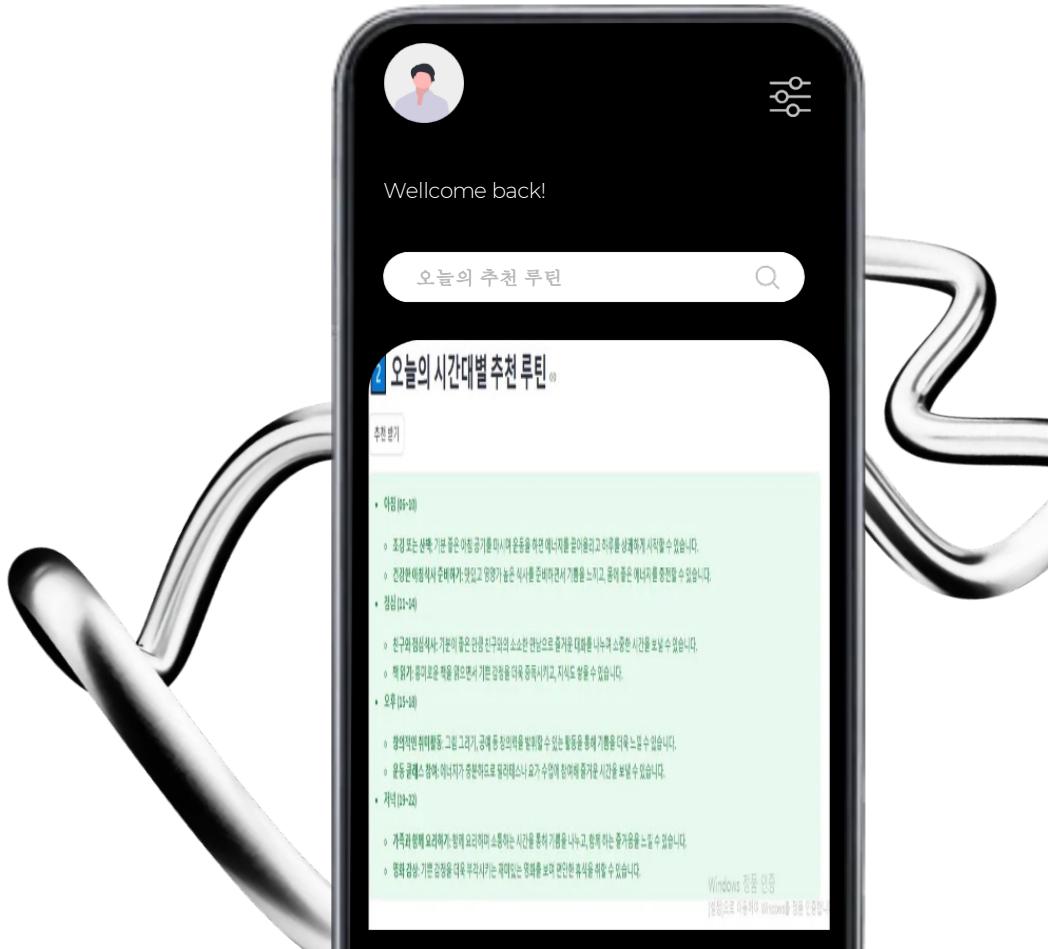


Ai project

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

제작 기관을 선택하세요



오늘의 시간대별 추천 루틴

2 오늘의 시간대별 추천 루틴

李朝選

- **아침(0~10)**
 - 조깅 또는 운동: 기분 좋은 아침 공기로 미시며 운동을 하면 에너지를 끌어올리고 하루를 살피게 시작할 수 있습니다.
 - 건강한 아침식사를 준비해보ing. 맛과 영양가 높은 식사를 준비하면서 기운을 느끼고, 음식에 좋은 에너지를 전할 수 있습니다.
 - 점심(11~14)
 - **친구와 대화하기: 기본이 좋은 만큼 친구와의 소소한 만남으로 즐거운 대화를 나누며 소중한 시간을 보낼 수 있습니다.**
 - **친구와 헤어나온 후에 으스스로 기분 강정을 살펴보기, 지식도 향상할 수 있습니다.**
 - **오후(15~18)**
 - 창의적인 취미활동: 그림 그리기, 글씨 등 창의력을 발휘할 수 있는 활동을 통해 기쁨을 더욱 느낄 수 있습니다.
 - 운동 클럽 참가: 에너지가 충분으로 블리레스너나 교수 수업에 참여해 즐거운 시간을 보낼 수 있습니다.
 - 저녁(19~22)
 - **가족과 함께 이야기하기: 함께 리히히하니 소통하는 시간을 통해 기쁨을 나누고, 함께 하는 즐거움을 느낄 수 있습니다.**
 - **영화 감상: 기쁜 감정을 더운 봄기온처럼 재미있는 영화로 보며 여분의 힘을 채울 수 있습니다.**

AI 피드백

4 AI 퍼스널

第二章

- ## 1. 오늘 잘한 점

• 55

- ## 2. 개선할 점

3. 내일 적용 가능한 시간대별 예

- 9:00~10:00: 오늘 할 일 목록 작성 및 우선순위 설정
 - 10:00~12:00: 집중 업무 시간 [1]
 - 12:00~13:00: 점심 시간 (간식 포함)
 - 13:00~15:00: 집중 업무 시간 [2]
 - 15:00~15:30: 짧은 푸석
 - 15:15~17:00: 업무 마무리 및 정리
 - 17:00~18:00: 내일 계획 세우기 및 개인 생활 시간

이 내용을 바탕으로 내용을 준비해보세요



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 못하는 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. 기준 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 쉬는 시간을 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

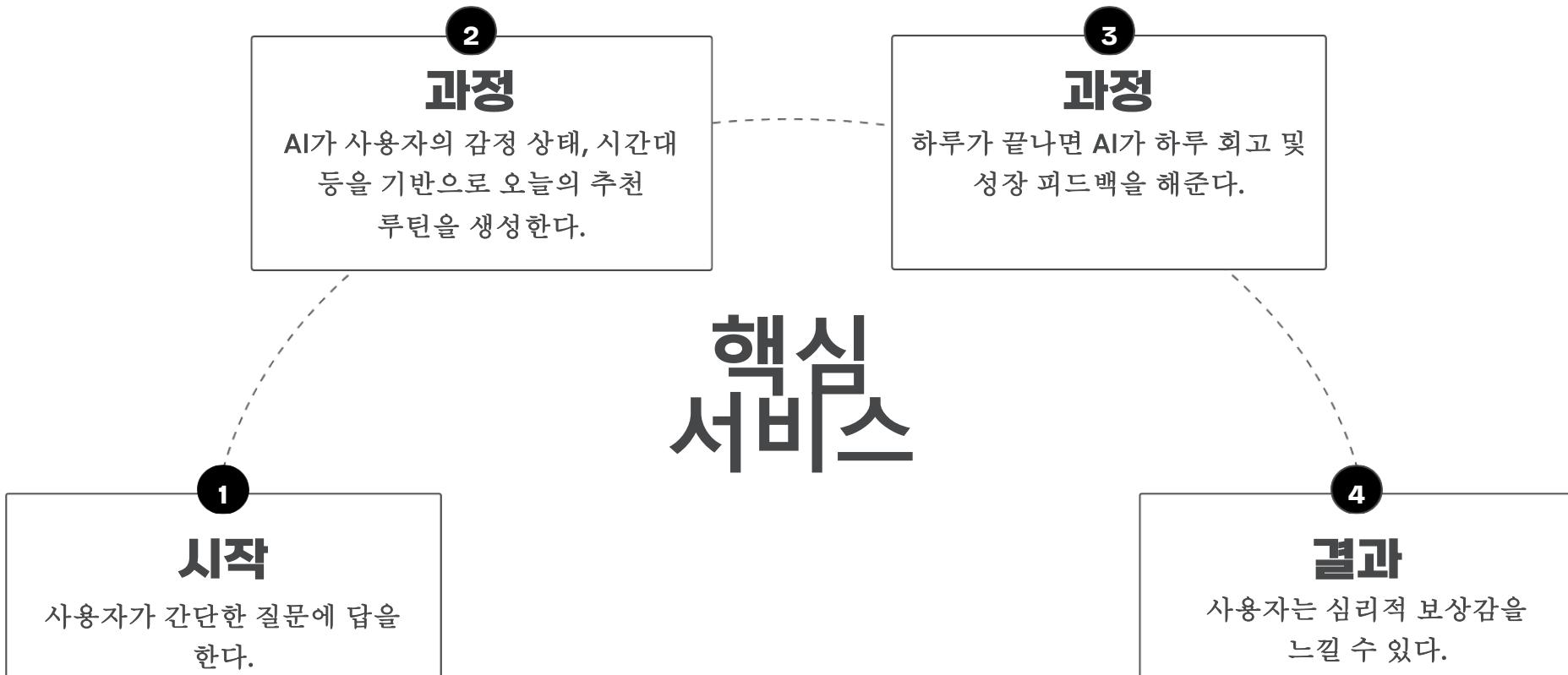
해결되지 않은 문제점

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



기대 효과

기대효과 1

무계획적인 시간 낭비를 줄이고 휴식과 생산의 균형을 확보 할 수 있으며, 자기 효능감이 향상하고 무기력감, 좌책감 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
