

• LIFE RPG

현실의 나에게도 상태창이 있다면?

수면·식단·활동 등 생활 데이터를 HP·MP 상태창으로 번역하고,
지금 컨디션에 딱 맞는 작은 Quest로 연결하는 멘탈 웰니스 엔진



데이터는 넘쳐나지만, '지금의 나'는 전혀 보이지 않는다

수많은 건강 앱과 웨어러블이 데이터를 수집하지만, 정작 사용자에게 필요한 직관적 해석은 부재합니다.

01

흩어진 데이터

수면, 식단, 걸음수, 일정, 심박수... 데이터가 각기 다른 앱과 기기에 파편화되어 종합적인 나를 볼 수 없습니다.

Fragmentation of Data

02

해석 없는 숫자

'수면 6시간', '걸음 4,200보'가 지금 내 컨디션, 피로도, 집중력에 당장 어떤 의미인지 알기 어렵습니다.

Context-Free Metrics

03

행동으로 안 이어짐

몸과 마음의 상태가 나쁘다는 것은 막연히 알지만, "지금 당장 5분 동안 무엇을 해야 하는지" 알지 못합니다.

Actionable Gap

- 핵심 결론: 사람은 자기 몸과 마음의 '현재 상태'를 게임 캐릭터처럼 한눈에 읽지 못한다.

COGNITIVE LOAD IN SELF-CARE

시장에 돈은 몰리는데, 기존 앱들은 사용자를 단 10일도 붙잡지 못한다

글로벌 멘탈 웰니스 앱 시장의 가장 치명적인 병목은 획득(Acquisition)이 아닌 처참한 리텐션(Retention)입니다.

30-DAY RETENTION

정신건강/웰니스 앱 평균 30일 잔존율 (30명 중 단 1명)

~3.3%

DAY 10 DROP-OFF

설치 후 10일 이내 이탈하는 신규 사용자 비율

80%+

DAILY OPEN RATE

자발적 일일 활성 오픈율 (기록 피로감으로 인한 급감)

~4.0%

USER RETENTION DECAY CURVE

Industry Avg



OPPORTUNITY 아무도 리텐션을 풀지 못한 이 거대한 빈틈이 바로 Life RPG의 기회입니다.

출처: JMIR 실사용 분석(2025), Sahha Retention Review

게임의 상태창은 '직관적 이해'를 즉시 '행동'으로 바꾼다

게이머는 튜토리얼 없이도 HP가 낮으면 포션을 마시고, MP가 부족하면 스킬을 아킵니다.

GAME UX (명확한 인과)

Instant Clarity

HP 24 / 100

MP 18 / 100

STATUS: EXHAUSTED

FOCUS: LOW

→ 쉬기 · 포션 복용 · 무리한 전투 회피를 1초 만에 스스로 판단

REAL LIFE (인지 불명확)

Cognitive Fog

피곤한데 이유 모름

집중 안 되는데 원인 불명

만성 번아웃

카페인 과다 의존

? 상태가 나빠도 지금 당장 무엇을 해야 할지 몰라 방치

CORE PREMISE

1. STATUS

(현재 상태 확인)



2. WHY

(원인 분해)



3. QUEST

(즉각적 행동 유도)

Action Formula

Life RPG — 현실의 나를 상태창으로 번역하다

복잡한 생체 신호를 직관적인 5대 RPG 스탯으로 요약하고, 바로 실행 가능한 마이크로 퀘스트를 제안합니다.

PLAYER · LV.1

XP 0 / 80

HP (회복 능력)	45/100
MP (정신 에너지)	69/100
Focus (집중 준비도)	69/100
Stress (부담/긴장)	89/100
Recovery (수면 준비)	60/100

TODAY'S QUEST

+20 EXP

🚶 5분 가볍게 걷기

부담이 낮고 긴장을 낮추는 짧은 행동

HP

HP · 회복 능력

수면 빛, 전날 누적 피로, 기초 체력 반응을 반영한 베이스 신체 에너지

Stamina

MP

MP · 정신 에너지

의사결정 피로도, 인지적 과부하, 카페인 각성 잔존 효과 추정치

Mental

FC

Focus · 집중 준비도

몰입 가능 시간대(Focus Window), 식곤증 리듬 및 주의력 활성화

Cognition

ST

Stress · 부담 / 긴장

마감 일정 압박, 연속적인 고강도 태스크로 인한 심리적 긴장 부하

Tension

RC

Recovery · 오늘 밤 회복 조건

카페인 섭취 컷오프, 야식 시점 등을 종합한 양질의 수면 달성 가능성

Recharge

LOOP

먹고 잔다 → 상태가 움직인다 → 왜 그런지 본다 → Quest를 한다 → 개인 패턴을 학습한다

* 실제 호르몬 수치가 아닌 생활기반 웰니스 추정 지표

이미 작동한다 — HTML 하나로 만든 Vertical Slice

LIVE v0.6

심사장에서 3분 안에 캐릭터 생성부터 개인 패턴 진화까지 즉시 직접 시연 가능합니다.

01

ONBOARDING

캐릭터 생성 (Genesis)

30개 질문으로 수면·카페인 민감도·크로노타임을 분석해 나만의 고유 초기 베이스 사전확률(Prior)을 형성합니다.

02

EVENT LOG

초간편 생활 입력

수면 시간, 커피 잔수, 식사 타이밍, 걸음수, 오늘 마감 여부를 단 10초 만에 템 몇 번으로 가볍게 기록합니다.

03

STATE ENGINE

실시간 상태 재계산

입력된 맥락에 맞춰 HP, MP, Focus, Stress, Recovery 수치가 유기적으로 실시간 반영되어 재산출됩니다.

04

WHY EXPLAINER

WHY 원인 분해

"지금 왜 MP가 40인가?"에 대해 수면 부족 vs 늦은 카페인 등 상위 원인을 HIGH/MED/LOW 확신도로 투명하게 설명합니다.

05

ACTION TRIGGER

맞춤 마이크로 Quest

'5분 산책', '수분 보충' 등 현재 상태에서 부담 없이 할 수 있는 행동을 추천하고, 타이머와 완료 시 즉각 경험치(EXP)를 보상합니다.

06

PERSONAL LEARNING

캐릭터 진화 및 학습

기록이 쌓일수록 Character Knowledge가 채워지고, 고유 특성(Trait)이 발현되며 나와 더 닮은 캐릭터로 진화합니다.

🔗 **핵심 가치:** 정적인 설문 앱이 아니라, 입력 즉시 반응하고 학습하는 역동적인 State 루프를 완성했습니다.

Single-File Architecture Ready

단순 점수표가 아니라, 맥락을 해석하는 개인화 엔진

규칙 기반 하드코딩이 아닌, 개인의 기준점과 이벤트 간 시차 맥락을 통계적으로 반영합니다.

STAGE 01 · INPUT

생활 이벤트

수면 시작/기상, 커피 섭취 시점, 고탄수 식사, 걸음 수, 마감 압박 등 로우 데이터 수집

```
{ event: "coffee", time: "16:30", dose: "high" }
```

STAGE 02 · PROCESSING

개인 상태 해석

개인화 Feature 변환 후 Prior 결합을 통해 HP·MP 스탯 및 WHY 요인 산출

Recovery: -25% (오후 카페인 반감기 매핑)

STAGE 03 · OUTPUT

실행 가능한 Quest

현재 에너지 상태에서 인지 부하가 가장 적고 효과가 높은 1개 퀘스트 동적 생성

Quest: "따뜻한 허브티로 수분 보충 (5m)"

VO 원칙

음식·커피·수면이 HP를 곧바로 ± 시키지 않습니다. 먼저 사용자의 수면 적정 시간, 카페인 대사 특성, 섭취 시점(시간 맥락), 기록 신뢰도를 정규화된 Feature로 변환한 뒤 상태를 계산합니다.

식단앱도, 웨어러블도, 습관앱도 아니다 — Personal State OS

기존 서비스들이 파편화된 원시 데이터를 나열할 때, Life RPG는 사용자 중심의 종합 상태 맥락으로 번역합니다.

카테고리 & 대표 서비스	기존 서비스가 하는 일	LIFE RPG의 차별화 (PERSONAL STATE OS)
● 식단 기록 앱 (MyFitnessPal 등)	무엇을 먹었는지 칼로리·영양소 기록	✓ 그 식사가 '지금 내 활력과 집중 맥락' 에서 갖는 실시간 의미
● 웨어러블 기기 (Oura, WHOOP 등)	수면 시간·심박변이도(HRV) 수치 단순 표시	✓ 바이오 데이터를 HP / MP / WHY / Quest 로 즉시 실행 가능하게 번역
● 멘탈케어 앱 (Calm, Headspace 등)	주관적 기분 일기 기록 및 오디오 명상 콘텐츠	✓ 생활 행동(수면·카페인·마감)과 실제 컨디션 간의 개인 반응 모델
● 게이미피케이션 앱 (Habitica, Finch 등)	정적 체크리스트 완료 시 가상 포인트 보상	✓ 기록이 쌓일수록 캐릭터가 실제 나와 완벽하게 닮아가는 진화

 경쟁 서비스들은 데이터를 보여주고, 우리는 **'진짜 나'**를 보여줍니다.

Context-Aware Action Engine

쌓일수록 강해지는 개인 반응 데이터(Response History)

단순 로그 저장이 아니라, "각 자극에 대해 사용자의 컨디션이 어떻게 반응했는가"의 누적 인과 데이터가 해자가 됩니다.

RAW LIFE INPUTS

🛌 Sleep Duration & Wake Timing 수면

☕ Caffeine Intake & Timing 카페인

🍽️ Meal Timing & Carbohydrate 식사

🚶 Physical Steps & Intensity 활동

⚡ Deadline & Context Pressure 스트레스

LEARNING ENGINE

개인별 반응 시차 & 민감도 추정

"오후 4시 라떼는 이 사용자에게 수면 점수를
-18% 떨어뜨린다"



UNREPLICABLE MOAT

D30+ Synergy

YOUR MANUAL

나라는 사람의 개인 최적화 사용설명서

- ✓ 크로노타입: 최적 집중 골든아워 (09:30 - 11:45)
- ✓ 카페인 대사: 취침 8시간 전 컷오프 필수
- ✓ 스트레스 완화: 5분 보행 시 긴장도 MAE -22% 반응

□ UI 템플릿, 귀여운 캐릭터, 단순 Food AI, LLM 프롬프트는 언제나 복제 가능합니다. 오직 'User-specific Response History'만이 타사가 복제할 수 없는 진정한 해자입니다.

B2C 프리미엄(Freemium)으로 시작, B2B 웰니스로 확장

무료 상태창으로 대규모 오가닉 유입과 리텐션을 확보하고, 심화 분석과 개인화 매뉴얼로 유료 결제를 창출합니다.

FREE TIER

Acquisition & Retention Engine

₩0 / 영구 무료

매일 습관적으로 상태를 확인하고 짧은 행동을 실천하는 필수 기능 제공

- ✓ 실시간 5대 상태창 (HP / MP / Focus / Stress / Recovery)
- ✓ 기본 10초 생활 기록 (수면, 카페인, 식사, 마감)
- ✓ 기본 마이크로 Quest 추천 및 타이머 보상

목적: 제로 마찰 진입과 극대화된 일일 활성도(DAU)

PREMIUM (PRO)

월 ₩9,900 / 연 ₩99,000

₩99,000 / 연간 구독 (월 ₩8,250 상당)

글로벌 웰니스 앱(Calm \$69.99) 수준의 가격 앵커링과 압도적인 개인화 가치

- ✓ **Your Manual:** 개인 맞춤 반응 분석 보고서 및 특성(Trait) 도감
- ✓ **심화 인과 패턴:** 카페인 반감기, 식곤증 주기 등 정밀 예측
- ✓ **Personal Experiment:** 나만의 수면/집중 개선 7일 셀프 실험 모듈

글로벌 앵커: Calm/Headspace (\$69.99) 대비 높은 실행 효용성 제공

FUTURE B2B

B2B 대학 및 테크기업 임직원 번아웃 예방 복지 솔루션 라이선스 | 동의 기반 비식별 생활 반응 데이터 연구 파트너십 확장

Phase 2 Monetization

가장 절실한 하나의 쐼지(Wedge) 시장부터 장악한다

모호한 대중이 아닌, 수면·카페인 불균형을 매일 겪으며 게임 문법에 익숙한 2034 코어 타겟에 집중합니다.

01

TARGET WEDGE

20~34세 테크·대학생 자기관리 층

수면 부족·카페인 의존·오후 집중 저하를 반복 체감하며, 게임식 상태창과 성장에 높은 친화도를 가진 초기 코어 유저.

High Pain & Game Affinity

02

ACQUISITION HOOK

숏폼 혹 & 커뮤니티 바이럴

"오늘 내 남은 HP는 몇?" 상태창 카드 숏폼 콘텐츠 바이럴, IT/개발/스터디 커뮤니티 및 대학 학과 파일럿 중심 유기적 확산.

Organic Viral Loops

03

RETENTION ENGINE

매일 상태 확인 + 캐릭터 동기화

아침 기상 후 1초 상태 확인, 초간편 10초 기록, 나와 실제로 닮아가는 도트 캐릭터의 성장과 진화감이 강력한 락인 제공.

Identity-Driven Stickiness

04

MONETIZATION

Your Manual & 심화 패턴 잠금 해제

14일 이상 누적된 데이터 기반 '나만의 사용설명서(Trait 도감)', 개인화 셀프 실험 모듈 오픈 시점에 프리미엄 전환 유도.

High-LTV Conversion Trigger

🎯 **GTM 원칙:** 처음부터 넓은 헬스케어 전체를 노리지 않고, 일상 스트레스와 피로에 민감한 2034 게이머·프로페셔널 군에서 압도적 리텐션을 먼저 증명합니다.

Wedge-to-Mass Rollout

성장하는 멘탈 웰니스 시장, 한국에서 먼저 압도적으로 검증한다

글로벌 멘탈 웰니스 성숙기에 맞춰 높은 디지털 친화도와 게이미피케이션 수용성을 갖춘 국내 2030 시장을 선점합니다.

TAM · 글로벌

CAGR 14.6%

\$17.5B

글로벌 정신건강 앱 시장 (2030)

넓게는 글로벌 멘탈 웰니스 및 디지털 자기관리 시장 전체
\$330B (2027) 규모로 확장.

Global Digital Health Market

SAM · 국내 타겟

20~39세

500만 명

국내 2030 자기관리 & 게임 친화층

국내 20~39세 전체 인구 1,270만 명 중 스마트폰 헬스·생산성
앱 및 게임 UX 친화적 유효 타겟군.

Korea Gen MZ Self-Care Pool

SOM · 3개년 목표

ARR ₩20억

50만 명

누적 가입자 · 유료 전환율 4%

연 구독료 ₩99,000 기준 2만 명 구독자 달성 시 ARR ₩19.8
억 (~₩20억) 달성.

보수 시나리오 (3%): ₩15억

공격 시나리오 (6%): ₩30억

시연판 완성 → iOS MVP 출시 → 정밀 파일럿 검증

이미 작동하는 Vertical Slice를 바탕으로, 즉각적인 네이티브 앱 개발 및 밀착 파일럿을 통해 리텐션을 체계적으로 검증합니다.

NOW (완료)

HTML MVP v0.6

- 3분 현장 시연 가능
- Genesis 초기 온보딩
- 5대 상태창 & WHY 계산
- 마이크로 Quest 루프

Live Working Slice

4 WEEKS

iOS MVP 출시

- Apple HealthKit 연동 (수면/걸음 자동수집)
- 카메라 식단/영수증 인식
- VO State Engine 네이티브화

Native App Store Build

8 WEEKS

14일 컨시어지 파일럿

- 핵심 타겟 30~50명 대상
- 일일 사용성 & 리텐션 측정
- 상태 일치감 인터뷰
- UX 마찰점 집중 제거

Usability & Retention

12~16 WEEKS

종단 파일럿 (Longitudinal)

- 100~300명 규모 확장
- 개인 반응 모델 정밀 보정
- Trait 도감 발현을 검증
- D30 리텐션 20%+ 달성

Model Calibration

SCALE

Pro 구독 & B2B

- Your Manual 유료 구독 오픈
- Personal Experiment 론칭
- 테크 기업 B2B 임직원 복지 라이선스 파일럿 개시

Commercial Expansion

STAGE GATE

각 단계의 다음 스텝 통과 절대 조건 = 사용자가 '이 앱 덕분에 나 자신을 더 명확히 이해하게 됐다'고 느끼는가

User-Perceived Value First

'좋아 보인다'가 아니라 정량 지표와 안전 원칙으로 검증한다

개인화 모델의 정확도부터 사용자의 심리적 안정성까지 4대 프레임워크로 철저히 추적합니다.

01 · STATE ACCURACY

상태 모델 정확도

- **MAE**: 주관 체감 점수와 추정 점수 오차 최소화
- **방향 일치도**: "컨디션 상승/하락" 추세 예측 80%+
- **체감 공감도**: "지금 내 상태와 맞다" 비율 85%+

State Confidence Target

02 · QUEST ACTION

행동 유효성

- **Quest 수용률**: 추천 시도 시작 비율 65%+
- **완료율**: 타이머/액션 완료율 80%+
- **부담감 평가**: 인지적 거부감 10% 미만 유지

Low Friction Completion

03 · RETENTION

잔존 및 지속성

- **D7 / D14 잔존율**: 업계 평균(10%) 대비 3배 목표 (35%+)
- **D30 리텐션**: 20%+ 지속 달성
- **Weekly Sync**: 주간 챗터 조회율 70%+

Retention Breakthrough

04 · WELLNESS SAFETY

심리 안전 지표

- **HP 불안 점검**: 낮은 수치로 인한 스트레스 0건화
- **음식 죄책감 방지**: 칼로리 처벌/벌점 메커니즘 전면 배제
- **강박 확인 억제**: 시간당 과다 새로고침 방지 UX

Zero Guilt / Safety Protocol

□ **안전 원칙**: 낮은 HP는 게임 오버나 실패가 아니라 '**Recovery Mode(회복 모드)**'를 뜻합니다. 어떤 음식이나 감정에도 감점·벌점이 없습니다.

Ethical Wellness Design

이번 라운드로 무엇을 증명하는가

지금 우리에게 필요한 것은 더 많은 기능이 아니라, '더 정밀하고 신뢰도 높은 개인 반응 데이터'입니다.

CURRENT ASSETS

Ready to Scale

이미 확보된 핵심 기반

- 마스터 기획서 v1.0: 6단계 상태·퀘스트 로직 완성
- 작동 HTML MVP v0.6: 단일 파일 시연용 슬라이스
- VO State/Quest/RPG 엔진: Prior & Feature 연산
- 3분 라이브 데모: 심사장에서 즉시 검증 가능

Engineering Foundation

100% In-House

SEED ASK & GOAL

₩5억 · 14개월 Runway

MILESTONE (6개월)

iOS MVP 출시 +
30~50명 14일 Concierge Pilot

RESOURCE ALLOCATION

모바일 개발 50% · 임상/웹니스 자문 20% · 파일럿
운영 및 퀘스트 검수 30%

12개월 후 증명할 핵심 검증 지표

상태 일치감
85%+

D14 리텐션
35%+

Quest 완료율
80%+

심리적 안전성
0 Guilt

Core Team: 웹니스 데이터 엔지니어, 헬스케어 PM, 게임 UX 디자이너 (Seed 전원 풀타임)

Target Round: Seed ₩500M



사용자는 점수를 억지로 올리려고가 아니라, '캐릭터가 나와 진정으로 닮아가기 때문에' 매일 돌아옵니다.

Life RPG Team

contact@liferpg.app