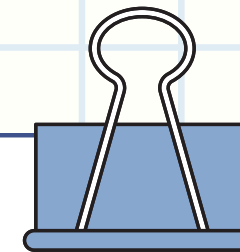




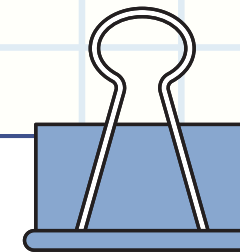
Calomong

다이어트 관리 웹



목차

01	프로젝트 개요 및 목적	05	개발 구현
02	분석	06	시연
03	기획 및 설계	07	프로젝트 회고
04	UI/UX 구성	08	Q&A



01 프로젝트 개요 및 목적

왜 이 주제를 선택했는가?

- 현대 사회에서 건강과 체중 관리에 대한 관심이 높아지고 있음
- 다이어트를 시도하는 사람들이 많지만, 꾸준한 기록과 체계적인 관리가 어려워 작심삼일로 끝나는 경우가 많음
- 기존 다이어트 앱이나 웹사이트는 기능이 복잡함

만들고자 한 방향

- 간단하고 직관적인 UI/UX
→ 누구나 쉽게 사용 가능한 웹페이지
- 시각적 변화 확인 + 목표 설정 기능
→ 사용자의 동기부여 강화
- 기록 기반의 동기부여 플랫폼
→ 성취감을 제공하고 지속적인 관리 유도

02 분석

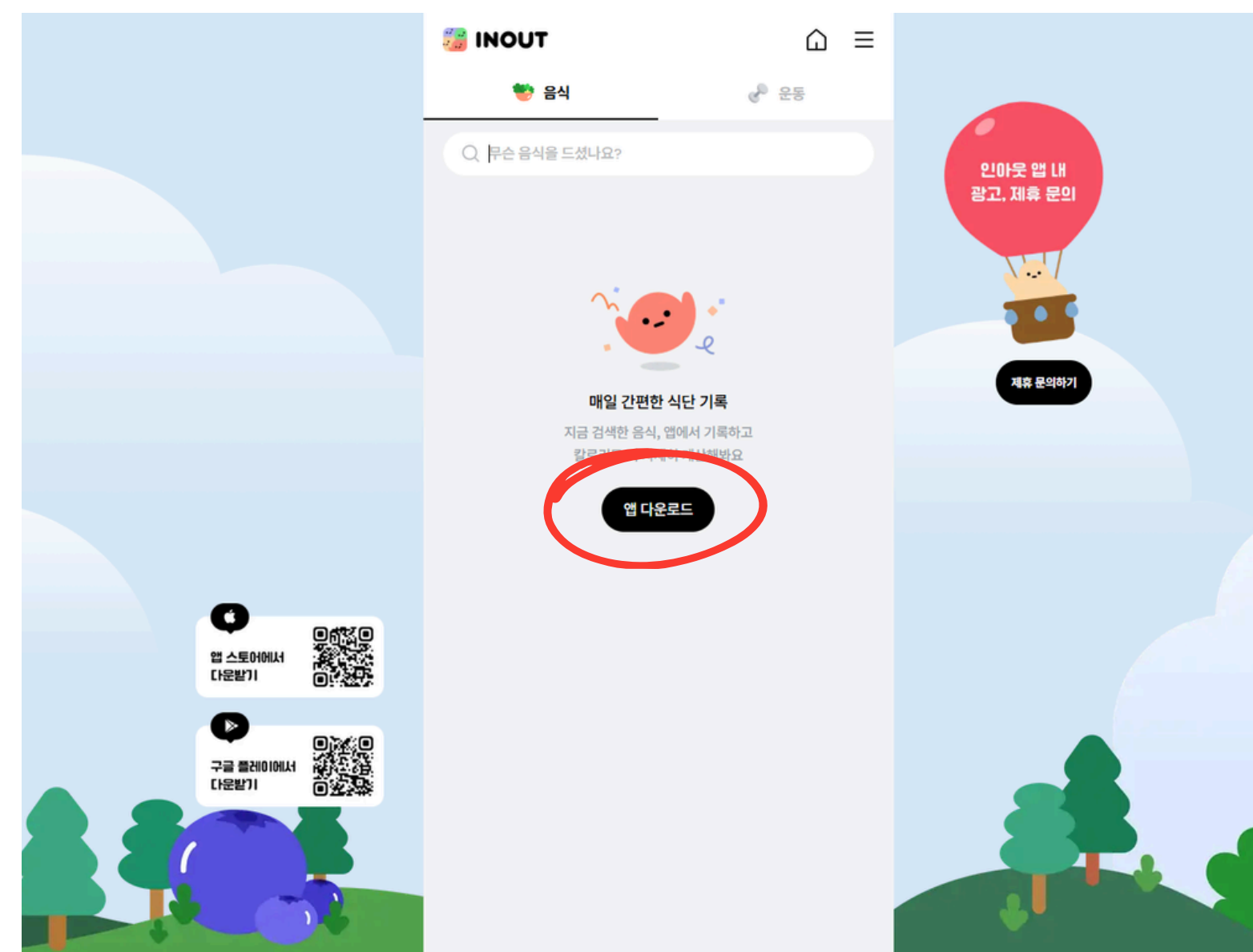
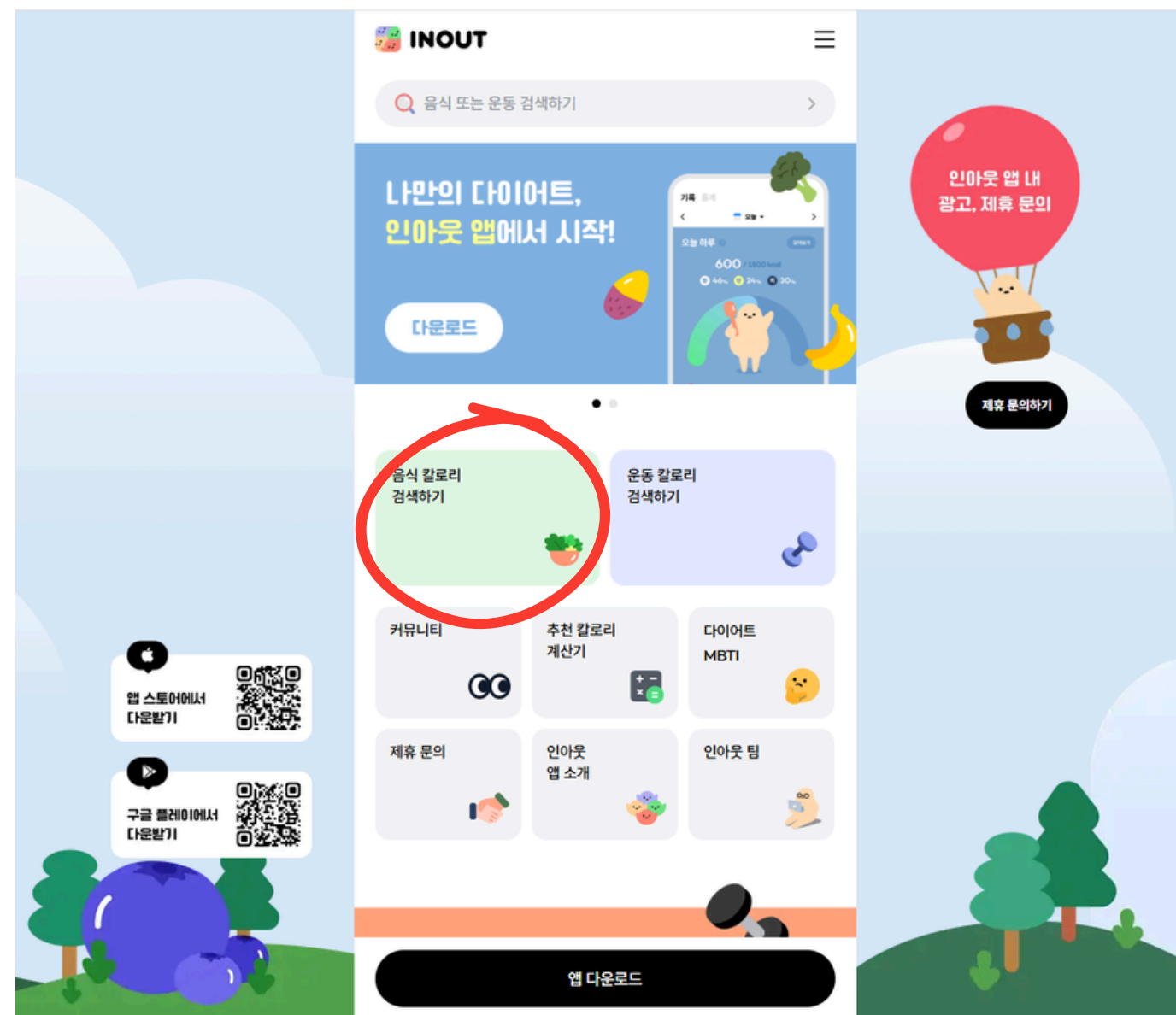
_ 경쟁사 분석 - InOut(인아웃)

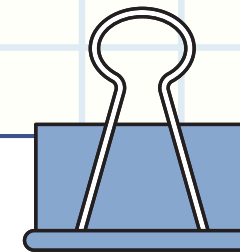
- 특징
개인의 식단과 운동을 직관적으로 기록하고 분석해주는 국산 다이어트 앱으로, 맞춤형 리마인더와 목표 달성 알림 기능이 탑재됨.
- 강점
하루 목표 칼로리와 진행률을 실시간으로 시각화
사용자의 활동 패턴에 맞춘 리마인더 기능으로 지속 사용 유도
- 약점
기능의 다양성으로 인한 복잡성
데이터 입력의 번거로움



02 분석

_ 경쟁사 분석 - InOut(인아웃)



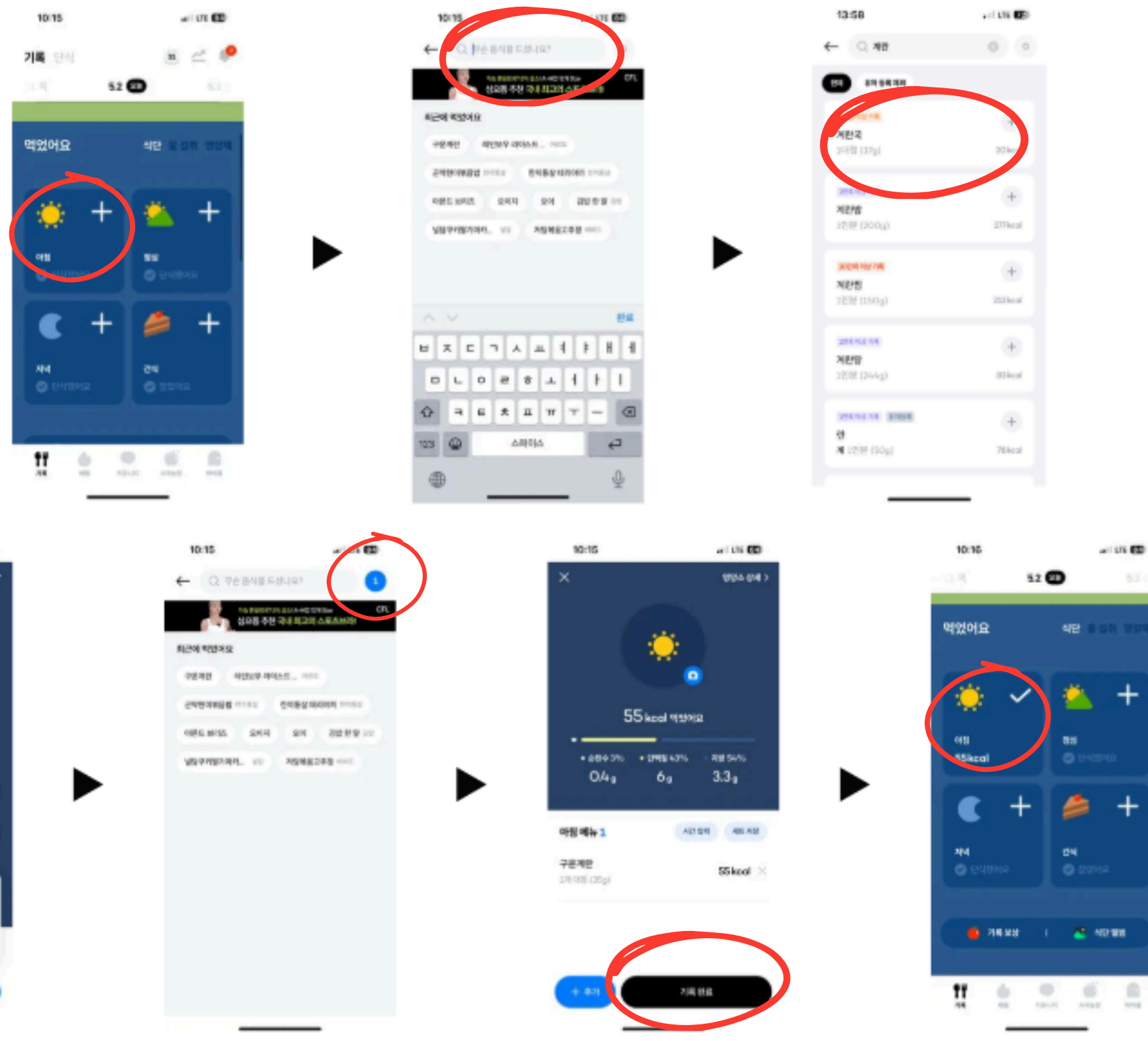


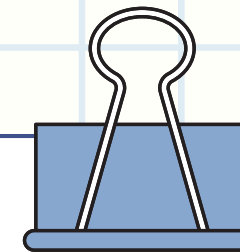
02 분석

_ 경쟁사 분석 - InOut(인아웃)



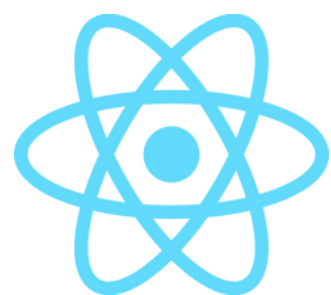
INOUT

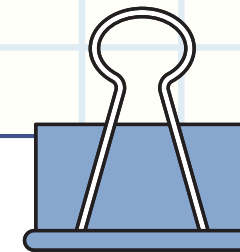




03 기획 및 설계

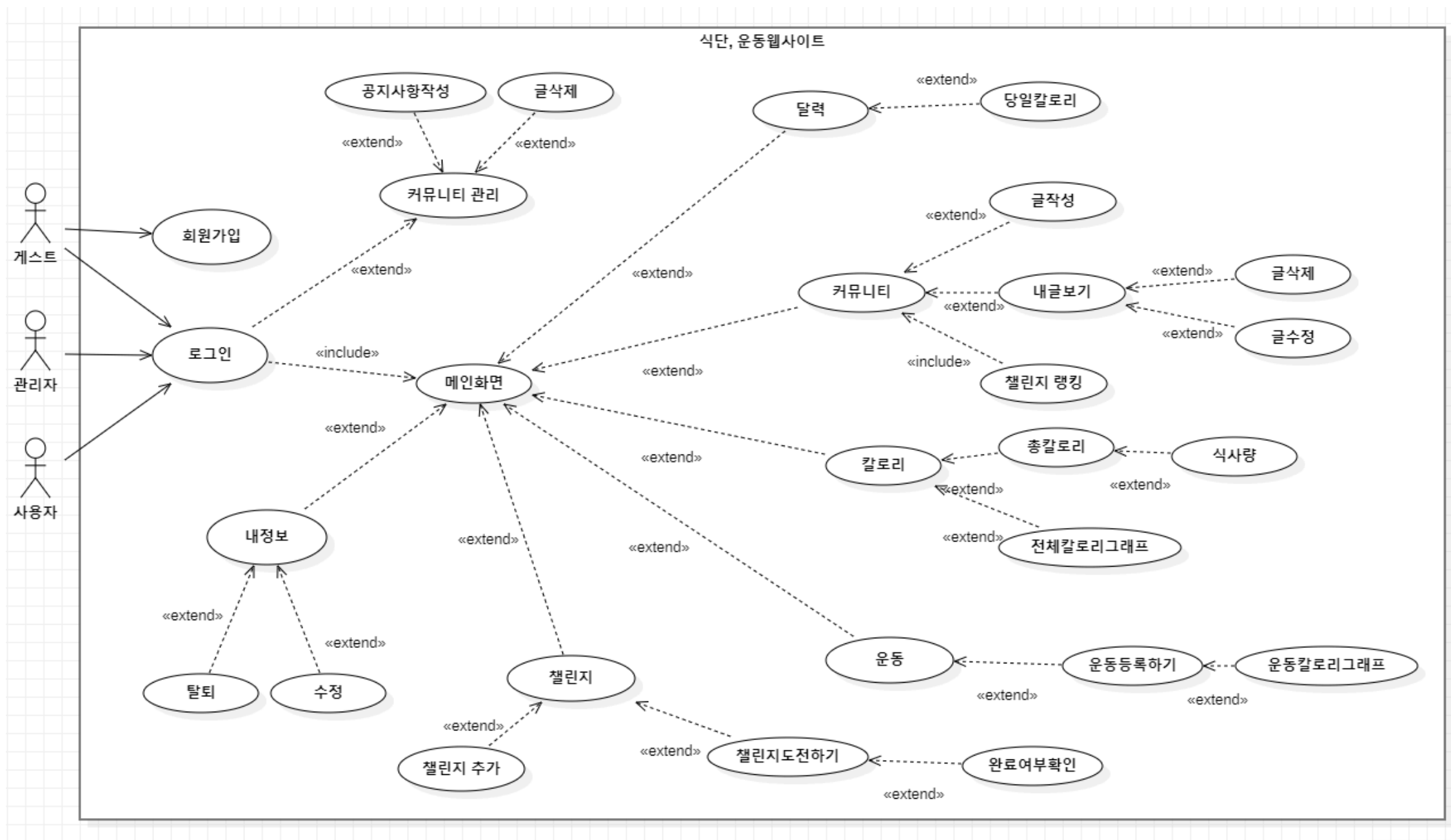
_ 개발 환경

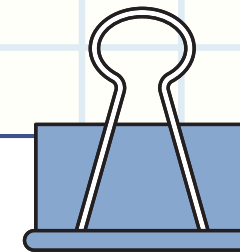




03 기획 및 설계

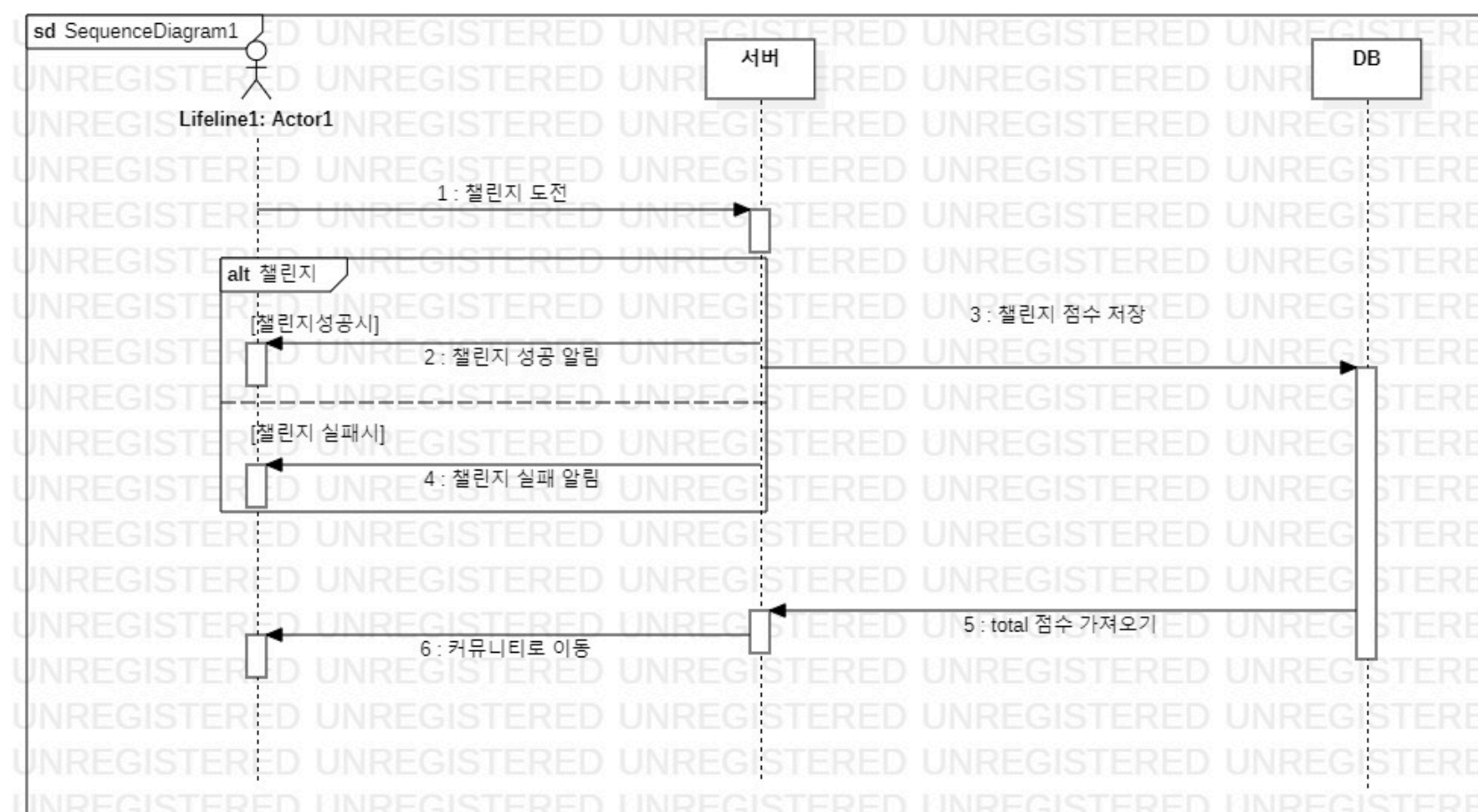
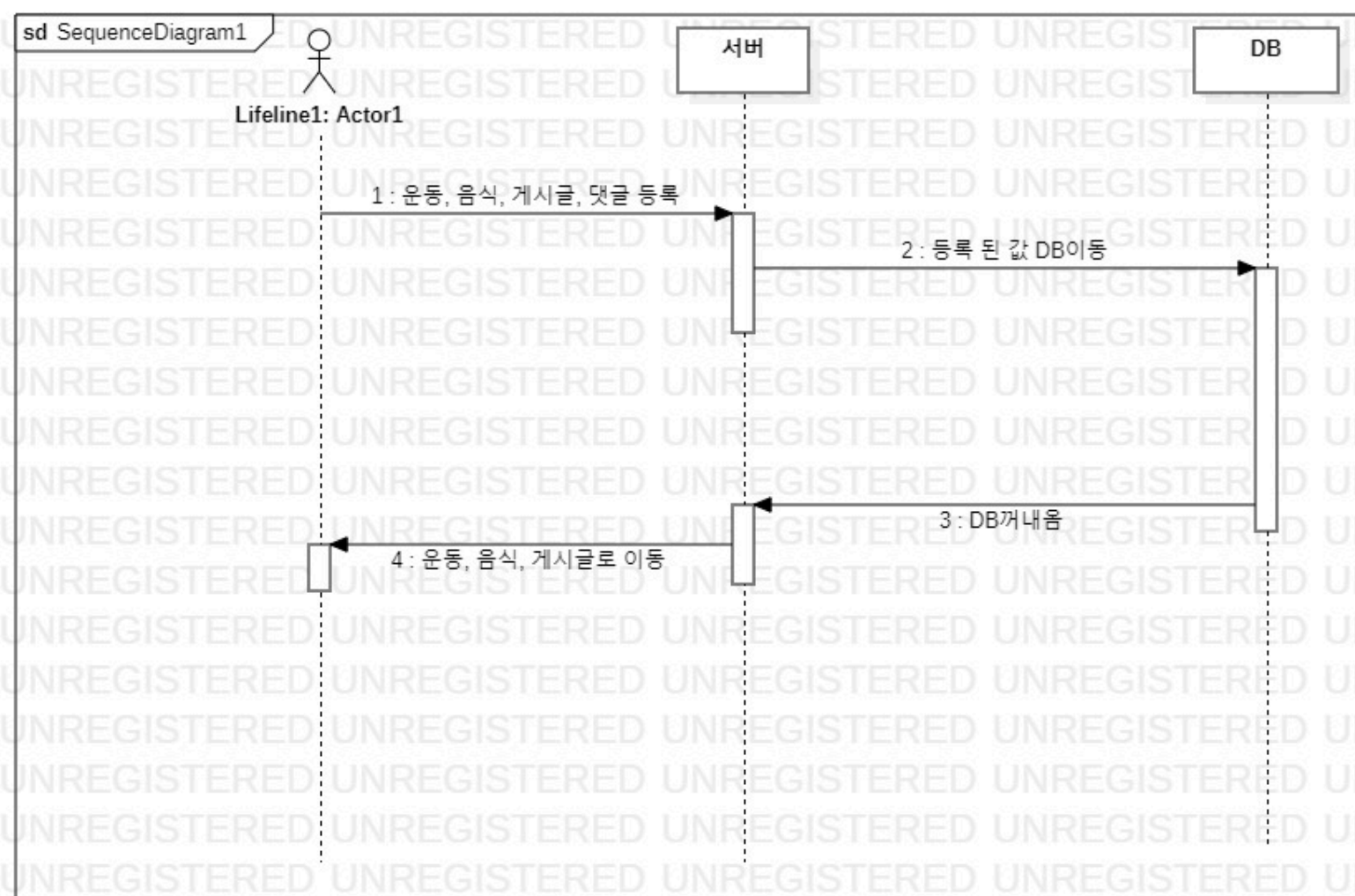
_유스케이스 다이어그램

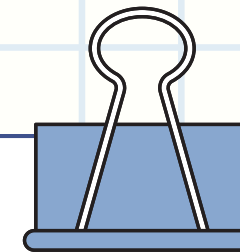




03 기획 및 설계

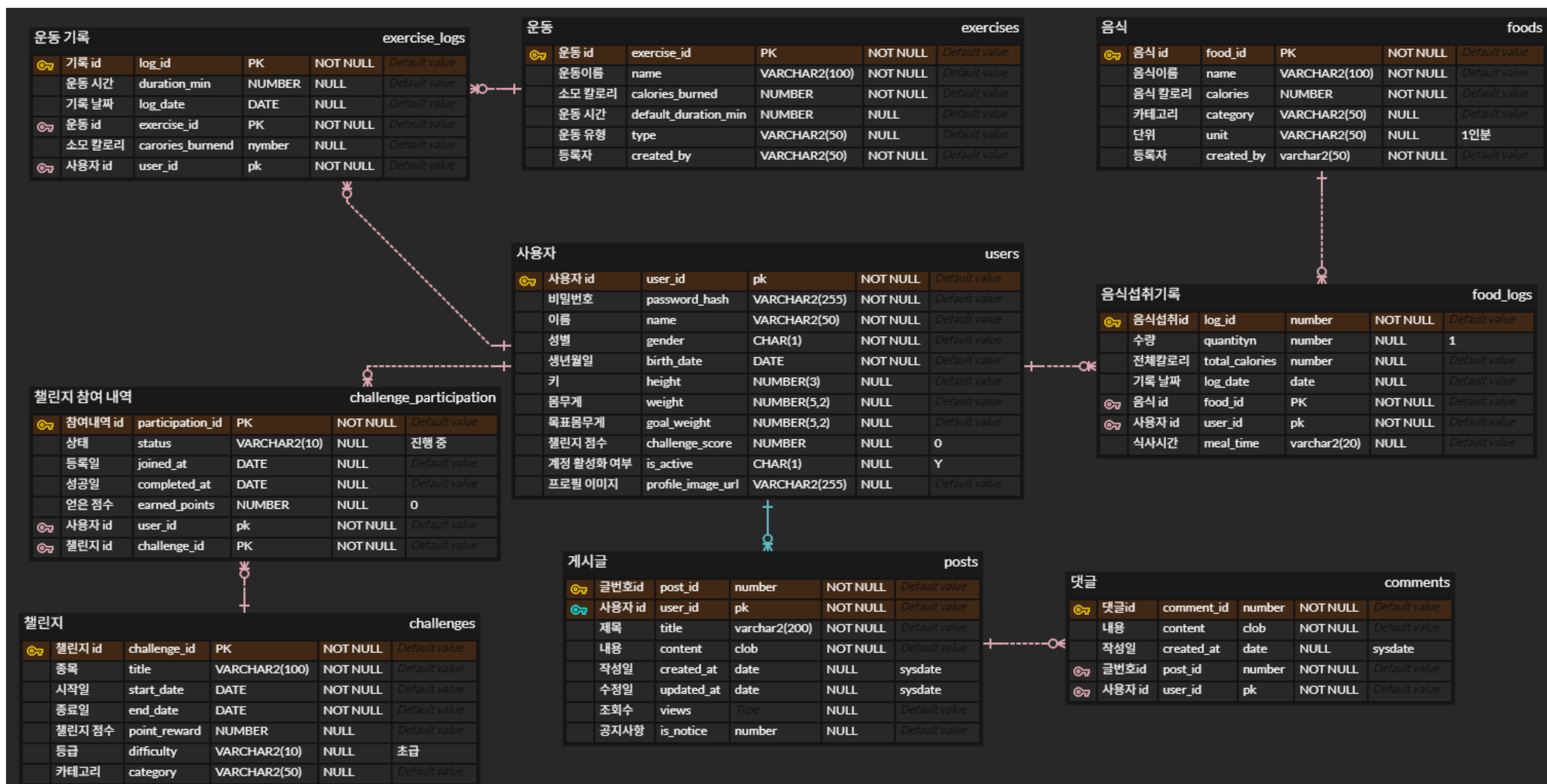
_유스케이스 다이어그램

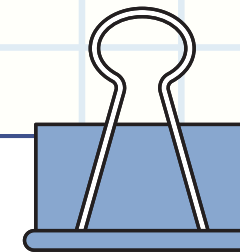




03 기획 및 설계

_ ERD 다이어그램






04 UI/UX 구성


로그인 후 메인

칼로리 | 챌린지 | 운동 | 커뮤니티 | 달력

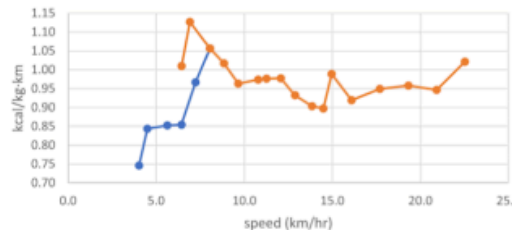
키 : 000 | 현재 몸무게 : 000kg | 목표 몸무게 : 000kg | 권장 칼로리 : 0000kcal




섭취 칼로리



운동 칼로리



오늘 한 운동 :



챌린지

칼로리 | 챌린지 | 운동 | 커뮤니티 | 달력

Challenge

하루에 물 2L 마시기

하루에 30분 이상 걷기

초급

하루에 물 2L 마시기 도전하기

하루에 30분 이상 걷기 도전하기

...

...

...

커뮤니티

칼로리 | 챌린지 | 운동 | 커뮤니티 | 달력

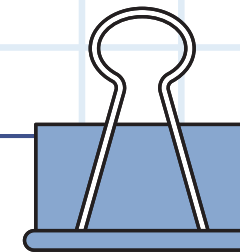
커뮤니티 게시물 검색

게시글 작성

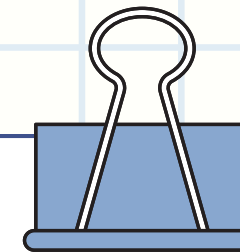
1. 0000

2. 0000

3. 0000



05 개발 구현



05 개발 구현

_ 프로젝트의 핵심 기능

1. 시각화된 칼로리 관리

- 오늘 섭취한 칼로리 vs 운동으로 소모한 칼로리를 그래프로 직관적 시각화
- 음식/운동 기록을 간편하게!
→ 식사별(아/점/저) 기록 + 운동 시간/횟수별 칼로리 자동 계산

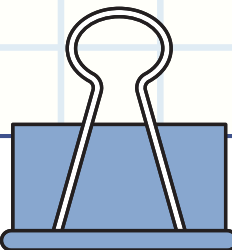
2. 캘린더

- 지난 기록을 한눈에 확인
- 월별 섭취 칼로리 확인 가능
- 기록한 전체 식단/운동 내역 열람 가능

3. 커뮤니티 & 챌린지

- 단계별 과제를 통해 지속적인 사용 유도
- 사용자 간 소통 가능, 함께 도전하는 챌린지 문화 조성
- 점수를 기반으로 실시간 랭킹 제공 → 경쟁 + 동기부여

calories.js _칼로리



선택 칼로리

음식 검색

닭조림
127 kcal
선택

닭죽
108 kcal
선택

닭뿔
110 kcal
선택

닭튀김
282 kcal
선택

닭튀김 샐러드
79 kcal
선택

당근볶음
95 kcal
선택

대구 매운탕
43 kcal
선택

대구볼썽
45 kcal
선택

대구지리
22 kcal
선택

대구찜
63 kcal
선택

< 이전

1

2

3

4

5

6

7

8

9

다음 >

200

계산된 칼로리: 158 kcal

아침 추가

점심 추가

저녁 추가

선택된 음식: 닭튀김 샐러드

칼로리: 79 kcal
(100g/ml 기준)

평균 1인분 기준
불고기, 찜채, 돈까스, 삼겹살: 200g
원장찌개, 순두부찌개, 갈비탕: 250g
김치찌개, 국수, 닭볶음탕: 300g
비빔밥, 볶음밥: 350g

아침

점심

저녁

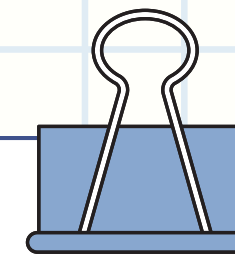
닭튀김 샐러드 (200g) - 158 kcal

닭튀김 샐러드 (200g) - 158 kcal

총 칼로리: 316 kcal

하루 평균 권장 칼로리: 남성 2400kcal, 여성 2000kcal

```
{selectedFood && (
  <>
    <div className="input-calorie-block">
      <input type="number" className="gram-input" placeholder="그램 수 입력" value={grams} onChange={handleGramsChange} step="50"/>
      <p className="calculated-kcal">계산된 칼로리: {calories ? `${Math.round(calories)} kcal` : "-"}</p>
      <div className="meal-buttons">
        <button type="button" onClick={() => addFoodToMeal("아침")}>🌞 아침 추가</button>
        <button type="button" onClick={() => addFoodToMeal("점심")}>🍱 점심 추가</button>
        <button type="button" onClick={() => addFoodToMeal("저녁")}>🌙 저녁 추가</button>
      </div>
    </div>
    <div className="selected-food-container">
      <div className="text-left">
        <h3>선택된 음식: {selectedFood.name}</h3>
        <p>칼로리: {selectedFood.calories} kcal<br />(100g/ml 기준)</p>
      </div>
      <div className="text-right">
        <p>평균 1인분 기준</p>
        <p>
          불고기, 찜채, 돈까스, 삼겹살: 200g<br />
          원장찌개, 순두부찌개, 갈비탕: 250g<br />
          김치찌개, 국수, 닭볶음탕: 300g<br />
          비빔밥, 볶음밥: 350g
        </p>
      </div>
    </div>
  </>
)}
<div className="meals-row">
  {[ "아침", "점심", "저녁"].map((meal) => (
    <div className="meal-box" key={meal}>
      <h3>{meal}</h3>
      <div className="meal-items">
        {meals[meal].map((food, idx) => (
          <div key={idx} className="food-item">
            <span>{food.name} ({food.grams}g) - {Math.round(food.calories)} kcal</span>
            <button onClick={() => removeFoodFromMeal(meal, idx)}>🗑️</button>
          </div>
        ))}
      </div>
    </div>
  ))}
</div>
<div className="total-calories-box">
  <h3>총 칼로리: {Math.round(getTotalCalories())} kcal</h3>
  <span className="text1">하루 평균 권장 칼로리: 남성 2400kcal, 여성 2000kcal</span>
</div>
{Object.values(meals).some(meal => meal.length > 0) && (
  <button onClick={saveFoodLog} className="save-button">전체 저장하기</button>
)}
```

exercise.js ExerciseLogService.java

_ 운동

유연성

요가	60분	180kcal	+
필라테스	60분	200kcal	+
스트레칭	20분	60kcal	+
더 보기 ▼			

일상활동

계속 서 있기	30분	50kcal	+
청소하기	30분	100kcal	+
뒤꿈치 들기	10분	50kcal	+
더 보기 ▼			

균형감각

줄타기	15분	90kcal	+
-----	-----	--------	---

오늘 한 운동

🔥 총 소모 칼로리: 100 kcal

이름	타입	횟수	총 kcal	
청소하기	일상활동	<input type="text" value="1"/>	100kcal	✕

운동 저장하기 📁

```
public int getTodayCalories(String userId) {
    LocalDate today = LocalDate.now();
    Integer calories = exerciseLogRepository.sumTodayCaloriesByUserId(userId, today);
    return calories != null ? calories : 0;
}

public List<String> getTodayExerciseTypes(String userId) {
    return exerciseLogRepository.findTodayExerciseTypes(userId);
}
```

```
<div className="today-box">
  <h3 className="today-summary">오늘 한 운동</h3>
  <div className="today-summary">🔥 총 소모 칼로리: {totalKcal} kcal</div>

  <div className="list-header">
    <span>이름</span>
    <span>타입</span>
    <span>횟수</span>
    <span>총 kcal</span>
    <span></span>
  </div>

  {todayExercises.map((ex) => (
    <div key={ex.id} className="today-item" onClick={() => handleExerciseClick(ex.name)} style={{ cursor: "pointer" }}>
      <span>{ex.name}</span>
      <span>{ex.type}</span>
      <input
        type="number"
        value={ex.count}
        min="1"
        onChange={(e) => handleCountChange(e, ex.name)}
        onClick={(e) => e.stopPropagation()}
      />
      <span>{ex.count * ex.caloriesBurned}kcal</span>
      <button className="remove-btn" onClick={(e) => {
        e.stopPropagation();
        handleRemoveExercise(ex.name);
      }}>✕</button>
    </div>
  ))}
```

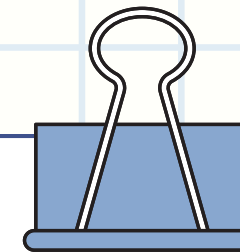
FoodLogService.java _ 캘린더

```
public List<FoodLogDto> getFoodLogsByDate(String userId, LocalDate date) {
    List<Object[]> rows = foodLogRepository.findFoodLogsByUserIdAndDate(userId, date);

    return rows.stream().map(row -> {
        Long foodId = ((BigDecimal) row[1]).longValue();

        Optional<Food> food = foodRepository.findById(foodId);
        String foodName = food.map(Food::getName).orElse("알 수 없음");

        return FoodLogDto.builder()
            .userId((String) row[0])
            .foodId(foodId)
            .foodName(foodName)
            .quantity(((BigDecimal) row[2]).intValue())
            .totalCalories(((BigDecimal) row[3]).intValue())
            .mealTime((String) row[4])
            .logDate(((Timestamp) row[5]).toLocalDateTime())
            .build();
    }).collect(Collectors.toList());
}
```



2025년 5월

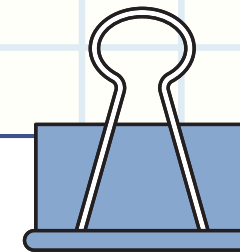
일	월	화	수	목	금	토
				1 1000 kcal	2 기록 없음	3 기록 없음
4 기록 없음	5 기록 없음	6 기록 없음	7 기록 없음	8 기록 없음	9 기록 없음	10 기록 없음
11 기록 없음	12 기록 없음	13 기록 없음	14 기록 없음	15 기록 없음	16 기록 없음	17 기록 없음
18 기록 없음	19 기록 없음	20 기록 없음	21 기록 없음	22 기록 없음	23 기록 없음	24 기록 없음
25 기록 없음	26 기록 없음	27 기록 없음	28 기록 없음	29 기록 없음	30 기록 없음	31 기록 없음

2025-05-01 기록

아침	점심	저녁
<ul style="list-style-type: none"> 닭죽 - 216 kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 닭찜 - 220 kcal 	<ul style="list-style-type: none"> 닭튀김 - 564 kcal

 운동 기록

- 📌 걷기 (보통 속도) | 소요 시간: 30분 | 소모 칼로리: 150 kcal
- 📌 스쿼트 (자중) | 소요 시간: 15분 | 소모 칼로리: 120 kcal
- 📌 요가 | 소요 시간: 60분 | 소모 칼로리: 180 kcal
- 📌 계속 서 있기 | 소요 시간: 30분 | 소모 칼로리: 50 kcal
- 📌 줄타기 | 소요 시간: 15분 | 소모 칼로리: 90 kcal



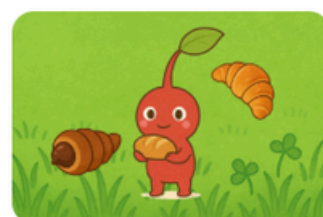
	USER_ID	PASSW...	NAME	GENDER	BIRT...	HEIGHT	WEIGHT	GOAL...	CHALL...	IS_ACTI...	PROFIL...
1	admin	admin123	관리자	M	1990/0...	175	70	65	0Y		(null)
2	qqq	1234	김봉창	M	1999/0...	188	85	75	1130	(null)	1
3	eee	1234	케빈	F	2000/0...	162	55	52	110	(null)	3
4	semi1	1111	정세미	F	2002/0...	172	58	55	560	(null)	2
5	zxc	1234	김돈나	M	2007/0...	(null)	(null)	(null)	100	(null)	4

Main.js Users Table _ 피트니스 리포트

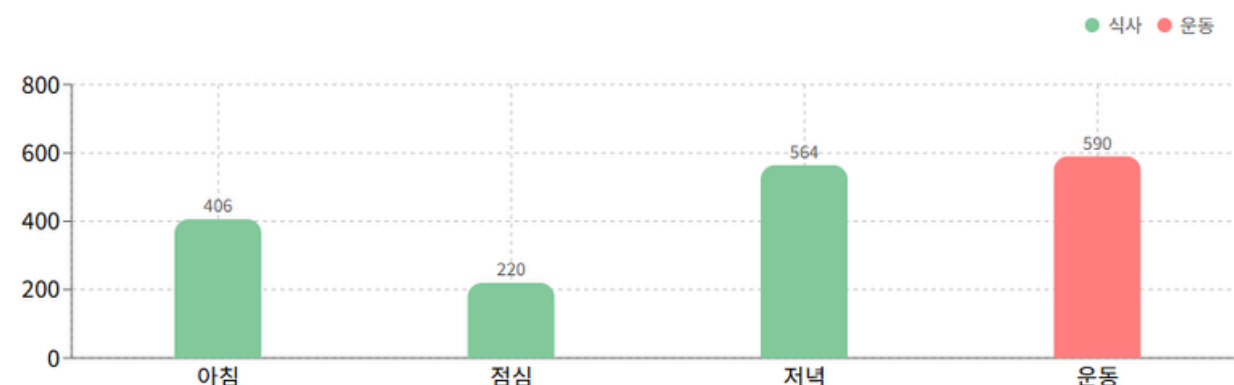
김봉창님의 피트니스 리포트

키: 188cm | 현재 몸무게: 85kg
목표 몸무게: 75kg | 도전 점수: 1130점

잔여 칼로리: 600 kcal
(총 섭취: 1190 kcal)



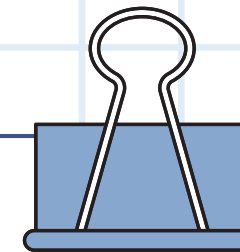
오늘 한 운동



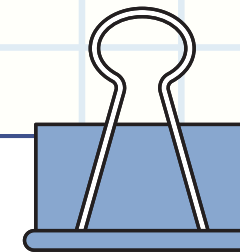
```
<div className={`main-wrapper ${isDarkMode ? 'dark' : 'light'}}>
  <div className="main-user-card">
    <div className="main-user-info">
      <h3>👤 {user.name}님의 피트니스 리포트</h3>
      <p><strong>키</strong>: {user.height}cm | <strong>현재 몸무게</strong>: {user.weight}kg</p>
      <p><strong>목표 몸무게</strong>: {user.goalWeight}kg | <strong>도전 점수</strong>:
        <span className="main-badge">{user.challengeScore}점</span>
      </p>
      <div className="main-calories">
        🔥 잔여 칼로리: {remainingCalories} kcal
      </div>
    </div>

    <div className="main-character-wrapper">
      <img src={mainCharacterImages[user.profileImageUrl] || "/img/default.jpg"} alt="캐릭터" />
    </div>

    <div className="main-activity-section">
      <div className="main-activity-title">오늘 한 운동</div>
      <div className="main-exercise-icons">
        {exerciseTypes.map((type, index) => (
          <img
            key={index}
            src={typeIconMap[type] || "/icons/default.png"}
            alt={type}
          />
        ))}
      </div>
    </div>
  </div>
</div>
```



06 시연



07 프로젝트 회고

_ 향후 업데이트 및 개선점

1. 기록 편의성



식단/운동을 즐겨찾기 기능을 추가하여 식단/운동을 빠르게 기록 커뮤니티를 확장하여 응원, 좋아요를 통한 소통 기능 확장

2. 사용자 맞춤 추천 시스템

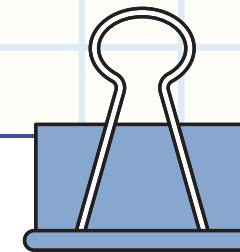


개인 기록 데이터를 기반으로 식단 추천, 운동 루틴 제안 기능 추가 계획

3. 외부 API 연동



음식/운동 DB를 외부 API와 연동하여 더 풍부하고 정확한 데이터 제공 예정



07 프로젝트 회고

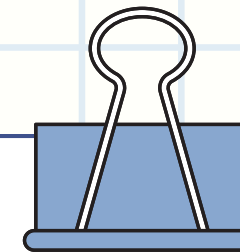
_느낀점

💡 처음에는 막막했지만, 함께 기획을 다듬고 기능을 하나씩 구현하면서 기술에 대한 자신감과 흥미를 동시에 느낄 수 있었습니다.

🔧 기획부터 개발, 디자인까지 전 과정을 직접 경험하며 실제 서비스가 만들어지는 흐름을 처음부터 끝까지 체감할 수 있었습니다.

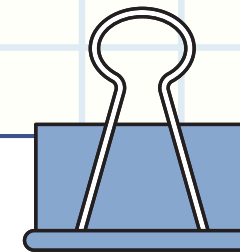
🤝 기술은 물론 협업, 일정 관리, 문서화까지 경험하며 실무 역량과 팀워크의 중요성을 깨달았습니다.

💬 역할을 나누고, 협업을 통해 더 나은 결과물을 만든 경험이 가장 큰 성장 포인트였습니다.



08 질문과 답변

Q & A



감사합니다

**THANK
YOU!**