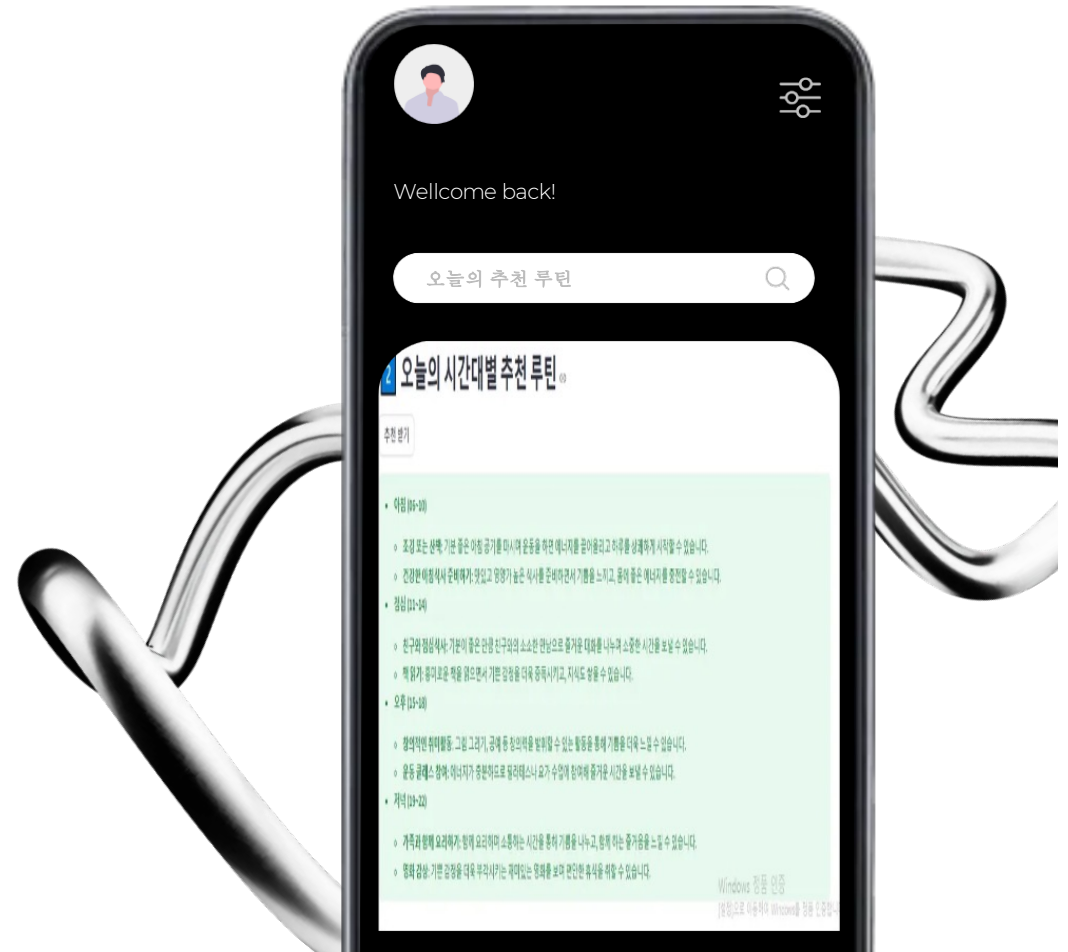


# Ai project

시간 효율  
관리 앱

20251385서유진, 20251458이윤재, 20251481이와니



# 목차

- 01** 앱 소개
- 02** 추진 배경
- 03** 현황 및 문제점
- 04** 생성형 AI 기술 활용
- 05** 핵심 서비스
- 06** 기대 효과

## 현재 상태 입력

### 오늘의 AI 시간대별 루틴 추천 & 회고

#### 1 현재 상태 입력

현재 기분을 선택하세요

기분

현재 에너지 수준 (1-10)



## 오늘의 시간대별 추천 루틴

### 2 오늘의 시간대별 추천 루틴

추천 받기

- 아침 (06-10)
  - 조깅 또는 산책: 기분 좋은 아침 공기를 마시며 운동을 하면 에너지를 끌어올리고 하루를 상쾌하게 시작할 수 있습니다.
  - 간단한 아침 식사 준비하기: 맛있고 영양가 높은 식사를 준비하면서 기쁨을 느끼고, 몸에 좋은 에너지를 충전할 수 있습니다.
- 점심 (11-14)
  - 친구와 점심 식사: 기분이 좋은 만큼 친구와의 소중한 만남으로 즐거운 대화를 나누며 소중한 시간을 보낼 수 있습니다.
  - 책 읽기: 흥미로운 책을 읽으면서 기쁜 감정을 더욱 증폭시키고, 지식도 쌓을 수 있습니다.
- 오후 (15-18)
  - 창의적인 취미 활동: 그림 그리기, 공예 등 창의력을 발휘할 수 있는 활동을 통해 기쁨을 더욱 느낄 수 있습니다.
  - 운동 클래스 참여: 에너지가 충분하므로 필라테스나 요가 수업에 참여해 즐거운 시간을 보낼 수 있습니다.
- 저녁 (19-22)
  - 가족과 함께 요리하기: 함께 요리하며 소통하는 시간을 통해 기쁨을 나누고, 함께 하는 즐거움을 느낄 수 있습니다.
  - 영화 감상: 기쁜 감정을 더욱 부각시키는 재미있는 영화를 보며 편안한 휴식을 취할 수 있습니다.

Windows 전용 인증  
[설정]으로 이동하여 Windows를 인증 인증합니다.

## AI 피드백

### 4 AI 피드백

회고 질문

#### 1. 오늘 잘했음

- 오늘의 어려운 상황에도 불구하고 최선을 다했다.
- 일부 업무를 성공적으로 마무리했다.
- 동료들과의 협력이 좋았다.

#### 2. 개선할 점

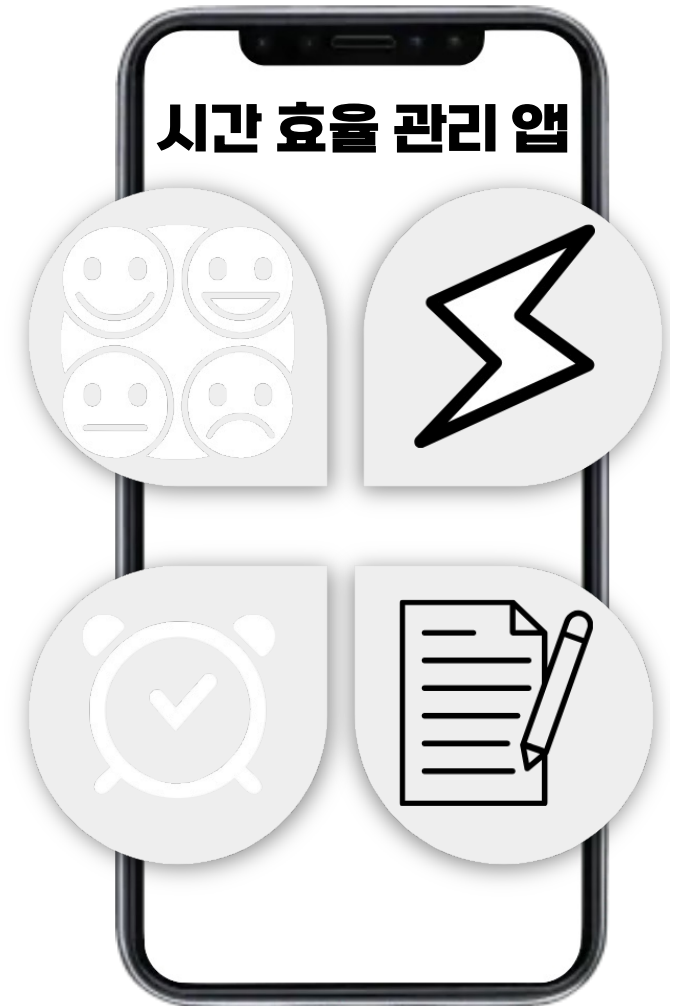
- 시간 관리가 부족하여 업무 마감에 늦었다.
- 스트레스 관리 방법을 찾지 못했다.
- 회의 시간이 너무 길어서 지루했다.

#### 3. 해당 항목 개선할 시간대별 루틴

- 08:00 - 10:00: 오늘 할 일 목록 작성 및 우선순위 설정
- 10:00 - 12:00: 운동 (조깅 또는 산책)
- 12:00 - 13:00: 점심 식사 (식사 포함)
- 13:00 - 15:00: 운동 (요가 또는 필라테스)
- 15:00 - 16:00: 필름 보기
- 16:00 - 17:00: 업무 마무리 및 정리
- 17:00 - 18:00: 내일 계획 세우기 및 개인 생활 시간

각 내용을 바탕으로 내용을 준비하세요

Windows 전용 인증  
[설정]으로 이동하여 Windows를 인증 인증합니다.



# 추진 배경

## 이 아이디어를 생각하게 된 이유

쉬는 날이나 할 일이 없을 때 시간을 효율적으로 사용하지 못해 무기력함을 느끼고 시간을 낭비하는 현대인이 많아지고 있기 때문이다.

---



## 이 아이디어가 꼭 필요한 이유

시간을 효율적으로 사용하지 못 하는 사람들은 무기력형 번아웃을 자주 경험하는데 이런 상태는 장기적으로 자존감 저하, 우울감, 삶의 만족도 감소로 이어지기 때문에 휴식 시간을 효율적으로 설계할 수 있는 시스템이 꼭 필요하다. 기존 시간 관리 앱은 '해야 하는 일'이 중심이었다면 이 앱은 '할 수 있는 일'을 제시하는 감정 중심인 차별점이 있다.

# 현황 및 문제점

## 1 현황

현대인들의 "무기력감", 해야 할 일은 없는데 마음이 불편한 상태가 사회적으로 확산되고 있으며, SNS, 유튜브 등 디지털 콘텐츠에 과몰입하면서 쉬는시간을 의미 없는 시간으로 인식되는 경향이 있다.

## 2 기존 방법의 한계

시간 관리 앱은 많지만 심리적 요인을 고려하는 앱은 없기 때문에 무기력 할 때엔 오히려 더 부다스럽게 느껴질 수도 있다.

## 3 해결되지 않은 문제점

기존 시간 관리 앱은 해야 할 일을 기반으로 생산하고 심리적 문제에는 접근하지 않았다.

# 생성형 AI 기술 활용

- AI 감정기술은 사용자 맞춤형 시간 코칭이 가능하여 감정과 생산성을 동시에 관리 할 수 있는 장점이 있다.
- 현재 이 기술은 빠르게 발전하면서 사용자의 텍스트, 패턴에서 심리적 상태를 파악하는게 가능해졌으며 사용자의 심리적 흐름에 맞춘 제안을 할 수 있다.
- 핵심 기능: 사용자의 감정 및 상태와 행동 패턴을 분석해주고, 사용자 특성을 고려해 활동을 추천해준다.

# 핵심 서비스

1

## 시작

사용자가 간단한 질문에 답을  
한다.

2

## 과정

AI가 사용자의 감정 상태, 시간대  
등을 기반으로 오늘의 추천  
루틴을 생성한다.

3

## 과정

하루가 끝나면 AI가 하루 회고 및  
성장 피드백을 해준다.

4

## 결과

사용자는 심리적 보상감을  
느낄 수 있다.

# 기대 효과

## 기대효과 1

무계획적인 시간 낭비를 줄이고 휴식과 생산의 균형을 확보 할 수 있으며, 자기 효능감이 향상하고 무기력감, 죄책감 등 부정 감정을 감소시켜 정서적 안정을 준다.

## 기대효과 2

사용자는 단순히 일정관리를 넘어 자기 이해 - 자기 효능감 회복 - 일상 회복으로 이어질 수 있다.

## 기대효과 3

**정서적**

**효과:**

심리적 안정 및 만족감, 자기 효능감 향상, 목표 지향적 습관 형성

**정량적**

**효과:**

시간 활용 효율 증가



# THANK YOU

---