

※ 본 양식은 출품접수기간(2022. 08. 01. ~ 08. 21.)에 제출하여 주시기 바랍니다.

사업계획서

1. 아이디어 개요

1-가. 아이디어 명

오운완!(오늘 운동 완료!) - 군인을 위한 운동 관리 앱

1-나. 적용 기술 분야

☐ 웹 서비스 ☒ 모바일 앱 ☐ 사물인터넷 ☐ (기타 :)

1-다. 아이디어 요약

"오운완!"를 통해 군대 내에서 헬스를 하거나 체력 등급을 올리고 싶어 하는 사람들에게 **손쉽게 본인의 운동 일지를 기록하고, 인공지능을 활용하여 식단/운동을 지속 관리해 줄 수 있음.** 또한, 부대 순위, 소통 공간을 마련하여 **동기유발, 정보 공유**를 할 수 있음.

2. 아이디어의 적절성

2-1. 활용 공공데이터

체력검정 기준 정보(국방부 제공 데이터), 병영 표준 식단(국방부 제공 데이터), 헬스케어 적용을 위한 운동 이미지 데이터(서울 열린 데이터 광장), px인기상품정보(국방부 제공 데이터)

2-2. 아이디어 기획 배경 및 활용 적절성



<국민생활체육 참여율>

생활 체육 인구가 지속적으로 증가하고, 군 입대 후 체력증진을 위해 헬스를 시작하는 사람들이 많음. 하지만, 운동을 처음 시작하게 되면 배워야 할 것이 많고, **특히 군대 내에서는 정보가 부족하고** 원래 운동을 하던 사람들도 **지속적으로 관리 및 유지하기가 어려움.** "오운완!"을 통해 체력검정 기준을 토대로 본인의 기록, 병영 표준 식단을 통해 총 섭취한 칼로리 등 **영양 정보에 기반하여 인공지능을 활용한 식단/운동 종목 추천** 등을 제공하고, 운동 이미지 데이터와 유튜브 영상을 통해 **운동 자세를 참고**할 수 있음.

※ 본 양식은 출품접수기간(2022. 08. 01. ~ 08. 21.)에 제출하여 주시기 바랍니다.

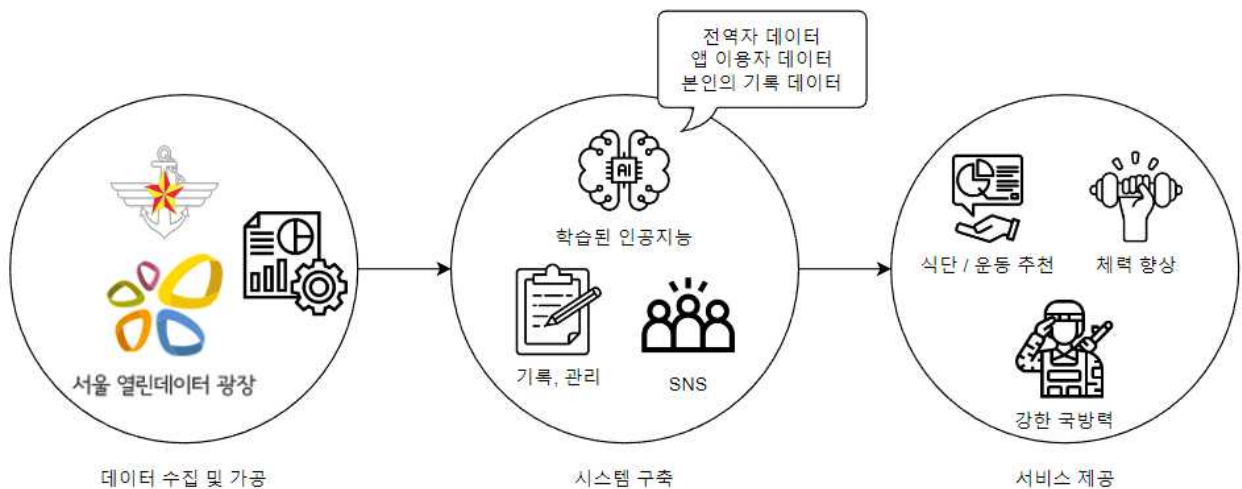
3. 아이디어의 독창성

시중에서 서비스되고 있는 많은 운동 관련 앱들의 기능에서 더욱 나아가서, 장병 및 전역자들 중 **체력이 낮았는데 향상된 인원들의 데이터를 수집하여, 인공지능을 학습함**. 학습된 인공지능을 통하여 **특히, 신병 중 해당 사항에 맞는 장병에게 운동 및 식단 정보를 제공하여 건강한 병영생활을 돕는다**. 또한, 해당하지 않는 장병들에게는 자신과 비슷한 장병들의 운동 데이터를 학습한 **인공지능을 통하여 부족한 운동 및 루틴을 새롭게 제공함**.

"오운완!"은 **체력검정 등급 향상을 위한 프로그램 제공**을 통해 많은 **특급전사 양성 가능**.

SNS 기능을 통한 질의응답, 운동 정보, 팁 공유 등 이용자 서로에게 도움을 주고받을 수 있음. 부대별 기록 순위를 공개하여 상위 인원에게 혜택을 주는 등의 동기유발, 경쟁심리 등 **각 장병에 맞는 최적화된 운동 관리가 가능함**. 또한, 부대별 식단표의 영양 정보를 통해 본인이 필요한 영양 관리를 손쉽게 할 수 있으며, 맞춤 영양 정보를 제공받을 수 있음
군 입대 예정자에게도 체력 검정 기준에 맞춰 체력을 증진할 수 있도록 도움을 줌.

4. 아이디어의 구체성



<시스템 개념도>

국방부 제공 데이터와 서울 열린 데이터 광장 등을 통해 **데이터를 수집 · 가공한 후 학습된 인공지능과 여러 기능을 통합하여 시스템을 구축** 후, 최종적으로 사용자에게 **서비스를 제공을 통해 체력 · 국방력을 향상**시킴.

※ 본 양식은 출품접수기간(2022. 08. 01. ~ 08. 21.)에 제출하여 주시기 바랍니다.

| 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|----------------|---------------|---------|---------|-----------------------|---|---|
| 31 가을 삼두 | 1 가을 이두 | 2 여름 | 3 하계 | 4 (오늘) 가을 삼두 | | |

오늘의 식단표 및 영양정보

| 아침 | 점심 | 저녁 |
|-------|-------|-------|
| 1 메뉴명 | 1 메뉴명 | 1 메뉴명 |
| 2 메뉴명 | 2 메뉴명 | 2 메뉴명 |
| 3 메뉴명 | 3 메뉴명 | 3 메뉴명 |

운동 루틴

| 어제 | 오늘 | 내일 |
|------------|-------------------------------------|-------|
| 나만의 루틴1 | 설정 | |
| 휴식 타이머 | 01:00 분 | 설정 휴식 |
| 벤치 프레스 | 운동 자세 | |
| 세트 수: 5 | 중 볼륨: 3000kg | |
| 1 50kg 10회 | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| 2 60kg 10회 | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| 3 80kg 8회 | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| 세트 삭제 | 세트 추가 | |
| 이전 운동 | 다음 운동 | |

서울시 운동 이미지 데이터 / 유튜브 URL 등록 후 영상 저장 가능

운동 이미지 데이터

원하는 유튜브 URL (등록)

유튜브 영상

나의 체력 검정 기록

| 3km 달리기 | | | 원천 운동종류 |
|------------|----------------|----|---------|
| 2022.07.08 | 12:50 (-00:11) | 1급 | |
| 2022.07.04 | 13:01 (-00:11) | 1급 | |
| 2022.07.01 | 13:12 | 1급 | |

팔굽혀펴기

| 팔굽혀펴기 | | | 원천 운동종류 |
|------------|----------|----|---------|
| 2022.07.08 | 73회 (+2) | 특급 | |
| 2022.07.04 | 71회 (+5) | 특급 | |
| 2022.07.01 | 66회 | 1급 | |

윗몸일으키기

| 윗몸일으키기 | | | 원천 운동종류 |
|------------|----------|----|---------|
| 2022.07.08 | 88회 (+2) | 특급 | |
| 2022.07.04 | 86회 (+3) | 특급 | |
| 2022.07.01 | 83회 | 1급 | |

차트 그래프

<기능 예시 그림 1>

위 그림과 같이 날짜별 본인이 한 운동 부위에 대해 보기 **쉽게 기록**을 할 수 있으며, 병영 식단표를 통해 오늘 섭취한 **영양 정보를 확인**할 수 있음. 또한, 운동을 진행하며 자신이 선택한 운동 루틴과 휴식 시간, 세트 수 등을 설정하여 **효율적인 운동**을 할 수 있음.

체력 검정 기록을 **손쉽게 확인**할 수 있고, 본인이 부족한 종목에 대해 **관련 운동을 추천**받을 수 있는 기능이 있음. 예를 들어 본인이 팔굽혀펴기 능력이 부족하다면 **학습된 인공지능**을 통해 신체에 맞는 벤치프레스, 체스트 프레스 머신 등 관련 운동을 추천받을 수 있음.

도전! 프로그램

3km 달리기 특급 도전! (5주 플랜)

1일차
20:00

2일차
18:00

3일차
19:00

도전하기

팔굽혀펴기 특급 도전! (5주 플랜)

달리기 타이머 / 결과

달리는 동안 체력 검정 등급별 남은 거리 / 시간 알림을 재생

시간
14:00

시작 종료


Table


| | |
|--------|--------|
| 거리 | 3.0km |
| 평균 페이스 | 4' 40" |
| 등급 | 2급 |
| 소모 칼로리 | 300 |

<기능 예시 그림 2>

도전 프로그램을 통해 효율적인 방식의 플랜을 제공하여 **장병들에게 특급을 달성할 수 있다**는 **자신감을 높여주고 동기를 부여**함. 체력 측정 타이머를 통해 측정 동안 **남은 거리(또는 개수)와 시간을 등급별로 알려주며**, 끝난 후, **자신의 페이스와 등급 표시**를 통해 자신의 기록을 쉽게 확인하고 관리 가능하며, 추가로 필요로 하는 운동 등을 추천해준다.

※ 본 양식은 출품접수기간(2022. 08. 01. ~ 08. 21.)에 제출하여 주시기 바랍니다.

| 순위 | | 게시물 | |
|----------------|------------------------------------|--|-----------|
| OO사단 OO대대 | | abc123 | |
| 전체 특급 비율 | 100%(100/100) |  | |
| 간부 특급 비율 | 100%(50/50) | | |
| 장병 특급 비율 | 100%(50/50) | | |
| : | | | |
| 나의 기록 | | 오늘 운동량 | |
| 측정 기록 | 3km(12:00) 팔굽혀펴기 (90) 윗몸일으키기 (100) | 소비 칼로리 | 350 kcal |
| 우리 부대에서의 나의 순위 | 100명 중 2위 | 운동 시간 | 1시간 30분 |
| 군 전체에서의 나의 순위 | 55.5만명 중 500위 | 달리기 | 4.3 km |
| 우리 부대 | | 루틴 공개 | |
| 전체 특급 비율 | 80%(80/100) | 운동 명칭 | 세트 X 반복 수 |
| 간부 특급 비율 | 80%(40/50) | 벤치 프레스 | 4 X 8~10 |
| 장병 특급 비율 | 80%(40/50) | 인클라인 제스트 프레스 | 5 X 10~12 |
| | | 쉬는 시간 | 1분 |
| | | 1분 | |

 34 개
aaa000: 오운완! 大大
bbb111: 멋집니다!

<기능 예시 그림 3>

허가된 관리자가 입력한 기록을 토대로 **전체 군의 기록 순위를 알 수 있으며**, 이를 통해 상위 부대·인원에게 혜택을 주는 등의 **동기유발**을 심어줄 수 있음. 또한, **이용자들이 서로 소통**할 수 있는 공간을 마련하여 자신만의 운동 루틴, 질문, 팁 등을 서로 공유 가능하며, 운동량 공개를 통해 **경쟁심리를 높이고**, 일정 기간 동안 운동을 많이 한 인원에게 **포상**을 통해 **참여율을 높일 수 있을 것임**.

※ 본 양식은 출품접수기간(2022. 08. 01. ~ 08. 21.)에 제출하여 주시기 바랍니다.

| AI 기반 나에게 맞는 식단/운동 | | AI 기반 나에게 맞는 식단/운동 | | AI 기반 나에게 맞는 식단/운동 | | |
|------------------------------|---|-----------------------|---|--|-----------|-------|
| 나의 목적 | <ul style="list-style-type: none"> • 다이어트 (체중감량) • 체중 증가 / 근육량 증가 • 체중 감량 / 근육량 증가 • 체중 유지 / 근육량 증가 | <div>△</div> | | 오늘의 추천 운동 정보 추가하기 | | |
| 키 | 175cm | 아침 | 씨리얼 우유(76), 불고기버거(695), 크림치즈(427), 샐러드(76), 우유(122) 총 칼로리: 1396kcal 총 단백질: 00g | 운동 명칭 | 세트 X 반복 수 | 쉬는 시간 |
| 체중 | 85kg | 점심 | • | 벤치 프레스 | 4 X 8~10 | 1분 |
| 골격근량 | 42kg | 저녁 | • | 인클라인 제스트 프레스 | 5 X 10~12 | 1분 |
| 체지방량 | 16kg | 총 영양 | • | <div>•</div> <div>•</div> <div>•</div> <p>이용자들의 운동 정보와 본인이 기록한 운동 정보를 토대로 운동 방식 추천</p> | | |
| 저장 | | 영양소 (섭취 / 목표) | | | | |
| | | 영양소 (섭취 / 목표) | | | | |
| | | 탄수화물 380g / 380g (충분) | | | | |
| | | 단백질 80g / 120g (부족) | | | | |
| | | 지방 90g / 80g (초과) | | | | |
| 칼로리 3000kcal / 3000kcal (충분) | | 추천 식품 | | | | |
| | | OO닭가슴살 | 칼로리(115) 지방(1.3g) 탄수화물(1g) 단백질(25g) | | | |
| | | PX 상품 정보 기반 추천 시스템 | | | | |

<기능 예시 그림 4>

현재 사용자, 전역자들의 **체력 측정 기록, 신체 정보 등을 활용하여 인공지능을 학습한 후, 개인에게 알맞은 식단과 운동 방식을 제공함**. 이를 통해, 사용자에게 **개인 맞춤형된 식단과 운동 방식을 제공**해 줄 수 있음.

5. 아이디어의 가능성

5-1. 아이디어의 실현가능성

이미 시중에 운동 관련 앱들이 많이 나와 있는 상태이며, 부대 기록과 커뮤니티, 인공지능을 활용을 통해 군인들에게 도움이 되는 기능들을 추가함으로써 **많은 군인들이 이용할 것으로 예상됨**.

소속 부대별로 체력검정 결과를 관리자가 입력할 수 있게 구성하여 **정확한 기록을 유지**할 수 있게 한다면, **체력검정 기록을 보다, 손쉽고 효율적으로 관리**할 수 있을 것임.

5-2. 사회적 가치 창출

군인의 체력이 약하다면, 자신의 건강, 더 나아가 군 전체의 전투력도 약화될 수밖에 없음. 강한 정신과 **체력은 곧, 강한 국방력**이기 때문에 **“오운완!”를 통해 운동을 처음 접하는 군인들도 보다 쉽게 운동을 배울 수 있을 것이며, 군 전체의 전투력 향상을 통해 국가에 기여**할 수 있을 것임. 더 나아가 장병들의 군 제대 이후에도 건강한 생활체육인으로 거듭날 수 있을 것임.

또한, **인공지능의 활용으로 자신의 체력에 맞는 운동을 함**으로써 무리를 하지 않고 다음 날의 일정을 수행하며, 건강하게 몸을 만들 수 있을 것임.

6. 기타

현 병영 식단표의 영양 정보에 칼로리 뿐만 아니라 탄수화물, 단백질, 지방 등의 영양 정보를 표시해 줬으면 좋겠음. 인공지능 학습을 위한 전역자들의 체력 측정 기록 · 신체 정보 등의 데이터들이 필요함. px의 인기상품 뿐만 아니라 전 품목에 대한 데이터가 있었으면 함.