

22년 임직원 멘탈심리케어 프로젝트 트로스트EAP 솔루션 제안서

AI 마음진단

1:1 심리상담

멘탈케어서비스

Trost.

휴마트컴퍼니 B2B사업부

© Humart Company Co., Ltd. All rights Reserved



트로스트EAP는
 다양한 멘탈케어 서비스를 통해
 24시간, 사각지대 없는 심리케어를 도와주는
 국내 No.1 디지털 EAP 솔루션입니다.

정신건강관리, 힐링
 카테고리 앱 순위

1위

등록된
 심리전문가

762명

누적 다운로드 수

60만건

기업 고객사

90개 사

트로스트EAP, 왜 좋아하시나요?

(임직원 / 고객사 담당자)

“

24시간 언제 어디서나 심리케어가 가능하다고?

야간, 주말에도 마음을 관리해주는 24시간 케어솔루션

24시간, 문 닫지 않는 온라인 심리케어센터

상담사와 일정만 조율하면 야간·주말에도 OK
(자체 개발 알고리즘 - 응대 가능한 상담사만 실시간 노출)

AI진단, 명상 등 다양한 심리케어 콘텐츠 제공



임직원

“

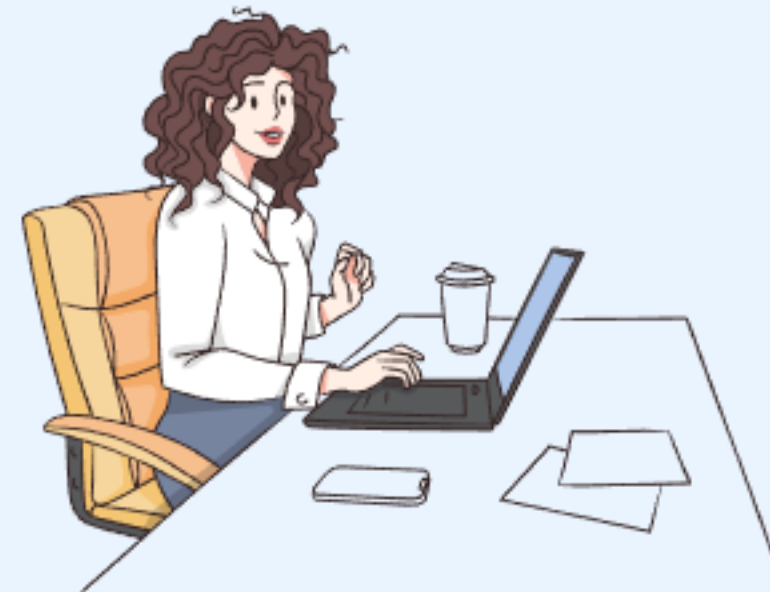
EAP 프로그램이 이렇게나 쉽고 좋았나요?

고객사의 성공을 전폭적으로 지원하는 고객성공시스템

어드민 시스템 - 운영과 성과 조회를 한 번에

임직원 10명 중 1명이 참여하는 심리케어 프로그램
(홍보/안내 템플릿 지원, 임직원 대상 힐링 콘텐츠 제공 등)

자살 고위험군 실시간 전달 시스템 운영



담당자

주요 제휴·고객사

대기업부터 공공기관, 벤처기업까지 다양한 조직 환경에 맞춰 솔루션을 제공하고 있습니다.

일반 기업

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

공기업·공공기관

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

벤처·스타트업

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
|---|--|---|---|---|

해외(주재원) 및 항공업

| | |
|---|--|
|  |  |
|---|--|

포함 90개사 (2022년 5월 기준)

01

24시간, 언제나 쉽고 편리하게 **임직원 멘탈케어 서비스**

- ① 심리 전문가와 1:1 연결 (비대면 / 대면)
- ② Daily 명상 콘텐츠
- ③ 힐링 사운드 ASMR
- ④ AI 진단 / 일상 멘탈케어 솔루션 (마음정리보고서, 감정일기장 등)
- ⑤ 온라인 심리 워크샵 (In App)

업무 몰입에 방해되는 모든 심리 이슈를 해결합니다.

일상 속 멘탈케어부터 전문 심리상담까지, 다양한 서비스로 임직원의 건강한 심리를 지원합니다

자기감정 이해 솔루션



마음정리보고서
& 심리검사

AI 챗봇 &
감정일기장

분야 전문가와의 1:1 코칭



1:1 코칭상담
(비대면/대면)

감정/멘탈 관리

가벼운 고민거리

심각한 문제 상황

자기 객관화 필요

조언이 필요한 고민

일상 멘탈케어

멘토와의 심리 워크샵

전문 심리상담



ASMR 테라피

명상 콘텐츠



심리 워크샵 & 세미나
(온라인)



1:1 심리상담
(비대면/대면)

대표 프로그램 - 심리상담

심리 전문가와의 1:1 심리상담과 코칭상담 프로그램



분야별 전문 심리상담사와의 상담 진행
→ 빠르고 적절한 고민 해소

대상

심리적 어려움을 호소하는 임직원

상담&코칭 방법

공감과 위로, 격려와 지지

주요 케이스

우울감, 무기력증, 가족 문제 등



인간 발달, 행동 변화 등 심리학을 코칭에 적용
→ 긍정적인 변화와 발전에 도움

멘탈강화와 자기계발에 관심있는 임직원

고민에 대한 적절한 조언, 새로운 시각

번아웃 대처, 육아고민, 커뮤니케이션 등

온·오프라인 통합

어떠한 환경이라도 심리전문가와 연결될 수 있는 온·오프라인 통합형 상담 프로그램을 제공합니다.

임직원들이 원하는 방법으로
심리전문가와 연결되어 빠르게 고민을
해소할 수 있습니다.

비대면 상담 (앱 & 웹)

t 텍스트테라피

자체 개발 앱/웹을 활용한
문자 채팅 상담

☎ 전화 상담

앱 내 전화 기능으로
전세계 어디서든 전화 상담 가능



GET IT ON
Google play

Available on the
App Store

Available on the
Web

대면 상담

👤 상담장소 방문 / 화상상담

전국 각지에 위치한 트로스트 상담사의
상담스팟(spot)에 방문하여 상담을 진행

상담 장소 (22년 2월 기준)

서울 동작구
서울 은평구
서울 서대문구
서울 서초구
서울 성동구
서울 강남구
서울 종로구
서울 송파구
경기도 수원
경기도 판교
대전 유성구
인천 부평구
경북 포항시
경남 김해시
부산시 동구



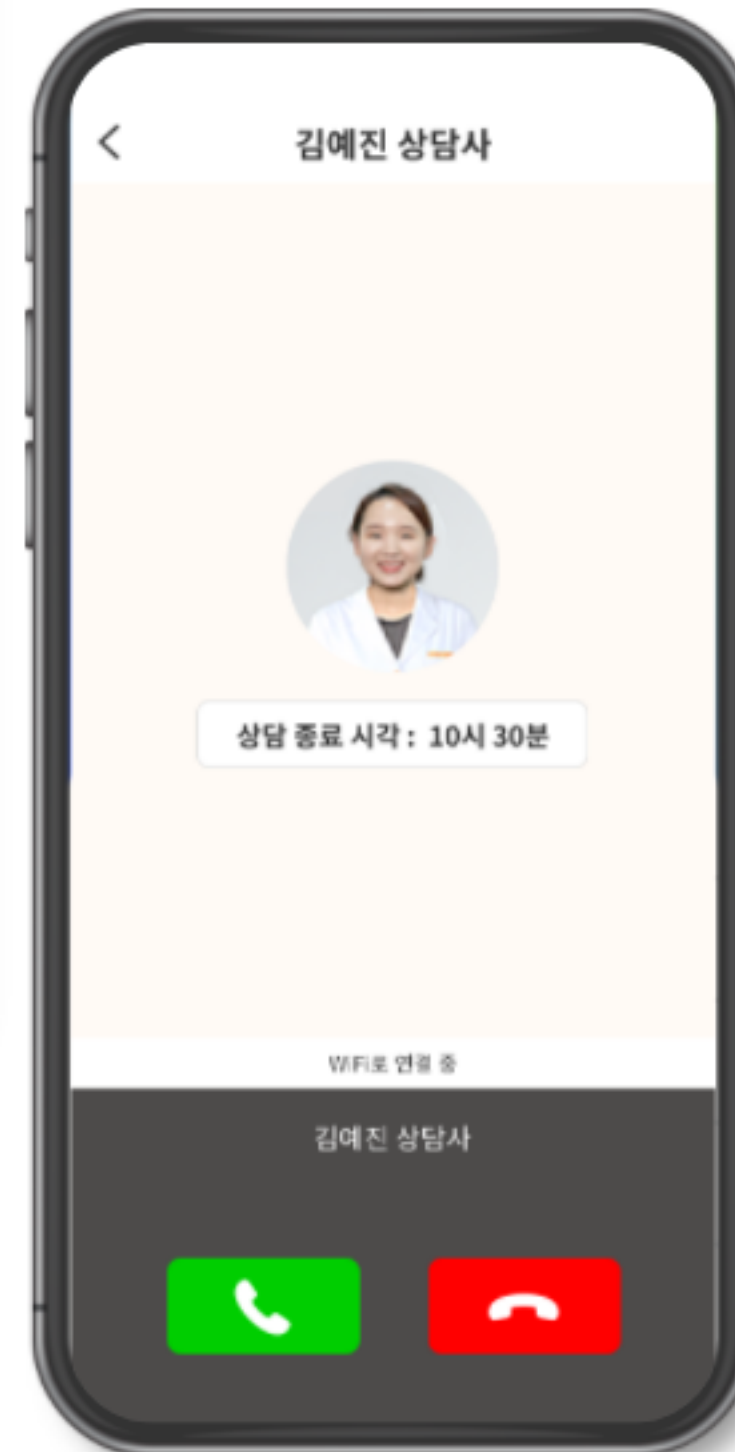
비대면 상담 서비스 - 텍스트 / 전화 상담

5년 동안 거듭 발전한 트로스트 비대면 상담 솔루션. 오프라인 심리상담의 모든 과정을 모바일로 옮겨왔습니다.

텍스트 테라피

앱 & 웹을 통한 채팅 상담

트로스트 앱 또는 웹사이트에서 실시간 채팅으로 진행되는 상담입니다.



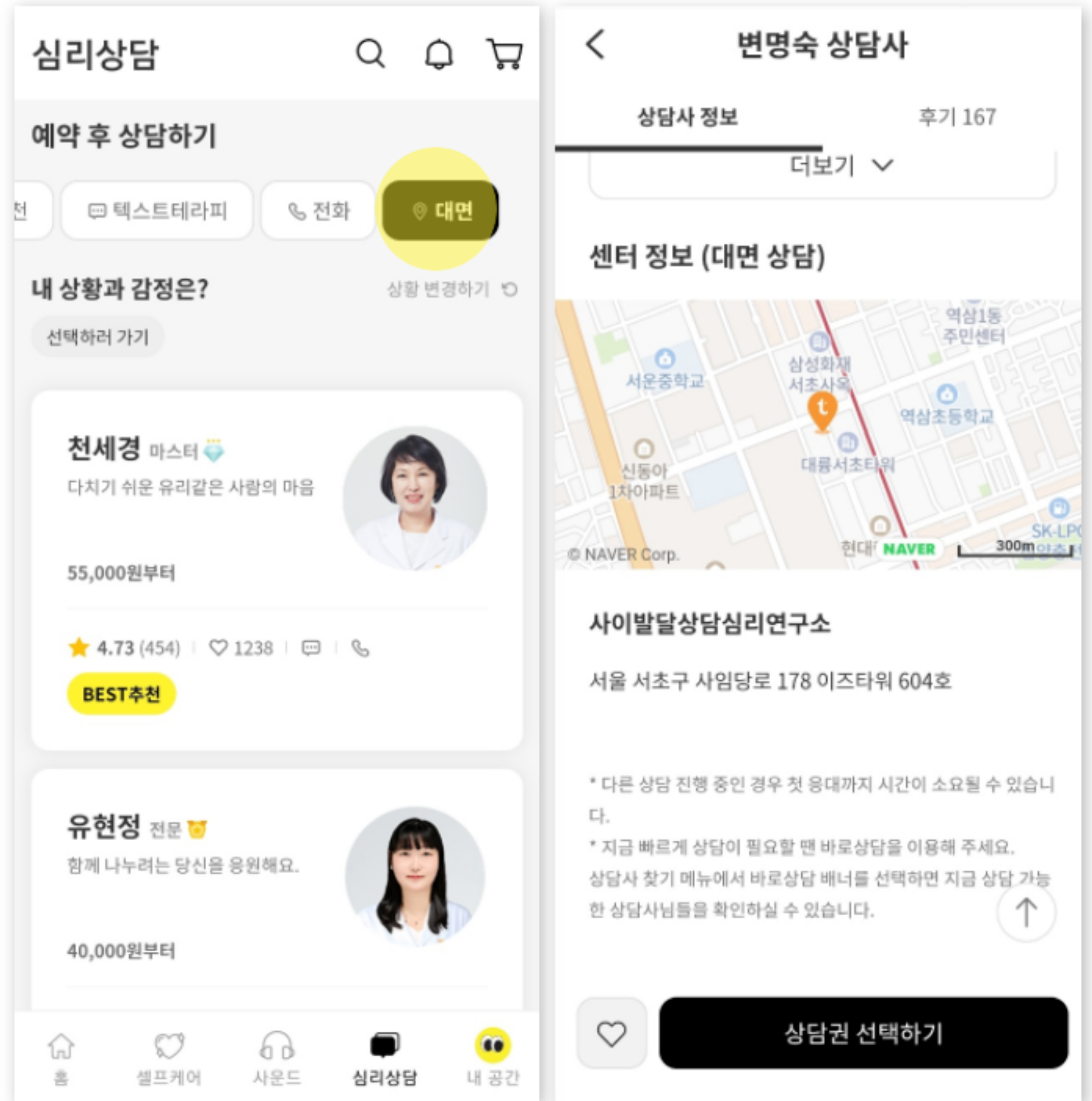
전화 상담

모든 인터넷(LTE, 와이파이 등) 가능

트로스트 앱을 통해 번호를 노출하지 않고 전화로 진행되는 상담입니다.

대면 상담 서비스 - 상담 장소 방문 / 화상 상담

앱을 통해 상담사를 확인하고, 일정 예약을 통해 → 상담장소 방문 or 화상으로 대면 상담이 가능합니다.



트로스트 상담의 전문성

등록 상담사 762명, 누적 상담 진행 5만건 이상

등록 심리전문가

762명

누적 상담 진행 수

5만건+

상담&코칭 만족도

4.8점 / 5점



트로스트 B2B 전문 상담사 선별 요건

762명의 등록 상담사를 엄선하여 선발된 100여명의 B2B 전문 심리상담사, 누적 상담 만족도 4.8점

트로스트 B2B 전문 상담사 최소 조건

- 학력 : 상담 심리 및 임상 관련 석사 졸업 이상
- 자격 : 상담심리사 2급(한국상담심리학회),
전문상담사 2급(한국상담학회) 이상
- 경력 : 상담기관 경력 1년 이상
트로스트 상담 150회 이상 진행
- 기타 : 트로스트 평점 4.6점 이상
우수 후기 상담사 선정 1회 이상



번거로운 센터 방문 X

심리상담 센터의 기능을 모두 디지털로 구현

상황·고민 선택

키워드 선택

본인의 상황과 고민에 맞는
심리전문가와 솔루션을 연결



전문가 추천·선택

전문가 맞춤 추천 & 프로필 조회

공인 자격, 후기와 별점, 상담 스타일 등
심리상담사의 정보를 확인하여 선택



상담 접수

상담접수지 & 문장완성검사

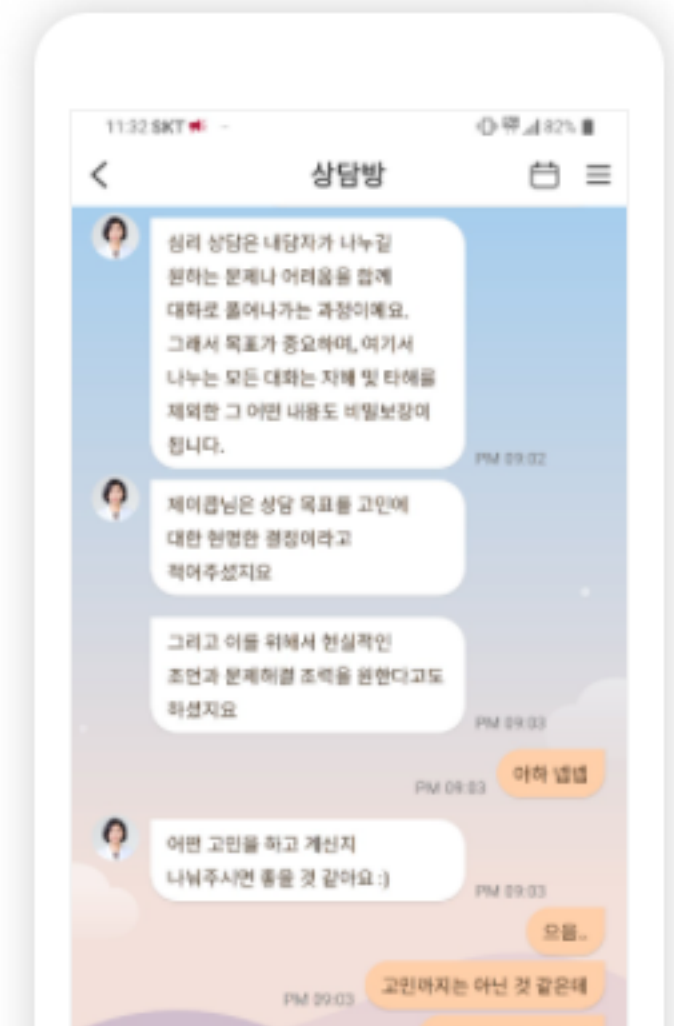
내담자의 심리와 고민의 빠른 파악을
도와 상담의 효과를 극대화



상담 관리 & 진행

스케줄 예약 & 상담 관리

희망하는 상담 일정 설정 가능
상담 시간 알림 등 원활한 상담을 도움



언제어디에서나 24시간, 상담사와 연결
24시간 상담사 예약/상담 진행 + 별도의 공간 필요 X

24시간 상담 예약 / 진행

업무 시간이 지나도 상담은 가능해야죠

야간 시간 활동 심리상담사 多
해외 거주 심리상담사 有



실제 데이터 상,
심야시간(20~24시)에 다수 이용



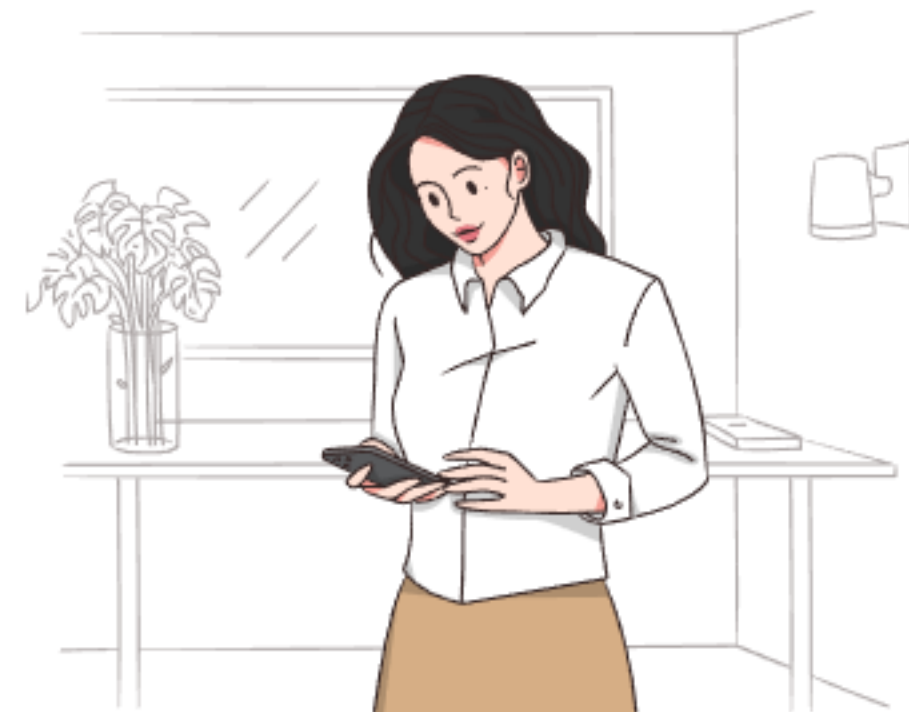
인터넷만 된다면 어디에서나

상담을 위한 별도의 공간이 필요없어요

인터넷과 모바일을 통한
심리상담사와의 연결



항공서비스, 병원, 경찰, 소방서,
생산현장 종사자, 운송업 종사자도 OK



이용자가 직접 보고 고르는 나의 고민 해결사

선택한 고민 키워드에 기반한 상담사 추천 + 상담사 정보 / 실제 상담 후기 확인

고민 키워드 선택

주요 상황·심리 키워드 中
전문성 있는 영역 선택

| | | | |
|------|-------|-----|------|
| 스트레스 | 불안 | 두려움 | 자존감 |
| 무기력 | 우울 | 우울증 | 무력감 |
| 성격 | 피곤함 | 외도움 | 불안장애 |
| 감정조절 | 슬픔 | 번아웃 | 부모님 |
| 짜증 | 행동·습관 | 좌절 | 친구 |
| 가치관 | 자기계발 | 분노 | 상실감 |
| 불면증 | 자살충동 | 연인 | 외모 |
| 대인관계 | 강박 | 일 | 트라우마 |
| 미안함 | 갈등·다툼 | 수면 | 동도 |
| 성희롱 | 선후배 | 육아 | 윗사람 |

상담사 프로필

석사 졸업 이상,
공인된 상담학회의 자격증 보유 등

자격 및 경력 입력

변명숙 상담사
[0] 텍스트 입력 [1] 전화상담

총 2,095명이 확인하였습니다. ♡ 47

| 주요 경력

- 1급, 2급 학회 공인 자격증
- 국가 공인 자격증

· 발달상담심리센터 수석연구원
· 심리학과 발달심리전공 박사 졸업

실제 상담 후기

일만 오천개 이상의 내담자 후기
별점부터 전문가의 상담스타일까지

김예진 전문 상담사

상담사 정보 센터 정보 후기 247

5.0

★★★★★

공감각 위로

실시간
평론

적절한
조언

새로운 시각

객관적 지시

★★★★★

4807---님 / 2020.05.26

마음 상태를 잘 알아봐주시고 적절한 해결 방안도 제시해 주셔서 좋아요. 상담 받고 많이 나아져서 잘

상담 실제 이용 후기

번아웃, 외로움, 부부관계, 자녀 육아, 커리어 등 분야별 심리 전문가와의 상담 지원

#조언 #부부관계 #자녀와의 소통

첫아이 육아하면서 부부 관계까지 문제가 생겨서 안되겠다 싶어 조언을 요청 했는데, 선생님 목소리 듣는 것만으로도 위안이 많이 됐어요. 조곤조곤 친절하게 말씀해주셔서 편안하게 조언을 받을 수 있었어요~ 짧은 시간이었는데도 이야기 하면서 마음이 정말 편해졌다는 걸 느꼈고, 도움되는 이야기도 많이 받아서, 앞으로도 종종 도움 받으려고 해요! (8355...님)

#직장생활 #인간관계

상담을 통해 관계가 불편한 사람들의 성격을 파악하여 각 사람 별 어떤식으로 대응해야 내 마음이 편해질 것인지 힌트를 얻으려 했다. 하지만 남의 성격을 함부로 추측하지 않고 내 마음을 아는 것 더 중요함을 깨달았다. 내 마음이 어떤지, 현재 처한 상황에서 할 수 있는 최선을 다 하고, 나의 마음을 달래주는 자기 주도적인 삶을 사는 것이 더 중요하다는 것을. (1803...님)

#하소연 #직장생활 #관계

직장인 7년 차에 접어들면서 번아웃이 찾아와서 굉장히 무기력한 상태였는데 상담사님 덕분에 대처법도 알게 되었고, 지금은 쉬이 필요하다는 것을 깨닫게 되었습니다. 세상에 내 편이 아무도 없다는 생각에 힘들었는데 제 이야기 경청해주시고 지지해주신 덕분에 다시 힘을 낼 수 있었습니다. 이번을 계기로 잠깐이라도 자신을 돌아볼 수 있게 된 게 가장 좋네요. 주변에도 추천합니다!! (7936...님)

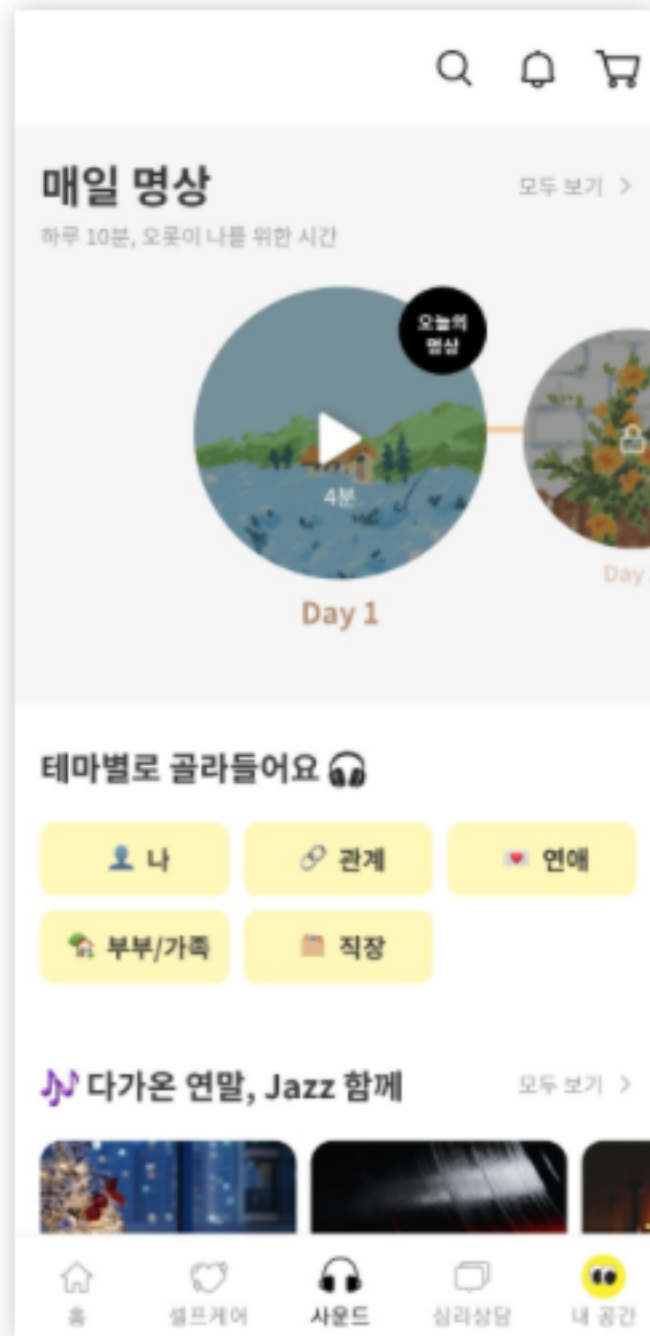
#고민상담 #심리코칭 #생각정리

상담을 통해 새 삶을 얻은 것 같습니다. 너무 큰 위로와 도움 주셔서 감사합니다. 제 가정과 직장생활을 유지하는데 든든한 버팀목이 될 것 같습니다. 말씀 잘 들어주시고 실용적인 도구도 알려주셔서 감사해요! 머릿속에 희미하게 떠올리던 생각들이 잘 가라앉아서 마음이 많이 가벼워졌습니다. 말씀해주신 부분들 잘 되새겨 더 건강하게 지내도록 하겠습니다. 미리 복 많이 받으시고 건강하세요~❤️ (1649...님)

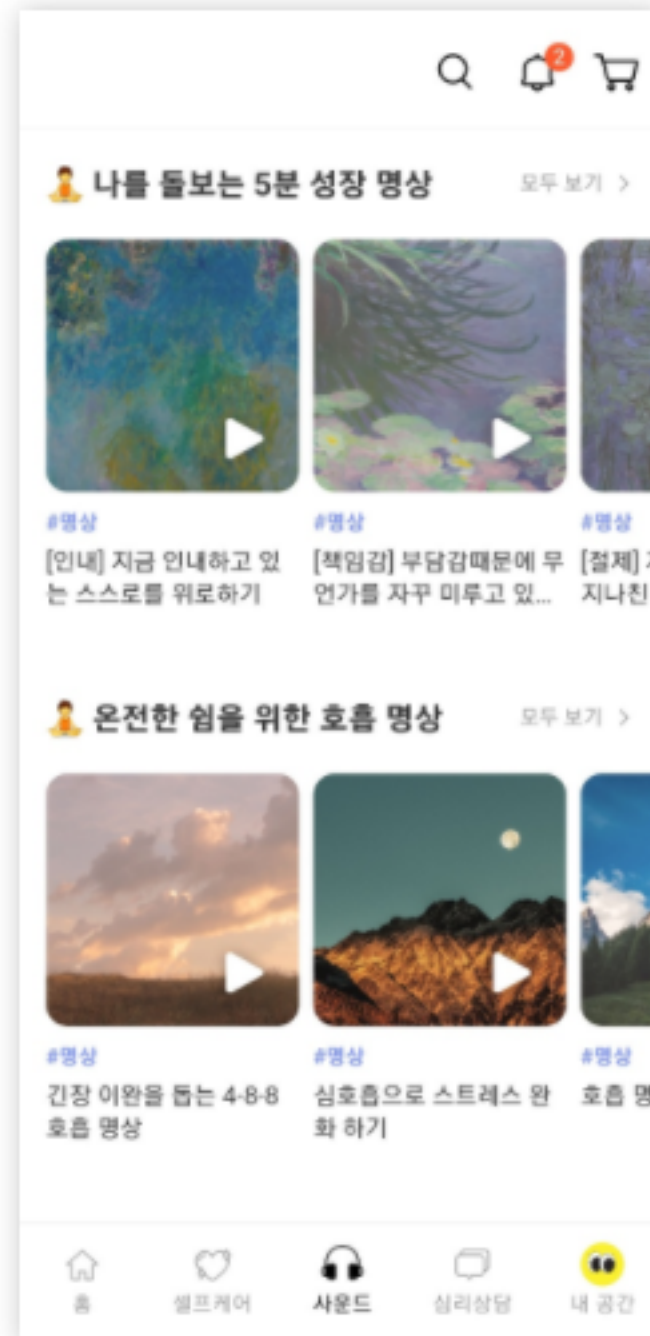
제공 서비스 ② Daily 명상 콘텐츠

60만 회원의 멘탈케어 데이터로 직접 기획한 프리미엄 명상 콘텐츠를 제공합니다.

마음관리 초보자도 쉽게
매일 명상 14일 프로그램



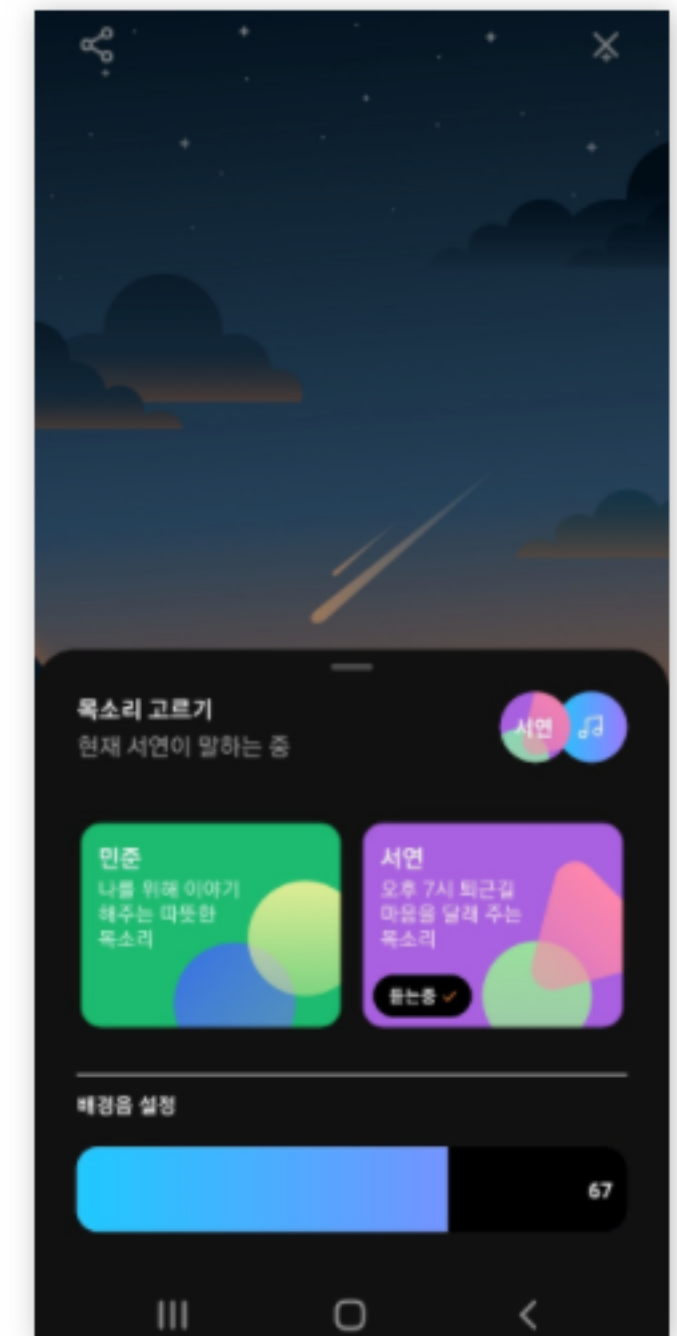
위로, 긴장 완화, 용기 등
긍정 정서를 만들어주는 확언 명상



명상 전문가가 작성한
스크립트와 함께 즐겨요

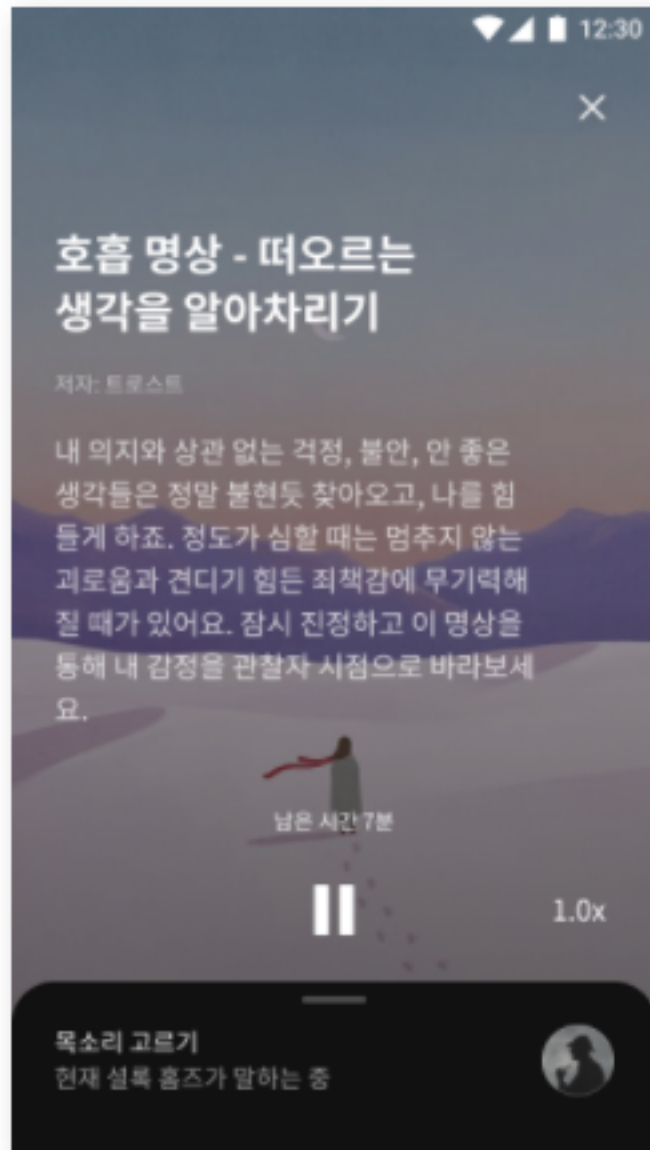


내가 좋아하는 성우의 목소리
따뜻한 배경음과 함께 명상



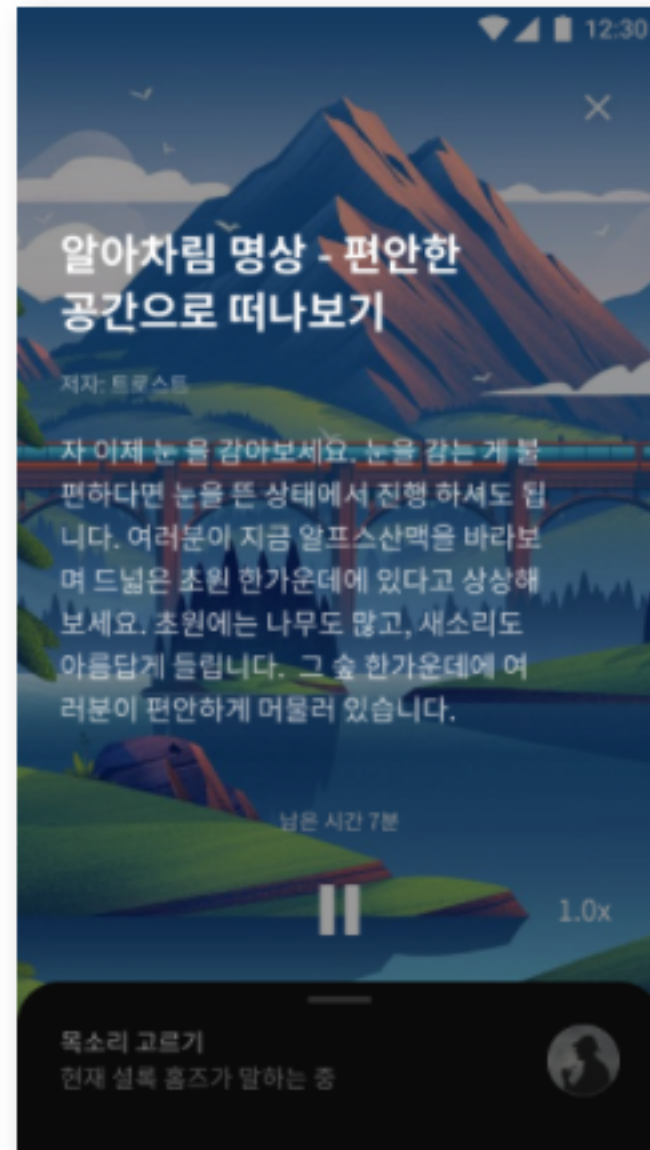
듣는이의 취향과 트렌드에 맞춰 엄선한 100여가지 명상 콘텐츠
내 감정을 언제 어디서나 평온하게 관리

Basic 컨셉



기본적인 명상 컨셉
일반적인 명상 가이드에 충실

좋아하는 장소에서



알프스 산맥 근처 산장에서 명상,
잔잔한 호숫가에서 명상 등

좋아하는 상황에서



여행하면서 하는 명상,
제즈바에서 하는 명상 등

좋아하는 인물과

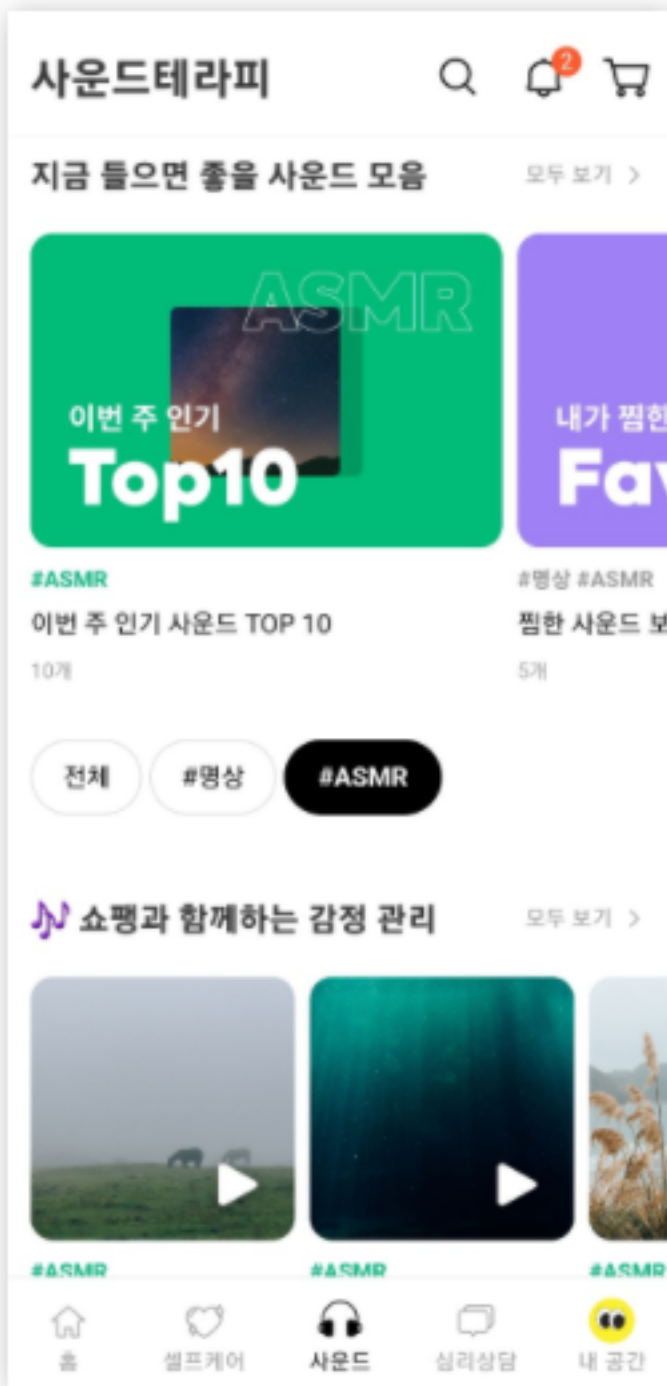


유명한 아티스트와 함께하는,
유명한 배우&아이돌과 함께하는

제공 서비스 ③ ASMR 사운드테라피

숙면, 스트레스 관리 등 원하는 심리 상황을 조성해주는 사운드 콘텐츠

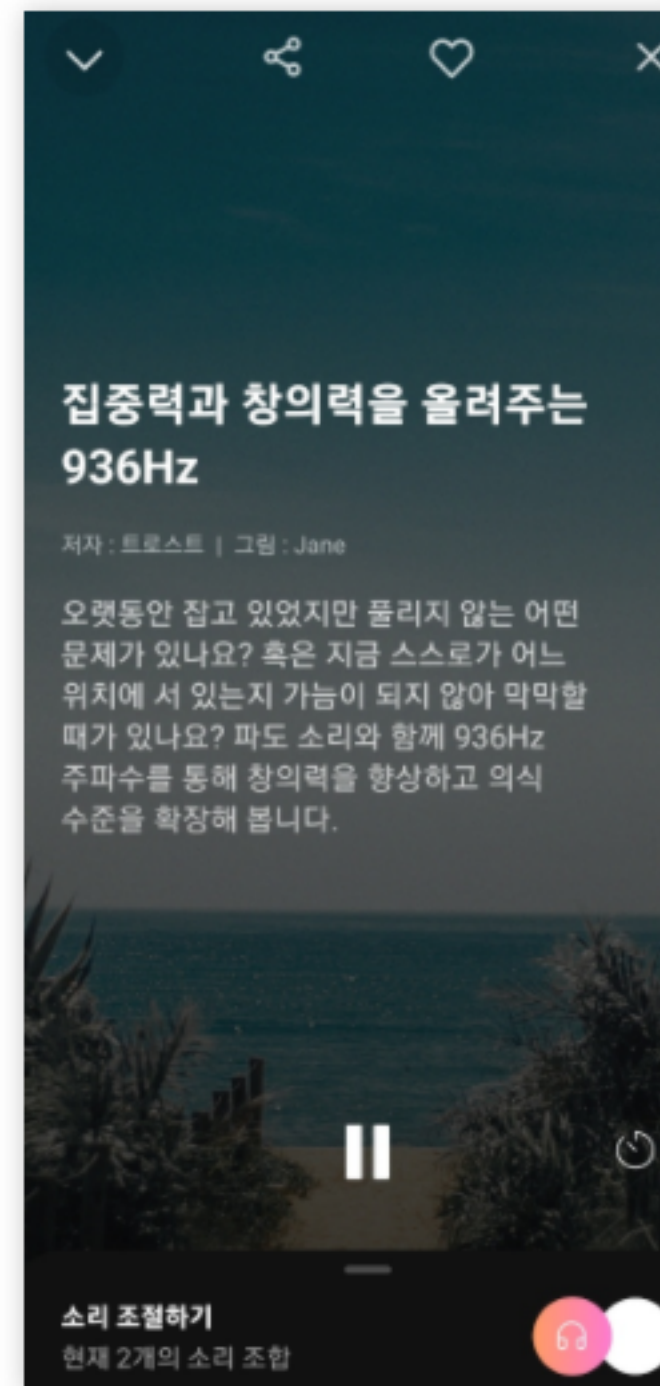
내가 듣고싶은 사운드ASMR
상황 기반 맞춤 추천



꿈 같은 시공간으로 -
힐링 공간 컨셉 ASMR



숙면, 집중, 안정 등
다양한 목적에 맞는 ASMR



내 마음을 몽클하게 만드는
영화 사운드 ASMR까지



200여가지의 효과음/멜로디와 함께,
꿈꾸던 시공간으로 함께 떠나요. 힐링 사운드 여행

200여가지 효과음
조합한 ASMR

- 숲길을 걷는 소리
- 오손도손 이야기 하는 소리
- 바닷가 부두의 배 소리
- 바닷 바람 소리
- 비행기가 지나가는 소리
- 모래사장을 걷는 소리
- 영화 상영 소리
- 극장에서의 사람들 소리
- 서점 카트 지나가는 소리
- 책 넘기는 소리
- 사람들이 지나가는 소리
- 커피를 제조하는 소리
- 와인을 따르는 소리
- 와인잔 소리
- 기장의 비행 안내 소리
- 비행기 안 사람들 소리

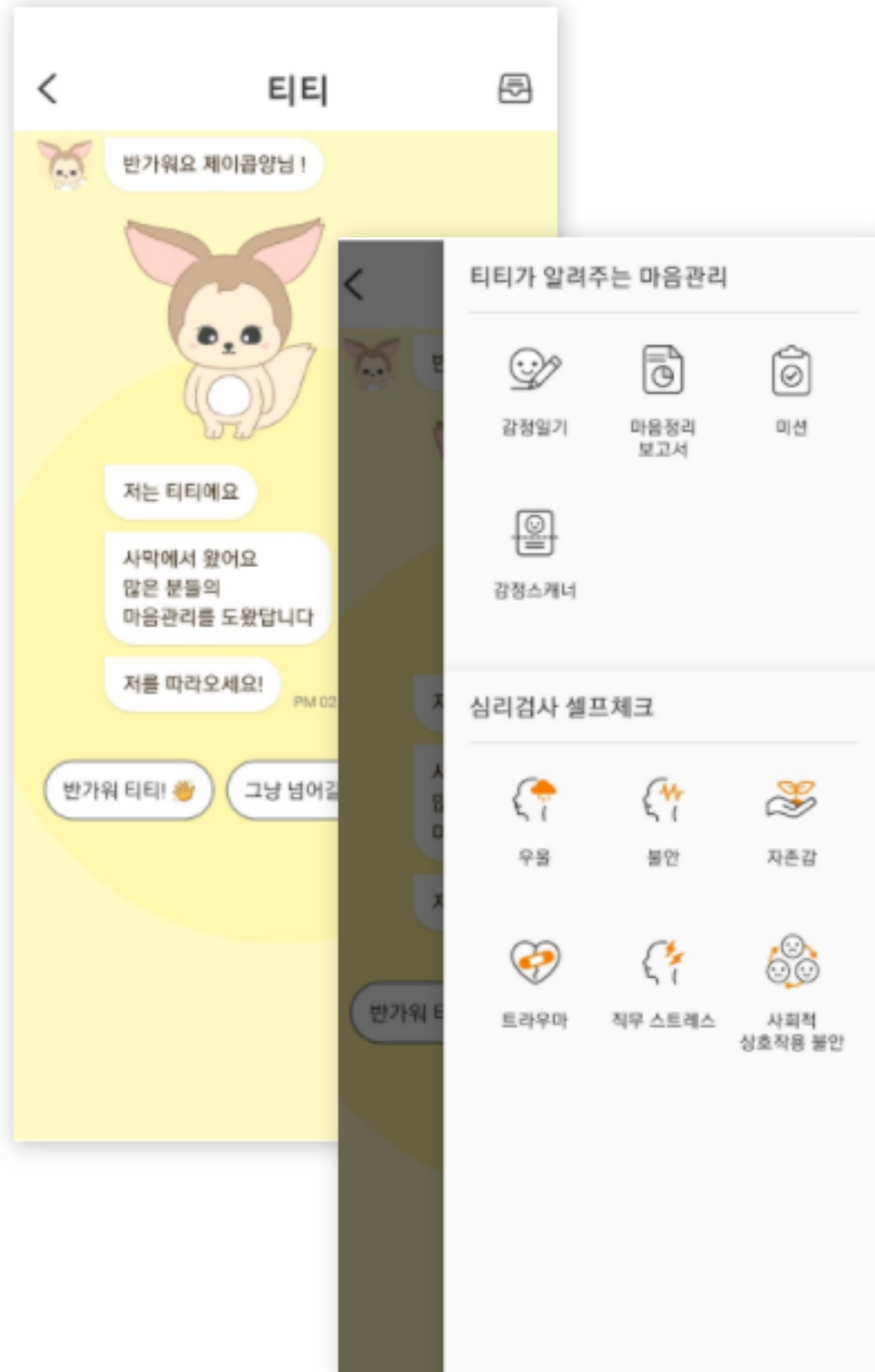


속 면 사 색 업무 스트레스 여 행 안정 감

| 편안한 숙면을 위한 사운드 | 문득 그 사람이 생각날 때 | 일에 지친 나를 위한 사운드 | 답답함을 덜어버릴 사운드 여행 | 홀로 즐기던 나만의 공간 |
|---|--|---|--|---|
| <p>어릴 적 나의 포근한 기억과 함께 숙면을 취한다. 시골 밤에 곤충 소리, 잎에 나뭇 가지가 흔들리는 소리</p> | <p>앞이 되면 몰려오는 공허함 반로 누르는 소리, 문밖에서 들려오는 숲소리</p> | <p>하근 후, 조심히 혼자 돌아가는 길 고요한 도시 소리와 빗소리</p> | <p>나를 위한 여행, 입에는 비행기 안 비행기 안 사람들 소리, 기장님의 안내 소리, 착륙장의 열림소리</p> | <p>극장이 주는 소소한 행복과 포근함을 상상하며 영화 상영 소리, 무위 서랍장 소리</p> |
| <p>토요일 주말 오후 장 밖의 소리, 나지막이 울리는 낮은 볼륨의 TV 소리</p> | <p>맨저 오를 익숙한 풍경 장거리 소리, 자전거 지나가는 소리</p> | <p>금요일 오후, 일을 마무리하고 퇴근하는 길 지하철 소리, 사람들이 손잡고 흔들리는 소리</p> | <p>노을 지는 오후, 에펃탑 아래에서 흐르는 강물 소리, 사건 찍는 소리와 말소리</p> | <p>책꽂이에 앉아 책을 읽는다. 카트 지나가는 소리, 책 넘기는 소리, 사람들이 지나가는 소리</p> |
| <p>복잡한 하루의 일들을 위로하고 문턱에 소리처럼 집중한다 장바구니 소리, 빗에 내리는 빗소리와 바람소리</p> | <p>소중한 순간 감정을 다시 느끼며 말기음 따는 소리, 말기음 따는 소리</p> | <p>눈이 좋은 점심시간, 잠깐 눈을 감고 휴식을 취하고 있다. 엘레베이터 소리, 엘리베이터 문이 열리는 소리, 잠깐 밖으로 열리는 길</p> | <p>비 내리는 오후, 런던아이 비 내리는 지도 소리, 피라미드 문이 열리는 소리</p> | <p>한주 동안 고생한 나를 위한 케치 사람들이 말하는 소리, 커피 제조 소리</p> |
| | | | | |

제공 서비스 ④ AI 진단 / 일상 멘탈케어

24시간 AI 마음챙김 에이전트 챗봇 티티



마음관리 AI 챗봇

- 24시간 사용자를 응대하며 사용자의 감정과 상태를 측정하고 케어하는 챗봇
- 트로스트 심리상담 데이터 학습, 감정연구 및 유목연구(선행연구) 모델 활용

1. AI 진단·검사

- ① **감정스캐너** 나도 모르는 내 심리상태를 정밀하게 분석해주는 AI진단 서비스
- ② **마음정리보고서** 챗봇과의 간단한 문답으로 내 감정상태 검사·보고서 제공
- ③ **심리검사 셀프체크** 자가진단 검사 제공 (우울, 불안 등 6가지 영역)

2. 일상 멘탈케어

- ① **감정일기장** 매일의 내 감정을 기록하고 정리하는 일기장
- ② **마음관리 미션** 멘탈케어를 위한 미션을 기록하고 챙겨보는 미션 기능

전산 심리치료 분야를 선도하는 차별적인 기술력

효과적인 심리치료를 위한 기술적 장치 및 자연어 처리 & 기계학습 모델



자연어(텍스트)에서 심리적 정보 도출

트로스트는 머신러닝 기술을 활용하여 당신의 이야기 속에서 중요한 비언어적 단서를 찾아냅니다.

의미있는 사실, 경험, 변화의 실마리가 되는 순간 등 5개 주요반응을 통해 심리 치료 효과를 높입니다.

※ 본 연구는 2019년 자연어처리 분야 최고 수준의 국제학술대회 NAACL에서 발표, 논문 게재 승인되며 기술력을 인정받았습니다.



나의 마음을 알려주는 감정분석 솔루션

트로스트의 감정분석 솔루션은 특정 상황에서 느낀 감정을 8개로 세분화하고 16개의 축으로 구분할 수 있습니다.

차마 모르고 지나쳤던 순간의 감정을 포착하여, 심리치료에 중요한 핵심 정보를 제공합니다.

※ 본 연구는 2016년 중소벤처기업부 R&D 사업에 선정되고 최종 성공 판정 및 특허 출원을 통해 기술력을 인정받았습니다. (출원번호 : 10-2018-0011995)

AI 진단·검사 기능

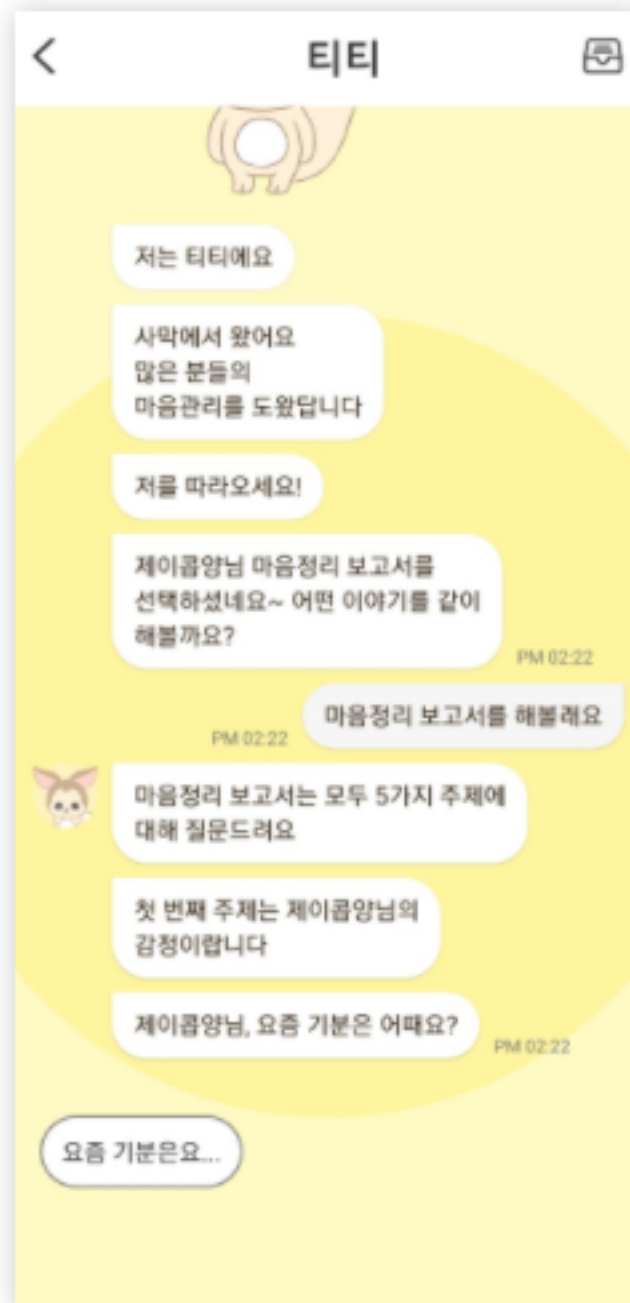
마음정리보고서

간단한 문답으로 감정 상태를 확인

감정 스캐너

내 심리상태를 정밀하게 분석해주는 AI 심리진단 스캐너

AI챗봇과 간단한 문답을 통한 마음정리



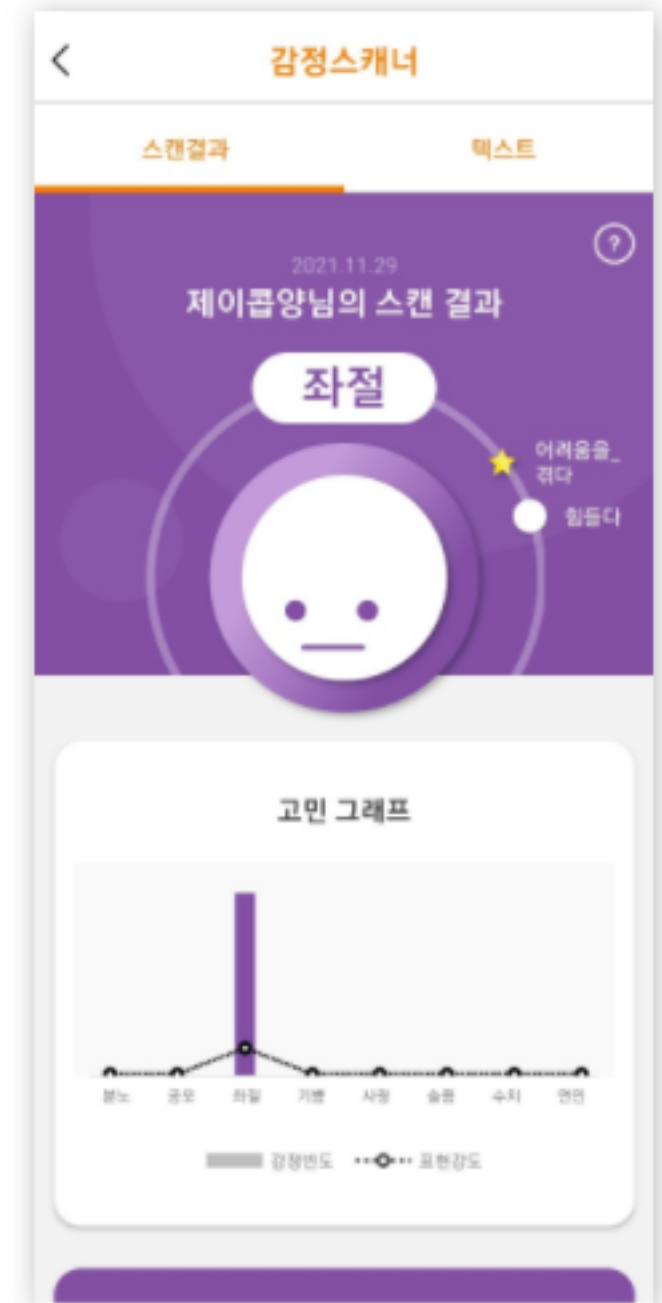
챗봇과의 대화로 도출된 나의 마음상태 보고서 / TIP 제공



300자 정도의 텍스트 작성 → 정밀한 감정을 도출하는 AI 진단



스캔 결과와 전문가의 전문 진단 자료까지 함께 제공



일상 멘탈케어 기능

감정 일기장

하루 하루의 기록으로 자연스럽게 성숙하는 나의 심리

나의 감정에 초점을 맞춰
작성하는 데일리 감정일기장



이번 달, 나의 마음이 어땠는지
한 눈에 보여주는 통계



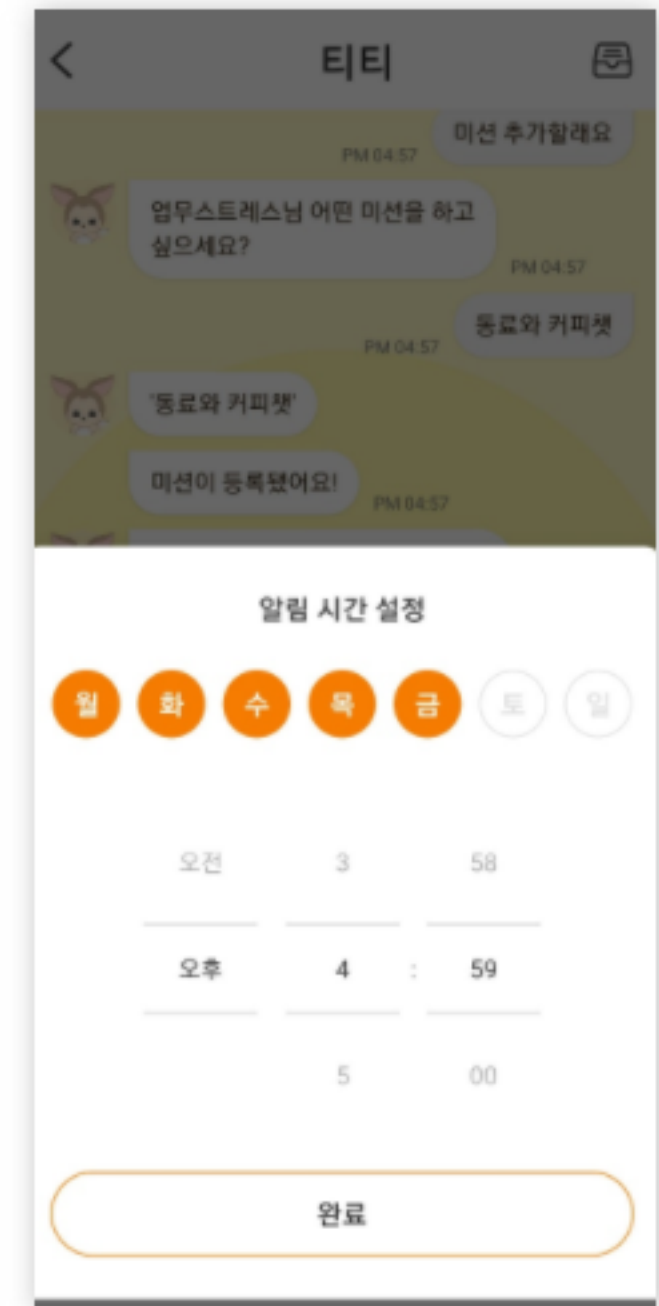
마음챙김 미션

AI 챗봇이 도와주는 일상 멘탈케어 미션까지

AI챗봇과 대화를 통해
손쉽게 미션을 설정 가능



시간과 일자를 선택하면
AI챗봇이 알아서 챙겨드려요!



제공 서비스 ⑤ 심리워크샵 (In App)

다양한 분야별 심리 전문 멘토와 함께 해결하는 나의 고민과 걱정

직장·진로, 연애·결혼, 가족, 대인관계, 자기 이해, 휴식·힐링 등 다양한 분야별 심리 워크샵을 통해 임직원의 업무 몰입도 향상, 마음 에너지 충전에 도움을 제공합니다.



※ 심리워크샵 예시



트로스트 심리워크샵 기획·운영팀이 직접 전문멘토를 섭외 & 프로그램 기획 등 제반 업무를 진행합니다.
워크샵은 웨비나 / 참여형 워크샵 등 다양한 형태로 제공되며 온라인으로 진행됩니다. (약 70여개 운영 중)

이런 분들께 아래 직장인 맞춤형 워크샵을 추천 드려요!


- ↳ 직장 생활로 스트레스를 받으시는 분
- ↳ 직장 동료, 상사와 잘 맞지 않아 고민이신 분
- ↳ 시간 관리가 어려워 매번 야근하시는 분
- ↳ 만만한 사람이 되고 싶지 않은 분

이런 분들께 일·가정 워크샵을 추천 드려요!

- ↳ 사춘기 자녀와 소통에 어려움을 겪으시는 분
- ↳ 부부 관계를 개선하고 강화하고 싶으신 분
- ↳ 더 좋은 부모가 되고 싶으신 분
- ↳ 일과 가정의 양립을 위한 노하우를 얻고 싶은 분

직장

작은 실수에도
자꾸 멘탈이 깨져요




직장

시간 관리가 어려워요




부부/가족

말 안 듣는 사춘기 아이,
어떻게 해야 하죠?



부부/가족

영유아기 아이 발달이
걱정이에요



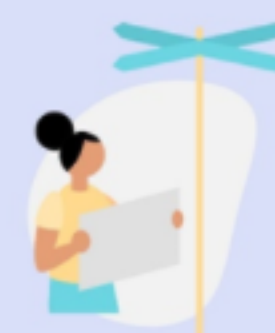
직장

조언을 구할 만한
동료/상사가 없어요



직장

하고 있는 일이
의미가 없는 것
같아요



부부/가족

산후 우울증이
온 것 같아요



부부/가족

남편/아내와의
대화가 줄어들었어요



02

보다 효율적인 솔루션 운영을 위한 **고객사 지원 시스템 & 정책**

- 고객사 성공 지원 프로세스
- 담당자를 위한 어드민 페이지
- 정기 이용 보고서 (분기 리포트)
- 고객 지원 시스템 - 성공적인 프로그램 운영 지원
- 임직원 대상 정기 힐링 레터 발송 (월 1회)
- 프로그램 홍보/안내용 템플릿 제공
- 심리전문가의 전문 프로그램 정기 제공 (최대 월 1회)
- 자살 고위험군 실시간 전달 시스템

고객사/담당자 지원 시스템

보다 쉽고 합리적으로 EAP프로그램의 성과를 보실 수 있도록 'EAP 고객사 지원 시스템'을 설계하여 제공합니다.

01

지표 모니터링

EAP 성과 지표 달성을 위한 고객사별 지표 모니터링

매 월, 트로스트EAP 사업 운영팀에서 임직원 참여 / 서비스 이용 지표를 추적합니다.
이용 추이가 평균 대비 저조할 경우, 담당자님과 상의하여 추가적인 액션을 취할 수 있습니다.

02

임직원 케어

임직원을 직접 케어하는 EAP 지원 시스템

임직원들의 마음이 평소 같지 않을 때 언제라도 편하게 찾을 수 있도록,
월 1회 정기 마음챙김 콘텐츠와 EAP 복지 서비스에 대한 안내 / 참여 독려를 지원합니다.

03

심리 프로모션

EAP 고객사 전용 심리 프로모션 기획 및 제공

심리 웨비나, 참여형 온라인 워크샵, 명상 클래스 등
직접 진행하기엔 번거로운, 심리에 특화된 조직 콘텐츠를 기획하여 제공합니다.

04

EAP 결산

분기별 EAP 결산 리포트 제공

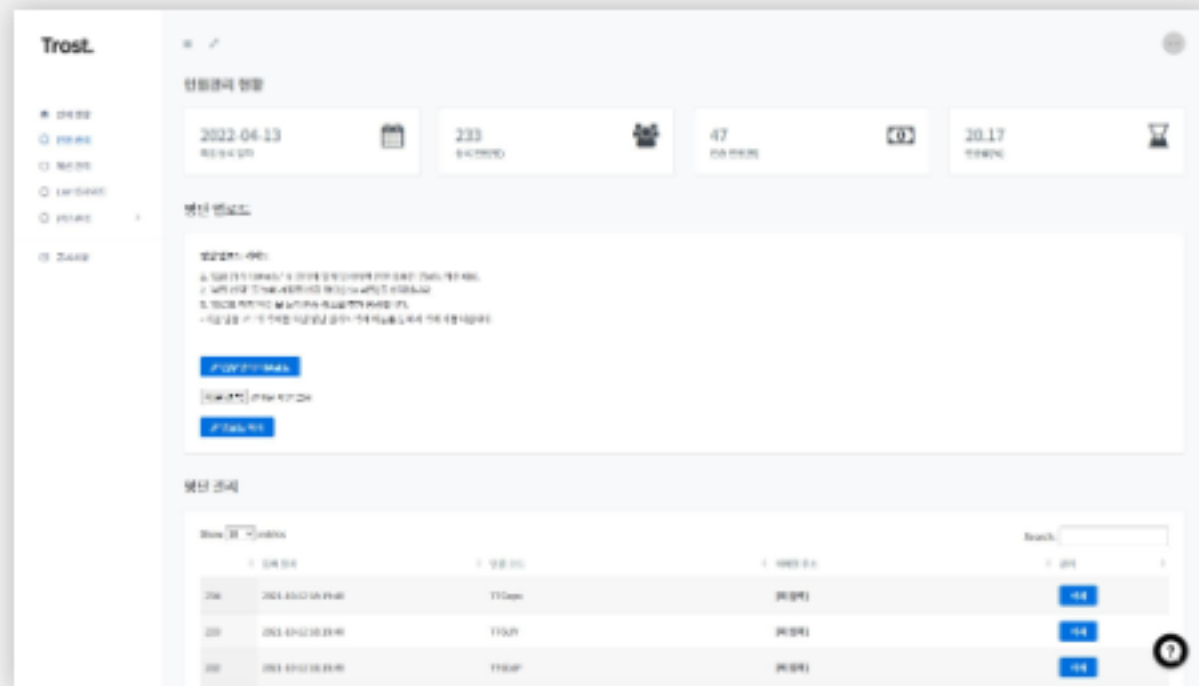
EAP 복지 프로그램의 동료 추천 지수와 효과성 등 프로그램 참여자의 만족도 데이터와
주요 고민 키워드, 성별 / 연령별 이용자 분석 등 다채로운 EAP 데이터 인사이트를 제공합니다.

어드민 페이지 - 언제나 쉽고 편하게 대상자를 관리하고 이용 추이를 확인할 수 있습니다.

※ 개인의 상담 내용 및 진행 여부나, 개인을 특징할 수 있는 정보는 상담 윤리에 의거 제 3자에게 제공될 수 없습니다.

트로스트EAP는 IT 기술을 활용하여, 보다 효율적인 조직원 멘탈·심리케어 솔루션을 지원합니다.
가장 많은 문의가 발생하는 ▲대상자 관리 ▲이용 현황(전체) 등을 쉽고 편하게 확인하실 수 있도록 본 시스템을 개발하였습니다.

대상자 관리



- 대시보드 기능 : 업데이트 일자, 전체 대상자 및 인증자 수 등
- 대상자 명단 업로드 기능 : CSV 파일을 통한 대량 업로드 가능
- 명단 관리 기능 : 대상자 리스트 확인, 퇴사자 삭제 가능

이용 현황 (전체)



- 월별 인증자 현황 : 성별, 연령대별 데이터
- 심리상담 이용자 분석 : 유형별 이용자 수(전체)
- 명상 / ASMR 사운드 등 기타 서비스 이용 현황

※ 어드민페이지에 대한 상세한 이해 자료는 별도 요청 시 송부드리겠습니다.

분기별 EAP리포트 - 사업 성과와 조직 멘탈케어 인사이트를 확인할 수 있습니다.

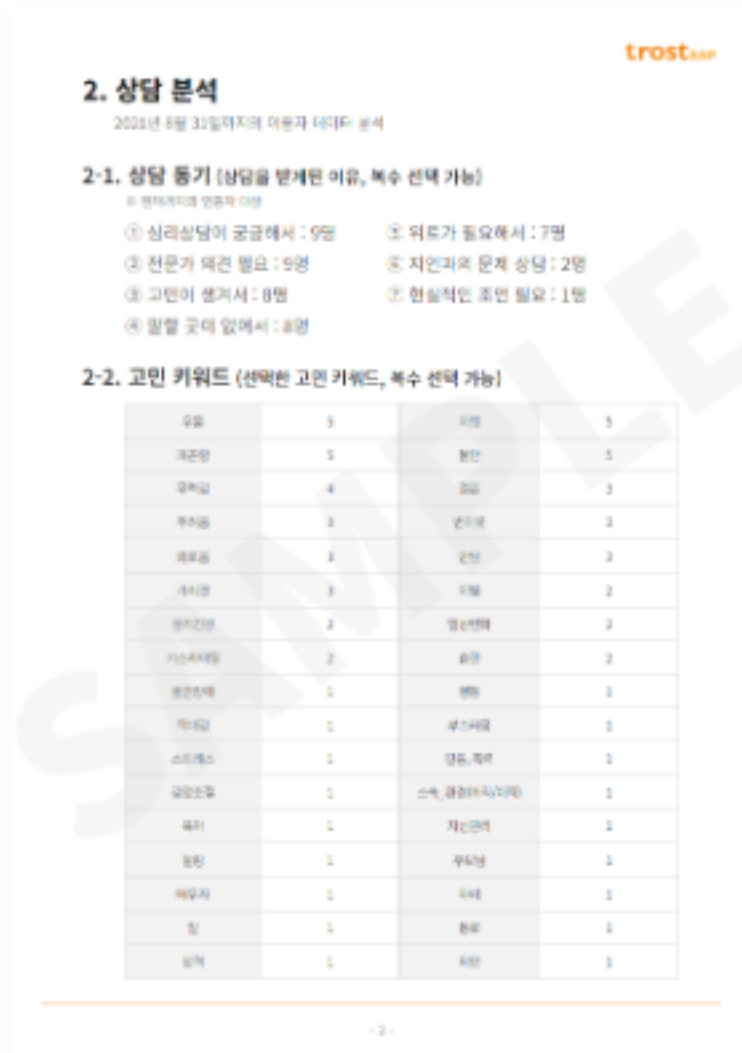
※ 개인의 상담 내용 및 진행 여부나, 개인을 특징할 수 있는 정보는 상담 윤리에 의거 제 3자에게 제공될 수 없습니다.

서비스 이용 데이터

이용자의 고민키워드

위험도 수준 판정

프로그램 만족도



연령 & 성별 & 상담 유형별 이용 Data와 분석

대상자가 선택한 고민 & 상황 키워드

대상자의 심리문제 수준 판정 - 심각한 위기 상황 전달

대상자의 상담 후기 & 피드백 (비대면)

※ 실제 보고되는 데이터의 모습은 상이할 수 있습니다.
※ 현재 보고되고 있는 리포트 샘플 버전은 별도 요청 시 송부드리겠습니다

성공적인 프로그램 도입과 운영을 전폭적으로 지원합니다.

도입 후 사내 오리엔테이션 지원 / 정기 힐링 콘텐츠 발행 / 고객센터 운영

01 오리엔테이션

솔루션 및 활용가치 소개(20분) +
가벼운 심리 워크샵(40분) 서비스 제공



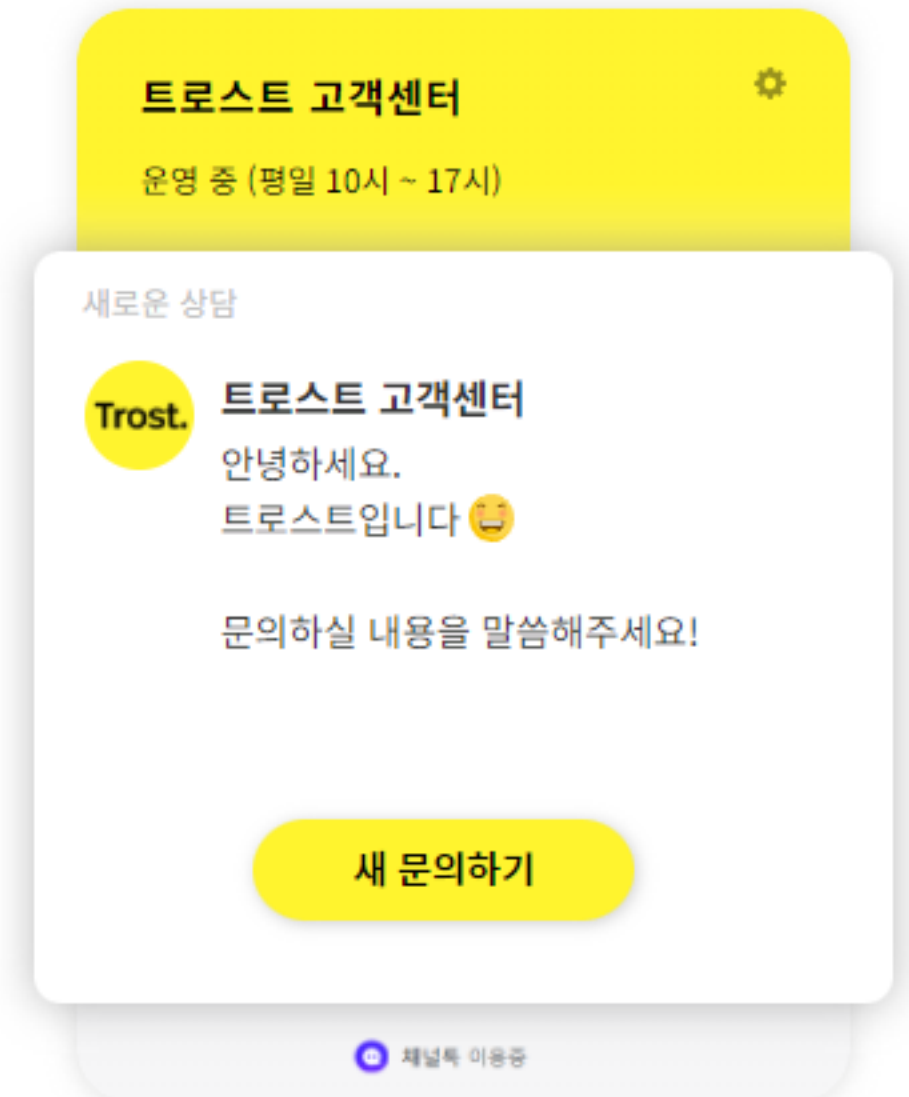
02 정기 힐링 콘텐츠 발행

서비스 소개 / 힐링 콘텐츠
자체 제작 후 이메일로 발송



03 고객센터 운영

트로스트 앱과 웹에서 접근 가능한
고객센터 운영 중 (평일 10~17시)



힐링 레터 발송 (월 1회) - 트로스트EAP가 임직원들을 직접 케어합니다.

임직원의 마음챙김을 위한 힐링/멘탈케어 콘텐츠를 선별해 정기적으로 발행
트로스트 앱 업데이트 및 새로운 기능 관련 소식 알림

< 🎧 영화 속 한 장면으로 데려가 줘



#ASMR
돌아갈 집을 그리워하며 | 영화 인터스텔라
우주 소리, 기계 조작음

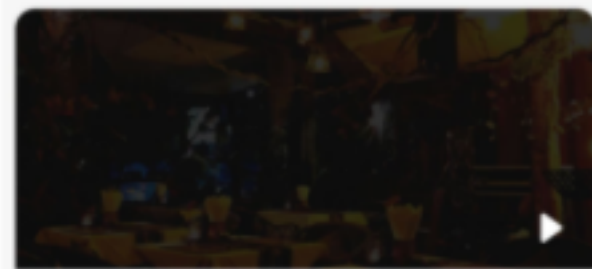
< 🎧 영화 속 한 장면으로 데려가 줘



#ASMR
한 때 활이었던 이곳을 떠나며 | 영화 공해
강물 흐르는 소리, 항구 근처에서 나는 소리



#ASMR
당신과 함께 케이스 코너 언덕 위에서 | 영화 라라랜드
귀뚜라미 우는 소리, 언덕 위 바람 소리



#ASMR
오직 소리와 냄새에만 의존해 | 영화 어바웃타임
수다 떠는 소리, 찻시 말그릇 거리는 소리

트로스트에는 영화 ASMR 외에도

아래와 같이 다양한 테마의 사운드가 준비되어 있어요!

- 점심 때 휴식을 위한 마인드풀니스 사운드
- 복잡한 마음으로 잠을 잘 수 없을 때
- 유독 일에 집중이 되지 않을 때
- 이탈리아 토스카나 대자연 속에서 잠시 휴식을
- 땅거미가 내려앉는 시간, 오늘을 찬찬히 되돌아보며
- 내 몸과 마음을 소중히 돌보며 하루를 시작하고 싶을 때

마음도 🍷 관리가 필요하니까.

2022/01/03 월요일

트로스트 마음챙김소

*트로스트(Trost): 독일어로 '위로', '위로'를 의미함

2022년 임인년이 밝았습니다! 🌟

새해만 되면 보통 운동, 다이어트, 금주 등 많은 결심들을 하기 마련인데요, 여러분들의 새해 버킷리스트 중에는 혹시 '마음 건강'을 키우기 위한 항목도 있을 지 문득 궁금해져요.

혹시 2022년 주요 트렌드 중 하나로 떠오른 헬시 플레저(Healthy Pleasure)를 들어보셨나요? 헬시 플레저는 능동적이고 즐겁게 건강 관리를 한다 라는 의미를 담고 있어요. 더 이상 괴로움을 느끼며 건강 관리를 하지 않겠다는 다짐이기도 하죠. 헬시 플레저를 누리기 위한 방법 중 하나로 멘탈 관리를 빼놓을 수 없겠죠!

새해에는 우리 모두 마음의 조종자가 되어

생활 속 꾸준한 루틴을 통해 단단한 멘탈 근육을 키워보는 것이 어떨까요?

모두가 멘탈 근육이 단단해지는 그 날까지! 저도 최선을 다해 도움을 드릴게요! 😊

트로스트 마음지기 드림 🧡

홍보 / 안내용 템플릿 - 막막한 프로그램 소개 및 홍보, 고객성공지원팀이 함께합니다.

- 1 프로그램 운영 기간 동안 담당자가 언제, 어떻게 프로그램을 임직원에게 안내해야 하는지 가이드를 제공합니다.
- 2 임직원 대상으로 홍보/안내 시 필요한 각종 템플릿과 이미지 모음을 제공합니다.
- 3 고객사의 브랜드 컬러, 조직문화에 맞는 문구 커스터마이징이 가능하도록 PPT의 형태로 자료를 함께 제공하고 있습니다.

민만 하던 심리상담 기회에 받아볼까?

정리, 스트레스 해소는
의 전문가와 함께!

전문 심리 상담 & 코칭

우리 회사는
100% 무료!

민을 쉽게 해소시켜줄 심리전문가와
간, 언제 어디서든 이야기 할 수 있습니다.

4시간 연제어디서나, 앱으로 상담
기기를 확인해서 나에게 맞는 심리전문가 선택
[저렴 익명성 보장, 상담내용 100% 보편화
방법]

스트 앱 설치 ⇒ 저유기열 인증 ⇒ 원하는 전문가와 연결(메시지/전화)

st.

문의: 02-1234-5678 | 상담: 02-1234-5678 | 02-1234-5678

당신의 슬기로운 직장생활을 위한 마음톡Talk

#언어
#스트레스
#연애,결혼

- 1 실시간 채팅상담 텍스트테라피
연제어디서든 24시간 60분상담 가능
- 2 번고가 느껴지지 않는 전화 상담
연제어디서든 24시간 60분상담 가능
- 3 음성 연제어디서든 송수신 사운드테라피
50여명 명상 코치 / 1000여명 ASMR리스트

마음톡톡 프로그램 이용방법 (트루스트 앱 설치)

트루스트 앱 설치 → 1번 계정을 인증 → 2번 결제 인증 → 3번 심리전문가 연결/대화

상담신청 내역 및 상담내용은, 관련 법률에 따라 철저하게 비밀유지 보장

문의: 02-1234-5678 | 상담: 02-1234-5678 | 02-1234-5678

심리상담

심리상담, 나에게도 좋을까요?

연제-결혼, 대인관계, 직장-진로, 음식-질병, 기타, 자기이해

예약없이 5분 내 바로상담

이향민, 김유리, 김예진, 현세경

예약 후 상담하기

맞춤 추천: 텍스트테라피, 전화, 대면

내 상황과 감정은?

최근 상담 기록: 취직-이직, 관계지체, 불

상담방

모든 상담 내용은 제 3자에게 공개를 금지하고 있습니다. 상담 내용을 보편에 유출하지 않습니다.

그런데 생각해 보니 어릴 때 엄마가 남들이랑 비교 하면서 사소한 일로도 혼내시곤 했거든요

짜릿하게 잊고 있었는데 그게 어쩌면 우울했던 이유 중 하나일 것 같다는 생각이 들어요.

그래요, 알고싶어 말씀하신 것처럼 내가 일하다가 실수하거나 잘못했을 때 전에 부모님에게서 비난받았던 게 떠올라서 자주 불안하고 우울함을 겪었어요.

왜 그런지 알고 나니까 속이 너무 후련하네요.

저는 그동안 진짜 저를 모르고 살아왔던 것 같아요. 부모님이 '부부'...

아니에요, 그럴 수 있어요. 저는 오히려 그동안 혼자 견디느라 너무 수고했다고 말해주고 싶어요.

내 감정을 잘 아는 게 중요한 것 같아요. 나랑

이제부터 내가 어릴 때 어떤 감정을 느끼는지, 왜 그런지 차근차근 알아가면 돼요. 평소 해 둘 수 있는 방법을 알려드릴게요!

메시지를 입력하세요

전문 상담사들과 문자로 상담을 받아보세요. 상담 내용은 철저히 보안이 유지됩니다.

임직원을 위한 마음톡Talk

사우 여러분들의 건강과 행복을 위한 도입 및 운영하니 많은 관심 부탁드립니다.

핵심 포인트!

멘탈헬스케어 플랫폼과의 제휴를 통해 프로그램을 제공하여, 모든 서비스 이용의 익명성을 강력하게 보장합니다.

이용 가능한 서비스

- 심리상담** 전문가와의 상담 무제한 지원 (1회 10만원 상당)
 - *비대면상담: App을 통해 제공 / 대면상담 (사내 상담실)
- 사운드테라피** 약 250여개의 명상 / 테마별 ASMR 사운드
 - *숙면 / 사색 / 여행 / 힐링 등 원하는 상황에서 이용 가능
- 마음관리 AI챗봇** 감정일기, 마음정리보고서, 감정 스캐너, 심리 테스트
 - * AI챗봇 '티티'와의 대화를 통한 마음 챙김

※ 직원 인증, 기능별 이용 방법 등 상세한 안내는 별도로 첨부된 **이용가이드**를 참조 바랍니다.

※ 개인을 특정할 수 있는 모든 참여 정보는 근로복지기준법 제 17조 제 2항에 따라 익명화 처리됩니다.

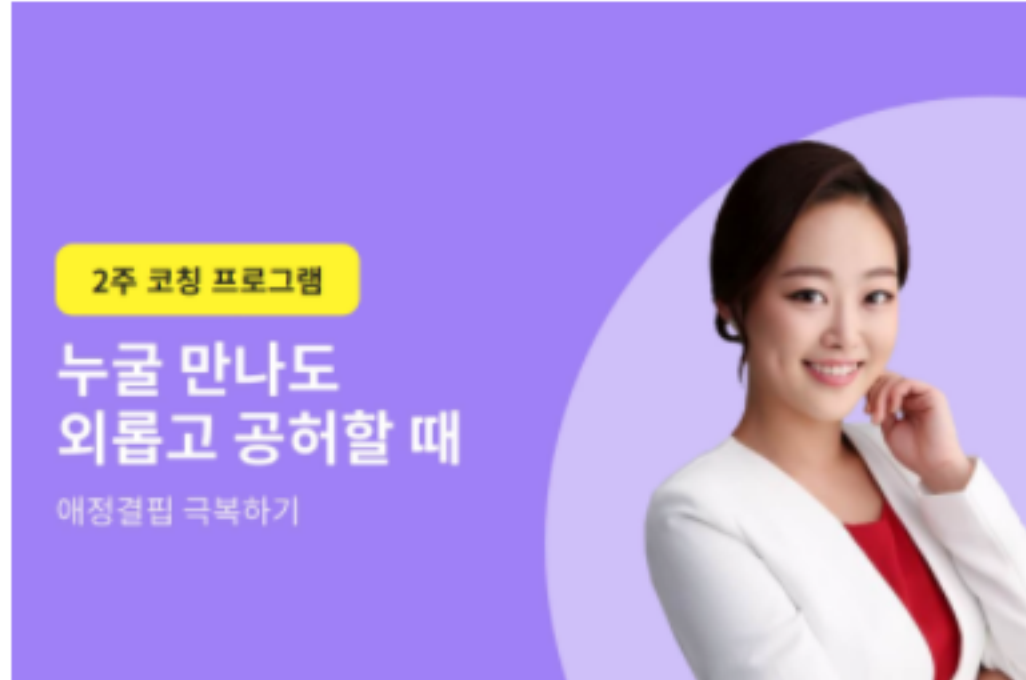
전문 심리 프로그램 정기 제공 - 다양한 프로그램을 지원하여 만족도와 효과를 극대화합니다.



2주 코칭 프로그램

누굴 만나도
외롭고 공허할 때

애정결핍 극복하기



10커플 한정!

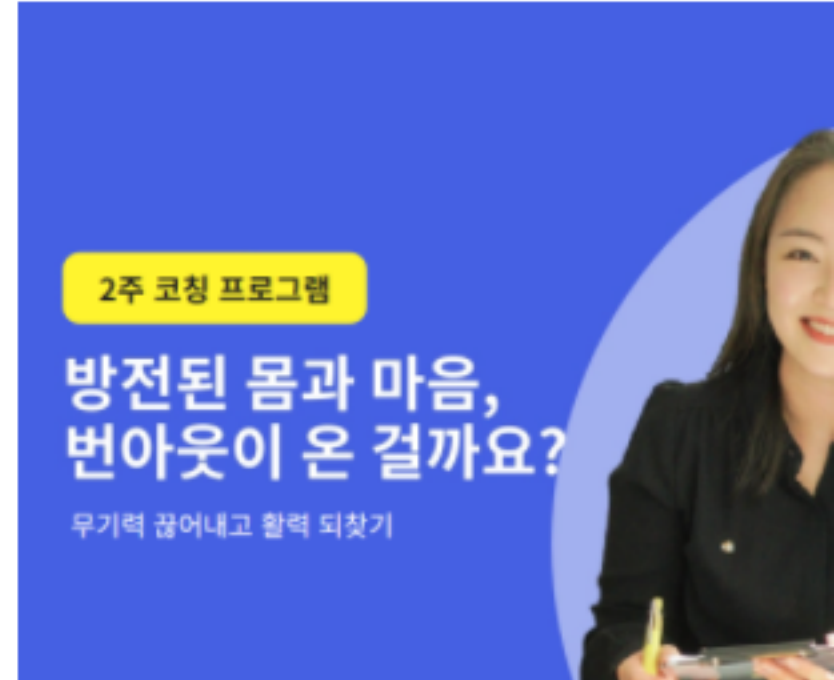
우린 왜 이렇게 자주 싸울까?
주 1회 이상 싸우는
커플을 위한 연애 솔루션



2주 코칭 프로그램

방전된 몸과 마음,
번아웃이 온 걸까요?

무기력 끊어내고 활력 되찾기



온라인 웨비나

불안하고 긴장되는 마음,
어떻게 조절할까?

일상에서 바로 써먹는 5가지 관리법



참여형 워크샵

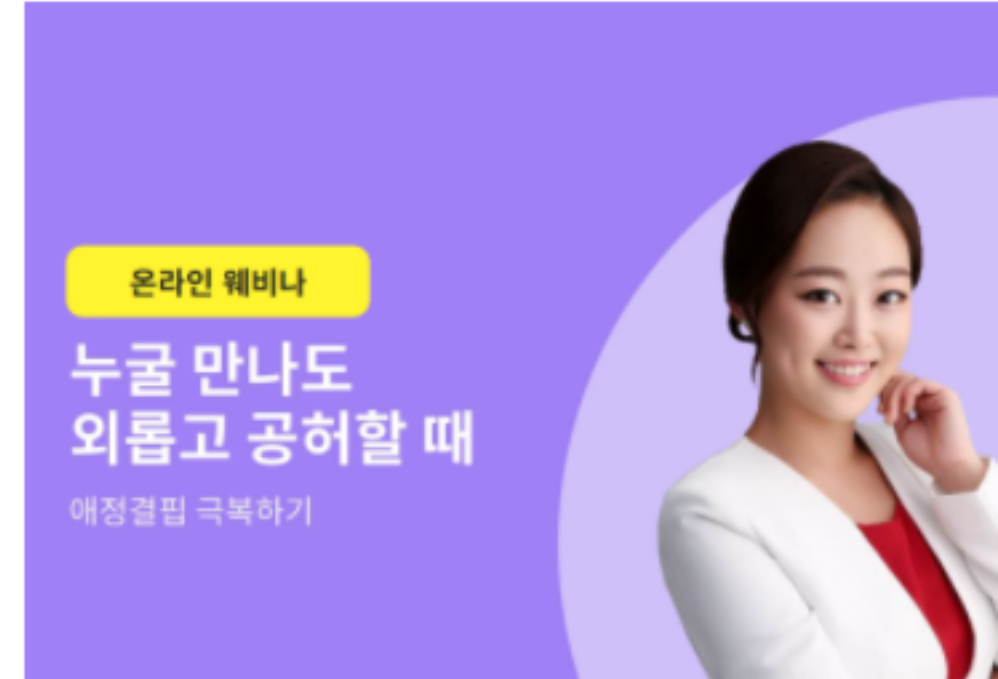
상사의 평가에 불안하고 주눅들 때
상처와 열등감으로부터
자유로워지는 법



온라인 웨비나

누굴 만나도
외롭고 공허할 때

애정결핍 극복하기



4주 코칭 프로그램

일보다 사람이 어려울 때
인간관계 스트레스
덜 받는 법



10가족 한정!

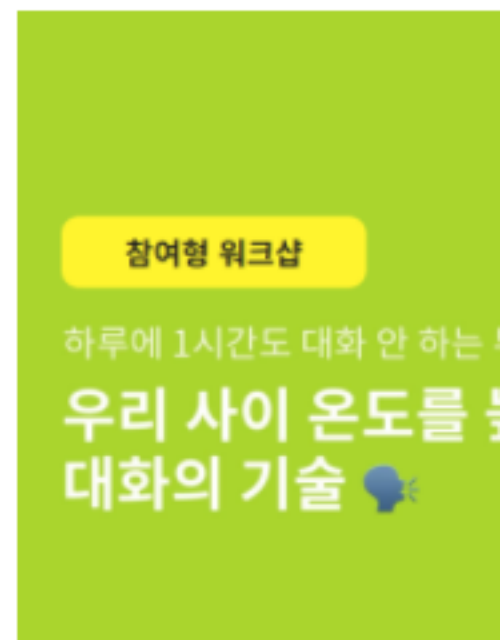
사춘기 자녀,
어떻게 대해야 할까?

우리 아이의 세계 이해하기



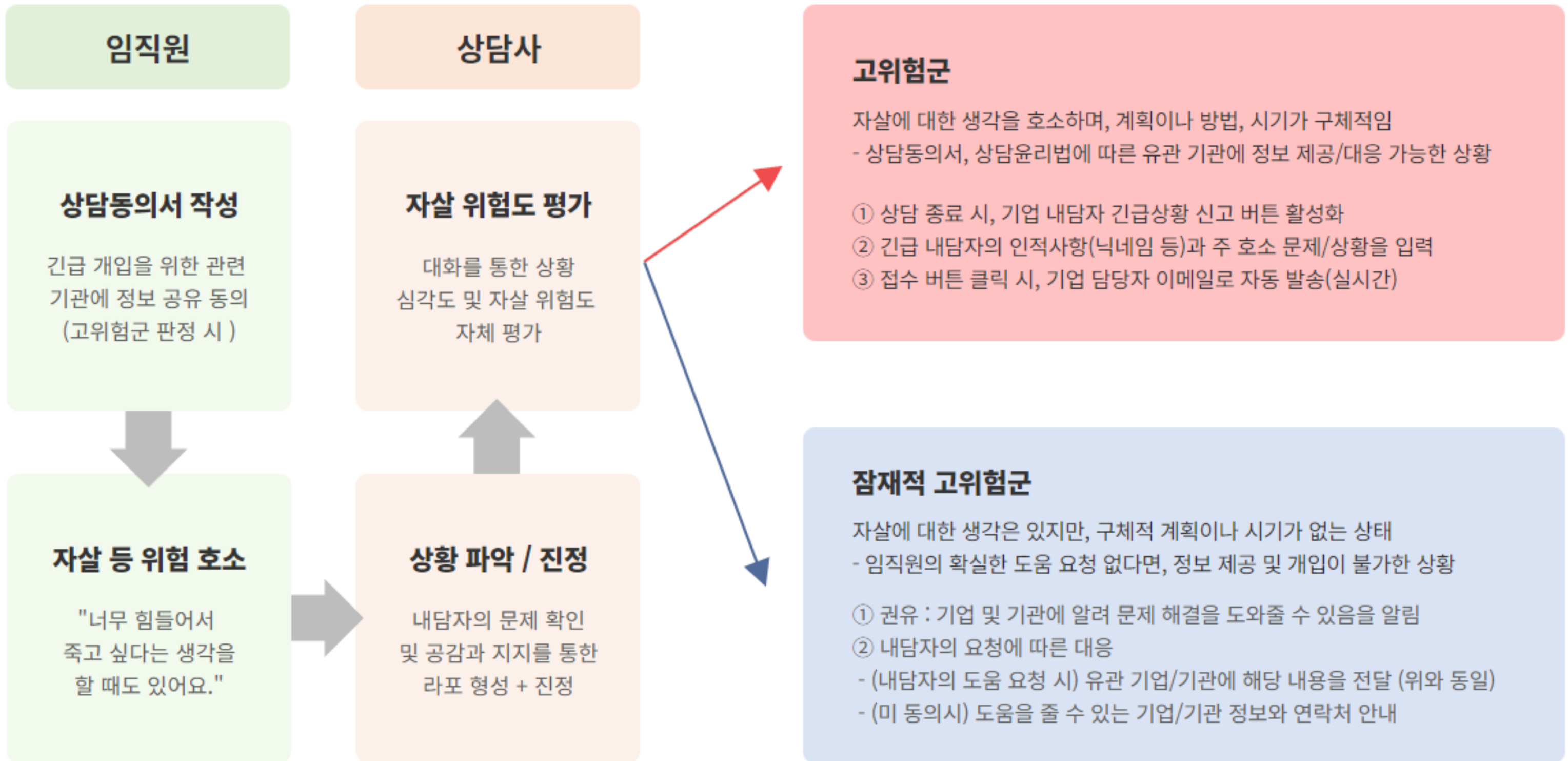
참여형 워크샵

하루에 1시간도 대화 안 하는
우리 사이 온도를 높여주는
대화의 기술



자살·자해 고위험군 전달 시스템 - 조직원의 위험을 조기에 식별하여 실시간으로 전달 조치

내담자(임직원) 자살 위험도 평가 → 실시간 담당자 전달 시스템 (App / Web)



03

트루스트EAP

솔루션 도입 절차 & 사례

- 솔루션 도입 절차
- 솔루션 도입 비용 - 서비스별 이용 정가
- EAP 모델별 주요 고객사 사례

솔루션 도입 절차

적정 예산? 이용 서비스? 임직원의 이용률? 홍보 및 안내 방안?
걱정하지마세요. 데이터를 기반으로 적합한 EAP 모델 설계를 지원합니다.

1. 도입 신청

EAP 신청을 위한 정보를 입력해요.

- 솔루션 도입 신청서 작성
- 대상자 규모, 예산 등 정보 입력

2. 프로그램 설계·제안

우리 조직에 적합한 프로그램을 설계해요.

- 서비스 및 규모 설계 (상담, 명상, 진단 등)
- 데이터 기반, 상황/예산에 적합한 모델 제안

3. 전자 계약 체결

EAP 표준 계약서로 계약을 체결해요.

- 전자 계약 서명
- 서면 계약 및 나라장터 진행 가능 (필요 시)

6. 사용 준비 끝!

프로그램 온보딩 및 홍보를 지원합니다.

- 트로스트EAP 홍보/안내 템플릿 지원
- 고객성공지원팀의 온보딩 밀착 관리

5. 기업 및 대상자 등록

서비스 이용 대상자를 등록해요.

- 기업 정보 생성 / Admin 계정 생성 및 연결
- 대상자 등록·관리 : 대상자별 인증코드 생성

4. 솔루션 비용 지불

솔루션 도입 비용을 지불합니다.

- 세금계산서 거래
- 솔루션 도입 비용 선불 지급

솔루션 도입 비용 - 서비스별 이용 정가

최소 1천만원 이상 솔루션 도입 가능 / EAP 예산에 따라 차등 할인 진행 가능
고객성공 지원 프로세스 등 운영 지원 비용은 서비스 이용 가격에 포함되어 있습니다.

심리전문가와 1:1 상담

비대면 상담 (텍스트 / 전화)

1회 50분 75,000원 ~

대면 상담 (오프라인 / 화상)

1회 50분 120,000원 ~

명상·사운드테라피 / AI 진단 및 케어

200가지 사운드 콘텐츠
/ 모든 AI 기능 무제한 제공

1인 월 4,900원 ~

* 계약 예산 3천만원 이상 시, 전 임직원 무상 지원

심리워크샵(App)

80여개 심리워크샵 신청 가능

1회권 55,000원 ~

상담사 파견

트로스트 전문상담사 사업장 파견

1일(8h) 600,000원 * 1일 5회 상담 기본 지원

EAP 모델 - 실제 고객사 사례

중견기업 A사

금융업 # 550명 # 중위연령 36세

30대 실무자를 타겟으로한
종합 멘탈심리케어 복지 프로그램

[주요 서비스 항목]

- 모든 유형의 심리상담(비대면/대면) 지원
 - 예상 전체 임직원의 5% 이용 추정
 - 1인당 8회기 지원
- 심리워크샵 자율 신청 : 1인당 연 2회씩
- 명상 / AI 진단 등 멘탈케어 서비스
전 임직원 지원 대상 지원

[주요 성과]

- '회사가 챙겨준다는 느낌을 받았다'
임직원의 회사 만족도 증대
- 육아, 대인관계 등 이슈의 적절한 해소
업무 생산성 재고 효과
- 정신건강 관련 조직의 분위기 변화
주요 실무자 층의 이직·퇴사율 개선

IT벤처기업 H사

IT벤처 # 1,800명 # 중위연령 32세

빠른 조직 규모 팽창으로 인한
개인/조직의 심리적 이슈 다수 발생

[주요 서비스 항목]

- 모든 유형의 심리상담(비대면/대면) 지원
 - 예상 전체 임직원의 8% 이용 추정
 - 1인당 6회기 지원
- 심리워크샵 자율 신청 : 1인당 연 3회씩
- 명상 / AI 진단 등 멘탈케어 서비스
전 임직원 지원 대상 무상 지원

[주요 성과]

- 팀 단위의 심리 워크샵과 병행하여
조직의 심리 이슈 식별 및 해소
- 개인적인 심리 이슈까지 해결하여
임직원의 업무 몰입도 개선 효과
- 상담사 1명 고용의 비용으로 **전 임직원
대상 종합 멘탈케어 복지 도입**

대기업 H사

제조업 # 15,000명+ # 중위연령 40대

전 임직원 대상 사각지대 없는
심리케어를 위해 도입 고려

[주요 서비스 항목]

- 비대면 상담(텍스트/전화) 지원
 - 예상 전체 임직원의 3% 이용 추정
 - 1인당 6회기 지원
- 사업장별 상담사 파견 (월 1회)
- 명상 / AI 진단 등 멘탈케어 서비스
전 임직원 지원 대상 무상 지원

[주요 성과]

- 전국 13개 사업장 15,000명 임직원의
심리케어 접근성 대폭 개선
- 심리케어 프로그램에 대한 **임직원의
선입견과 스티그마 개선**
- 라이트한 상담을 통해 **심리 고위험군
성공적 선별**

04

트루스트EAP **자주 묻는 질문**

· 자주 묻는 질문

자주 묻는 질문 (1/3)

Q 트로스트EAP, 왜 도입해야 하나요?

대한민국 성인 100명 중 28명*은 우울감, 불안증세 등 정신 건강문제로 어려움을 겪고 있습니다. 하지만 실제로 정신 건강 서비스를 이용하는 사람은 1명*에 불과합니다.

전문적인 멘탈케어 서비스가 필요하지만, 문제를 방치하고 있는 구성원이 4명 중 1명이나 됩니다. 그들은 심리적 이슈들을 혼자 참아내거나 스스로의 방식으로 대처하려 하지만, 결국 문제가 해소되지 않아 업무에 집중하지 못하게 되고, 심하면 퇴사라는 힘든 결론에 도달하게 됩니다.

트로스트EAP는 이러한 문제를 해결하고자 합니다.

임직원들의 멘탈케어 서비스 이용을 어렵게 만드는 시·공간적 한계와 심리적 거리감을 해결하여, 정신 건강 문제를 겪는 모든 구성원들이 적절한 케어를 받도록 지원합니다. 이를 통해 업무 몰입도와 생산성이 개선된 '건강한 조직'을 만들어 드리는 솔루션이 되고자 합니다.

트로스트EAP는 지난 7년간 멘탈케어가 직장인들의 일상 속에 들어가도록 많은 시행착오와 검증을 반복해왔습니다. ▲앱 서비스를 통한 시·공간적 한계 극복 ▲가능한 모든 멘탈케어 서비스를 제공(비대면/대면 심리상담, 명상, 사운드ASMR, AI 진단 등) ▲임직원 대상 홍보/안내 지원 ▲편리한 EAP 서비스 이용을 위한 담당자용 어드민 시스템 등 다양한 방법을 연구하고 구현하였습니다.

트로스트EAP는 도와드리고 싶습니다. 만약 진심으로 저희가 추구하는 '임직원 멘탈케어 프로그램'이 필요하다고 느끼신다면, 언제든지 편하게 문의해주세요.

1) 보건복지부 국립정신건강센터, 2021 정신건강 실태조사 보고서, 2021, 56p.
2) 보건복지부 국립정신건강센터, 2021 정신건강 실태조사 보고서, 2021, 112p.

자주 묻는 질문 (2/3)

Q 주 이용 연령 층이 어떻게 되나요?

서비스 별로 상이하지만, 전반적으로 보았을 때 30대 초중반 여성분들이 가장 잘 이용하시는 것으로 데이터가 확인됩니다. 서비스 별로 보다 상세하게 설명드리자면,

- 텍스트테라피(텍스트 상담) : 30대 여성 > 20대 여성 > 40대 여성 > 30대 남성 > 20대 남성 순
- 전화 상담 : 30대 여성 > 40대 남성 > 30대 남성 순
- 화상 상담 : 연령 무관 모든 성별 균일하게 이용 (40대 / 50대도 이용)
- 명상 & 사운드테라피 : 2030 여성 > 2030 남성 > 40대 여성-남성

Q 4050 남성의 이용률이 낮아보인다. 앱 이용이 불편해서 그런건가요?

그런 이유도 충분히 있겠지만, 트로스트EAP팀에서는 다른 문제가 핵심 원인이라고 생각합니다.

보건복지부의 정신건강 실태조사에 따르면 남성의 우울·불안장애 유병률은 여성에 비해 대략 1/3 정도로 나타납니다. 40 ~ 50세 남성분들이 주로 겪고 있는 니코틴 사용 장애와 같은 경우엔 '정신건강 서비스 이용률'이 우울·불안장애에 비해 매우 낮습니다.

하지만, 이 들을 신경쓰지 않아도 된다는 의미는 절대 아닙니다. 앞서 설명드린 '트로스트EAP 도입 이유'에서 말씀드렸듯, 저희는 정신건강 서비스를 써야하지만 쓰지 않는 26%들의 심리적-물리적 허들을 깨트리기 위한 방안들을 강구하고 있습니다. 4050대 남성 분들 중 멘탈케어 서비스가 필요하신 분들이 접근하실 수 있도록 ,홍보/안내/서비스 등 내부적 조치들도 계속 해나갈 것입니다.

자주 묻는 질문 (3/3)

Q 임직원 상담과 관련된 정보를 받아볼 수 있나요?

특정 개인의 심리상담 이용 정보의 경우 개인정보보호법 상 민감정보(관련법 제 23조)에 해당하여 제공할 수 없습니다. 단, 내담자가 자해 및 자살 고위험군이라고 상담사가 판단하는 경우에는 112, 119, 기업 담당자 등 도움을 위한 적절한 조치를 위해 정보를 전달할 수 있습니다.

- 민감정보 리스트 : 심리상담 이용 경험, 심리상담 서비스 신청 정보, 심리상담 서비스 제공 정보, 심리검사 경험, 현재의 심리 증상 및 개인의 정신적 어려움 등 상황 정보, 구체적인 상담 내용

저희는 관련법(개인정보보호법, 산업안전보건법, 근로복지기준법, 상담윤리법 등)에 저촉되지 않는 선에서, 프로그램 및 조직 운영에 참고하실 수 있도록 제공할 수 있는 데이터를 분류 및 제공하고 있습니다.

- 개인을 특정할 수 없는 전체 데이터 : 전체 인증자 수, 전체 상담 이용자 수, 전체 상담 이용회기, 성별별 이용 데이터 등
- 개인을 특정할 수 없는 고민/상황 키워드 : 전체 인원 중 '개인적 고민'으로 프로그램을 신청한 사람 수 등

Q 아무래도 익명성이 가장 중요할 것 같은데.. 잘 보장 되나요?

그렇습니다. 익명성 보장을 위해서 트로스트앱 가입시 실명을 기입하지 않고, 앱 내에서는 닉네임으로만 활동합니다. 즉, 트로스트EAP 솔루션 도입에는 인증용 코드정보, 사내이메일주소 등 최소한의 정보만 필요하며, 그 밖에 개인정보는 별도로 수집하지 않습니다.

더 궁금하신 부분이 있으시다면 Sales@hu-mart.com / 010-2937-0858 (이재용 EAP팀장)으로 언제든지 편하게 연락주세요.

Trost.

종합 멘탈케어 솔루션

CONTACT US

회 사 명 (주)휴마트컴퍼니

설 립 일 2016년 1월 7일

대표이사 김동현

문의메일 sales@hu-mart.com

웹사이트 trosteap.co.kr

주 소 서울시 서초구 강남대로 621 K-TOWER 9층 (잠원동 12-25)