30대 김서윤씨는

20대에 다이어트를 열심히 했었다. 당시에는 단순히 살을 빼기 위해 식단을 철저히 지키며 체중을 감량하였다. 그렇게 40kg까지 살을 뺏지만 옷태도 그대로이고 자신의 몸에 만족하기 어려웠다. 그래서 서윤씨는 약 5개월 전부터 운동을 시작하였다. 이번에는 단순한 식단 조절이 아닌 운동으로 본인이 원하는 몸을 만들기로 하였다.

서윤씨는 자신의 몸 상태를 체크하기 위해 매일 아침 거울을 본다.

오늘 아침에도 서윤씨는 일어나 거울 앞에 섰다.

거울이 사람의 얼굴을 인식해 서윤씨임을 보고 인사를 한다.

거울: “안녕하세요 서윤님! 좋은 아침입니다😊 다음과 같이 체중계 위에 서주세요”

서윤씨는 체중계 위에 섰다. 거울에 나오는 모습과 같이 자세를 취했다.

거울: “좋아요~ 그럼 이제 다음과 같이 오른쪽으로 돌아볼까요?”

마찬가지로 서윤씨는 거울에 나오는 모습과 같이 오른쪽으로 몸을 돌렸다.

잠시 뒤 거울이 다시 말하였다.

거울: “오~ 점점 좋아지고 있어요! 특히 5개월 전과 비교해서 허리사이즈가 많이 감소했네요!”

거울에서 초기 등록했던 모습이랑 현재 모습의 수치를 비교하여 보여준다.

또한 WHR를 계산해주며 앞으로 운동방향도 보여준다.

거울: “힙 사이즈도 같이 줄고 있어요ㅠㅡ 힙업 운동으로 스탠딩킥과 같은 운동을 추천드려요!”

서윤씨는 5달 전 기록보다 한 달 전 기록과 비교하고 싶었다.

서윤: “9월 2일 기록으로 보여줘”

거울: “9월 2일은 기록이 없습니다. 9월 1일 기록이 존재하는데 그걸로 보여드릴까요?”

서윤: “응”

거울이 9월 1일 기록과 현재 기록을 같이 보여준다. 기존에 비해 많이 좋아지고 있는 모습을 보니 서윤씨는 기분이 좋았다.