



안양대학교

기초대사량에 따른 식단 추천 웹사이트

컴퓨터공학과 조아인, 왕혜빈, 박수정

발표순서

01 제안 및 기획



02 분석 및 설계



03 구현



04 시연

우리가 이 주제를 선택한 이유.

'바디프로필' 찍으려고 무리한 운동...2030 '이 병' 주의보

입력 2023.03.19. 오후 9:19 기사원문

👍 2 💬 11

🔊 🔊 🔊 🔊 🔊



이미지투데이

[서울경제]

최근 젊은층 사이에서 이른바 '바프'라 불리는 탄탄한 몸매를 만들어 촬영하는 '바디프로필'이 유행인 가운데 짧은 기간 강도높은 운동을 하면 근육에 무리가 가고 신장 기능까지 나빠질 수 있어 주의가 요구된다.

바디프로필 인기·유행 따라가다 '섭식장애' 위험?...건강 적신호

✎ 홍성익 기자 | Ⓞ 입력 2023.02.20 10:27 | 💬 댓글 0

내용요약

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 섭식장애 유발
신경성 식욕부진증, 신경성 폭식증, 폭식장애 등...필요하면 약물 치료도
본인의 나이·신장에 맞는 영양 섭취 건강한 식생활을

[한스경제=홍성익 보건복지선임기자] 약 283만 명의 구독자를 보유한 가수 김종국의 유튜브 채널 '짐종국', 최고의 피지컬을 자랑하는 100인의 도전자가 상금을 차지하기 위해 대결하는 넷플릭스 예능 프로그램 '피지컬 100', 일반인이 등장하는 연애 리얼리티 프로그램 등 각종 OTT와 SNS에서 아름답고 건강한 몸매에 대한 일반인들의 환상과 욕구를 자극하는 프로그램이 인기를 얻고 있다.



유영선 과장/제공=대동병원

많이 본 뉴스

- 1 혼돈의 i 자산관리
- 2 "상생 전 얼룩진 i
- 3 [1.5℃+ TECHN 유, 건설
- 4 비만 치: 위고비 i
- 5 임종통 ' 후보 간 i
- 6 대유예0 업고 글:
- 7 '골프 가 업계, 신 창

우리가 이 주제를 선택한 이유.

'바디프로필' 찍으려고 무리한 운동...2030 '이 병' 주의보

입력 2023.03.19. 오후 9:19 / 기사원문

이와 같은 문제가 생기지 않게 하기 위해서는

단기간에 이뤄지는 급격한 체중
감량보다는 일상화된 꾸준한 운동과
균형 잡힌 영양분 섭취를 권장함.



이미지투데이

[서울경제]

최근 젊은층 사이에서 이른바 '바프'라 불리는 탄탄한 몸매를 만들어 촬영하는 '바디프로필'이 유행인 가운데 짧은 기간 강도높은 운동을 하면 근육에 무리가 가고 심장 기능까지 나빠질 수 있어 주의가 요구된다.

바디프로필 인기, 유해 따라가다 '심신장애' 위험?...건강 적신호

입력 2023.02.21. 오전 10:00 / 기사원문

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 심신장애 유발

식욕부진, 과잉 운동, 불면증 등 신체적, 정신적 악영향

나아 신장 기능도 떨어질 수 있어 주의

입력 2023.02.21. 오전 10:00 / 기사원문

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 심신장애 유발

식욕부진, 과잉 운동, 불면증 등 신체적, 정신적 악영향

나아 신장 기능도 떨어질 수 있어 주의

입력 2023.02.21. 오전 10:00 / 기사원문

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 심신장애 유발

식욕부진, 과잉 운동, 불면증 등 신체적, 정신적 악영향

나아 신장 기능도 떨어질 수 있어 주의

입력 2023.02.21. 오전 10:00 / 기사원문

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 심신장애 유발

식욕부진, 과잉 운동, 불면증 등 신체적, 정신적 악영향

나아 신장 기능도 떨어질 수 있어 주의

입력 2023.02.21. 오전 10:00 / 기사원문

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 심신장애 유발

식욕부진, 과잉 운동, 불면증 등 신체적, 정신적 악영향

나아 신장 기능도 떨어질 수 있어 주의

입력 2023.02.21. 오전 10:00 / 기사원문

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 심신장애 유발

식욕부진, 과잉 운동, 불면증 등 신체적, 정신적 악영향

나아 신장 기능도 떨어질 수 있어 주의

입력 2023.02.21. 오전 10:00 / 기사원문

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 심신장애 유발

식욕부진, 과잉 운동, 불면증 등 신체적, 정신적 악영향

나아 신장 기능도 떨어질 수 있어 주의

입력 2023.02.21. 오전 10:00 / 기사원문

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 심신장애 유발

식욕부진, 과잉 운동, 불면증 등 신체적, 정신적 악영향

나아 신장 기능도 떨어질 수 있어 주의

입력 2023.02.21. 오전 10:00 / 기사원문

무조건 음식 제한, 단기간 내 살빼기는 심신장애 유발

식욕부진, 과잉 운동, 불면증 등 신체적, 정신적 악영향

나아 신장 기능도 떨어질 수 있어 주의

많이 본 뉴스

1 혼돈의 i
자산관리

2 '상생 전
얼룩진 i

3 [1.5°C+
TECHN
유, 건설

4 비만 치:
위고비 i

5 임종통'
후보 간i

6 대유예0
업고 글i

7 '골프 가
업계, 신
장



유영선 과장/제공=대동병원

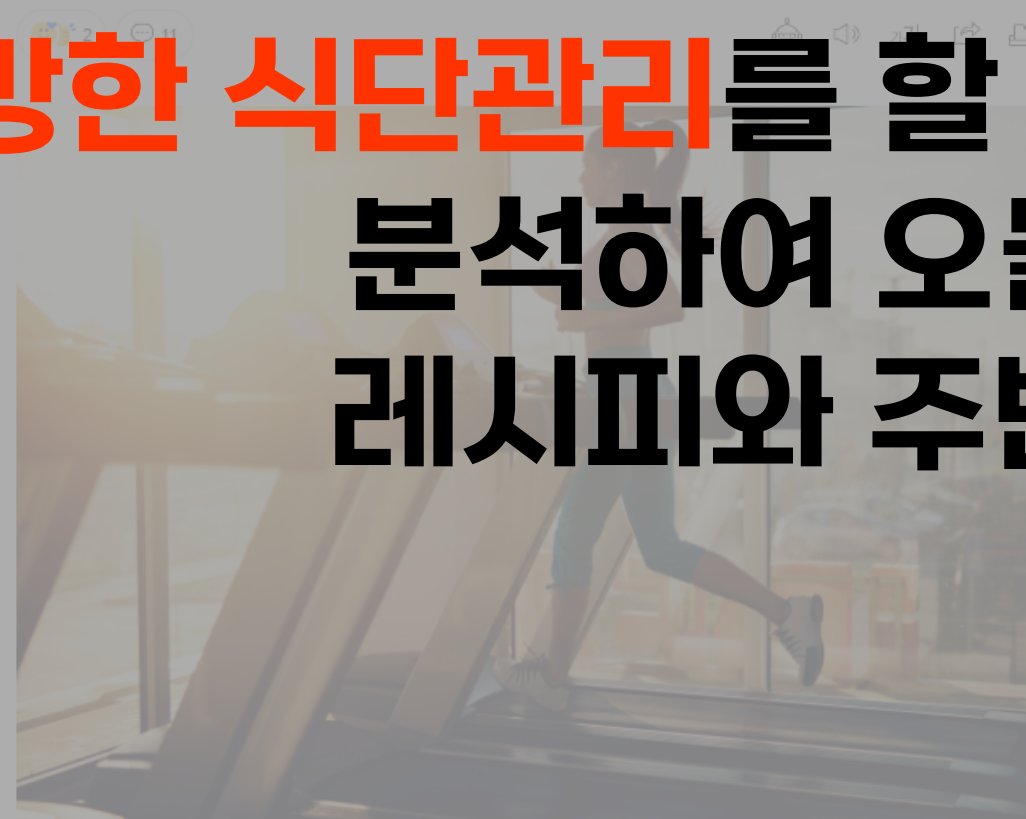
우리가 이 주제를 선택한 이유.

건강한 식단관리를 할 수 있도록 자신의 기초대사량을 분석하여 오늘의 메뉴를 알려주며, 레시피와 주변 식당까지 알 수 있음.

'바디프로필' 찍으려고 무리한 운동...2030 '이 병' 주의보

입력 2023.03.19. 오후 9:19 기사원문

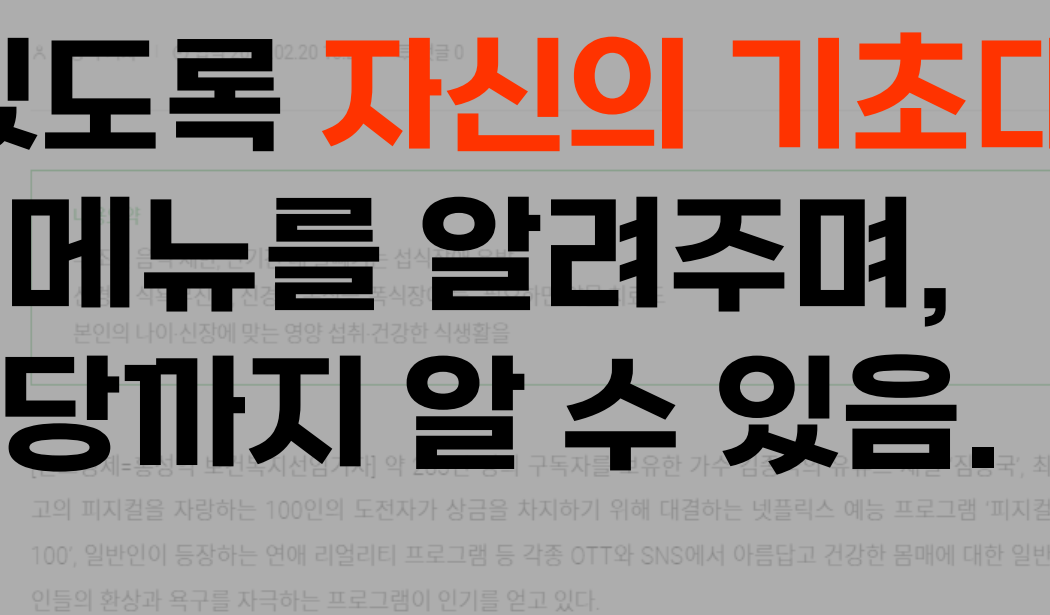
바디프로필 인기·유행 따라가다 '섭식장애' 위험?...건강 적신호



이미지투데이

[서울경제]

최근 젊은층 사이에서 이른바 '바프'라 불리는 탄탄한 몸매를 만들어 촬영하는 '바디프로필'이 유행인 가운데 짧은 기간 강도높은 운동을 하면 근육에 무리가 가고 심장 기능까지 나빠질 수 있어 주의가 요구된다.

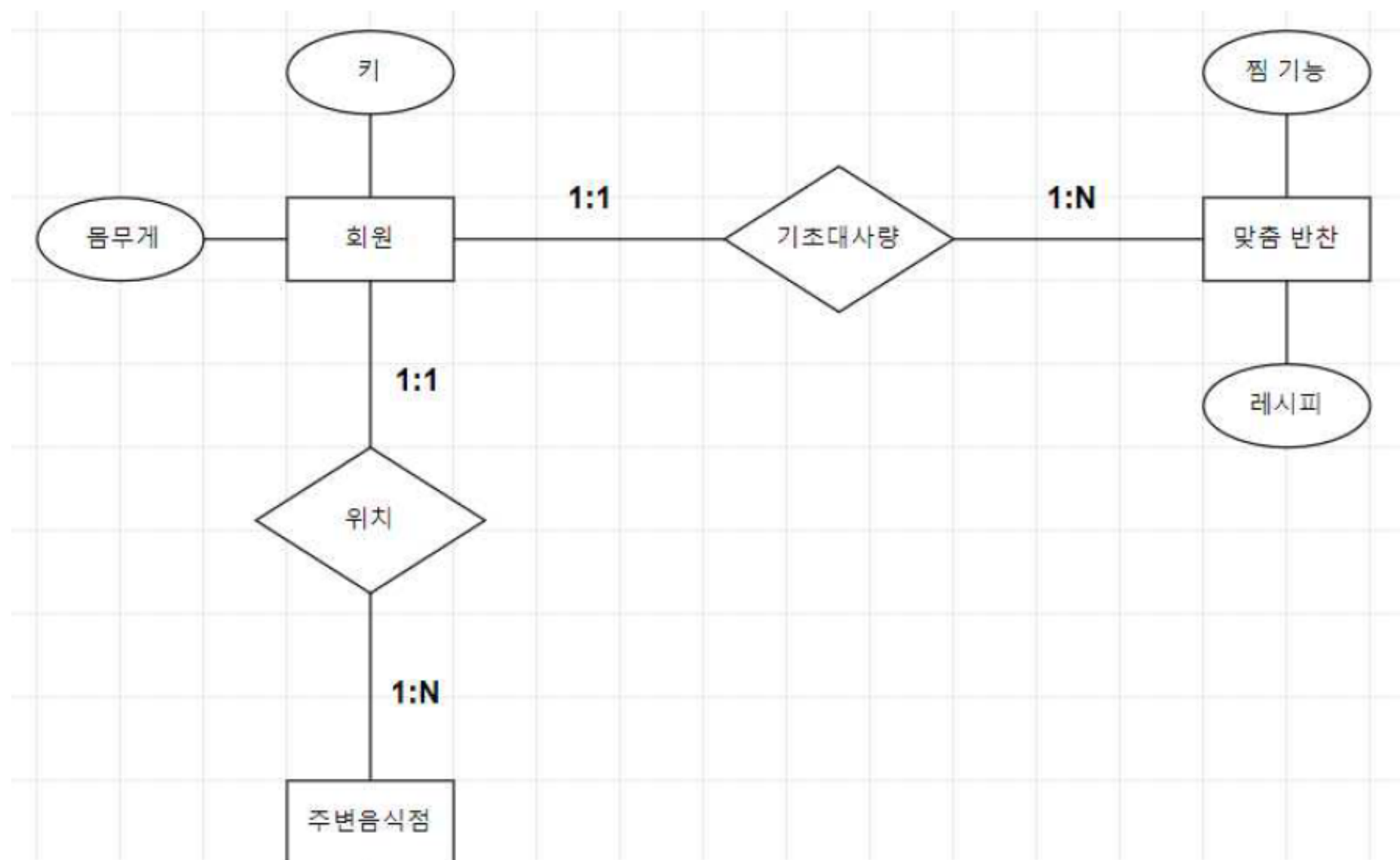


유영선 과장/제공=대동병원

많이 본 뉴스

- 1 혼돈의 i
자산관리
- 2 '상생 전
얼룩진
- 3 [1.5°C+
TECHN
유, 건설
- 4 비만 치:
위고비
- 5 임종통'
후보 간
- 6 대유예0
업고 글
- 7 '골프 가
업계, 신
장

ERD



DB 테이블

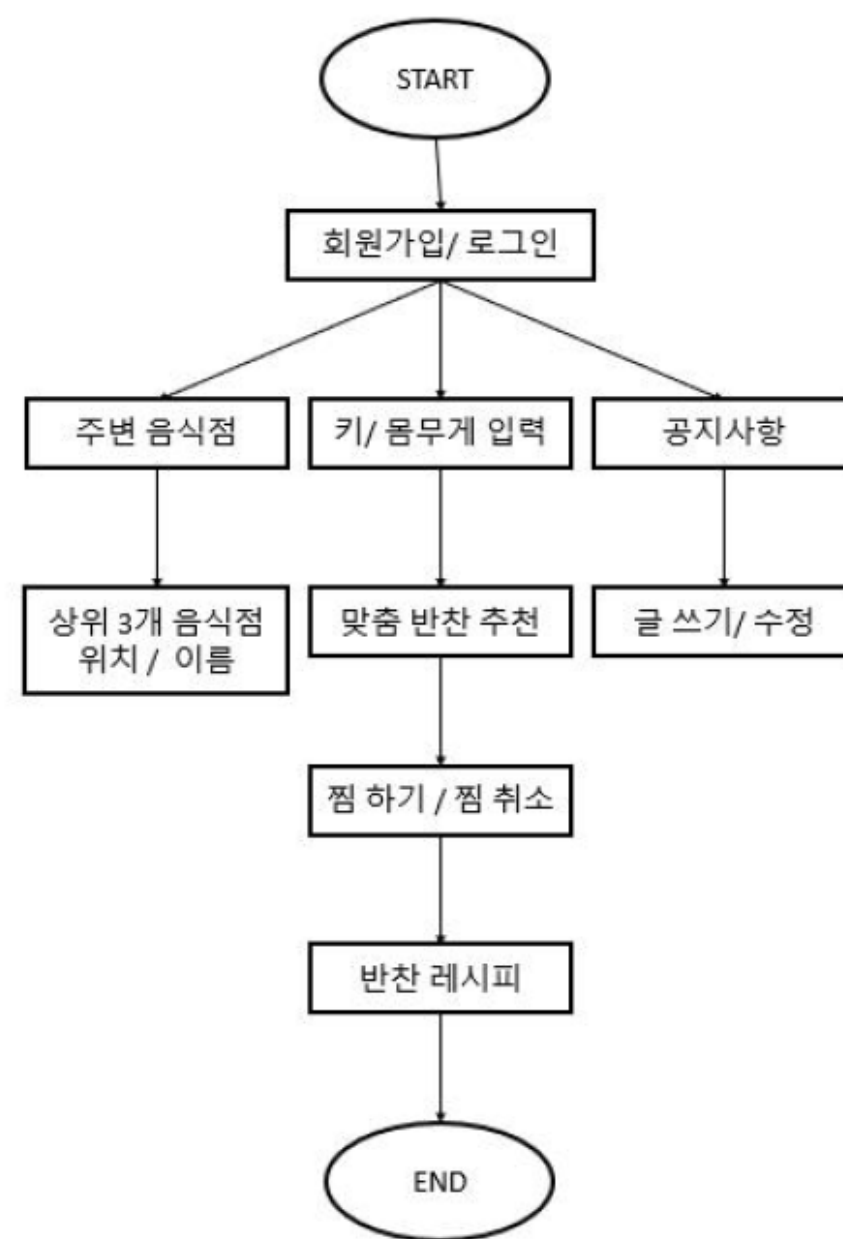
todaymenu recommend	
id_num	int(11)
user_id	int(11)
a	int(11)
b	int(11)
c	int(11)

todaymenu notice	
id_num	int(11)
writer	varchar(50)
title	varchar(255)
description	text
createdAt	date
views	int(11)

todaymenu users	
id_num	int(11)
name	varchar(50)
email	varchar(100)
password	varchar(255)
contact	varchar(50)
age	int(11)
height	int(11)
weight	int(11)
role	int(11)
recommend	longtext

todaymenu dish	
id_num	int(11)
name	varchar(50)
kcal	int(11)
link	varchar(255)
recommend	int(11)

시스템 구조도



SYSTEM



SERVER



localhost 환경에서 진행함.

메인페이지

[오늘의 메뉴는?](#)[메인페이지](#)[공지사항](#)[마이페이지](#)[로그인/회원가입](#)

오늘의 메뉴는?

What's today's menu?

[인기식단](#)[맞춤반찬](#)[주변음식점](#)[🛒 추천식단 0](#)

인기반찬

전복찜 (180kcal)

[전복찜 레시피](#)

감자채볶음 (110kcal)

[감자채볶음 레시피](#)

열무물김치 (20kcal)

[열무물김치 레시피](#)

[찜하기](#)

인기반찬

참스테이크 (498kcal)

[참스테이크 레시피](#)

깻잎나물 (50kcal)

[깻잎나물 레시피](#)

동치미 (10kcal)

[동치미 레시피](#)

[찜하기](#)

맞춤 반찬 페이지

[오늘의 메뉴는?](#) [메인페이지](#) [공지사항](#) [마이페이지](#) [로그아웃](#)

오늘의 메뉴는?

What's today's menu?

[인기식단](#) [맞춤반찬](#) [주변음식점](#) [🛒 추천식단 0](#)

기초대사량계산

(더욱 정확한 맞춤반찬을 위해 키와 몸무게를 입력해주세요)

키(cm)

몸무게(kg)

계산

맞춤반찬추천

맞춤반찬

인기

맞춤반찬

인기

맞춤반찬

인기

맞춤 반찬 페이지

맞춤반찬추천

맞춤반찬

인기

오징어무침(83kcal)
[오징어무침 레시피](#)
깻잎두부양념찜(80kcal)
열무김치(20kcal)
[열무김치 레시피](#)

찜하기

맞춤반찬

인기

낙지볶음(137kcal)
[낙지볶음 레시피](#)
근대나물(45kcal)
[근대나물 레시피](#)
김구이(10kcal)
[김구이 레시피](#)

찜하기

맞춤반찬

인기

무말랭이무침(112kcal)
[무말랭이무침 레시피](#)
계란장(150kcal)
[계란장 레시피](#)
나박김치(10kcal)
[나박김치 레시피](#)

찜하기

맞춤반찬

인기

시래기나물(48kcal)
[시래기나물 레시피](#)
굴포치구이(80kcal)
[굴포치구이 레시피](#)
미역오이초무침(21kcal)
[미역오이초무침 레시피](#)

찜하기

맞춤반찬

인기

꽃게장(40kcal)
[꽃게장 레시피](#)
삼치구이(130kcal)
[삼치구이 레시피](#)
깻잎장아찌(40kcal)
[깻잎장아찌 레시피](#)

찜하기

마이 페이지

오늘의 메뉴는? 메인페이지 공지사항 마이페이지 ▾

로그아웃

오늘의 메뉴는?

What's today's menu?

인기식단 맞춤반찬 주변음식점

🍴 추천식단 2

개인정보수정

(더욱 정확한 맞춤반찬을 위해 키와 몸무게를 수정해주세요)

키(cm)

몸무게(kg)

나이대

성별

수정

주변 음식점 페이지



공지사항 페이지

오늘의 메뉴는?

What's today's menu?

인기식단 **맛있는 반찬** 추천음식점

🛒 푸짐식단 0

공지사항

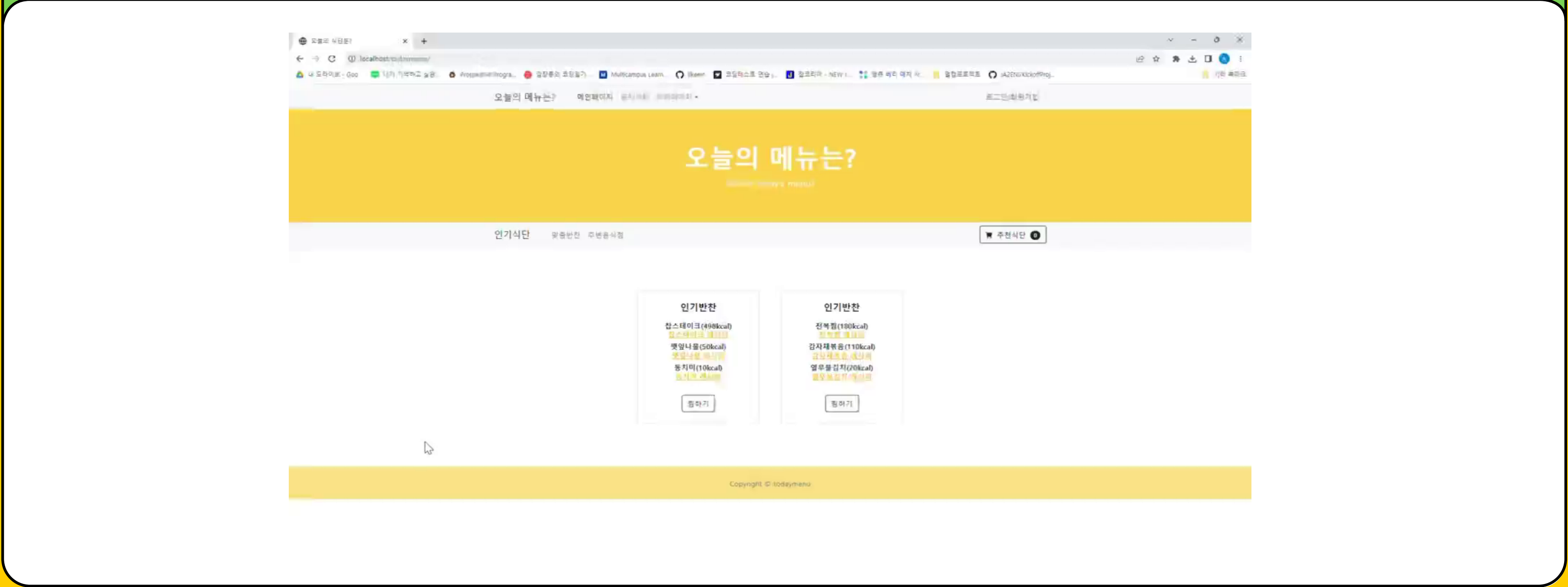
공지사항을 빠르고 정확하게 안내해드립니다.

번호	제목	글쓴이	작성일	조회
10	글 수정	개발자	2022-10-21	6
9			2022-10-11	23
8	테스트 글 여러개	testman	2022-10-11	7
7	테스트 글 여러개	testman	2022-10-11	1
6	테스트 글 여러개	testman	2022-10-11	0

⏪ ⏩ 1 2 ⏪ ⏩

등록

시연 영상



Q&A