

With LG Brid.zzz

# Your Daily Sleep at a Glance

By. SuperJungJung

# Context

---

1. Current State of Sleep Diaries
2. The Need for Change
3. Fun, Easily, Smartly, Preciously
4. Overall Architecture
  - Generating Image
5. Data Analysis(with ML)
  - Correlation Analysis
  - Sleep Solution

# 1. Current State of Sleep Diaries

● 아래와 같이 표시해주세요.

<※시방법> 잠자리에 누운 시간 : ↓ 화면 표시(제작자) 시작 : ●  
침자리에서 일어난 시각 : ↑ 잠자리 시작 : ●  
설정도 활동 시간 : ////

**수면일지**

예)

월	일	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간
월	일	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간			
월	일	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간								
월	일	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간									
월	일	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간										
월	일	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간											
월	일	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간												
월	일	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간													
월	일	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간														
월	일	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간															
월	일	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																
월	일	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																	
월	일	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																		
월	일	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																			
월	일	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																				
월	일	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																					
월	일	23	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																						
월	일	24	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																							
월	일	25	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																								
월	일	26	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																									
월	일	27	28	29	30	31	경도	총수면시간																										
월	일	28	29	30	31	경도	총수면시간																											
월	일	29	30	31	경도	총수면시간																												
월	일	30	경도	총수면시간																														

EUMC  
이대서울병원

**잠 들기 전에 기록하세요.**

월 일

1. 식사 시간  
아침 : 점심 : 저녁 :

2. 물집 이용/선풍한 횟수

	-아침	아침~점심	점심~저녁	저녁~
카페인 음료				
술				
담배				

3. 약물 복용 내역

약물 종류	복용량	구분(처방/비처방)

4. 운동 기록

운동 종류	시작 시간	마친 시간

5. 낮잠 시간

시작 시간	일어난 시간

상당교육연구소&힐링커뮤니티 ABOUT  
feelingcoun.com  
blog.naver.com/feelingcounsel

일어나서 바로 기록하세요.

월 일

1. 수면-기상 관련 시간  
잠자리에 누운 시간: : 기상 시간: :  
잠드는데 걸린 시간: : (한전의 일어난 시간)

2. 일어난 방법  
① 암탉 ② 누군가 깨워줌 ③ 소음 ④ 그냥 깨 ⑤ 기타

3. 어제 자는 동안 뺀 횟수: 회  
- 화장실에 가기 위하이 회  
- 소음 또는 사방 때문에 회  
· 신체적인 불편/증상 때문에 회  
· 이유 없이 회

4. 어제 자는 동안 깨어있었던 총 시간: 분

5. 수면의 질

6. 아침에 일어났을 때의 기분  
① 매우 긴장 ② 보통 ⑦ 편안

7. 아침에 일어났을 때의 깨어난 정도(각성 정도)  
① 매우 충원 ② 보통 ⑦ 깨어남

ABOUT

## 2. The Need for Change

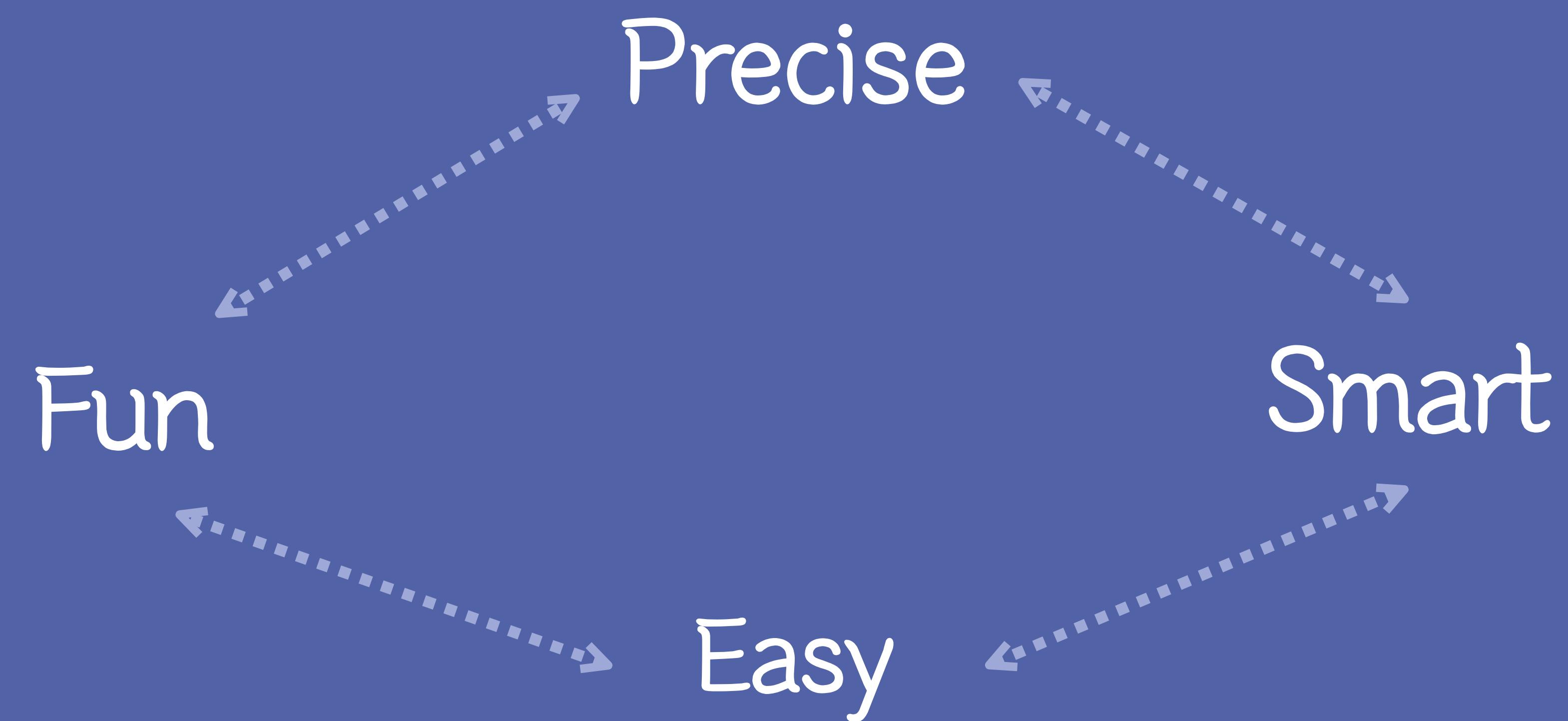


Storage



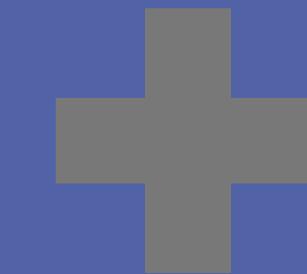
Use of Data

### 3. Fun, Precise, Smart, Easy



### 3. Fun, Precise, Smart, Easy

Fun

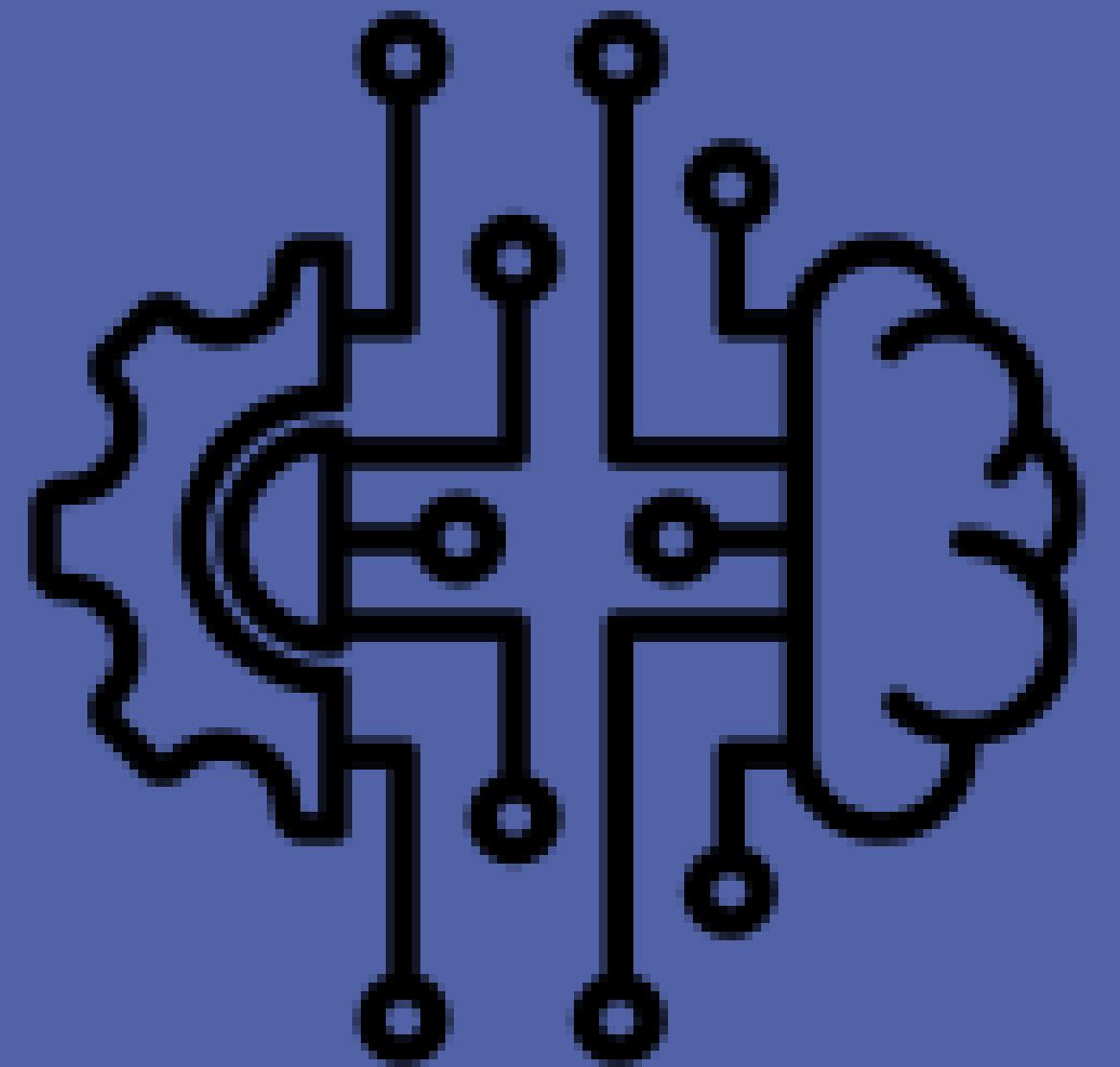


Precise



### 3. Fun, Precise, Smart, Easy

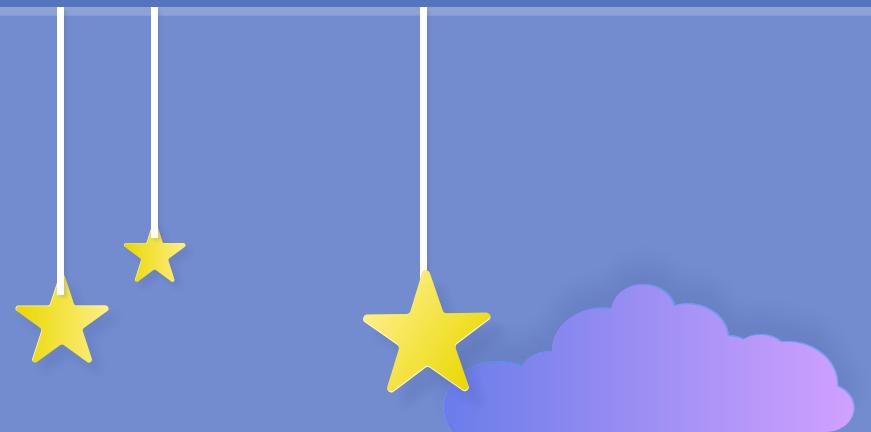
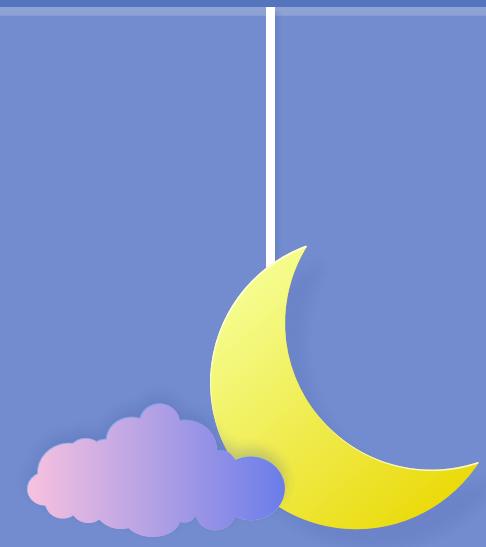
Smart



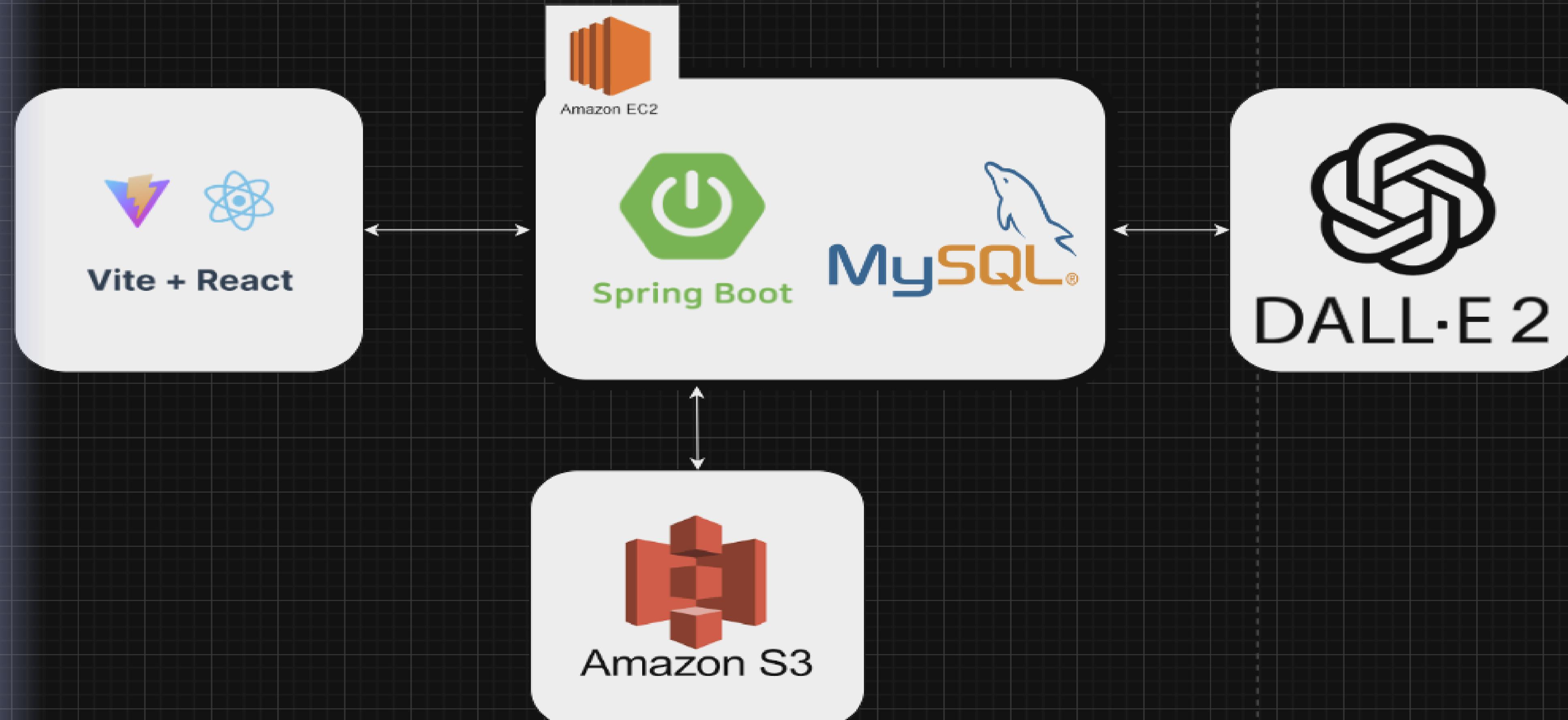
Easy



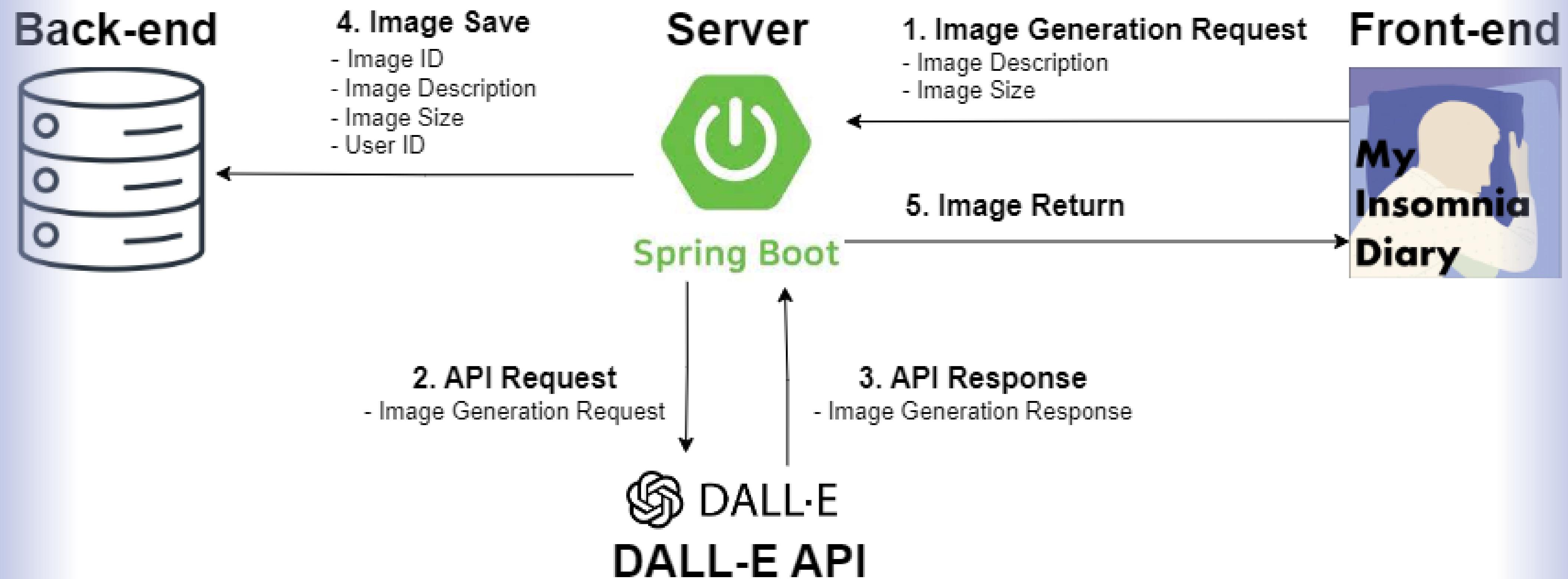
# Let's Do It!



## 4. Overall Architecture

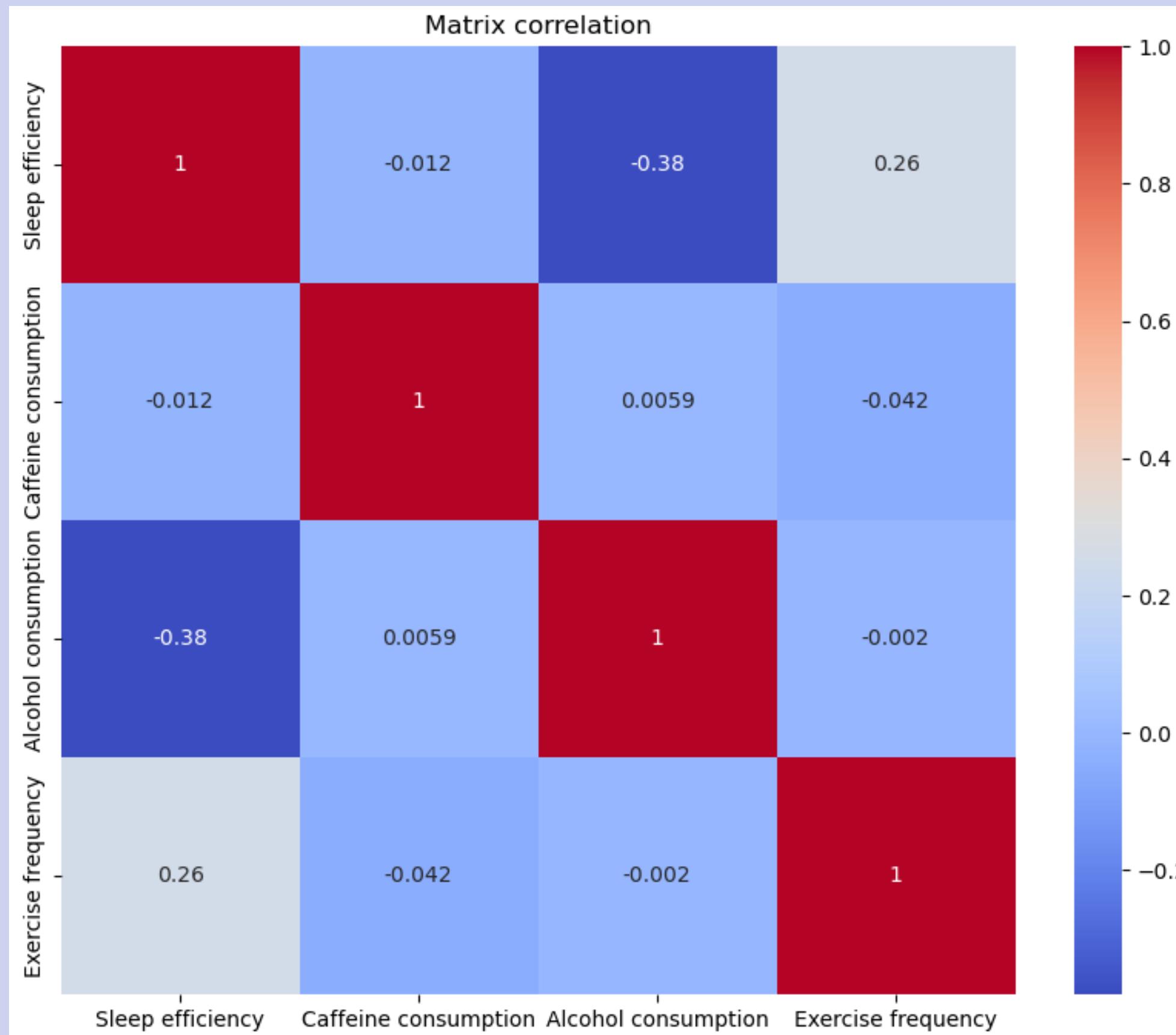


# 4. Architecture - Generating Image



# 5. Data Analysis(with ML)

## 5-1. Correlation Analysis



Sleep efficiency  $\leftrightarrow$  Caffeine consumption

-0.012

Sleep efficiency  $\leftrightarrow$  Alcohol consumption

-0.38

Sleep efficiency  $\leftrightarrow$  Exercise frequency

0.26

# 5. Data Analysis(with ML)

## 5-3. Developing

**Recommendations**

데이터 건 수: 0건  
최근 데이터:

**Caffeine**

사용자님은 커피가 수면에 큰 영향이 없어요.

카페인을 일찍 먹는게 수면 개선에 도움이 돼요.

**Work out**

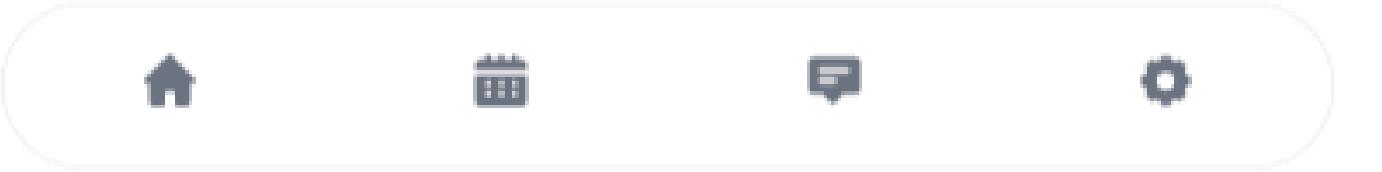
사용자님은 운동 시간이 수면에 큰 영향이 없어요.

사용자님은 운동 시기가 수면에 큰 영향이 없어요.

**Statistics (average)**

	Recent	Your Best	Total
Coff Intake	0mg	0.0mg	0.0mg
Coff before Sleep	0H	0.0H	0.0H
Workout total Time	0H	0.0H	0.0H
Workout before Sleep	0H	0.0H	0.0H
Sleep Time	0H	0.0H	0.0H

Updated: 2023-12-07



Thank you!