

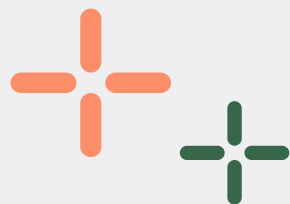


대전 1반 4팀 운하나

김응철 김석원 배나영 유우식 정채은 허범

운동 하러 나갈래?

목차



01

프로젝트 주제

02

기능 소개

03

시연

04

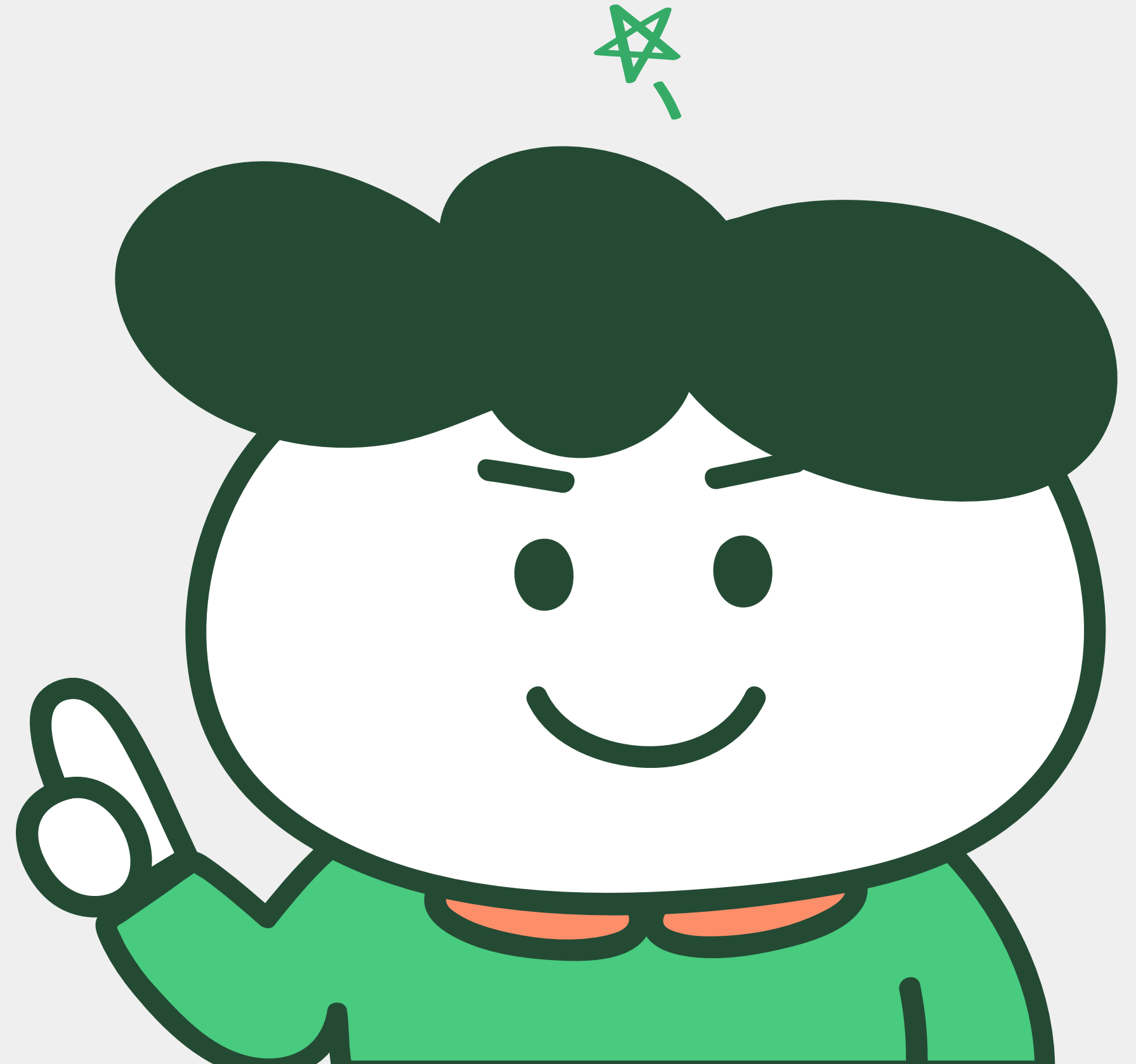
팀 소개

안녕!



01

프로젝트 주제



#

운동의 필요성

운동, 혼자 열심히 하는 것보다 함께 해야 건강에 좋아

기사입력 2021-08-01 17:33:25
기사수정 2021-09-28 15:44:51

가가

코로나로 '사회적 거리두기' 실시... '홈트레이닝' 등 1인 활동 익숙
'헬스클럽'서도 마스크 끼고 사람들과 간격... '혼자서 운동'에 적응
여러 연구 통해 운동도 혼자보단 여럿이 해야 기대수명 등 높아져
'인간은 사회적 동물'... 가벼운 운동도 친구, 가족과 해야 건강에 도움

그 결과, 헬스클럽에서 혼자 운동을 한 사람은 기대 수명이 1.5년 늘어난 반면 두 명에서 하는 테니스와 배드민턴은 기대수명이 각각 9.7년과 6.2년, 여러 사람이 함께하는 축구는 4.7년이 늘어났다.

이 연구는 운동시간이나 운동 강도보다 다른 사람과 함께하는 운동이 건강에 더 좋다는 사실을 보여준다. 함께하는 운동은 사회적으로 고립됐다는 느낌을 줄여주고, 타인과 친밀감을 쌓아 행복을 증진하기 때문으로 추측된다.

우울증에 가장 중요한 것은 '자기관리'다. 대표적인 자기관리는 자신의 건강상태에 관심을 두고 경 고신호를 알아차리는 것이다. 또 자신을 스스로 돌보는 노력이 필요하고, 매일 최소 30분 이상의 야외 활동 혹은 적당한 운동을 하는 것이 좋다.

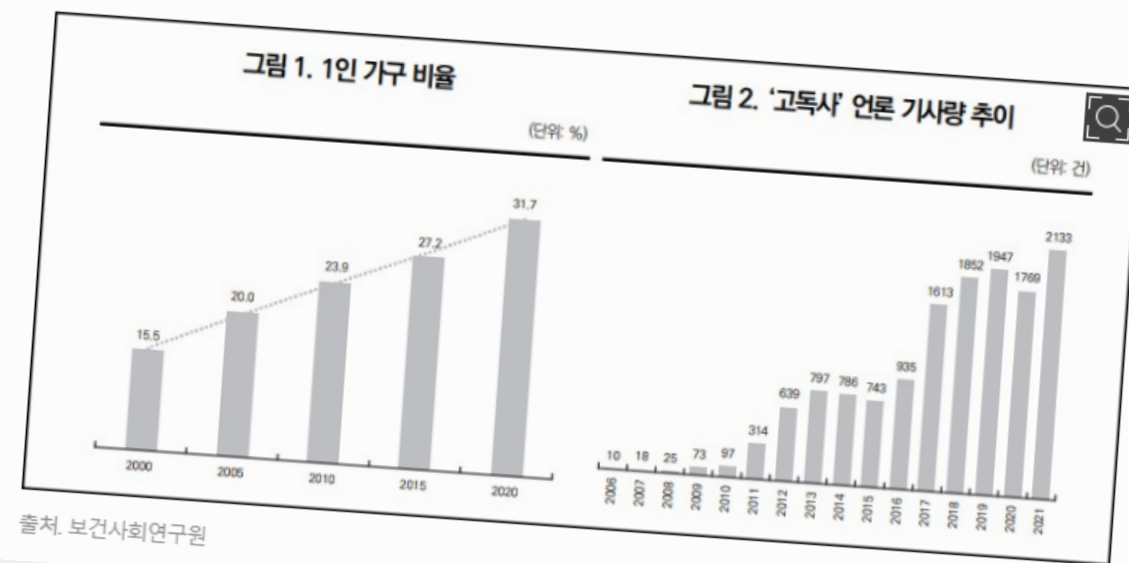
사람과의 교류는 끊임없이 이어가도록 한다. 단 가족, 친구, 주변 사람과 만난 후 다시 혼자가 되었을 때의 공허함을 이겨낼 수 있도록 집에서 집중할 수 있는 취미나 습관을 만드는 것도 하나의 방

HOME > 뉴스 > 정책과 제도

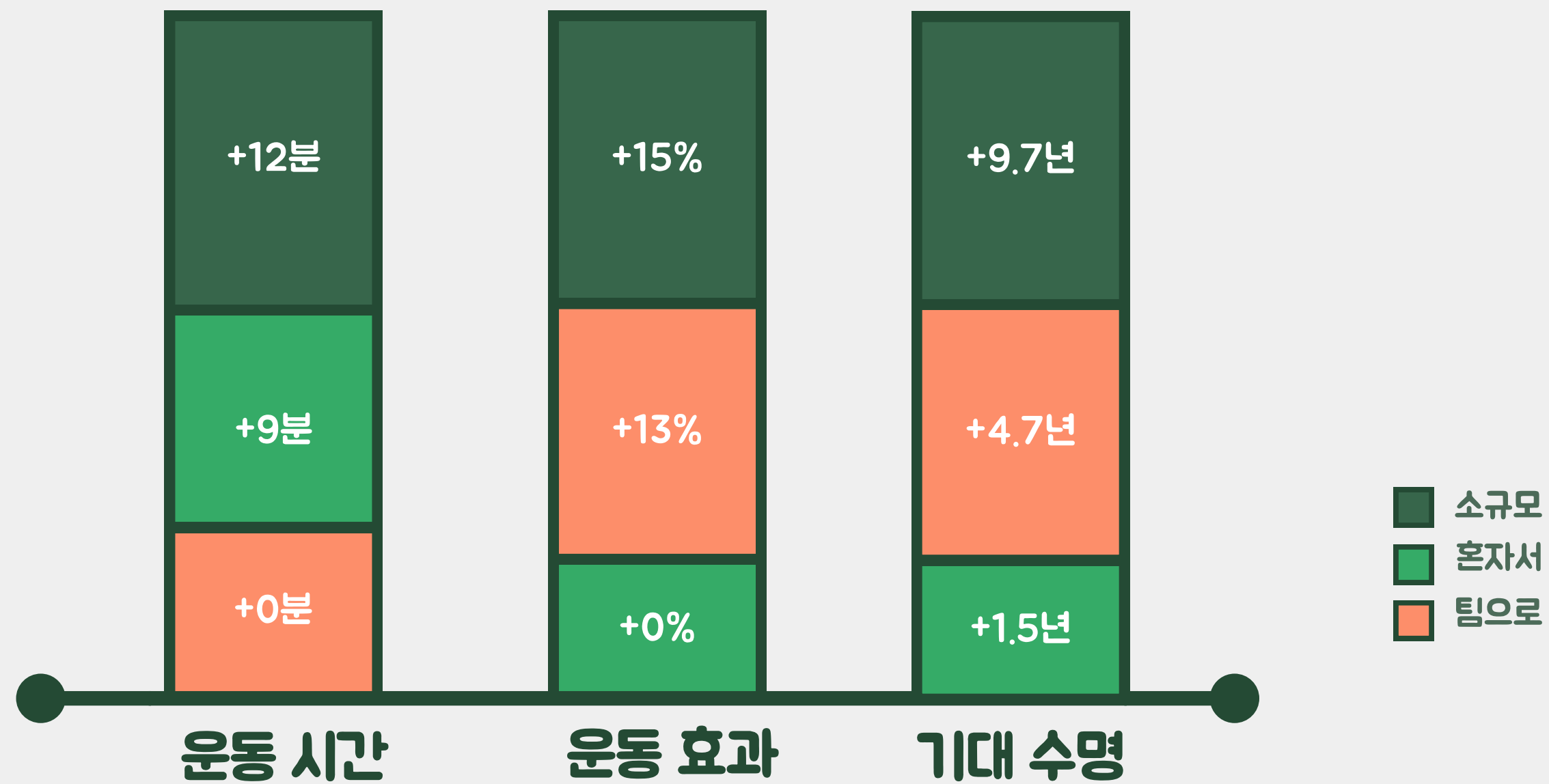
코로나 팬데믹 새로운 위협 '사회적 고립' 대책 절실

조재민 기자 | 승인 2022.03.31 17:33 | 댓글 0

포스트 코로나 시대 준비 위한 필수 해결 과제로 지목



운하나의 필요성



운하나의 필요성



소규모 운동을 위한
서비스는 없음

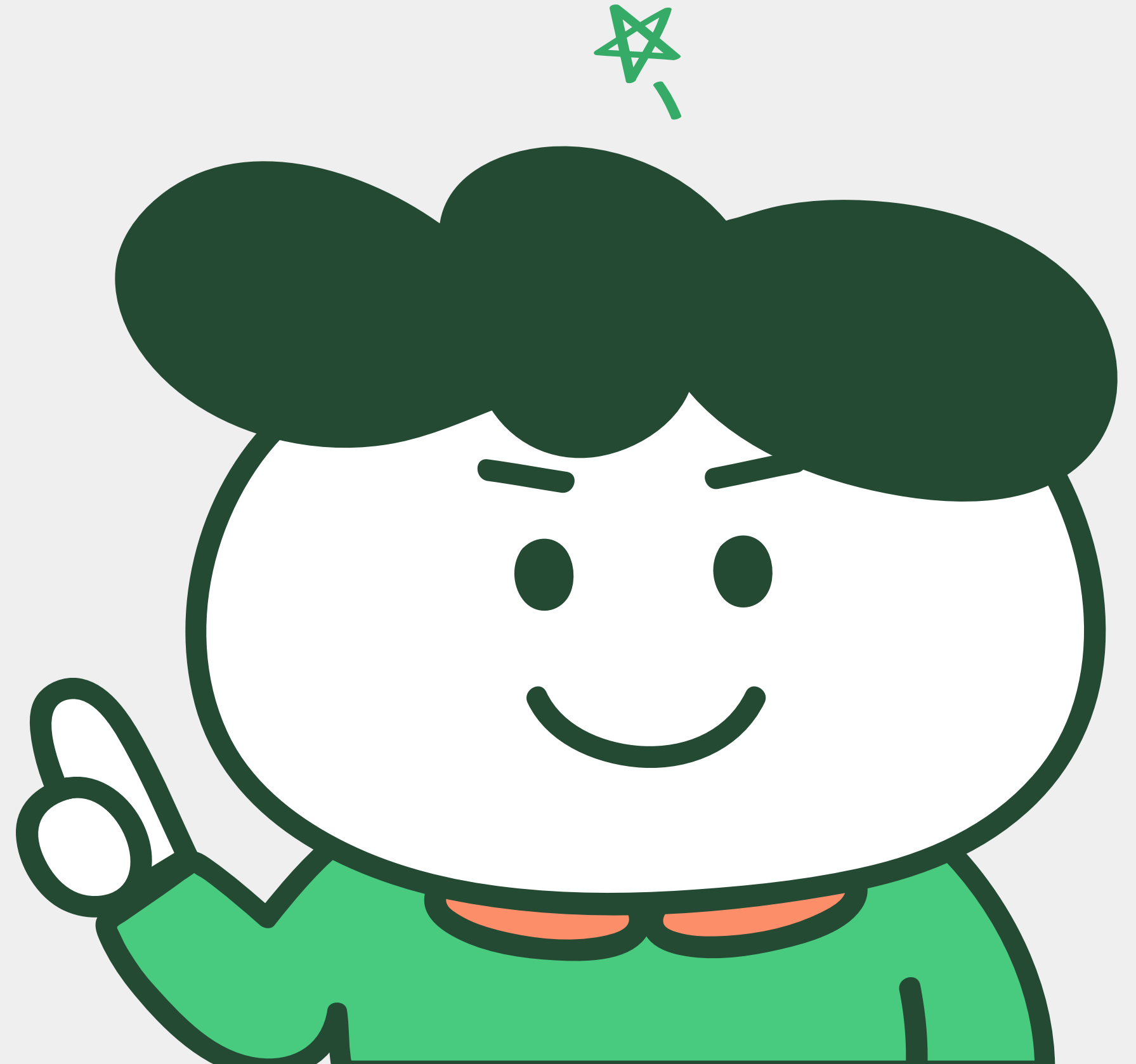




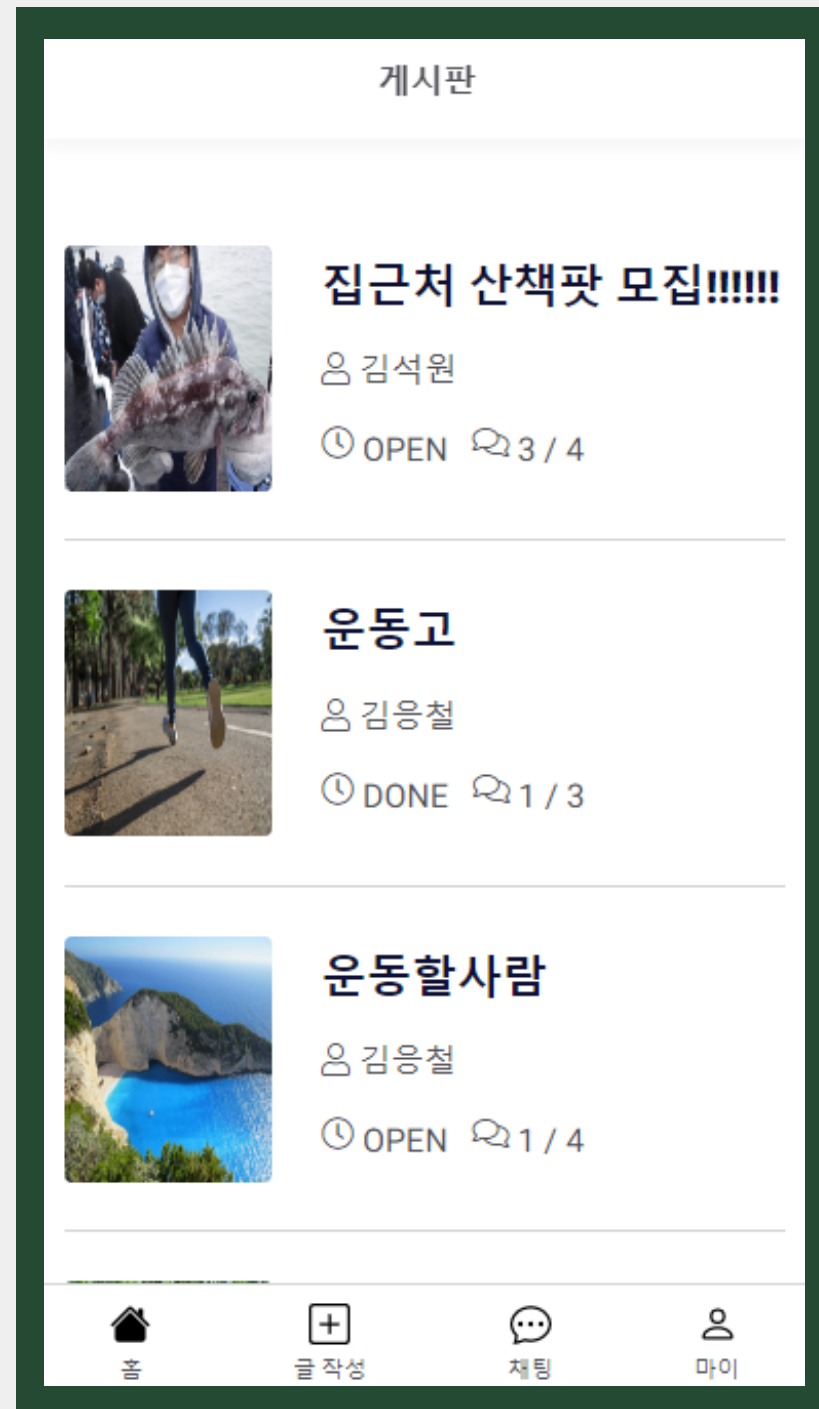
위치 기반으로 간편한 운동을
함께할 사람을 찾아주는
1회성 서비스!

02

기능 소개



멤버 구성

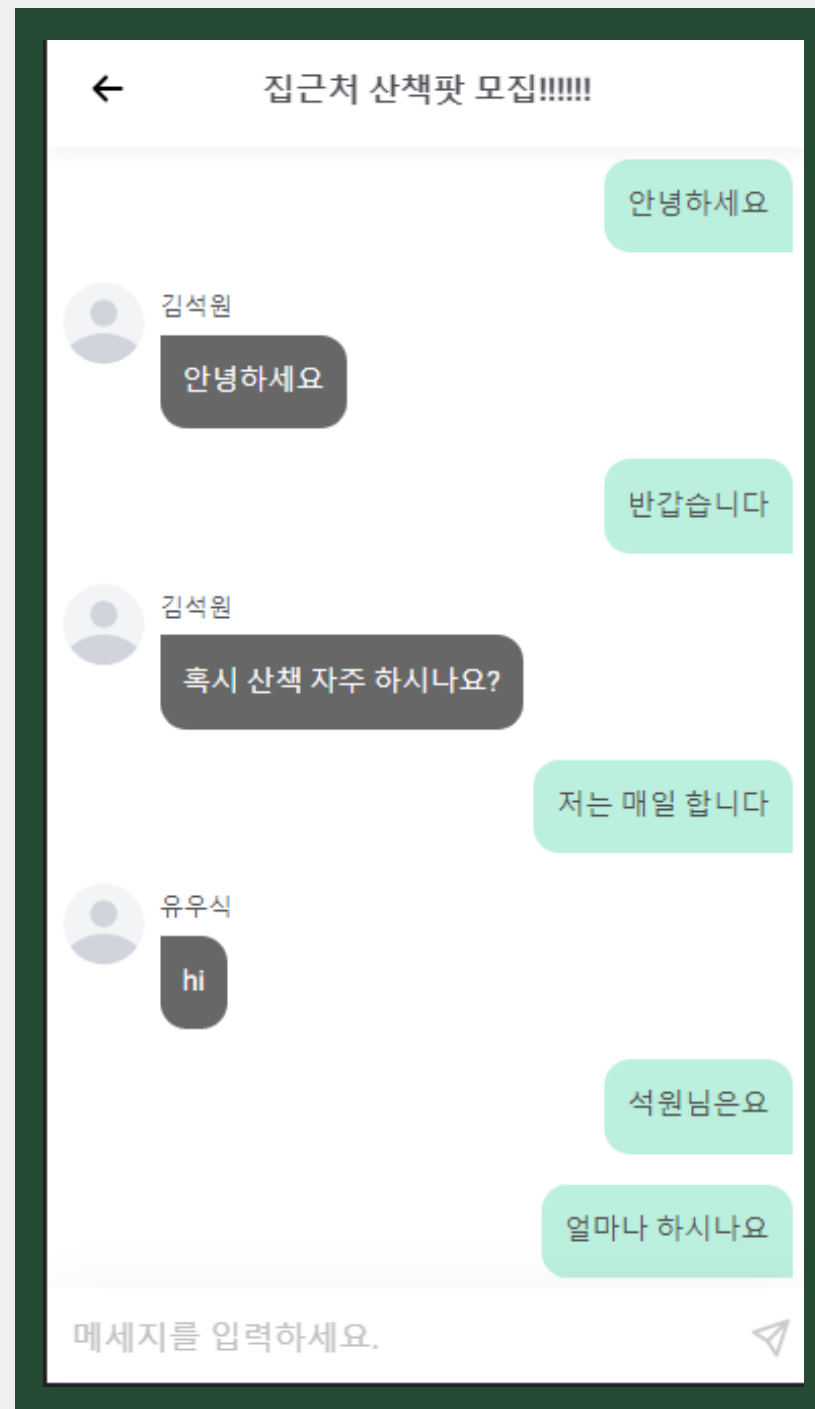


조건이 맞는 사람과 멤버 구성

글을 작성하거나 마음에 드는 글을 찾아 참여해보세요.
글을 작성하실 경우 원하는 운동과 장소, 날짜와 시간, 인원수 등을
설정해서 조건이 맞는 사람들과 멤버를 구성할 수 있습니다.
또, 참여 인원을 확인할 수 있고 설정한 인원수가 채워지면 자동으로
모집이 마감됩니다!!

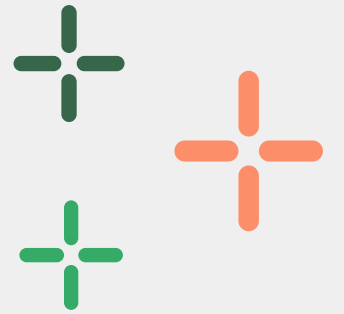
참여를 하고 싶다면 조건을 설정하고 마음에 드는 글을 찾아
참여 신청을 해보세요!!

멤버 별 채팅

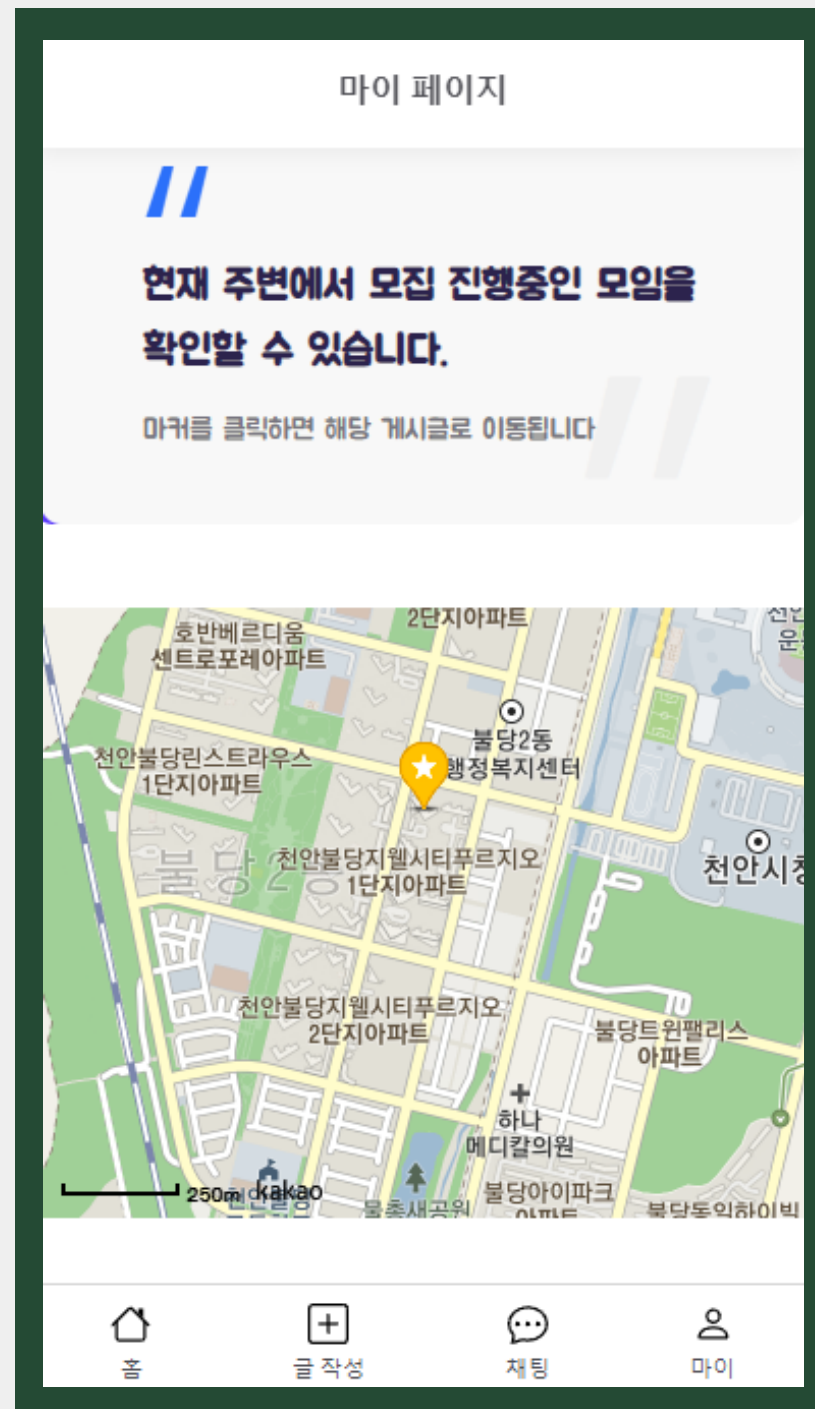


멤버들과 채팅을 해보세요

멤버들이 구성되면 멤버들과 채팅을 해보세요.
구체적인 운동 계획이나 준비물 등을 상의하고
만났을 때 어색하지 않게 미리 친해지는 시간을 가져도 좋을 거 같아요!!



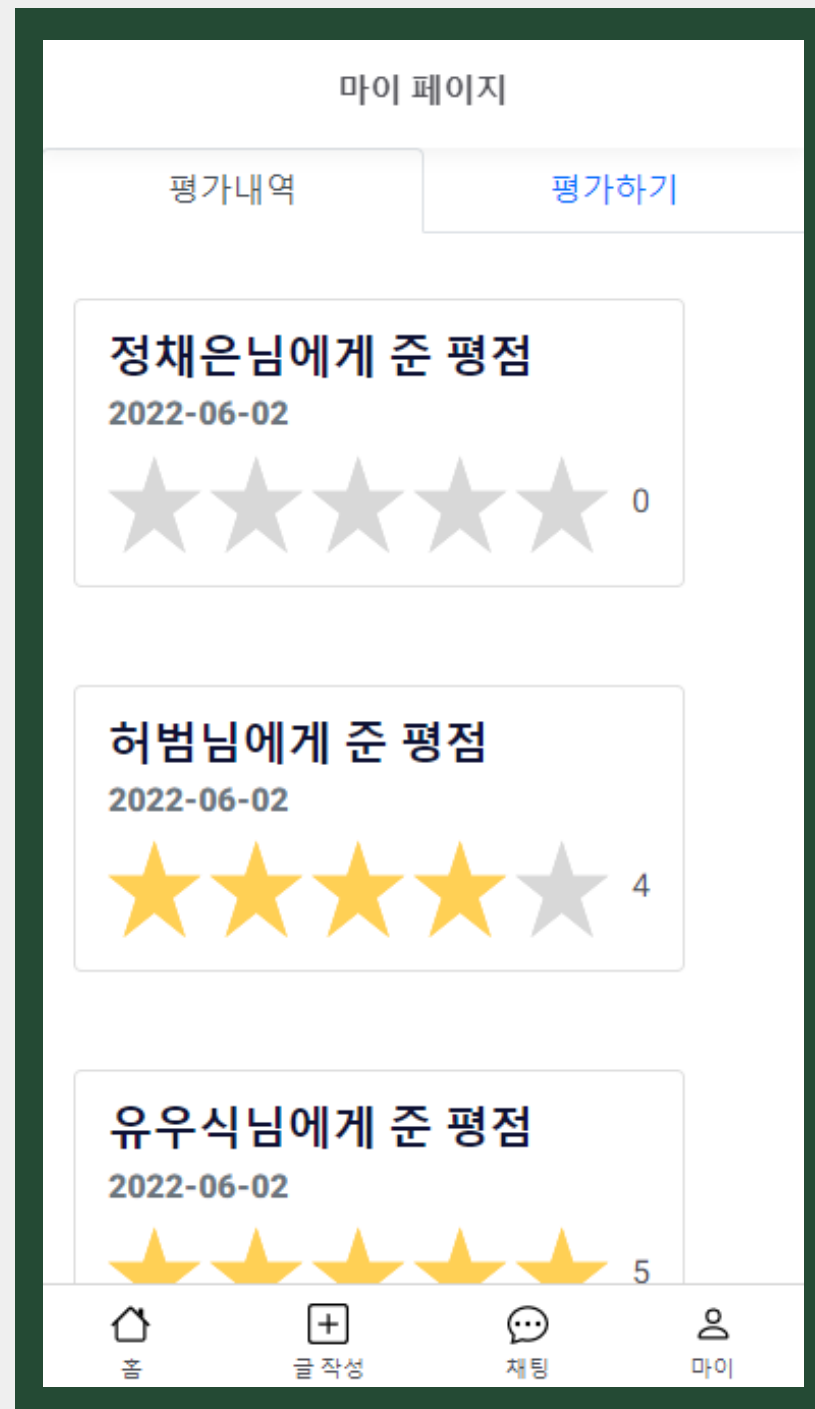
동네 주변 빠르게 운동 찾기



지도에서 내 주변 운동 모임을
찾아보세요.

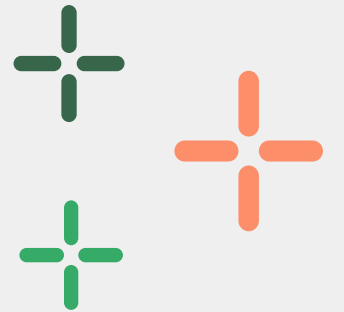
글을 일일이 확인하는 것이 귀찮다면 지도에서 운동 모임을 찾아보세요.
현재 내 위치 주변에 있는 모집중인 운동 모임을 지도에서 마커로 확인할
수 있어요!!

운동 후 평점

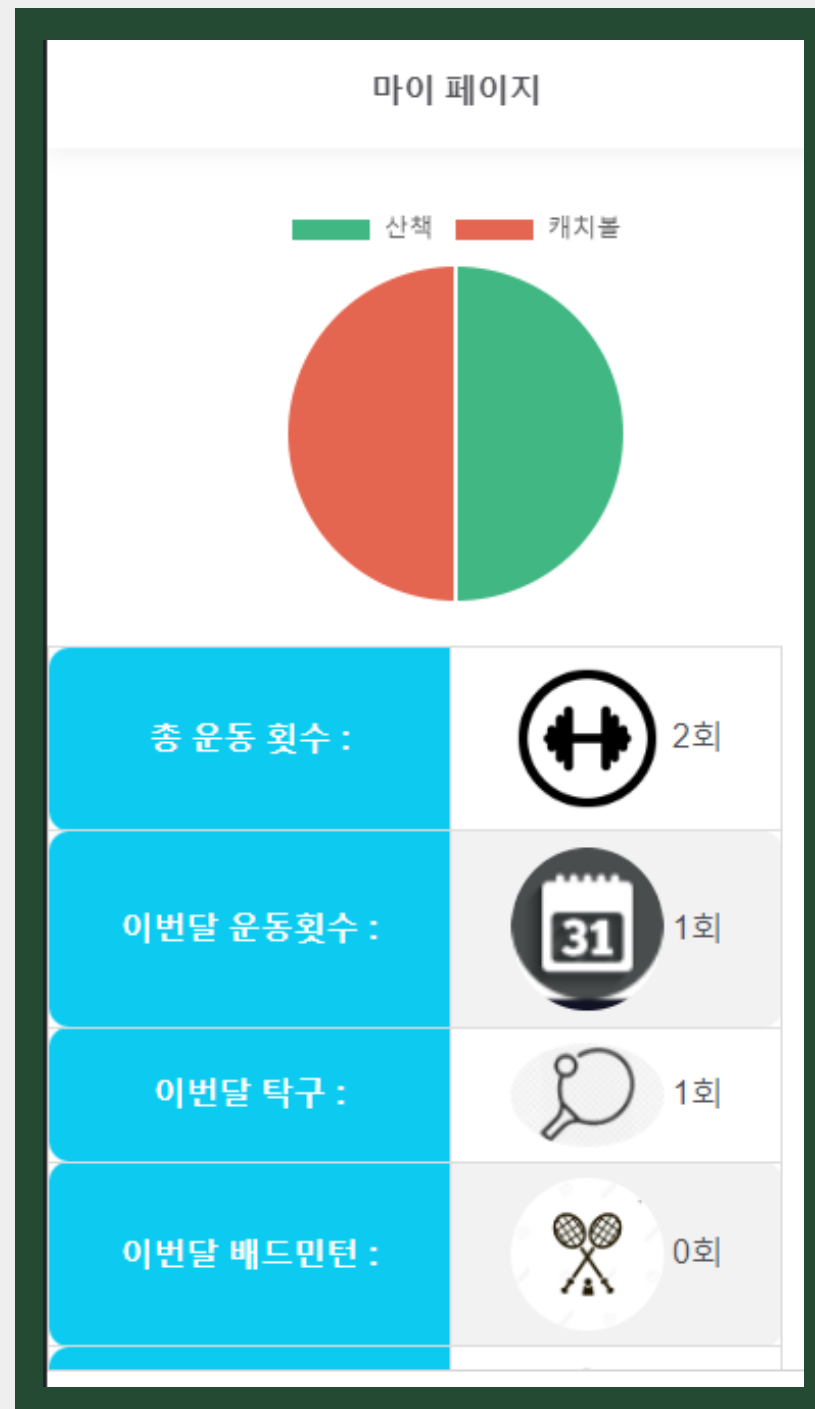


멤버를 평가해보세요.

다른 사용자들을 위해 같이 운동했던 멤버들을 평가해주세요.
괜찮았던 멤버는 좋은 점수를, 매너가 별로였던 멤버는 낮은 점수를 매겨
다른 사용자들이 모임을 구성하는데 도움을 주세요!!
운하나에서는 평점을 **날씨**로 알려줍니다.

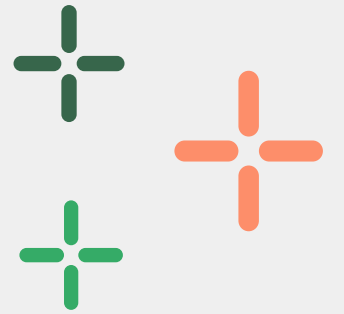


운동 기록 관리



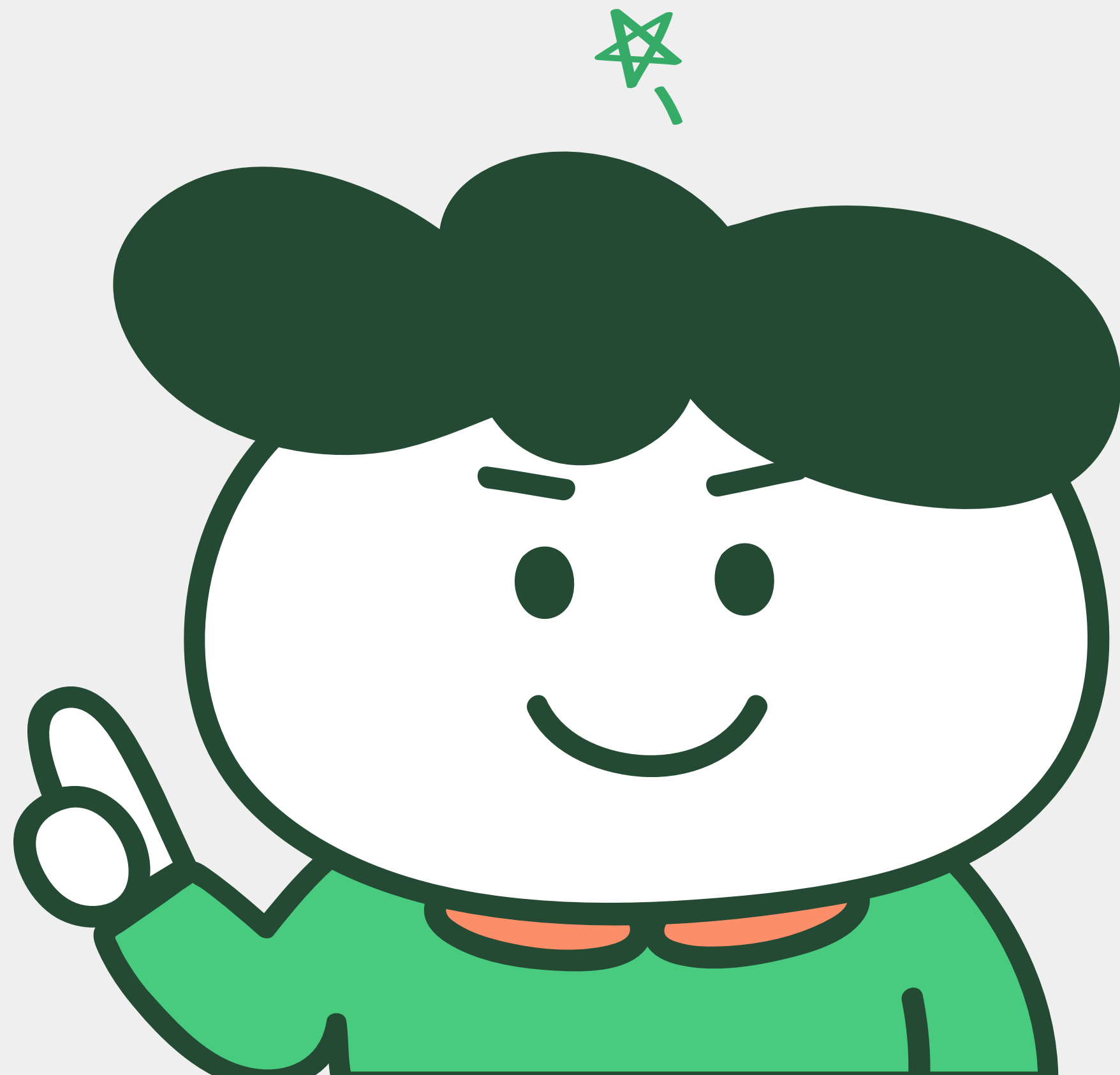
운동 기록을 관리하세요.

운하나에서는 여러분이 참여한 운동을 자동으로 기록해주고,
다양한 방법으로 확인할 수 있습니다.
손쉽게 운동 내역을 기록하고 확인하면서
여러분의 건강을 손쉽게 관리해보세요!!

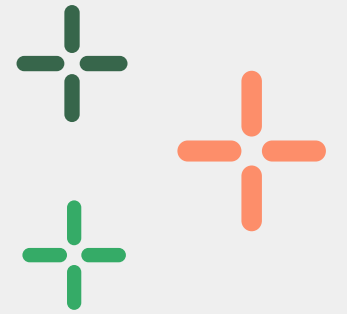
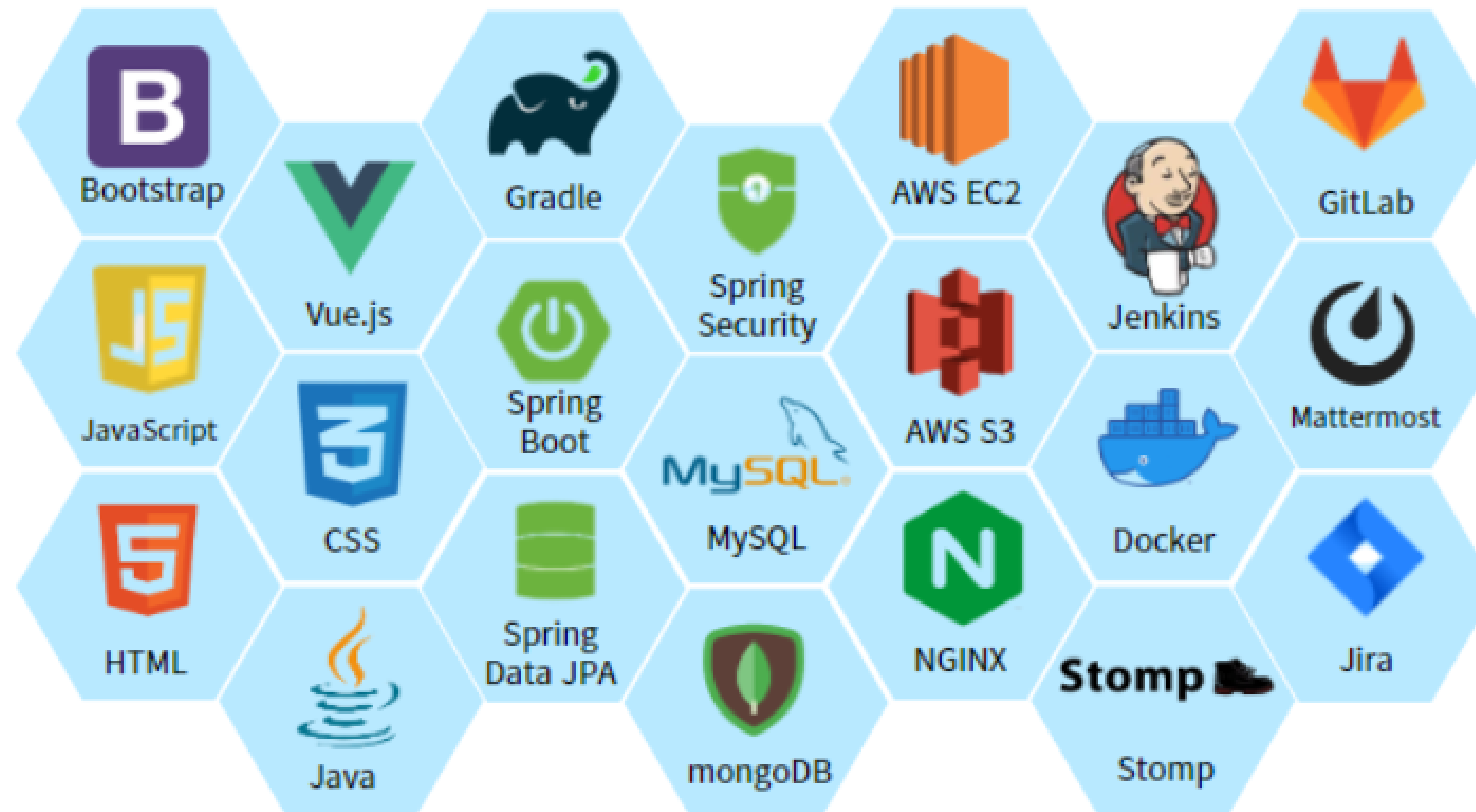


03

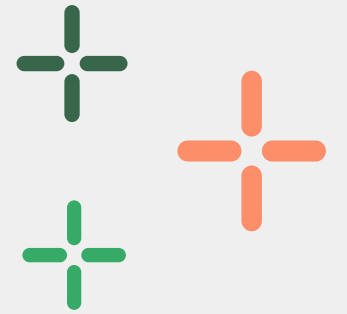
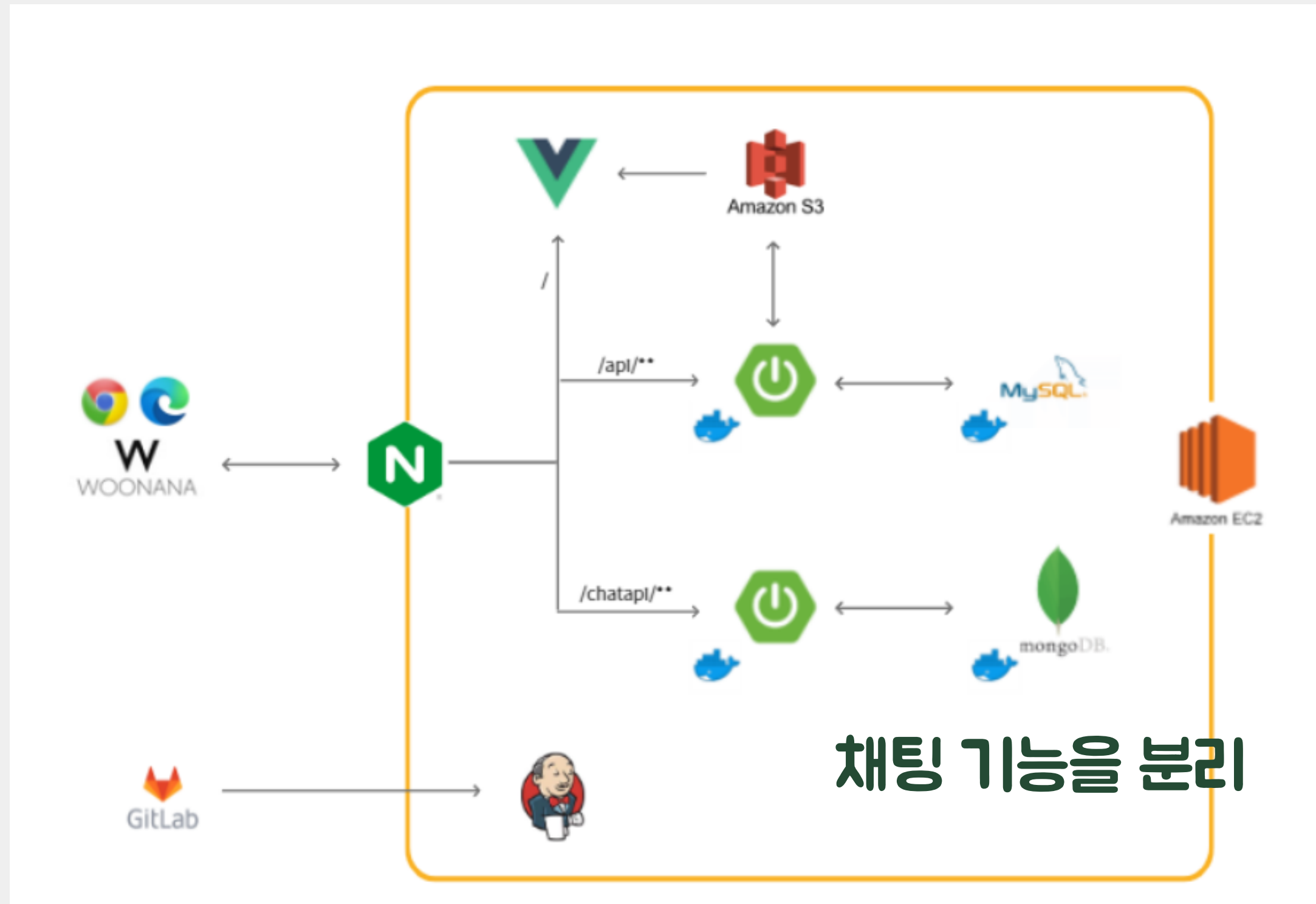
시연



기술 스택



배포 구조

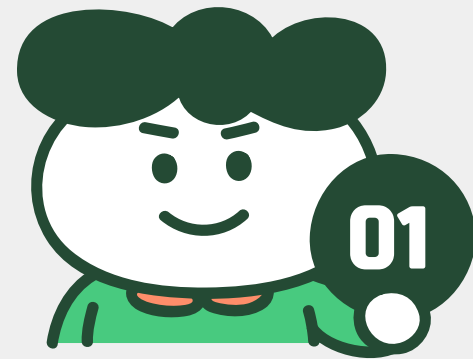


04

역할 분담&소감

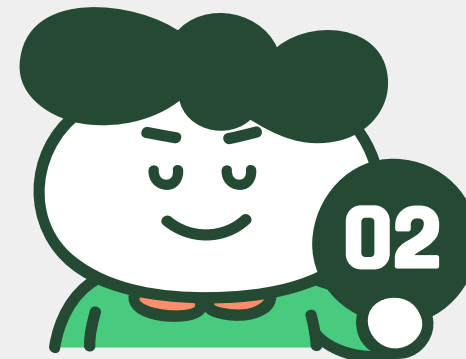


역할 분담



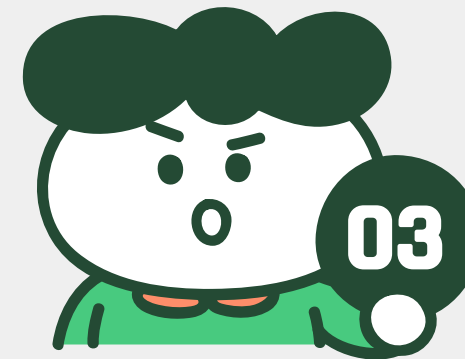
김응철

팀장
BE
FE



김석원

FE



유우식

FE

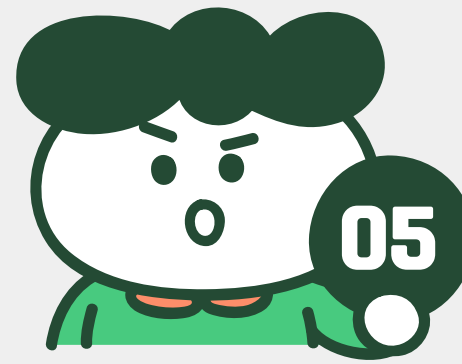
역할 분담



배나영

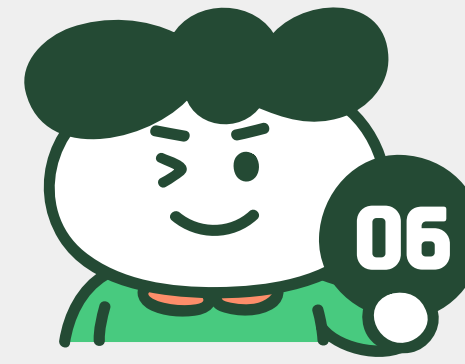
배포

BE



정채은

BE

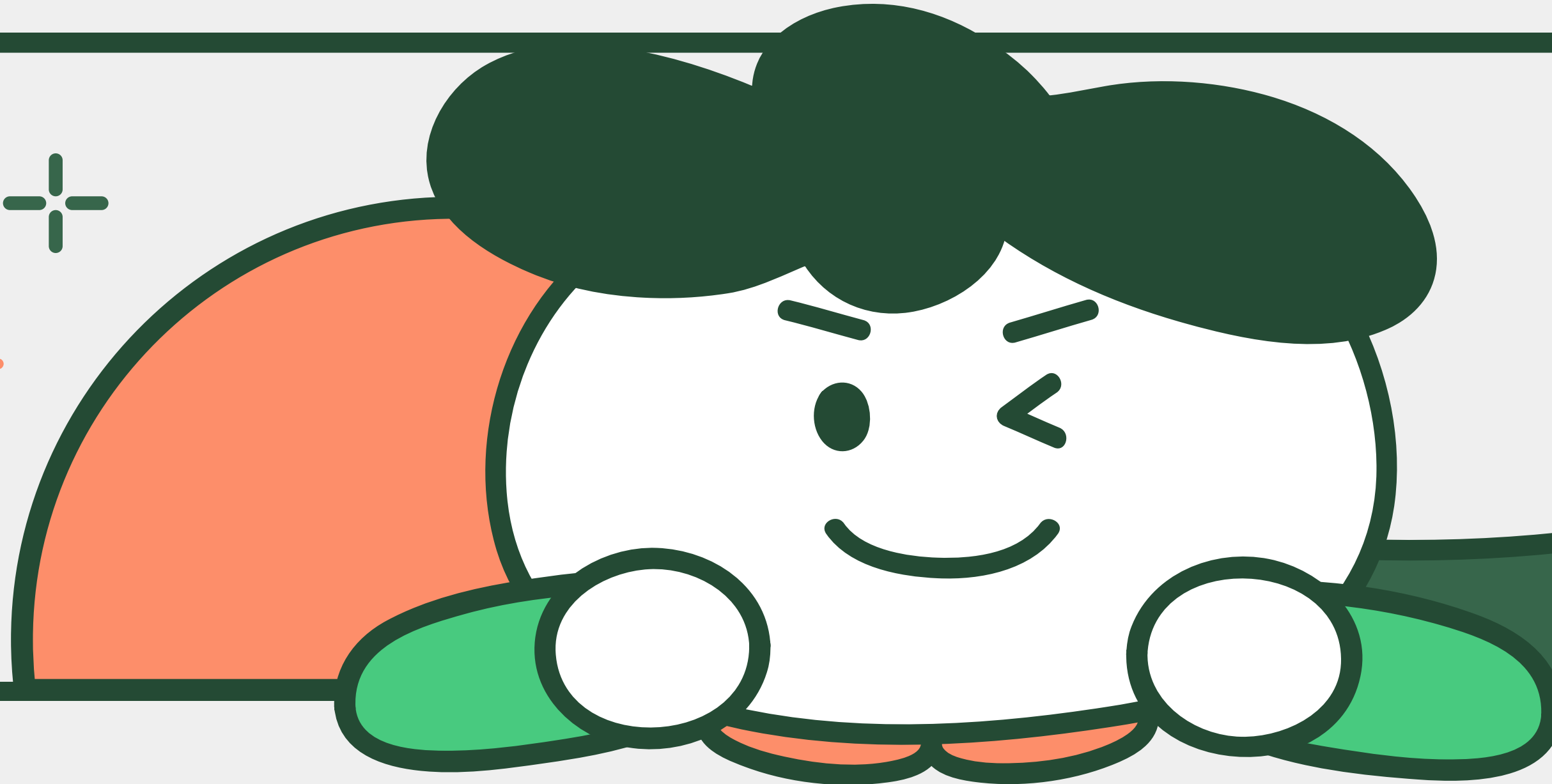


허범

BE

역할 분담

- **김응철(백엔드, 프론트엔드 담당):** 마지막까지 열심히해서 유종의 미를 거두고 싶습니다. 그동안 프로젝트 너무 고생하셨습니다 감사합니다~!!!!
- **김석원(프론트엔드 담당):** 싸피덕분에 많이 성장한거 같습니다. 다들 1년동안 고생많았고 취보 화이팅!!!
- **배나영(배포, 백엔드 담당):** 평소 궁금했던 자동배포 기능을 학습 및 구현해보고, JPA의 더 다양한 기능을 써볼 수 있어서 좋았습니다.
- **유우식(프론트엔드 담당):** 싸피에서 좋은 경험 많이 쌓고 성장할 수 있었습니다. 다들 1년동안 수고많으셨고 취업 성공하시길 바랍니다!
- **정채은(백엔드 담당):** 벌써 세 개의 프로젝트가 끝났네요. 모두 열심히 하는 모습에 많이 배워갑니다. 사회에서 만나요..!
- **허범(백엔드 담당):** 마지막 프로젝트라는게 아쉽지만 좋은 분들과 팀을 해서 잘 마무리 할 수 있었습니다. 다들 취보 성공하셔서 꿈을 이루셨으면 좋겠습니다.



6기 여러분!

우리 모두 화이팅!