

일상적 건강을 함께하는 MyCondition

1조 코딩보이즈

김명갑, 김재혁, 황인수, 홍원식

MyCondition

MyCondition은 체중, 혈당, 혈압, 수면패턴 등을 기록하고
지난 기록을 확인하여 신체 상태 변화 파악이 가능한 웹 페이지입니다.

목차

- | | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------|
| 01
팀원 소개 | 02
개발 환경 | 03
DB 설계 | 03
프로젝트 진행 과정 |
| 05
프로젝트 소개 | 06
개발 언어 활용 비중 | 07
간트 차트 | 08
개선사항 및 마무리 |

팀원 소개

김명갑

운동, 수면 패턴, 혈압
기록

운동, 수면 패턴, 혈압 페이지 기능 구현

김재혁

마이페이지, 이용후기,
커뮤니티, 관리목표,
식습관

개인정보 수정 및 삭제, 이용 후기와 커뮤
니티 게시글 작성, 수정, 삭제 기능 구현

황인수

DB관리, 식단 추천,
종합 컨디션 정보,
GOOGLE 로그인

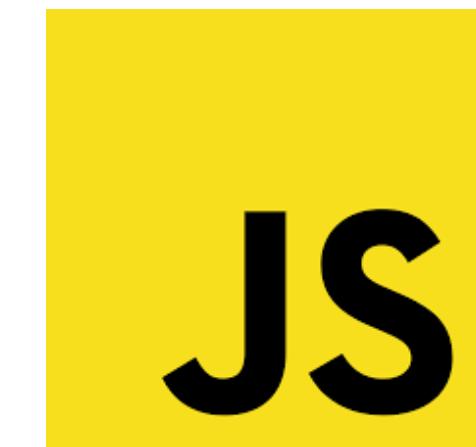
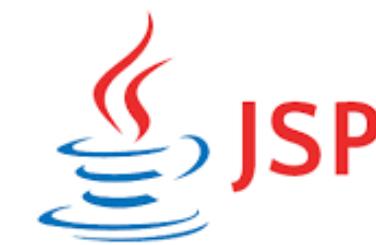
종합 건강 상태에 따른 식단 추천 페이지
기능 구현, 구글 로그인 기능 구현

홍원식

DB관리, 로그인,
회원가입, 계정 찾기,
체중 변화, 혈당

로그인, 회원가입, 계정 찾기 등 계정 관리
기능 구현, 혈당 및 체중 변화 입력 및 그래
프 시각화 작업

개발 환경



ORACLE

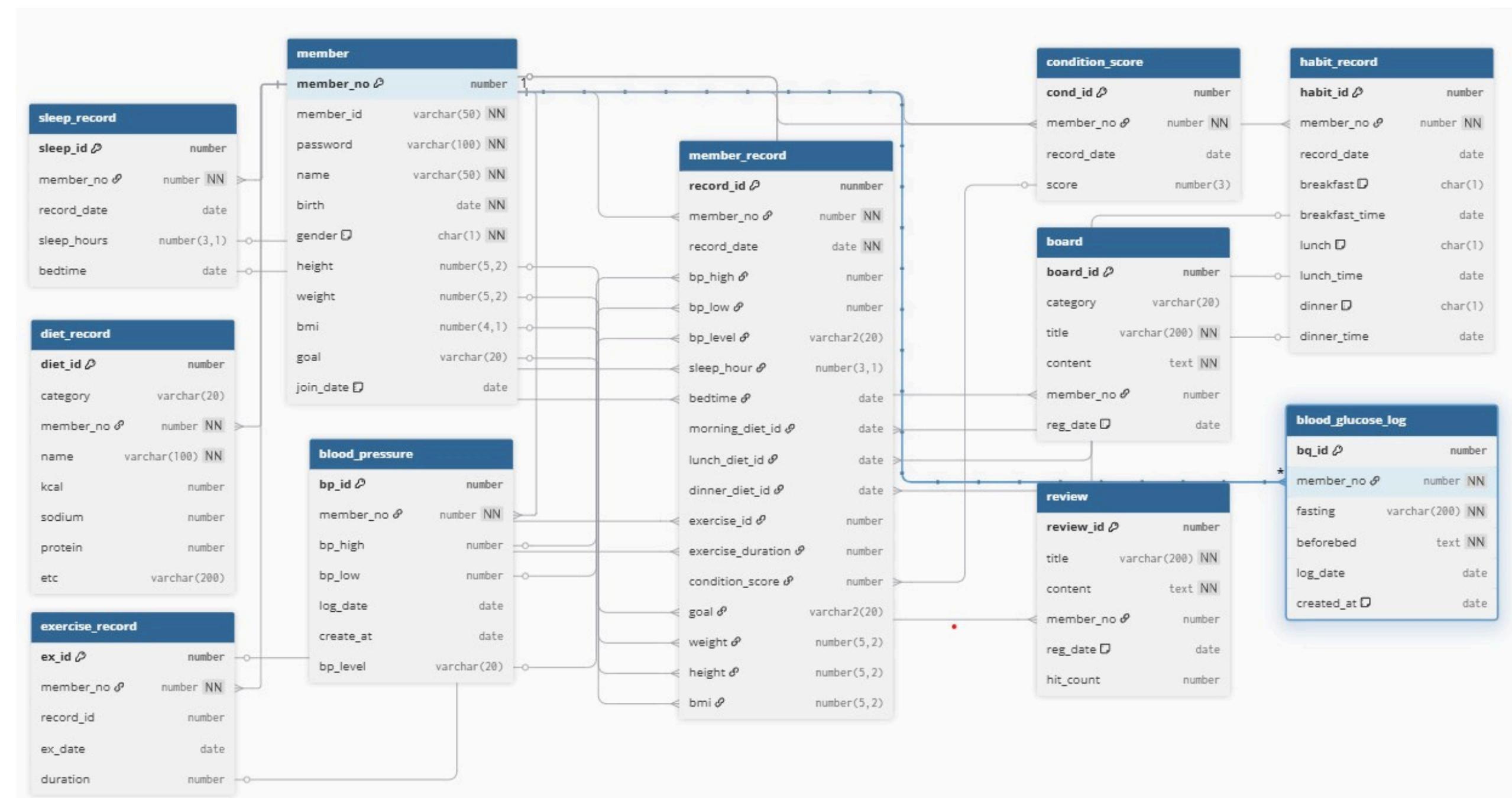


Apache Tomcat

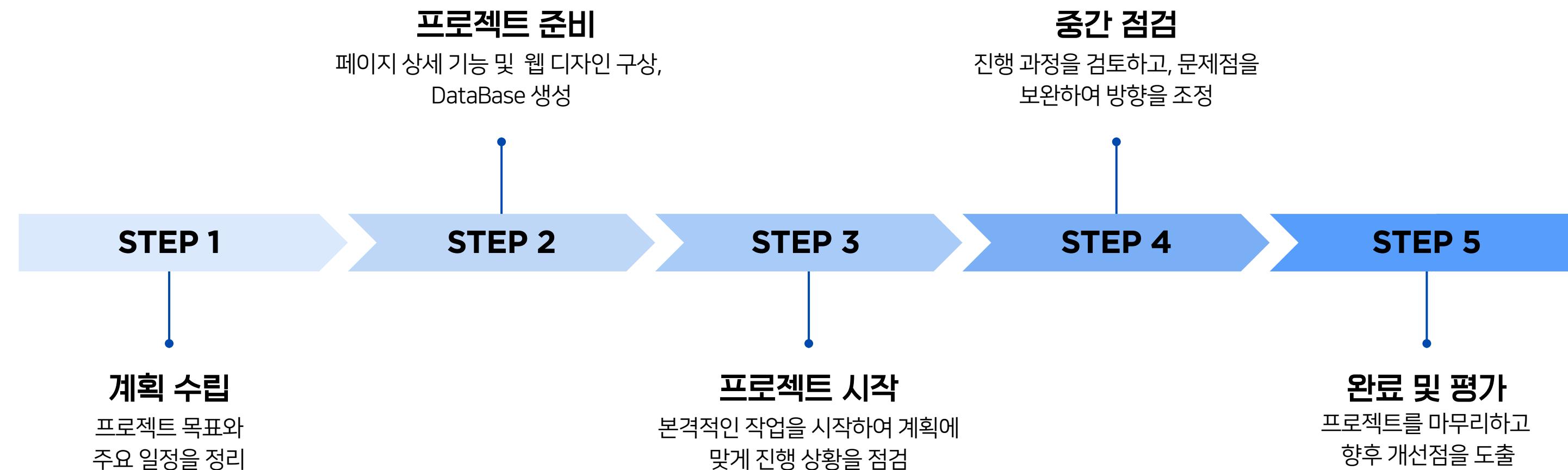


MYBATIS

DB 설계



프로젝트 진행 과정



프로젝트 한눈에 보기



“일상을 데이터로 관리하는, 내 건강 파트너”

프로젝트 목표

- 스마트한 생활 습관 관리 지원 웹 솔루션 제공
- 혈압·수면·식단·운동 데이터를 통합 시각화 및 맞춤형 식단 제공

문제 정의

- 생활 데이터가 분산되어 기록 불편
- 데이터와 건강 간 연결 부족
- 지속적인 건강 관리 동기저하

해결책

- 건강 데이터 자동/수동 수집 후 시각화
- 달력 기반 UI와 일일 컨디션 점수 제공

“일상을 데이터로 관리하는, 내 건강 파트너”

주요 기능

- 혈압 경고 기준 자동 분석 및 시각적 표시
- 수면·운동 기반 컨디션 점수 계산
- 주간 식단 추천
- 구글 OAuth 로그인 & 세션 관리
- 달력 기반 일별 상세 보기 및 히스토리 조회



- 개인 맞춤 건강 데이터를 통해 생활 습관 개선과 질병 예방에 도움을 줍니다.
- 직관적인 UI를 통한 시각화와 알림 기능으로 사용자의 건강 관리에 대한 흥미와 참여도를 높입니다.
- 장기적인 데이터 분석을 통해 개인별 맞춤형 헬스케어 서비스를 확장할 수 있습니다.

회원가입

회원가입

아이디:

비밀번호:

이름:

생년월일:
 연도-월-일

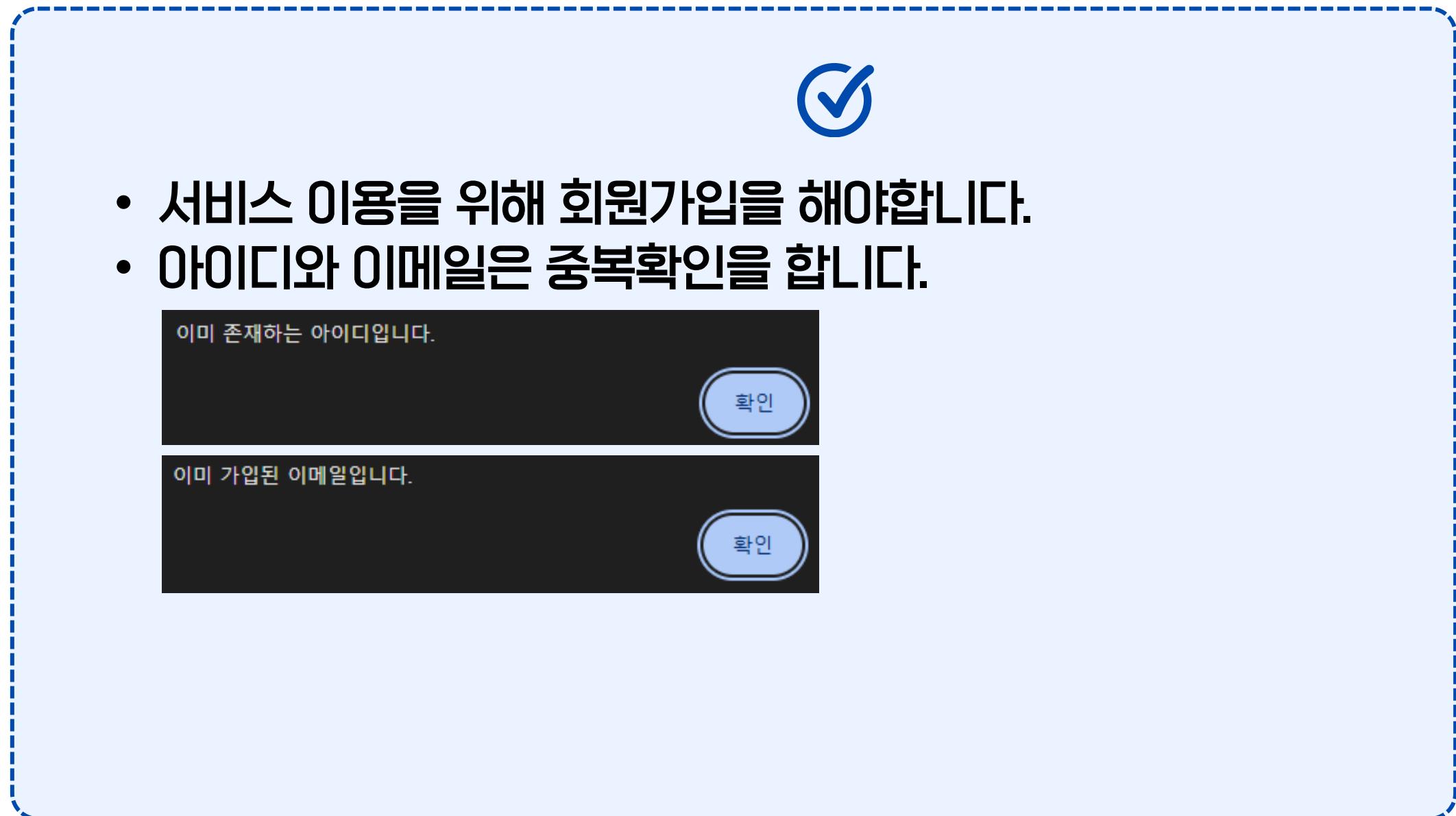
이메일:
 @ 직접입력 또는 선택

성별:
 남자 여자

체중:
 kg

키:
 cm

내 관리목표:
 다이어트



아이디 찾기

아이디 찾기

아이디 찾기

이메일 :

[REDACTED] @ naver.com 전송

인증번호:

인증번호 입력 확인

• 회원가입할 때 저장한 이메일로 인증번호를 발송합니다.

• 인증번호를 입력해 아이디를 찾을 수 있습니다.

MyCondition 인증번호

보낸사람: MyCondition <ghddnjstlr@gmail.com>

받는사람: [REDACTED]

2025년 10월 10일 (금) 오후 6:34

인증번호: 481613

아이디 찾기

이메일 :

[REDACTED] @ naver.com 전송

인증번호:

163639 확인

찾으시는 아이디:

jae

로그인하기 비밀번호 찾기 첫 화면으로

비밀번호 찾기

비밀번호 찾기

아이디 :
아이디 입력 확인

이메일 :
이메일 입력 @ 직접입력 또는 선택 전송

• 회원가입할 때 저장한 이메일로 인증번호를 발송합니다.
• 인증번호를 입력해 비밀번호 변경창에 진입합니다.

The right side of the slide displays two screenshots. The left screenshot is a screenshot of an email inbox showing an incoming message from 'MyCondition' with the subject '인증번호'. The message body contains the text '인증번호: 635059'. The right screenshot is a screenshot of a web browser window titled '비밀번호 변경' (Password Change). It contains fields for '새 비밀번호' (New Password) and '새 비밀번호 확인' (Confirm New Password), with a '변경하기' (Change) button at the bottom.

개인정보 수집 이용 동의

✓ 개인정보 수집 이용 동의

MyCondition 개인정보 처리방침

정보통신망 이용촉진 등에 관한 법률 등 관련 법률에 의한 개인정보 보호규정 및 정보통신부가 제정한 개인정보지침을 준수하고 있습니다.

1. 개인정보의 수집 항목

원활한 서비스 이용과 고객과의 소통을 위해 수집합니다.

- [공통] 필수항목: 아이디, 비밀번호, 이름, 생년월일, 이메일, 성별, 신체정보

2. 개인정보의 수집 방법

회원 가입 시에 필수항목 기재를 요청합니다.

3. 개인정보의 수집 이용 목적

- 아이디, 비밀번호, 이메일: 회원 가입시에 사용자확인, 중복가입 방지, 아이디 및 비밀번호 찾기 시 사용자확인, 부정 이용 방지를 위한 목적으로 사용합니다.
- 이름, 생년월일, 성별: 회원 가입시에 사용자 확인 목적으로 사용합니다.
- 신체정보: 신체정보를 통해 현재 건강 정보를 사용자에게 제공합니다.

4. 개인정보의 보유 및 이용기간

- 가입 회원정보는 탈퇴할 시 즉시 파기됩니다.
- 게시물의 내용은 사이트 폐쇄 시까지 보관합니다.

개인정보 수집 및 이용에 대한 동의를 거부할 권리가 있습니다. 다만, 동의를 거부할 경우 회원가입, 회원 서비스, 로그인 서비스가 제한될 수 있습니다.

확인



- 개인정보 수집 이용 동의를 열람해야만 회원가입이 가능합니다.



개인정보 수집 이용 동의

- 확인 버튼을 누르면 자동으로 체크가 됩니다.



개인정보 수집 이용 동의

GOOGLE 소셜 로그인

로그인

아이디:

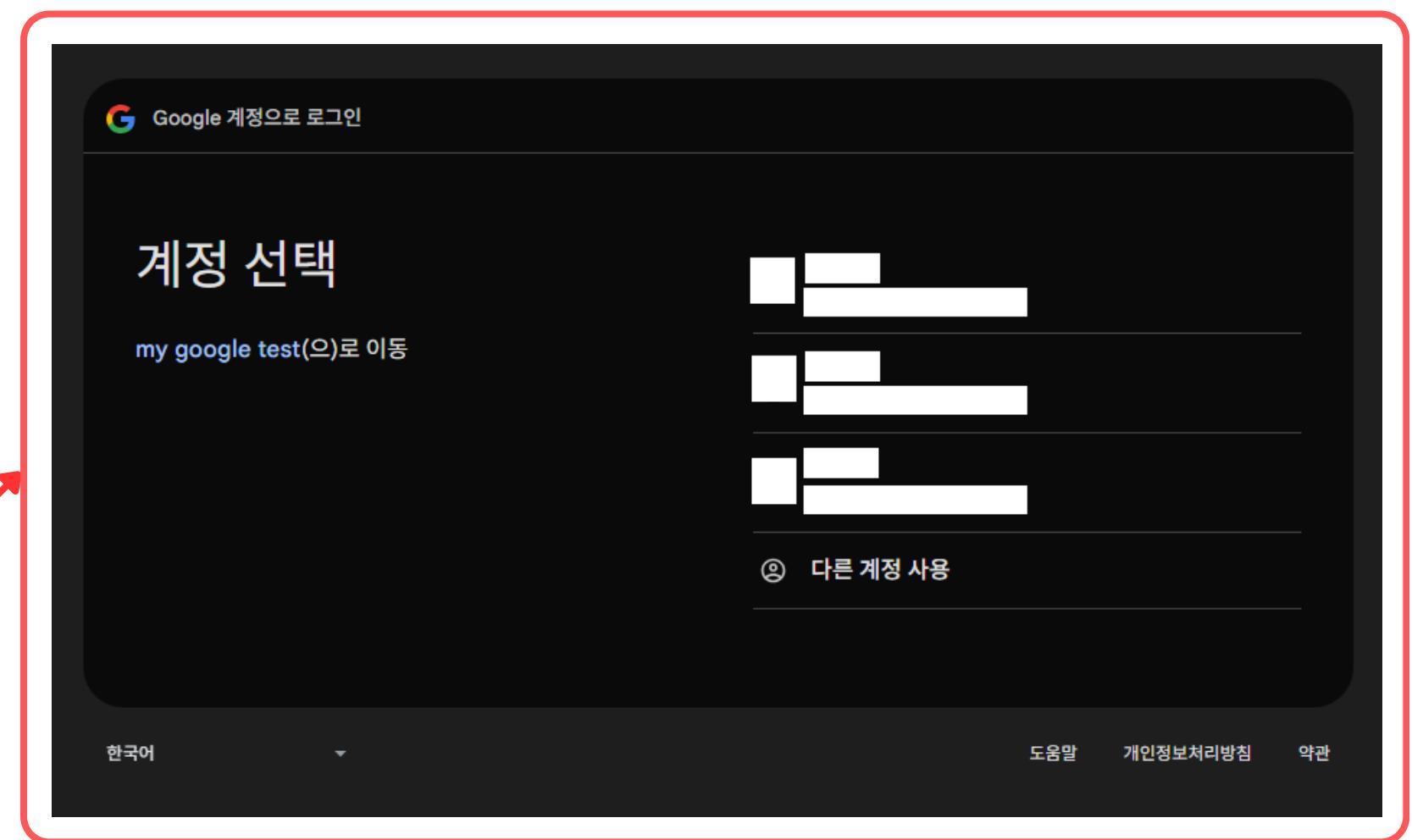
비밀번호:

로그인

아이디 찾기 | 비밀번호 찾기 | 회원가입

소셜 계정으로 로그인

Google로 로그인



비로그인 상태

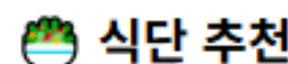
MyCondition

이용후기

커뮤니티

기본으로 사용 가능

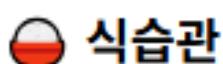
회원가입 | 로그인



식단 추천

로그인해 주시기 바랍니다.

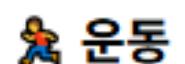
식단 보기



식습관

로그인해 주시기 바랍니다.

식사 기록



운동

로그인해 주시기 바랍니다.

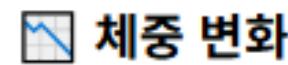
운동 기록하기



혈압

로그인해 주시기 바랍니다.

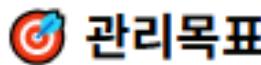
혈압기록



체중 변화

로그인해 주시기 바랍니다.

체중기록



관리목표

로그인해 주시기 바랍니다.

목표변경



수면패턴

로그인해 주시기 바랍니다.

수면기록

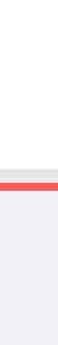


혈당

로그인해 주시기 바랍니다.

혈당기록

회원가입&로그인 후 사용 가능



로그인 상태

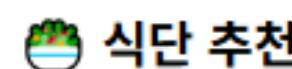
MyCondition

마이페이지

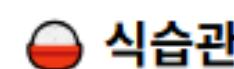
이용후기

커뮤니티

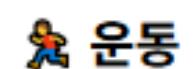
홍원식님 반갑습니다. [로그아웃](#)



오늘의 추천: 건강식



일일 식사 횟수: 3회



추천: 일상



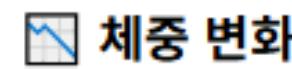
최근 결과: **130/78 mmHg**

[식단 보기](#)

[식사 기록](#)

[기록하기](#)

[혈압기록](#)

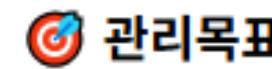


현재 BMI: **25.3** 경도 비만

현재 체중: **81.0kg**

→ 표준 체중: **59.3kg ~ 73.7kg**

→ 표준까지 **최소 - 7.3kg**



현재 목표: 건강유지



기록일자: 2025-09-28



권장: 8시간 (23시~07시)

권장 취침 시간: 23시

공복 혈당: **100 mg/dL**

식사 2시간 후 혈당: **120 mg/dL**

취침 전 혈당: **70 mg/dL**

[식단 보기](#)

[식사 기록](#)

[기록하기](#)

[혈압기록](#)

내 정보 열람

내 정보

내 정보 조회

아이디: jae
이름: 김재혁
체중: 78.0kg
키: 183.0cm
생년월일: 1999-11-19
내 관리목표: 다이어트

내 정보 수정

체중, 키, 생년월일을 수정하려면 버튼을 눌러주세요.

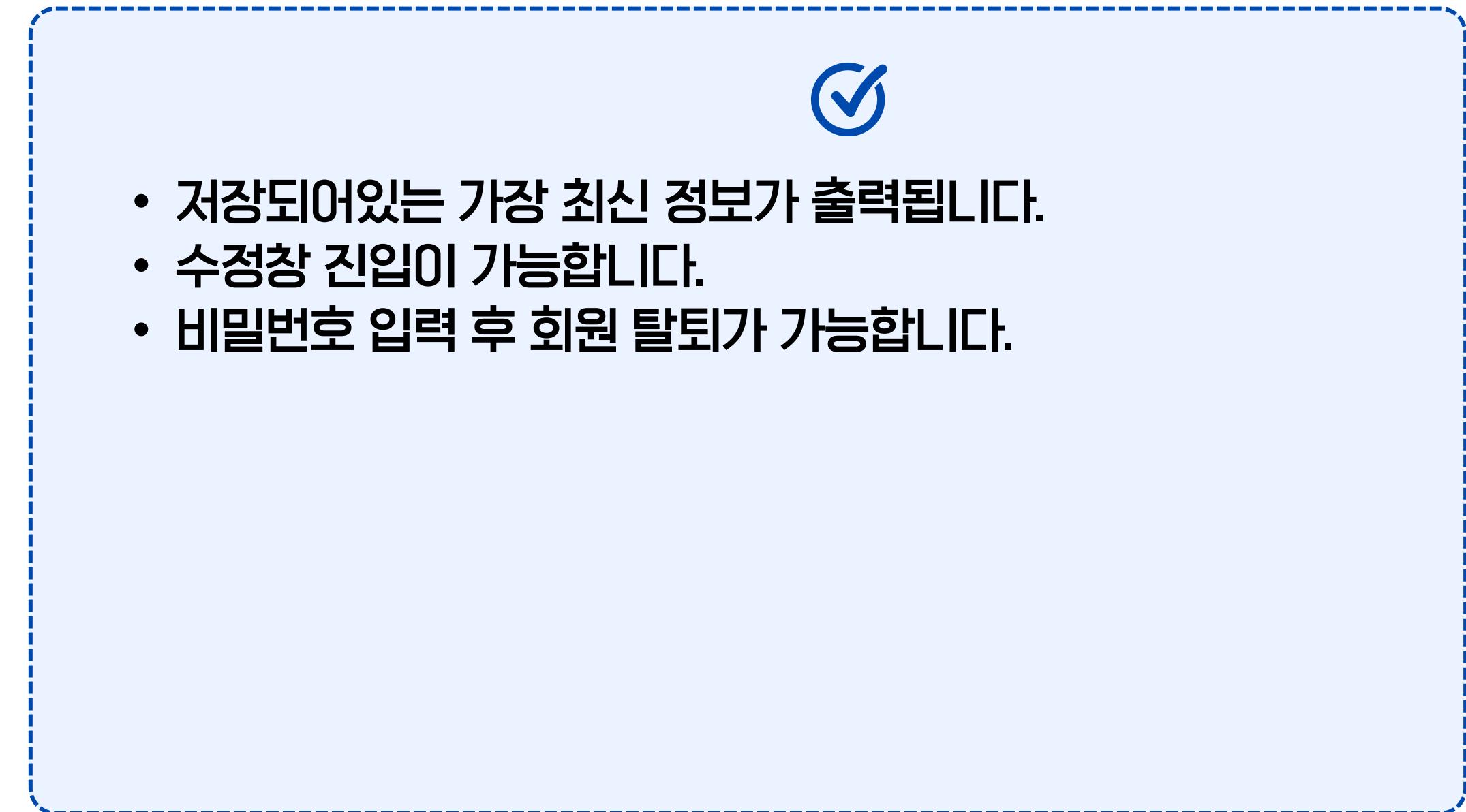
정보수정

회원탈퇴

회원탈퇴 시 모든 데이터가 삭제됩니다.

비밀번호 입력

회원탈퇴



내 정보 수정

내 정보

내 정보 수정

아이디:
jae

비밀번호 확인:

이름:
김재혁

체중:
78.0 kg

키:
183.0 cm

생년월일:
1999-11-19

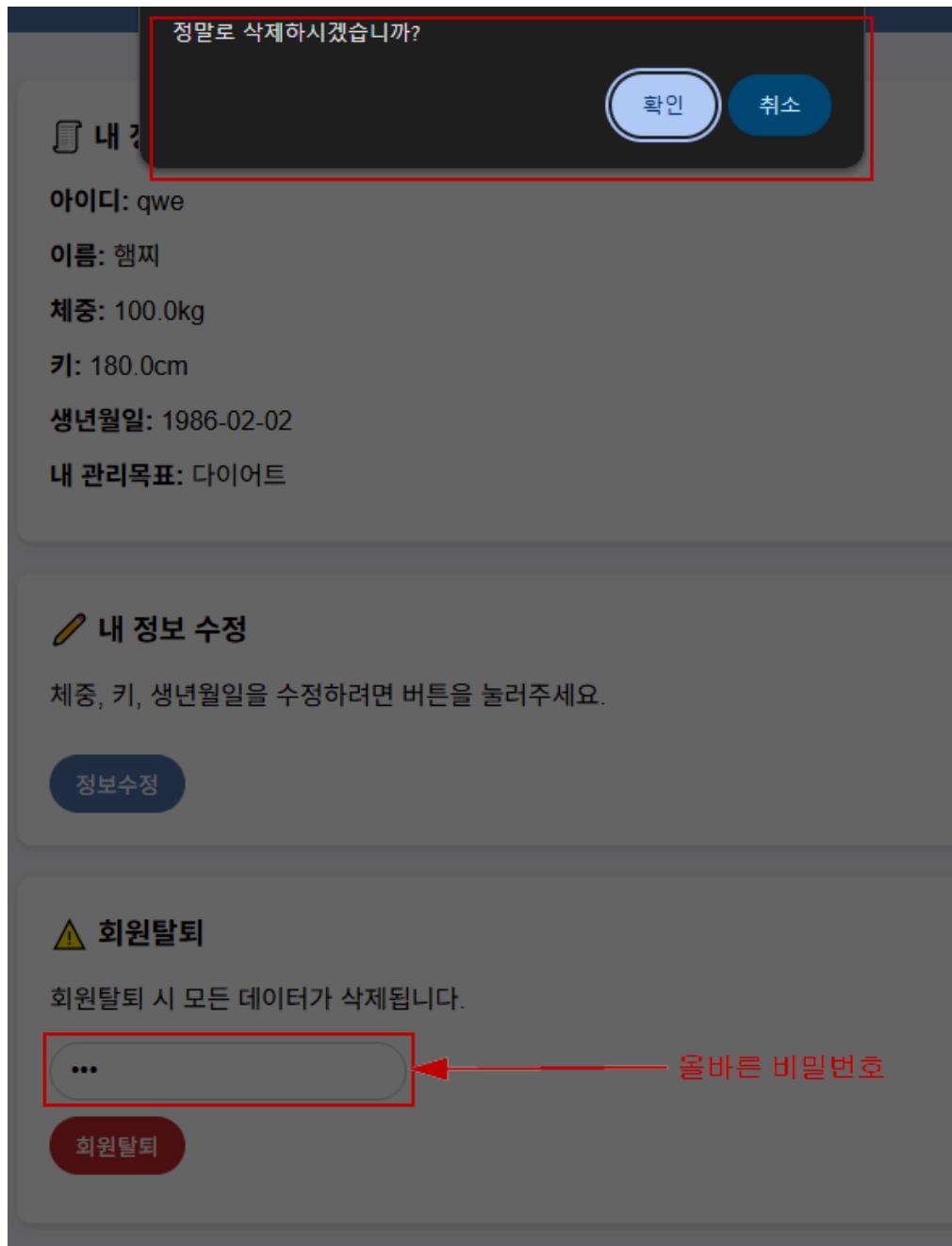
내 관리목표:
다이어트

저장하기 취소하기

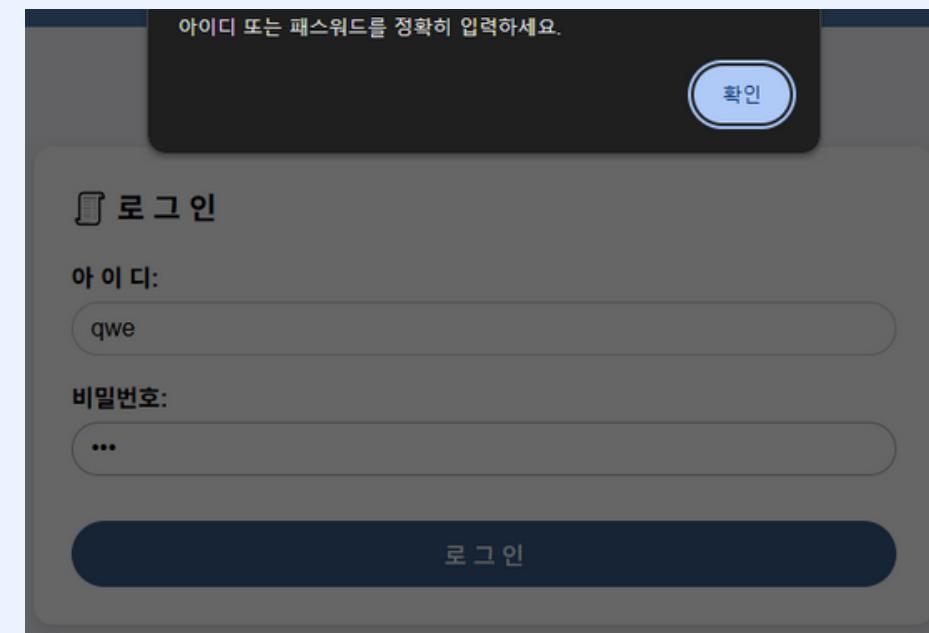


- 체중, 신장, 생년월일, 관리목표 등을 수정 가능합니다.
- 올바른 비밀번호를 입력하면 수정이 완료됩니다.

회원 탈퇴



- 올바른 비밀번호를 입력하면 회원 탈퇴가 가능합니다.
- 탈퇴 후에는 메인 페이지 이동 후 더 이상 로그인이 불가합니다.



이용 후기

이용 후기

제목 검색

총 후기 6 작성

건강관리 이렇게 쉬웠나요? 완전 강추!

2025-09-30

작성자: 돼지원

체중, 식단, 운동, 혈압까지 한 앱에서 다 관리할 수 있어서 너무 편해요! 특히 BMI 자동 계산되고 목표 체중까지 얼마나 남았는지 보여주는 게 동기부여 확실히 되네요. 디자인도 깔끔하고 직관적이라 중년인 저도 쉽게 사용하고 있습니다. 강추합니다!

조회수: 16

무료 앱 중에 이만한 게 없네요

2025-09-30

작성자: 돼지원

유료 앱 여러 개 써봤는데 MyCondition이 제일 나아요. 필요한 기능은 다 있고 광고도 없고 인터페이스도 심플해서 좋습니다. 특히 표준 체중까지 단계별로 목표를 보여주는 게 압도되지 않아서 좋아요. 개발자님 복 받으실 거예요! ★★★★☆

조회수: 6

건강 습관 만들기 최고의 앱!

2025-09-30

작성자: gavy

작심삼일이 제 별명이었는데 이 앱 덕분에 2달째 매일 기록하고 있어요 😊 수면 패턴까지 기록할 수 있어서 생활 전체를 관리할 수 있는 게 좋고, 한눈에 내 상태를 볼 수 있어서 병원 갈 때도 유용하더라고요. 정말 추천합니다!

조회수: 2



- 모든 사용자는 후기 작성이 가능합니다.

커뮤니티 (공지사항)

커뮤니티

공지사항 자주묻는질문 자유게시판

제목 검색

총 게시글 3 작성

점검 및 유지보수 안내
작성자: 관리자 2025-09-30

업데이트 소식
작성자: 관리자 2025-09-30

서비스 오픈 안내
작성자: 관리자 2025-09-30

1

• 커뮤니티 페이지 진입과 동시에 공지사항을 열람이 가능합니다.

• 공지사항 작성은 관리자만 가능합니다.

카테고리:

일반 회원 관리자

카테고리 선택
카테고리 선택
공지사항
자주묻는질문
자유게시판

커뮤니티 (자주 묻는 질문)

커뮤니티

공지사항 자주묻는질문 자유게시판

제목 ▾ 검색

총 게시글 6

작성

혈당, 혈압, 운동 등 입력 시 지켜야하는 사항이 있나요? 2025-09-30

작성자: 관리자

비밀번호 재설정 방법이 뭔가요? 2025-09-30

작성자: 관리자

입력한 데이터는 어떻게 활용되나요? 2025-09-30

작성자: 관리자

모바일에서도 사용 가능한가요? 2025-09-30

작성자: 관리자

• 커뮤니티 페이지 진입 후 자주 묻는 질문 탭을 선택해 열람이 가능합니다.

• 자주 묻는 질문 작성은 관리자만 가능합니다.

카테고리:

일반 회원 관리자

카테고리 선택

카테고리 선택

공지사항

자주묻는질문

자유게시판

제작:

커뮤니티 (자유게시판)

커 뮤 니 티

공지사항 자주묻는질문 자유게시판

제목 : 검색

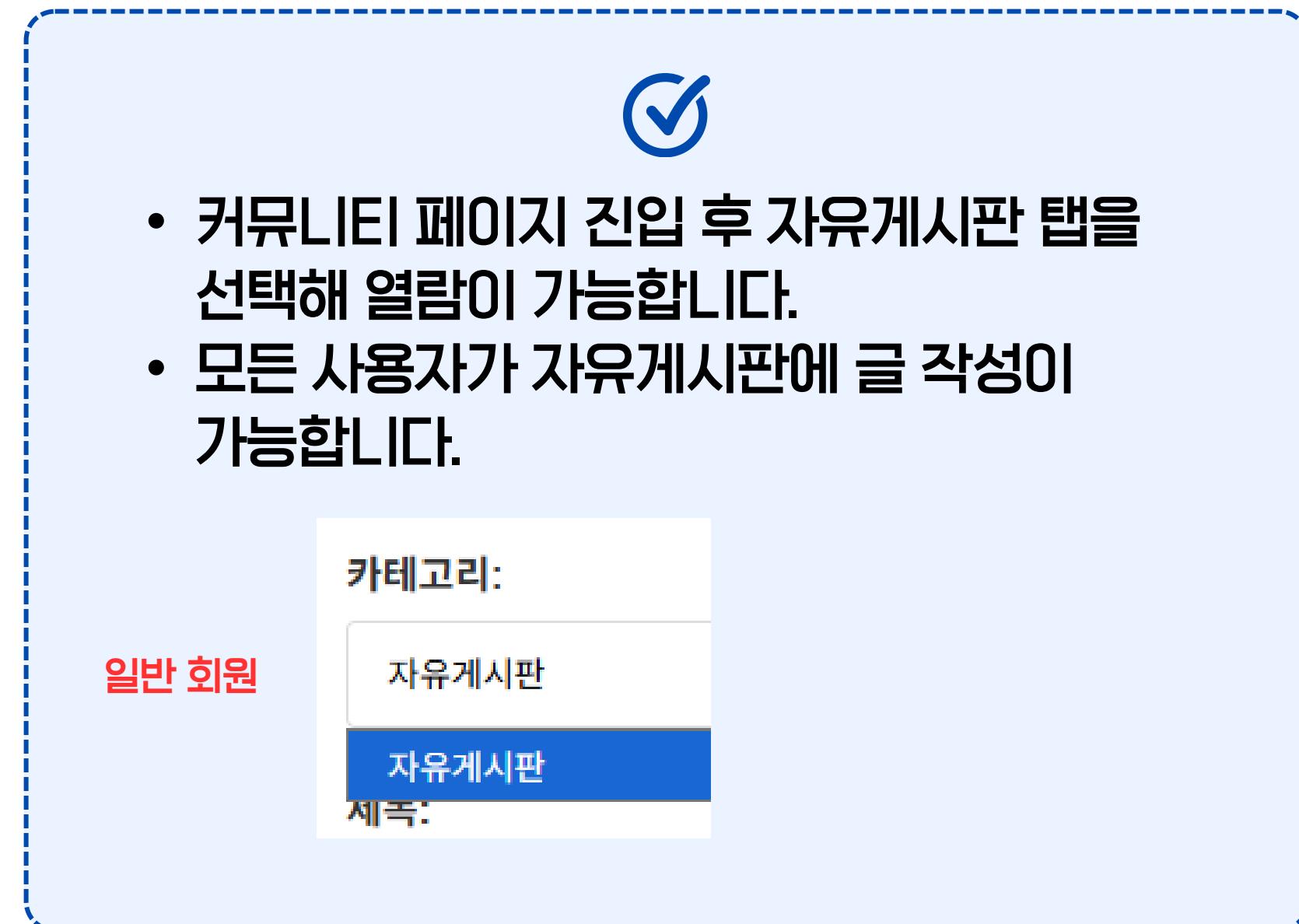
총 게시글 6 작성

같이 목표 달성해요! 12월까지 -10kg 2025-09-30 작성자: 돼지원

이 커뮤니티 덕분에 힘냅니다 2025-09-30 작성자: 김명갑

걷기 운동 2달 차 - 체력이 늘었어요! 2025-09-30 작성자: 김명갑

포기하고 싶을 때 어떻게 버티세요? 2025-09-30 작성자: 김명갑



식습관 기록

식습관 설정

아침식사
 아침을 먹습니다 [오전 08:53]

점심식사
 점심을 먹습니다 [오후 01:48]

저녁식사
 저녁을 먹습니다 [오후 --:--]

[저장하기](#) [뒤로가기](#)

- 식사 시간을 기록할 수 있습니다.
- 기록한 식사시간은 메인페이지 일일 컨디션 정보에 출력됩니다.

식사: 아침 08:53 / 점심 13:48 / 저녁 --:--

관리 목표와 운동 기록

현재 설정된 목표

목표: 다이어트

목표 선택

다이어트 - 체중 감량

벌크업 - 체중 증가

건강 유지 - 현재 상태 유지

저장하기 뒤로가기

운동 카테고리 선택

어떤 종류의 운동을 하셨나요?

현재 관리목표: 다이어트 🔥

추천

유산소
심폐지구력 향상
걷기, 달리기, 자전거, 수영 등

근력
근육량 증가
푸시업, 스쿼트, 웨이트 등

일상
생활 속 활동
청소, 계단오르기, 스트레칭 등

뒤로가기



- 설정한 관리목표에 따라 운동 카드에서 운동 카테고리를 추천합니다.

운동 기록 세부 페이지

↪ 유산소 운동 기록

운동 날짜
2025-10-10

운동 종류

걷기조깅자전거 타기수영줄넘기

계단 오르기에어로빅복싱하이킹러닝

운동 시간
0 시간 30 분

운동 강도

낮음 보통 높음

예상 소모 칼로리

운동 종류, 시간, 강도에 따라 자동 계산됩니다

저장하기 뒤로가기 메인으로



- 운동 날짜와 운동 종류 선택이 가능합니다.
- 선택한 운동 종류와 운동 시간 및 강도에 따라 예상되는 소모 칼로리가 사용자에게 보여집니다.

예상 소모 칼로리

210

운동 종류, 시간, 강도에 따라 자동 계산됩니다

수면 기록

🌙 수면패턴 기록

수면시간(시간): 0.0 권장: 7-9시간

취침 날짜 및 시간: 2025-10-10 오후 05:55

수면 가이드라인

연령대	권장 수면시간	권장 취침시간
성인 (18-64세)	7-9시간	22:00-24:00
노인 (65세 이상)	7-8시간	21:00-23:00
청소년 (14-17세)	8-10시간	21:00-23:00

수면의 질 개선 팁:

- 규칙적인 수면 스케줄 유지
- 취침 2시간 전 카페인 금지
- 적절한 실내 온도 (18-22°C)
- 취침 1시간 전 전자기기 사용 금지
- 규칙적인 운동 (취침 4시간 전까지)
- 편안한 수면 환경 조성

저장하기

뒤로가기



- 수면시간 기록이 가능합니다.
- 취침시간도 기록이 가능합니다.
- 입력한 수면시간과 취침시간에 따라 메인페이지 일일 컨디션 정보 카드에 영향이 출력됩니다.

☞ 수면시간: 6시간 (권장 수면시간 수면 부족)

☞ → 영향: 면역력, 체력 저하

☞ 취침시간: 03:55분

☞ → 영향: 기억력 저하, 우울감 증가, 판단력 저하

혈압 기록

⌚ 혈압 기록

수축기(mmHg): 120 정상: 120 미만

이완기(mmHg): 80 정상: 80 미만

측정 날짜: 2025-10-10 ☰

혈압 기준

구분	수축기	이완기
정상	120 미만	80 미만
주의	120-129	80 미만
고혈압 전단계	130-139	80-89
1단계 고혈압	140-159	90-99
2단계 고혈압	160 이상	100 이상

저장하기

뒤로가기

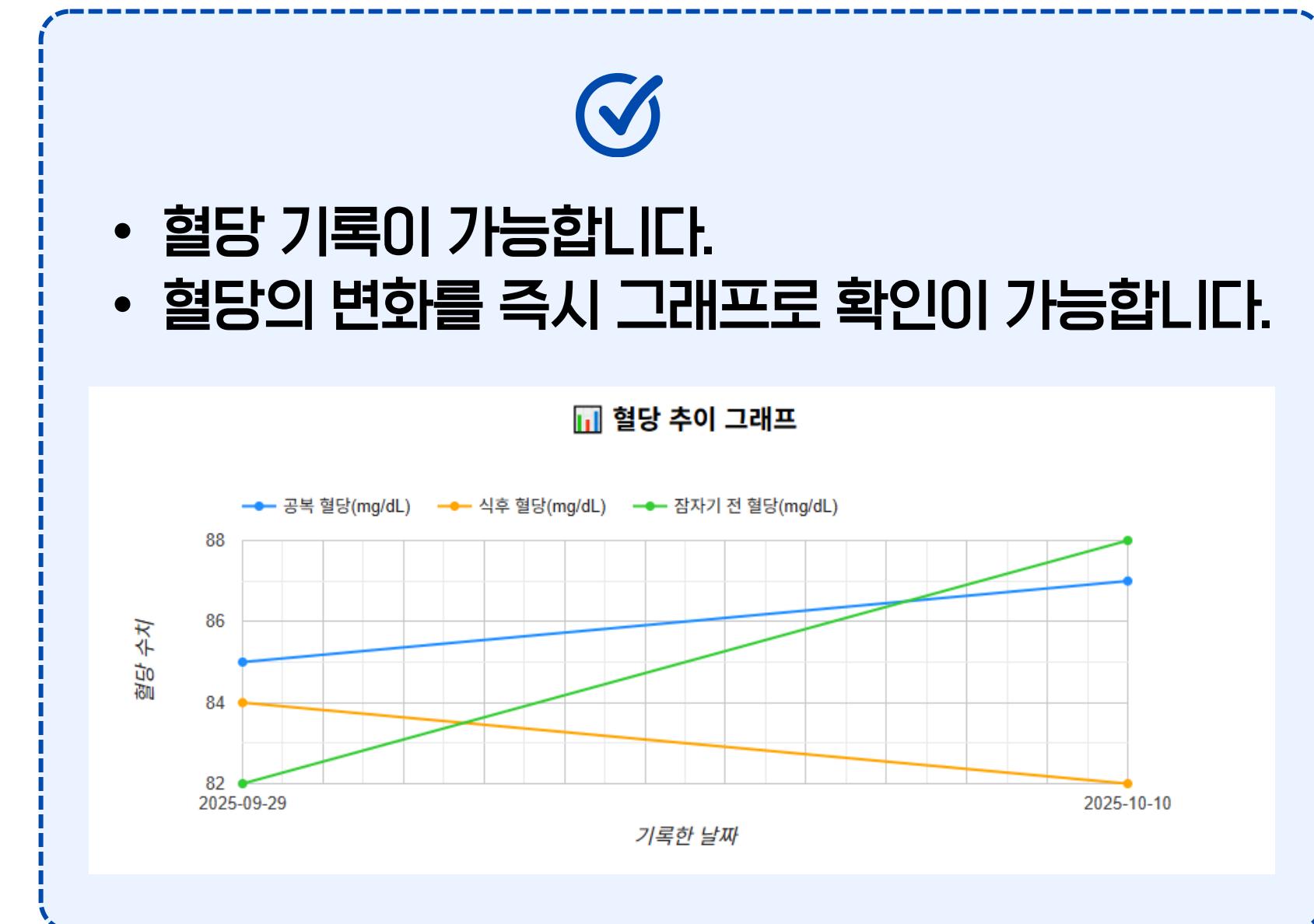


- 혈압 기록이 가능합니다.
- 입력한 혈압에 따라 메인페이지 일일 컨디션 정보 카드에 그에 따른 영향이 출력됩니다.

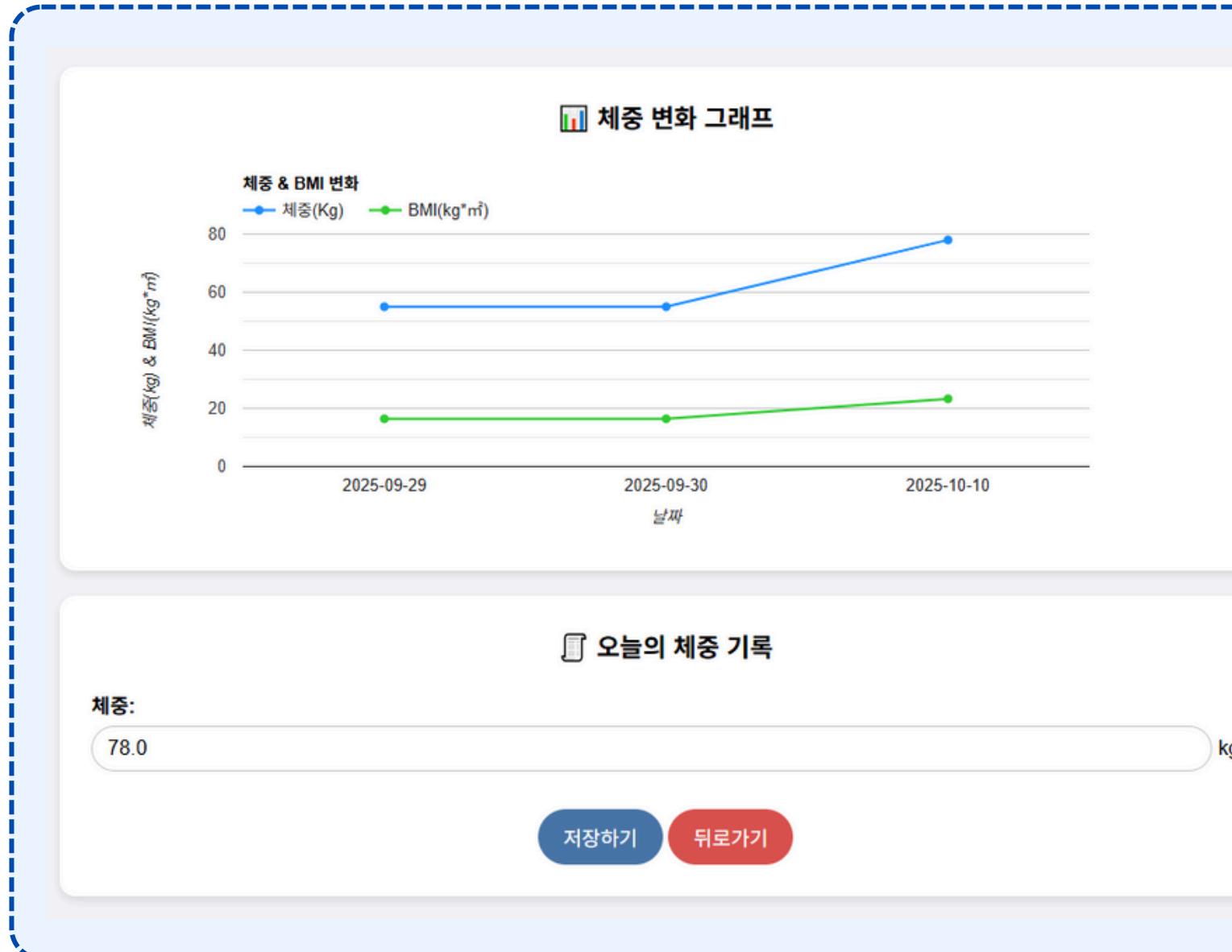


혈압: 120/80 (혈압 경고 : 고혈압 전단계)

혈당 기록



체중 변화



- 당일의 체중을 기록하여 변화를 그래프로 바로 확인 가능합니다.
- 기록한 체중은 실제 개인정보에도 저장됩니다.

내 정보 조회

아이디: jae

이름: 김재혁

체중: 78.0kg

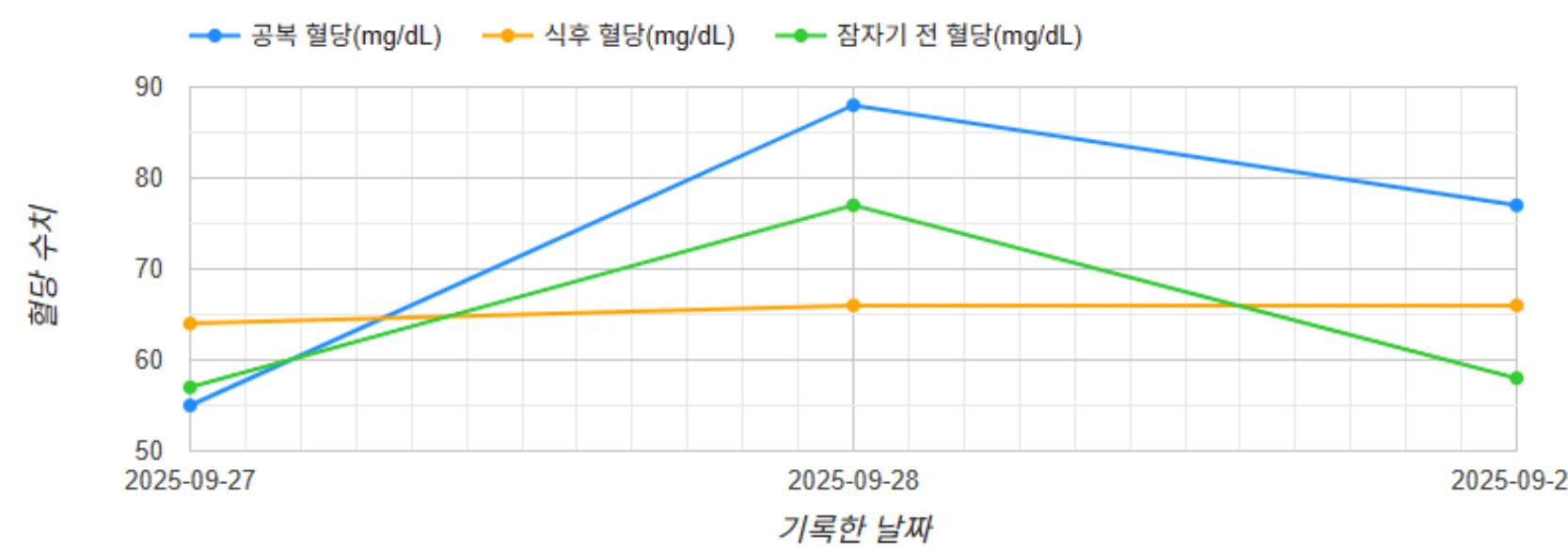
키: 183.0cm

생년월일: 1999-11-19

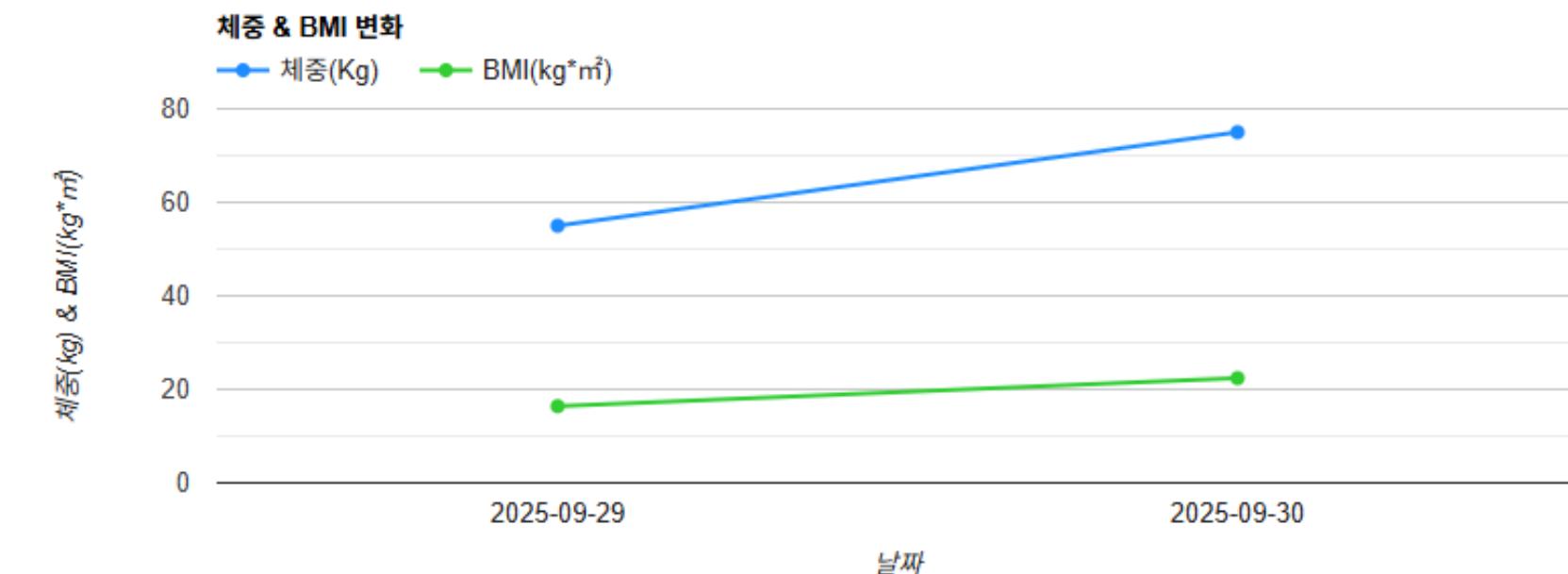
내 관리목표: 다이어트

혈당 및 체중변화 그래프

혈당 추이 그래프



체중 변화 그래프



- 혈당, 몸무게, BMI지수 그래프를 통해 사용자가 보다 직관적으로 데이터를 시각적으로 확인 할 수 있습니다.

건강종합 정보 제공

2025년

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025-10-10 일 컨디션 정보

❤️ 혈압: 120/80 (혈압 경고: 고혈압 전단계)

🕒 수면시간: 6시간 (권장 수면시간 수면 부족)

📝 → 영향: 면역력, 체력 저하

🕒 취침시간: 03:55분

📝 → 영향: 기억력 저하, 우울감 증가, 판단력 저하

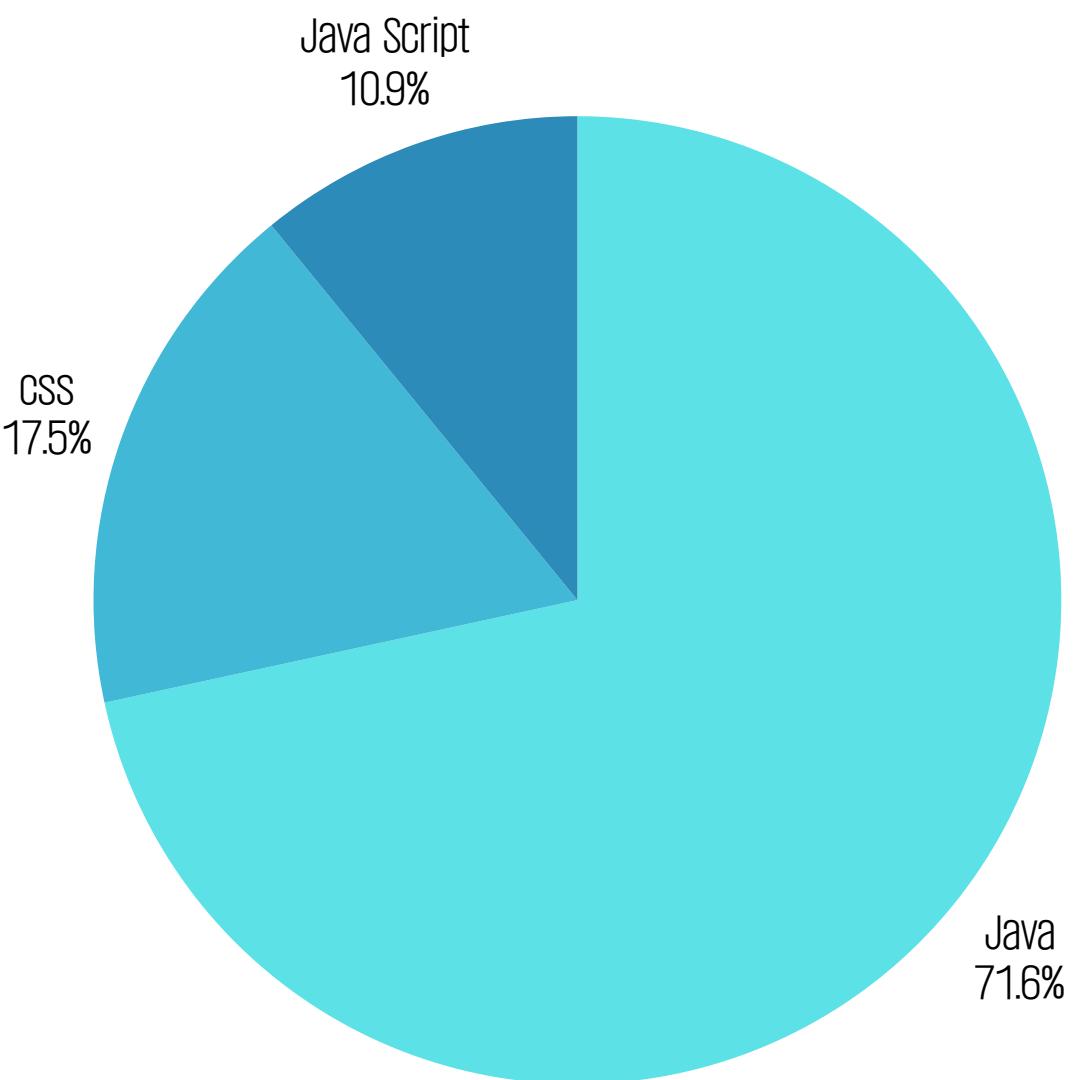
🏃 운동: 에어로빅(고강도) 30분

🎯 관리목표: 다이어트

🍽️ 식사: 아침 08:53 / 점심 13:48 / 저녁 --:--

📊 컨디션 점수: 51점

개발 언어 활용 비중



출처: <https://github.com/waguwagu796/ProjectHealth.git>

간트차트(계획)

	계획														
	16일	17일	18일	19일	20일	21일	22일	23일	24일	25일	26일	27일	28일	29일	30일
DB 및 웹 디자인 설계															
메인화면 설계															
각 페이지 설계															
마이페이지															
이용후기 및 커뮤니티 페이지															
회원가입 & 로그인 관리															
계정 찾기 기능															
소셜 계정 로그인 기능															
밀린 컨디션 정보 출력															
식단 추천															
식습관															
운동															
현암															
체중 변화															
관리목표															
수면패턴															
현당															
테스트 및 이슈 수정															
PPT 제작 및 발표 준비															

간트차트(결과)

	실제 진행														
	16일	17일	18일	19일	20일	21일	22일	23일	24일	25일	26일	27일	28일	29일	30일
DB 및 웹 디자인 설계															
메인화면 설계															
각 페이지 설계															
마이페이지															
이용후기 및 커뮤니티 페이지															
회원가입 & 로그인 관리															
계정 찾기 기능															
소셜 계정 로그인 기능															
밀린 컨디션 정보 출력															
식단 추천															
식습관															
운동															
현암															
체중 변화															
관리목표															
수면패턴															
현당															
테스트 및 이슈 수정															
PPT 제작 및 발표 준비															

개선사항 및 마무리

데이터의 다양성 증가

1. 사용자의 나이, 성별, 질병 등에 따른 차별적 데이터 제공 필요
2. 혈압, 혈당, 식습관 등에 따른 식단, 운동 추천의 알고리즘 다양화 필요

데이터의 전문성 필요

1. 식단의 전문화와 일일 섭취 kcal과 운동 시 소모 kcal 연동 등 제공 데이터 전문화 필요
2. 사용자의 종합 컨디션 점수 측정에 있어 전문성 개선 필요

프로젝트 마무리

1. 영양제, 보조제 같은 상품과의 연결을 추가하거나, 다양한 알고리즘 추가 시 완성도가 더 높아질 것으로 예상
2. css, js, dto, xml 같은 공용 코드로 해결 할 수 있는 부분의 중복이 많이 생겨 추후 같은 코드가 여러번 작성
되지 않도록 팀원 간 의견 조율의 필요성을 느낀

감사합니다

1조 코딩보이즈

김명갑, 김재혁, 황인수, 홍원식