앱 소개 · 사이트맵

가만

지친 날 잠깐 멈춰
지금의 나를 비춰 보는 앱

지친 날 잠깐 멈춰 지금의 나를 비춰 보고, 할 수 있는 작은 걸 하나 골라 보는 앱이에요. 화면 가운데의 "마음 구슬"이 지금의 나를 대신 보여 주고, 사용자는 그 구슬을 돌보듯 자기를 돌봐요.



버전
안드로이드
1차 출시 전 테스트 버전

이름
가만
영문 이름 Still

기준
2026년 10월 8일 앱
화면은 예시 데이터

한 바퀴

비추고, 고르고, 해 보고, 돌아봐요

가만을 쓰는 하루의 흐름이에요. 어느 단계도 강제하지 않아요. 홈에서 위로 버튼만 누르고 닫아도 괜찮아요.



1

비추기

마음 거울에서 기운 · 긴장 · 버거움 · 마음을 골라요. 구슬이 그 상태로 바뀌어요.



2

고르기

산책길에서 다섯 장소 중 하나로 가요. 구슬이 지금 상태에 맞는 걸 먼저 놓아 둬요.



3

해 보기

내가 미리 담아 둔 작은 행동을 5~20분 해 봐요. 초를 켜도, 그냥 해도 돼요.



4

돌아보기

"조금 도움 됐어요"면 포션(나에게 통한 방법)이 돼요. 저녁엔 하루 마치기로 하루를 닫아요.

이 소개서의 화면은 예시 데이터로 찍었어요 (오늘 거울 세 번: 불안 → 지침 → 평온).

구슬의 방에서 걸어 나가는 구조

홈은 "구슬의 방"이에요. 아래 장소 줄 네 칸으로 각 장소에 가고, 위쪽 아이콘으로 공방과 설정에 가요.

구슬의 방 (홈)

위 왼쪽	날짜 · 작업대에 적기(연필) · 같이 숨 고르기(바람결)
위 오른쪽	빛 숫자 → 재질 공방 · 설정
가운데	마음 구슬 · 지금 상태 한 줄 · 오늘 비춰 본 마음 물방울 · 저녁의 "오늘 하루 마치기" · 반딧불이 가져온 오늘의 편지
아래	위로하기 · 칭찬하기 · 용기 주기 (열 번이면 반짝구슬)

마음 거울

- 몸 · 버거움 · 마음 세 단계
- 걸리는 것 (선택)

→ 5쪽

산책

- 산책길: 다섯 장소 중 고르기
- 내 길 가꾸기: 장소마다 행동 담기 · 나의 루틴

→ 6 · 7쪽

기록장

- 나의 포션 (통했던 방법)
- 하루 (날짜별 모든 기록)

→ 8쪽

빛 우체국

- 받는 것: 오늘의 편지 · 친구
- 모으는 것: 캠페인 엽서

→ 10쪽

저녁 · 하루 마치기

- 저녁 6시 ~ 새벽 4시, 그날 기록이 있을 때만
- 오늘의 마음 · 해 본 것 · 한 줄(선택)

→ 9쪽

설정

- 가만 사용법 · 구슬의 안부(알림) · 하루 마치기
- 기록 지키기(로그인 · 백업) · 함께(친구) · 기록 모두 지우기

구슬에게 건네는 말이 나에게 건네는 말

하는 일

구슬을 보고, 위로 · 칭찬 · 용기를 내 구슬에 건네요. 같은 걸 열 번 건네면 반짝구슬이 맺혀 그날 하루 구슬 곁을 돌아요.

구슬이 보여 주는 것

색 = 마음, 눈과 높이 = 기운, 눈썹과 흐림 = 긴장, 숨 쉬는 빠르기 = 긴장. 거울을 본 지 3시간이 지나면 구슬은 "잠깐 쉬는" 모습이 되고 "지금 마음은 어때요?"라고 물어요.

건네는 말

위로 18개 · 칭찬 29개 · 용기 16개 문장. 지금 상태에 맞춰 골라요. 예:
오늘은 잘하는 것보다 무사한 게 먼저야. 쉬려고 한 것도 용기야.
잘했어. 아주 작은 거 하나만 해 보자. 안 돼도 괜찮아.

의도

자기 연민을 "나에게 말 건네기"라는 작은 동작으로 만들었어요. 버겁거나 가라앉은 때에는 "힘내"부터 말하지 않도록 문장을 나눴어요. 반짝구슬은 숫자로 쌓이지 않고 그날 하루만 곁에 있어요.



홈 · 저녁

세 단계를 고르면 끝이에요

고를 때마다 거울 속 구슬이 따라 바뀌어요. 처음 앱을 켜면 한 번만 거울로 데려가고, 바로 "나중에 할게요"로 나갈 수 있어요.

세 단계

- **몸** "지금 몸은 어때요?" 기운 1~5 (거의 없음 · 조금 · 보통 · 꽤 있음 · 넉넉함), 몸의 긴장 1~5 (편안함 · 조금 · 보통 · 꽤 긴장됨 · 많이 긴장됨)
- **버거움** "지금 얼마나 버거워요?" 여유 있어요 · 할 만해요 · 빠듯해요 · 버거워요 · 감당이 안 돼요
- **마음** "지금 마음은 어느 쪽에 가까워요?" 평온 · 기쁨 · 설렘 · 그냥 그래요 · 불안 · 슬픔 · 짜증 · 외로움 · 지침 · 잘 모르겠어요 (하나만)

걸리는 것 (선택, 접혀 있음)

몸의 신호(잠 부족 · 피곤함 · 배고픔 · 몸이 불편함) / 마음을 누르는 것(일 · 공부 · 관계 · 돈 · 건강 걱정 · 집안일 · 돌봄 · 나에 대한 생각 · 생각이 복잡함 · 집중이 어려움 · 누군가와 이야기하고 싶음)

끝나면

구슬이 한마디 해요. 예: `오늘은 많이 버거웠구나. 알려 줘서 고마워.`

남는 기록

시각 · 기운 · 긴장 · 버거움 · 감정 · 걸리는 것. 점수로 합치지 않아요.

의도

감정에 이름 붙이기와 몸 상태 알아차리기를 30초 안에 하게 했어요. 버거움은 "견딜 수 있는 창"을 가늠하는 값이고, 4 이상이면 앱 전체가 쉬는 쪽으로 바뀌어요(12쪽 "상태에 따른 반응").



1 몸



2 버거움



3 마음

다섯 장소 중 지금 갈 곳을 골라요

장소마다 지금 상태에 맞는 걸 하나씩 길 끝에 놓아 둬요. 고르면 "작은 초 5분 · 큰 초 10분 · 모닥불 20분"으로 시간을 켜거나 그냥 해요.

다섯 장소

- **쉼터** 쉬고 돌보기 · 가라앉히는 일
- **강가** 흘려보내기 · 풀어내는 일 (적기 · 몸 털기 · 울기 · 털어놓기)
- **놀이터** 놀고 싶은 것 · 기분 바꾸기
- **등불** 되고 싶은 나 · 작은 성장 (기운 없을 때의 "아주 작은 버전"을 함께 정해요)
- **작업대** 해야 할 일 · 원할 때만, 첫 단계로만 제안해요

지난번의 나

지난번에 남긴 한 줄이 같이 보여요.

해 본 뒤

조금 도움 됐어요 · 비슷해요 · 별로였어요 · 건너뛰기 중 고르고, 한 줄을 남겨도 돼요(선택).

모르겠으면

구슬을 눌러 "지금 나에게 필요한 건?"을 물을 수 있어요.



산책길



장소를 고르면

장소마다 내가 할 행동을 담아 둬요

앱이 준비한 아이디어 106개("이럴 때" 한 줄과 함께, 13 · 14쪽)에서 고르거나 직접 적어요. 담은 행동 하나를 "나의 루틴"으로 정해 이번 주에 몇 번 해 볼지 정할 수 있어요.

의도

행동 활성화를 "내가 고른 목록" 안에서만 해요. 앱이 남의 행동을 끼워 넣지 않고, 순서만 바꿔 줘요. 해야 할 일은 긴장이 높다는 이유만으로 꺼내지 않아요.



내 길



쉼터에 담기

나에게 통하는 방법을 스스로 발견해요

나의 포션

처음 "조금 도움 됐어요"를 고른 행동이 병에 담겨 선반에 놓여요. 써도 줄지 않고, 비슷한 상태(같은 감정, 또는 기운 · 긴장이 1 차이 안)일 때 산책길에서 먼저 제안돼요.

하루

날짜별로 그날의 거울 · 해 본 것 · 반짝구슬 · 편지 · 루틴 · 하루 마치기 한 줄을 시간 순서로 봐요. "어떤 마음일 때 무엇을 했고 어땠는지"가 이어져 보여요.

의도

"나에게 통하는 방법"을 스스로 발견하게 했어요. 포션은 개수로 세지 않고, 기록에는 점수 · 그래프 · 연속 기록이 없어요.



나의 포션



하루

하루를 평가하지 않고 알아봐 주기만 해요

저녁 6시(설정에서 바꿈)부터 새벽 4시까지, 그날 기록이 하나라도 있을 때만 홈에 한 줄이 떠요. 자정이 지나면 "어제 하루 마치기"가 되고, 기록이 없는 날엔 아무것도 뜨지 않아요.

하는 일

오늘의 마음 물방울과 구슬의 한마디(처음과 마지막 버거움만 견줘요: 저녁엔 조금 가벼워졌네.), 오늘 해 본 것을 보고 "구슬과 오늘 닫기"를 눌러요. 구슬이 눈을 감고 오늘의 구슬들이 상자에 담겨요.

한 줄 (선택)

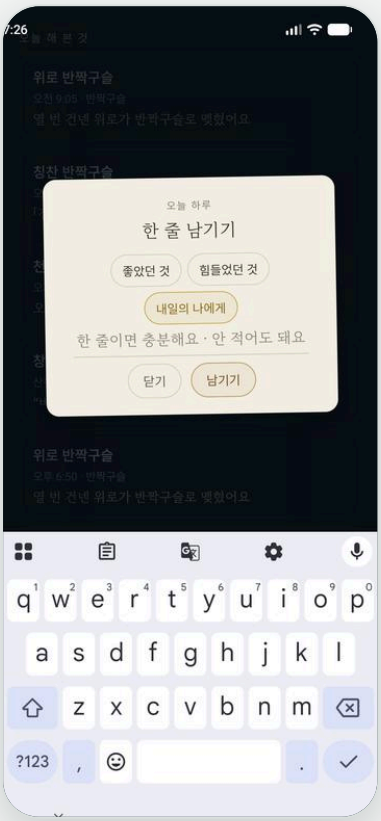
좋았던 것 · 힘들었던 것 · 내일의 나에게 중 하나. "내일의 나에게"와 "좋았던 것"은 다음 날 아침 홈에 한 번 보여요. "힘들었던 것"은 아침에 다시 꺼내지 않아요.

의도

끝까지 넘기지 않아도 되고, 안 한 날을 세지 않아요.



오늘 하루



한 줄 (선택)



마무리

연결감과 작은 친절을 압박 없이

오늘의 편지

매일 모든 사용자에게 같은 작은 미션 하나(14가지가 돌아가요). 예: `고마웠던 사람 한 명에게 고맙다고 말하기` 해 보면 빛 1.

캠페인 엽서

한 달에 두 장 정도. 7일 안에 N번 (예: 쓰레기 하나 줍기 3번, 10분 걷기 4번). 놓쳐도 실패가 아니고 언제든 다시 뽑아요.

함께

초대 코드로만 친구가 돼요(최대 8명). 정해진 문장의 위로 · 칭찬 · 용기를 보내요. 마음 상태 공유는 기본 꺼짐 — 켜야 감정 · 기운 · 긴장이 보이고, 버거움 · 걸리는 것 · 행동 · 메모는 어떤 경우에도 보내지 않아요. 읽음 표시 · 답장 · 개수가 없어요.

재질 공방

모은 빛으로 구슬의 재질(유리 · 진주 · 호박 …)을 바꿔요. 재질 위에도 감정 색 테두리가 남아요.

> **의도**
>
> 친구 기능에서 비교와 의무가 생기지 않게 숫자와 답장을 뺐어요.



빛 우체국 (테스트 모드 표시 포함)

넘칠 때는 가라앉히고, 꺼질 때는 깨워요

같이 숨 고르기

4초 들이쉬고 6초 내쉬기를 6번(약 1분). 구슬이 같이 커졌다 작아져요. 홈 위쪽에서 언제든, 버거울 때는 상태 줄 아래에도 떠요.

감각 깨우기

멍하고 꺼진 듯할 때 뜨는 5-4-3-2-1 그라운딩. 보이는 것 다섯 · 만질 수 있는 것 넷 · 소리 셋 · 냄새 둘 · 맛 하나. 시간 제한 없이 한 단계씩.

구슬의 안부

기본 꺼짐. 켜면 하루 한 번 정한 시각에 `들르지 않아도 괜찮아요.` `구슬은 조용히 빛나고 있을게요.` 같은 알림. 잠금 화면에 보일 수 있어서 기록한 마음은 담지 않아요.

의도

넘치는 쪽(긴장 · 버거움)에는 호흡으로 가라앉히기, 꺼지는 쪽(멍함)에는 감각으로 깨우기를 따로 둬요. 알림은 재촉하지 않는 말만 써요.



같이 숨 고르기

상태에 따른 반응

거울에서 고른 값이 앱을 어떻게 바꾸나

점수나 진단 없이, 지금 상태에 따라 말투와 먼저 보여 주는 것만 달라져요. 거울을 본 지 3시간이 지나면 지금 상태로 쓰지 않아요.

상태	판단 기준	구슬 · 홈	산책길에서
버거움	버거움 4 이상 (또는 긴장 4 이상)	따뜻한 빛이 구슬을 감싸요. "많이 버거웠구나. 천천히 숨 쉬자." · "같이 숨 고르기" 칩 · 공방 안내를 숨겨요	쉼터를 먼저: "버거울 때는 내려놓고 쉬는 것부터 해 봐요" · 작은 일은 아주 작은 버전으로
멍함 · 꺼짐	기운 2 이하 · 긴장 2 이하 · 버거움 4 이상	숨이 느려지고 "멍한 날이구나. 천천히 깨어나 보자." · "감각 깨우기" 칩	놀이터 쪽: "멍할 때는 몸을 가볍게 깨우는 것부터 해 봐요"
긴장이 높음	긴장 4 이상	구슬이 흐려지고 숨이 빨라져요	강가: "답답할 땐 강가에서 조금 흘려보내자"
기운이 적음	기운 1~2, 또는 몸의 신호(잠 · 피곤 · 배고픔 · 아픔)	"기운이 많이 빠졌네. 오늘은 천천히 가자."	기운이 적어도 할 수 있는 것만 · 쉼터
외로움	외로움, 또는 "누군가와 이야기하고 싶음"	위로 문장이 그 마음을 짚어요	사람과 잇는 행동(안부 보내기 등)을 앞으로
좋은 상태	기분 좋은 감정 · 기운 3 이상 · 긴장 3 이하	"오늘 반짝반짝하네. 이 기분 오래 가자."	등불(되고 싶은 나)도 권해요

내 길에 담을 수 있는 아이디어 106개

사용자는 이 중에서 고르거나 직접 적어 장소에 담아요. 모두 무료이고 5~20분이에요. 먹는 양 · 수면 시간 · 약 · 치료를 바꾸라는 행동은 전문가 검토 전까지 넣지 않았어요.

쉼터 쉬고 돌보기 · 가라앉히는 일 · 33개

몸 풀기
스트레칭하기 · 어깨와 목 천천히 풀기 · 턱과 이마의 힘 풀어보기 · 손바닥을 비벼 온기 느끼기 · 발목 천천히 돌리기 · 기지개 크게 한 번 켜기 · 짧게 샤워하기

그냥 쉬기
눈 감고 쉬기 · 누워 있기 · 휴대폰 덮어두고 가만히 있기 · 이불이나 담요 덮고 있기 · 좋아하는 장소 사진 한 장 보기

기대고 안기
편안한 곳에 몸 기대기 · 안아 달라고 하기 · 반려동물과 시간 보내기 · 어깨나 손 마사지하기

몸 돌봄
물 한 잔 천천히 마시기 · 따뜻한 음료 마시기 · 알람 맞추고 20분 낮잠

감각 가라앉히기
천천히 열 번 숨쉬기 · 주변 소리 세 가지 찾아 듣기 · 따뜻한 물로 세수하기 · 화면을 끄고 먼 곳 바라보기 · 창가나 밖에서 잠깐 바람 쐬기 · 햇빛 받으며 앉아 있기 · 조용한 음악 한 곡 듣기 · 좋아하는 향 맡아 보기 · 눈 위에 따뜻한 손 얹기

마음 다독이기
나에게 다정한 말 해 주기 · 오늘 그런대로 괜찮았던 것 하나 떠올리기

나를 편하게
편한 옷으로 갈아입기 · 조명 하나 낮추기 · 앉은 자리 편하게 정돈하기

강가 흘려보내기 · 풀어내는 일 · 16개

적어서 내보내기
지금 드는 생각 한 줄 적기 · 머릿속 생각 다 쏟아 적기 · 지금 마음에 이름 붙여 보기 · 걱정 하나 종이에 적고 접어 두기 · 부치지 않을 편지 쓰기 · 아무거나 끄적이기

몸으로 풀기
걷기 · 노래에 맞춰 몸 흔들기 · 온몸 가볍게 털기

소리 · 눈물
좋아하는 노래 한 곡 따라 부르기 · 피아노 마음대로 치기 · 소리 내며 길게 내쉬기 · 울고 싶으면 울기

털어놓기
하고 싶은 말 혼자 소리 내 보기 · 음성 메모로 혼자 털어놓기 · 믿는 사람에게 이야기하기

놀이터 놀고 싶은 것 · 기분 바꾸기 · 25개

혼자 즐기기
드라마 한 편 보기 · 게임 한 판 · 웹툰 한 화 보기 · 좋아하는 영상 보기 · 짧은 코미디 영상 보기 · 읽던 책 몇 쪽 읽기 · 좋아하는 간식 천천히 먹기

손으로 놀기
간단한 낱말 퍼즐 하나 풀기 · 사진 한 장에 제목 붙이기 · 색칠하기 한 장 · 종이접기 하나

추억 · 발견
작년 오늘 사진 찾아보기 · 웃겼던 일 하나 떠올리기 · 오늘 발견한 재미있는 것 한 줄 적기 · 짧은 시 한 편 읽기 · 짧은 그림이나 작품 한 점 감상하기 · 오래된 대화 다시 읽어보기

소리와 음악
좋아하는 노래 두 곡 듣기 · 안 들어본 노래 한 곡 듣기

밖 · 새로운 것
하늘 한 번 올려다보기 · 평소와 다른 길로 걸어보기 · 가보고 싶은 곳 찾아보기 · 자리 옮겨 앉기 · 동네 가게 구경하기

마음 가는 대로
지금 가장 하고 싶은 것 하기

등불 되고 싶은 나 · 작은 성장 · 32개 · → 기운 없을 때의 아주 작은 버전

사람과 잇기
한 사람에게 안부 보내기 → 이모티콘 하나만 · 고마운 마음 한 줄 전하기 → "고마워" 세 글자만 · 답장 못 한 사람에게 답하기 → 한 문장만 · 가족에게 한 줄 보내기 → 한 단어만 · 짧은 음성 메시지 보내기 · 통화 제안하기 · 보고 싶은 사람 떠올리기 · 도움을 부탁하는 문장 하나 보내기 · 온라인 공간에 응원 한 줄 남기기 · 한 사람의 좋은 점 말해주기 · 만날 약속 하나 잡기 · 함께 보고 싶은 것 하나 공유하기

마음 기록
하루 세 줄 일기 → 한 줄만 · 감사한 것 세 가지 적기 → 하나만 · 이번 주 바라는 것 하나 적기 · 한 사람을 위해 기도하기 → 한 문장만 · 5분 조용히 묵상하기 → 1분만

창작 연습
그림 한 장 그리기 → 선 하나만 · 악기 10분 연습하기 → 한 소절만 · 글 한 단락 쓰기 → 한 문장만 · 마음에 드는 사진 하나 찍기

배움
외국어 단어 5개 외우기 → 단어 2개만 · 배우고 싶은 강의 10분 듣기 → 5분만 · 공부하던 책 한 단락 읽기 → 한 문장만 · 궁금했던 것 하나 찾아보기 → 검색 한 번만

몸
10분 운동하기 → 스쿼트 5번만 · 20분 빠르게 걷기 → 집 앞 한 바퀴만 · 맨손 근력 운동 한 세트 → 팔굽혀펴기 3번만

나눔 · 돌봄
길이나 계단의 쓰레기 하나 줍기 · 누군가의 이야기를 끝까지 들어주기 · 화분에 물 주기 · 쓰지 않는 물건 하나 나눔 준비하기 → 고르기만

작업대 해야 할 일 · 사용자가 직접 적어요

홈 위쪽 연필로 떠오를 때 바로 적어 둬요. 적을 때 "가장 작은 첫 단계는? (선택)"을 함께 물어요. 산책길에서는 사용자가 "미뤄둔 일이 신경 쓰여요"를 골랐을 때만, 첫 단계로만 제안해요. 해 본 뒤엔 "다 끝났어요"(작업대에서 빠짐) · "조금 했어요"(남음).

지키는 원칙

앱 전체에 걸린 약속

시키지 않는다

모든 단계를 건너뛸 수 있어요. 적는 칸은 늘 접혀 있는 선택이에요.

점수 · 진단이 없다

거울의 값을 합치거나 평가하지 않아요. 상태는 구슬의 모습과 말투로만 보여요.

안 한 날을 세지 않는다

연속 기록 · X 표시 · 밀린 횟수가 없어요. 놓쳐도 실패가 아니에요.

내가 고른 것 안에서

추천은 내가 담아 둔 목록에서 순서만 바꿔요. 고를 권리가 먼저예요.

버거울 땐 쉼부터

버거울 때 "힘내"나 해야 할 일을 먼저 꺼내지 않아요.

마음은 내 기기에

로그인 없이 쓸 수 있어요. 알림 · 친구에게 마음 상태를 함부로 보내지 않아요.

가만(Still) · 안드로이드 테스트 버전 · 2026년 10월 8일 앱 기준으로 정리했어요. 화면은 예시 데이터로 찍었어요. 우체국 화면 아래의 "테스트 모드 · 함께"는 테스트 버전에만 보여요.