



PRESENTATION



기분온도계

마음지킴이



팀원 소개



조하원 팀 리더, 타임 키퍼

종효련 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 표현하는데 어려움을 느끼는 경우가 많습니다.

프로젝트 필요성

전문적인 진단이나 상담을 받기엔 부담을 느끼는 사람들도 많습니다. 그래서 우리는 누구나 쉽게 접근할 수 있고, 자기 감정의 상태를 간단하게 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.

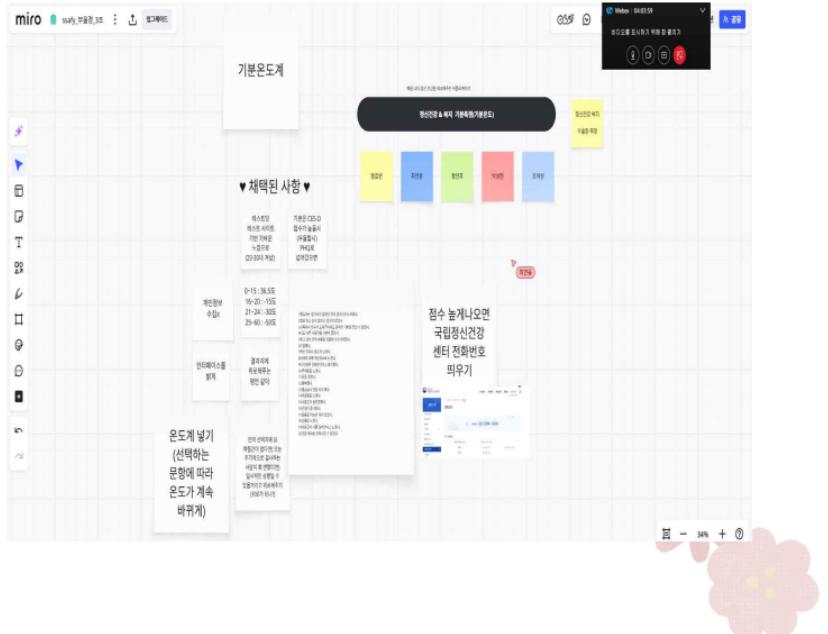


아이디어 기획 과정

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)



마음 지킴이



프로그램 소개

기분온도계

“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 점수를 합산해 결과를 분류

- 03 결과와 함께 마음을 위로해주는 명언을 제공

CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)

미국 국립정신 건강 연구소(NIHM)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.



마음 지킴이

기온분표



“멘탈: 안정화 완료. 기온이도
미소 짓는다 :)



조금 식었지만 아직 회복 가능!
따뜻한 밥 머



조금 서늘해졌어요... 감정 온도
약간 다운



31~40점



기온이 눈물 얼었음.. 감정
혹한기 돌입

결론 및 기대 효과

“우리가 바라는 변화”

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

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

감사 합니다

마음 지킴이

