

Design Convergence (4)

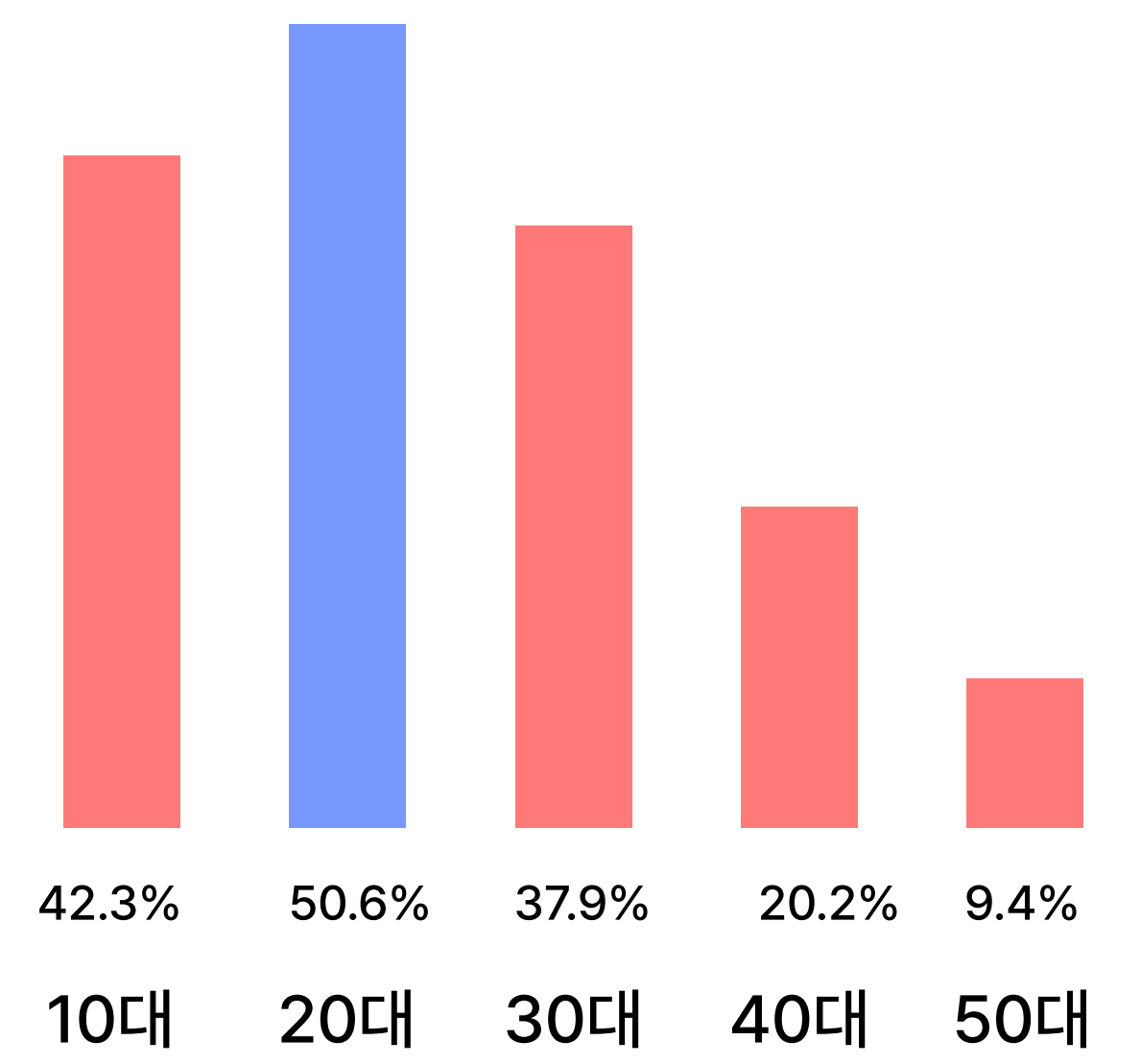
B993243 장진혁

타겟 선정

취업준비생, 사회초년생인 20대

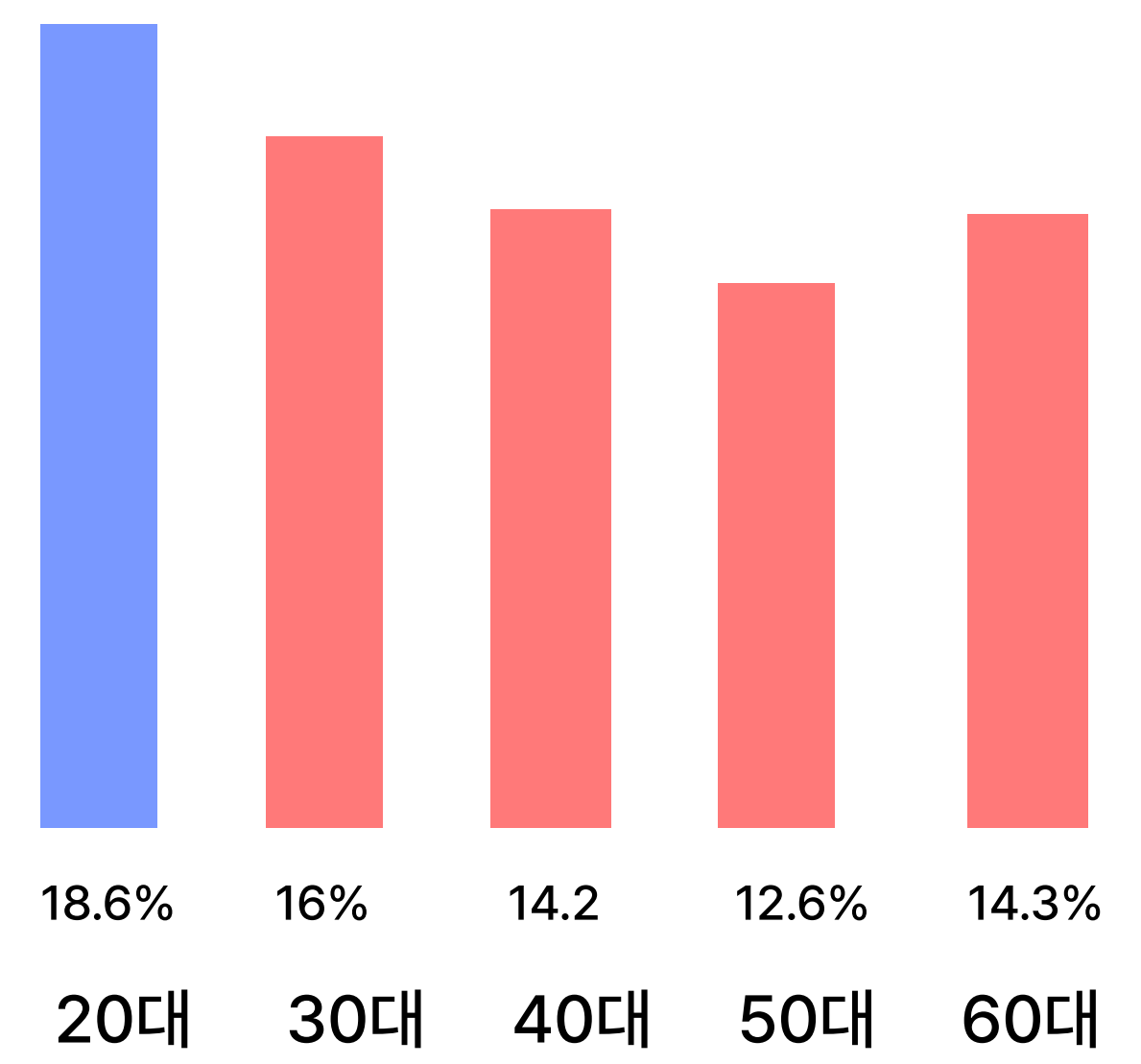
타겟 선정 이유 - 배경

연령대별 사망원인 중 자살이 차지하 는 비율



통계청 - 한국의 사회 동향

우울증 진료인원



국민건강보험공단

2030세대의 스트레스 지수는 전 세대 중 가장 높으며,
서울시 발표 기준 **20대는 37.9%**, 30대는 36%로 나타났음.

타겟 선정 이유 - 스트레스 요인



타겟 선정 이유 - 근본적인 원인

20-30대 청년층의 외로움 및 사회적 고립 경험 비율이 다른 연령대에 비해 높은 수준

정신 건강 서비스 이용률이 낮고 정신적 어려움을 호소하는 비율이 높은 점

보건복지부 - 2023년 정신건강실태조사 결과 발표

실시간 공유 및 피드백 기능은 청소년들의 사회적 비교 성향을 더욱 심화시키는 요인

sns 플랫폼들의 시각적 기능(필터, 보정 등)은 이상적인 자아에 대한 비현실적인 기대를 높여 자기 평가에 부정적인 영향

청소년들의 소셜 미디어를 통한 사회적 비교 경향이 자존감에 미치는 영향: 심리방어의 매개적 역할을 중심으로

'귀하가 불안을 느끼는 가장 큰 이유는 무엇입니까?'라는 질문에서

1위 불확실한 미래(취업, 결혼 등) 58.5% → 자신에 대한 불신

2030 청년들의 '불안, 우울감, 번아웃'지수는? - 한경

타겟 선정 이유 - 핵심 근거

높은 자존감 관리 필요성

인생의 중요한 전환기와 경제활동 인구:

한국의 20대 인구는 약 600만 이 중 약 397만 명이 경제활동인구(2024년 기준)로, **취업을 준비하거나 사회생활을 시작하는 비율이 매우 높음.**

이 시기는 새로운 환경에 적응하고 자신의 위치를 확립해야 하는 **중요한 전환기**이며, **심리적 변화와 도전**을 많이 겪게 됩니다.

자기 이해에 대한 높은 욕구 (MBTI 선호도)

20대의 **80%**가 MBTI 성격 검사를 **어느 정도 신뢰**한다고 응답함

20대의 **78.4%**가 20대 사이에서 **MBTI가 많이 회자**된다고 느낌

→ 이는 20대가 자신을 특정 유형으로 분류하고 이해하는 것에 대한 **높은 관심**을 보여준다는 것을 시사.

출처 - 매드타임즈 인터넷 뉴스

20대의 어려움 극복에 대한 의지

대학 졸업 후 20대의 **11.8%**가 **심리 상담 서비스를 이용**한 경험이 있으며

정신 건강에 어려움을 느꼈을 때 **36.9%**가 **정신과 진료**를 받음

출처 - 청년의 정신건강 도움요청 과정과 의미에 대한 탐색 연구: 소비자 중심의 정신건강서비스 설계에 대한 시사점

가설 검증 - 자신의 매력에 대한 인정이 정신건강에 도움이 된다는 근거

간호대학생을 대상으로 한 연구에서 성격 유형과 자존감, 정신 건강 간에 **유의미한 차이**가 있다는 것을 발견
자신을 **긍정적으로 평가하고 사랑하는 마음**은 불안, 우울과 같은 **부정적인 감정**을 줄여주고, **스트레스에 대한 회복력**을 높여줌.

<https://jkpmhn.org/journal/view.php?number=777>

진정한 아름다움은 외면과 내면의 조화에서 비롯되며, **자신이 자신을 예쁘게 봐주는 것이 중요**하다고 강조.
내면의 아름다움을 발견하고 이를 통해 자존감을 높이는 것이 중요함.

<https://blog.naver.com/yopulle/221537302515?viewType=pc> - 정신과 전문의

내성적인 성격의 강점(차분함, 진중함)을 **스스로 인정하고 존중하는 것이** 정신 건강에 중요하며,
이는 **자존감을 높이고 심리적 안정감을 제공**하여 균형 잡힌 삶을 살게 한다고 설명

https://blog.naver.com/gangnam_pureun/223507848395 - 정신과 전문의

가설 검증 - 자신의 매력에 대한 인식과 인정이 정신건강에 도움이 된다는 근거

“문제는 예쁘지 않아서가 아닙니다. **내가 나를 예쁘게 봐주지 않아서입니다.**”라고 언급하며, **건강한 자존감**을 바탕으로 내면의 사랑스러움과 아름다움을 실현하는 것이 중요하다고 강조

<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=15702> - 정신의학 신문

성격 강점의 인식과 활용이 **행복감 및 긍정 정서와 유의미한 관련**이 있으며, **우울 증상 감소**에도 효과가 있다는 연구 결과. 자존감과 삶의 만족도에도 긍정적인 영향을 미치지만, 행복감보다는 효과 크기가 작게 나타남.

성격강점의 인식과 활용이 정신건강에 미치는 효과 - 김지영

자기 수용은 정신적으로 건강한 자아상과 긍정적인 관계 역동성의 핵심.

자기 수용 없이는 안정적인 개인적 가치감을 유지하기 어렵고, 이는 정신 건강의 기초가 됨.

자기 수용 부족은 **진실을 훼손하고 마음의 평화를 빼앗아 감.**

Self Acceptance - The Key to Self Worth - Glynis Sherwood

가설 검증 - 자신의 매력과 장점을 인지 못하는 이유

낮은 자존감: 자신에 대한 부정적인 인식은 자신의 긍정적인 면을 보지 못하게 만듭니다.

근거: 낮은 자존감은 자기 비하, 부정적인 자기 대화, 그리고 자신의 능력과 가치에 대한 불신으로 이어집니다.

자기 비판적인 성향: 끊임없이 자신을 비판하는 내면의 목소리는 자신의 장점을 인정하기 어렵게 만듭니다.

근거: 자기 비판은 완벽주의, 실패에 대한 두려움, 그리고 자신에 대한 불만족을 심화시킵니다.

내면화된 부정적 믿음: 과거의 부정적인 경험이나 타인의 평가로 인해 형성된 부정적인 믿음은 자신의 긍정적인 면을 가리는 역할을 합니다.

외부 평가에 대한 과도한 의존: 자신의 가치를 외부의 인정에 두는 사람은 스스로의 매력을 발견하고 인정하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.

근거: 내면의 자기 가치감이 부족하면 외부의 칭찬이나 인정이 없을 때 불안감을 느끼고 자신의 가치를 의심하게 됩니다.

장점의 일상화 (무녀짐): 자신의 강점이나 매력이 익숙해져서 그것이 특별하거나 가치 있다는 것을 인식하지 못할 수 있습니다.

시장 분석 - 시장 규모

디지털 멘탈 케어의 분야의 경우

글로벌 디지털 멘탈케어 시장 규모는 2023년 170억 6천만 달러에서 **2024년 201억 달러로 성장**했으며, **2030년까지 558억 2천만 달러**에 이를 것으로 전망.

특히 정신 건강 관리를 위한 **앱 시장이 크게 성장**하고 있음, 글로벌 정신 건강 앱 시장 규모는 2022년 25억 달러에서 2023년 30억 달러로 확대되었고, 2028년까지 연평균 16.6% 성장하여 65억 달러에 이를 것으로 예상.

월간 CEO& (<https://www.ceopartners.co.kr/news/articleView.html?idxno=14982>)

글로벌 성격 유형 검사 시장의 경우

한국만 특정한 성격 유형 검사 시장의 경우 찾을 수 없어 **글로벌로 계산했을 때 약 20억 달러**로 추정

물론, 본인의 브랜드는 전반적인 성격 유형 검사가 아닌, 매력을 찾는 브랜드이기 때문에 완전히 속한 시장은 아닐 수 있으나, **자기 자신에 대한 이해를 돕는다는 점**에서 비슷한 부분이 있음.

중앙일보 (<https://www.joongang.co.kr/article/25145130>)

시장 분석 - 경쟁사 조사

디지털 멘탈 케어의 분야

온라인 플랫폼

마인드카페 (Mind Cafe): 온라인 익명 심리 상담 플랫폼으로, 웹사이트를 통해 다양한 심리 검사, 상담 게시판, 전문가 상담 등을 제공합니다. 커뮤니티 기능도 활발합니다.

허그맘 허그인 (Hugmom Huggin): 아동, 청소년, 성인을 위한 온라인 및 오프라인 심리 상담 센터를 운영하며 웹사이트를 통해 예약 및 정보 확인이 가능합니다.

트리플라이프 (Triple Life): 온라인 기반의 심리 코칭 및 상담 서비스를 제공하는 플랫폼입니다. 다양한 분야의 코치와 사용자를 연결해 줍니다.

글로벌 성격 유형 검사 시장

16Personalities (무료): 가장 인기 있고 대중적인 무료 MBTI 유형 검사 사이트

공식 MBTI (유료): 가장 공신력 있는 MBTI 검.는 한국MBTI연구소와 같은 공식 기관을 통해 유료로 받을 수 있음

시장 분석 - TAM, SAM

TAM : 20대(20~29살) 인구는 2023년 주민등록 인구 기준으로 20대 인구는 619만 7,486명 (KDI 경제교육)

SAM 정신건강상 어려움을 경험했을 때 정신의료서비스(정신과 진료)를 이용한 20대는 36.9%

20대의 40.8%가 'SNS에서 잘 사는 다른 사람들을 보면 자존감이 낮아지는 기분이 든다'고 응답 (JIBS 제주방송)

국내 우울증 환자 중 20대가 가장 높은 비율(19%)을 차지하며, 'MZ세대'의 멘탈케어 앱에 대한 관심이 폭증하 (매일경제TV 뉴스)

20대 응답자의 51.4%가 현재 스스로의 자존감 수준을 높은 편이라고 평가하지 않았음 (엠브레인 트렌드모니터)

최소 SAM: 심리 상담 이용 경험률이 높은 그룹 (약 221만 명)

최대 SAM: 자존감이 낮다고 스스로 평가하는 인구 (약 308만 명)

SAM : 대략 220-300만 명

소비자 분석 - 예상 고객

상황별 니즈

새로운 도전을 망설이는 사람

SNS에서 타인과 비교하며 위축되는 사람

자신의 장점이나 매력을 잘 모르는 사람

인간관계에서 소극적인 사람

개인 고민의 니즈

자존감 향상을 원하는 사람

자신을 더 잘 알고 싶은 사람

관계 개선에 어려움을 느끼는 사람

다른사람과 사교를 위해 재미삼아, 심심풀이로 사용하는 사람.

소비자 분석 - 소비자 분석 및 이해를 위한 설문 (질문 목록 작성, 설문 진행 X)

정신적 건강 관련 지문

스트레스를 많이 받는 편이라고 생각하시나요? (척도형)

스트레스를 받는 원인이 무엇인가요?

‘평소 내 심리건강이 위험한 것 같다’와 같은 생각을 해본 적이 있나요?

정신과 진단, 심리상담을 이용하거나, 이용하고 싶다는 생각을 해본적이 있나요?

자기자신과 매력에 대한 인식 및 수용 정도 관련 질문

자신이 생각하는 자신의 가장 큰 매력은 무엇인가요?

자신의 매력을 자신있게 말할 수 있나요?

스스로에게 칭찬을 자주 하는 편인가요?

당신의 주변 사람들은 당신을 어떤 사람이라고 묘사할 것 같나요?

자신의 모습에 대해 전반적으로 만족하시나요? (척도형 질문)

당신은 자신을 얼마나 가치 있는 사람이라고 생각하시나요? (척도형)

브랜드의 예상효과에 대한 직접적인 질문

자신의 매력에 대해 알아가는 것에 대해 어떻게 생각하시나요?

자신의 매력을 발견하고 싶다는 생각을 해본 적이 있나요

자신의 매력을 알고 받아드리는 것이 스트레스 및 정신건강에 도움이 될 것이라고 생각하나요?

결과물 아이디어



볼로냐의 도시브랜드 플렉서블 아이덴티티

알파벳마다 그래픽을 할당해 단어를 작성하면 그래픽이 조합된 자신만의 로고가 나오는 방식

이런 느낌으로 자신의 매력을 조합해 그래픽 적으로 무언가 결과가 도출되도록 제작

→ 이후 굿즈와도 연계 가능

조합해 만들어 질 수 있는 매력의 상징물

빛, 꽃, 거울, 보석, 별, 열쇠, 향수병/향기

결과물 아이디어

자신의 강점 활용법 제시

자신이 가진 강점을 활용할 수 있는 방안을 그래픽, 굿즈 등의 결과물을 통해 알려주는 형식

자신의 단점을 다르게 볼 수 있도록 하기.

자신의 단점이라고 생각했던 부분이 자신만의 특별한 매력일 수도 있음.

소심한 성격 → 신중하여 실수를 하지 않는 성격

이런 부분을 일깨워서 자신을 긍정할 수 있게 도와주는 형식