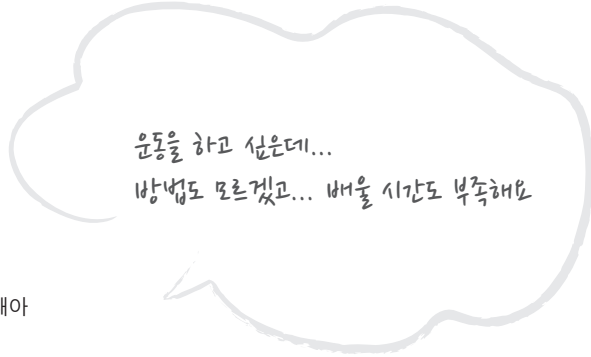


User scenarion

-persona



이름 : 김재아
 나이 : 28
 성별 : 남
 거주지 : 충청남도 천안 안서동
 직업 : 디자인 대학교 학생
 특이사항 : 잦은 회식, 잦은 밤샘 과제
 운동경력 : 운동 초보자
 (휘트니스 센터를 이용해 본 경험은 있으나 항상 단기간에 그쳤다)



대학생 김재아 씨는 군 전역 후, 뒤쳐진 학업과 인간관계에 열중하다보니 자연스럽게 밤샘이 잦아졌고 잦은 밤샘과 회식으로 건강이 예전 같지 않다. 방학 때 마다 틈을 내어 운동을 하려고 마음을 먹고는 있으나 가벼운 주머니 사정으로 비싼 퍼스널 트레이닝까지 받을 형편은 되지 못한다. 김재아씨는 자신에게 필요한 운동이 무엇인지, 어떻게 시작해야 하는지 알고 싶다.

needs ▶ 나에게 맞는 운동을 알고 싶어요!
 운동 방법을 알고 싶어요!
 혼자서 스케줄에 맞춰서 운동하고 싶어요!

-user scenario

▶ 대학생 김재아(28) 씨는 요새 부쩍 오른 살로 인해 고민이 많다. 밤새 과제와 술로 인해 살도 오르고 체력도 떨어져있는 상태... 아침엔 일어나기가 힘들고 걷기 싫어 무조건 택시를 애용하고 학교 계단보다 점점 엘리베이터가 좋아지기 시작한다. 그는 어느 날 바지 단추가 잠기지 않는다는 사실을 깨닫고 큰 충격을 받는다. 결국 운동을 하기로 결심하고 근처에 휘트니스 센터를 찾는다. 트레이너에 말을 붙이기도 어렵고 싫은 소리 듣기 싫어하는 소심하고 내성적인 성격이었던 그는 Easy Fit이 설치된 헬스장으로 등록을 한다.

처음 헬스장을 들어선 그는 헬스 트레이너에게 Easy fit 전용 패드를 받았다. 신체 측정을 하기 위해 기계위에 패드를 장착하고, 기계 위로 올라섰다. 패드의 화면이 켜지더니, 친절하게 측정을 위한 방법들을 알려주기 시작한다.

어리둥절하던 그는 화면에 나이와 성별, 키를 작성하는 화면이 뜨자 항목들을 손가락을 이용해 스크롤을 내리며 입력하였다. 사용자 정보를 저장하자 화면에는 신체 측정 방법이 뜨기 시작한다. 움직이는 애니메이션으로 손잡이를 잡고 맨발을 발판위에 올리는 화면이 재생된다. 김재아씨는 그대로 신체 측정을 시작한다.

측정을 진행하는 화면이 나오고, 잠시 후 측정 결과가 나오자 그는 충격에 휩싸인다. 근육량이 한참이나 부족하고 체지방은 필요 이상이며, 비만이라는 결과가 나왔다. 그는 하단에 있는 필요 운동 열람과 전체 운동 보기, 재측정의 메뉴 중 재측정을 선택한다. 믿을 수 없었지만 또 같은 결과가 나왔다. 그는 한숨을 쉬며 필요 운동 열람을 선택한다.

필요 운동 열람 화면은 크게 세로로 이등분 되어 있었다. 왼쪽에는 필요한 운동들의 목록이 나열되어 있었고, 오른쪽에서는 선택한 운동의 영상과 부가 설명을 볼 수 있었다. 일단 목록 중에서 가장 익숙한 운동을 골랐다.

벤치 프레스를 선택한 김재아 씨. 근육질의 남자가 영상에 나오더니 친절한 설명과 함께 벤치 프레스의 기본 동작을 알려준다. 이해하기 쉬운 영상이었지만 한번으로는 이해가 가지 않는다. 다시보기를 선택하고 좀 더 자세히 보기 위해 전체 화면 모드로 전환한다. 영상이 끝나고 재생 창 오른쪽의 더보기를 선택하자 오른쪽에 있던 재생화면이 왼쪽으로 이동하고, 영상이 있던 오른쪽 화면에는 유의 사항과 부가 설명이 글로써 설명된다.

그는 신체 측정기에 장착했던 패드를 분리하고 벤치 프레스 기계로 패드를 가지고 이동한다. 자신의 운동 자세와 영상을 비교해가며 운동을 시작한다.

벤치 프레스가 끝나자 군대 시절, 가슴 운동인 벤치프레스는 삼두근이라 불리는 근육과 함께 운동하면 좋다는 선임의 말이 생각났다. 삼두 운동을 배우기 위해 재생 화면에서 처음으로 돌아가기를 선택하고, 전체 운동 보기를 선택한다. 유산소 운동, 웨이트 트레이닝 중 웨이트 트레이닝을 선택하자 근육이 하나 하나 표시된 사람 그림이 뜬다. 두 손가락을 이용해 팔 부분을 확대하고 삼두근을 선택하자, 화면이 바뀐다. 아까와 같은 형식으로 왼쪽에는 삼두 운동의 목록이 뜨고 오른쪽에는 영상 화면이 뜬다. 그는 벤치 프레스와 같은 방법으로 트라이셉스 익스텐션이라는 운동을 시작한다.