



# High Runners!

대한민국 2030 러너들을 위한 새로운 커뮤니티 서비스

- 팀 케로베로스

# 목차

*Table of Contents*

---

0. 팀명/팀원/역할 소개
1. 프로젝트 추진 배경
  1. 런코노미
  2. 소비자 특성 분석
  3. 소비자 프로필 작성
2. 프로젝트 설계 내용
  1. 비즈니스 및 서비스 모델
  2. 1차 프로젝트 목표 설정
  3. 사용자 UI 도식화
  4. UI화면 소개
3. 시스템 구성도 및 화면 설계
4. 프로젝트 회고

# 안녕하세요, 팀 케로베로스 입니다.



## 양지후

- 전체 기획 flow 구성
- 일정 관리,
- PPT 제작 및 발표



## 이은택



## 이혁준

- 사진 임베딩 및 유사도 검색
- 거리 및 시간 데이터 사진 첨부
- OPEN AI 챗봇기능 탑재.



# 프로젝트 추진 배경



1. 성공적 프로젝트의 발판

## 팀 관심사



2. 시장성 겸양

## 런코노미



# 프로젝트 추진 배경 | 런코노미



## | 러닝, 열풍? 새로운 라이프스타일?

● 아웃도어 활동·실내외 운동 경험 2019-2025



- 2020년 3월 코로나19 팬데믹 시작, 2021년 상반기 백신 접종 본격화, 2022년 4월 마스크 제외 사회적 거리두기 전면 해제

- 조사기간(사례수): 2018년 5월~2019년 3월(9,600명), (2019년 7월~2020년 2월: 아웃도어 활동·실내외 운동 문항 제외),  
2020년 9월~2021년 3월, 2022년 2~6월, 2023년 2~7월, 2025년 3~7월(5,100~5,251명)

- 전국(제주 제외) 만 13세 이상 면접조사. 한국갤럽 마켓70 2025 www.gallup.co.kr

한국인 열에 셋 '1년 내 달린 적 있다'  
남녀노소 불문 식지 않는 달리기 열풍

## [만 13세 이상 소비자 기준 종목별 연간 경험률]

- 등산 42%, 조깅/달리기 31%, 자전거 28%, 캠핑 18% 낚시 10%
- 헬스 27%, 홈트레이닝 26%, 요가/필라테스 14%, 수영 12%
- 축구 15%, 당구 14%, 골프·배드민턴 10%, 탁구 7%, 야구 5%, 테니스 3%



[2024년 국민생활체육조사] '달리기'  
전년 대비 가장 높은 증가세

+6.3% P

- 0.5% > 6.8%
- (2017년) 500만명 > (2025년) 1000만명



| 러닝, 열풍? 새로운 라이프스타일?

암묵지(tacit knowledge)						
순위	2004년 5월		2014년 10월		2019년 5월	2024년 3~4월
1	축구	15%	축구	18%	축구	14%
2	등산	7.4%	등산	13%	걷기	11%
3	농구	6.4%	야구	10%	야구 / 등산	8%
4	걷기	5.8%	수영	8%	-	골프
5	달리기 ·마라톤	5.0%	걷기	7%	수영	6%
6	수영	4.6%	배드민턴 / 농구	4%	헬스 / 배드민턴 / 요가	4%
7	헬스	3.9%	-	-	-	-
8	야구	3.8%	골프 / 요가 / 테니스	3%	-	수영
9	배드민턴	2.9%	-	조깅·달리기 / 농구	3%	달리기
10	줄넘기	2.2%	-	-	-	야구

- 시기별 전국(제주 제외) 만 13세 이상 약 1,700명 면접조사. 한국갤럽 [www.gallup.co.kr](http://www.gallup.co.kr)

2004년 대비 2024년

+0.4% P

2019년 대비 2024년, 6영상

20 만명

2024년 5,175만명 기준

176 만명



| 러닝, 열풍? 새로운 라이프스타일?



*Running boom of the 1970s*

- 미국에서 1970년대 들어 조깅·러닝이 보통 사람들의 여가·건강활동으로 대중화
- “미국인 약 2,500만 명이 1970–80년대에 어떤 형태로든 달리기를 시작했다”고 추산
- **달리기가 ‘운동’의 일부로서, 혹은 자기계발·자기표현 방식으로 자리 잡았다.**



## | 러닝, 열풍? 새로운 라이프스타일?

### *Running boom of the 1970s*

- 미국에서 1970년대 들어 조깅·러닝이 보통 사람들의 여가·건강활동으로 대중화
- “미국인 약 2,500만 명이 1970–80년대에 어떤 형태로든 달리기를 시작했다”고 추산
- **달리기가 ‘운동’의 일부로서, 혹은 자기계발·자기표현 방식으로 자리 잡았다.**

#### 스타 선수의 영향

- Frank Shorter의 뮌헨 올림픽 마라톤 금메달
- 이후, Steve Prefontaine 등 트랙 스타에 대중 주목

“달리는 것”이 멋지고  
의미 있다는 인식

#### 건강 인식 변화

- 심장질환 예방, 유산소 운동의 중요성이 대두
- Kenneth Cooper의 『Aerobics』 등, 달리기가 “심폐건강을 위한 쉬운 방법”으로 인식

#### 조깅 문화의 확산

- 달리기 이벤트(마라톤, 10 km·5 km 등)가 증가했고, 러닝화·의류 산업 성장
- Bill Bowerman이 오리건에서 조깅 매뉴얼을 만들었다는 기록과 같이, 조깅을 권장하는 가이드나 매뉴얼 등장

#### 자기실현 + 공동체주의

- 1960-70년대 미국은 개인주의·자기실현 욕구가 높아지고 있었고, 달리기는 ‘나 자신’과 마주하고 체력을 키우는 방식으로 수용
- 동시에 달리기 동호회, 모임, 이벤트 같은 ‘공동체적’ 요소



## | 러닝, 열풍? 새로운 라이프스타일?

### *Running boom of the 1970s*

- 미국에서 1970년대 들어 조깅·러닝이 보통 사람들의 여가·건강활동으로 대중화
- “미국인 약 2,500만 명이 1970–80년대에 어떤 형태로든 달리기를 시작했다”고 추산
- **달리기가 ‘운동’의 일부로서, 혹은 자기계발·자기표현 방식으로 자리 잡았다.**



1990년대 후반과 2000년대 초반에 유럽과 북미에서 이어난 두 번째 달리기 붐에서, 해당 현상의 유산으로 **조깅 경주 참여가 더욱 눈에 띄게 증가한 것을 특징으로 합니다.**

미국에서 모든 거리의 도로 경주 완주자 수는 1990년과 2013년 사이에 300% 증가했습니다.

#### 스타 선수의 영향

- Frank Shorter의 뮌헨 올림픽 마라톤 금메달
- 이후, Steve Prefontaine 등 트랙 스타에 대중 주목

“달리는 것”이 멋지고  
의미 있다는 인식

#### 건강 인식 변화

- 심장질환 예방, 유산소 운동의 중요성이 대두
- Kenneth Cooper의 『Aerobics』 등, 달리기가 “심폐건강을 위한 쉬운 방법”으로 인식

#### 조깅 문화의 확산

- 달리기 이벤트(마라톤, 10 km·5 km 등)가 증가했고, 러닝화·의류 산업 성장
- Bill Bowerman이 오리건에서 조깅 매뉴얼을 만들었다는 기록과 같이, 조깅을 권장하는 가이드나 매뉴얼 등장

#### 자기실현 + 공동체주의

- 1960-70년대 미국은 개인주의·자기실현 욕구가 높아지고 있었고, 달리기는 ‘나 자신’과 마주하고 체력을 키우는 방식으로 수용
- 동시에 달리기 동호회, 모임, 이벤트 같은 ‘공동체적’ 요소



## | 러닝, 열풍? 새로운 라이프스타일?

### *Running boom of the 1970s*

- 미국에서 1970년대 들어 조깅·러닝이 보통 사람들의 여가·건강활동으로 대중화
- “미국인 약 2,500만 명이 1970–80년대에 어떤 형태로든 달리기를 시작했다”고 추산
- 달리기가 ‘운동’의 일부로서, 혹은 자기계발·자기표현 방식으로 자리 잡았다.



1990년대 후반과 2000년대 초반에 유럽과 북미에서 이어난 두 번째 달리기 붐에서, 해당 현상의 유산으로 **조깅 경주 참여가 더욱 눈에 띄게 증가한 것을 특징으로 합니다.**

미국에서 모든 거리의 도로 경주 완주자 수는 1990년과 2013년 사이에 300% 증가했습니다.

## 스타 선수의 영향



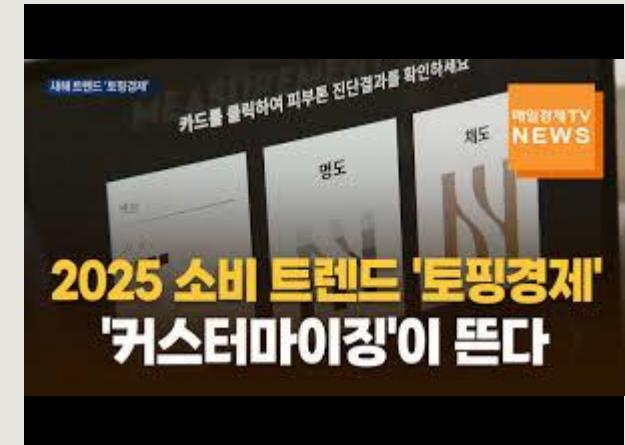
## 건강 인식 변화



## 조깅 문화의 확산



## 자기실현 + 공동체주의



## 소결1

### | 커뮤니티 비즈니스의 가능성 입증





## 1. 타겟층 설정 : 2030

● 아웃도어 활동·실내외 운동 경험 요약 2025



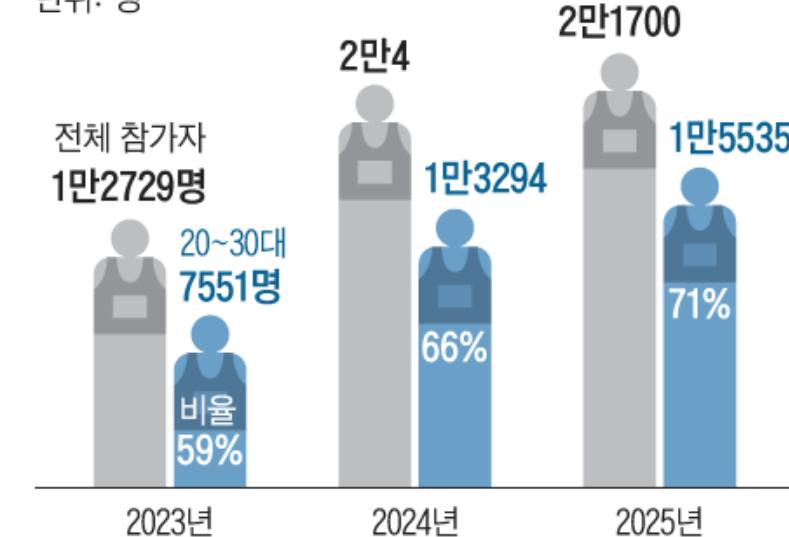
2025년 3~7월	1년 내 '경험 있다' - 성·연령별								
	등산	캠핑 (+차박)	낚시	자전거	조깅/ 달리기	홀트	헬스 클럽	요가/ 필라테스	수영
전체	42%	18%	10%	28%	31%	26%	27%	14%	12%
남성									
13~18세	16%	14%	3%	70%	42%	19%	11%	3%	13%
19~29세	33%	37%	7%	47%	43%	30%	55%	5%	14%
30대	40%	33%	13%	41%	42%	29%	52%	5%	11%
40대	58%	30%	20%	41%	35%	23%	37%	4%	10%
50대	62%	16%	28%	30%	32%	22%	26%	4%	6%
60대 이상	58%	8%	26%	27%	29%	19%	16%	4%	6%
여성									
13~18세	12%	14%	1%	34%	38%	19%	6%	11%	11%
19~29세	27%	23%	2%	23%	33%	42%	37%	49%	17%
30대	29%	31%	4%	16%	25%	36%	36%	41%	14%
40대	43%	23%	5%	20%	29%	38%	36%	32%	21%
50대	52%	12%	3%	13%	27%	30%	22%	18%	16%
60대 이상	41%	3%	1%	9%	18%	23%	12%	9%	13%

- 홀트: 홀트레이닝, 집에서 운동. 헬스클럽: 헬스장, 헬스클럽에서 운동

- 전국(제주 제외) 만 13세 이상 5,251명 면접조사. 한국갤럽 마켓70 2025 www.gallup.co.kr

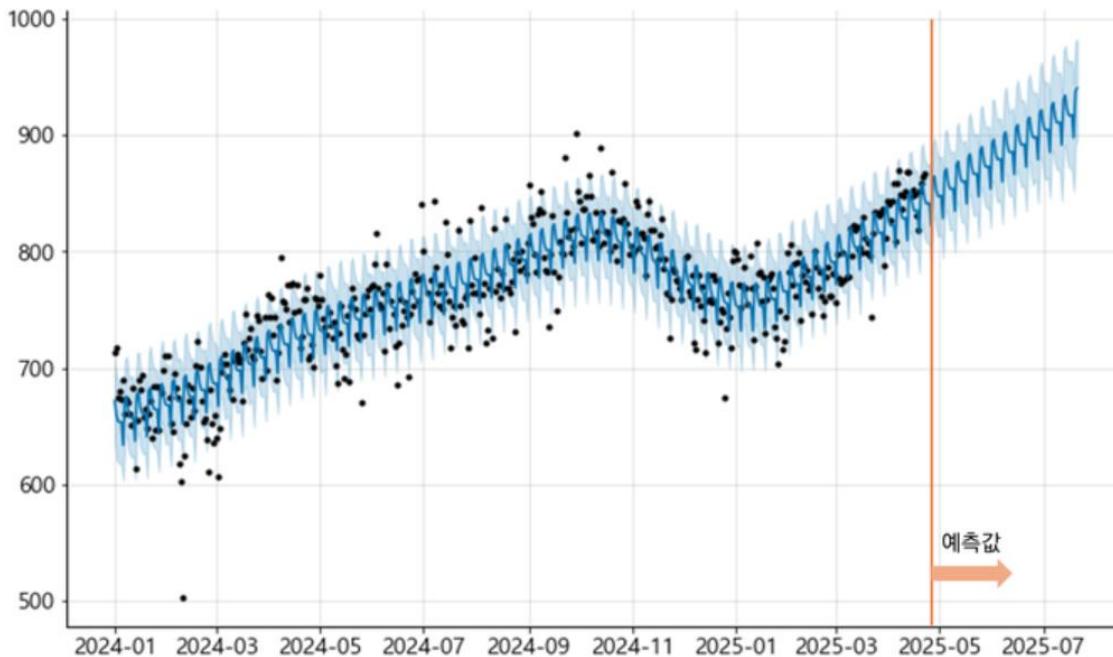
## 서울하프마라톤 '2030' 참가율 역대 최고

단위: 명



## 2. 온라인상 텍스트 데이터 기반 러닝족 행태 분석

- 계절적 패턴



[Prophet모델을 사용한, 러닝 관련 블로그 문서 수의 시계열 추이 분석]

▶ 봄부터 가을까지 활발하게 나타나며,  
겨울철(11-1월)에는 관심이 일시적으로 감소

- 행동 패턴



단어1	단어2	빈도
트레일	러닝	20,255
아침	러닝	10,543
인터벌	러닝	8,058
야외	러닝	5,557
새벽	러닝	4,062
공원	러닝	3,927
저녁	러닝	3,924
등산	러닝	3,551
겨울	러닝	3,383
산책	러닝	3,174

“시간대 키워드 | ‘아침’, ‘새벽’, ‘저녁’”

러닝이 단순한 취미를 넘어, 일상 속 습관으로 자리잡고 있음을 의미함. 특히, ‘새벽’은 러닝으로 하루를 시작하는 러닝족의 행동 특성 반영

“공간 키워드 | ‘야외’, ‘공연’, ‘겨울’”

러닝이 자연이나 외부 공간과 결합된 활동으로 인식, 특히 계절 키워드 ‘겨울’의 등장은 날씨에 상관없이 꾸준히 운동을 실천하고 있음을 함축



## 2. 온라인상 텍스트 데이터 기반 러닝족 행태 분석

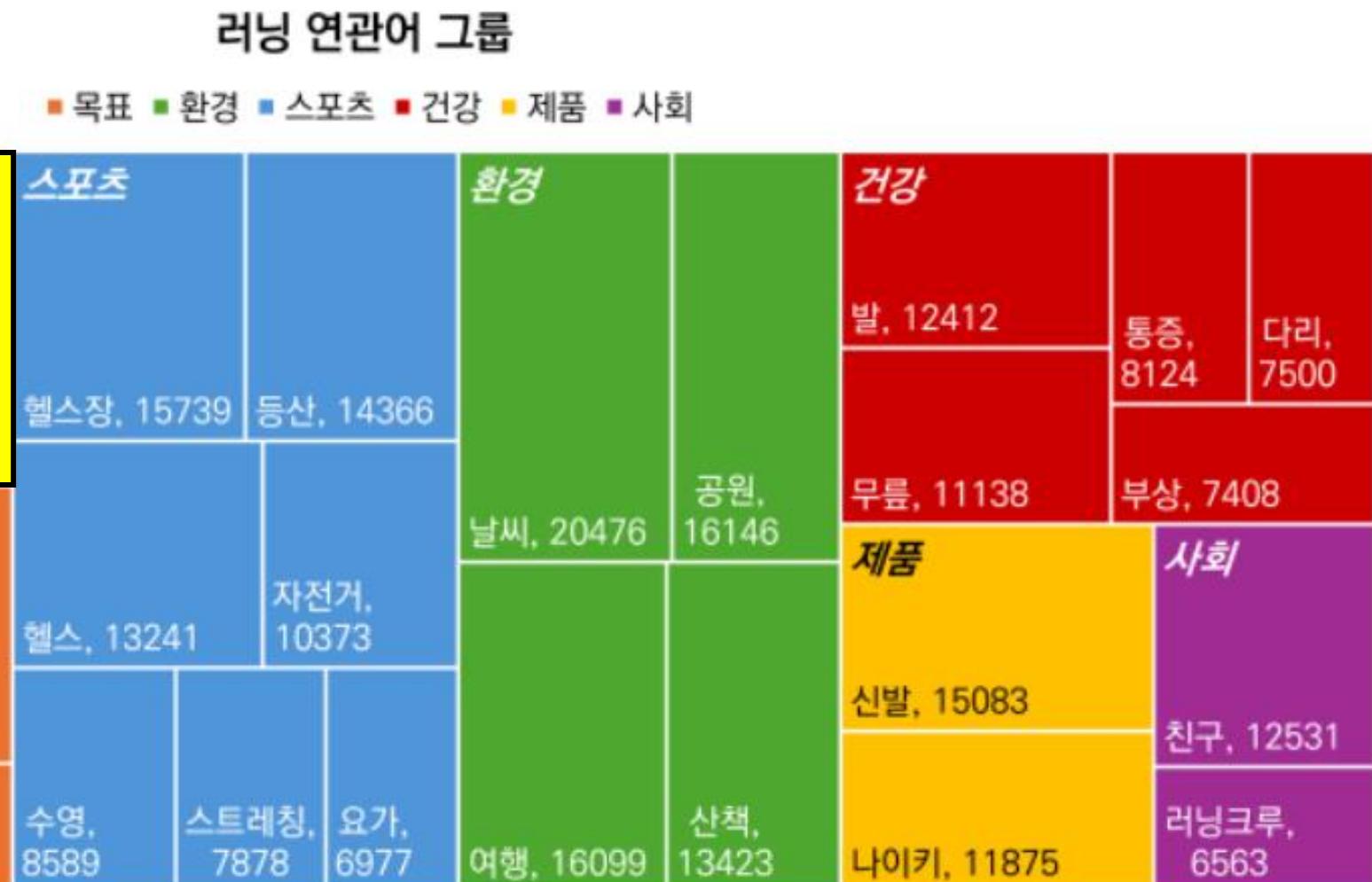
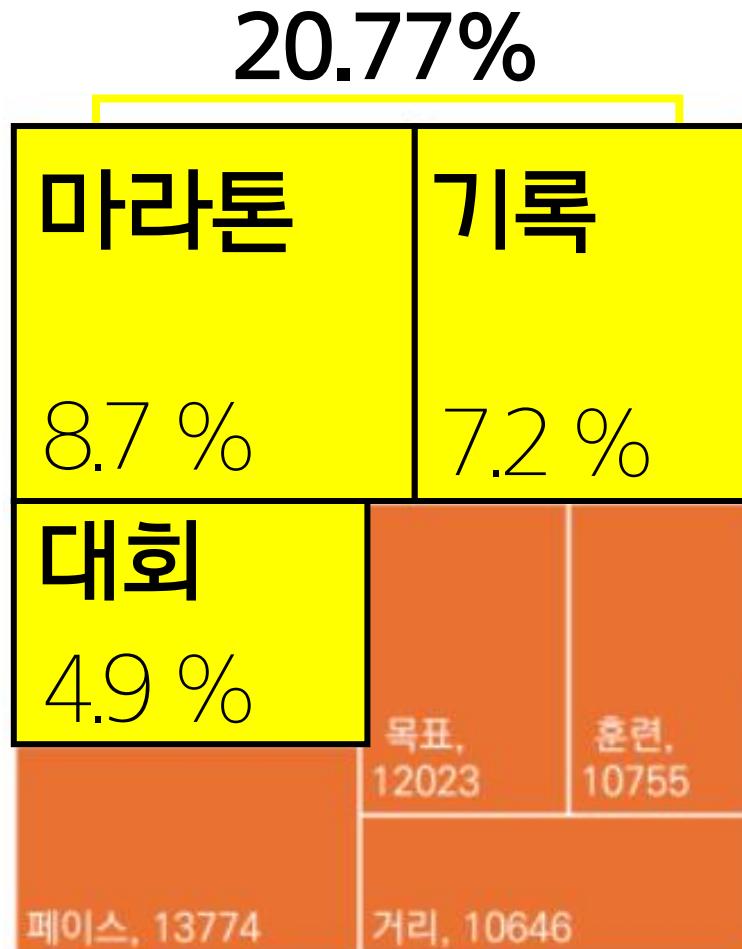
## 러닝 연관어 그룹

■ 목표 ■ 환경 ■ 스포츠 ■ 건강 ■ 제품 ■ 사회

목표		스포츠		환경		건강		
마라톤, 27972	기록, 23318	헬스장, 15739	등산, 14366	날씨, 20476	공원, 16146	발, 12412	통증, 8124	다리, 7500
대회, 15320	목표, 12023	헬스, 13241	자전거, 10373			무릎, 11138	부상, 7408	
페이스, 13774	거리, 10646	수영, 8589	스트레칭, 7878	요가, 6977	여행, 16099	산책, 13423	신발, 15083	친구, 12531
						나이키, 11875	러닝크루, 6563	



## 2. 온라인상 텍스트 데이터 기반 러닝족 행태 분석





## 2. 온라인상 텍스트 데이터 기반 러닝족 행태 분석

### BLACKKIWI

### N blog

월간 콘텐츠 발행량

블로그	515,000
카페	428,000
전체	999,000

콘텐츠 포화 지수

블로그	500%이상 매우 높음
카페	500%이상 매우 높음
전체	500%이상 매우 높음

연관 키워드 - 200개

전체 (200)    크루 (12)    러닝크루 (12)    러닝화 (9)    더 많은 주제 클러스터 보기 →

키워드	월간 검색량 (Total)
러닝 대회	5,310
러닝 뜻	1,440
러닝 런닝	6,050
러닝 런닝 차이	2,680
러닝 무릎	1,530
러닝 무릎 뒤 통증	470
러닝 무릎 바깥쪽 통증	1,290

(불용어, stopword)



## 2. 온라인상 텍스트 데이터 기반 러닝족 행태 분석

### Keyword Tool



#러닝크루  
#러닝화  
#러닝은 문화다

#러닝n일차  
#러닝nkm  
#러닝n분

#러닝n개월차



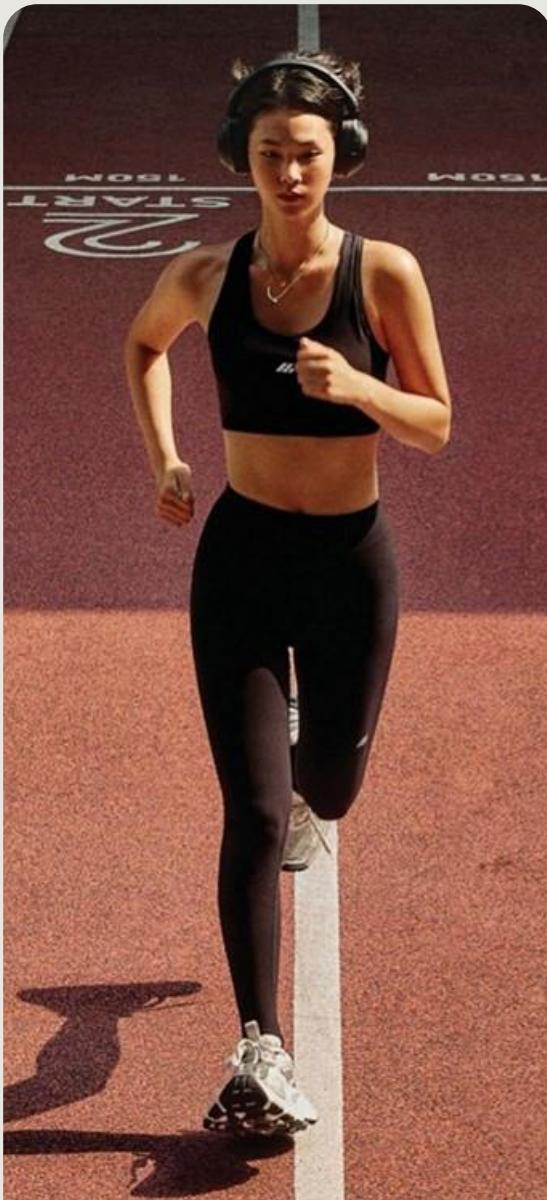
#러닝할 때 듣는 음악  
#러닝화 추천  
#러닝 플레이리스트  
  
#러닝 전/후 스트레칭  
#러닝 무릎 보호  
#러닝 복장  
(웨어러블 기기, 나시, 니삭스, 모자, 등)

#러닝 다이어트  
#러닝 인터벌  
#러닝 기록단축



#러닝화 계급도  
#러닝화 케이던스  
#러닝 심박수  
  
#러닝 고글  
#러닝 고관절  
#러닝 통증

#러닝 기록  
#러닝 어플  
#러닝 가이드  
  
#러닝 노화  
#러닝 루트



## [기본 프로필]

이름 : 강소영(여성)

나이 : 36세

결혼유무 : 기혼 2년차

거주 지역 : 서울

담당업무 및 소득 : 마케팅/ 6,000만원

## 고객 문제

- 다른 러너들이 하듯이 NRC이나 인스타의 유행 인증 방식 말고, **우리 부부가 함께 뛴다는 개념을 강조한 '특별한 러닝 인증을 갖고 싶어요.**
- 마라톤 대회 참가는 희망하지만, '**7년 차 직장인의 몸**'으로 완주할 수 있을지에 걱정이에요.
- 커플 맞춤형 코스 또는 저 혼자만 있을 때를 위한 코스 등 상황에 맞는 코스 정보를 찾기 어려워요.**
- 저는 인증샷을 찾기 위해서 마라톤에 참여해요, 근데 오래 함께한 러닝 크루도 없고 유명한 러닝 인플루언서도 아니라서 이쁜 사진을 구하기 어려워요. 대회마다 포토그래퍼는 있던데 제 사진을 쉽게 구할 수는 없을까요?
- 재게 꼭 맞는 용품으로 구하고 싶지만 러닝 전문 지식이 없어서 어려워요.**

## 페르소나 스토리

7년 차 마케팅 직군 직장인 결혼 후 야근으로 10kg 이상 찐 부부가 함께 할 수 있는 취미로 '러닝'을 시작하고 싶어요

## 고객 행동

- 자신이 겪은 문제나 유용한 팁을 글이나 Q&A로 제작해 공유하고 있어요
- 필요한 정보는 인스타그램을 통해 주변 사람들과 소통하고 있어요
- 러닝을 매개로 하는 부부 모임(크루)에 적극적으로 참여 중이에요.

## 원하는 결과

- 인스타그램에서 '워킹 커플의 건강하고 성공적인 취미 생활'로 많은 팔로워와 '좋아요'를 받고 싶어요
- 10kg을 효과적으로 감량하고 건강하고 탄력 있는 몸매를 사진으로 남기고 싶어요.
- 함께 함으로 인해 부부 간의 관계가 더욱 끈끈해지면 좋겠어요

# 서비스 목표



2030 러너들을 위한  
위치 기술 기반의 커뮤니티 서비스 구현



사진 업로드  
(제품 등록)  
→  
판매 대금

## HIGH RUNNERS

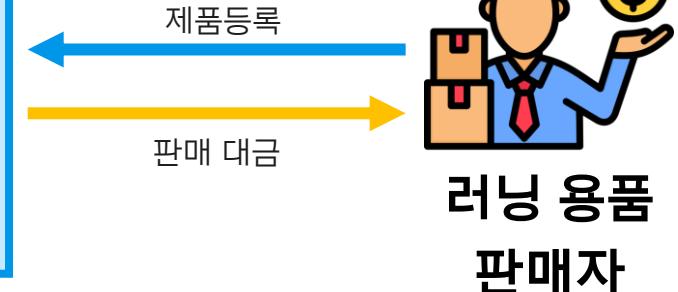
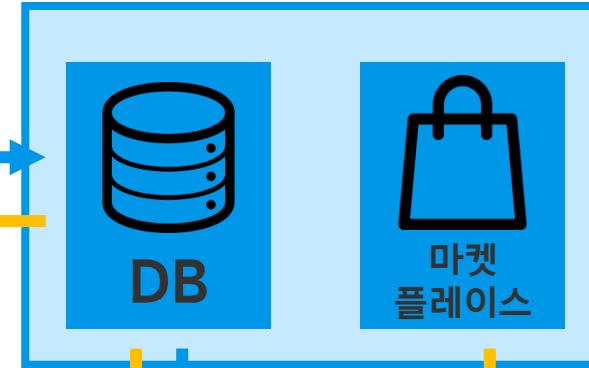


사진 서청  
및 사진 구매  
↓  
코스 기반  
영상 타입의  
컨텐츠 제작/제공  
↓  
용품 서청  
및 용품구매



러너스하이에서 구매한 사진 혹은 위치 기반의 속컨텐츠 업로드  
←

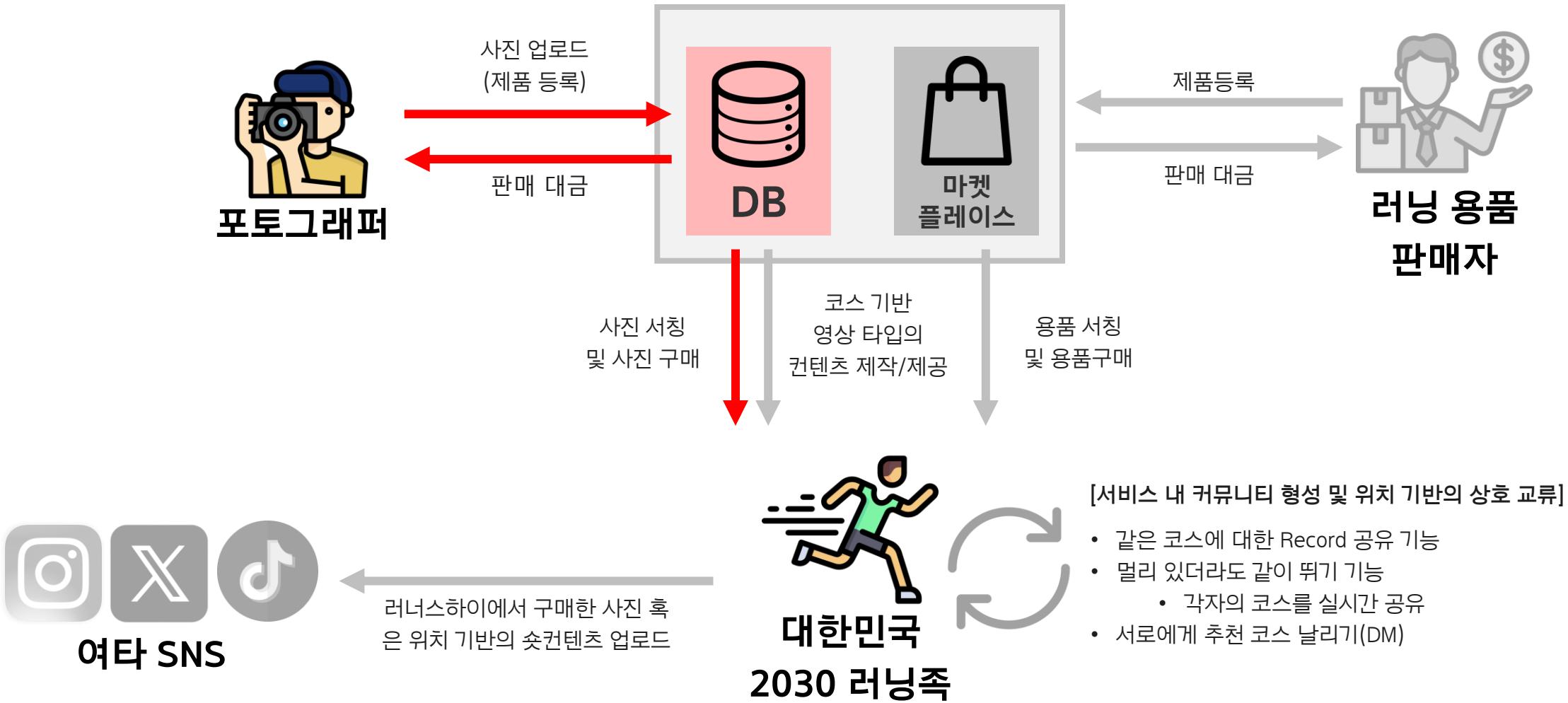


[서비스 내 커뮤니티 형성 및 위치 기반의 상호 교류]

- 같은 코스에 대한 Record 공유 기능
- 멀리 있더라도 같이 뛰기 기능
  - 각자의 코스를 실시간 공유
- 서로에게 추천 코스 날리기(DM)

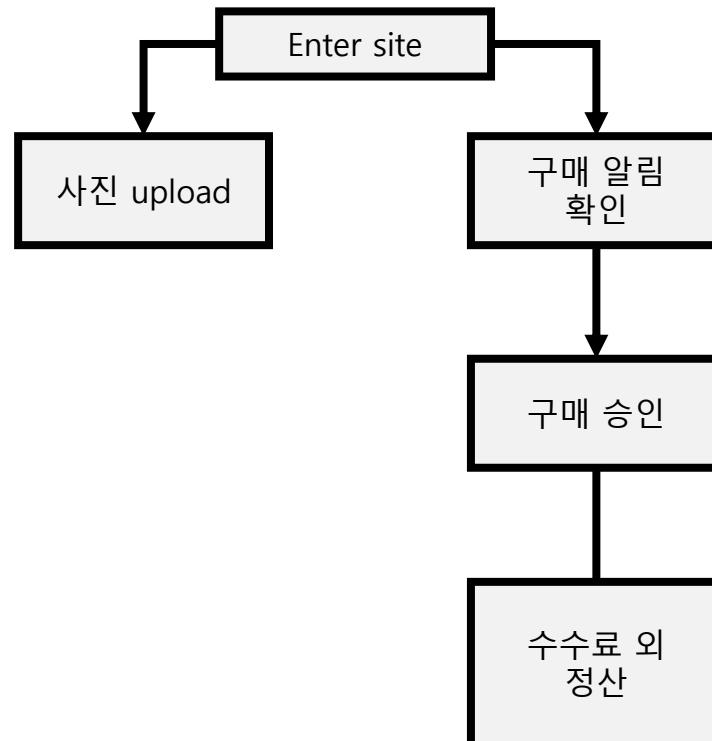


# HIGH RUNNERS

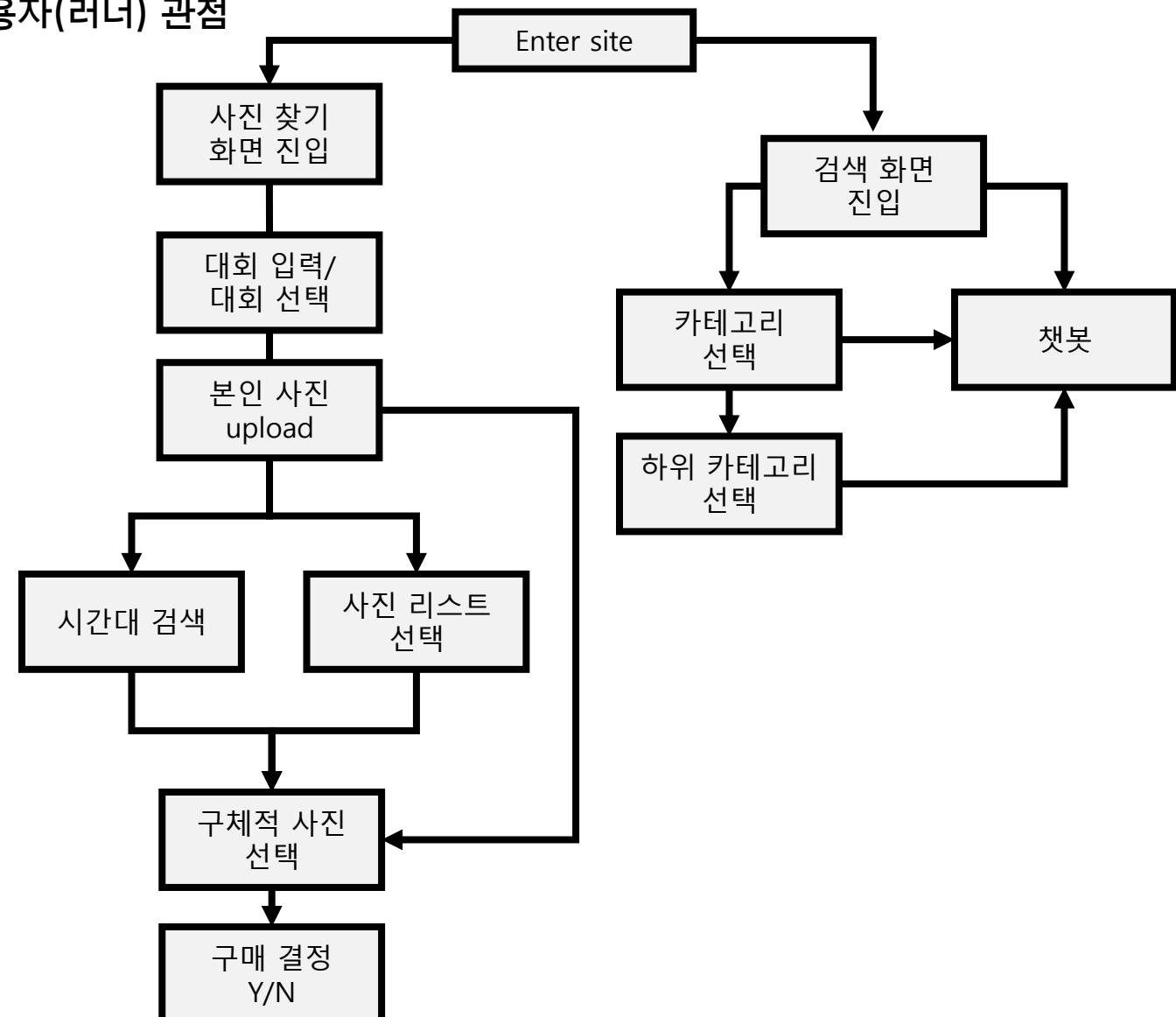


# 사용자 UI 도식화

- 공급자(포토그래퍼) 관점



- 사용자(러너) 관점





Menu(1)

Menu(2)

Menu(3)

Sign in

Register

# Find Me:

A search bar with a magnifying glass icon. Below it is a file upload area with a cloud icon and the text "Drag and drop file here". To the right is a "Browse files" button.

Limit 200MB per file · JPG, JPEG, HEIC, PNG



# Search :

Search whatever you want



가이드



용품



훈련  
계획



컨디  
셔닝



식단



대회

일정



Menu(1)

Menu(2)

Menu(3)

Sign in

Register

# Find Me:



Drag and drop file here



Browse files

Limit 200MB per file · JPG, JPEG, HEIC, PNG



Menu(1)

Menu(2)

Menu(3)

Sign in

Register

# Find Me:

2025 송도 국제 마라톤 | 25.10.05

올리브영 X 산리오 큐티런 2025 | 25.05.10

조선일보 춘천마라톤 | 25.02.16



files



Menu(1)

Menu(2)

Menu(3)

Sign in

Register

# Find Me:

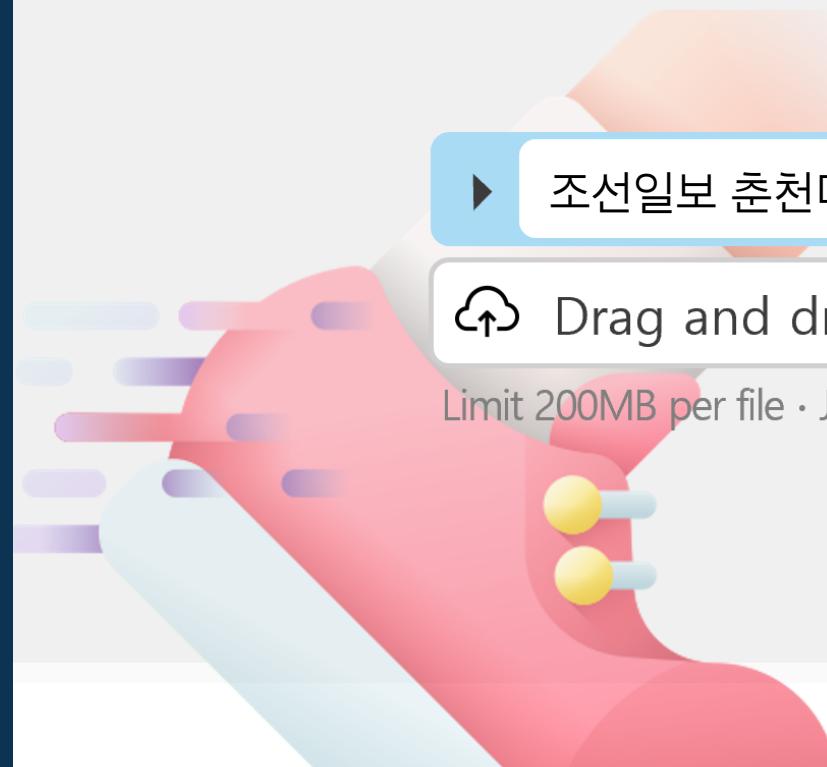
▶ 조선일보 춘천마라톤 | 25.02.16



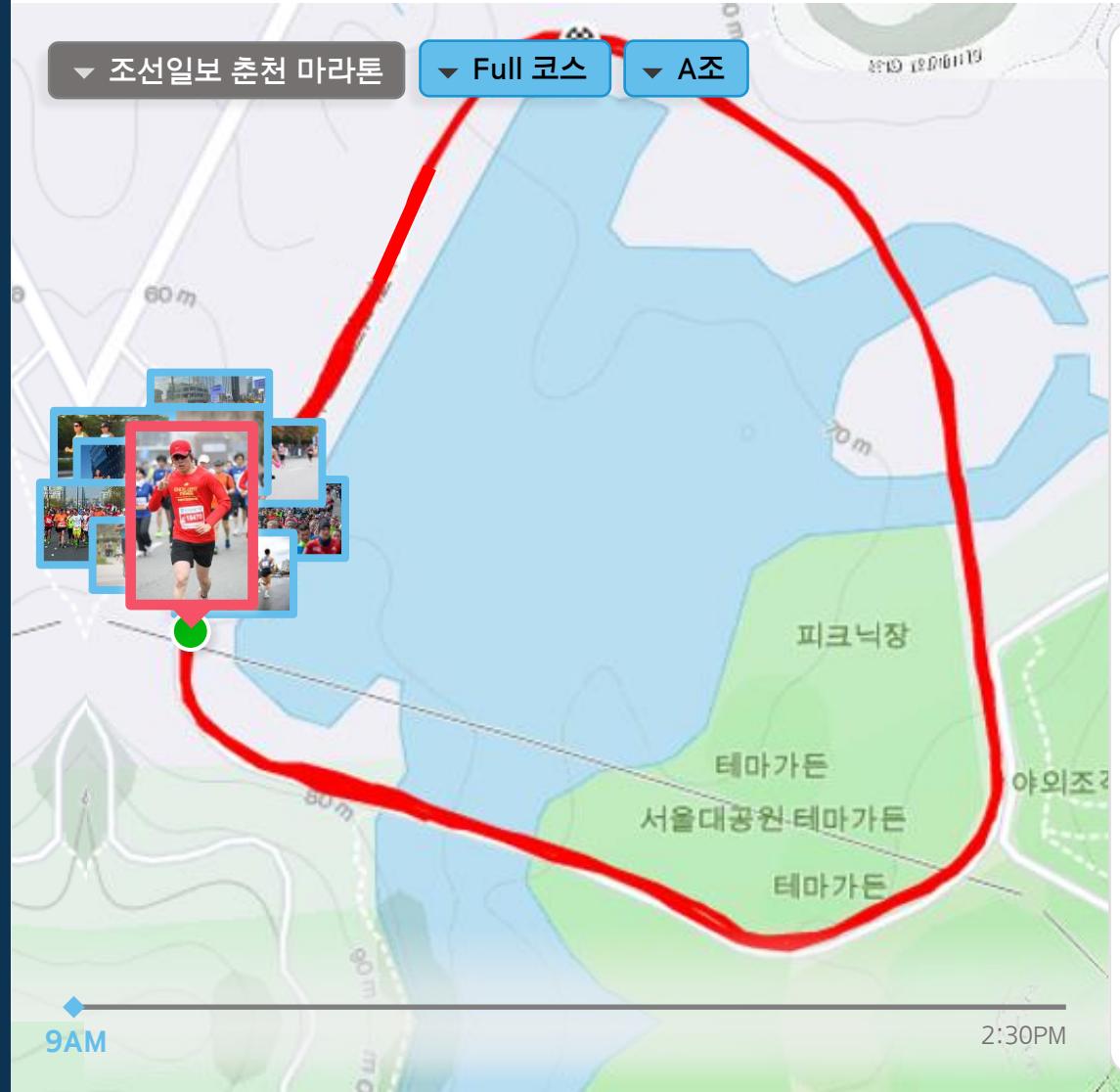
Drag and drop file here

Browse files

Limit 200MB per file · JPG, JPEG, HEIC, PNG



# | 홈화면 > 기능(1) 사진찾기 > 검색 결과

[Menu\(1\)](#)[Menu\(2\)](#)[Menu\(3\)](#)[Sign in](#)[Register](#)

| 검색한 이미지



> 설명에 대한 부분

# | 홈화면 > 기능(1) 사진찾기 > 검색 결과 > 타임 Bar 조정

[Menu\(1\)](#)[Menu\(2\)](#)[Menu\(3\)](#)[Sign in](#)[Register](#)

▼ 조선일보 춘천 마라톤 ▼ Full 코스 ▼ A조

| 검색한 이미지

> 설명에 대한 부분



Menu(1)

Menu(2)

Menu(3)

Sign in

Register



◀ | 선택한 이미지



42km



11:30:00 am

구매하기 >



jay\_123



마라톤 전문 포토그래퍼

이지포토그래피는 정제된 감성과 정확한 시선으로,  
사람과 공간, 그 가치를 기록합니다.

# | 홈화면 > 기능(1) 사진찾기 > 검색 결과

[Menu\(1\)](#)[Menu\(2\)](#)[Menu\(3\)](#)[Sign in](#)[Register](#)

| 검색한 이미지



> 설명에 대한 부분



Menu(1)

Menu(2)

Menu(3)

Sign in

Register

▼ 조선일보 춘천 마라톤 ▼ Full 코스 ▼ A조

60m

피크닉장

테마가든

서울대공원·테마가든

야외조

9AM 11:30 AM 2:30PM

← | 11:30:00 am



Menu(1)

Menu(2)

Menu(3)

Sign in

Register



◀ | 선택한 이미지



42km



11:30:00 am

구매하기 >



jay\_123



마라톤 전문 포토그래퍼

이지포토그라피는 정제된 감성과 정확한 시선으로,  
사람과 공간, 그 가치를 기록합니다.



Menu(1) Menu(2) Menu(3) Sign in Register

# Find Me:

▶ Drag and drop file here

Browse files

Limit 200MB per file · JPG, JPEG, HEIC, PNG



# Search :

Search whatever you want



가이드



용품



훈련  
계획



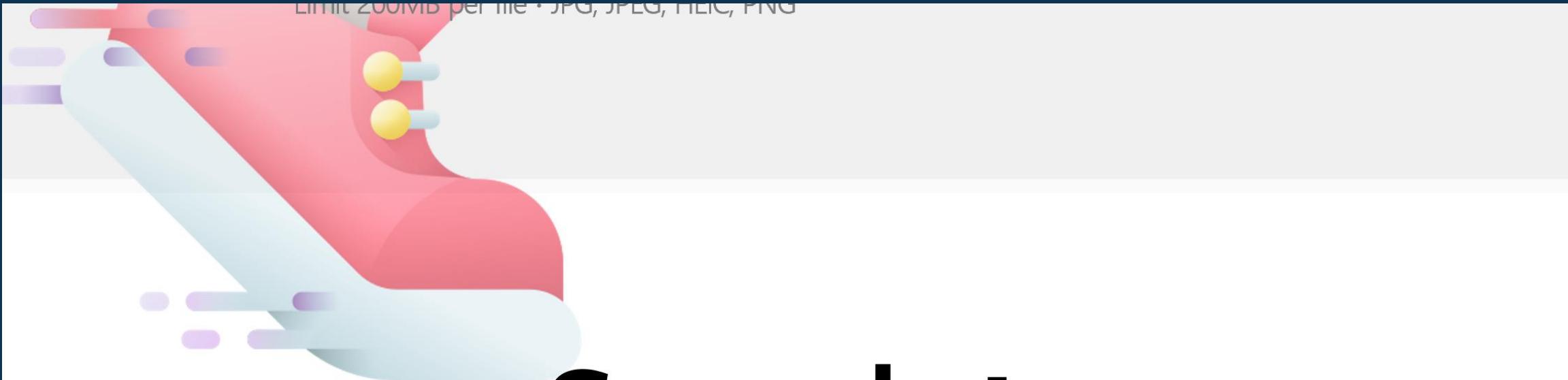
컨디  
셔닝



식단



대회  
일정



Limit 200MB per file • JPG, JPEG, HEIC, PNG

# Search :

Search whatever you want

가이드

용품

훈련  
계획

컨디  
셔닝

식단

대회  
일정



Menu(1)

Menu(2)

Menu(3)

Sign in

Register

## 초보자 가이드

러닝 시작하기

올바른 자세

준비운동

첫 주 계획

## 바람직한 달리기 자세

### 호흡

코와 입을 이용하여 최대한 많은 양의 산소를 흡입하고 깊게 내뱉는다.

### 시선

전방 10~20m를 주시한다.

### 손

가볍게 짜지한다.

### 고관절

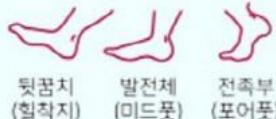
코어근육을 유지하여 고관절의 가동성을 높이는 것이 좋다.

### 무릎

150~160도 정도.

### 착지

본인이 가지고 있는 자연스러운 착지법을 먼저 시도한다.



뒷꿈치  
(힐착지)      발전체  
(미드풋)      전족부  
(포어풋)

### 머리

똑바로 들어 지면과 수직이 되도록 한다.

### 팔

90도 각으로 구부려 자연스럽게 흔든다.

### 등 허리

전체적으로 곧게 편다.

### 보폭

처음에는 짧은 보폭과 빠른 보속이 좋다.

그림제공 - 남정형외과

### ■ 바람직한 달리기 호흡

두 번 들이마시고 두 번 내쉬는 호흡이 장거리 달리기의 기본 호흡이라고 말한다. 하지만 반드시 따를 필요는 없다. 산소소모량과 심장이나 폐 용량이 개인마다 다르기 때문이다.

코와 입을 이용해 최대한 많은 양의 산소를 길게 흡입하고 빠른 속도로 내쉬는 것이 좋다. 들숨과 날숨이 의식되지 않을 정도로 편안하고 자연스럽게 많은 산소 교환이 일어나도록 호흡하는 연습이 필요하다. 최대한 많이 들이마시고 많이 내쉴 수 있는 호흡이 달리기의 중요 호흡법이다.

### ■ 바람직한 시선 처리

모든 운동은 시선 처리가 중요하다. 시선을 중요시하는 운동은 정확하게 목표를 향하도록 움직이게 하고 외부로부터 신체를 보호하면서 좋은 자세와 균형을 갖도록 도움을 준다.

### ■ 바람직한 자세

상체는 늘 긴장을 풀고 힘을 과하게 주지 않





Menu(1)

Menu(2)

Menu(3)

Sign in

Register

## 초보자 가이드

러닝 시작하기

올바른 자세

준비운동

첫 주 계획

## 바람직한 달리기 자세

### 호흡

코와 입을 이용하여 최대한 많은 양의 산소를 흡입하고 깊게 내뱉는다.

### 시선

전방 10~20m를 주시한다.

### 손

가볍게 파지한다.

### 고관절

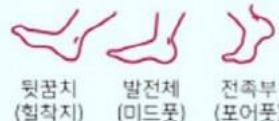
코어근육을 유지하여 고관절의 가동성을 높이는 것이 좋다.

### 무릎

150~160도 정도.

### 착지

본인이 가지고 있는 자연스러운 착지법을 먼저 시도한다.



뒷꿈치  
(힐착지)      발전체  
(미드풋)      전족부  
(포어풋)

### 머리

똑바로 들어 지면과 수직이 되도록 한다.

### 팔

90도 각으로 구부려 자연스럽게 흔든다.

### 등 허리

전체적으로 곧게 편다.

### 보폭

처음에는 짧은 보폭과 빠른 보속이 좋다.

그림제공 - 남정형외과

### ■ 바람직한

두 번 들이  
의 기본 호  
는 없다. 신  
다르기 때문

첫 운동화로 살만한 거 추천해줘.

난 족저근막염이 있어

코와 입을  
입하고 빼는  
의식되지 않  
소 교환이  
대한 많이  
리기의 중요

### ■ 바람직한

모든 운동은  
는 운동은  
외부로부터  
갖도록 도움

메시지를 입력해주세요.

### ■ 바람직한

상체는 늘


[Menu\(1\)](#)
[Menu\(2\)](#)
[Menu\(3\)](#)
[Sign in](#)
[Register](#)

## 초보자 가이드

러닝 시작하기

**올바른 자세**

준비운동

첫 주 계획

## 바람직한 달리기 자세

### 호흡

코와 입을 이용하여 최대한 많은 양의 산소를 흡입하고 깊게 내뱉는다.

### 시선

전방 10~20m를 주시한다.

### 손

가볍게 짜지한다.

### 고관절

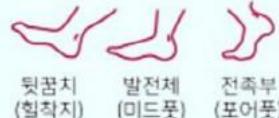
코어근육을 유지하여 고관절의 가동성을 높이는 것이 좋다.

### 무릎

150~160 도 정도.

### 착지

본인이 가지고 있는 자연스러운 착지법을 먼저 시도한다.



뒷꿈치  
(힐착지)  
발전체  
(미드풋)  
전족부  
(포어풋)

### 머리

똑바로 들어 지면과 수직이 되도록 한다.

### 팔

90도 각으로 구부려 자연스럽게 흔든다.

### 등 허리

전체적으로 곧게 편다.

### 보폭

처음에는 짧은 보폭과 빠른 보속이 좋다.

그림제공 - 남정형외과

### ■ 바람직한

두 번 들이

의 기본 호

는 없다. 신

다르기 때문

첫 운동화로 살만한 거 추천해줘.

난 족저근막염이 있어

족저근막염이 있을 때 러닝화를 고를 때는 단순히 '좋아 보이는 디자인'보다는 발 뒤꿈치, 아치, 지지력 등을 고려한 기능적 선택이 중요합니다.

족저근막염 있는 러너에게 추천할 만한 러닝화 모델 5개를 소개할게요.



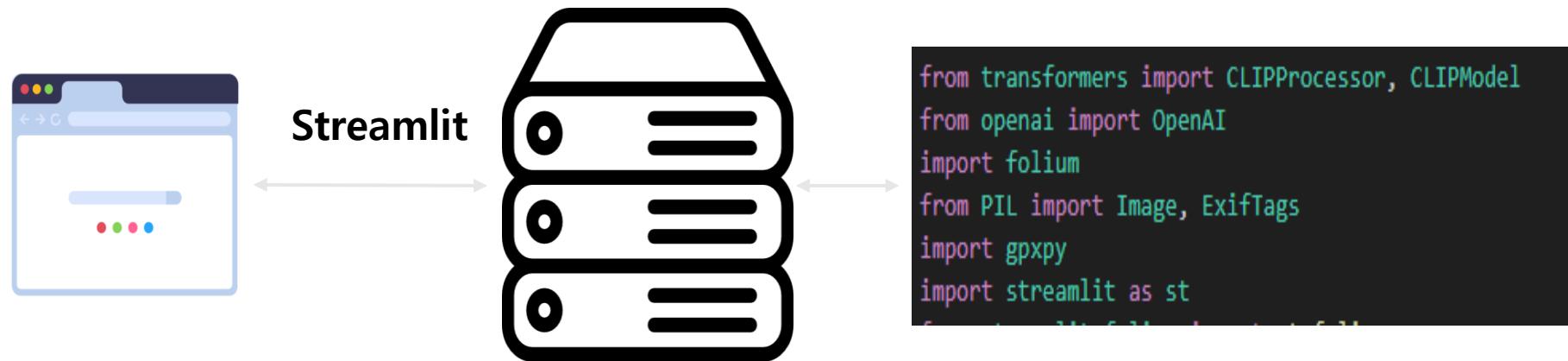
장비 & 용품 바로가기

메시지를 입력해주세요.

### ■ 바람직한

상체는 늘

# 서비스 구성도

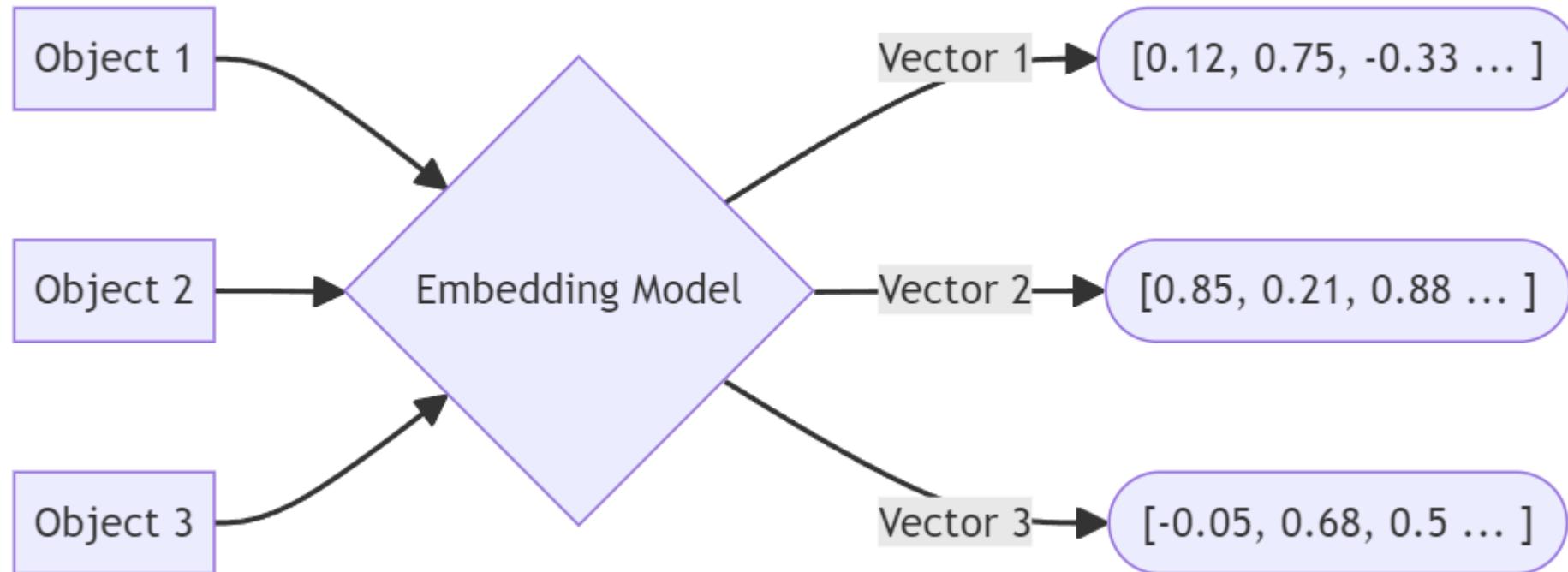


## 서비스 구성도

### I 주요 기술 및 사용 목적



사용기술	목적
Hugging Face – CLIP	사진 임베딩 기능 및 검색
OPEN AI GPT-3.5	실시간 챗봇 기능
GPXPY	GPX파일 파싱 및 좌표 추출
Folium	클릭 위치 지정



## 서비스 구성도

### I. AI사진검색(유사도 계산)





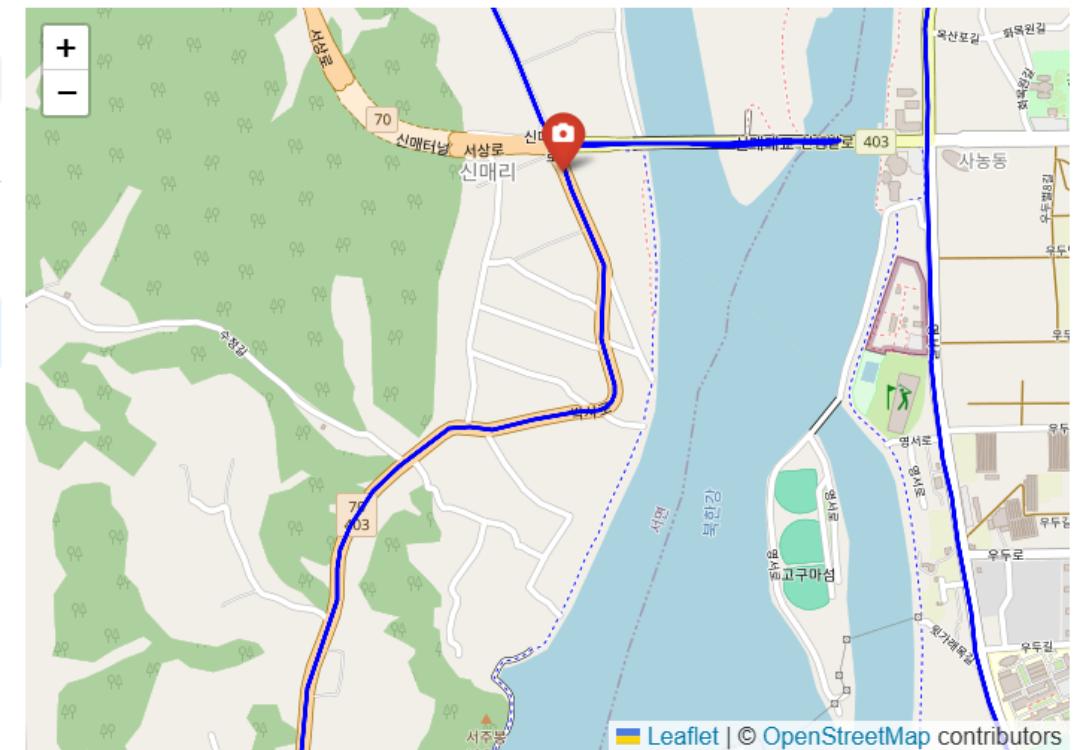
## 📷 작가 모드: 사진 등록

1 대회 선택

춘천 마라톤

2 위치 지정: 아래 지도에서 사진을 촬영한 지점을 클릭하세요.

선택된 위치: 위도 37.9215, 경도 127.7106



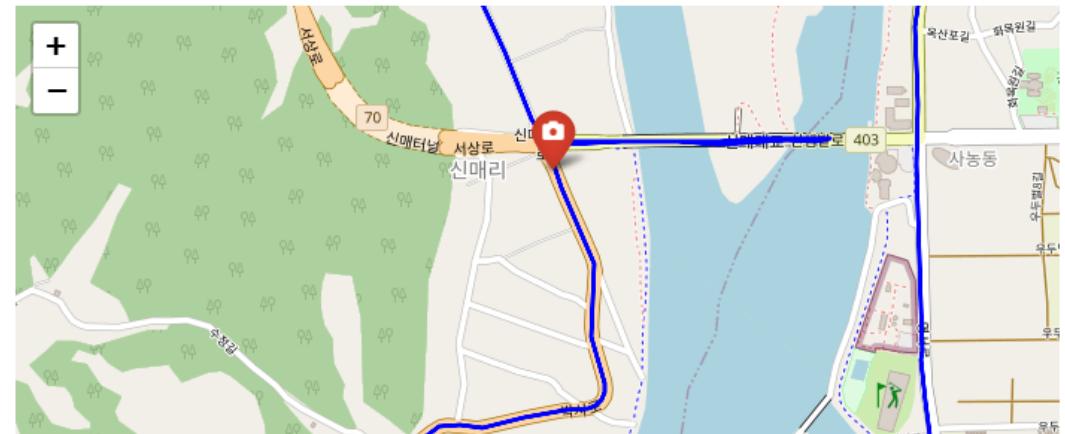


## 📸 작가 모드: 사진 등록

1 대회 선택  
춘천 마라톤

2 위치 지정: 아래 지도에서 사진을 촬영한 지점을 클릭하세요.

선택된 위치: 위도 37.9215, 경도 127.7106



```
map_data = st_folium(m, key="map")
if map_data.get("last_clicked"):
    lat = map_data["last_clicked"]["lat"]
    lon = map_data["last_clicked"]["lon"]
    st.success(f"27.3km 지점 지정 완료!")
```

# 프로젝트 회고



많이 참여 못했는데 잘 해줘서 너무 고맙고  
아주 간단한 비즈니스 모델을 작성했음에도  
불구하고 기능적인 구현에는 정말 많은 단계  
와 검증이 필요하다는 걸 배웠습니다.  
담번 프로젝트엔 더 으쌰으쌰 재밌게 하길!

**양지후**

프로프트를 어떻게 넣느냐에 따라 결과값이 많이 달라지는 걸 많이 느꼈고 기획대로 구현이 어렵다는 걸 알았습니다. 이용자 입장에서 기능이 필요한지에 대해 고민을 많이 해야하고 프로젝트 관리를 체계적으로 해야함을 많이 배웠습니다.

**이은택**

**이혁준**

무엇을 구현할 것이고, 이용자 입장에서 생각하는 게  
중요하다는 것을 깨달았고, 하나씩 구현이 되가는  
것을 보면서 흥미를 가지게 되었다.

**감사합니다!**