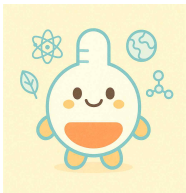




PRESENTATION



기분온도계

마음지킴이



팀원 소개



조하원 팀 리더, 타임 키퍼

종호런 기획자

박성현 디자이너

황인후 프로그래머

최연웅 발표자



목차



01 팀 소개

팀원 소개

02 문제 인식

프로젝트 배경, 필요성

03 제작 과정



04 프로그램 소개

05 결론 및 기대 효과

06 발표 마무리

마무리





문제 인식

프로젝트 배경

현대 사회에서 정신 건강 문제 특히 우울감을 겪는 사람들은 꾸준히 증가하고 있습니다. 그중에서도 20~30대 청년층은 학업, 취업, 사회관계 등 다양한 이유로 인해 감정 기복을 자주 경험하지만 스스로 자신의 상태를 인식하거나 말로 표현하는 데 어려움을 느끼는 경우가 많습니다.

프로젝트 필요성

전문적인 진단이나 상담을 받기엔 부담을 느끼는 사람들도 많습니다. 그래서 우리는 누구나 쉽게 접근할 수 있고, 자기 감정의 상태를 가볍게 체크해볼 수 있는 자가진단 테스트를 만들어야겠다는 결론을 내렸습니다.

우울감 경험률

우울감 경험률은 젊은 층에서 유독 상승세가 두드러졌다.

19~29세 우울감 경험률은 2019년 13.0%에서 2023년 16.3%로 3.3%포인트 올랐다. 30~39세의 경우 7.4%에서 11.6%로 4.2%포인트 상승했다. 다른 연령대에서 보합·하락한 것과는 대조적이다.

↑
3.3%

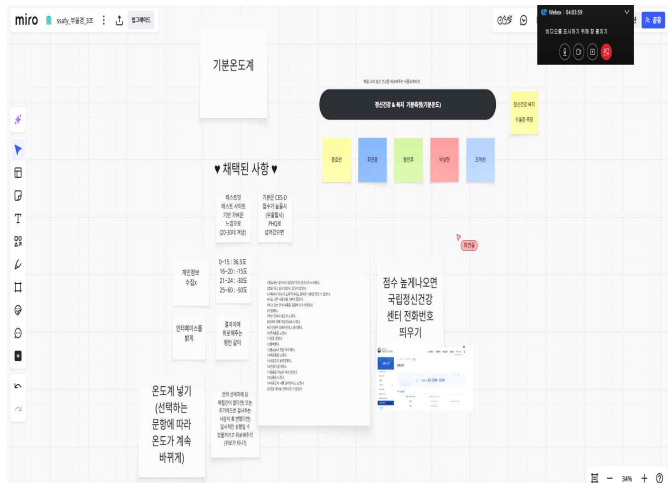


아이디어 기획 과정

Miro 를 통해 팀원 전원이 자유롭게
아이디어 제안

초기 주제 : 교통/이동 문제 해결 앱(ex.
혼잡도 안내, 대중교통 최적 경로)
데이터 접근 제한, 기술 구현 난이도, 공감도
부족 등의 문제로 기획 중단

최종 주제 : 감정 자가진단 앱
요즘 내 기분, 나도 모르겠어
많은 사람들의 공감을 끌어낼 수 있는
현실적 주제로 전환



제작 과정

AI 도구 활용 : Gemini와 ChatGPT를 활용해 테스트 로직과 UI 흐름 설계

개발 언어 : HTML, CSS, JavaScript 기반의 웹 애플리케이션 형태로 구현

Figma 사용 : 기본 와이어프레임, 사용자 흐름, 반응형 UI 목업 제작

퍼블리싱 방향 : 누구나 접근 가능한 밝고 감성적인 테스트 스타일 참고
(테스트잇 느낌)





프로그램 소개

기분 온도계

“우리는 20~30대가 자신의 감정을 편하게 들여다볼 수 있는
'가볍고, 따뜻한' 자가진단 테스트를 만들고 싶었습니다.”



01 비대면/익명 사용 가능

02 간편한 진단.

03 감성적인 디자인과 명언으로 정서적 위안 제공



특징



진행 방식

01 총 20개의 문항에 0~3점으로 응답

02 접수를 합산해 결과를 분류

03 결과와 함께 마음을 위로해주는 명언을 제공

CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)

미국 국립정신 건강 연구소(NIH)에서 개발한 우울증 선별용 자기보고형 설문지이며 총 20문항, 각 문항은 지난 1주일 동안의 기분이나 행동에 대해 0~3점으로 평가 전 세계적으로 사용되며, 국내에서도 폭넓게 사용된다. 감정, 행동 변화, 수면/식욕 문제, 자존감 등 심리 상태를 포괄적으로 측정한다.

본 프로그램은 CES-D 문항을 쉽고 가볍게 각색하여 일반 사용자들이 부담 없이 자신의 감정 상태를 확인할 수 있도록 재구성하였습니다.



기온 분표표



"멘탈: 안정화 완료. 기온이도 미소 짓는다:)"



조금 식었지만 아직 회복 가능!
따뜻한 밥 먹



조금 서늘해졌어요... 감정 온도 약간 다운



심상치 않다. 감정 기온 급강하 중



기온이 눈물 얼었음. 감정 흑한기 돌입



결론 및 기대 효과

“우리가 바라는 변화”

이 프로젝트는 전문적인 진단 이전에 누구나 자신의 감정 상태를 부담 없이 돌아볼 수 있도록 돕는 자가진단형 감정관리 도구입니다. 무겁지 않게, 그러나 진심으로 “괜찮지 않다는 것도 괜찮다”는 메시지를 전하고 싶습니다.

기대효과

정신 건강에 대한 관심 유도

- 자가진단을 통해 자신의 감정 상태를 의식하게 됨

우울감 조기 발견 및 예방

- 감정 변화 추적 가능

정서적 위로 제공

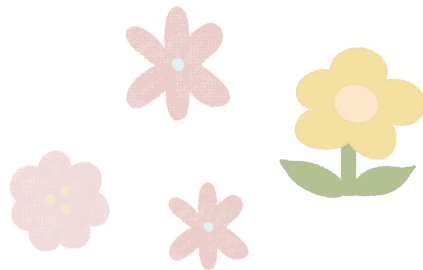
- 결과와 함께 따뜻한 명언 제공 - 스스로 다독이는 기회

낮은 진입장벽

- 누구나 1분 만에 확인 가능

확장 가능성

- 향후 AI분석, 감정 그래프, 상담 연결 기능 등으로 확장 가능



마음 지킴이

THANK YOU

감사합니다



마음지킴이

