|  |
| --- |
| ***Java Programming***  **Good Sleep Analyzing** |

1. **Motivation & Objectives**

* Motivation: 대학생 수면시간 설문조사를 보면, 대학생의 평균 수면 권장시간이 7~9시간인 것에 비해, 실제로는 6시간도 못 잔다고 답변한 학생들이 절반이라고 한다. 또, 불규칙적인 수면은 학생의 80%라고 한다. 또, 미국의 브리그햄 연구팀에 의하면, 불규칙적인 수면이 건강에 미치는 영향이 매우 크다는 결과가 있다. 이를 통해, 수면시간 뿐만 아니라 균형 잡힌 수면 습관을 만드는 것이 중요하다는 사실을 알 수 있다. 이러한 현대인들의 좋지 않은 수면습관을 해결해보자 이 프로젝트를 진행하게 되었다.
* Objectives: 나의 수면 습관을 매일 기록하여 수면습관을 확인해 볼 수 있고 수면습관의 문제가 있다면 문제를 해결할 수 있다.
* Expected results: 일주일 간 수면시간의 최단, 최장, 평균시간과, 수면에 영향을 끼칠 수 있는 카페인, 음주, 야식 등의 요소를 통해 수면패턴을 분석할 수 있고, 이를 통해, 문제를 파악하고 해결하며 규칙적인 수면 패턴을 가질 수 있다.

1. **Introduction of the Project**

* **Solutions of the problem:**
* **Overview of your solution:**

1. user의 ID를 입력해서 여러 명의 user정보를 관리
2. 잠든 시간, 일어난 시간, 수면에 영향을 주는 요소들을 입력
3. 일주일의 수면 시간의 그래프, 최단 시간, 최장 시간, 평균시간을 출력
4. 일주일의 수면요소를 분석해서 주의, 경고를 출력
5. 수면을 도울 수 있는 음악 재생

* **Functionality of the project:** 각 user의 ID로 로그인을 하여 수면시간과 수면 영향 요인들을 분석해서 그래프로 출력하고, 불면증에 도움이 되는 음악을 재생할 수 있다.