

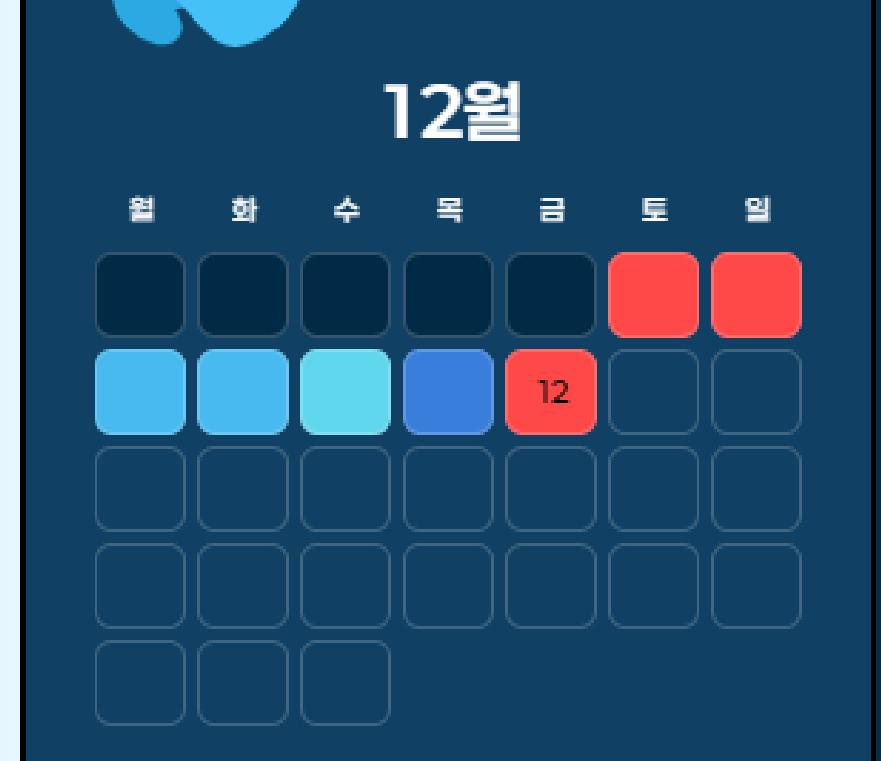
이유빈 프로젝트 발표
v 1.0

슬로우 모드

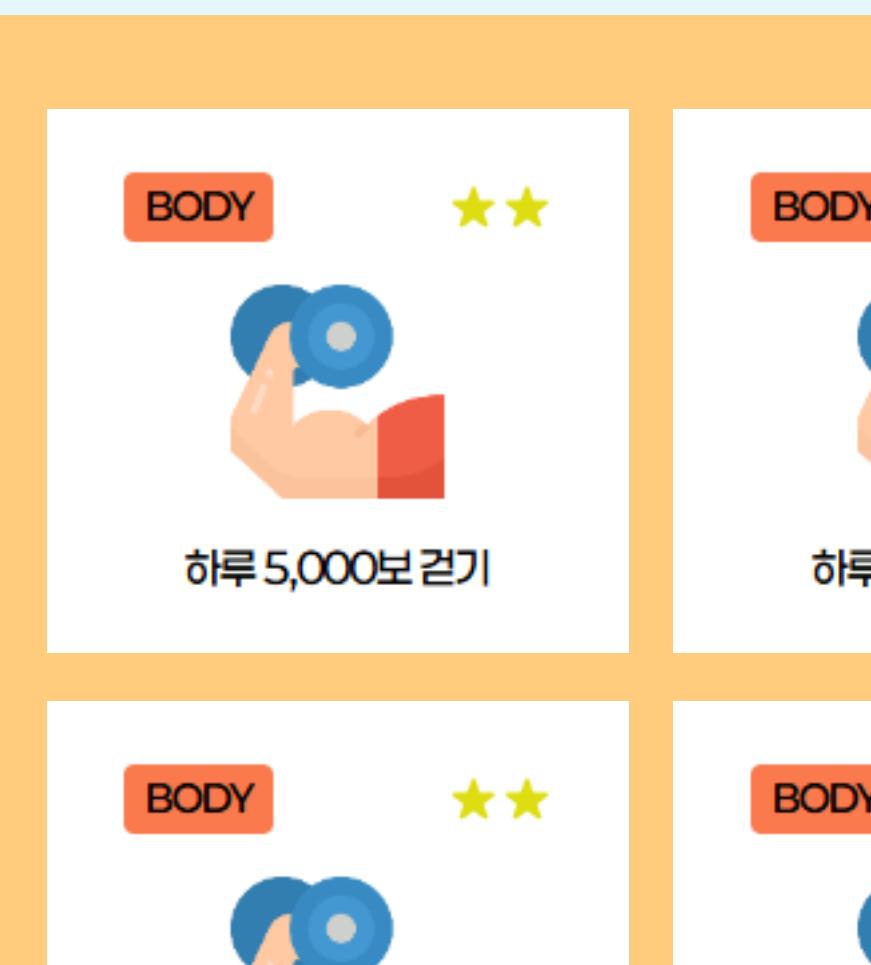
저속 노화를 위한
건강습관 트래커



발걸음
6일 째



2025년 12월 12일
8개 중 0개 완료



Overview

건강한 저속노화 습관, 나도 꾸준히 실행할 수 없을까?

슬로우모드는 WHO 권장 습관을 기반으로,
당신의 하루를 더 건강하게 쌓아가는 루틴 트래커입니다.

“내가 매일 얼마나 잘하고 있는 걸까”

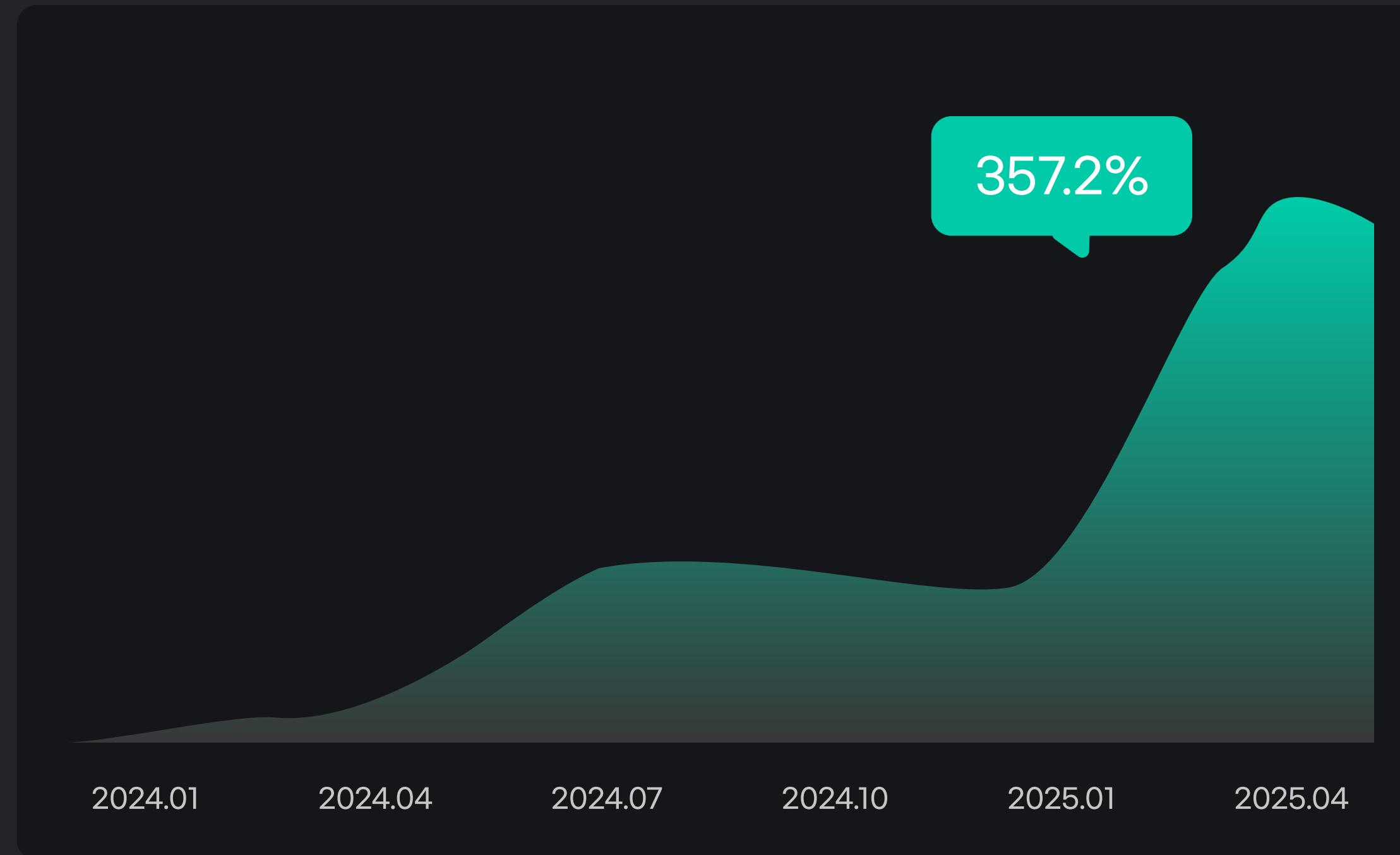
“건강한 습관... 도대체 뭐부터 시작해야 하지?”

“작심삼일 말고... 진짜 꾸준해지고 싶은데?”

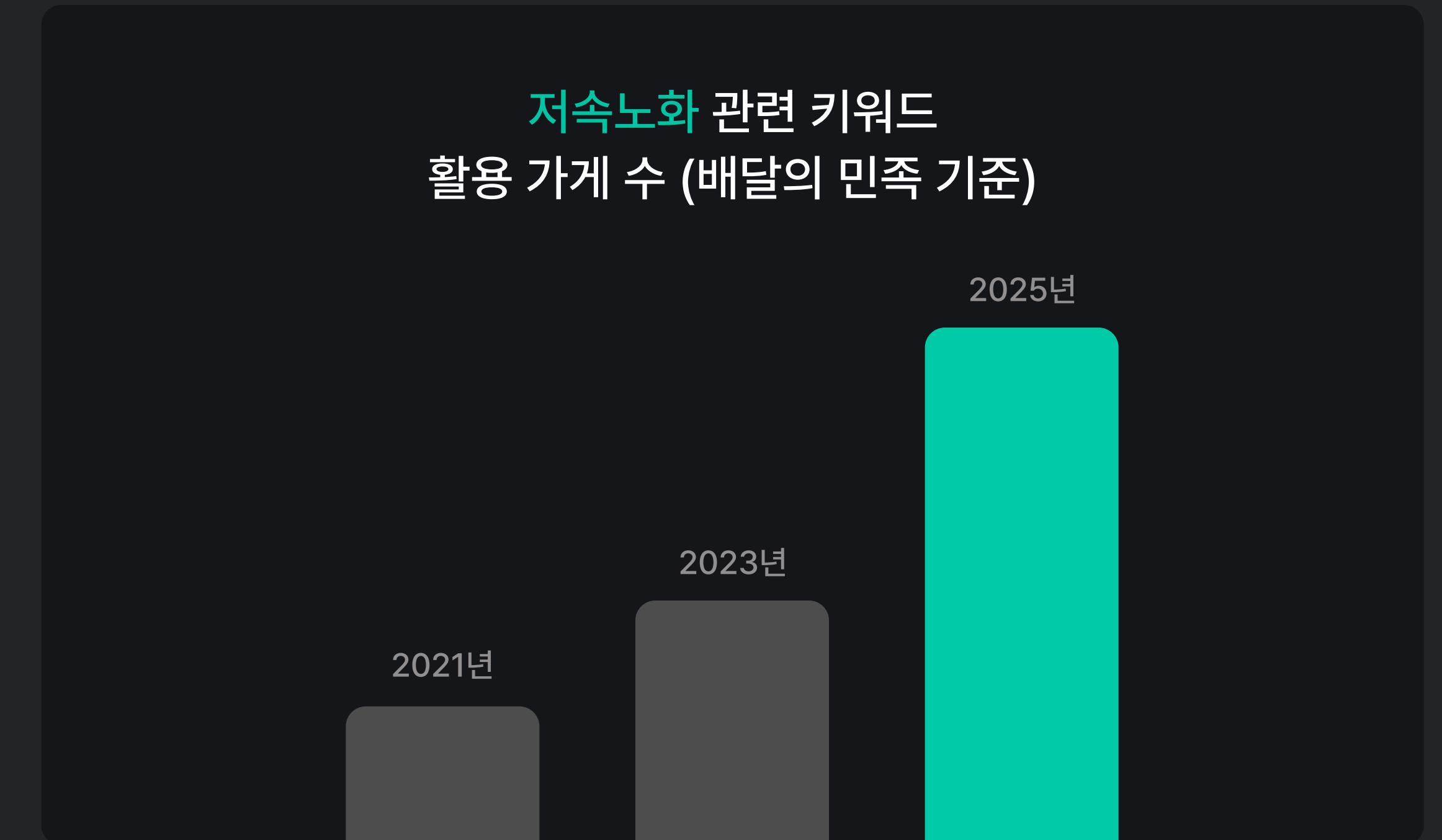
“몸도, 마음도... 어디부터 쟁겨야 할까?”

고령화 사회, 헬스케어에 대한 관심도 UP

고령화 사회 진입과 함께 헬스케어에 대한 관심은 꾸준히 높아지고 있습니다. 특히 2030 세대를 중심으로 '저속노화(Slow Aging)' 트렌드가 빠르게 확산되고 있습니다. 건강을 미리 관리하고 싶은 이 흐름 속에서, 일상을 기록하는 습관 관리 서비스의 필요성이 커지고 있습니다.



저속노화 언급량 추이
출처 : SNS 분석플랫폼 Lucy



배민이 뽑은 외식업 트렌드는
'저속 노화'

Problem Definition

저속 노화를 실천하려면 무엇보다 꾸준한 건강 관리가 필요하지만
실제 사용자들은 일상의 다양한 제약과 정보의 부족으로 인해
'지속 가능한 건강 루틴'을 만드는 데 어려움을 겪고 있어요

Problem 1

어떤 루틴이 과학적으로 효과적인지
정확히 알지 못한다.

Problem 2

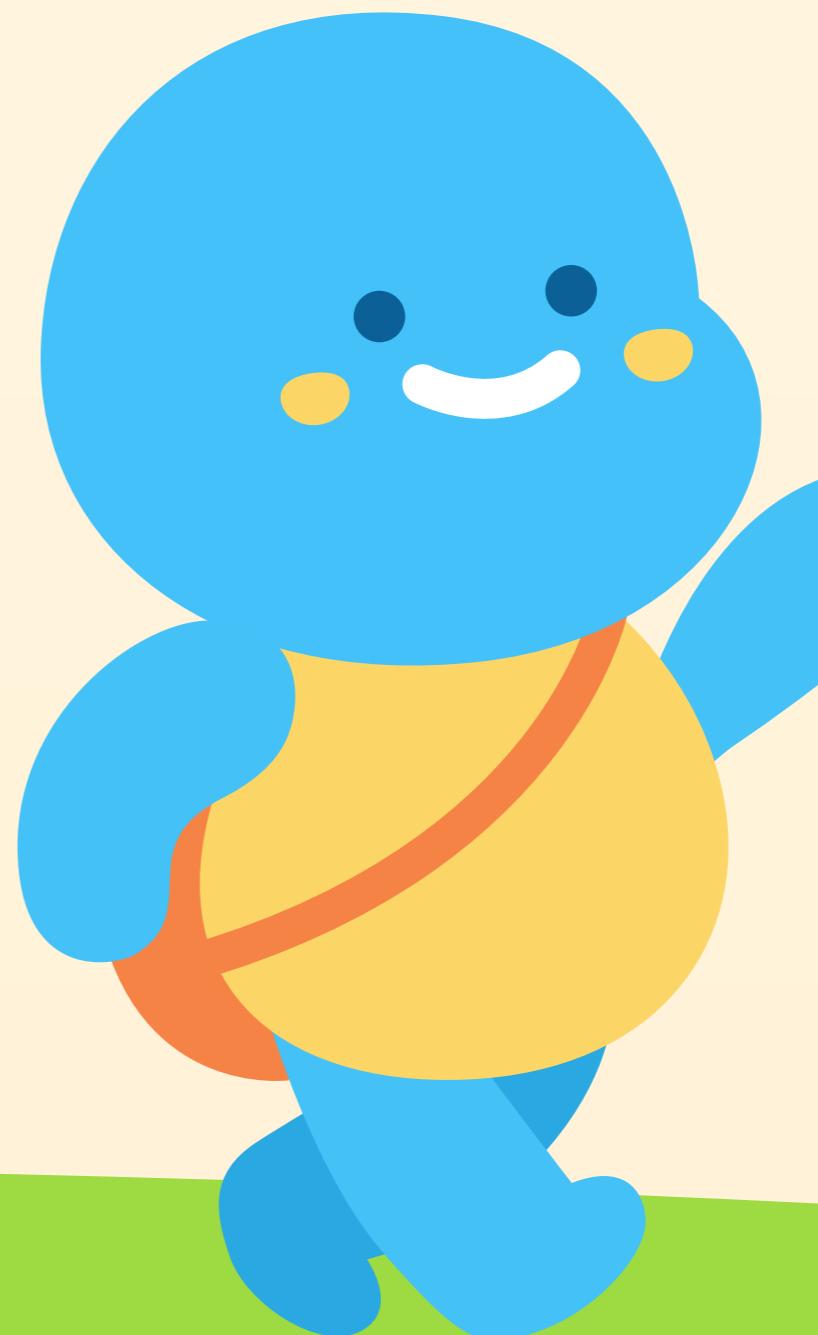
꾸준함을 유지하는데
한계를 느낀다.

Problem 3

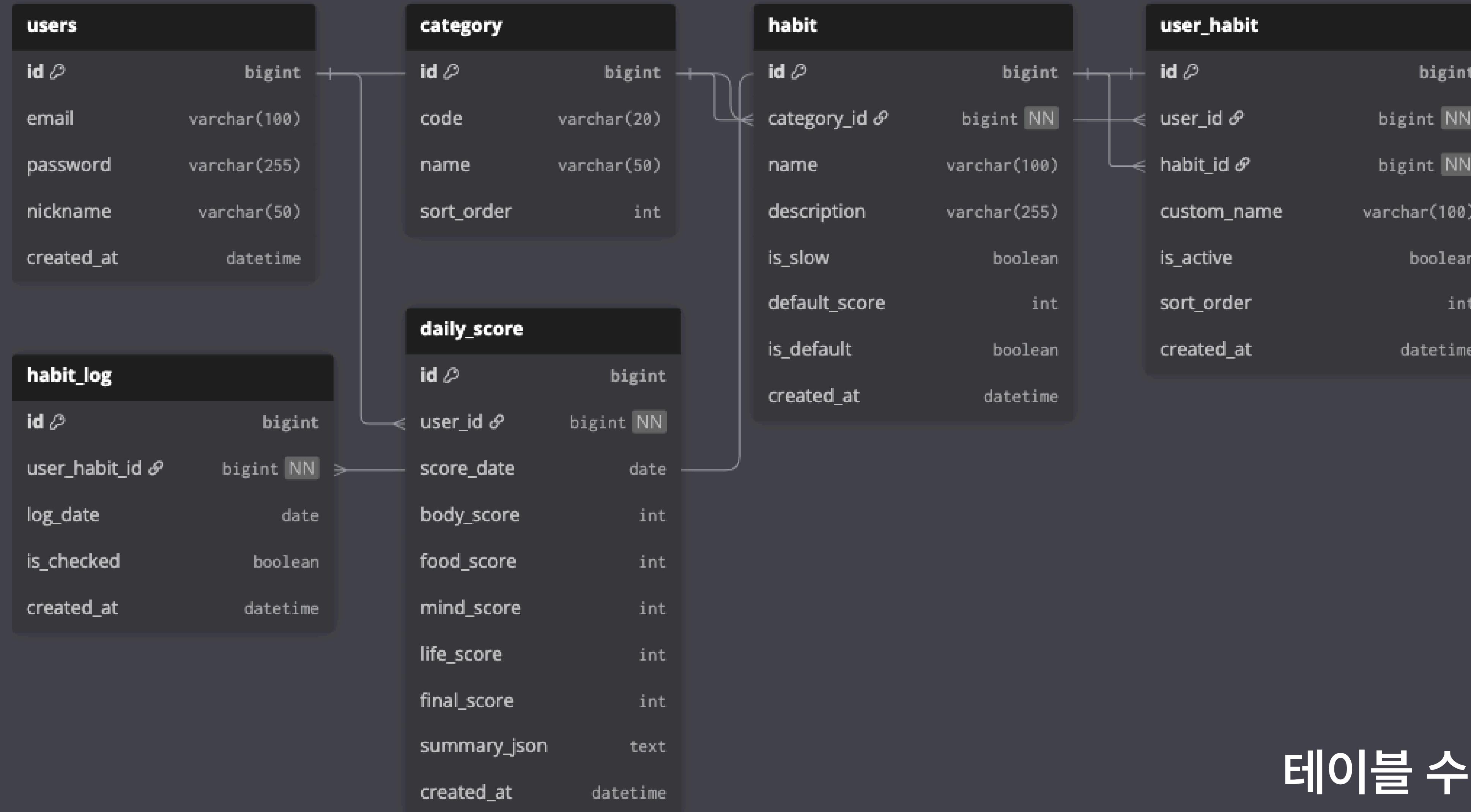
동기부여가 유지되지 않고
결국 루틴이 중단되는 경우가 많다.

Service Goal

사용자의 하루 건강 활동을 데이터로 **기록·분석**하여,
저속노화를 위한 개인 맞춤형 루틴을 제안하고
변화를 **시각적으로** 제공하는 헬스케어 트래킹 서비스



ERD



테이블 수 : 6개

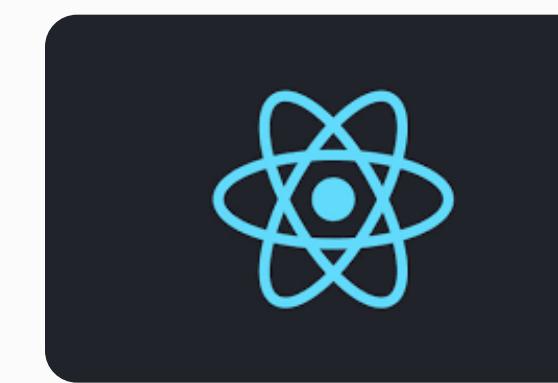
Back-End



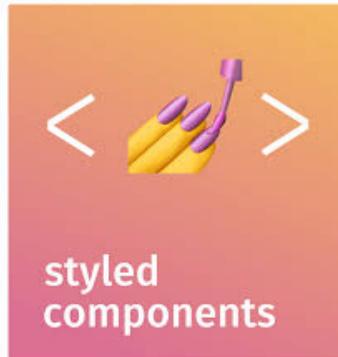
Database

JDBC,
Hibernate, JPA

REST API
Spring Security Filter
User Session Check:
JWT Token
(JSON Web Token)



Front-End



루틴 체크부터 나만의 한달 통계까지

로그인

게스트 모드

홈(랜딩페이지)

- 오늘 완료 퀘스트
- 이번 달 점수

저속노화 발걸음

- 고속 노화 신고
- 장수 네컷 인화
- 루틴 완료 체크
- 한달 상태 캘린더

월간 통계

- 카테고리별 현황 그래프
- 월간 요약
- TOP2 루틴

마이페이지

- 정보수정
- 탈퇴

Character Concept

느리지만 꾸준하게, 건강한 하루를 쟁겨주는
꼼꼼한 도우미 **거북이 느리미**를 소개해요

거북이의 인내와 지속성처럼,
작은 습관을 천천히 쌓아 저속노화를 실천할 수 있도록 부드럽게 안내해요.

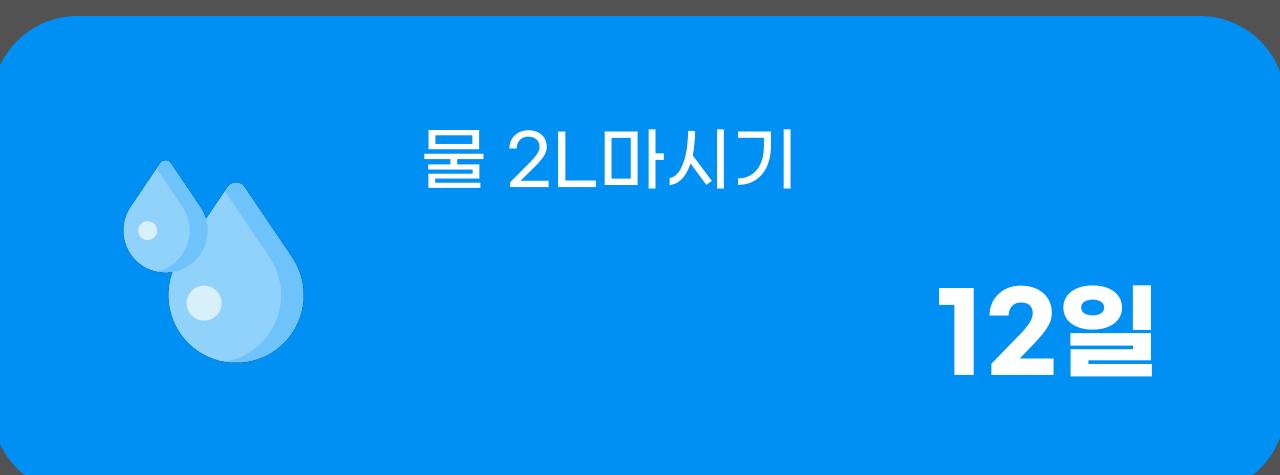
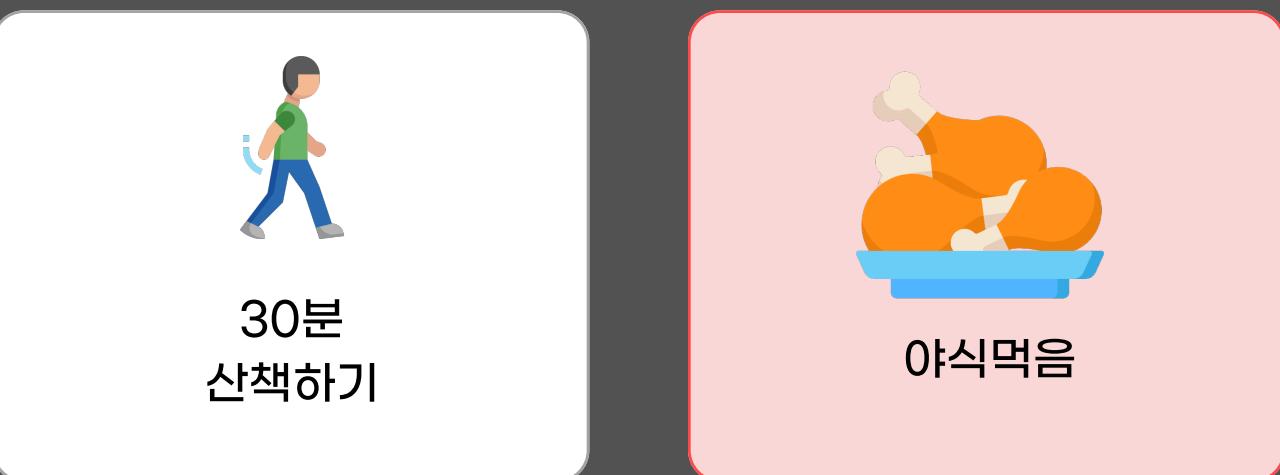


컴포넌트 설계

Calendar



Card



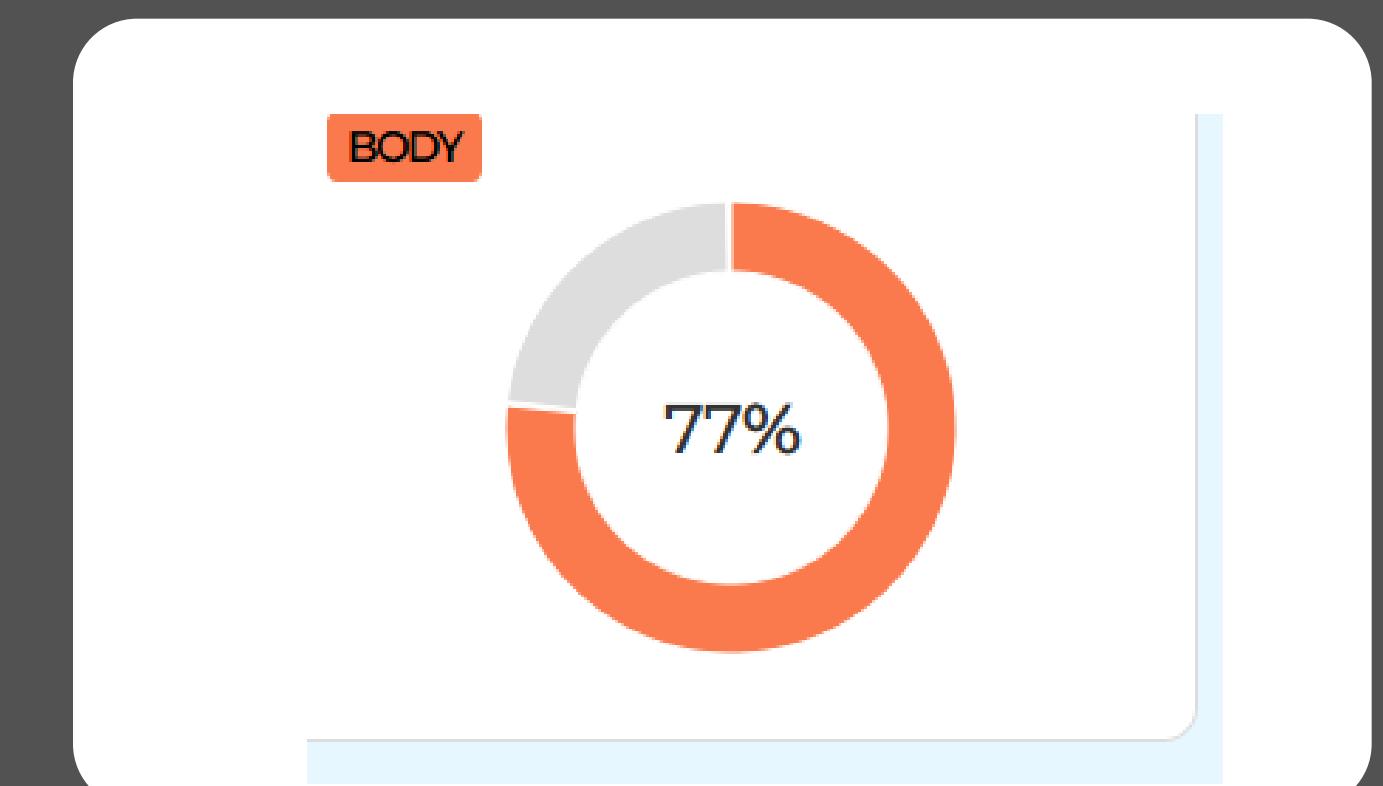
Input

텍스트를 입력해주세요

텍스트를 입력해주세요

텍스트를 입력해주세요

Graph Card



Button

회원가입

로그인

로그인 / 회원가입

로그인

아이디
test2

비밀번호

로그인

아직 계정이 없으시다면?
[계정만들기](#)

회원가입

이름
이름 입력

아이디
test2

패스워드

패스워드 확인
비밀번호 확인

가입하기

랜딩 페이지

The image shows a landing page layout. At the top right, a teal box contains the text: "로그인 전에는 진입을 위한 안내 UI를, 로그인 후에는 개인화된 내 정보 화면을 제공". Below this, a large teal button on the left features a blue cartoon character with a yellow vest and orange backpack, accompanied by the text "빨리 늙지 않는 삶을". To the right of the character is a login form with a lock icon, the message "아직 거북이가 태어나지 않았어요!", and a "로그인 바로가기" button. Above the login form are two buttons: "로그인" and "가입하기". To the right of the login form is a user profile summary: "ubzzang님, 오늘도 반가워요!", "저속노화 레벨 Level 1", and "이번달 발걸음 5일". A dashed green line connects the top text box to the user profile summary.

로그인 전에는 진입을 위한 안내 UI를,
로그인 후에는 개인화된 내 정보 화면을 제공

ubzzang님, 오늘도 반가워요!

저속노화 레벨
Level 1

이번달 발걸음
5일

로그인
가입하기

아직 거북이가
태어나지 않았어요!

로그인 바로가기

빨리 늙지 않는 삶을

저속노화 발걸음 - 캘린더

Task 변경 시 카테고리별 2개의 습관이
자동으로 선택되며,
하루 최대 12개의 실행 가능한 루틴만 제공

2025년 12월 12일

8개 중 0개 완료

Task 변경 고속노화 신고 완료

12월

월 화 수 목 금 토 일

12

발걸음 6일 째

목표 달성을 따라 날짜의 캘린더 색상이 바뀌어요!

색상별 분류

색상	비율
white	0%
light blue	10% 완료
light blue	50%
red	100% 완료
red	현재 진행중(오늘)

저속노화 발걸음 - 카테고리별 상태

하루요약

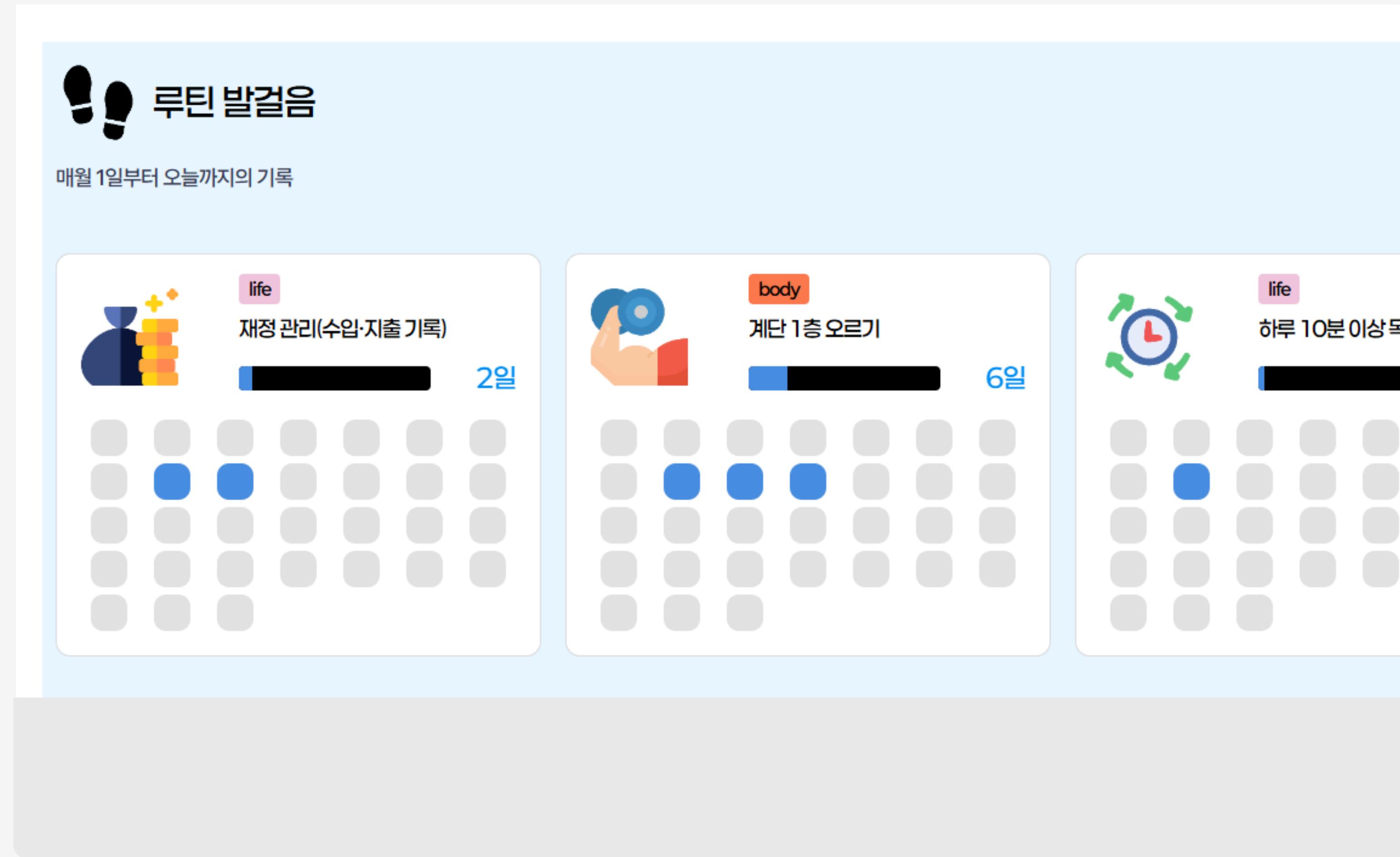
네컷 다운로드

카테고리별 특성에 맞는 모습으로 사용자 상태를
느리미 캐릭터로 표현

월간 통계 - 달력



월간 통계 - 한달 간 루틴 달성 현황



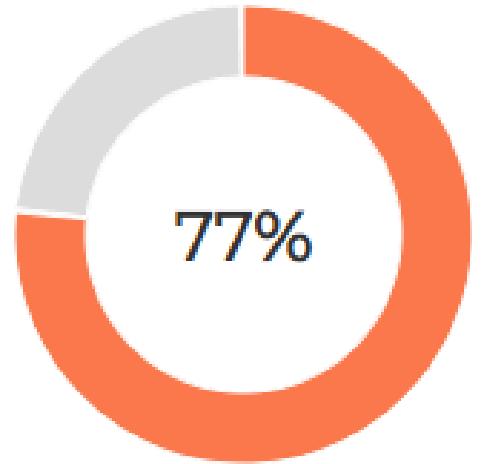
월간 통계 - 한달 간 카테고리별 달성을



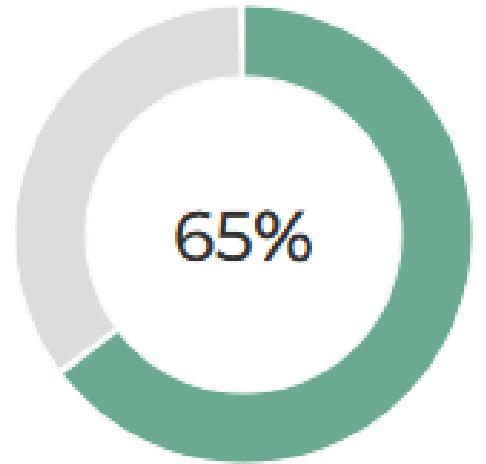
카테고리별 달성을

매월 1일부터 오늘까지 카테고리별 달성을

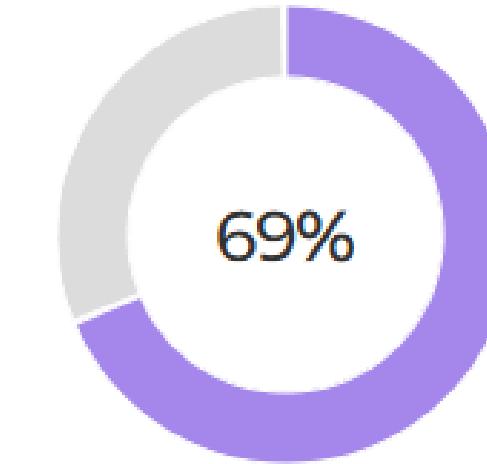
BODY



FOOD



MIND



월간 통계 - 이달의 TOP3

이번 달에 가장 많이 수행한 TOP3 루틴은
무엇일까요 ?

👑 이 달의 TOP3



물 2L마시기

12일



과일 섭취

3일



근력운동

1일

마이페이지

내 정보 조회 / 비밀번호 변경 / 탈퇴하기

내 정보

이름: 유빈
아이디: ubzzang
가입일: 2025-12-06
레벨: Level 1

[비밀번호 변경](#)[탈퇴하기](#)

관리자 페이지

루틴 조회 / 추가 / 수정 / 삭제

습관 관리

ID	습관명	카테고리	점수	Type	관리
1	하루 최소 30분 유산소 활동	BODY	15	저속노화	<button>수정</button> <button>삭제</button>
2	주 150분 이상 중강도 운동	BODY	15	저속노화	<button>수정</button> <button>삭제</button>
3	30분 이상 근력운동	BODY	15	저속노화	<button>수정</button> <button>삭제</button>
4	계단 1층 오르기	BODY	10	저속노화	<button>수정</button> <button>삭제</button>
5	1시간에 한번씩 3분 걷기	BODY	10	저속노화	<button>수정</button> <button>삭제</button>
6	규칙적인 수면(7~9시간)	BODY	15	저속노화	<button>수정</button> <button>삭제</button>
7	아침 햇빛 10~20분 쐐기	BODY	10	저속노화	<button>수정</button> <button>삭제</button>

습관 추가

습관 이름:

카테고리: BODY

难度: easy

아이콘 키 (ex: water):

기본 점수:

저속노화 습관인가요?

추가하기

Thank you

