

운동 초보자들을 위한 운동코치 앱 개발

장은겸*, 김연운*, 최동준^o

장안대학교 인터넷정보통신학과*

e-mail : jangeg@jangan.ac.kr*, yeonun6001@daum.net*, c930324@naver.com^o

Coaches app development for the exercise beginners

Eun-Gyeom Jang*, Yeon-Un Kim* Dong-Jun Choi^o

*Dept. of Internet Communication, Jangan University

● 요약 ●

본 프로젝트는 운동 초보자들을 대상으로 운동방법, 동영상, 다이어트 식단 짜기, 칼로리 계산, 메모장, 스톱워치 등 운동 초보자들에게 유용한 정보들을 쉽고 간편하게 전달할 수 있는 운동 코치 App이다. 일반적으로 운동을 시작할 경우 계획과 정보가 없이 시작하고 자신이 알고 있는 국한된 운동만 하기 때문에 효율성과 흥미가 떨어져 금방 지치게 되어 쉽게 포기하는 경우가 많다. 이러한 체계적이지 못하고 비효율적인 운동 방식을 간편하고 편리하게 활용할 수 있는 운동관리 앱을 개발하였다.

키워드: 헬스(Health), 다이어트(Diet), 다이어트 식단 짜기(Diet to plan), 칼로리 계산기(Calorie Calculator)

I. Introduction

체력은 신체 활동의 감소와 정신적 스트레스, 심신의 피로 축적 등을 해결하는 데 매우 중요한 요소이며, 지적·정신적 생활 등이 모두 위축되어 사회생활에 많은 어려움을 갖는다. 최근 들어 사회적으로 웰빙에 대한 관심이 많아지고 관련된 프로그램 및 식단 등이 인기를 끌고 있다. TV 및 신문, 도서 등에서도 많은 정보를 제공하고 있으며 건강을 되찾기 위한 노력이 많은 사람들에게 관심사가 되었다. 그러나 건강관리를 위한 좋은 정보를 제공함에도 불구하고 체계적이지 못한 접근과 활용의 어려움으로 많은 사람들이 실패의 결과를 갖는 것이 대부분이다.

이러한 어려움을 해결하고자 본 프로젝트는 휴대가 간편하고 접근이 편리한 스마트폰을 활용하여 건강을 관리할 수 있도록 App을 개발하였다.

II. Preliminaries

최근 광대역 모바일 인터넷과 스마트폰의 대중화는 일상생활 속 많은 것을 바꿔나가고 있다. 소비자의 수용도, 기술적 지원 등 여러 이유로 지지부진 하던 U헬스(Ubiquitous Healthcare)가 스마트 시대를 맞아 모바일 헬스로 새로이 등장하고 있다. 모바일 헬스는 스마트폰의 보급 확대와 의료비 절감을 위한 건강관리와 예방 중심의 헬스케어 트렌드가 맞물리면서 시장규모가 급속히 커지고 있다. 이처럼 모바일 헬스케어에 거대한 관심 증대와 시장의 높은 성장 가능성에 따라 통신사업자들의 헬스케어 사업진출 움직임도 활발해지고 있다. 이와 같은 토대로 "언제나, 어디서나" 이용 가능한 건강관리 서비스,

지식, 제품을 소비자에게 제공하고자 운동 초보자들을 위한 운동코치 앱을 개발하게 되었다.

III. The Proposed Scheme

프로젝트의 메인화면은 그림1과 같이 구성을 하였고 메뉴는 운동 정보, 식단 짜기, 운동기록표, 칼로리 계산기가 있다.



Fig. 1. Main View

운동정보는 그림 1과 같이 메인화면에서 운동정보를 클릭 할 경우 그림 2와 같이 화면에 리스트 형식으로 운동그림, 운동명칭, 운동부위, 난이도가 간단히 화면에 나오고 자기가 원하는 운동을 선택하면 그림 3과 같이 자세하게 운동에 대한 정보들과 운동 팁 들이 나온다. 그리고 운동영상 탭을 누르고 선택 할 시에는 그림 4와 같은 영상을 제공한다.



Fig. 2. Info-List

Fig. 3. Detail

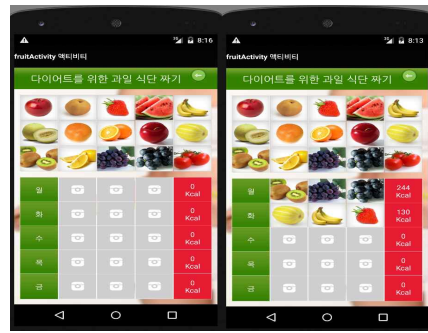


Fig. 7. Diet Select

Fig. 8. Diet Detail

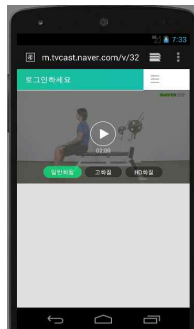


Fig. 4. Movie

칼로리 계산은 그림 9와 같이 화면에 나오는데 자신의 표준체중과 하루 권장 칼로리 계산을 하려면 데이터 값을 넣으면 그림 10과 같이 결과 값이 출력된다.

그림 5의 운동기록표는 운동을 기록 할 수 있는 기능으로 등록, 수정, 삭제가 가능하다. 자기가 운동하면서 놓친 부분과 부족 한 점 등을 기록 할 수 있다.그리고 그림 6의 스톱워치는 운동 할 때에 유용하게 사용 할 수 있는 기능이다.



Fig. 9. Calorie

Fig. 10. Calorie Result



Fig. 5. Note

Fig. 223. Stop Watch

그림 7과 8의 식단 짜기는 과일들을 각 요일에 자기가 원하는 식단을 드래그 할 경우 각 식단에 대한 칼로리가 계산된다[1,2,3].

IV. Conclusions

본 연구에서 개발한 App은 운동 초보자들이 쉽고 편리하게 건강관리 및 운동정보를 제공하고 활용할 수 있는 프로젝트이다. 사용자의 건강관리를 위해 스마트폰을 활용한 사용자별 체형에 맞는 권고 식단 및 운동 정보, 식단관리를 위한 기능을 제공하였다.

향후, 회원들이 의사소통과 정보를 교환 할 수 있는 게시판 기능을 제공하여 유용한 정보를 공유할 수 있도록 할 것이다.

References

- [1] <https://www.appcenter.kr>
- [2] 2015 North Coast Media LLC, <http://gpsworld.com/category/innovation/>
- [3] Tistory, [http://www.tistory.com/dategory/mobile.=](http://www.tistory.com/dategory/mobile.)