

🔖 제목

After5 Reset AI

(행동과학 기반 저녁 폭식 및 운동 회피 개선 AI 에이전트)

🔖 1. 프로젝트 개요

본 프로젝트는 40대 후반 직장인 여성의 저녁 시간대 폭식과 운동 회피 문제를 해결하기 위해 설계된 맞춤형 AI 에이전트이다.

행동과학 이론(보상회로, 습관 루프 등)을 기반으로 사용자의 행동 패턴을 분석하고, 즉시 실행 가능한 행동을 제시하여 지속 가능한 건강 습관 형성을 목표로 한다.

🔖 2. 문제 상황

사용자는 낮에는 식단 조절이 가능하지만, 오후 5시 이후 피로와 스트레스로 인해 자기 통제력이 저하되어 폭식으로 이어지는 패턴을 반복하고 있다.

특히 과자, 빵 등 고당·가공식품에 대한 강한 욕구가 발생하며, 첫 섭취 이후에는 통제가 어려운 특성을 보인다.

또한 운동의 필요성은 인지하고 있으나 '센터에 가기까지의 심리적 저항'으로 인해 실제 행동으로 이어지지 않는 문제가 있다.

이러한 문제는 단순한 의지 부족이 아닌

🔗 **보상 심리 + 습관 구조 + 환경 요인이 결합된 구조적 문제**이다.

🔖 3. 해결 방법

본 AI 에이전트는 다음과 같은 방식으로 문제를 해결한다.

- 행동 패턴 분석 (시간대별 변화)
- 폭식 원인 설명 (도파민, 혈당 변화 등)
- 최소 행동 제시 (즉시 실행)
- 환경 개입 (산책, 행동 전환)
- 운동 목표 단순화 ("센터 가기")
- 포인트 기반 보상 시스템

- 실패 시 패널티 적용

☞ 즉, 단순 조언이 아닌

☞ 행동을 실제로 바꾸는 구조 설계

🔗 4. 주요 기능

- 현재 상태 진단 (식단, 운동, 감정)
 - 행동 원인 분석 (과학적 설명)
 - 사용자 유형 분류
 - 즉시 실행 행동 제시
 - 게이미피케이션 시스템 (포인트, 보상)
 - 반복 실패 대응 (난이도 조정)
-

🔗 5. 테스트 결과

✓ 사례 1

입력: "지금 과자 너무 먹고 싶어"

☞ 결과:

- 폭식 원인 분석
 - 첫 입 차단 전략 제시
 - 즉시 행동(산책) 유도
 - 포인트 시스템 적용
-

✓ 사례 2

입력: "운동 가기 너무 귀찮아"

☞ 결과:

- 회피 행동 분석
- "센터 가기"로 목표 단순화

- 즉시 행동 유도
-

✓ 사례 3

입력: "오늘 식단 망했어"

📌 결과:

- 실패 원인 분석
 - 행동 수정 전략 제시
 - 피드백 제공
-

🔗 6. 차별화 포인트

- 행동과학 기반 설계 (도파민, 습관 루프 적용)
 - 환경 요소 활용 (가족, 반려동물)
 - "의지"가 아닌 "구조"로 해결
 - 즉시 실행 중심 AI
 - 개인 맞춤 행동 설계 시스템
-

🔗 7. 기대 효과

- 저녁 폭식 감소
 - 운동 실천율 증가
 - 자기효능감 향상
 - 지속 가능한 건강 습관 형성
-

🔗 8. 결론

본 AI 에이전트는 단순한 다이어트 도구가 아니라

📌 행동을 변화시키는 설계 시스템이다.

개인의 행동 패턴과 환경을 반영하여

🔄 이해 → 실행 → 반복 구조를 만들어
지속 가능한 건강 변화를 유도한다.

💧 끝

직접만든 에이전트 링크첨부합니다.

<https://chatgpt.com/g/g-69f40c1fe420819186e71bc27ac5c9ba-after5-reset-ai>