

---

# REPORT

---



2023 년 03 월 28 일

과 목 명 : 오픈소스 SW 기여

담당교수 : 송인식 교수님

학 과 : 소프트웨어학과

학 번 : 32173575

이 름 : 이해주

## 1. 헬스 루틴 관련 데이터셋

공개된 데이터 셋을 받아올 곳은 없음

개인 블로거 등이 정리한 엑셀 등 블로그 글 등 이나 크롤링 등으로 데이터 수집 후 기록  
ai 데이터 가공? 해야할 것으로 보여짐

루틴 관련 ChatGPT 활용

### 2-day split workout recommend

A 2-day split workout is a great option for those who are short on time or just getting started with strength training. Here's an example of a 2-day split workout:



#### Day 1: Upper Body



1. Bench Press - 3 sets of 8-12 reps
2. Pull-ups or Lat Pulldowns - 3 sets of 8-12 reps
3. Overhead Press - 3 sets of 8-12 reps
4. Rows - 3 sets of 8-12 reps
5. Bicep Curls - 3 sets of 8-12 reps
6. Tricep Extensions - 3 sets of 8-12 reps

#### Day 2: Lower Body

1. Squats - 3 sets of 8-12 reps
2. Deadlifts - 3 sets of 8-12 reps
3. Lunges - 3 sets of 8-12 reps per leg
4. Leg Press - 3 sets of 8-12 reps
5. Calf Raises - 3 sets of 12-15 reps

On both days, make sure to warm up properly and stretch afterwards. Also, don't forget to include rest days in between workouts to allow your muscles time to recover and grow. This split workout can be adjusted based on your fitness level, goals, and preferences.

## full body workout recommend

A full body workout is a great way to target all major muscle groups in a single session.    
Here's an example of a full body workout:

1. Squats - 3 sets of 8-12 reps
2. Bench Press - 3 sets of 8-12 reps
3. Pull-ups or Lat Pulldowns - 3 sets of 8-12 reps
4. Overhead Press - 3 sets of 8-12 reps
5. Rows - 3 sets of 8-12 reps
6. Deadlifts - 3 sets of 8-12 reps
7. Bicep Curls - 3 sets of 8-12 reps
8. Tricep Extensions - 3 sets of 8-12 reps
9. Calf Raises - 3 sets of 12-15 reps

On this full body workout, you can perform the exercises in a circuit format, doing each exercise one after the other, or you can perform them individually with rest periods in between. You can adjust the weight, reps, and sets based on your fitness level and goals. Don't forget to warm up properly and stretch afterwards, and include rest days in between workouts to allow your muscles time to recover and grow.

챗지피티 사용 무분할/2 분할 물어봄 -> 기본적인 운동만 추천(누구나 추천해 줄 수 있는 말들)

## 2. 식단 관련 데이터셋

- <https://www.data.go.kr/data/15050912/fileData.do?recommendDataYn=Y#tab-layer-file>
- [https://www.foodsafetykorea.go.kr/api/openApiInfo.do?menu\\_grp=MENU\\_GRP31&menu\\_no=656&show\\_cnt=10&start\\_idx=1&svc\\_no=I0750&svc\\_type\\_cd=API\\_TYPE06](https://www.foodsafetykorea.go.kr/api/openApiInfo.do?menu_grp=MENU_GRP31&menu_no=656&show_cnt=10&start_idx=1&svc_no=I0750&svc_type_cd=API_TYPE06)

recommend one day meal planner with kcal each food when on a diet

Certainly, here's an example of a one-day meal planner with estimated calories for each food item for someone who is on a diet:



Breakfast:

- 1/2 cup of oatmeal with 1 tsp of honey (150 kcal)
- 1 small banana (90 kcal)
- 1 cup of unsweetened almond milk (30 kcal)
- Coffee or tea with a splash of skim milk (10 kcal)

Snack:

- 1 small apple (80 kcal)
- 1 small handful of almonds (100 kcal)

Lunch:

- Grilled chicken breast (150 kcal)
- 1 cup of mixed greens with balsamic vinaigrette dressing (50 kcal)
- 1 small sweet potato (120 kcal)
- 1 small orange (50 kcal)
- Water or unsweetened iced tea (0 kcal)

Snack:

- 1 small container of low-fat yogurt (100 kcal)

자세히(하루 식단, 칼로리 같이 표시, 다이어트 중일 때) 물어볼 수록 자세한 정보를 제공해준다.

### 3. 시나리오 구성

구성요소	설명
사용자 그룹	20 대부터 50 대까지 운동을 하기 원하는 스마트폰 이용자

시놉시스	<p>1) 20 대 중반의 A 씨는 대학생이다. 매일 앉아서 공부와 취업준비 때문에 체형도 많이 틀어지고 운동을 하지 않아 점점 불어나는 체중으로 인해 운동을 시작하려고 한다. 하지만 1:1 헬스 트레이닝을 받기에는 아직 학생이기 때문에 가격적인 부담이 있어 운동을 하는 방법이나 루틴을 제공 받기를 원한다.</p> <p>2) 회사에 다니는 30 대 직장인 B 씨는 여가활동 및 체력증진을 위해 주 5 회 운동을 한다. 최근들어 바디프로필이 유행을 하면서 찍어보려고 준비중이다. 하지만 반복되는 운동루틴으로 인해 근성장이 제대로 이루어지지 않으며 식단 조절을 해야 하는데 영양 성분 및 칼로리를 알고자 한다.</p> <p>3) 50 대 여성 C 씨는 나이가 들면서 나잇살과 더불어 체력이 점점 약해지는 것을 느끼고 운동을 하기로 마음을 먹었다. 하지만 걷기 운동을 제외하고는 어떤 운동이 자신에게 잘 맞고 체력을 증진 시킬 수 있는지 모르기 때문에 이러한 정보를 알고 싶어한다.</p>
니즈	비용을 들이지 않고 간단한 운동 루틴, 운동법 및 음식의 영양성분, 칼로리 등을 제공받고자 한다.
불편사항	1:1 트레이닝이나 어플은 일정 비용이 소모된다. 그렇다고 인터넷, 유튜브 등을 통해 일일이 정보를 찾아보는 것은 번거로움이 존재하며 해당 정보가 얼마나 정확성을 나타내는지 알 수 없다.
대안마련	간단한 설문을 통해 사용자가 원하는 운동 혹은 식단 등 칼로리를 제공하고 AI 분석을 통해 매번 새로운 정보를 자유롭게 제공받는다.