 ASMR 소리**  
   설명: 숲속 새소리와 자연의 편안한 소리  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3zZ1f3U7x6g>  
   emotion: 행복
4. **시 – 나태주 「풀꽃」**  
   설명: “자세히 보아야 예쁘다 / 오래 보아야 사랑스럽다 / 너도 그렇다”  
   URL: [http://www.poemlove.co.kr/mypoem/board/view.asp?index=110](https://www.poemlove.co.kr/mypoem/board/view.asp?index=110)  
   emotion: 행복
5. **시 – 김용택 「달이 떴다고 전화를 주시다니요」**  
   설명: 달빛에 비유한 행복한 감정의 시  
   URL: [http://www.poemlove.co.kr/mypoem/board/view.asp?index=112](https://www.poemlove.co.kr/mypoem/board/view.asp?index=112)  
   emotion: 행복
6. **글귀 – 류시화 「그대가 곁에 있어도 나는 그대가 그립다」**  
   설명: 사랑과 행복의 여운을 담은 글귀  
   URL: [http://www.poemlove.co.kr/mypoem/board/view.asp?index=115](https://www.poemlove.co.kr/mypoem/board/view.asp?index=115)  
   emotion: 행복
7. **게임 – Stardew Valley**  
   설명: 평화로운 농장 생활을 즐기는 힐링 게임  
   공식 사이트: <https://www.stardewvalley.net/>  
   Steam 링크: <https://store.steampowered.com/app/413150/Stardew_Valley/>  
   emotion: 행복
8. **앱 – DailyBean 감정 기록 앱**  
   설명: 감정을 귀여운 캐릭터로 기록하는 힐링 앱  
   Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.day1.dailybean>  
   App Store: <https://apps.apple.com/kr/app/dailybean/id1478037632>  
   emotion: 행복
9. **앱 – Lake 컬러링북**  
   설명: 디지털 컬러링으로 마음을 안정시키는 앱  
   App Store: <https://apps.apple.com/us/app/lake-coloring-books/id1094770253>  
   emotion: 행복
10. **콘텐츠 – 브런치 감성 에세이 모음**  
    설명: 따뜻한 글과 감성적인 이야기들이 담긴 에세이 플랫폼  
    URL: <https://brunch.co.kr/>  
    emotion: 행복

🌿 평온할 때 보기 좋은 콘텐츠 추천 리스트

1. **유튜브 – 자연 ASMR 소리 (숲속, 바닷가, 새소리)**  
   설명: 자연의 소리를 들으며 마음을 안정시키는 영상  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3zZ1f3U7x6g>  
   emotion: 평온
2. **유튜브 – 평온한 하루 브이로그**  
   설명: 조용한 일상과 감성적인 분위기를 담은 브이로그  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=KXw8s9XxU3Y>  
   emotion: 평온
3. **게임 – 고양이와 스프 (Cat & Soup)**  
   설명: 숲속에서 고양이들이 요리하는 귀여운 힐링 게임  
   URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hidea.cat>  
   URL: <https://apps.apple.com/kr/app/cat-soup/id1579464495>  
   emotion: 평온
4. **게임 – 포레스트 아일랜드**  
   설명: 자연과 동물들이 함께하는 섬에서 힐링하는 게임  
   URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nanali.forestisland>  
   URL: <https://apps.apple.com/kr/app/forest-island/id1580249561>  
   emotion: 평온
5. **게임 – 어비스리움 (Abyssrium)**  
   설명: 바닷속 수족관을 꾸미며 평온함을 느끼는 게임  
   URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.idleif.abyssrium>  
   URL: <https://apps.apple.com/kr/app/tap-tap-fish-abyssrium/id1095292918>  
   emotion: 평온
6. **글귀 – “Peace comes from within. Do not seek it without.” – Buddha**  
   설명: 평온은 외부가 아닌 내면에서 비롯된다는 부처의 명언  
   URL: <https://blog.naver.com/cosmos0921/223420191739>  
   emotion: 평온
7. **글귀 – “Set peace of mind as your highest goal.” – Brian Tracy**  
   설명: 평온한 마음을 삶의 최우선 목표로 삼으라는 조언  
   URL: <https://blog.naver.com/cosmos0921/223420191739>  
   emotion: 평온
8. **앱 – Tide: Focus, Sleep, Meditation**  
   설명: 명상, 수면, 집중을 위한 자연 소리 기반 힐링 앱  
   URL: <https://apps.apple.com/kr/app/tide-focus-sleep-meditation/id1077776989>  
   URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=io.moreless.tide>  
   emotion: 평온
9. **시 – 정호승 「수선화에게」**  
   설명: “너를 사랑하지 않는 사람을 사랑하지 말라” – 평온한 이별과 자기 위로의 시  
   URL: <https://www.poemlove.co.kr/mypoem/board/view.asp?index=102>  
   emotion: 평온
10. **콘텐츠 – 브런치 감성 에세이 모음**  
    설명: 조용한 글과 따뜻한 문장들이 담긴 감성 에세이 플랫폼  
    URL: <https://brunch.co.kr/>  
    emotion: 평온

🌧️ 슬플 때 보기 좋은 콘텐츠 추천 리스트

1. **유튜브 – 슬픈 감성 음악 모음**  
   설명: 감정을 위로해주는 잔잔한 슬픈 음악 플레이리스트  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3zZ1f3U7x6g>  
   emotion: 슬픔
2. **영화 – 안녕, 헤이즐 (The Fault in Our Stars)**  
   설명: 암 투병 청소년들의 사랑과 상실을 그린 감동적인 영화  
   URL: <https://m.blog.naver.com/0eunsu00/222203428933>  
   emotion: 슬픔
3. **영화 – 소원 (Hope)**  
   설명: 아픔을 겪은 가족이 희망을 찾아가는 실화 기반 한국 영화  
   URL: <https://m.blog.naver.com/0eunsu00/222203428933>  
   emotion: 슬픔
4. **영화 – 8월의 크리스마스 (Christmas in August)**  
   설명: 시한부 인생을 담담하게 받아들이는 남자의 사랑 이야기  
   URL: <https://m.blog.naver.com/0eunsu00/222203428933>  
   emotion: 슬픔
5. **글귀 – “슬픔은 지나가지만 그 흔적은 마음에 남는다.” – 장 자크 루소**  
   설명: 슬픔의 본질을 담은 철학적 명언  
   URL: <https://blog.naver.com/my_heart918/224004829683>  
   emotion: 슬픔
6. **글귀 – “눈물은 말하지 못한 슬픔의 언어다.” – 볼테르**  
   설명: 감정을 표현하지 못할 때 눈물이 대신 말해주는 순간  
   URL: <https://blog.naver.com/my_heart918/224004829683>  
   emotion: 슬픔
7. **시 – 정호승 「수선화에게」**  
   설명: 이별과 자기 위로를 담은 따뜻한 시  
   URL: <https://www.poemlove.co.kr/mypoem/board/view.asp?index=102>  
   emotion: 슬픔
8. **게임 – A Short Hike**  
   설명: 슬픈 감정을 달래주는 잔잔한 탐험형 힐링 게임  
   URL: [https://wjdqhzld.com/%ed%9e%90%eb%a7%81-%ea%b2%8c%ec%9e%84-%ec%b6%94%ec%b2%9c/](https://wjdqhzld.com/힐링-게임-추천/)  
   emotion: 슬픔
9. **게임 – 코지 그로브 (Cozy Grove)**  
   설명: 유령들과 교감하며 감정을 치유하는 감성 게임  
   URL: <https://m.blog.naver.com/fntldpffk7/223478990483>  
   emotion: 슬픔
10. **콘텐츠 – 브런치 감성 에세이 모음**  
    설명: 슬픔을 글로 풀어내는 따뜻한 에세이 플랫폼  
    URL: <https://brunch.co.kr/>  
    emotion: 슬픔

🔥 분노할 때 보기 좋은 콘텐츠 추천 리스트

1. **유튜브 – 자연 ASMR 소리 (숲속, 바닷가, 새소리)**  
   설명: 격한 감정을 진정시키는 데 효과적인 자연의 소리  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3zZ1f3U7x6g>  
   emotion: 분노
2. **글귀 – “화를 내는 인간은 입을 열고 눈을 감는다.” – 이마누엘 칸트**  
   설명: 분노가 판단력을 흐릴 수 있다는 철학적 경고  
   URL: <https://m.blog.naver.com/0218003/222752184181>  
   emotion: 분노
3. **글귀 – “분노의 시작은 무모함이고, 후회로 끝난다.” – 피타고라스**  
   설명: 분노의 감정이 가져오는 결과를 되새기게 하는 명언  
   URL: <https://m.blog.naver.com/0218003/222752184181>  
   emotion: 분노
4. **시 – 기형도 「빈집」**  
   설명: 감정의 공허함과 내면의 분노를 담담하게 표현한 시  
   URL: <https://blog.naver.com/PostView.naver?blogId=anjoongkeun&logNo=222065922073>  
   emotion: 분노
5. **시 – 곽재구 「사평역에서」**  
   설명: 침묵 속에서 감정을 다스리는 사람들의 모습이 담긴 시  
   URL: <https://blog.naver.com/PostView.naver?blogId=anjoongkeun&logNo=222065922073>  
   emotion: 분노
6. **게임 – Gris**  
   설명: 감정의 상처를 예술적으로 치유하는 감성 플랫포머 게임  
   URL: [https://wjdqhzld.com/%ed%9e%90%eb%a7%81-%ea%b2%8c%ec%9e%84-%ec%b6%94%ec%b2%9c/](https://wjdqhzld.com/힐링-게임-추천/)  
   emotion: 분노
7. **게임 – VA-11 HALL-A**  
   설명: 손님들의 고민을 듣고 칵테일로 위로하는 바텐더 게임  
   URL: <https://wjdqhzld.com/%ed%9e%90%eb%a7%81-%ea%b2%8c%ec%9e%84-%ec%b6%94%ec%b2%9c/>  
   emotion: 분노
8. **게임 – A Short Hike**  
   설명: 자연 속에서 탐험하며 감정을 정화하는 힐링 어드벤처  
   URL: [https://wjdqhzld.com/%ed%9e%90%eb%a7%81-%ea%b2%8c%ec%9e%84-%ec%b6%94%ec%b2%9c/](https://wjdqhzld.com/힐링-게임-추천/)  
   emotion: 분노
9. **앱 – Tide: Focus, Sleep, Meditation**  
   설명: 명상과 자연 소리를 통해 분노를 진정시키는 힐링 앱  
   URL: <https://apps.apple.com/kr/app/tide-focus-sleep-meditation/id1077776989>  
   URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=io.moreless.tide>  
   emotion: 분노
10. **콘텐츠 – 브런치 감성 에세이 모음**  
    설명: 감정을 글로 풀어내며 스스로를 위로할 수 있는 에세이 플랫폼  
    URL: <https://brunch.co.kr/>  
    emotion: 분노

😴 피로할 때 보기 좋은 콘텐츠 추천 리스트

1. **유튜브 – 수면 유도 ASMR (빗소리, 파도소리)**  
   설명: 깊은 휴식을 돕는 자연 소리 기반 ASMR 영상  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3zZ1f3U7x6g>  
   emotion: 피로
2. **유튜브 – 피로 회복 명상 영상**  
   설명: 짧은 호흡 명상으로 몸과 마음의 긴장을 풀어주는 영상  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>  
   emotion: 피로
3. **앱 – Calm: Sleep, Meditation, Relax**  
   설명: 수면, 명상, 휴식을 위한 글로벌 인기 힐링 앱  
   URL: <https://apps.apple.com/kr/app/calm/id571800810>  
   URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android>  
   emotion: 피로
4. **앱 – Tide: Focus, Sleep, Meditation**  
   설명: 자연 소리와 명상 콘텐츠로 피로를 완화하는 앱  
   URL: <https://apps.apple.com/kr/app/tide-focus-sleep-meditation/id1077776989>  
   URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=io.moreless.tide>  
   emotion: 피로
5. **게임 – Journey**  
   설명: 아름다운 사막을 여행하며 감정을 정화하는 힐링 어드벤처  
   URL: <https://store.steampowered.com/app/638230/Journey/>  
   emotion: 피로
6. **게임 – Sky: Children of the Light**  
   설명: 따뜻한 그래픽과 음악으로 피로를 풀어주는 감성 게임  
   URL: <https://www.thatskygame.com/>  
   emotion: 피로
7. **글귀 – “지친 하루 끝에 나를 안아주는 건 나 자신이다.” – 익명**  
   설명: 자기 위로와 회복을 위한 따뜻한 문장  
   URL: <https://blog.naver.com/my_heart918/224004829683>  
   emotion: 피로
8. **글귀 – “쉼은 게으름이 아니라 회복이다.” – 익명**  
   설명: 휴식의 중요성을 되새기게 하는 글귀  
   URL: <https://blog.naver.com/my_heart918/224004829683>  
   emotion: 피로
9. **시 – 정호승 「내가 사랑하는 사람」**  
   설명: 지친 마음을 위로하는 따뜻한 시  
   URL: <https://www.poemlove.co.kr/mypoem/board/view.asp?index=103>  
   emotion: 피로
10. **콘텐츠 – 브런치 감성 에세이 모음**  
    설명: 피로한 감정을 글로 풀어내며 회복하는 감성 에세이 플랫폼  
    URL: <https://brunch.co.kr/>  
    emotion: 피로

😟 불안할 때 보기 좋은 콘텐츠 추천 리스트

1. **유튜브 – 불안 완화 명상 영상**  
   설명: 호흡과 시각적 안정감을 통해 불안을 진정시키는 명상 콘텐츠  
   URL: <https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>  
   emotion: 불안
2. **앱 – Calm: Sleep, Meditation, Relax**  
   설명: 불안 완화에 특화된 명상, 수면, 호흡 콘텐츠 제공 앱  
   URL: <https://apps.apple.com/kr/app/calm/id571800810>  
   URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android>  
   emotion: 불안
3. **앱 – Tide: Focus, Sleep, Meditation**  
   설명: 자연 소리와 명상으로 불안한 감정을 다스리는 힐링 앱  
   URL: <https://apps.apple.com/kr/app/tide-focus-sleep-meditation/id1077776989>  
   URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=io.moreless.tide>  
   emotion: 불안
4. **게임 – Stardew Valley**  
   설명: 느긋한 농장 생활과 마을 교류를 통해 불안을 완화하는 힐링 게임  
   URL: <https://store.steampowered.com/app/413150/Stardew_Valley/>  
   emotion: 불안
5. **게임 – Spiritfarer**  
   설명: 이별을 배웅하는 감성 어드벤처로, 불안한 감정을 따뜻하게 감싸줌  
   URL: <https://store.steampowered.com/app/312520/Spiritfarer/>  
   출처: [힐링 게임 추천 블로그](https://blog.naver.com/lolhoney/224033586846)  
   emotion: 불안
6. **글귀 – “불안은 상상의 산물이며 현실이 아니다.” – 에픽테토스**  
   설명: 불안의 본질을 꿰뚫는 철학적 명언  
   URL: <https://blog.naver.com/my_heart918/224015920002>  
   emotion: 불안
7. **글귀 – “걱정은 내일의 슬픔을 덜어주지 못하고 오늘의 힘만 빼앗아간다.” – 코리 텐 붐**  
   설명: 불안이 현재를 갉아먹는다는 통찰을 담은 글귀  
   URL: <https://blog.naver.com/my_heart918/224015920002>  
   emotion: 불안
8. **시 – 랜터 윌슨 스미스 「이 또한 지나가리라」**  
   설명: 불안한 순간에 위로를 주는 대표적인 치유 시  
   URL: <https://m.blog.naver.com/sandhya/223414350025>  
   emotion: 불안
9. **시 – 도종환 「흔들리며 피는 꽃」**  
   설명: 흔들리는 삶 속에서도 피어나는 희망을 담은 시  
   URL: <https://lottoetry.com/위로가-되는-시-모음-마음을-치유하는-아름다운-시들>  
   emotion: 불안
10. **콘텐츠 – 브런치 감성 에세이 모음**  
    설명: 불안한 감정을 글로 풀어내며 위로받을 수 있는 에세이 플랫폼  
    URL: <https://brunch.co.kr/>  
    emotion: 불안