

명상과 AI

아날로그와 디지털의 융합

2023. 10. 15

무진어소시에이츠(주) 하루명상앱
대표이사 김병전

AI 기반 개인 맞춤형 명상 콘텐츠

<https://www.youtube.com/watch?v=YfxlC9Kreig>

TIME지 커버로 살펴본 명상

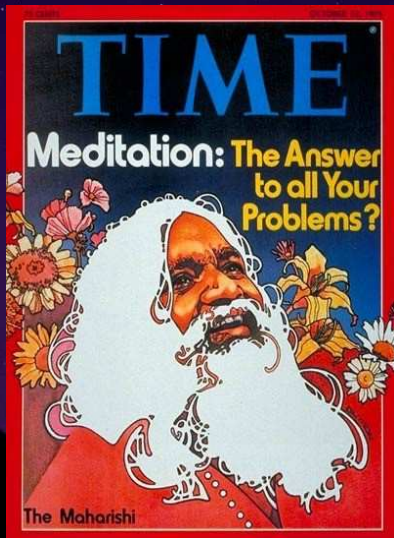
문제해결

명상과학

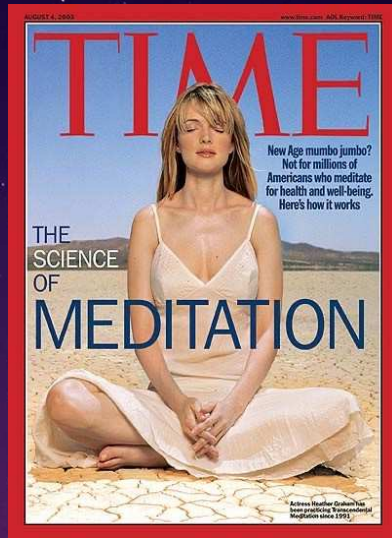
마음챙김혁명

건강과 행복

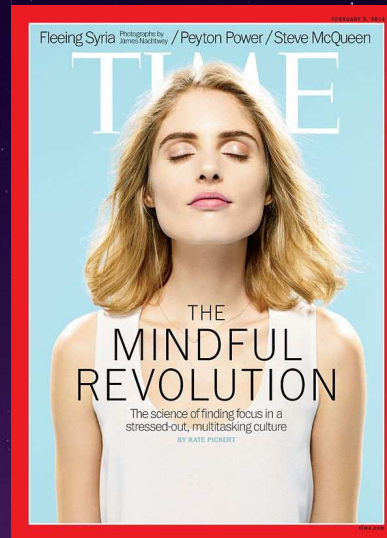
?



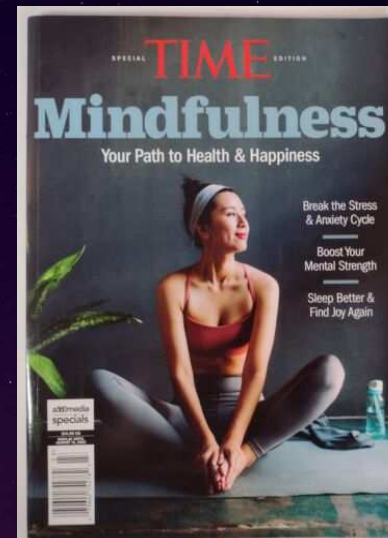
1973. 10



2003. 8



2014. 2



2022. 8





UTAH

TIMEOUTS: 1

96

BONUS

99

BONUS

LAL



TIMEOUTS: 1

1:00

24 4th

UTAH

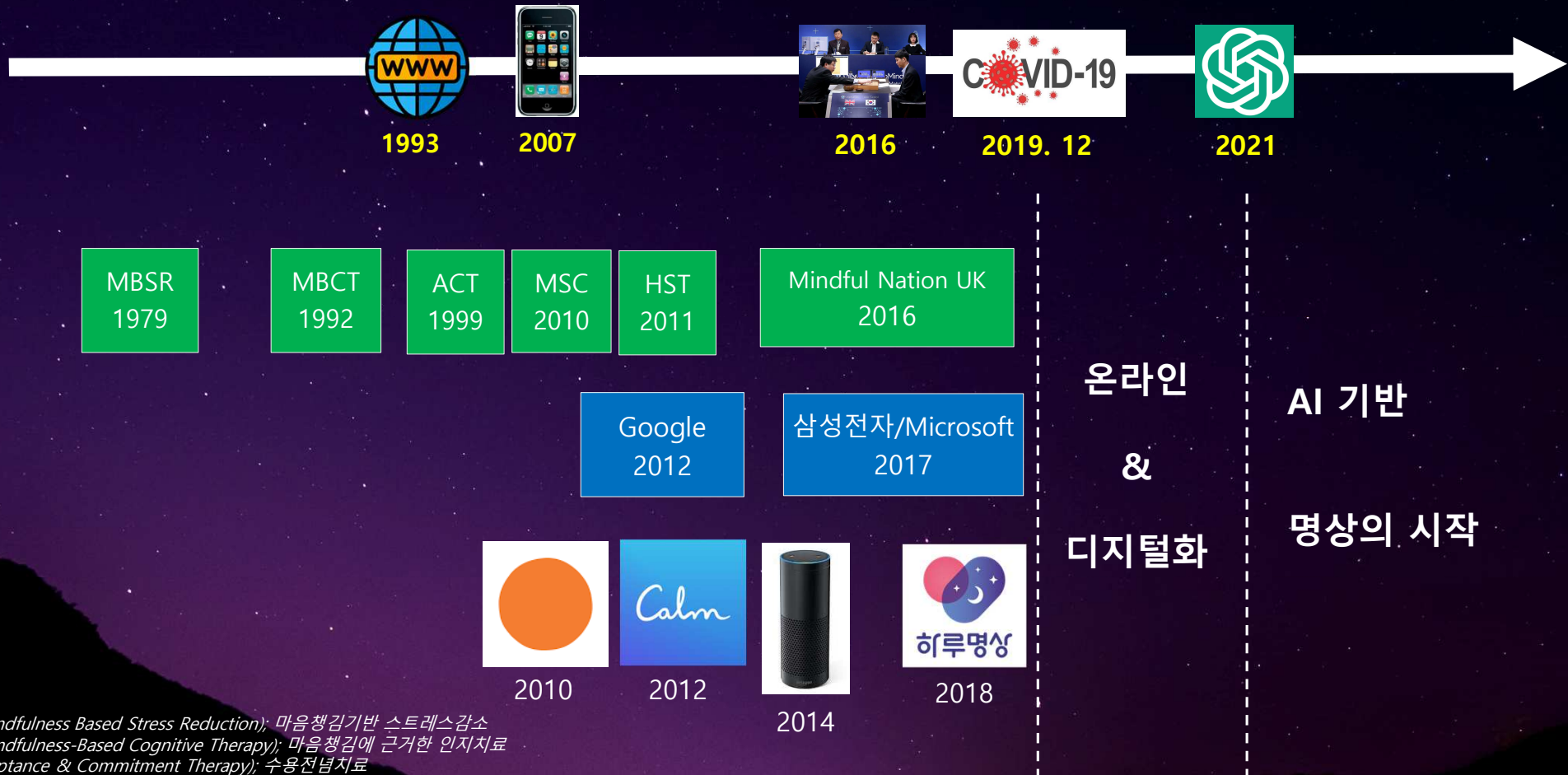
COACH'S CHALLENGE: UNDER REVIEW

ESPN

3

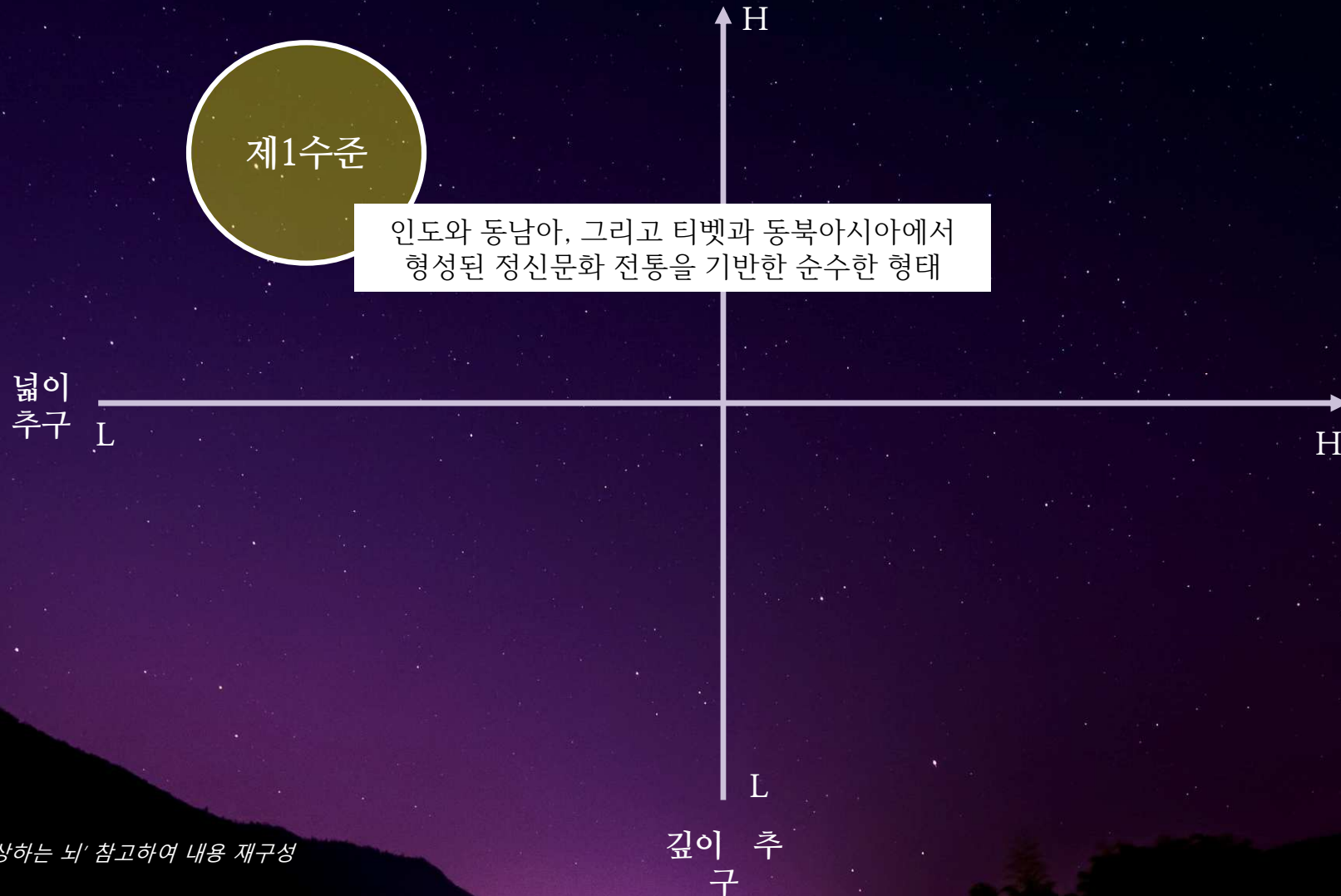


디지털과 명상의 만남

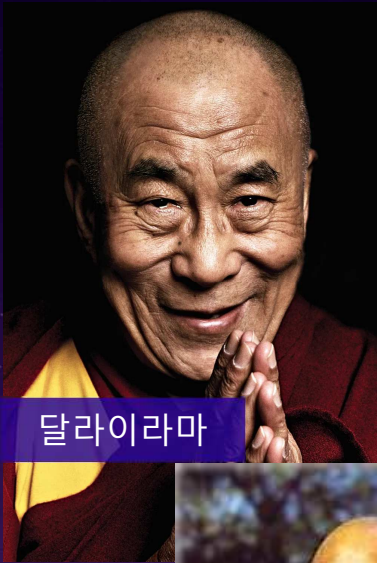


MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction); 마음챙김기반 스트레스감소
 MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy); 마음챙김에 근거한 인지치료
 ACT(Acceptance & Commitment Therapy); 수용전념치료
 MSC(Mindful Self-Compassion); 마음챙김 자기연민
 HST(Heartsmile Training);하트스마일명상

명상과학 로드맵 - 제1수준



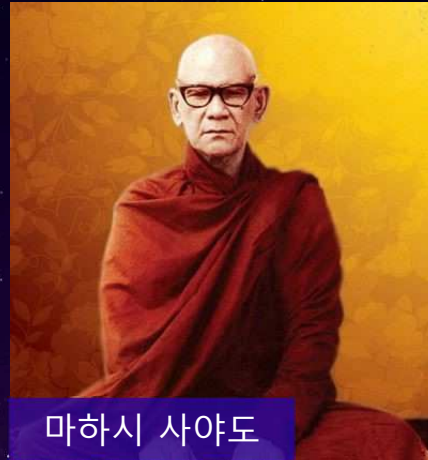
깊이 추구 - 제1수준



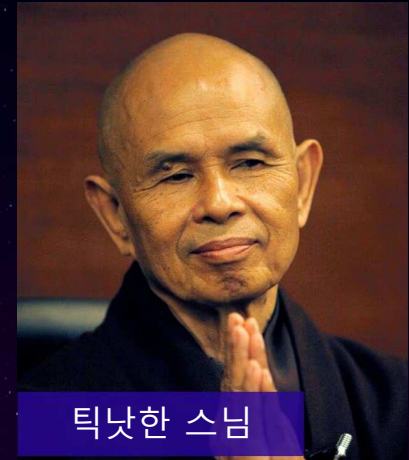
달라이라마



사트야 나라얀 고엔카



마하시 사야도



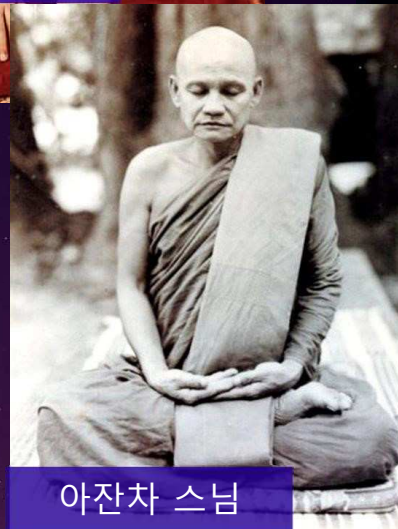
틱낫한 스님



승산 스님



스즈키 순류 선사

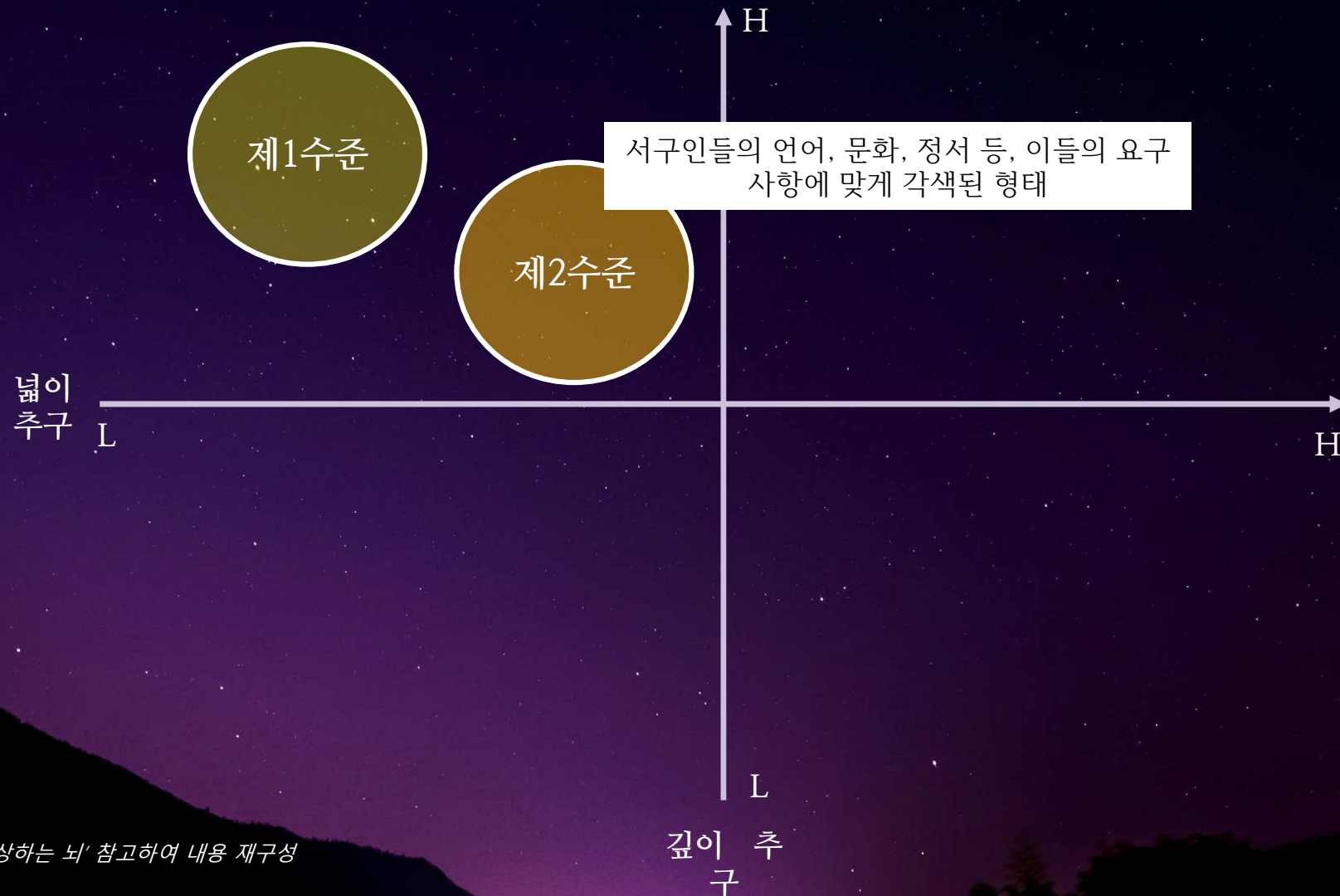


아잔차 스님



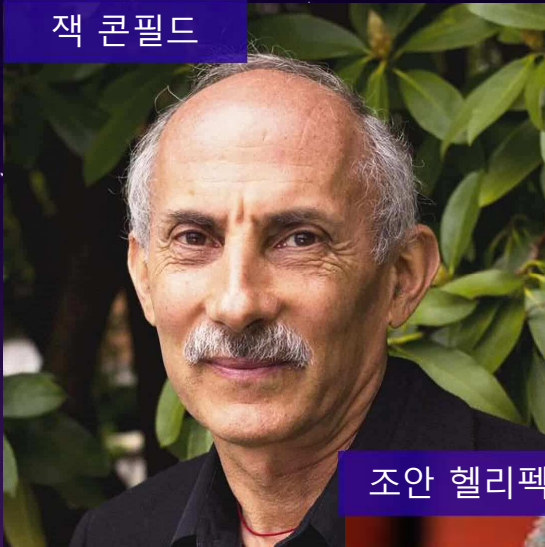
아찬 붓다다사 스님

명상과학 로드맵 - 제2수준



깊이 추구 - 제2수준

잭 콘필드



조셉 골드스타인



래리 로젠버그



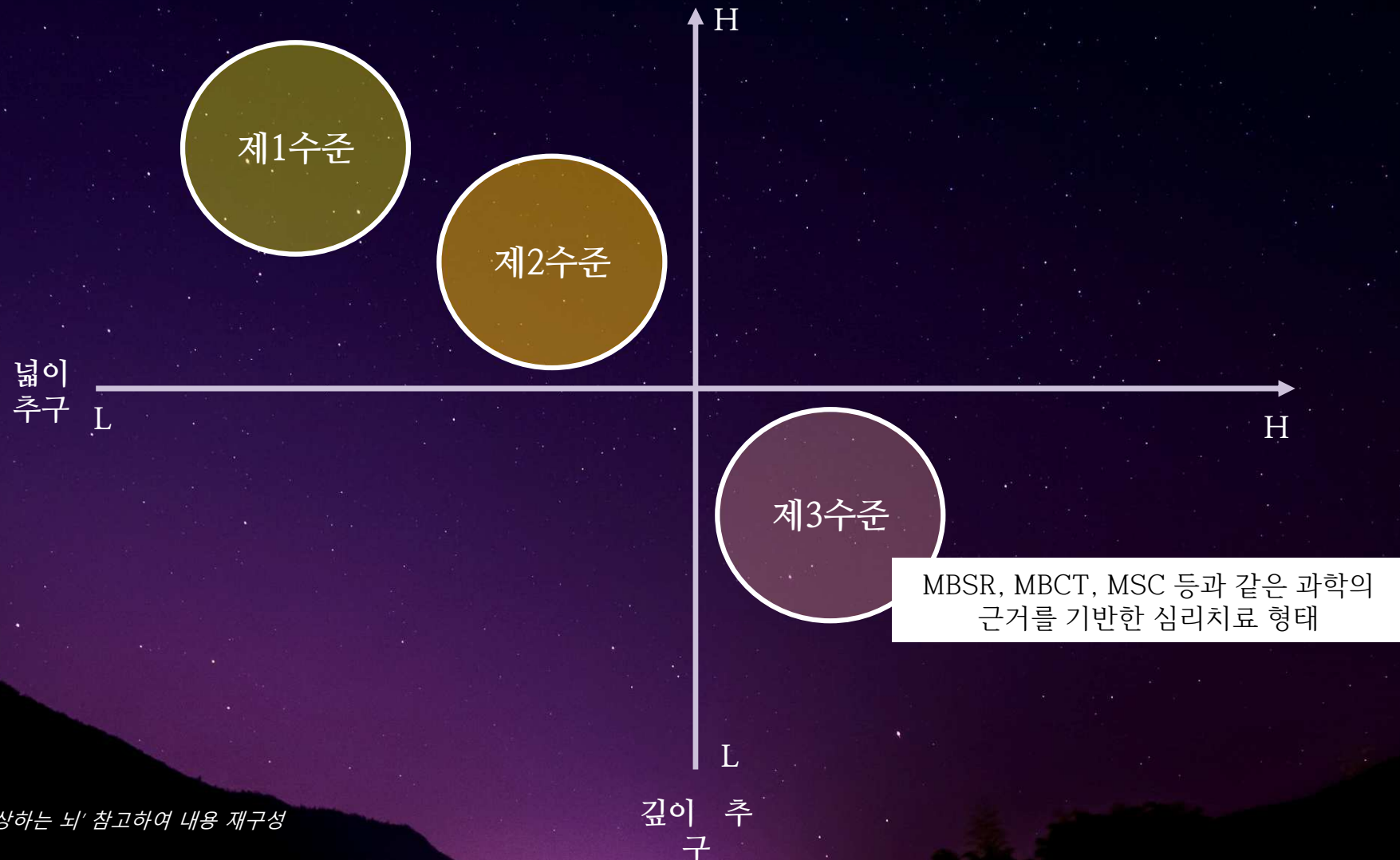
조안 헬리팩스



샤론 살츠버그



명상과학 로드맵 - 제3수준



넓이 추구 - 제3수준

MBSR



MBCT



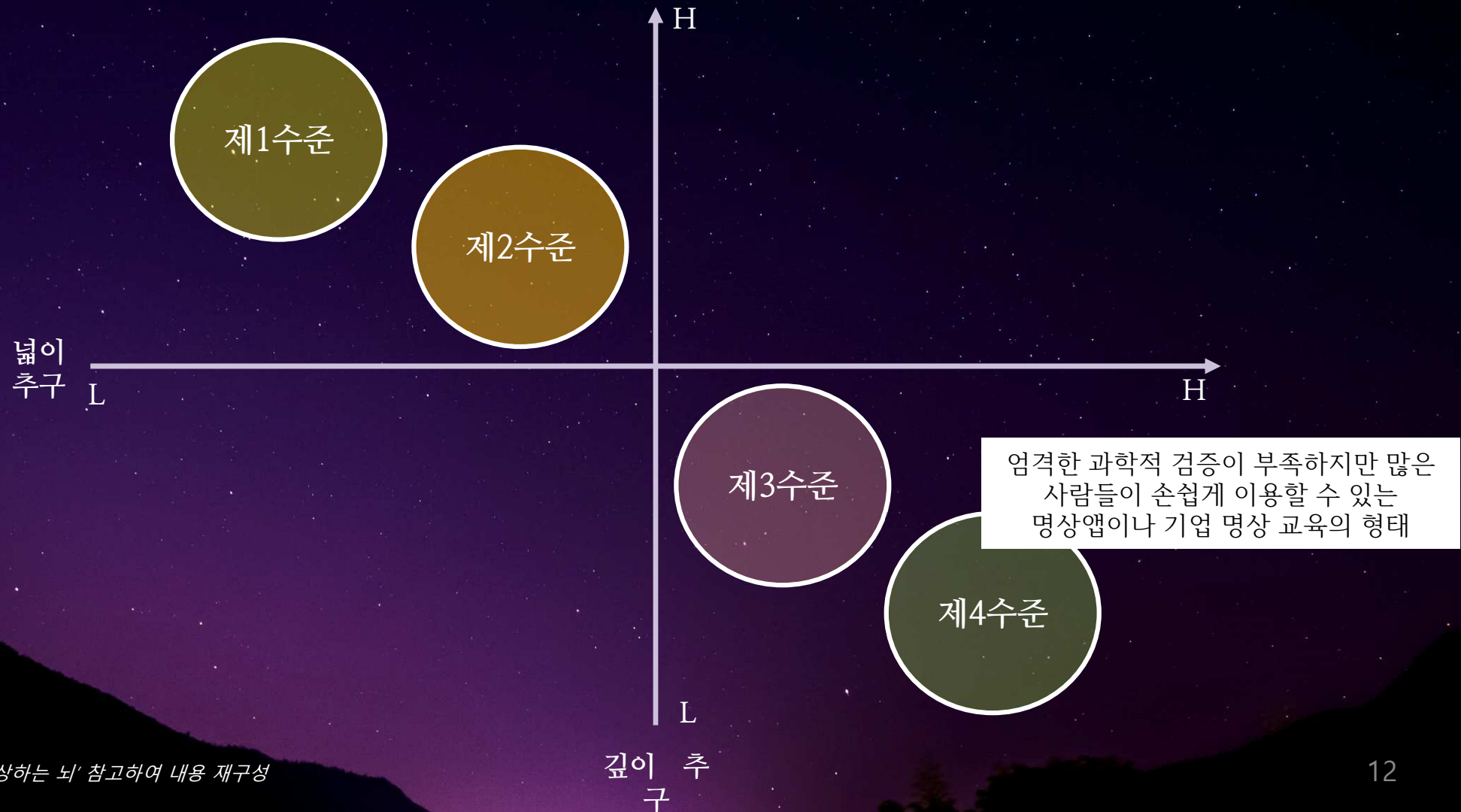
MSC



HST



명상과학 로드맵 - 제4수준



넓이 추구 - 제4수준

기업 경영에 명상프로그램을 활용하는 기업들..

명상앱 시장



2,500개
명상앱(2015~2020)

13.35%
CAGR(2022~2026)

1억 다운로드
Calm, 2021. 8

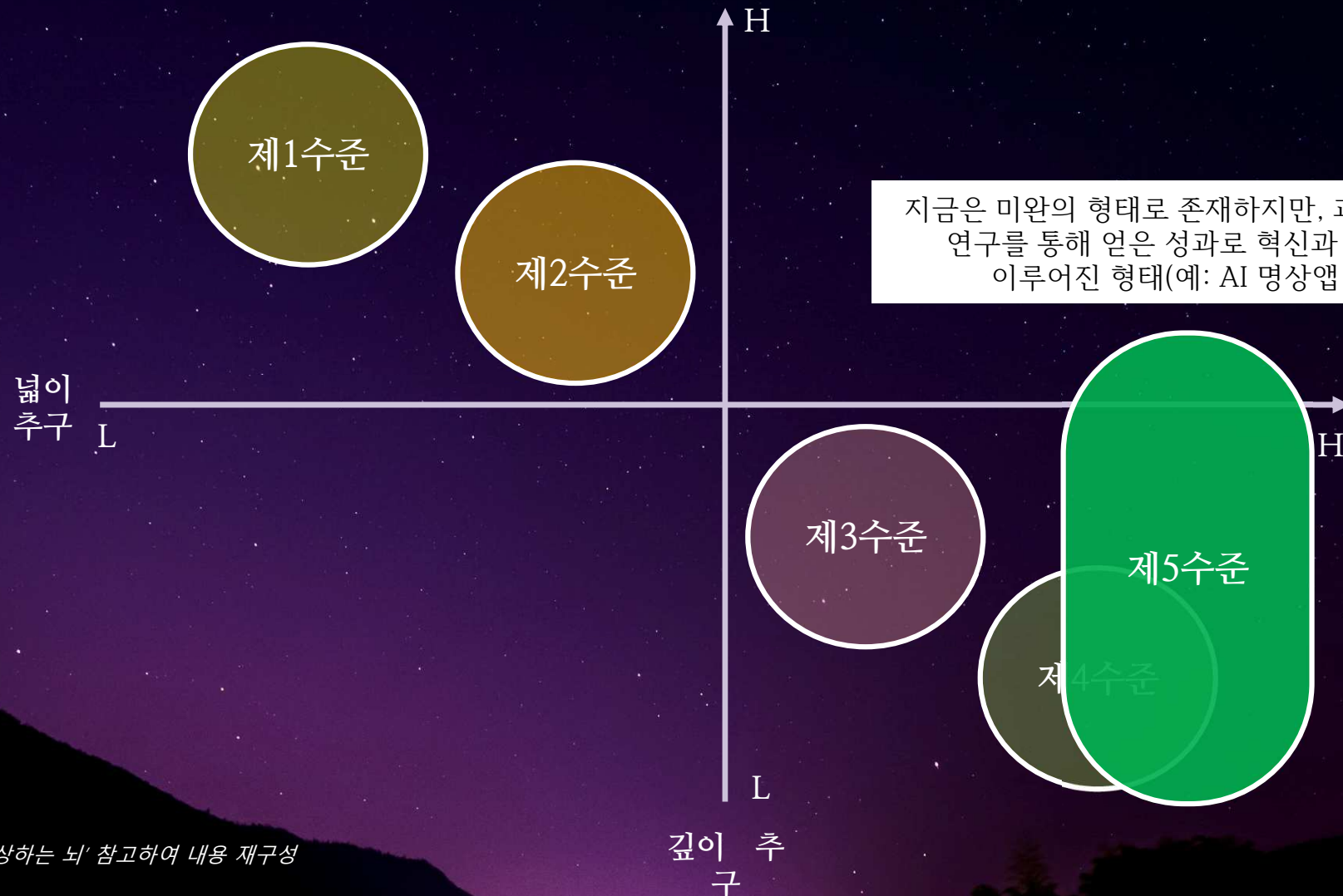
190개국
Headspace

\$21.07
ARPU(2026)

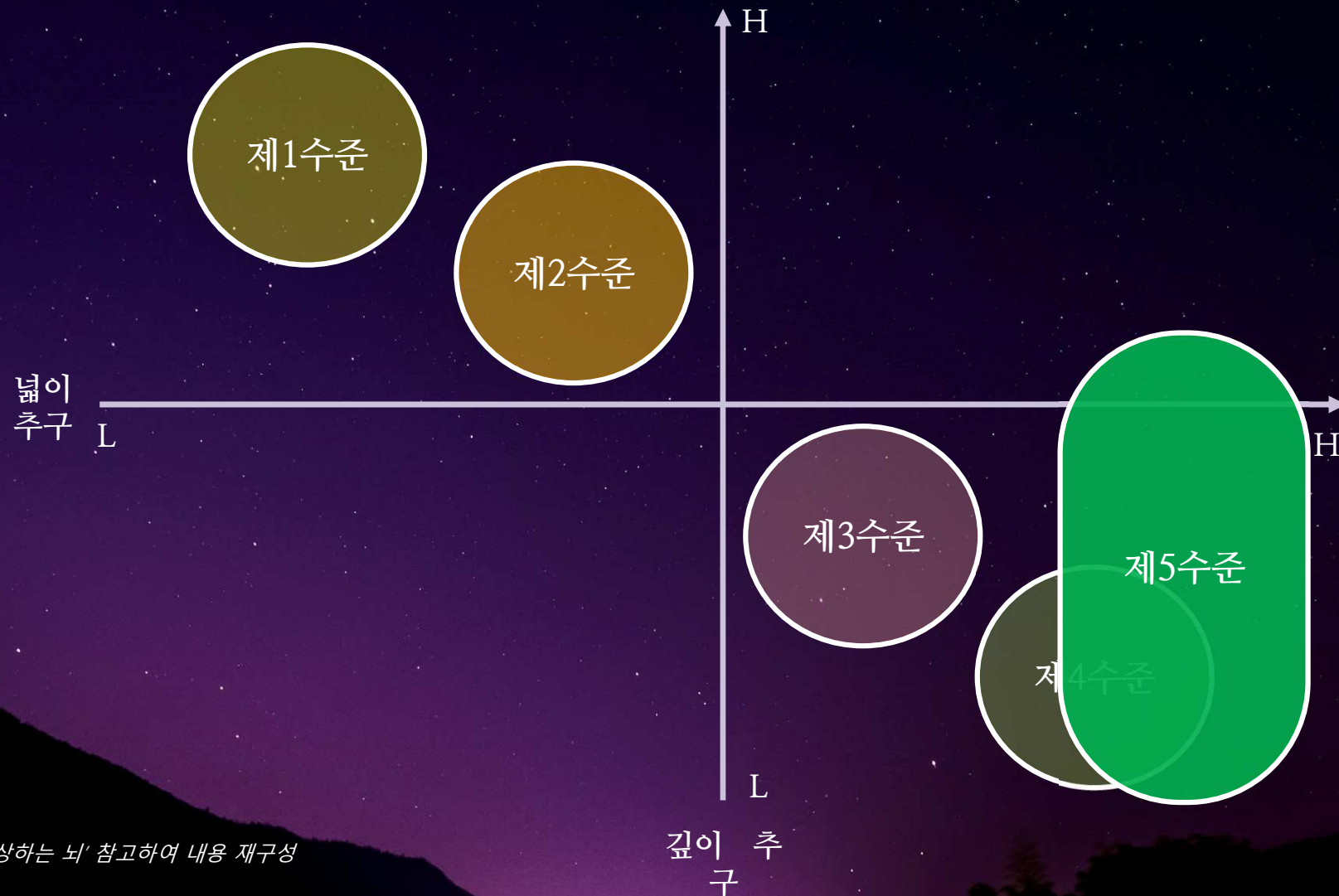
\$195백만
Top 10 명상앱 매출(2021)

\$6,717백만
시장규모(2026)

명상과학 로드맵 - 제5수준



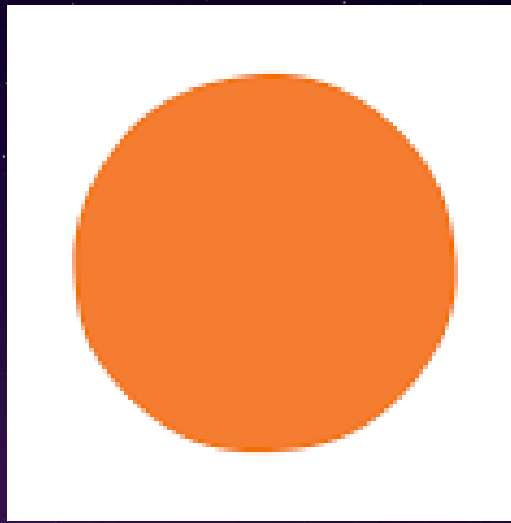
명상과학 로드맵



명상앱과 AI



Calm



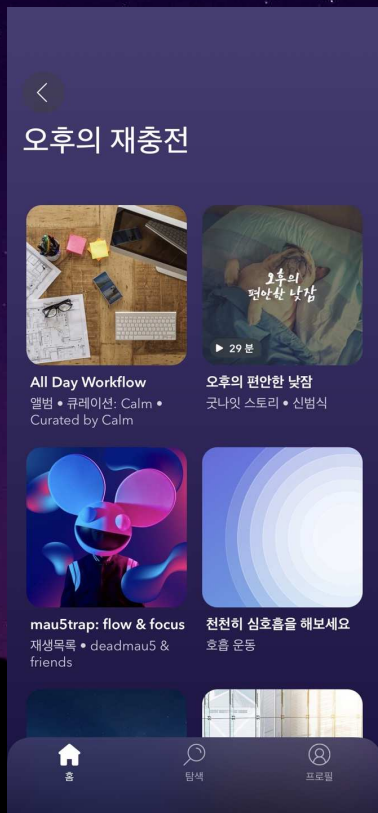
Headspace



Healthy Mind
Program



Calm의 UX



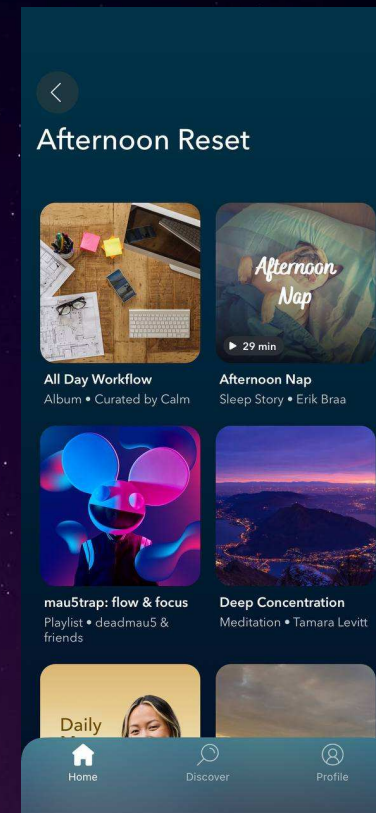
사용자 A (구독)



사용자 B (구독)



사용자 C (구독)
한국어



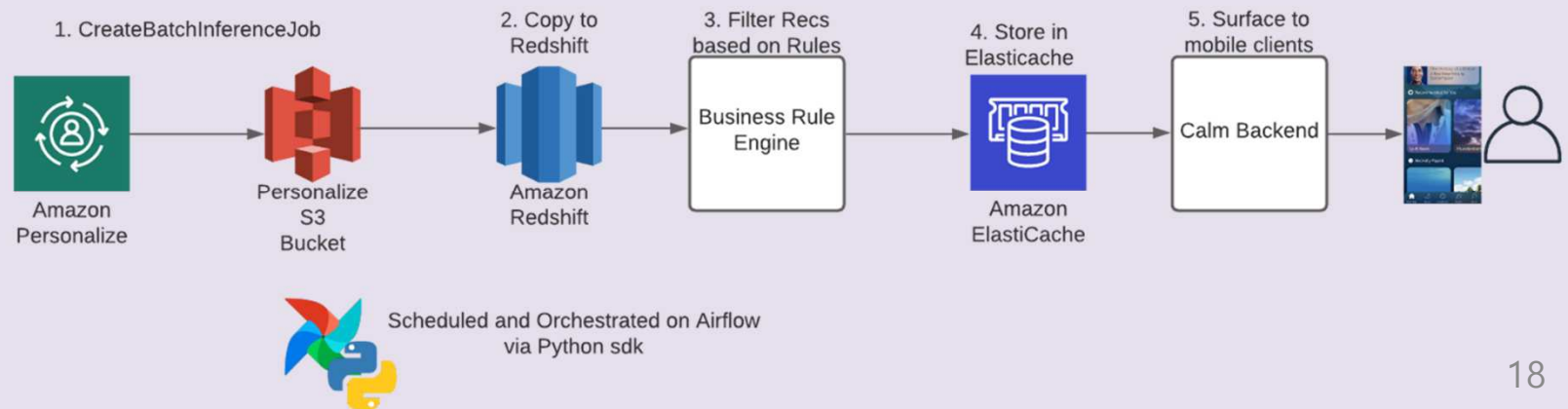
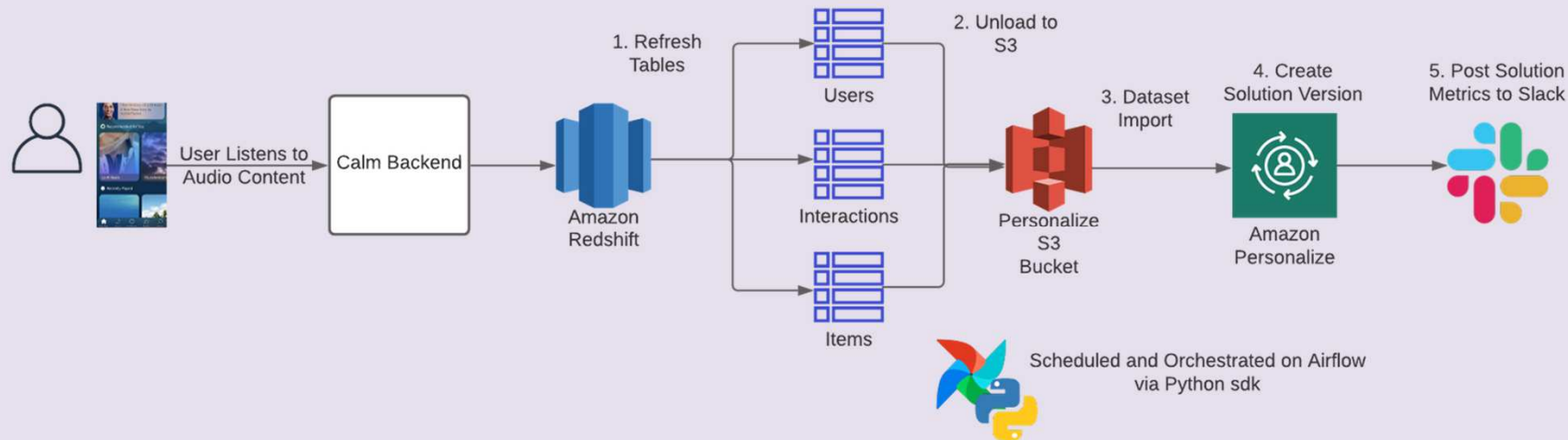
사용자 C (구독)
영어



사용자 D (미구독)



Calm의 추천 아키텍처_AWS*





ML 기반 추천

24시간 콘텐츠 완결 가능성 비교

①이메일 추천 vs. ②ML 추천 비교

1% ↑

3개 비교 그룹간 참여도 비교

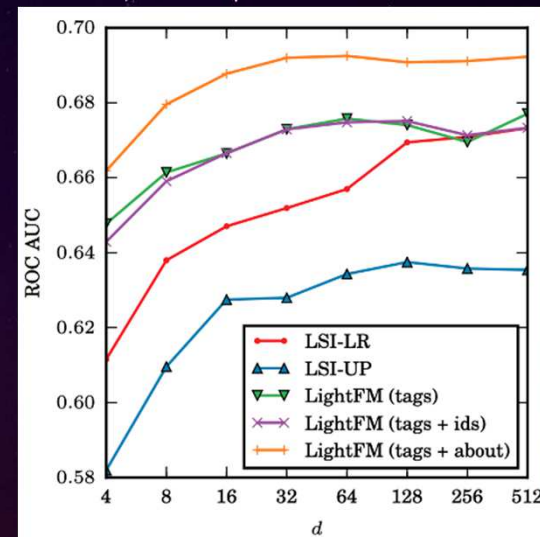
①ML 구현전 사용자 경험 vs.
②가장 인기있는 콘텐츠 추천 vs.
③ML 기반 추천

3.4% ↑

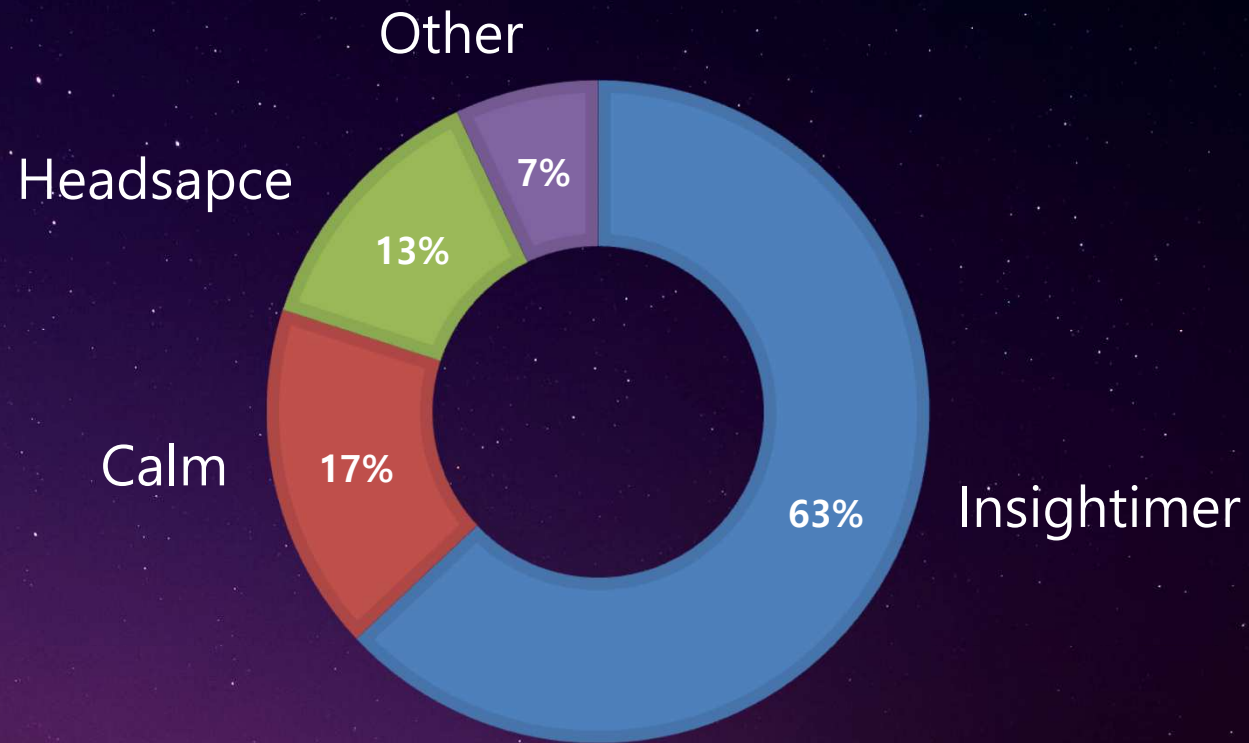


Headspace의 머신러닝_Light FM

- Light FM – 2015년 발표된 하이브리드 행렬 인수분해 추천 알고리즘
- 사용자 정보(아이디, 선호 콘텐츠 등)와 콘텐츠 정보(태그, 제목 등) 입력하여 추천 콘텐츠 도출
- 사용자와 콘텐츠는 임베딩 값을 가지도록 학습되어서, 태그 추천과 같은 다양한 관련 작업에 활용
- 기존 알고리즘에 비해 콜드스타트(Cold-Start)도 성능이 좋음
- tags, ids, about 과 같은 정보를 종합적으로 활용하여 성능 극대화 추구



명상앱 소비 시간



*Others: 10% Happier, Aura, Inscape, Meditation Studio, Simple Habit, Unplug, Waking Up, and Zen

하루명상

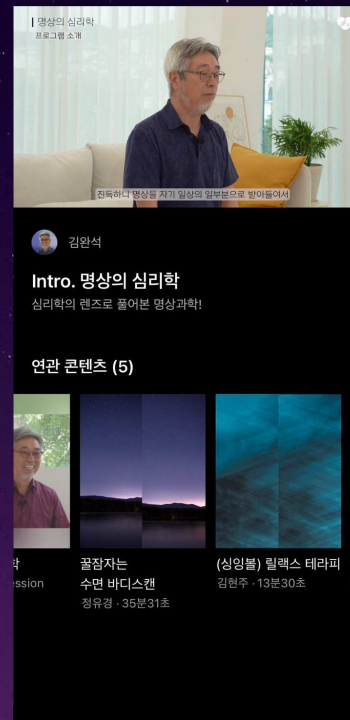
Life



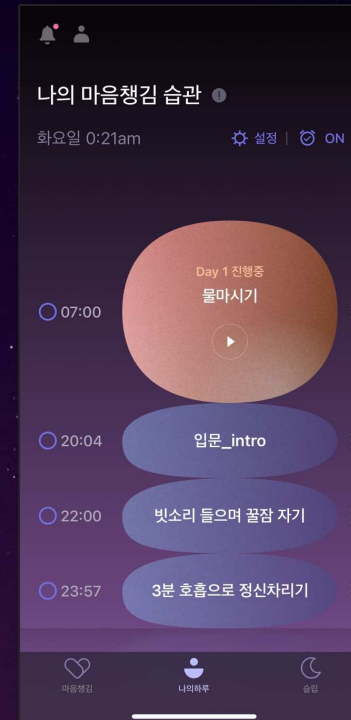
Personalization



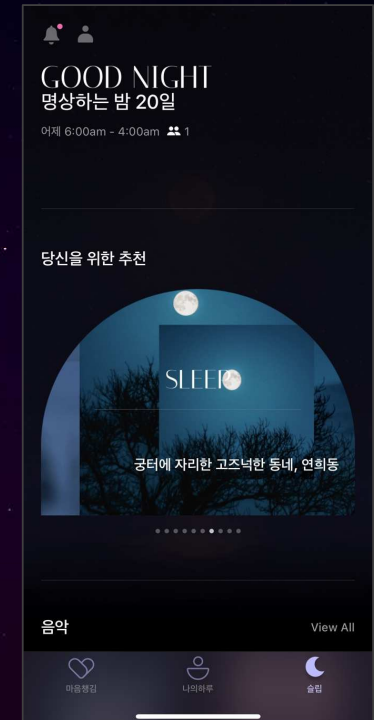
Recommendation



Habit



Sleep



2분 마무리 AI 명상



감사합니다