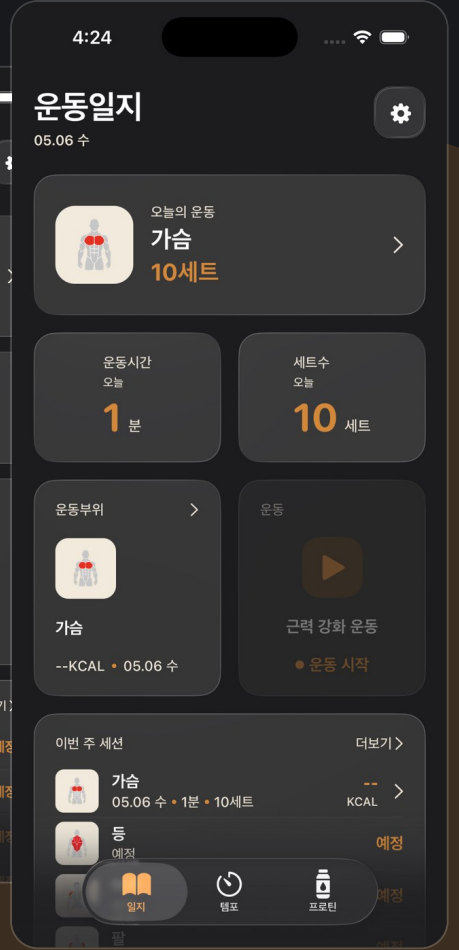
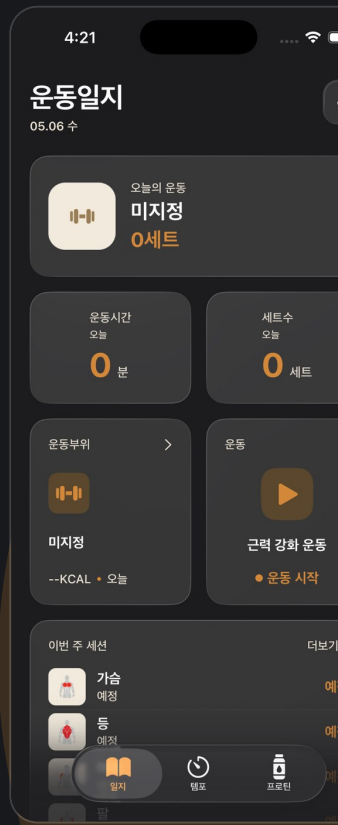


MOBILE FITNESS LOG APP

YepBuddy

운동 시작, 운동 중 기록, 결과 확인,
기록 재조회를 하나의 흐름으로 연결
한 모바일 운동 보조 앱

- 운동일지
- 프로틴
- 템포
- 설정



1. 프로젝트 개요

YepBuddy는 사용자가 운동을 시작하고, 운동 중 필요한 기록을 남기며, 운동 완료 후 결과를 확인하고, 이후 메인화면·캘린더·세션 리스트를 통해 기록을 다시 조회할 수 있도록 설계된 모바일 운동 기록 앱이다.

서비스 한 줄 소개

운동 전 준비부터 운동 결과 확인, 저장된 세션 재조회까지 이어지는 운동 기록 중심 모바일 앱.

앱이 해결하려는 문제

운동 기록은 시작, 진행, 종료, 재조회가 분리되면 지속성이 떨어진다. YepBuddy는 운동 행위를 하나의 저장 가능한 세션으로 묶어 사용자가 운동 직후와 이후 모두 기록을 확인할 수 있게 한다.

주요 사용자

근력 운동 루틴과 세트 수를 간단히 기록하려는 사용자

운동 중 메모를 남기고 완료 후 결과를 확인하려는 사용자

캘린더나 목록을 통해 과거 운동 기록을 다시 확인하려는 사용자

운동 후 프로틴 정보나 운동 템포 보조 기능까지 함께 참고하려는 사용자

핵심 기능

운동일지: 운동 시작, 카운트다운, 운동 중 기록, 결과 확인, 기록 재조회

프로틴: 제품 리스트와 상세 정보 확인

템포: 수축·이완·휴식 기반 운동 리듬 보조

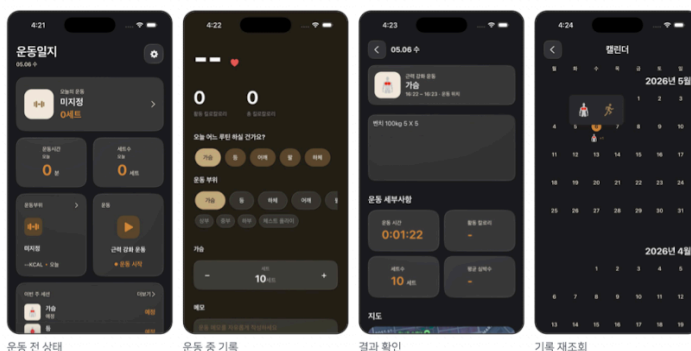
설정: 주간 루틴, 리마인더, 장소 도착 알림, 프로틴 세일 알림 관리

창업 제출용 소개 문단

YepBuddy는 운동 기록을 단순한 숫자 입력이 아니라 사용자의 운동 흐름에 맞춘 경험으로 설계한 모바일 앱이다. 사용자는 운동일지에서 오늘의 운동 상태를 확인하고, 카운트다운을 거쳐 운동을 시작하며, 운동 중에는 부위·세트·메모를 기록한다. 운동 종료 후에는 결과 페이지에서 수행 내용을 확인하고, 이후에도 메인화면, 캘린더, 세션 리스트에서 저장된 운동 기록을 다시 열람할 수 있다. 여기에 프로틴 정보 탐색과 템포 보조 기능을 더해 운동 전후의 생활 관리 요소까지 확장한다.

핵심 화면 스냅샷

운동 전 상태, 운동 중 기록, 결과 확인, 기록 재조회를 연결해 보여주는 대표 화면이다.



2. 전체 서비스 구조

YepBuddy는 운동일지를 중심으로 구성된다. 운동일지는 사용자의 핵심 행동인 운동 시작, 운동 중 기록, 운동 종료, 결과 확인, 기록 재조회를 담당한다. 프로틴과 템포는 운동 경험을 보조하고, 설정은 앱 사용 환경을 관리한다.

YepBuddy

— 운동일지 Core

| — 운동 전 메인 → 운동 시작 → 카운트다운 → 운동 중 기록 → 하단 정지 버튼 → 운동 결과/세션 상세 → 메인·캘린더·세션 리스트에서 재조회

— 프로틴 Support

| — 프로틴 리스트 → 제품 선택 → 프로틴 상세 정보 확인

— 템포 Support

| — 수축·이완·휴식·세트·휴식 값 조절 → 운동 리듬 또는 페이스 보조

— 설정 Support

| — 주간 루틴, 운동 리마인더, 운동 장소 도착 알림, 마이프로틴 세일 알림 관리

기능 간 관계

운동일지는 앱의 핵심 흐름을 형성한다. 프로틴은 운동 후 회복과 영양 정보 탐색에 관심이 있는 사용자를 위한 보조 정보 영역이고, 템포는 운동 수행 중 일정한 리듬을 유지하도록 돕는 도구다. 설정은 이 기능들이 사용자의 생활 패턴에 맞게 작동하도록 지원한다.

핵심 사용자 경험

운동 전 준비 →

운동 시작 →

카운트다운 →

운동 진행 →

운동 종료 →

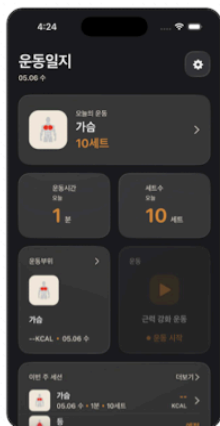
결과 확인 →

기록 재조회

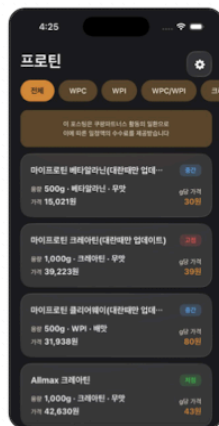
이 흐름은 운동을 한 번 수행하고 끝나는 화면 구조가 아니라, 사용자의 운동 기록이 계속 누적되고 다시 조회되는 구조를 전제로 한다.

기능별 대표 화면

운동일지를 중심으로 프로틴, 템포, 설정이 보조 기능으로 연결되는 구조를 대표 화면으로 정리한다.



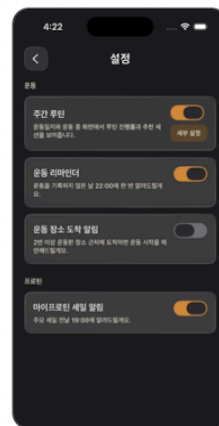
운동일지: 핵심 기록 흐름



프로틴: 영양 정보 탐색



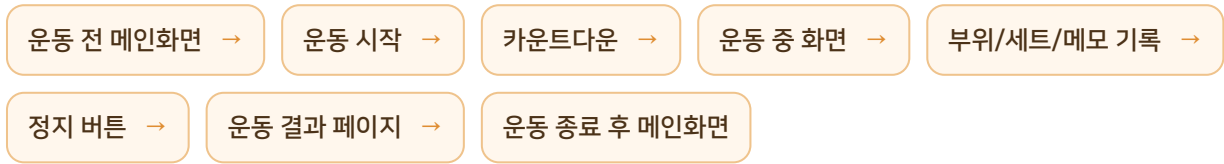
템포: 운동 수행 보조



설정: 사용 환경 관리

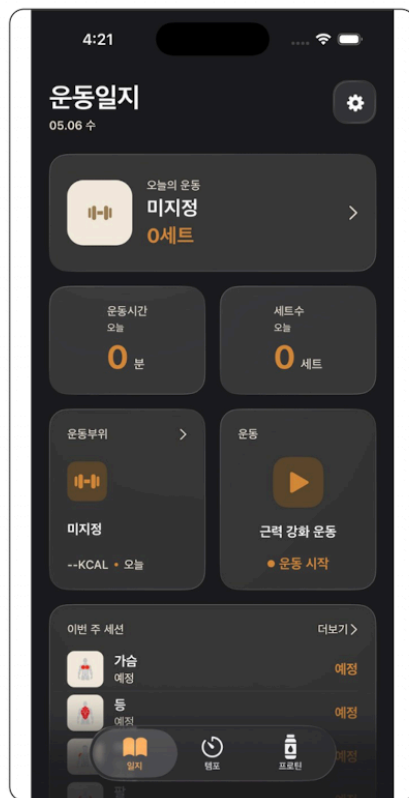
3. 운동일지 화면 흐름 상세 설명

운동일지는 YepBuddy의 중심 기능이다. 사용자는 운동 전 메인화면에서 오늘의 운동 상태를 확인하고, 운동 시작 후 카운트다운을 거쳐 운동 중 화면으로 이동한다. 운동 중에는 운동 부위, 세트 수, 메모를 기록하고, 하단의 정지 버튼을 통해 운동을 종료한다. 운동 결과 페이지는 운동 완료 직후 결과 확인 화면이면서 동시에 저장된 세션을 다시 열어보는 상세 조회 화면이다.

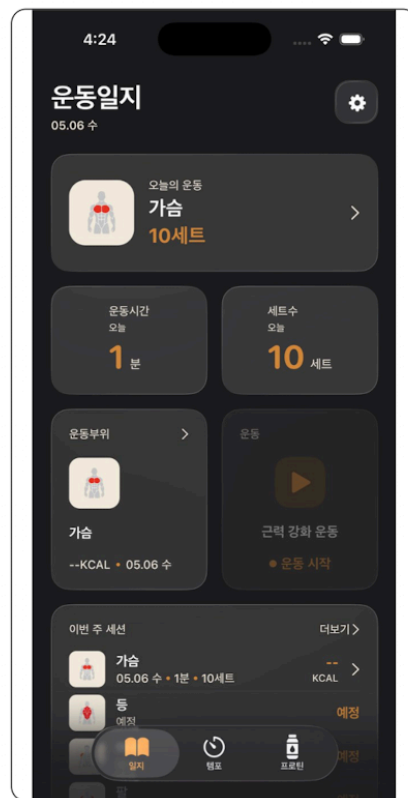


운동 전 메인화면과 운동 종료 후 메인화면의 차이

구분	운동 전 메인화면	운동 종료 후 메인화면
오늘의 운동 상태	미지정, 0세트 상태가 중심이다.	가슴 10세트처럼 완료된 운동 기록이 오늘의 운동 카드에 반영된다.
요약 정보	운동시간 0분, 세트수 0세트로 표시된다.	운동시간 1분, 세트수 10세트처럼 수행 결과가 요약된다.
이번 주 세션	예정된 운동 항목이 중심이다.	완료된 운동 세션이 목록에 반영되어 재조회 진입 점이 된다.
UX 의미	운동 시작 전 준비 상태를 명확히 보여준다.	방금 수행한 운동이 저장되었다는 피드백과 기록 재조회 경로를 제공한다.

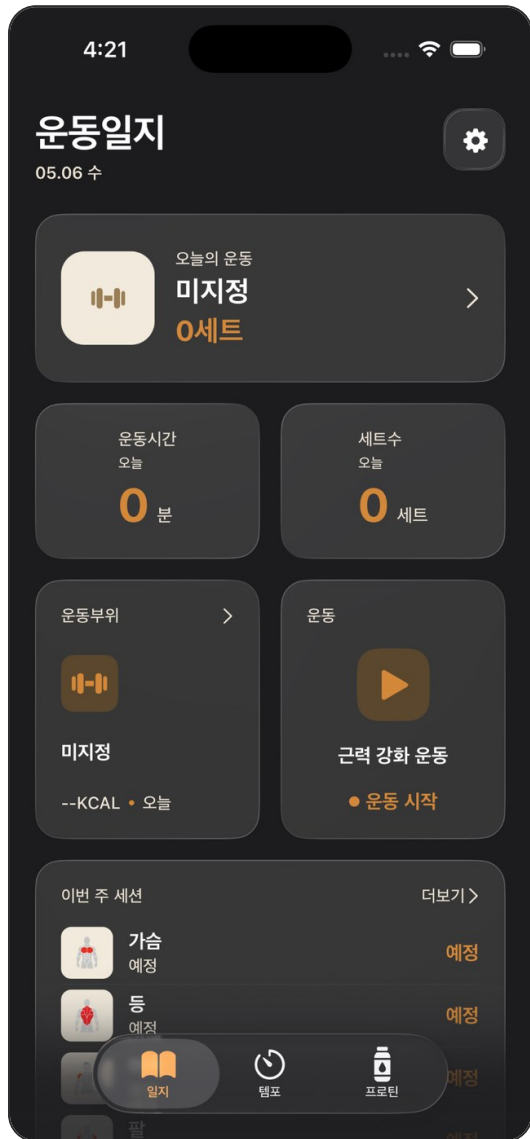


운동 전: 미지정, 0분, 0세트



운동 종료 후: 가슴 10세트가 오늘의 운동에 반영

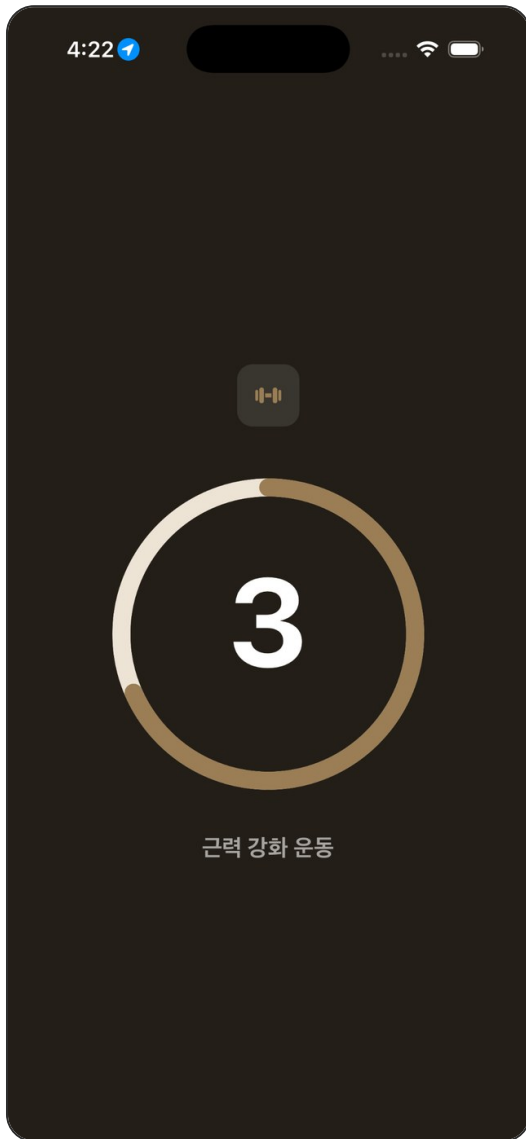
1 운동일지 메인 - 운동 전



01_운동일지_메인_운동전.png

순서	1
화면명	운동일지 메인 - 운동 전
화면의 역할	운동을 시작하기 전 오늘의 운동 상태를 확인하는 진입 화면이다. 현재 오늘의 운동은 미지정 상태이며, 운동시간과 세트수는 0으로 표시된다.
도달 상황	사용자가 운동일지 탭에 진입했거나 운동을 아직 시작하지 않은 상태에서 도달한다.
주요 기능	오늘의 운동 카드, 운동시간/세트수 요약, 운동부위 카드, 운동 시작 영역, 이번 주 세션 목록, 설정 진입 버튼이 보인다.
다음 화면과의 관계	운동 시작 영역을 선택하면 카운트다운 화면으로 이동한다. 운동부위 카드나 세션 목록은 운동 전 상태와 예정 항목을 확인하는 역할을 한다.
UX 관점에서의 의미	운동을 시작하기 전 사용자가 현재 상태를 빠르게 파악하게 하며, 별도의 복잡한 입력 없이 운동 시작으로 이어지는 낮은 진입 장벽을 만든다.

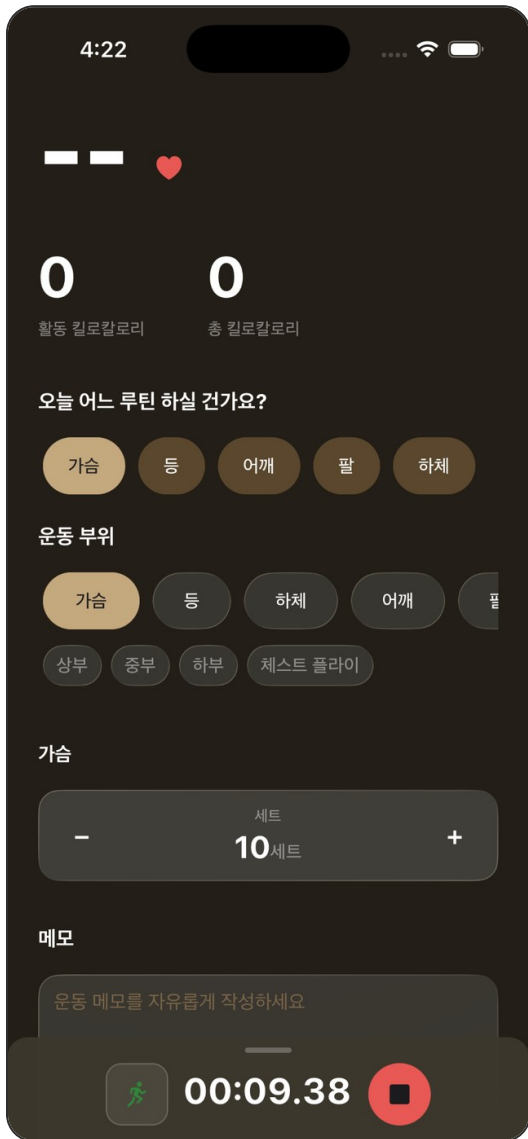
2 카운트다운



02_운동일지_카운트다운.png

순서	2
화면명	카운트다운
화면의 역할	운동 시작 직후 운동 중 화면으로 넘어가기 전 짧은 준비 시간을 제공하는 전환 화면이다.
도달 상황	운동일지 메인화면에서 운동 시작을 선택한 뒤 나타난다.
주요 기능	중앙 원형 카운트다운, 숫자 표시, 운동 유형 텍스트가 보인다.
다음 화면과의 관계	카운트다운이 끝나면 운동 중 기록 화면으로 이동한다.
UX 관점에서의 의미	사용자가 운동 기록을 즉시 시작했다는 피드백을 받으면서도 실제 운동에 들어가기 전 자세와 마음을 정리할 시간을 확보한다.

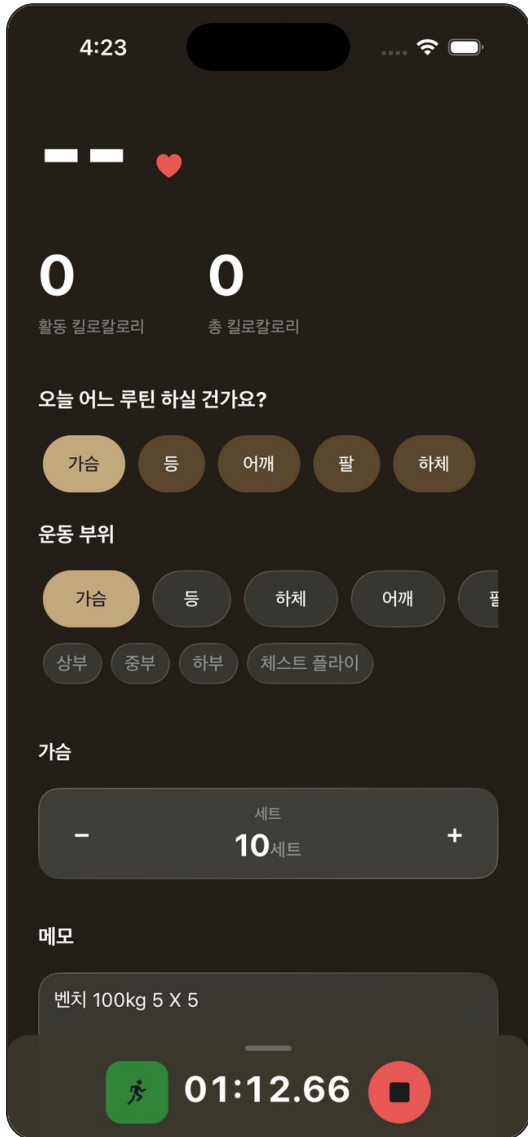
3 운동 중 - 유산소 클릭 전



순서	3
화면명	운동 중 - 유산소 클릭 전
화면의 역할	근력 운동 진행 중 운동 부위, 세트 수, 메모를 기록하는 화면이다. 하단 운동 진행 바의 유산소 아이콘은 선택 전 상태로 보인다.
도달 상황	카운트다운이 종료된 뒤 운동 중 상태에 진입하면 나타난다.
주요 기능	루틴 선택 영역, 운동 부위 선택 칩, 가슴 세트 수 조절, 메모 입력란, 하단 운동 진행 시간, 정지 버튼이 보인다.
다음 화면과의 관계	사용자는 유산소 아이콘을 눌러 운동 상태를 전환하거나, 하단 정지 버튼을 눌러 운동을 종료할 수 있다.
UX 관점에서의 의미	단순 타이머가 아니라 운동 중에도 선택한 운동 부위와 입력 정보를 반영하는 기록 화면이라는 점을 보여준다.

03_운동일지_운동중_유산소_클릭전.png

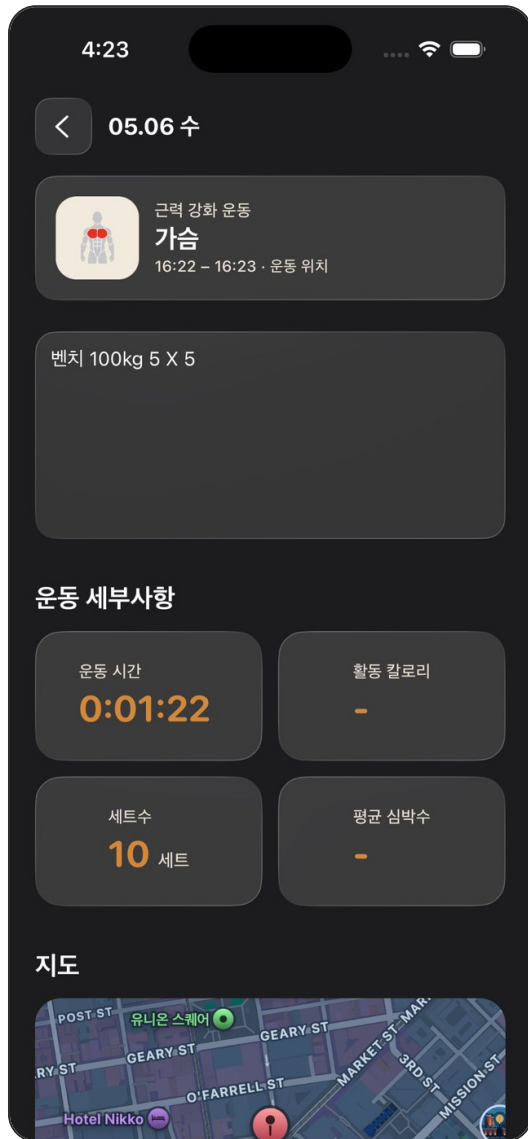
4 운동 중 - 유산소 클릭 후



04_운동일지_운동중_유산소_클릭후.png

순서	4
화면명	운동 중 - 유산소 클릭 후
화면의 역할	운동 중 하단 유산소 아이콘이 활성화된 상태를 보여주는 화면이다. 운동 시간은 계속 진행되며, 사용자의 운동 상태 전환이 반영된다.
도달 상황	운동 중 화면에서 하단 진행 바의 유산소 아이콘을 선택하면 나타난다.
주요 기능	활성화된 유산소 아이콘, 진행 중인 운동 시간, 가슴 10세트 입력 상태, "벤치 100kg 5 X 5" 메모 예시가 보인다.
다음 화면과의 관계	운동 기록을 계속 진행하거나, 하단 정지 버튼을 통해 운동 결과 페이지로 이동한다.
UX 관점에서의 의미	운동 중 선택 항목이 화면 상태에 반영되므로 사용자는 현재 기록이 어떤 상태로 저장되고 있는지 확인할 수 있다.

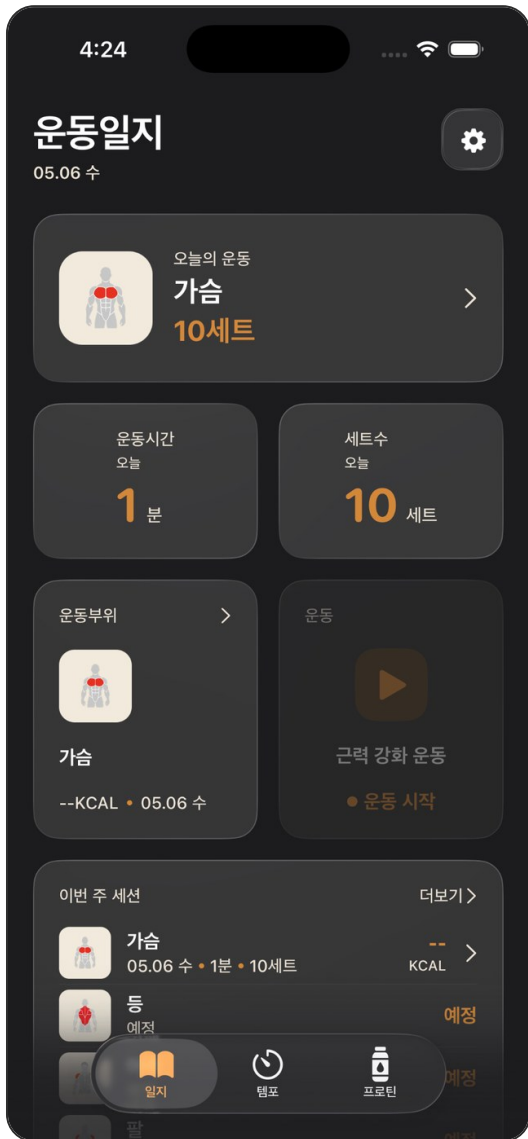
5 운동 결과 / 세션 상세



05_운동일지_운동결과.png

순서	5
화면명	운동 결과 / 세션 상세
화면의 역할	운동 완료 직후 결과를 확인하는 화면이면서, 이후 저장된 운동 세션을 다시 열어보는 상세 조회 화면이다.
도달 상황	운동 중 하단 정지 버튼을 눌러 운동을 종료하거나, 메인/캘린더/세션 리스트에서 완료된 운동 기록을 선택하면 도달한다.
주요 기능	날짜, 운동 유형, 운동 부위, 운동 시간, 메모, 운동 세부사항, 세트수, 활동 칼로리, 평균 심박수, 지도 영역이 보인다.
다음 화면과의 관계	뒤로가기를 통해 운동 종료 후 메인화면 또는 사용자가 진입했던 기록 조회 화면으로 돌아간다.
UX 관점에서의 의미	운동 행위를 하나의 저장 가능한 세션으로 마무리한다. 같은 화면을 결과 확인과 기록 재조회에 재사용해 정보 구조를 단순화한다.

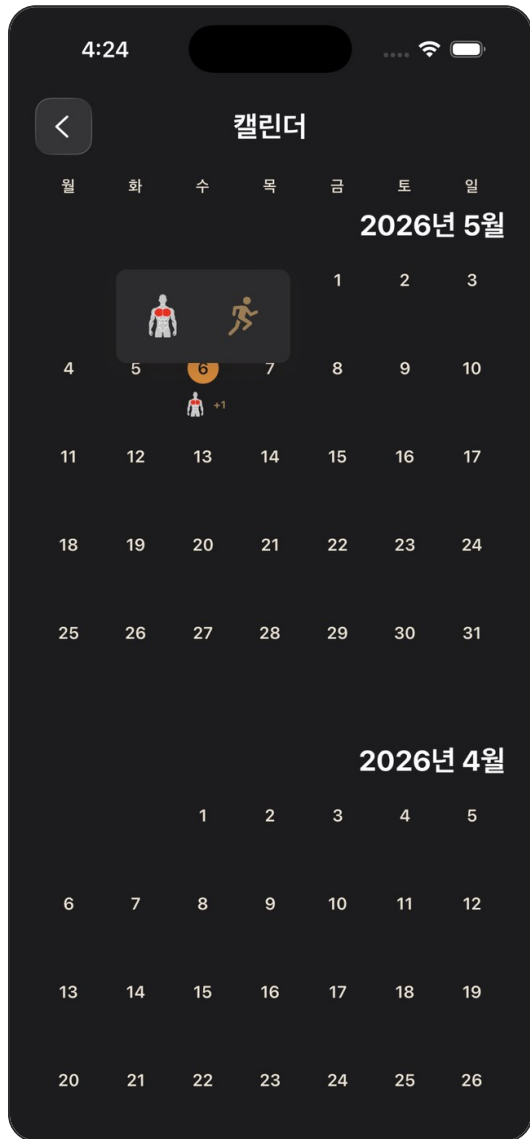
6 운동일지 메인 - 운동 종료 후



06_운동일지_메인_운동종료후.png

순서	6
화면명	운동일지 메인 - 운동 종료 후
화면의 역할	운동 완료 내용이 오늘의 운동 상태에 반영된 메인 화면이다. 운동 전 화면과 달리 운동 부위, 운동시간, 세트수가 채워져 있다.
도달 상황	운동 결과 화면에서 뒤로가기를 하거나 운동 완료 후 운동일지 메인으로 돌아오면 보인다.
주요 기능	오늘의 운동 카드에는 가슴 10세트가 표시되고, 운동시간은 1분, 세트수는 10세트로 반영된다. 이번 주 세션 목록에도 완료된 운동이 표시된다.
다음 화면과의 관계	오늘의 운동 카드, 운동부위 카드, 이번 주 세션의 완료된 항목을 선택하면 운동 결과/세션 상세 화면으로 다시 이동할 수 있다.
UX 관점에서의 의미	사용자가 방금 한 운동이 앱 안에 저장되었다는 명확한 피드백을 제공하며, 기록 재조회 흐름의 출발점이 된다.

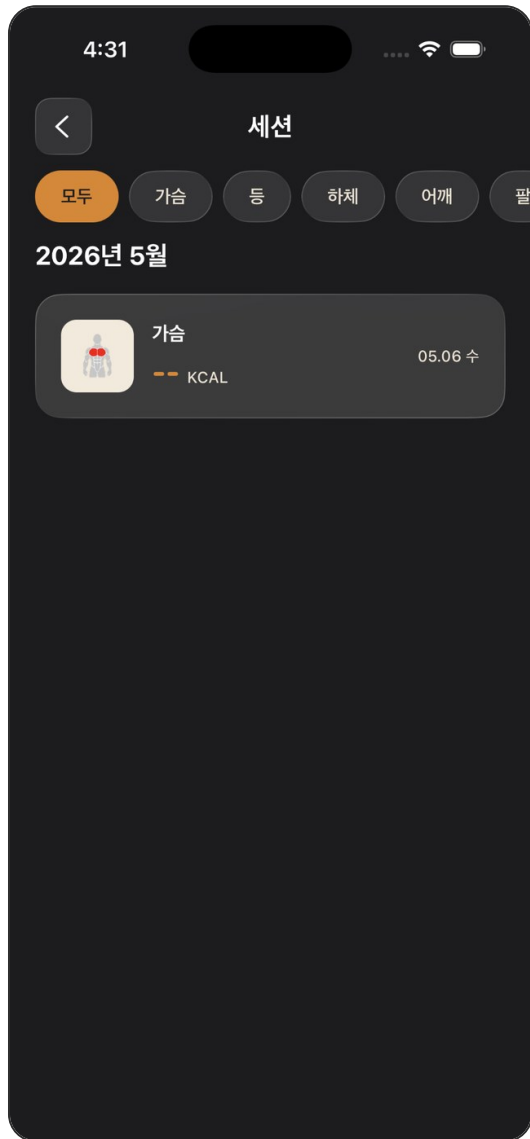
7 캘린더



07_운동일지_캘린더.png

순서	7
화면명	캘린더
화면의 역할	날짜별 운동 기록을 확인하는 시간 기반 조회 화면이다.
도달 상황	운동 기록을 월 단위로 확인하려는 사용자가 캘린더 화면에 진입하면 나타난다.
주요 기능	월별 날짜 배열, 선택된 날짜, 운동 기록이 있는 날짜의 운동 부위 아이콘과 기록 표시가 보인다.
다음 화면과의 관계	운동 기록이 있는 날짜를 선택한 뒤 해당 기록을 선택하면 운동 결과/세션 상세 화면으로 이동할 수 있다.
UX 관점에서의 의미	운동이 특정 날짜에 누적되어 있음을 시각적으로 보여주며, 사용자가 자신의 운동 습관을 시간 축으로 되돌아볼 수 있게 한다.

8 세션 리스트

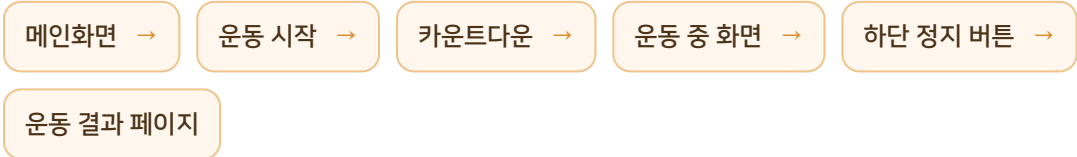


순서	8
화면명	세션 리스트
화면의 역할	저장된 운동 세션을 목록으로 조회하는 화면이다.
도달 상황	사용자가 월별 또는 부위별로 완료된 운동 세션을 확인하려 할 때 도달한다.
주요 기능	전체/가슴/등/하체/어깨/팔 필터, 월별 구분, 세션 카드, 운동 날짜와 운동 부위, 칼로리 표기 영역이 보인다.
다음 화면과의 관계	완료된 세션 카드를 선택하면 운동 결과/세션 상세 화면으로 이동한다.
UX 관점에서의 의미	캘린더가 날짜 중심 조회라면 세션 리스트는 기록 목록 중심 조회다. 사용자는 원하는 운동 기록을 더 직접적으로 찾을 수 있다.

운동 결과 페이지 접근 구조

운동 결과 페이지는 한 번만 보는 완료 화면이 아니다. 운동을 끝낸 직후 결과를 확인하는 화면이며, 동시에 저장된 운동 세션을 다시 열람하는 세션 상세 화면이다.

1. 운동 완료 직후 접근



2. 운동 종료 후 메인화면에서 접근



3. 캘린더 페이지에서 접근



4. 세션 리스트 페이지에서 접근



결과 확인 화면으로서의 역할

운동을 종료한 직후 사용자는 수행한 운동의 날짜, 운동 부위, 운동 시간, 세트 수, 메모 등을 확인한다. 이 단계는 운동 경험을 마무리하고 기록 저장을 인지하게 하는 역할을 한다.

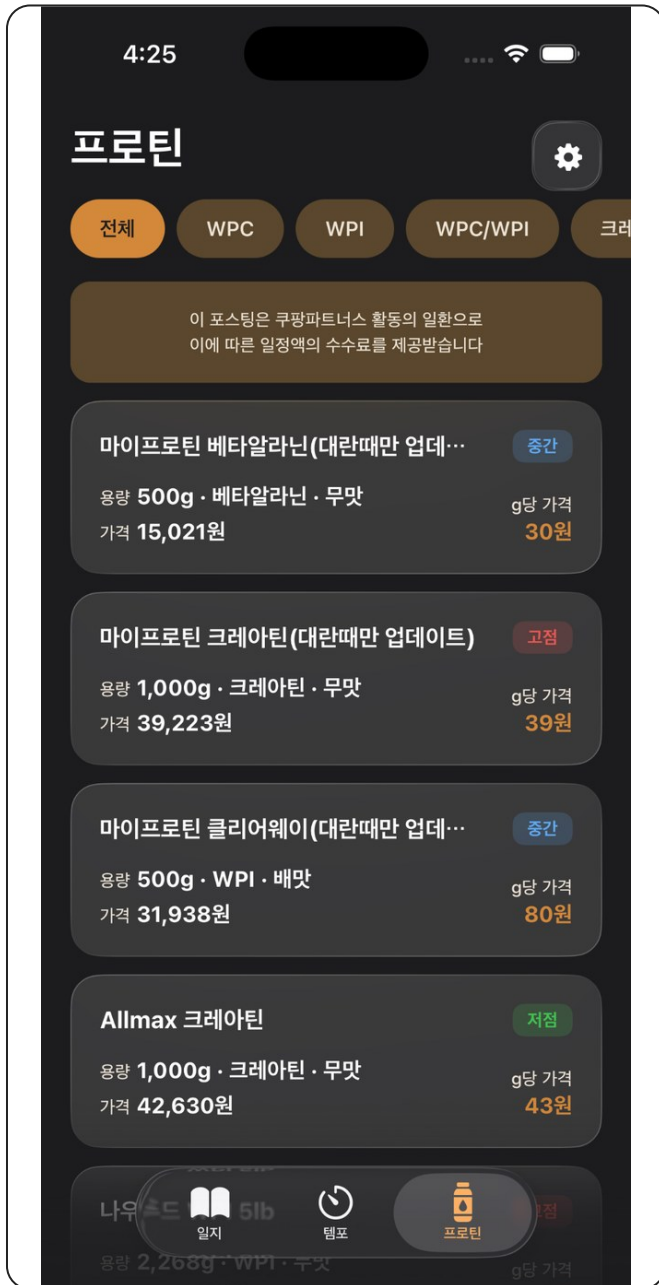
세션 상세 화면으로서의 역할

메인화면, 캘린더, 세션 리스트에서 완료된 운동 기록을 다시 선택하면 같은 결과 페이지가 세션 상세 화면으로 사용된다. 기록을 재조회하는 구조를 단순하게 유지할 수 있다.

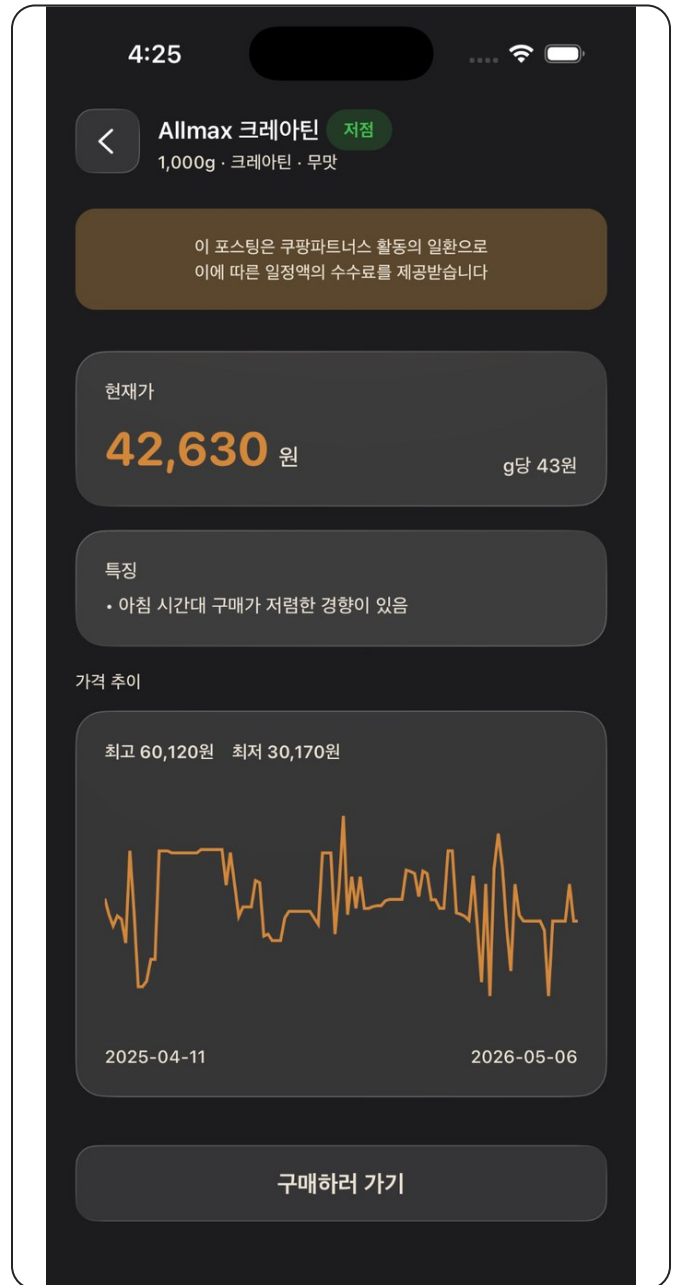


4. 프로틴 페이지 설명

프로틴 기능은 운동 기록 앱 안에서 운동 후 회복과 영양 관리에 관심이 있는 사용자를 위한 보조 정보 영역이다. 운동을 기록하는 흐름과 직접 동일한 화면 흐름에 있지는 않지만, 운동과 연결되는 생활 관리 요소를 탐색할 수 있게 한다.



프로틴 리스트: 제품명, 용량, 분류, 맛, 가격, g당 가격, 가격 수준 배지



프로틴 상세: 현재가, g당 가격, 특징, 가격 추이, 구매 진입 버튼

프로틴 리스트 페이지의 목적

사용자가 여러 프로틴 제품을 한눈에 탐색하고 비교할 수 있게 하는 진입 화면이다. 화면에는 카테고리

프로틴 상세 페이지의 목적

리스트에서 선택한 제품의 가격 정보를 더 깊게 확인하는 화면이다. 현재가, g당 가격, 특징, 가격 추이 그래프, 구매하러 가기 버튼이 보이며, 사용자는 특정

필터, 제품 카드, 용량, 제품 유형, 맛, 가격, g당 가격, 가격 수준 배지가 보인다.

제품의 가격 흐름을 확인한 뒤 다음 행동을 판단할 수 있다.

정보 탐색 흐름과 사용자 가치

[프로틴 리스트 →](#)

[제품 선택 →](#)

[프로틴 상세 →](#)

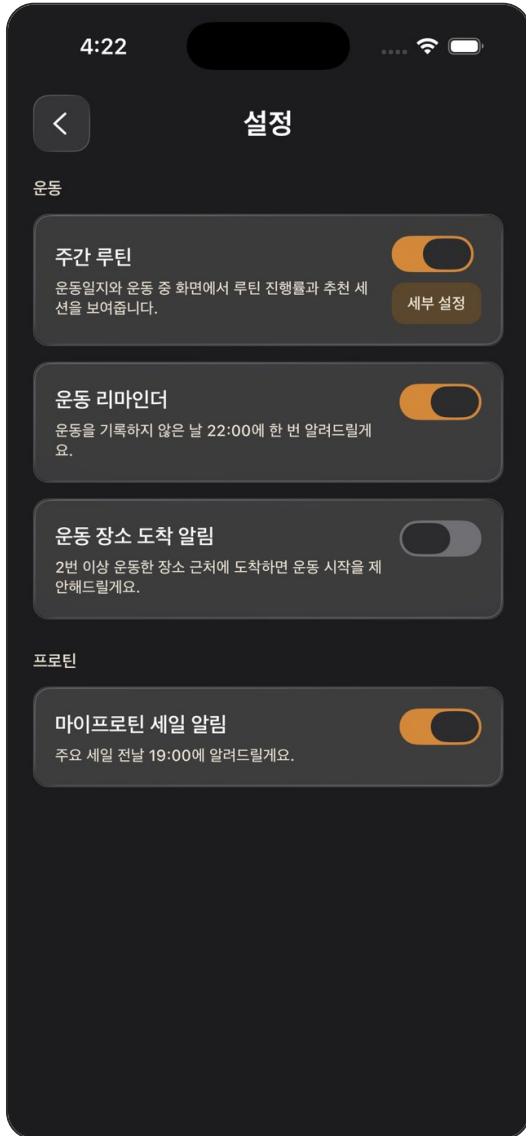
[가격/특징/추이 확인 →](#)

[구매 판단 보조](#)

사용자 가치는 단순 제품 노출이 아니라 비교 기준을 제공하는 데 있다. g당 가격과 가격 수준 배지는 제품 간 비교를 돕고, 상세 페이지의 가격 추이는 사용자가 구매 시점을 판단하는 데 참고 정보로 작동한다.

5. 설정 화면 설명

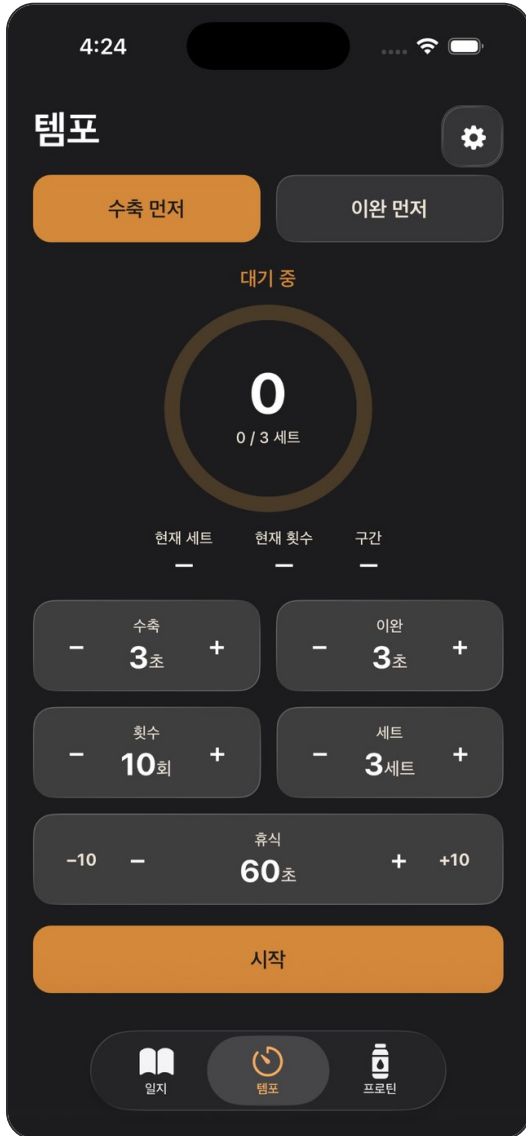
설정 화면은 YepBuddy의 운동 기록, 프로틴 정보, 템포 기능을 사용자의 생활 패턴에 맞춰 관리하도록 돕는 보조 화면이다. 화면에 보이는 항목은 운동 루틴과 알림 중심으로 구성되어 있다.



화면의 역할	운동 관련 알림과 사용 환경을 관리하는 설정 허브다.
주간 루틴	운동일지와 운동 중 화면에서 루틴 진행률과 추천 세션을 보여주는 기능을 켜거나 끌 수 있으며, 세부 설정 버튼이 보인다.
운동 리마인더	운동을 기록하지 않은 날 22:00에 한 번 알려주는 항목으로 표시되어 있다.
운동 장소 도착 알림	2번 이상 운동한 장소 근처에 도착하면 운동 시작을 제안하는 항목으로 보인다.
마이프로틴 세일 알림	주요 세일 전날 19:00에 알림을 제공하는 항목으로 표시되어 있다.
UX 의미	운동 기록을 계속 사용하게 만드는 리마인드와 개인화의 접점이다. 사용자가 필요한 알림만 선택할 수 있어 사용 편의성과 신뢰성을 높인다.

6. 템포 페이지 설명

템포 페이지는 운동 중 일정한 리듬이나 속도를 유지하도록 돕는 보조 기능이다. 운동일지가 기록과 결과 확인에 초점을 둔다면, 템포는 운동 수행 과정의 질을 높이는 도구로 해석할 수 있다.



화면의 역할	운동 동작의 수축, 이완, 반복 횟수, 세트, 휴식 시간을 설정하고 진행 상태를 확인하는 화면이다.
조절 가능한 값	수축 3초, 이완 3초, 횟수 10회, 세트 3세트, 휴식 60초가 화면에 표시되어 있으며 각 값은 증감 버튼으로 조절할 수 있다.
운동 순서	상단에서 수축 먼저 또는 이완 먼저를 선택할 수 있어 운동 동작의 시작 리듬을 설정할 수 있다.
진행 상태	중앙 원형 영역은 대기 중 상태와 현재 진행률을 보여주고, 현재 세트, 현재 횟수, 구간 정보를 확인할 수 있게 한다.
운동 기록과의 연결성	템포는 운동 세션 자체를 저장하는 핵심 흐름은 아니지만, 사용자가 운동을 더 일정한 리듬으로 수행하도록 돕는 보조 도구다.
사용자 가치	반복 동작의 속도를 일정하게 유지해 운동 집중도를 높이고, 세트와 휴식 리듬을 별도로 계산하지 않아도 되게 한다.