



다이어트와 루틴을 다루다

주요 기능 요약

목차

1. 회원 가입
2. 대시보드
3. 헬스장 등록
4. 기록
5. 목표 설정
6. 루틴
7. FAQ

1. 회원 가입

회원 가입 페이지

주소: 주의 요람 | 13.209.107.65:8088/member/register.do

닉네임: nickU9

비밀번호: *****

생년월일: 1996-03-26

성별: 남성

키: 170

몸무게: 70

운동 목표: 다이어트

질병 유무: 정상

일주일 운동 횟수: 안 함

당신만을 위한 추천 루틴

루틴 이름	설명	선택하기
beginner_routine1	기구 사용과 근력 운동에 익숙해지는 것을 목표로 하는 루틴입니다.	<input type="radio"/>

가입하기

이미 계정이 있으신가요? 로그인하기

- 개인 정보 입력 완료 시 추천 운동 루틴 조회
- 전체 영상

2. 대시보드



- 신체 및 기록 정보를 바탕으로 권장 운동 시간 및 섭취 칼로리 등의 정보 조회

3. 헬스장 등록

다루다HOME x +

주의 요함 | 13.209.107.65:8088/dashboard/read

다루다 DHD

대시보드
기록
루틴
목표
FAQ

나의 헬스장 등록하기

동국스포츠
서울특별시 용산구 원효로 55
02-715-5588
나의 헬스장 추가하기

Close

날짜: 2023-01-26

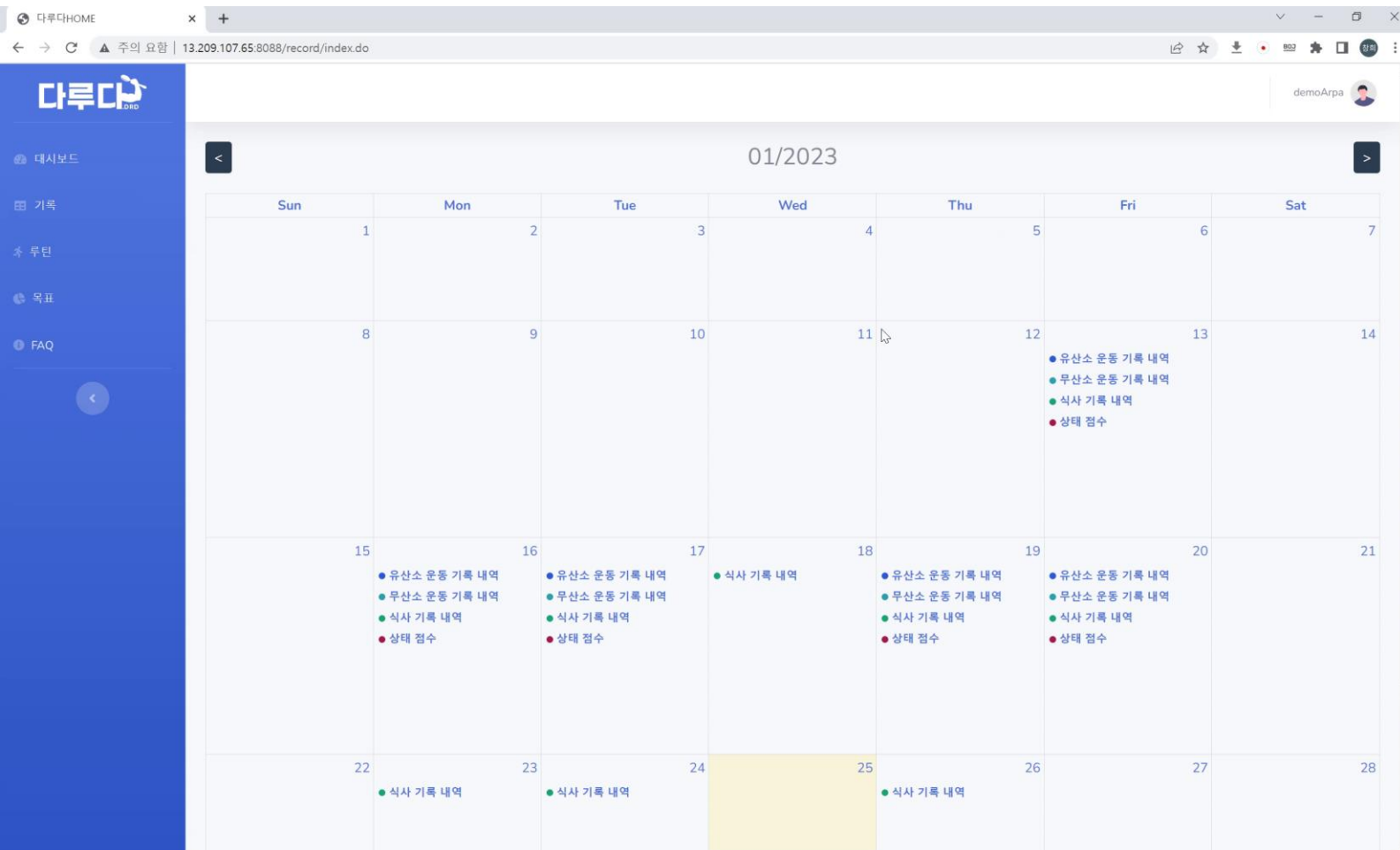
신체지수 피드백

몸무게	74.0kg
BMI	24.0
체지방	25.0%
근육량	30.0%

144g
이벤트 목표량 414g

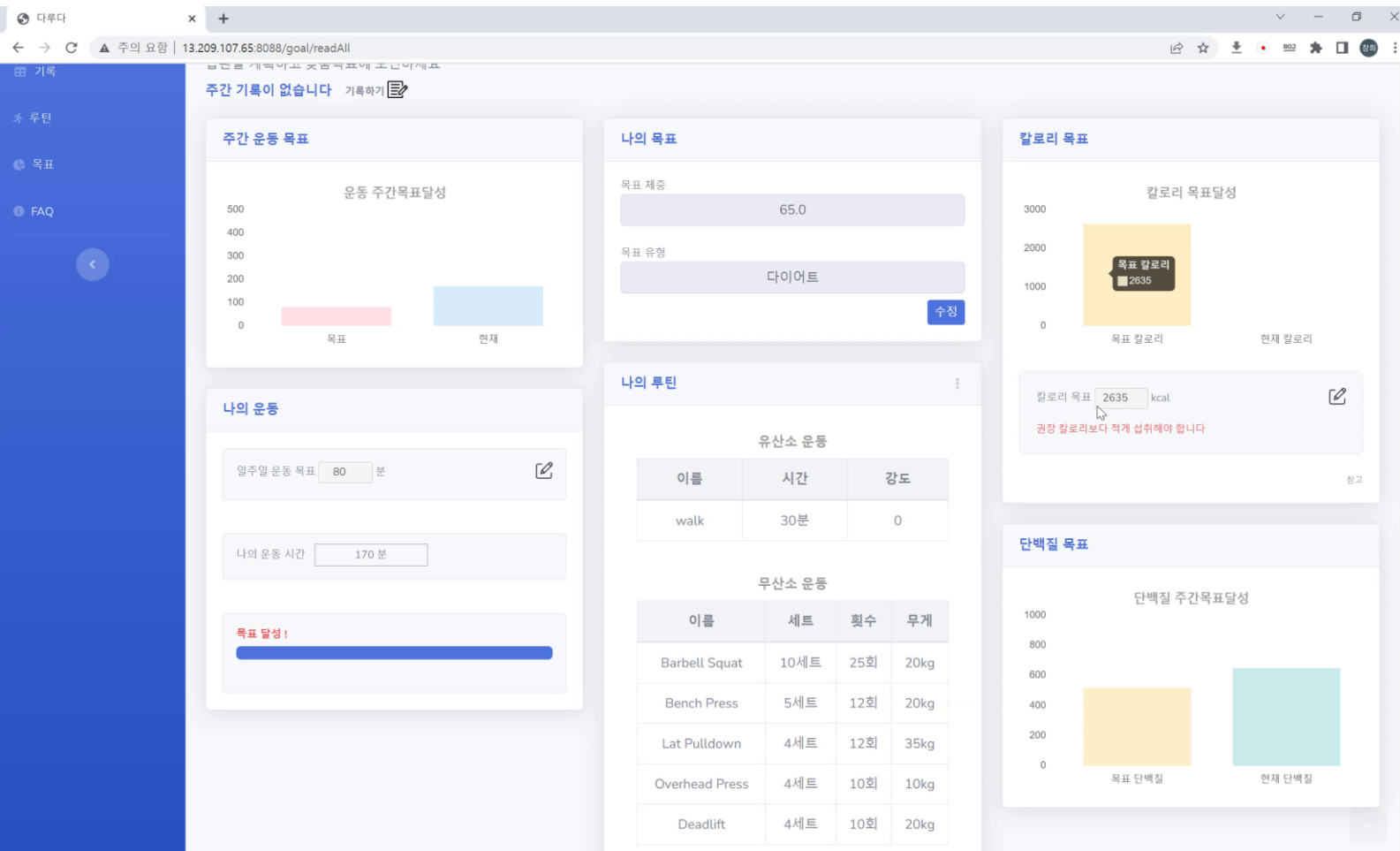
- 네이버 지도 API와 공공데이터를 활용한 헬스장 등록

4. 기록



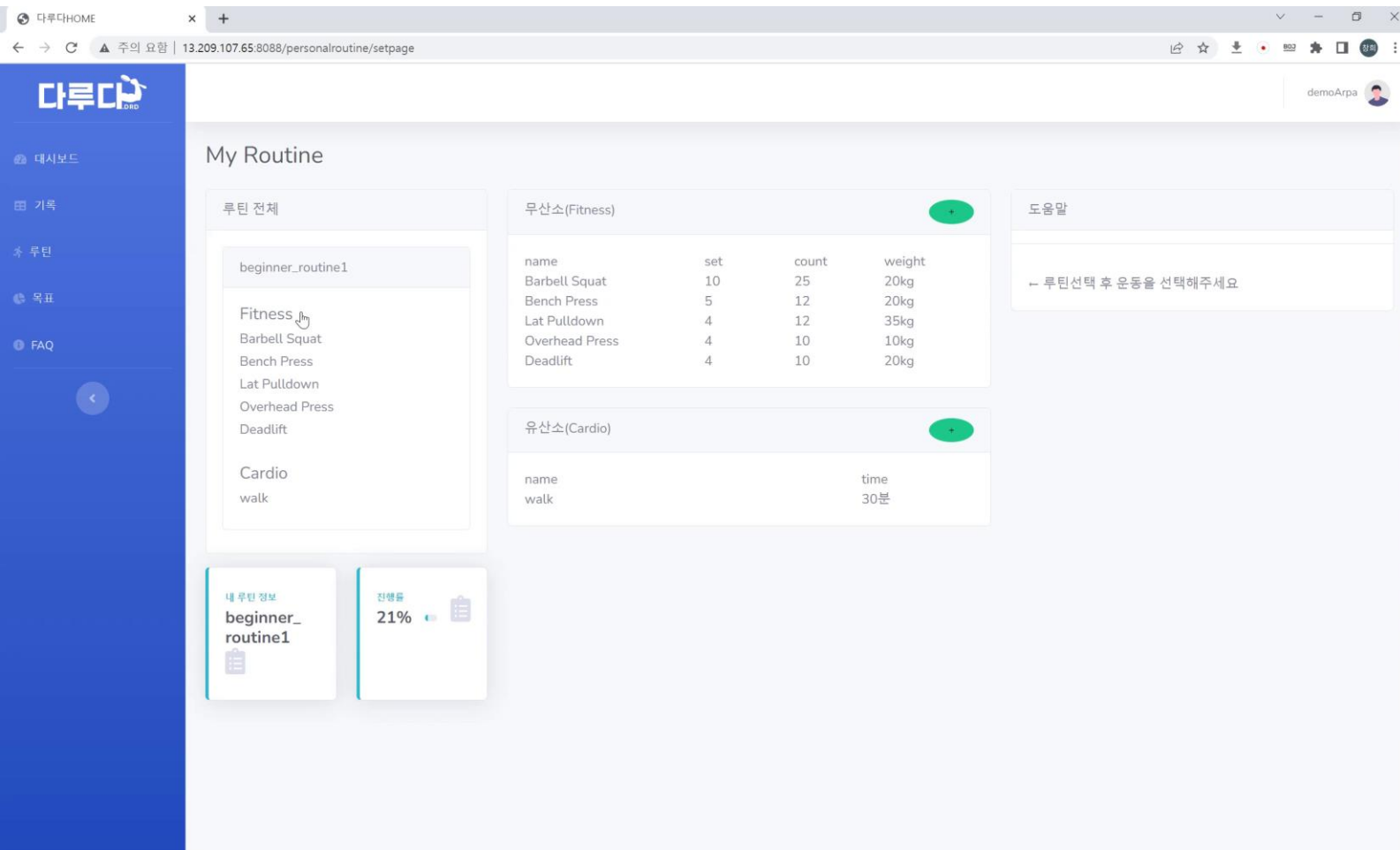
- 일별로 다음 내용 기록
 - 유/무산소 운동
 - 식사량
 - 상태 점수
- 상태 점수
 - 운동 후 컨디션
 - 1점 (힘듦) ~ 5점 (수월함)
 - 루틴 갱신을 위해 구현하였으나 시간 부족으로 미적용

5. 목표 설정



- 루틴과 기록을 바탕으로 현재 목표치 대비 달성률 출력
- 최근 7일의 기록에 따라 목표량 변화

6. 루틴



- 지정된 루틴을 변경

7. FAQ

하루 권장 섭취 칼로리는 어떤 기준으로 산정하나요?

보건복지부와 대한영양사협회에서 출간한 2015 한국인 영양소 섭취기준 활용 가이드북의 에너지 필요량 공식을 적용하였습니다.

신체 활동 지수(PA)의 산출 근거로 최근 7일 운동 횟수를 기준으로 삼았고, 구체적인 내용은 아래와 같습니다.

최근 7일 운동 횟수	신체 활동 지수(PA) (여성/남성)
0회	1.0/1.0 (비활동적)
1~2회	1.12/1.11 (저활동적)
3~5회	1.27/1.25 (활동적)
6회 이상	1.45/1.48 (매우 활동적)

🔑 방법 2. 에너지 필요량 공식 이용

– 개인의 연령, 체격, 성별, 신체활동도를 고려한 개별화된 에너지 필요량 산정

■ 에너지 필요량 계산 공식	
성인 여자	$354 - 6.91 \times \text{연령(세)} + \text{PA} [9.36 \times \text{체중(kg)} + 726 \times \text{신장(m)}]$
	PA(신체활동계수): 1.0(비활동적), 1.12(저활동적), 1.27(활동적), 1.45(매우 활동적)
성인 남자	$662 - 9.53 \times \text{연령(세)} + \text{PA} [15.91 \times \text{체중(kg)} + 539.6 \times \text{신장(m)}]$
	PA(신체활동계수): 1.0(비활동적), 1.11(저활동적), 1.25(활동적), 1.48(매우 활동적)

(예) 신장 158 cm, 체중 59 kg, 신체활동이 적은 48세 여성

$$\begin{aligned}\text{에너지 필요량} &= 354 - 6.91 \times 48 + 1.12 \times (9.36 \times 59 + 726 \times 1.58) \\ &= 1,926 \text{ kcal}\end{aligned}$$

이 때 에너지 필요량은 현재 체중 유지에 필요한 양이다.

- 아래 세 질문에 대한 답변과 출처
 - 운동 루틴 추천 기준
 - 하루 권장 섭취 칼로리 산정 기준
 - 일주일 권장 섭취 단백질량 산정 기준