



# commit

## 현대인들을 위한 맞춤형 AI 일상 플래너

Front-end / 맹의현 안세빈 유세리    Back-end / 김동현 백종우    Design / 윤현수



어제의 기록을 기반으로 한 오늘의 일정 추천  
**멋쟁이님 맞춤 AI 피드백**

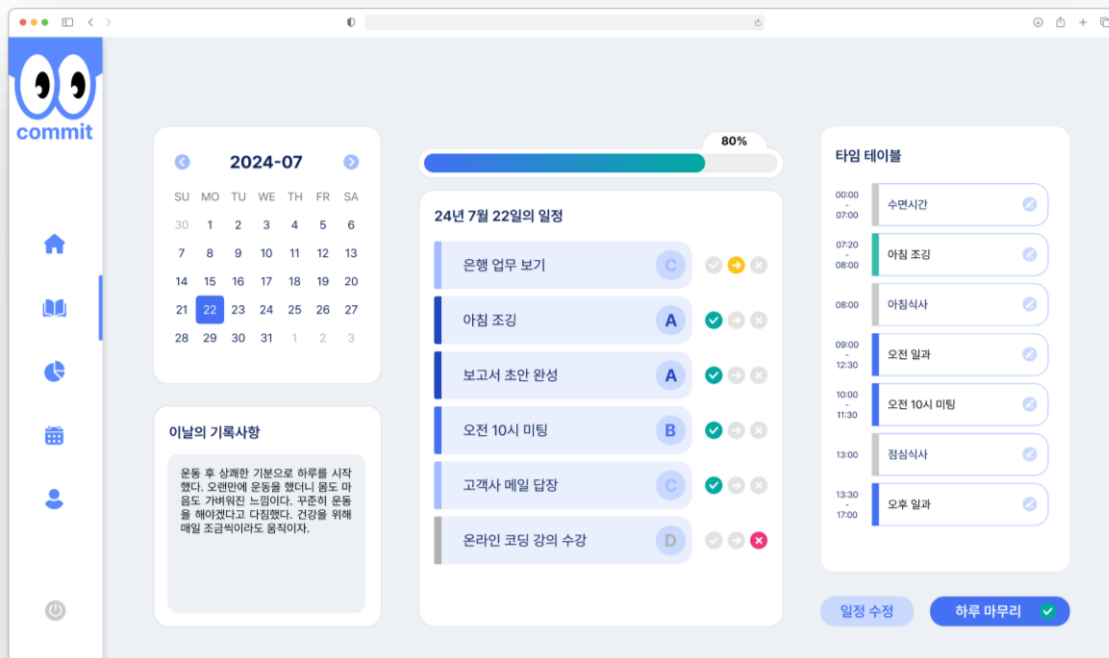
✨ AI 추천 오늘의 고정테이블 ✨

00:00 - 07:30 수면시간

07:30 - 08:00 아침 조깅

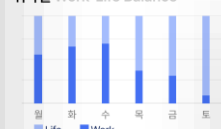
08:00 - 08:30 아침식사

12:00 - 13:00 점심식사



### 주간 생활 분석 및 피드백

워라밸 Work-Life Balance



주중 평균 워라밸: **5.7 : 4.3**

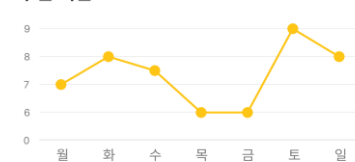
· 주말을 제외한 주중 워라밸에 대한 피드백입니다.  
· 사용자는 주중에 일과 생활의 균형을 잘 맞추고 있는  
적당한 워라밸 비율이 5.7 : 4.3으로 매우 안정적입니다.  
· 목요일과 금요일의 워크 시간을 조금 더 늘려, 주중  
워라밸을

운동 시간



평균 운동 시간: **46분**

수면 시간



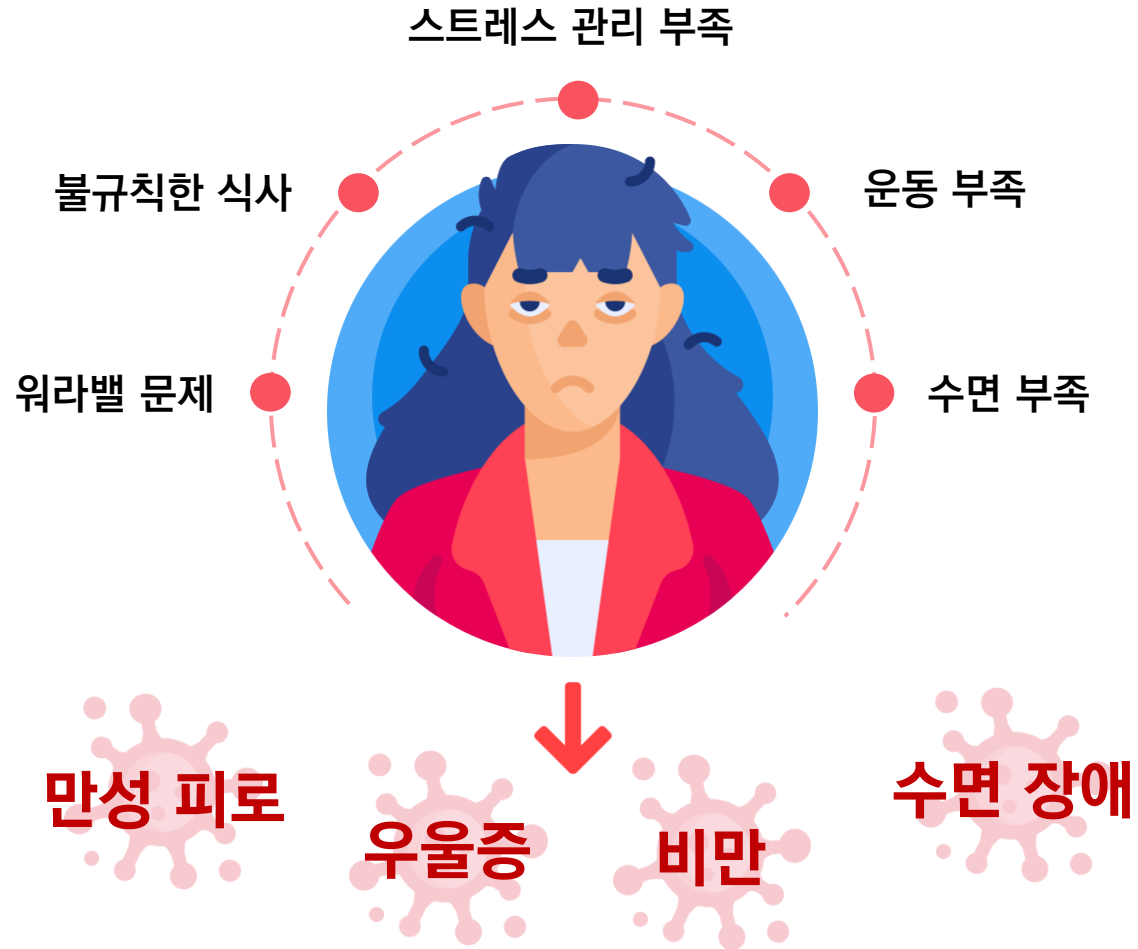
평균 수면 시간: **7.3시간**

- 주중 평균 수면 시간을 7시간 이상으로 유지하기 위해 30분  
일찍 잠자리에 드는 것을 고려해보세요.
- 주말에도 평일과 비슷한 시간에 잠자리에 들고 일어나는 것  
을 목표로 하세요. 주말 수면 시간이 주중과 크게 차이가 나  
지 않도록 조절하는 것이 좋습니다.

● 문제 인식

대부분의 현대인들이 경험하고 있는

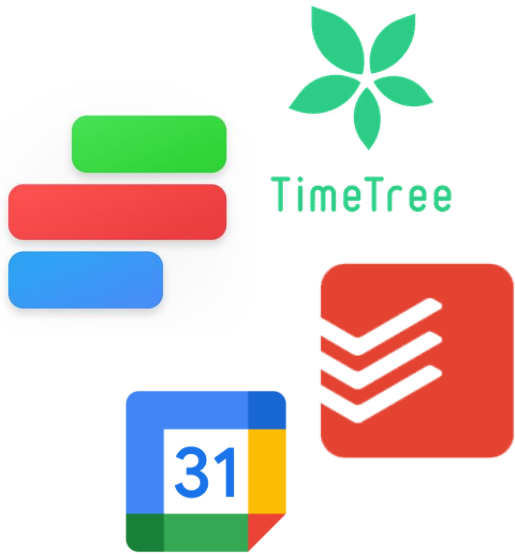
**불규칙한 생활 습관**



**규칙적인 생활 습관**은  
**건강한 삶**을 유지하는  
**필수적인 요소!!!**



## ● 시장 조사 및 서비스 차별점



### 기존 서비스의 문제점

- 단순한 일정 관리에 초점
- 성취감 제공 기능 부족
- 사용자 맞춤형 기능 부족
- 분석과 피드백 기능의 부재



일정 분석  
및 피드백



성취 평가 및  
목표 달성률



사용자 맞춤  
일정 추천



## ● 서비스 개요



‘현대인의 건강한 생활 습관을 위한 맞춤형 AI 일정 관리 서비스’

### 서비스 목적

#### 정기적인 피드백 제공

: 지속적으로 자신의 생활 패턴을 이해하고 개선할 수 있도록 돕는다.

#### 효율적인 시간 관리

: 개인의 생산성을 높이고 일상의 균형을 맞출 수 있도록 한다.

#### 목표 달성 지원

: 성취 평가 및 시각 자료를 통해 성취감을 높이고, 목표 달성에 대한 의지를 강화한다.

**“규칙적이고 건강한 생활 습관 형성하고 유지할 수 있도록 돕는 것”**

## ● 핵심 기능

### 오늘의 일정 추천

with  ChatGPT





어제의 타임테이블

타임 테이블

00:00 - 07:33	수면시간
07:33 - 08:00	아침 조깅
08:00	아침식사
10:00 - 11:30	오전 10시 미팅
13:00	점심식사
20:00	저녁식사

어제의 기록을 기반으로 한 오늘의 일정 추천

멋쟁이님 맞춤 AI 피드백

사용자의 하루를 분석한 결과

- 워라밸**  
: 어제의 일정은 오전 미팅, 점심 식사 이후 저녁까지 큰 업무가 없어 보입니다. 상대적으로 여유로운 일정이었습니다.
- 수면**  
: 수면시간이 약 7시간 32분으로, 적절한 수면을 취한 것으로 보입니다. 건강에 충분한 도움이 됩니다.
- 운동**  
: 아침에 조깅을 통해 하루를 운동으로 시작한 점이 좋습니다. 그러나 다른 운동 시간은 부족해 보입니다.
- 식사**  
: 아침, 점심, 저녁 식사를 적절히 했습니다. 하지만 아침 식사가 짧은 시간에 끝난 점은 개선이 필요합니다.
- 총평**  
: 전체적으로 바쁜 일정은 아니었지만, 운동과 중간 휴식 시간이 더 필요해 보입니다. 아침 식사 시간을 조금 더 늘려서 영양소를 충분히 섭취할 것을 권장합니다.

AI 추천 오늘의 고정테이블

00:00 - 07:30	수면시간
07:30 - 08:00	아침 조깅
08:00 - 08:30	아침식사
12:00 - 13:00	점심식사
17:00 - 18:00	휴식 또는 가벼운 운동
18:00 - 19:00	저녁식사

적용 안함

추천 일정 적용 

{ 워라밸, 수면, 운동, 식사, 총평 }  
총 5가지의 카테고리에 대한  
하루 피드백 제공

어제의 일정과 하루 피드백을 바탕으로  
오늘의 일정 추천

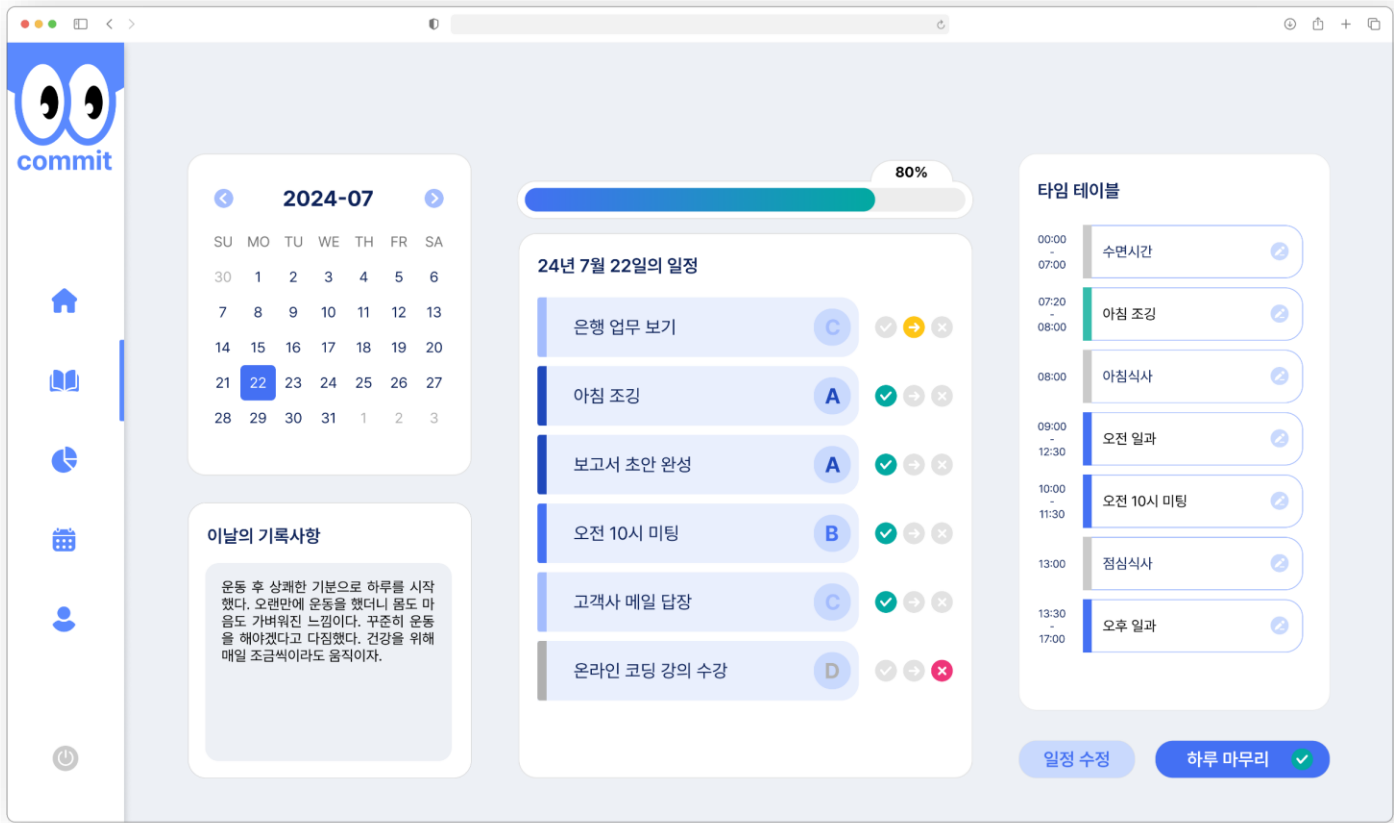
## 주간 생활 분석 및 피드백



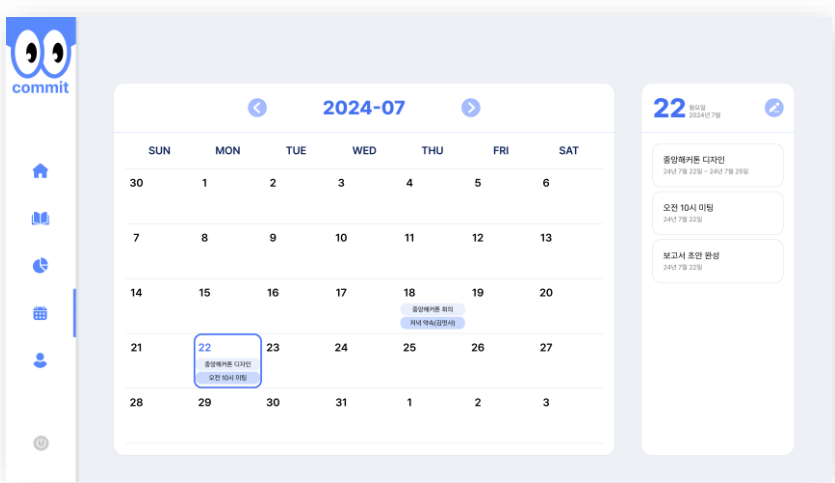
: 워라밸, 운동 시간, 수면 시간에 대한 주간 데이터로 **중장기적인 시각에서의 자신의 생활 패턴을 이해하고 개선할 수 있도록 돕는다.**

기타 기능

기존 플래너 UI/UX 적용하여 편리한  
일정 작성 화면



중요한 일정 미리 기록  
캘린더



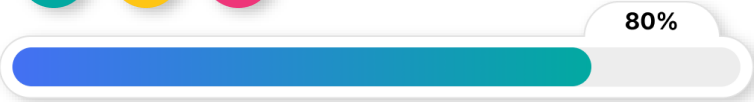
나와의 약속, 맞춤형 피드백을 위한

나만의 플래너 작성 규칙

- 목표 워라밸 : 5:5
- 하루 목표 수면시간 : 7~8시간
- 하루 목표 운동시간 : 30분 이상

그 외 세부 사항

- 중요한 일과는 오전 9시부터 11시 사이에 배치하여 가장 집중력이 높은 시간대를 활
- 규칙적으로 식사를 합니다.



성취감 향상과 목표 달성 의지 강화  
성취 평가 및 목표 달성률

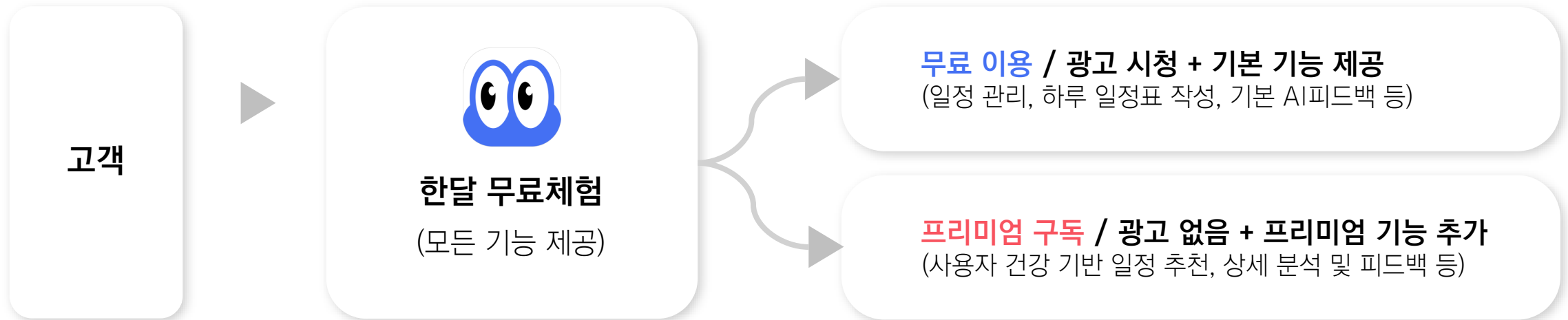
건강하고 효율적인

## 타겟 사용자 : 시간 관리를 필요로 하는 모든 현대인들



### ① 프리미엄 구독 서비스

무료 체험을 통한 초기 고객 유치와 프리미엄 서비스 이용 독려



### ② 제휴 및 맞춤형 광고 프로모션

건강이나 생활과 관련된 브랜드와의 제휴와 사용자 데이터를 통해 맞춤형 광고와 프로모션을 제공