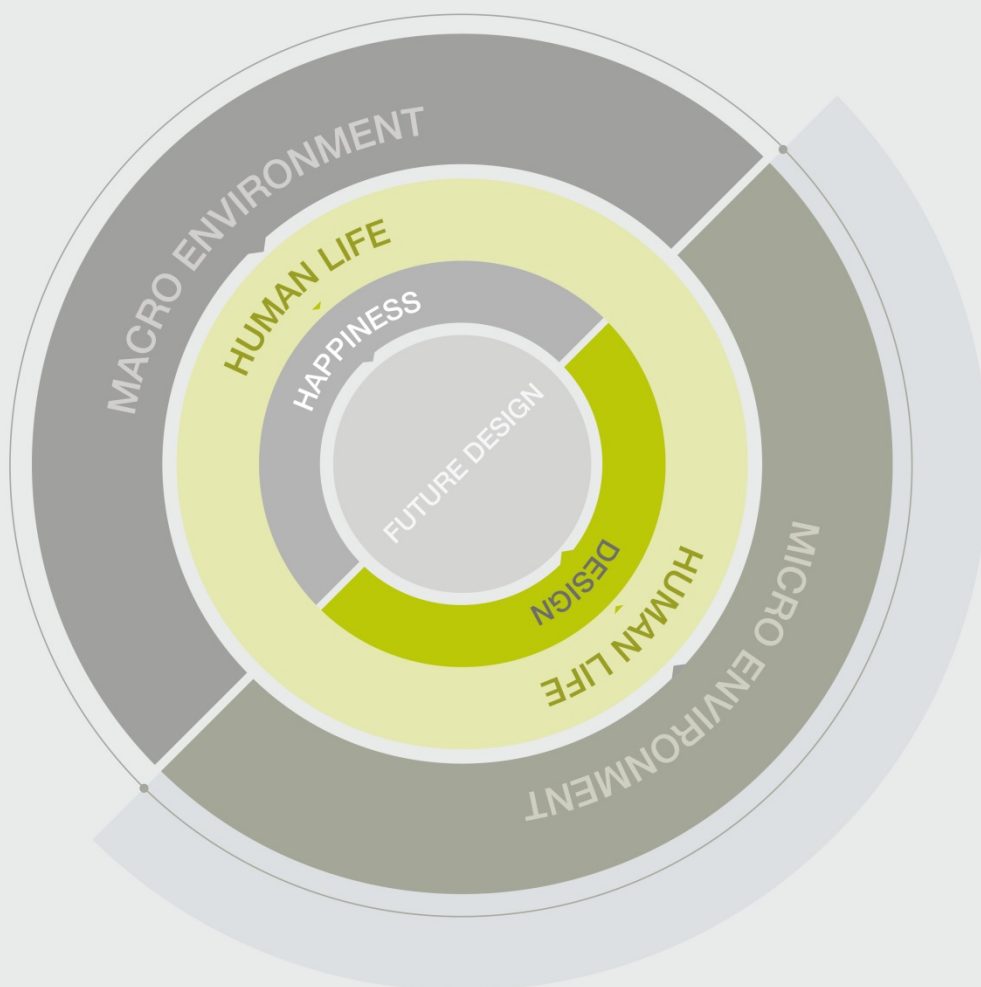


융합형 디자인 전략예측 · 동향정보 활용기반 조성사업

03-2 트렌드 깊게 보기

: 인간생활과 행복의 재발견

REPORT 3 건강생활과 행복의 재발견



03-2

트렌드 깊게 보기

: 인간생활과 행복의 재발견



REPORT 1-2

HAPPINESS,
인간생활을 바라보는 새로운 관점

REPORT 3-12

건강생활과
행복의 재발견

일과 여가생활과
행복의 재발견

가정생활과
행복의 재발견

인간생활 속
행복 교집합

REPORT 03 트렌드 깊게 보기

건강생활과 행복의 재발견



건강

정신적으로나 육체적으로 아무 탈이 없고튼튼함.
또는 그런 상태

네이버 사전

건강이란 질병이 없거나 허약하지 않은 것만 말하는 것이 아니라
신체적 · 정신적 · 사회적으로 완전히 안녕한 상태에 놓여 있는 것

세계보건기구(WHO)현장_네이버 지식백과 中

HEALTH



5 VIEWPOINT



먼저 우리는 인간생활과 행복 가치의 보고서 1, 2를 통해 왜 인간생활과 행복을 같이 이야기하는지를 살펴보고, 어떻게 생활 속 행복을 연구해야 하는지를 살펴보았다. 그 결과로 행복의 진화 포인트와 다양한 행복 지표들의 측정 요인, 행복과 불행 요인에 대한 설문 조사 결과들을 종합적으로 분석하여, 주요 생활 영역으로 건강/일과 여가/가정 생활을 도출하고, 생활 속 행복을 살펴 볼 수 있는 방법으로 PERMA라는 5가지 관점을 도출하였다.

이제 인간생활의 첫 번째 생활영역인 '건강생활'로 들어가서 의 5가지 관점을 통해 건강생활의 행복과 불행의 주요 포인트는 무엇인지, 이에 따른 마켓과 디자인의 변화 포인트는 무엇인지 깊게 들여다보도록 하자.

먼저 이번 보고서를 통해 5가지 관점 중 Awareness (인식), Principal Agent(주체)라는 두 가지 관점으로 건강 생활을 살펴보자.

AWARENESS

? 생활 속에서 건강은
어떻게 인식되고
있는가

1. 생활 속에서 건강은 어떻게 인식되고 있는가?

‘예방과 관리, 일상 속 음식과 운동’ 과 깊게 연관 지어 생각

건강의 중요성은 언제나 언급되는 바이지만, 최근 건강에 대한 인식에 변화가 나타나고 있다. 기존의 건강이 질병발견 후 치료를 하고 병세를 호전시키는 것이었다면, 이제 한국인에게 건강이란 병을 미리 예방하고 일상 속에서 관리하는 것으로 변화하고 있다. 국내 소셜 빅데이터를 분석하는 프로그램 소셜 메트릭스를 통해 2011년~2013년 3년간의 ‘건강’ 연관어를 대한 분석해 본 결과, 2011년에는 ‘치료’가 ‘관리’와 ‘예방’보다 건강과 더 높은 연관성을 보였으나, 2013년으로 가면서 치료보다는 ‘관리, 챙기다’ 와 같은 단어들이 연관성이 더 높게 나타났다. 이러한 현상을 뒷받침 하듯 15위 안의 건강 연관어들을 보면 생활, 운동, 음식, 물, 비타민과 같이 생활과 연관된 활동이나 음식, 건강보조식품 관련 단어들이 매년 많은 점유율을 차지하고 있으며, 2013년에는 ‘비타민’이라는 ‘건강 보조 제품’ 이 순위 안에 새롭게 등장한 것을 볼 수 있다.

건강 인식변화
치료

일상 속
예방과 관리

건강관련 2011-2013 연관어 소셜 빅데이터 분석

	2011년 전반	2011년 후반	2012년 전반	2012년 후반	2013년 전반	2013년 후반
1	음식, 식품	음식, 식품	음식, 식품	음식, 식품	음식, 식품	음식, 식품
2	몸	몸	몸	몸	몸	몸
3	생활	생활	효과	효과	효과	좋다
4	효과	효과	운동	도움	도움	효과
5	도움	상태	도움	상태	생활	기능
6	운동	도움	생활	생활	상태	운동
7	상태	운동	상태	운동	운동	상태
8	물	물	물	아이	좋다	도움
9	기능	치료	가족	물	아이	관리
10	치료	가족	비타민	스크랩	맛	정신
11	방법	기능	기능	맛	피부	물
12	가족	방법	챙기다	피부	가족	맛
13	맛	피부	좋다	가족	물	챙기다
14	아이	관리	아이	날씨	기능	비타민
15	피부	예방	맛	좋다	치료	가족

1. 생활 속에서 건강은 어떻게 인식되고 있는가?

생활질환에 대한 관심도 상승

생활 질환이란 생명에 위협을 주는 질환은 아니지만 일상생활에 불편과 어려움을 줘 삶의 질을 떨어뜨리는 만성적인 질병을 의미한다. KT 경제경영연구소에서 발표한 ‘빅데이터 분석을 통해 본 대한민국 건강 트렌드’ 보고서에서는 사람들의 질병에 대한 관심이 과거 ‘위중한 질환’ 중심에서 최근 ‘생활질환’ 중심으로 변화하고 있음을 언급하며, 건강에 대한 인식이 생활 속 예방과 관리로 진화하고 있다고 분석했다. 보고서에 따르면, 2008년 10월부터 2011년 9월까지 3년 동안 블로그와 소셜미디어 상에서 많이 언급된 질환의 순위를 분석해 보면, 전기 대비 관심도가 가장 많이 상승한 질환은 암, 아토피, 감기, 비염, 알레르기로 생활 질환이라고 명명할 수 있는 질환이 대거 포진 되어 있는 반면, 신종플루, 독감, 뇌졸중, 고혈압처럼 위중한 질환은 관심도가 크게 하락했다고 한다.

또한 한국갤럽이 2014년 2월 약 2주 동안 500명을 대상으로 한 ‘중 노년 생활 질환조사’ 결과에서는 생활 질환 중 일상생활에 미치는 영향에 대해 ‘천식’이 5점 만점에 4.84점을 기록하며 가장 큰 영향력을 갖고 있는 것으로 조사되었다. 천식에 대한 대처방법으로는 민간요법 28.6%, 약국에 가서 약사에게 상담을 받고 약을 복용함 19%로 나타났다.

건강 인식변화
▽
생활질환의
예방과 관리

관심도 상승 · 하락 질환 순위

관심도 상승한 질환		관심도 하락한 질환	
NO.	질환	NO.	질환
1	암	1	신종플루
2	아토피	2	독감
3	감기	3	뇌졸중
4	비염	4	고혈압
5	알레르기	5	불면증
6	탈모	6	심장병
7	허리디스크	7	당뇨
8	피부염	8	위암
9	갱년기	9	치매
10	우울증	10	폐암

1. 생활 속에서 건강은 어떻게 인식되고 있는가?

몸 건강은 기본, 피부 건강, 정신 건강에 대한 관심 증가

2011년에서 2013년까지 지난 3년간 ‘건강’관련 연관어들을 분석하여 살펴보았더니, ‘몸’건강은 항상 변함없는 건강의 가장 주된 이슈였으며, 몸 건강 이외의 개념들을 살펴보니 한국인들에게 ‘피부’ 건강이 또 다른 건강의 이슈인 것으로 나타났다. 2011년 부터 거의 지속적으로 연관어 순위 15위 안에 링크되는 것으로 나타나 있다.

최근 인식변화와 관련하여 가장 주목할 만한 결과치는 2013년 후반에 10위로 링크된 ‘정신’ 건강이다. 웰빙, 웰니스라는 개념이 확산되면서 2000년대 초반부터 신체적, 정신적 건강의 조화가 삶의 질을 높이는 주요 이슈가 되어왔다. 특히 경제적 위기와 환경적 위기가 극심화되기 시작한 2000년대 후반에 이르러서는 현대인의 정신적 스트레스가 심해지면서 정신건강의 중요성이 더욱 부각되어왔다. 한국사회는 스트레스가 심한 사회에 속하지만 정신건강의 문제를 솔직히 드러내기를 꺼려하는 사회였다. 이제는 정신건강이 중요하다는 사회적인 분위기를 넘어서서 개인들이 스스로 정신건강을 챙겨야 한다는 인식의 변화가 본격적으로 시작되고 있다고 보여진다.

건강 인식변화
신체(기본적)

피부

정신

건강관련 2011-2013 연관어 소셜 빅데이터 분석

	2011년 전반	2011년 후반	2012년 전반	2012년 후반	2013년 전반	2013년 후반
1	음식, 식품	음식, 식품	음식, 식품	음식, 식품	음식, 식품	음식, 식품
2	몸	몸	몸	몸	몸	몸
3	생활	생활	효과	효과	효과	좋다
4	효과	효과	운동	도움	도움	효과
5	도움	상태	도움	상태	생활	기능
6	운동	도움	생활	생활	상태	운동
7	상태	운동	상태	운동	운동	상태
8	물	물	물	아이	좋다	도움
9	기능	치료	가족	물	아이	관리
10	치료	가족	비타민	스크랩	맛	정신
11	방법	기능	기능	맛	피부	물
12	가족	방법	챙기다	피부	가족	맛
13	맛	피부	좋다	가족	물	챙기다
14	아이	관리	아이	날씨	기능	비타민
15	피부	예방	맛	좋다	치료	가족

1. 생활 속에서 건강은 어떻게 인식되고 있는가?

정신적 빈곤 속 자살률 1위의 한국

한국은 자살률이 높은 국가로 손꼽힌다. 특히 최근 젊은 세대의 자살문제가 심각해지고 있다. 시장조사전문기관 마크로밀엠브레인의 트렌드모니터(trendmonitor.co.kr)에서 전국 만 19~59세 남녀 1,000명을 대상으로 자살에 대한 인식 평가조사를 실시한 결과, 전체 77.2%가 살면서 '죽고 싶다'는 생각을 해봤을 만큼 많은 사람들이 자살 충동 경험을 가져본 것으로 조사되었다. '한번쯤' 자살을 생각했다는 응답자가 53.2%로 가장 많았지만, 자주(6.7%) 또는 가끔씩(17.3%) 자살을 생각한다는 응답이 결코 적지 않다는 점에서 늘어나는 자살 문제의 심각성을 체감할 수 있다. 반면 자살을 전혀 생각해본 적이 없다는 응답자는 22.8%로 적은 수준이었다. 자살하는 이유로는 연령이 높을수록 '경제적 어려움' 때문이라는 응답이 높았으며, 연령이 낮을수록 '삶의 공허함'과 '쓸모 없다'는 생각 때문에 자살을 생각하게 된다는 응답이 높았다. 88만원세대, 삼포세대, 잉여세대로 불리 우는 한국의 청년층들의 정신적 공황상태가 얼마나 심각한지 알 수 있는 조사결과이다.

건강 인식변화

정신건강의
심각성 인식

77.2%

살면서 죽고 싶다는 생각을 해봤다.

70.8%

향후 자살률은 더욱 높아질 것 같다.

"삶의 공허함", "쓸모 없다"

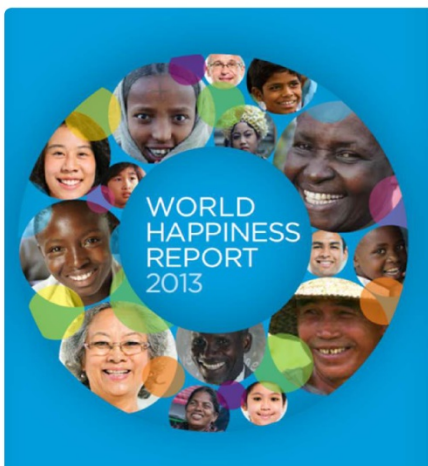
젊은 층 자살 이유

1. 생활 속에서 건강은 어떻게 인식되고 있는가?

정신질환은 불행을 느끼게 하는 가장 큰 요인

UN에서 발표한 2012 World Happiness Report의 주요 이슈 중 하나는 ‘정신질환과 불행(MENTAL ILLNESS AND UNHAPPINESS)’에 관한 것 이었다. 156개국을 대상으로 조사한 결과 사람들이 불행해 지는 데는 다양한 이유들이 있지만, 거의 모든 국가의 사람들에게 정신질환은 불행을 느끼게 하는 가장 주된 이유였다고 한다. 언뜻 생각해보면, 육체적 질환이나 질병들이 행복에 더 큰 문제를 줄 것이라고 생각할 수 있지만, 아래 영국, 독일, 오스트리아 3 국가의 조사결과를 보면 육체적인 건강문제보다 정신건강 문제가 불행을 느끼게 하는 매우 큰 요인이라는 결과를 볼 수 있다. 보고서에서는 다양한 국가의 국민들의 조사결과 치를 기반으로 정신건강에 주요 위험요인과 긍정요인을 언급하고 있는데, 그 중 개인적 차원의 요인들을 살펴보면, 자존감과 자신감, 스트레스를 조절할 수 있는 능력, 의사소통 능력, 신체적 건강을 갖추는 것이 정신건강에 매우 중요한 역할을 한다고 한다.

건강 인식변화
정신건강
관리의 중요성



How mental health affects misery (Standardized β -statistics)

	Britain	Germany	Australia
Mental Health Problems	0.46	0.26	0.28
Physical Health Problems	0.08	0.16	0.08

Risk factors and protective factors for mental health

Level of Determinant	Risk Factors	Protective Factors
Individual Attributes	Low self-esteem	Self-esteem, confidence
	Emotional immaturity	Ability to manage stress and adversity
	Difficulties in communicating	Communication skills
	Medical illness, substance abuse	Physical health, fitness

출처: 2013 World Happiness Report, UN

1. 생활 속에서 건강은 어떻게 인식되고 있는가?

건강 인식변화 : 치료 ▶ 일상 속 예방과 관리, 생활질환의 예방과 관리

마켓과 디자인의 변화 포인트

일상 관리화

개인 맞춤화

의료 세분화

환자 중심화

출처: 헬스케어3.0 시대의 키워드, 삼성경제연구소

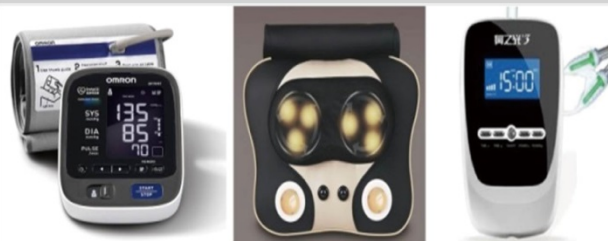
일상생활 속 개인 맞춤 헬스케어



개인의 건강과 안전을 통해 일상의 행복을 추구하고자 하는 욕구가 커지고, 사물 인터넷, 웨어러블 테크, 바이오 테크가 서로 융합되어 발전하면서 일상생활 곳곳에 개인의 건강을 체크하고 관리해주는 기능들이 들어와 헬스케어 생활 생태계를 구축해 나가게 됨.

* 트렌드 크게보기 Report3 참고

만성질환 관련 중국 가정용 의료기기



Omron 혈압측정기, 안마기, 알레르기 비염 치료기 '비즈광'

중국 전체 가정용 의료기기 제품 중 혈압 측정기가 37%로 가장 큰 비중을 차지하며 그다음으로 가정용 혈당기, 안마기, 최근 황사 미세먼지로 인하여 가정용 비염치료기 등이 주를 이루고 있음.

* 트렌드 작게보기 Report5 참고

Food Therapy Design 생활질환 치료



DIS의 건조 소금 흡입기로 호흡기 질환을 자연적으로 치료하는 용도로 제작됨.



알레르기 제로 케이터링, 사용자에게 맞춤화된 알레르기가 전혀 발생하지 않는 음식을 제공하는 서비스.

* 트렌드 깊게보기 1인간생활과 디자인 Report2 참고

1. 생활 속에서 건강은 어떻게 인식되고 있는가?

건강 인식변화 : 정신건강 관리의 중요성

마켓과 디자인의 변화 포인트

일상 관리화

개인 맞춤화

의료 세분화

환자 중심화

출처: 헬스케어3.0 시대의 키워드, 삼성경제연구소

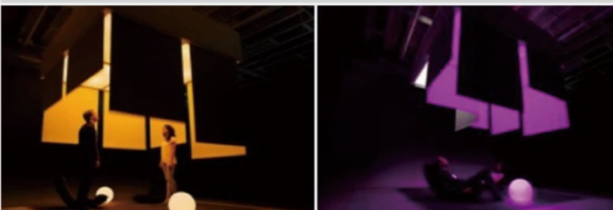
환자의 행복을 고려하는 질병치료 Game Therapy



과거 질병의 치료는 단순히 병 자체에 중심을 두고 치료법을 개발하였다면, 미래에는 환자의 의지력과 정신 건강을 함께 고려하는 인간 중심의 치료가 실행되는 것임.

* 트렌드 크게보기 Report3 참고

Adaptive Relaxation Space Design



필립스의 휴(Hue) 조명과 가림막으로 구성된 간단한 구조로, 바닥에 설치된 센서가 사람이 서 있는 곳을 감지해 사용자를 중심으로 공간을 자동으로 분할하고, 빛의 밝기와 색감을 조절해 아늑하고 편안한 분위기를 조성해 줌.

* 트렌드 작게보기 Report3 참고

Self-Healing Design



스트레스, 근심, 걱정, 의기소침 등 심리적인 상태를 측정하는 모니터링 플랫폼으로 자신의 현재 심리 상태 및 스트레스 상황을 파악해 줌.

* 트렌드 깊게보기1인간생활과 디자인 Report4 참고

PRINCIPAL AGENT



건강생활의
주요 주체들과
그들의 이슈는
무엇인가?

2. 건강생활의 주요 주체들과 그들의 이슈는 무엇인가?

노인_요양보호 서비스, 건강한 사회참여 활동

2013년 하반기 기간 동안에 블로그 및 소셜미디어 상에서 ‘노인’과 연관되어 언급된 단어들을 살펴보니, ‘건강’과 관련된 단어들이 다수 발견되었으며, 높은 순위에 올라있었다. 고령화 시대로 진화하면서 어떻게 노화된 몸을 건강하게 관리하고 건강한 생활을 할 수 있는 복지시스템은 무엇인가가 사회적인 이슈가 되고 있는 것이다.

2012년 보건복지부 한국 보건 사회 연구원에서 서울시에 사는 65세 이상 노인들을 대상으로 노인실태조사를 실행한 결과를 보면, 가장 필요로 하는 공공지원으로 취업과 소득에 대한 응답 다음으로 “요양보호서비스”(14.0%), “건강증진 서비스”(7.7%) 등 건강 관련 분야에 대한 지원 필요하다는 의견이 나왔다. 또한 일을 하고 싶은 이유 중의 한 가지가 ‘건강 유지를 위해서’(10.8%)로 나타나 일을 하는 것이 단순히 생계비 마련을 넘어서서 사회참여를 통해 정신적인 건강을 유지하고자 하는 니즈가 있음이 드러났다.

건강 생활의 주체
노인을 위한
요양 서비스와
사회참여 시스템

2013 '노인'연관어 소셜 빅데이터 분석

순위	노인	탐색건수
1	복지	34609
2	사회	32724
3	독거노인	29612
4	건강	23850
5	시설	22648
6	어르신	21770
7	생활	20931
8	연금	20451
9	지역	19238
10	요양	18250
11	사업	17371
12	대상	16763
13	박근혜	16601
14	몸	15885
15	환자	15725

서울시 고령자들은 어떤 공공지원을 필요로 할까?

취업지원	33.9%
노후소득 지원	30.0%
요양보호 서비스	14.0%
건강증진 서비스	7.7%
문화여가 서비스	6.4%
교통주거 환경	4.3%
기타	3.7%

고령자들이 일 하고 싶은 이유

일 하고 싶은 이유	비율
생계비를 마련하기 위해	65.3%
용돈이 필요해서	10.8%
건강유지를 위해서	8.3%
시간을 보내기 위해서	6.3%
능력(경력)을 발휘하기 위하여	5.4%
사람들과 사귄 수 있으므로	0.9%
기타	2.9%

주) 일을 하고 있거나, 향후 일을 희망하는 65세 이상 서울시 고령자의 응답(758명)

2. 건강생활의 주요 주체들과 그들의 이슈는 무엇인가?

노인_아름다운 죽음을 위한 준비

고령화 시대로 진화하면서 노인세대 뿐 아니라 모두가 노후의 삶을 준비하고, 아름답게 마무리하는 웰다잉에 대한 현실적인 방법과 대안에 대해 고민하고 있다. 서울대 의대 윤영호 교수팀이 전국 만 20~69세 성인남녀 1천 명을 대상으로 '웰다잉에 대한 대국민 인식 조사'를 한 결과, 삶의 아름다운 마무리를 위해서 가장 중요한 요소로 '다른 사람에게 부담 주지 않음'(36.7%)이 가장 많았고 '가족이나 의미 있는 사람과 함께 있는 것(30.0%)'이 뒤를 이었다. 삶의 아름다운 마무리를 위한 방안으로 '말기환자 간병을 도와주는 지역별 간병품앗이 활성화'(88.3%)가 가장 많았으며, '병원/집 근처에 의료 및 간병서비스를 받을 수 있는 시설 마련'(81.7%), 등 삶의 마무리에 대한 실질적인 지원에 긍정적인 입장을 보였다. 또한 응답자들은 '의료인의 임종환자 관리 교육(83.7%)' '삶의 아름다운 마무리를 위한 문화 캠페인 전개(81.6%)' 등에서도 높은 지지율을 보였다.

또한 지난해 61세의 나이로 세상을 떠난 여성 작가 제인 로터가 직접 쓴 부고가 SNS상에서 화제가 되며 주요 유력 매체들을 통해 미국사회에 작은 반향을 일으켰었다. 로터는 “내가 바꿀 수 없는 일로 슬퍼하지 말고 내 충만했던 삶에 기뻐하기로 했다. 태양, 달, 호숫가 산책, 아기가 내 손을 잡던 순간... 이 신나는 세상에서 나는 이제 영원한 휴가를 떠난다”고 적었다. 그리고 그녀의 장례식에서 유족들은 “이 아름다운 날, 여기 있어 행복했다. 사랑을 담아, 제인”이라는 메시지를 담은 배지를 나누어 주었다고 한다.

건강 생활의 주체
노인과 전세대가
같이 준비하는
아름다운 죽음

삶의 아름다운 마무리에 이것이 중요하다



2012년 6/1-6/11, 전국 만 20세-60세 성인남녀 1천명 대상 리서치



이 아름다운 날, 여기 있어 행복했다.
사랑을 담아, 제인

내가 바꿀 수 없는 일로 슬퍼하지 말고
내 충만했던 삶에 기뻐하기로 했다.
이 신나는 세상에서 나는 이제 영원한
휴가를 떠난다

2. 건강생활의 주요 주체들과 그들의 이슈는 무엇인가?

중장년층_안티에이징의 주 소비자, 몸과 외모 관리하기

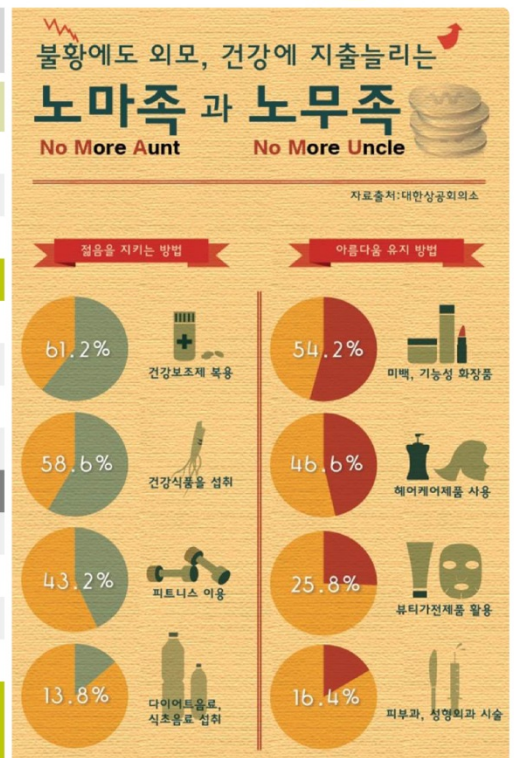
2013년 하반기 기간 동안에 블로그 및 소셜미디어 상에서 '중년'과 연관되어 언급된 단어들을 살펴보니, '건강'과 관련된 단어들로 '몸'이 4위에 링크되었으며, 얼굴이 9위, 그리고 14위, 15위로 마음과 건강이 연관어로 검색되었다. 앞서 살펴본 노인의 연관어들은 생활의 지원이나 요양, 환자와 같은 연관어들이었다면, 중년의 건강은 안티에이징과 관련이 많아 보이는 것을 알 수 있다.

실제로 대한상공회의소에서 실시한 '국내 안티에이징 산업에 대한 소비자 인식 조사'의 결과에 따르면 미용 목적의 의료비 지출과 관련하여 50대(57만 2000원)가 20대(76만 1000원)에 이어 2위로 나타났다. 특히 전체 응답자의 99.2%가 향후 안티에이징 제품과 서비스 활용을 늘리거나 현 수준을 유지하겠다고 답했다고 한다. 강남, 청담 등지의 피부과와 성형외과에서 리프팅, 보톡스 시술 등 세월의 흔적을 되돌릴 수 있는 안티에이징 시술을 받기 위해 발걸음을 한 중장년층들을 쉽게 찾아볼 수 있는 것도 사실이다.

건강 생활의 주체 중장년층의 안티에이징

2013하반기 '중년' 연관어 소셜 빅데이터 분석

순위	중년	탐색건수
1	여성	17876
2	남성	16913
3	남자	15014
4	몸	13335
5	모습	11053
6	여자	10949
7	아저씨	10611
8	남편	8615
9	얼굴	8377
10	생각	7745
11	생활	6989
12	부부	6650
13	인생	6568
14	마음	6471
15	건강	6444



2. 건강생활의 주요 주체들과 그들의 이슈는 무엇인가?

직장인_과도한 업무와 눈치보기로 인한 스트레스

지난 6개월 동안의 '직장인'과 연관된 심리/표현어를 중심으로 소셜 빅데이터를 분석해본 결과, 긍정적인 연관어들보다는 부정적 심리 표현어들이 상위에 링크되는 것을 볼 수 있었다. 압도적인 1위로 '스트레스' 라는 연관어가 뽑혔으며, 그 뒤로 '고민', '바쁜', '피로'와 같은 부정적 연관어들도 10위 안의 연관어 순위에 올라있다.

스트레스와 연관된 SNS 메시지를 분석해 보니, “현대인의 직장생활은 스트레스의 연속이다. 책상 위에 수없이 쌓여만 가는 과제들, 숨 막히는 경쟁,,,”, “ 병은 걸리지 않아 모르겠지만 눈치랑 스트레스가 5배 짊은 느는 건 사실, 칸막이 없는 개방 사무실 직장인 병들게 한다...” 와 같이 과도한 업무로 인한 스트레스, 유연한 업무와 소통을 위해 칸막이를 없애는 사무실에서 눈치 보느라 스트레스 받는 심정을 이야기하는 메시지와 같이 상사와의 관계나 눈치보기에서 스트레스를 받는 상황들과 많이 연관되어 지고 있다.

건강 생활의 주체
직장인의 스트레스

2013. 9~2014.3 '직장인' 심리/표현어 연관어 소셜 빅데이터 분석



NO.	연관어	분류	탐색건수
1	스트레스	심리	11,468
2고	민	심리	6,398
3많	다표	현	6,168
4도	움	심리	5,296
5바	쁜	표현	4,939
6피	로	심리	3,627
7	일하다	표현	3,621
8	효과적	심리	3,579
9	다양한	심리	3,125

yx19541 2014.03.25

2014년 3월 25일 오후 11:36:직장인의 스트레스와 정신건강 현대인의 직장생활은 스트레스의 연속이다. 책상위에 수없이 쌓여만 가는 과제들, 숨 막히는 경쟁, 점점 더 부담스러워지는.. <http://blog.daum.net/xyhee/7933>

bruchattiffany 2014.03.20

병은 걸리지 않아 모르겠지만 눈치랑 스트레스가 5배 짊은 느는건 사실 ㅜㅜ / 칸막이 없는 개방사무실, 직장인 병들게 한다 <http://me2.do/5zLxgUIF> 출처 : 네이버뉴스

2. 건강생활의 주요 주체들과 그들의 이슈는 무엇인가?

직장인_시간에 쫓기고 귀찮아서 못하는 건강관리

취업포털사이트 잡코리아는 남녀 직장인 950명을 대상으로 '직장인 피로도'를 조사한 결과, 47.9%가 출근길을 제일 많이 쫓았고, 두 번째로 36.4%가 퇴근길을 쫓은 것으로 나타났다. 이와 같이 피로한 이유로는 업무 스트레스가 72.2%로 가장 많은 응답을 받았고, 그 뒤로 야근, 혼잡한 출퇴근길, 직장상사와의 마찰 등이 있었다. 직장인이 평소 느끼는 피로 강도는 5점 만점에 평균 4.2점으로 상당한 피로를 느끼고 있는 것으로 조사됐으며, 퇴근 후에는 '충분한 수면'을 취하는 것을 가장 좋은 피로 회복 방법으로 꼽았다.

시장조사 전문기관 엠브레인트렌드모니터(trendmonitor.co.kr)의 직장인 남녀 1,000명 대상의 설문조사 결과도 유사하다. 직장인의 38.2%만이 자신이 건강한 편이라고 생각하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 본인의 건강 상태에 자신을 가지고 있는 직장인이 적음에도 불구하고, 전체 32.7%만이 건강을 위해 노력을 하고 있다고 응답하였는데, 이는 노력하지 않는다는 응답(27.8%)과 비슷한 수준이다. 사람들이 현재 운동을 하지 않는 가장 큰 이유는 운동할 시간이 없다는 것이었으며(43.4%), 귀찮아서 운동을 하지 않는다는 응답(33.6%)도 많은 편이었다.



2. 건강생활의 주요 주체들과 그들의 이슈는 무엇인가?

건강 생활의 주체: 노인을 위한 요양 서비스와 사회참여 시스템
노인과 전세대가 같이 준비하는 아름다운 죽음

마켓과 디자인의 변화 포인트

일상 활동 지원

개인 맞춤화

웰다잉 Well-dying

Life Assist Device



혼다에서 선보인 노약자와 환자들을 위한 재활치료에 활용할 수 있는 보행 도우미 로봇을 선보임.

디자인 스튜디오 아티팩트는 노인과 몸이 불편한 사람들을 대상으로 실시간 모니터링과 발작을 예측해주는 웨어러블 기기를 개발 함.

개인용 의료 센서 약세사리로 이마에 10초 정도 붙이고 있으면 체온, 호흡수, 스트레스, 산화포화도 등의 건강 상태를 실시간 측정해줌.

* 트렌드 깊게보기1 인간생활과 디자인 Report1,4 참고

죽음에 대한 세대공감



누군가 당신 곁에 살아있을 때 당신의 진정한 마음을 고백하세요! 상조회사 캠페인 - DELA "WHY WAIT UNTIL IT'S TOO LATE?", 2013' 칸광고제 MEDIA부문 그랑프리 수상작.

Design for Death



가족 나무(Family tree)'는 육각형 모양의 유골을 담은 나무 구조물이 콘크리트 벽에 나무 모양으로 보이게 붙어 있는 가족 묘. 유골을 담은 뚜껑은 OLED 디스플레이로 되어 있어서 밤에는 은은한 빛을 밝혀 줌.

2. 건강생활의 주요 주체들과 그들의 이슈는 무엇인가?

건강 생활의 주체: 중년층의 안티에이징

마켓과 디자인의 변화 포인트

젊음 유지

Health Functional Foods
새로운 개념의 건강증진 기능성 식품



뉴욕에서 운영되고 있는 약국과 카페가 결합한 드러그 카페 스탠리. 웰니스 바를 설치해 건강음료와 건강 관련 서적들을 배치함. 고객들은 약을 구입하고 질병을 치료 하는데 도움이 되는 한방차 생과일 음료와, 두통, 불면증, 알레르기 등을 치료할 수 있는 다양한 음식들을 구매할 수 있음.



미국에서는 뇌 활동을 활성화시켜준다는 컨셉으로 출시된 '뉴로 스포츠(Neuro Sports)'라는 음료가 전 세대에 사랑을 받았음.

아름다움유지

Nature Sense Beauty
천연재료의 새로운 활용



LA의 아로마테라피 아티스트 Persephenie Lee는 아로마 향을 활용한 향초 뿐 아니라 핸드메이드 주얼리 그릇 등과 같은 새로운 제품을 생산해 냄.



'동양인보다 가늘고 힘이 없는 모발을 지닌 서양인들 사이에서는 가볍고 볼륨감 있는 모발로 관리해주는 '無 실리콘 샴푸'에 대한 수요가 점점 증가 하고 있음.

* 트렌드 깊게보기1 인간생활과 디자인 Report3 참고

* 트렌드 작게보기 Report1 참고

2. 건강생활의 주요 주체들과 그들의 이슈는 무엇인가?

건강 생활의 주체: 과도한 스트레스와 직장인의 운동부족

마켓과 디자인의 변화 포인트

쉼터 제공

Healing Moment 진정한 휴식시간과 기능제공



메르세데스 벤츠 '더 뉴 S-클래스'는 세계 최초로 핫 스톤 방식의 에너지이징 마사지 기능을 제공하며, 시트는 14개의 에어쿠션이 내장되어 있어 온열 기능을 포함한 6가지 마사지 프로그램이 제공됨.



사용자의 신체적 정보, 뇌파, 근육과 눈동자 움직임을 측정해 사람의 수면 상태를 파악하고, 잠들기 전 LED 빛으로 깨워줌으로써 상쾌한 상태로 잠에서 깰 수 있게 해주며 수면 패턴을 관리해주는 수면 안대.

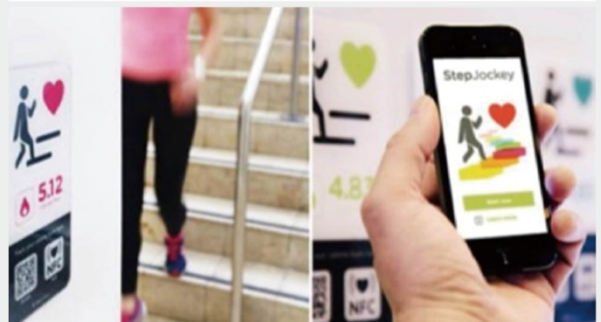
* 트렌드 깊게보기1 인간생활과 디자인 Report3,4 참고

운동 동기부여

Happy Booster 운동에 대한 목표 및 동기부여



아디다스는 러닝화 boost 모델의 홍보를 위해서, 두바이의 쇼핑몰에 러닝머신을 설치함. 운동 소모 에너지 등급에 따라 러닝 머신 앞에 설치된 자동판매기에서 리워드 아이템이 지급되도록 함.



에스컬레이터나 엘리베이터 대신 계단을 이용할 시에 칼로리를 측정해주는 계단 라벨을 고안. 계단 옆에 부착된 라벨의 QR 코드, NFC 태그를 이용하면 자동으로 모바일에서 소모된 칼로리를 계산해 줌.

* 트렌드 작게보기 Report6 참고
* 트렌드 깊게보기1 인간생활과 디자인 Report3 참고

기획

산업통상자원부
한국디자인진흥원

주관기관

한국디자인진흥원
www.kidp.or.kr
www.designdb.com

총괄책임

손동범 디자인전략연구실장

실무책임

이경순 전략연구팀장
이수강 대리

연구책임

GFG(Global Future Group)
손정민 대표
손효민 대표
이나진 책임연구원
신세라 책임연구원
이다연 선임연구원

문의

한국디자인진흥원 디자인전략연구실
Tel. 031-780-2035
trend@kidp.or.kr

이 보고서는 산업통상자원부에서 시행한
'융합형 디자인 전략예측 동향정보 활용기반 조성사업'의
일환으로
한국디자인진흥원에서 진행한 디자인트렌드
연구보고서입니다.

본 보고서의 내용은 연구진의 주관적인 의견이 개입되어
있으며 활용의 책임은 이용자들에게 있습니다.
본 보고서에 쓰인 이미지는 연구, 분석 목적으로 쓰여 졌으며
출처는 각 보고서 해당페이지에 출처 표기하였습니다.
이 보고서의 내용을 대외적으로 사용하실 때에는
반드시 산업통상자원부 및 한국디자인 진흥원에서 시행한
'융합형 디자인 전략예측 동향정보 활용기반 조성사업'의
연구결과임을 밝혀야 합니다.

그 밖에 저작권관련 별도 협의가 필요하신 사항은
한국디자인진흥원으로 연락 주시기 바랍니다.
Copyright © KIDP 2014 All rights reserved