



목차

1.

주제 소개

- 스포츠와 물
- 수분 섭취 현황
- 적정 수분 섭취량
- 운동 중 올바른 수분 섭취
- 올바른 수분 섭취의 중요성

2.

서비스 기능

- 사용자 입장
- 수분 플랜 세부 설명

3.

결론 및 기대효과

EVEEVEEVEE



1.

주제 소개

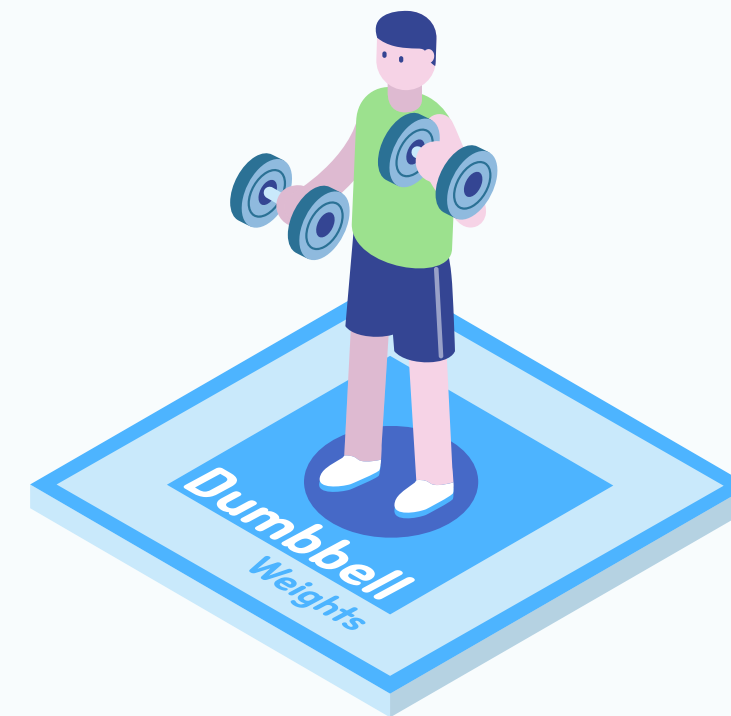
EVEEVEEVEE

주제 소개

스포츠(SPORTS)와 물

1 '더 건강한 생활'

우리가 스포츠를 즐기는 이유가 뭘까??



2 운동에 중요한 영양소 '수분'

운동시 근육 내 수분부족으로
근육 경련 발생 등 경기력에 영향

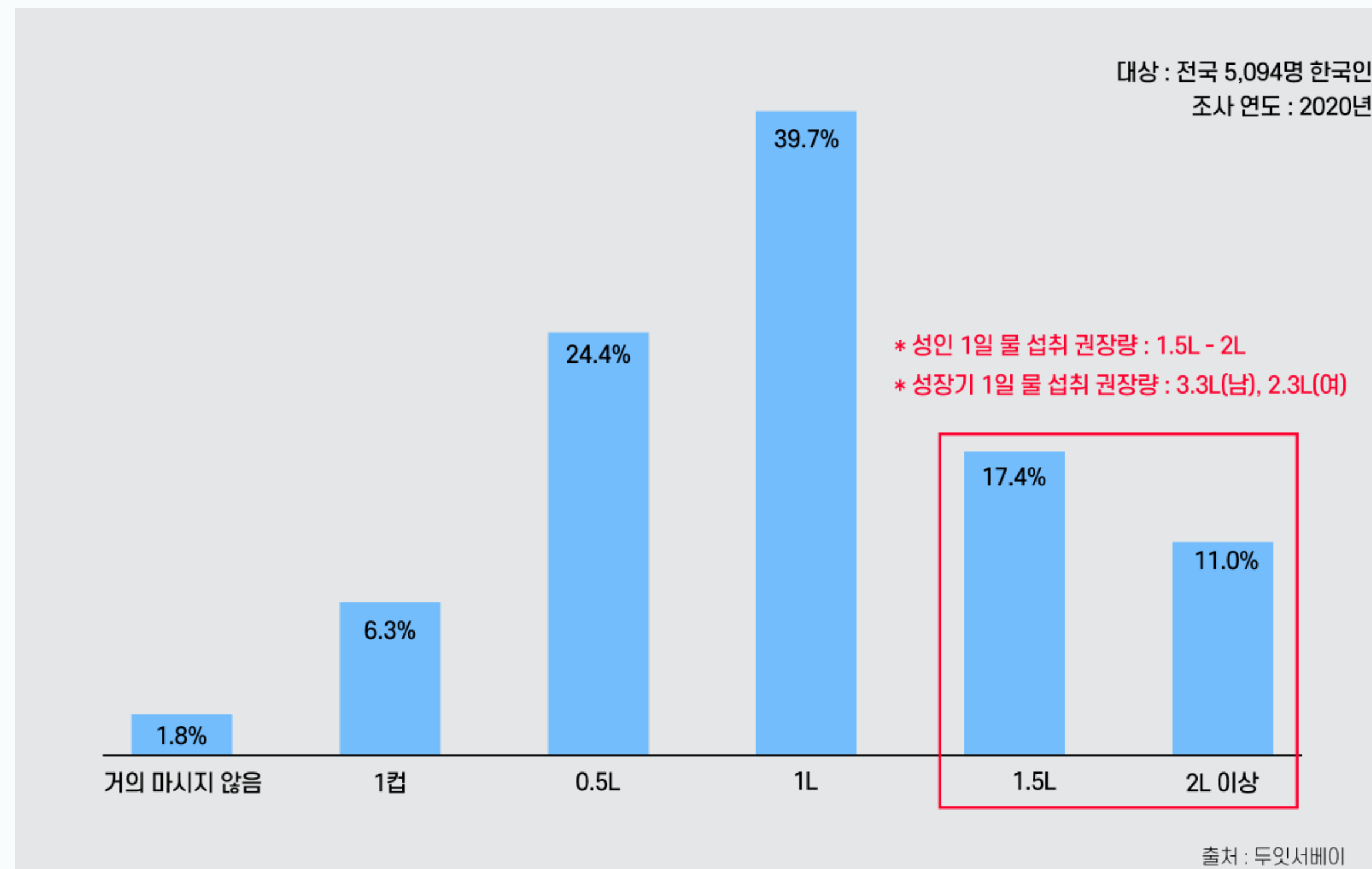


주제 소개

평균 물 섭취량 현황

WHO의 권장 수분 섭취량을
만족하는 사람은 1/3도
안 되는 수준

[한국인 하루 평균 물 섭취량]

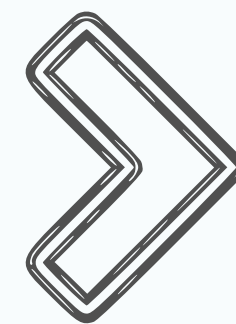


주제 소개

적정 수분 섭취량은?



적정 수분 섭취량



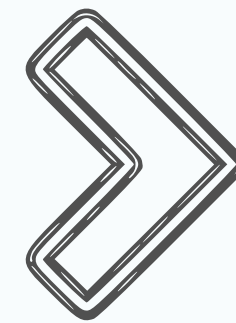
2L

주제 소개

적정 수분 섭취량은?



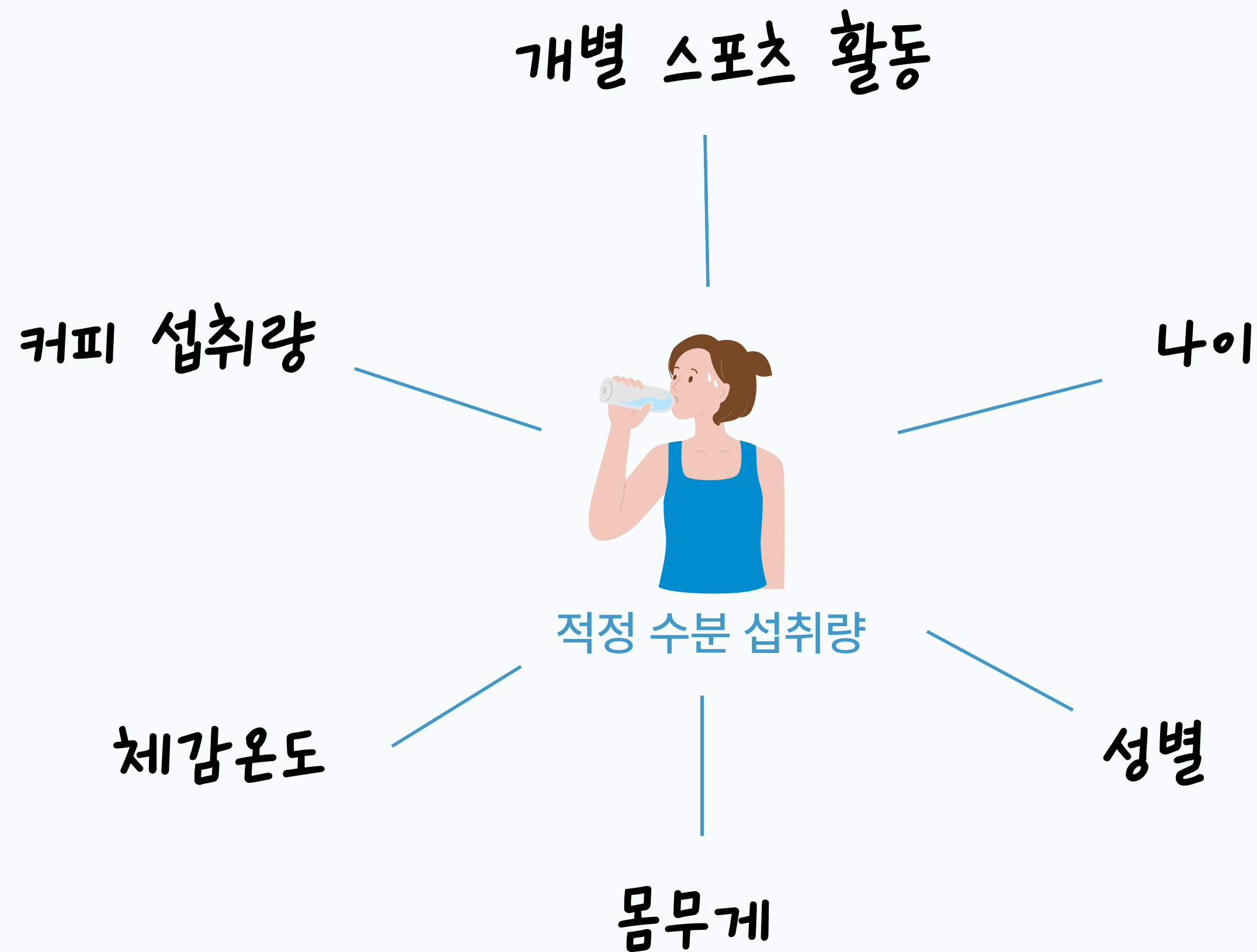
적정 수분 섭취량



~~2L~~

주제 소개

적정 수분 섭취량은?



주제 소개

운동 중 올바른 수분 섭취

- 운동 중 섭취된 수분은 바로 흡수 X → 운동 전 수분 섭취 매우 중요
- 운동 후, 땀으로 인해 손실된 수분 보충

운동 전, 중, 후 수분 보충량과 보충 방법

	보충량	보충 방법	기타
운동 전	200 – 600ml 섭취	시작 2시간 전 섭취	바로 시작 전 섭취는 자제
운동 중	소량씩(100-150ml)섭취	소량을 수시로 섭취	경기에 지장이 없을 만큼 섭취
운동 후	손실된 수분의 1-1.5배 섭취	운동 후 4-6시간 동안	체중 측정으로 손실된 수분 평가 후

올바른 수분섭취의 중요성

수분 부족

- 만성 탈수
- 콩팥 결석
- 에너지 저하
- 신진대사 저하

수분 과다

- 저나트륨증
- 두통
- 구역질
- 근육 약화

EVEEVEEVEEVE



2. 서비스 기능

EVEEVEEVEE

서비스 기능

사용자 입장

1. 개인 정보 입력

사용자 정보 입력

성별 선택

여성

남성

나이 (만 43세):

체중 (49kg):

기상 시간:

예상 취침 시간:

운동 종류:

걷기



운동 환경

내부

외부

운동 시간대:

운동 시간 (시간):

시간

하루 커피 섭취 수:

잔

나의 수분 Plan 확인하기

서비스 기능

사용자 입장

1. 개인 정보 입력

사용자 정보 입력

성별 선택

여성

남성

나이 (만 32세):

체중 (40kg):

시간 선택

00	00
01	05
02	10

확인

닫기

운동 시간대:

운동 시간 (시간):

시간

하루 커피 섭취 수:

잔

나의 수분 Plan 확인하기

서비스 기능

사용자 입장

1. 개인 정보 입력

사용자 정보 입력

성별 선택

여성

남성

나이 (만 32세):

체중 (40kg):

시간 선택

16	00
17	05
18	10

확인

닫기

운동 시간대:

운동 시간 (시간):

시간

하루 커피 섭취 수:

잔

나의 수분 Plan 확인하기

서비스 기능

사용자 입장

1. 개인 정보 입력

사용자 정보 입력

성별 선택

여성

남성

나이 (만 32세):

체중 (40kg):

기상 시간:

00:00

예상 취침 시간:

17:00

운동 종류:

걷기

걷기

빨리걷기

달리기

계단오르기

자전거

줄넘기

등산

수영

에어로빅

체조

스케이트

스키

권투

농구

축구

잔

나의 수분 Plan 확인하기

서비스 기능

사용자 입장

1. 개인 정보 입력

사용자 정보 입력

성별 선택

여성

남성

나이 (만 32세):

체중 (40kg):

기상 시간:

00:00

예상 취침 시간:

17:00

운동 종류:

걷기

운동 환경

내부

외부

운동 시간대:

운동 시간 (시간):

시간

하루 커피 섭취 수:

잔

나의 수분 Plan 확인하기

서비스 기능

사용자 입장

1. 개인 정보 입력

사용자 정보 입력

성별 선택

여성

남성

나이 (만 32세):

체중 (40kg):

시간 선택

12	▲	00	▲
13		05	
14	▼	10	▼

확인

닫기

운동 시간대:

13:00

운동 시간 (시간):

시간

하루 커피 섭취 수:

잔

나의 수분 Plan 확인하기

서비스 기능

사용자 입장

1. 개인 정보 입력

사용자 정보 입력

성별 선택

여성

남성

나이 (만 32세):

체중 (40kg):

기상 시간:

00:00

예상 취침 시간:

17:00

운동 종류:

걷기

운동 환경

내부

외부

운동 시간대:

13:00

운동 시간 (시간):

2시간

하루 커피 섭취 수:

2잔

나의 수분 Plan 확인하기

서비스 기능

사용자 입장

2. 수분 플랜 확인

오늘의 수분 목표 섭취량: 10잔

0

수분 Plan List

섭취 체크	시간	양
<input type="checkbox"/>	01:00	0.5잔
<input type="checkbox"/>	02:00	0.5잔
<input type="checkbox"/>	03:00	0.5잔
<input type="checkbox"/>	04:00	0.5잔
<input checked="" type="checkbox"/>	05:00	0.5잔
	06:00	0.5잔
	07:00	0.5잔
	08:00	0.5잔
	09:00	2.5잔
	10:00	0.5잔
	11:00	0.5잔
	12:00	1.5잔
	13:00	0.5잔
	14:00	0.5잔

서비스 기능

사용자 입장

2. 수분 플랜 확인

오늘의 수분 목표 섭취량: 10잔

2.5잔

수분 Plan List

섭취 체크	시간	양
<input checked="" type="checkbox"/>	01:00	0.5잔
<input checked="" type="checkbox"/>	02:00	0.5잔
<input checked="" type="checkbox"/>	03:00	0.5잔
<input checked="" type="checkbox"/>	04:00	0.5잔
<input checked="" type="checkbox"/>	05:00	0.5잔
	06:00	0.5잔
	07:00	0.5잔
	08:00	0.5잔
	09:00	2.5잔
	10:00	0.5잔
	11:00	0.5잔
	12:00	1.5잔
	13:00	0.5잔
	14:00	0.5잔

서비스 기능

사용자 입장

3. 체감 온도에 따른 위험도 확인

127.0.0.1:5000 내용:

체감 온도는 23.00°C . 위험도: 안전

확인

수분 Plan List

섭취 체크	시간	양
<input type="checkbox"/>	01:00	0.5잔
<input type="checkbox"/>	02:00	0.5잔
<input type="checkbox"/>	03:00	0.5잔
<input type="checkbox"/>	04:00	0.5잔
<input type="checkbox"/>	05:00	0.5잔
<input type="checkbox"/>	06:00	0.5잔
<input checked="" type="checkbox"/>	07:00	0.5잔
<input checked="" type="checkbox"/>	08:00	0.5잔
<input checked="" type="checkbox"/>	09:00	0.5잔
<input checked="" type="checkbox"/>	10:00	0.5잔

서비스 기능

수분 플랜 세부 설명

1. 수분 플랜 제공

하루 수분 권장 섭취량

$$\left[\begin{array}{c} \text{신체조건에 따른 기본} \\ \text{권장 섭취량} \end{array} \right] + \left[\begin{array}{c} \text{커피 섭취로 인해 추가} \\ \text{섭취해야 하는 수분량} \end{array} \right] + \left[\begin{array}{c} \text{운동으로 인해 추가} \\ \text{섭취해야 하는 수분량} \end{array} \right]$$

하루 권장 섭취량 계산

신체조건에 따른 기본 권장 섭취량

- 몸무게(kg) * 30(ml)

커피 섭취로 인해 추가 섭취해야 하는 수분량

- 커피 섭취량(잔) * 2 * 300

운동으로 인해 추가 섭취해야 하는 수분량

- 운동계수 * 1/15 * 시간(hr)

- 운동시간 2시간 전, 2잔(400ml) 섭취

서비스 기능

위험 경고

기상청 API를 활용하여
현재위치에 따른 기온과 습도를 전달받아
체감 온도를 산출하여 사용자에게 제공

2. 체감 온도에 따른 위험 경고

관심 주의 경고 위험

기온 습도	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
25	22.2	23.1	24.0	24.9	25.8	26.7	27.6	28.5	29.5	30.4	31.3	32.2	33.1	34.0	35.0	35.9
30	22.8	23.7	24.6	25.5	26.5	27.4	28.3	29.2	30.2	31.1	32.0	33.0	33.9	34.8	35.8	36.7
35	23.3	24.2	25.2	26.1	27.0	28.0	28.9	29.9	30.8	31.8	32.7	33.7	34.6	35.6	36.5	37.5
40	23.8	24.7	25.7	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2
45	24.2	25.2	26.1	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8
50	24.6	25.6	26.6	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.4	36.4	37.4	38.4	39.4
55	25.1	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0
60	25.5	26.5	27.5	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5
65	25.9	26.9	27.9	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0
70	26.2	27.2	28.2	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5
75	26.6	27.6	28.6	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0
80	27.0	28.0	29.0	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4
85	27.3	28.4	29.4	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9
90	27.7	28.7	29.7	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3
95	28.0	29.1	30.1	31.1	32.2	33.2	34.3	35.3	36.4	37.4	38.5	39.5	40.6	41.6	42.7	43.7
100	28.4	29.4	30.5	31.5	32.6	33.6	34.6	35.7	36.7	37.8	38.9	39.9	41.0	42.0	43.1	44.1



3.

결론 및 기대효과

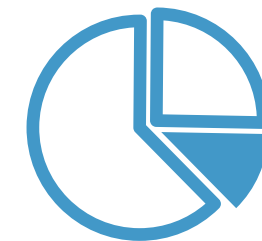
EVEEVEEVEE

— 결론 및 기대효과

FIT한 수분 플랜 서비스와 함께
더 안전하고 건강하게 스포츠를 즐기자!



개인의 스포츠 활동, 커피 섭취량,
신체 조건에 따른 적정 수분
섭취량 파악



하루 동안 체계적으로
올바른 수분 섭취 가능

참고문헌

- 기자김태훈. “하루 물 2ℓ 마셨다? 헛물켜셨습니다…성별·나이따라 권장량 달라”. 경향신문, 2024년 2월 23일, <https://www.khan.co.kr/life/health/article/202402231500085>.
- “유산소 운동 시 적절한 수분 섭취 방법”. 서울대학교 의과대학, 국민건강지식센터, <https://hqcenter.snu.ac.kr/archives/jiphyunjeon/유산소-운동-시-적절한-수분-섭취-방법?cat=96>] (<https://hqcenter.snu.ac.kr/archives/jiphyunjeon/%EC%9C%A0%EC%82%B0%EC%86%8C-%EC%9A%B4%EB%8F%99-%EC%8B%9C-%EC%A0%81%EC%A0%88%ED%95%9C-%EC%88%98%EB%B6%84-%EC%84%AD%EC%B7%A8-%EB%B0%A9%EB%B2%95?cat=96>). 2024년 6월 29일.
- “건강을 위한 올바른 수분 섭취법”. *aimee labs, 당신을 위한 영양제 정보*, <https://aimee.kr/magazine/58>. 접근된 2024년 6월 29일.
- 성가롤로병원. 성가롤로병원. <https://www.stcarollo.or.kr/0401/5750>. 접근된 2024년 6월 29일.
- 이재현, 와/과김선효. “2020 한국인 수분 섭취기준 설정과 앞으로의 과제”. *Journal of Nutrition and Health*, vol 55, 호 4, 2022년 8월, pp 419–29. *www.e-jnh.org*, <https://doi.org/10.4163/jnh.2022.55.4.419>.
- “1일 300kcal 소비방법”. 한국경제, 2007년 2월 22일, <https://www.hankyung.com/article/202103229877Q>.
- "물을 적게 마시면 몸에 발생하는 일 12", <https://m.post.naver.com/viewer/postView.naver?volumeNo=31975276&memberNo=51668889>. 접근된 2024년 6월 29일.
- “성장기 선수의 수분 섭취 중요성과 운동 시 수분 보충 방법”. 플코 블로그, 2023년 5월 18일, <https://blog.plco.pro/hydration-for-athlete/>.



감사합니다
THANK YOU

EVEEVEEVEE