

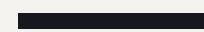
AI가 함께 보는 건강 관리

USER MANUAL · 2026



2026/06/19

사용자 매뉴얼



Fitrus App 공식 사용 가이드 v 1.2.4

목차

CONTENTS

01	회원가입	로그인 · 이메일 인증 · 비밀번호 설정 · 프로필 입력 · 약관 동의
02	디바이스 연결	기기 검색 · Fitrus Watch 연결 · Fitrus Pro 연결
03	측정	측정 항목 선택 · 혈압 측정 안내 · 측정 진행 · 결과 확인
04	건강 데이터 보기	요약 · 기록 탭 · AI 리포트 · 항목별 상세 · 알림
05	설정	계정 관리 · 기기 · 앱 환경설정 · 이상치 알림 설정 · 공지 · 이용약관



AI 헬스케어 글로벌 구독 플랫폼

이메일 또는 휴대전화 번호

이메일 주소 또는 010으로 시작하는 번호

비밀번호

8자 이상의 비밀번호 또는 6자리 PIN

☐ 아이디 저장

로그인

또는



[회원가입](#) | [비밀번호 찾기](#)

01 회원가입 — STEP 01

로그인

1

이메일·휴대전화 로그인

이메일·휴대전화 번호와 비밀번호/PIN으로 로그인합니다.

2

소셜 로그인

구글·카카오·네이버·애플 계정으로 간편 로그인합니다.

3

신규 가입

처음 이용하는 경우 하단의 [회원가입]을 탭하여 계정을 만듭니다.

회원가입 방법 선택

1

이메일로 가입

이메일 인증을 완료한 후 사용할 비밀번호를 설정합니다.

2

휴대전화 번호로 가입

문자 인증을 완료한 후 로그인에 사용할 6자리 PIN을 설정합니다.

3

공통 프로필 입력

두 방법 모두 이름 입력부터 동일한 순서로 진행됩니다.

<

어떻게 시작할까요?

이메일 또는 휴대전화 번호로 시작하세요.

이메일 또는 휴대전화 번호

010XXXXXXXX

확인

이메일 인증

- 1 인증 코드 발송**
가입할 이메일 주소로 4~6자리 인증 코드가 자동으로 발송됩니다.
- 2 코드 입력**
받은 편지함을 확인하고, 인증 코드를 입력란에 정확히 기재합니다.
- 3 이메일 수정**
이메일 주소가 잘못된 경우 [✎] 아이콘을 탭해 수정할 수 있습니다.

<

인증 코드를
입력해주세요

받은 메일함을 확인해주세요.

이메일

pjiny1220@naver.com

인증 코드

4~6자리 숫자

확인

01 회원가입 — STEP 02

인증 코드 확인 완료

- 1 코드 입력 완료**
수신한 인증 코드를 입력하면 [확인] 버튼이 활성화됩니다.
- 2 다음 단계 이동**
[확인]을 탭하면 비밀번호 설정 단계로 자동으로 이동합니다.

<

인증 코드를
입력해주세요

받은 메일함을 확인해주세요.

이메일

pjiny1220@naver.com

인증 코드

470566

확인

비밀번호 설정

- 1 비밀번호 규칙**
영문과 숫자를 조합하여 8자 이상으로 설정해야 합니다.
- 2 확인 입력**
[비밀번호 확인] 칸에 동일한 비밀번호를 재입력합니다.
- 3 버튼 활성화**
두 칸이 모두 올바르게 입력되면 [다음] 버튼이 활성화됩니다.

<

비밀번호를
설정해주세요

영문/숫자 포함 8자 이상으로 입력해주세요.

이메일

pjiny1220@naver.com

인증 코드

470566

비밀번호

영문/숫자 포함 8자 이상

비밀번호 확인

비밀번호를 다시 입력하세요

다음

01 회원가입 — STEP 03

비밀번호 입력 완료

1

입력 완료 상태

비밀번호가 일치하면 두 칸 모두 체크 표시가 활성화됩니다.

2

프로필 설정으로 이동

[다음]을 탭하면 이름 · 성별 · 생년월일 · 키 입력 단계로 이동합니다.

<

비밀번호를
설정해주세요

영문/숫자 포함 8자 이상으로 입력해주세요.

이메일

pjiny1220@naver.com

인증 코드

470566

비밀번호

.....

비밀번호 확인

.....

다음

휴대전화 인증

1

휴대전화 번호 입력

가입에 사용할 휴대전화 번호를 입력합니다.

2

확인

번호를 입력하면 [확인] 버튼이 활성화됩니다.

3

인증 코드 발송

[확인]을 탭하면 6자리 인증 코드가 문자로 발송됩니다.

<

어떻게 시작할까요?

이메일 또는 휴대전화 번호로 시작하세요.

이메일 또는 휴대전화 번호

010XXXXXXXX

확인

문자 인증 코드 입력

1 **인증 코드 입력**
수신한 6자리 인증 코드를 입력합니다.

2 **재전송 및 번호 수정**
코드 재전송 또는 번호 수정을 이용합니다.

< — — —

**인증 코드를
입력해주세요**

인증 문자를 보냈어요

이메일 또는 휴대전화 번호
01079361811

인증 코드 02:42

12초 후에 다시 보낼 수 있어요

확인

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 .- ,

PIN 번호 설정

- 1 PIN 입력**
로그인할 때 사용할 6자리 PIN 번호를 입력합니다.
- 2 PIN 확인**
같은 PIN 번호를 한 번 더 입력합니다.
- 3 다음 버튼**
두 번호가 일치하면 [다음] 버튼이 활성화됩니다.

< — —

이메일 또는 휴대전화 번호
01079361811

인증 코드
362486

PIN 번호

로그인할 때 이 번호를 써요

PIN 번호 확인

다음

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 . - ,

PIN 입력 완료

- 1 입력 완료 확인**
PIN 번호와 확인 번호가 일치하는지 확인합니다.
- 2 이름 입력으로 이동**
[다음]을 탭해 공통 과정인 이름 입력 단계로 이동합니다.

< — —

이메일 또는 휴대전화 번호
01079361811

인증 코드
280026

PIN 번호

로그인할 때 이 번호를 써요

PIN 번호 확인

다음

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 ,

완료

이름 입력

1

이름 설정

앱에서 사용할 이름을 입력합니다. 한글·영문·숫자 조합이 가능하며 특수문자는 사용할 수 없습니다.

2

다음 단계 이동

[다음]을 탭하면 성별·생년월일·키 입력 단계로 이동합니다.

<

뭐라고 불러드리면
좋을까요?

앱에서 사용할 이름을 입력해주세요.

이름

예: 민주

확인

01 회원가입 — STEP 05

성별 선택

1

성별 입력

남성 또는 여성 중 해당 성별을 선택합니다.

2

다음 단계 이동

선택 후 [다음]을 탭하면 생년월일 입력 단계로 이동합니다.

<

성별을
알려주세요

위치 측정 정확도에 사용돼요.

이름
f1

남성

여성

확인

생년월일 입력

1

생년월일 설정

스크롤을 통해 태어난 연도·월·일을 선택합니다.

2

다음 단계 이동

[다음]을 탭하면 키 입력 단계로 이동합니다.

생년월일을 알려주세요

맞춤 분석에 사용되고, 공개되지 않아요.

이름

f1



성별

여성



생년월일

📅 날짜 선택



확인

키 입력

1

키 설정

본인의 키(cm)를 숫자로 입력합니다.

2

다음 단계 이동

[다음]을 탭하면 약관 동의 단계로 이동합니다.

<

키가
어떻게 되세요?

걸음과 칼로리 계산에 사용돼요.

이름
f1

성별
여성

생년월일
2000.12.18

키

cm

cm

확인

약관 동의

- 1 필수 약관 확인**
서비스 이용을 위한 필수 약관 항목을 확인합니다.
- 2 개별 동의**
각 항목의 체크박스를 탭하거나 [전체 동의]를 선택합니다.
- 3 시작하기**
필수 항목에 동의하면 [시작하기] 버튼이 활성화됩니다.

<

마지막으로
약관에 동의해주세요

서비스 이용을 위해 필요한 동의예요.

기업 코드

전체 동의

[필수] 서비스 이용약관 >

[필수] 개인정보 처리방침 >

(필수) 만 14세 이상 확인 >

(필수) 위치정보 이용 동의 >

(필수) 민감정보 수집 동의 >

[선택] 마케팅 정보 수신 >

시작하기

기업 코드 입력 (선택)

- 1 기업 코드**
소속 기업의 코드가 있다면 해당 항목을 펼쳐 입력합니다.
- 2 선택 사항**
기업 코드는 필수가 아니며, 없는 경우 건너뛰어도 됩니다.

<

마지막으로
약관에 동의해주세요

서비스 이용을 위해 필요한 동의예요.

^ 기업 코드

기업 코드

☐ 전체 동의

☐ [필수] 서비스 이용약관 >

☐ [필수] 개인정보 처리방침 >

☐ (필수) 만 14세 이상 확인 >

☐ (필수) 위치정보 이용 동의 >

☐ (필수) 민감정보 수집 동의 >

☐ [선택] 마케팅 정보 수신 >

시작하기

전체 동의 완료

- 1 전체 동의**
[전체 동의]를 탭하면 모든 항목이 한 번에 체크됩니다.
- 2 시작하기**
[시작하기] 버튼을 탭하면 앱 메인 화면으로 이동합니다.

<

마지막으로
약관에 동의해주세요

서비스 이용을 위해 필요한 동의예요.

^ 기업 코드

기업 코드

✓

전체 동의

✓

[필수] 서비스 이용약관

>

✓

[필수] 개인정보 처리방침

>

✓

(필수) 만 14세 이상 확인

>

✓

(필수) 위치정보 이용 동의

>

✓

(필수) 민감정보 수집 동의

>

✓

[선택] 마케팅 정보 수신

>

시작하기

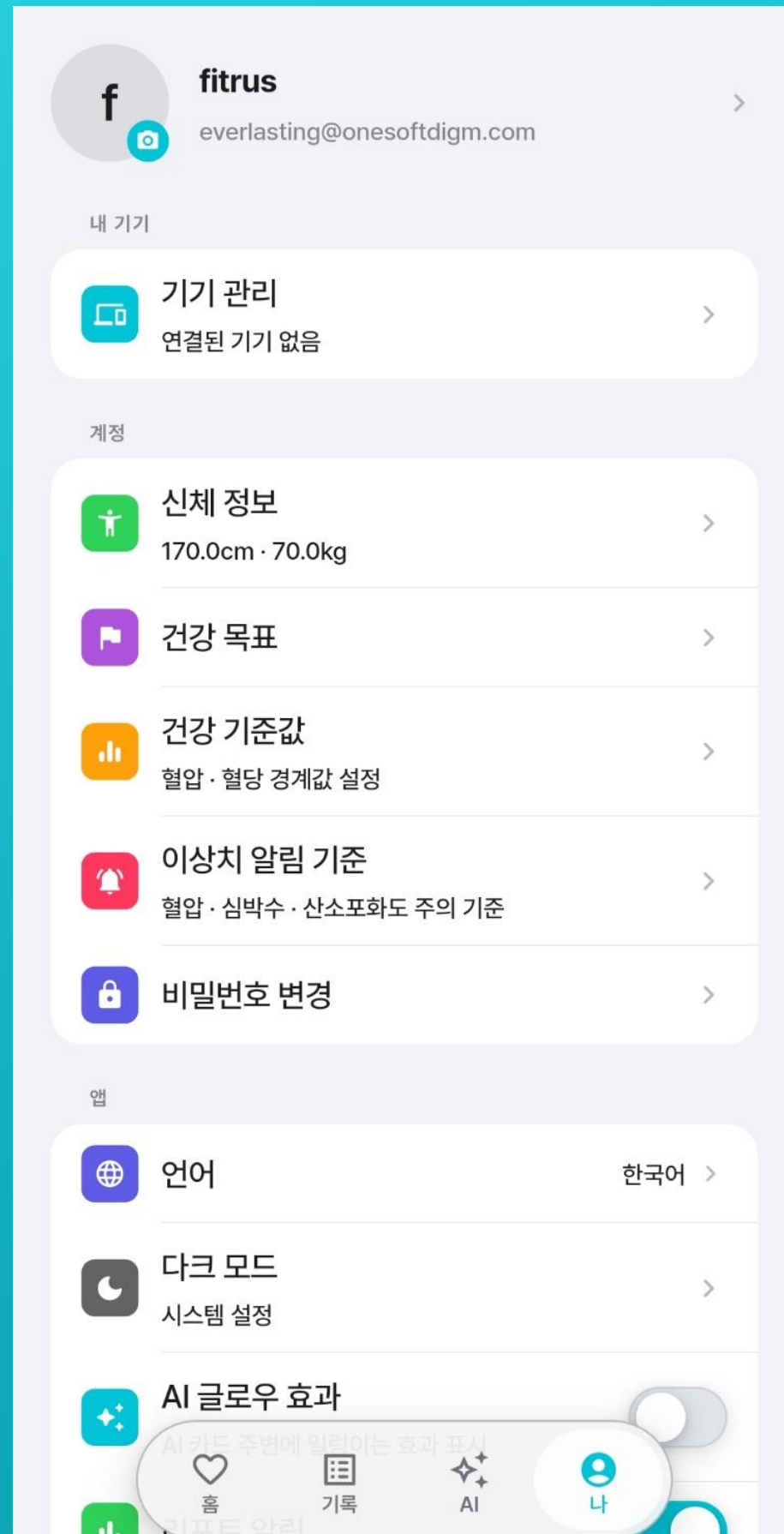
Fitrus Watch 연결을 위한 세 가지 경로

- 1 **요약 화면 상단 [기기 연동 필요] 버튼**
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.
- 2 **요약 화면 카테고리 카드의 [Fitrus Watch] 버튼**
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.
- 3 **설정(나) 화면 상단 [기기 관리] 버튼**
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.



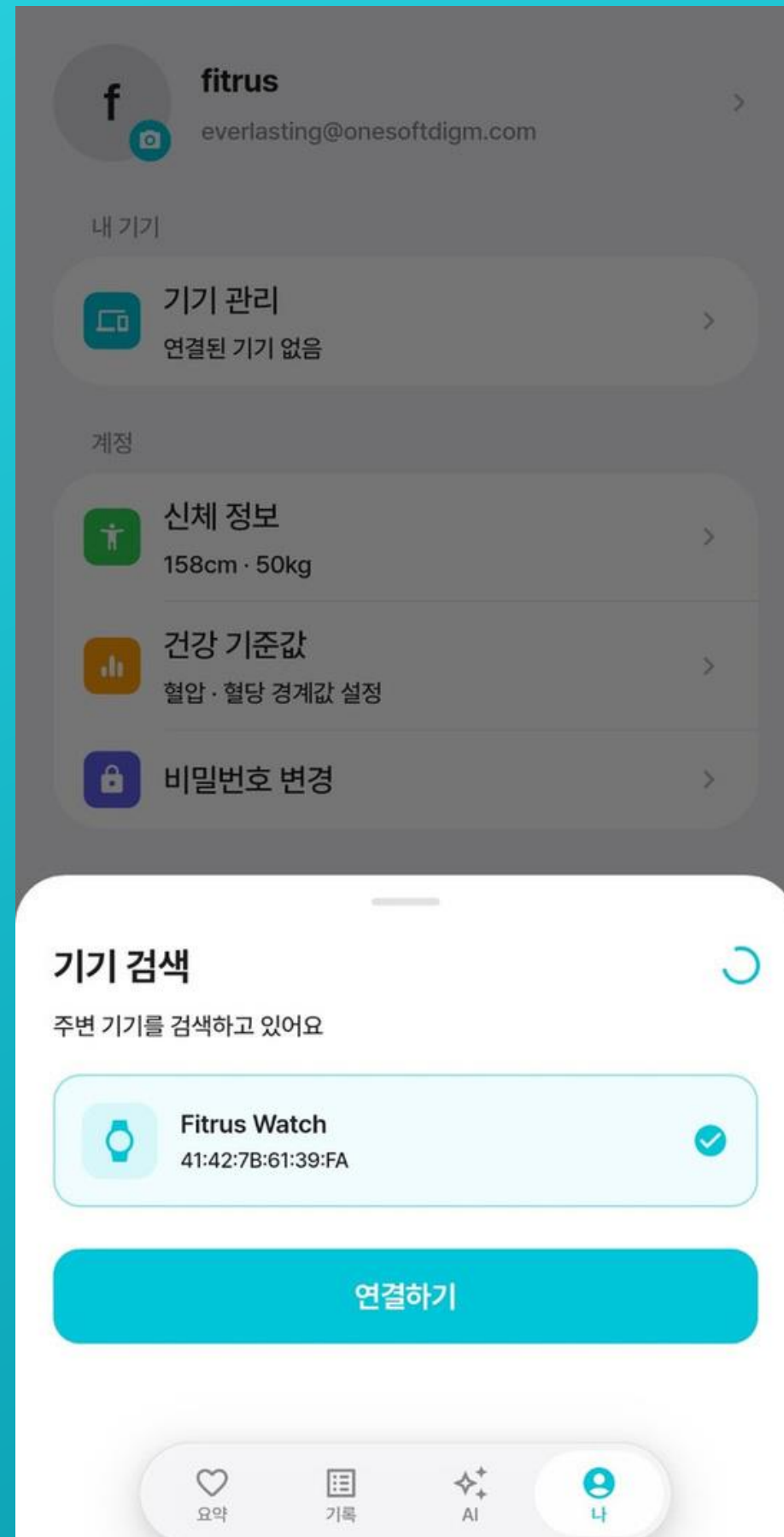
Fitrus Watch 연결을 위한 세 가지 경로

- 1 요약 화면 상단 [기기 연동 필요] 버튼
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.
- 2 요약 화면 카테고리 카드의 [Fitrus Watch] 버튼
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.
- 3 설정(나) 화면 상단 [기기 관리] 버튼
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.



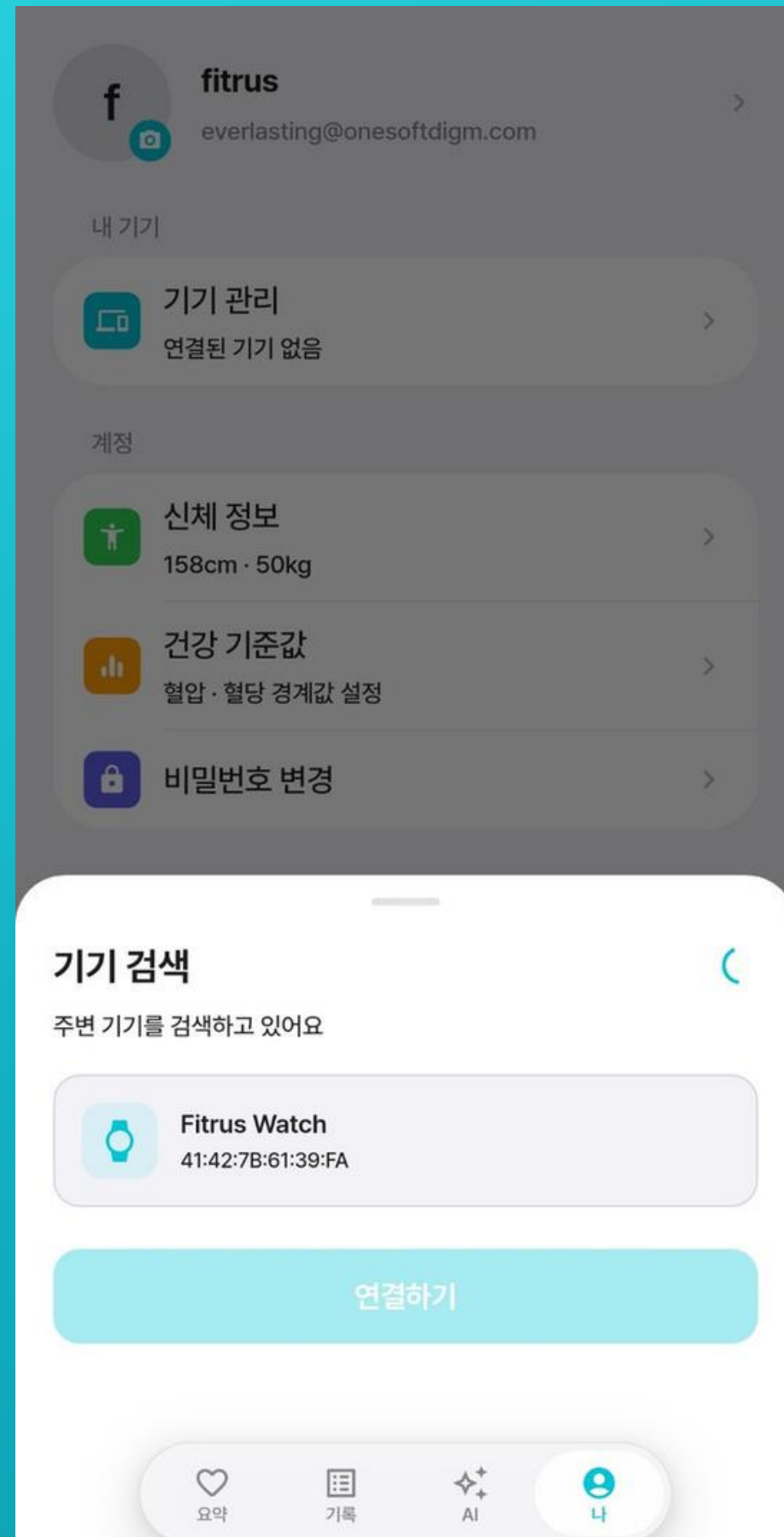
Watch 기기 검색

- 1 블루투스 검색**
주변의 Fitrus Watch를 자동으로 검색합니다.
- 2 기기 선택**
발견된 Fitrus Watch를 탭하여 연결을 시작합니다.
- 3 기기 미발견 시**
워치를 가까이 두고 워치 전원이 켜져 있는지 확인하세요.



Watch 연결 중

- 1 페어링 진행**
선택한 Watch와 블루투스 페어링을 진행합니다.
- 2 대기**
연결이 완료될 때까지 기기를 가까이 유지합니다.



Watch 연결 완료

1

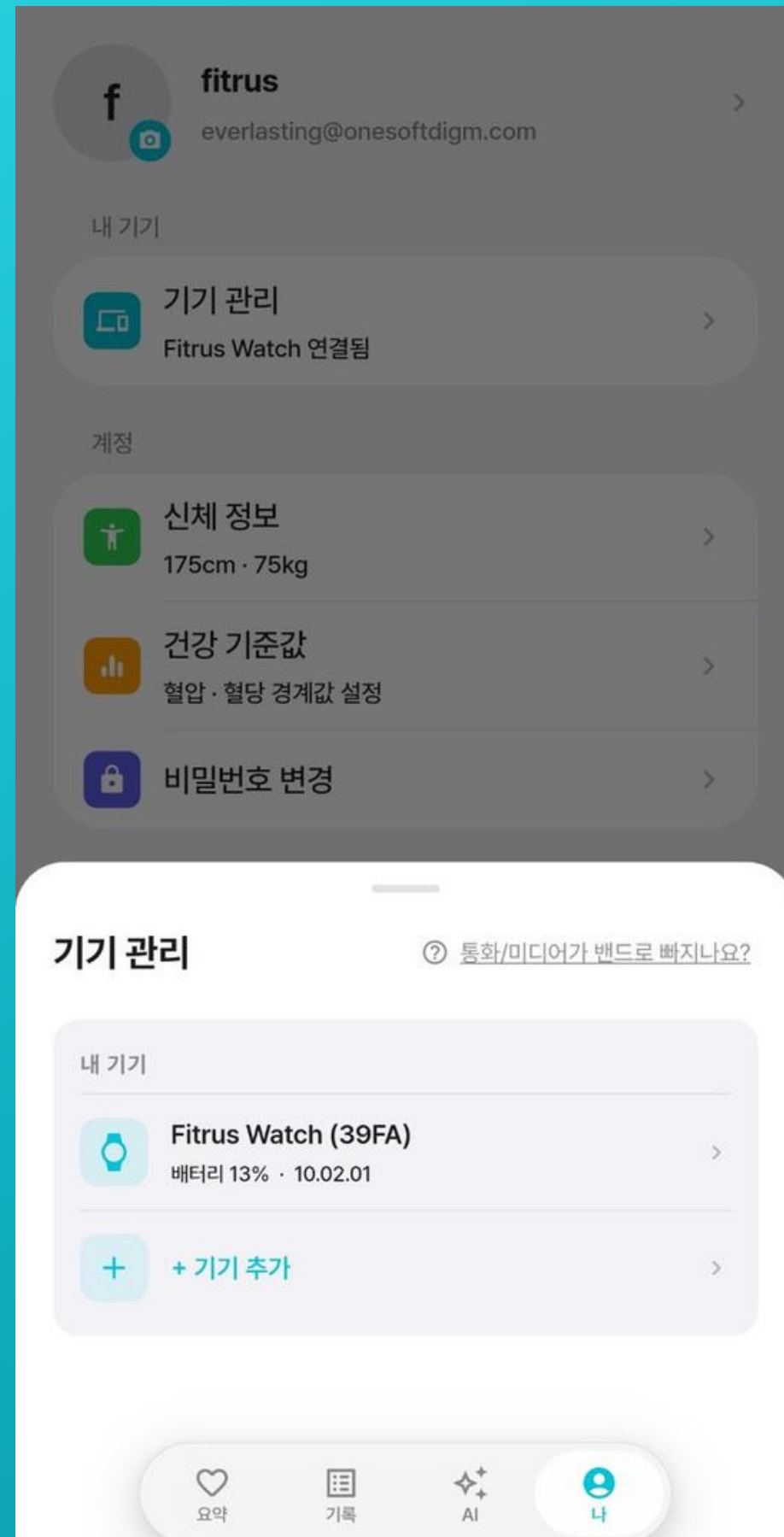
연결 상태 확인

Fitrus Watch가 성공적으로 연결되면 기기 정보가 표시됩니다.

2

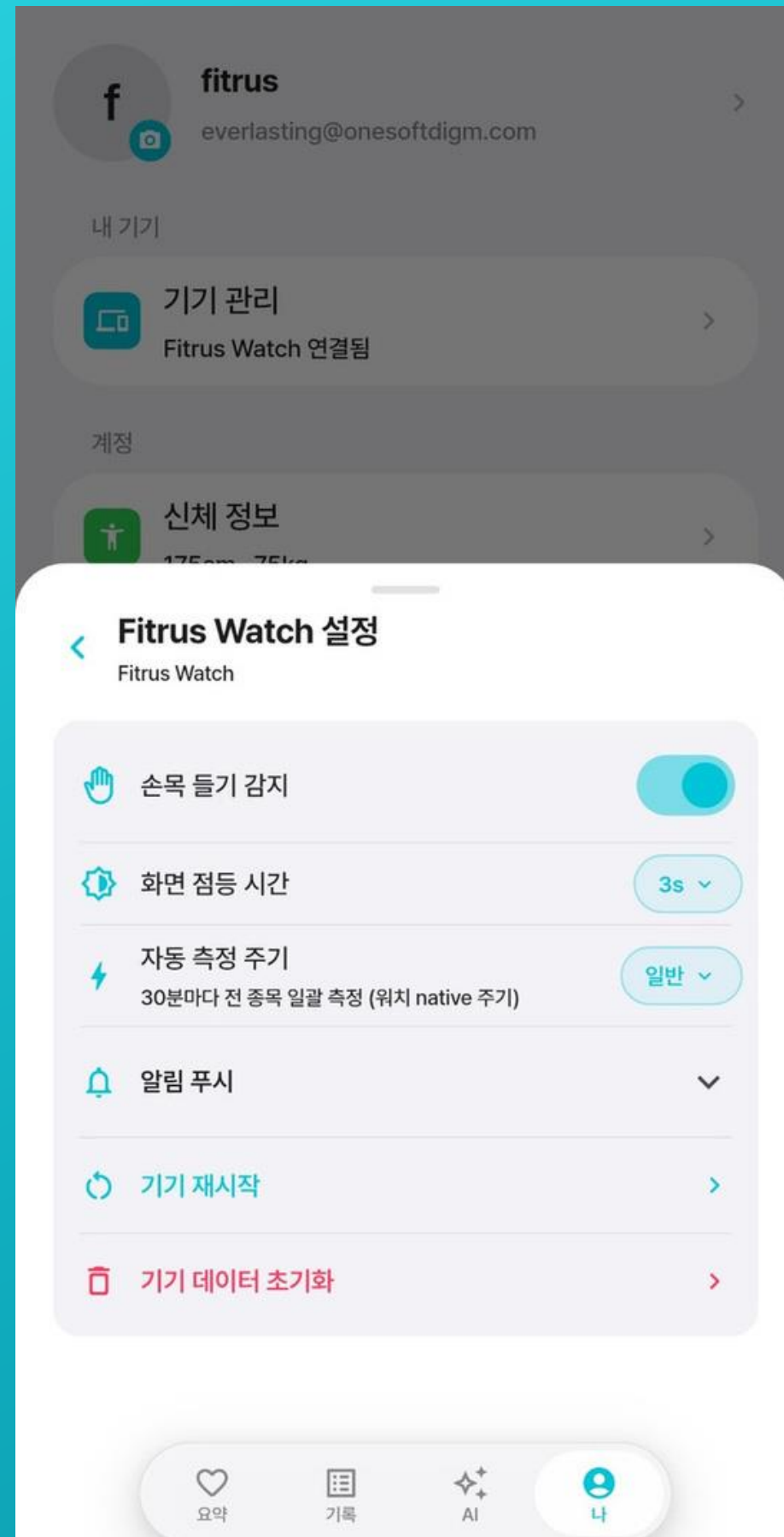
기기 설정 이동

연결된 기기를 탭하면 Watch 세부 설정 화면으로 이동합니다.



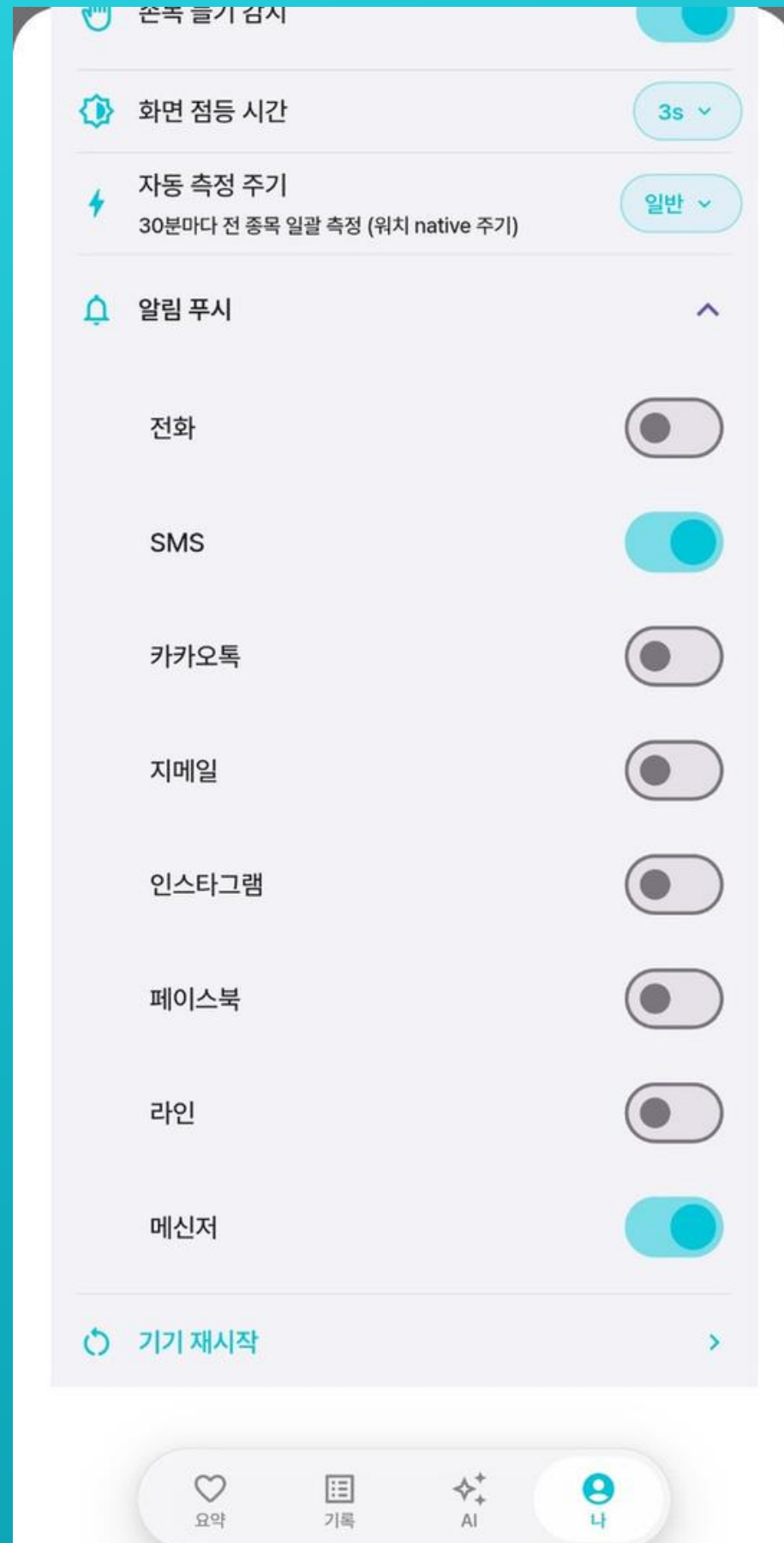
Watch 기본 설정1

- 1 손목 감지**
워치를 착용했을 때 화면이 자동으로 켜지도록 설정합니다.
- 2 화면 꺼짐 시간**
워치 화면이 꺼지는 시간 간격을 선택합니다.
- 3 자동 측정 간격**
혈압·심박 등 자동 측정 주기를 원하는 간격으로 설정합니다.



Watch 기본 설정2 (알림)

- 1 알림 유형 선택**
전화·문자·카카오톡 등 위치로 수신할 알림 종류를 선택합니다.
- 2 개별 토글**
각 항목의 토글을 켜거나 꺼서 수신 여부를 개별 설정합니다.



Fitrus Pro 연결을 위한 네 가지 경로

- 1 요약 화면 상단 [기기 연동 필요] 버튼
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.
- 2 요약 화면 카테고리 카드의 [Fitrus Pro] 버튼
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.
- 3 체성분 화면의 [Fitrus Pro 연결하기] 버튼
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.
- 4 설정(나) 화면 상단 [기기 관리] 버튼
버튼을 탭하면 기기 검색이 시작됩니다.



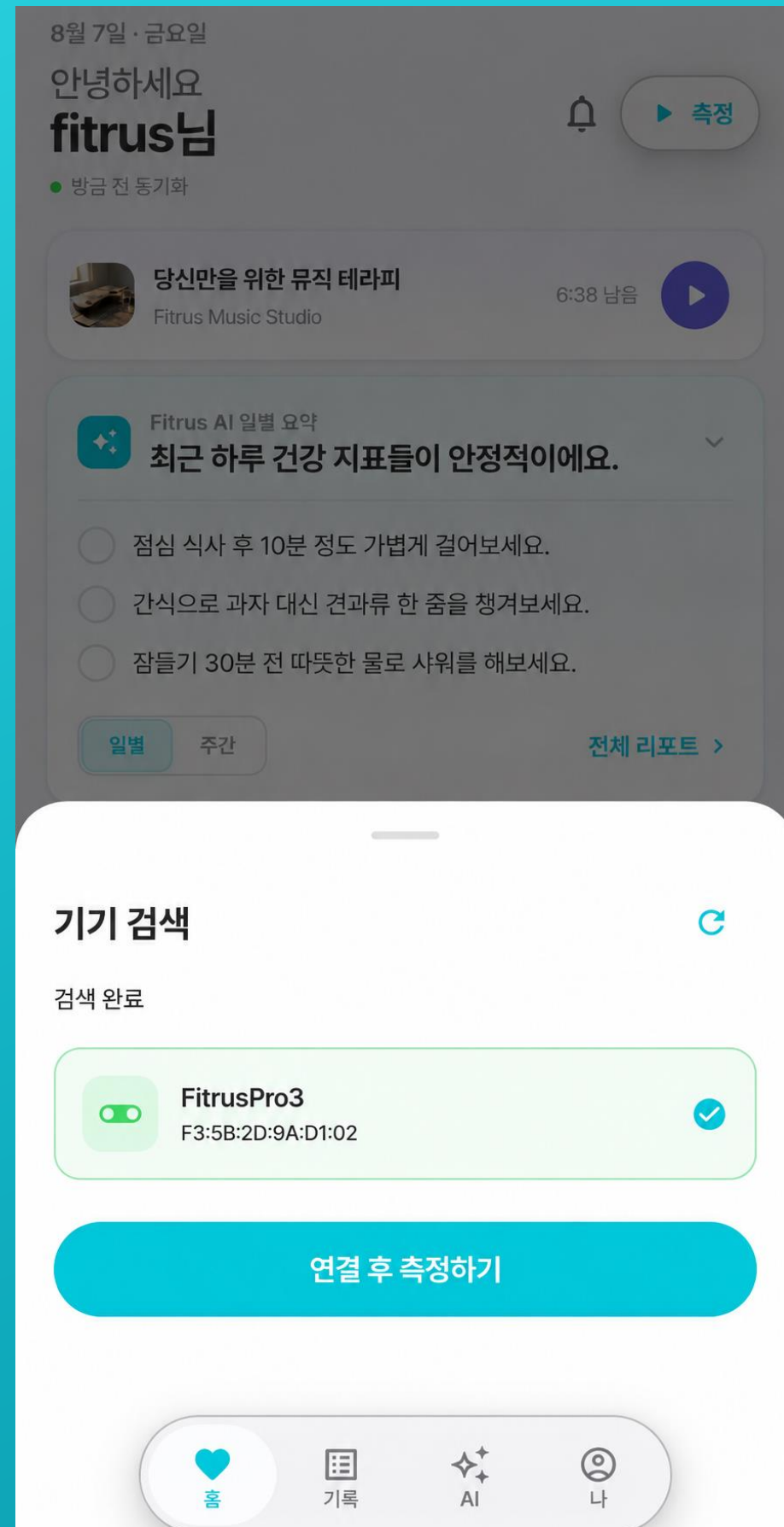
Pro 전원 켜기

- 1 기기 전원 켜기**
Fitrus Pro의 전원 버튼을 길게 눌러 기기를 켭니다.
- 2 휴대전화 가까이에 두기**
연결할 기기를 휴대전화 가까이에 둡니다.
- 3 다시 검색**
자동 연결이 되지 않으면 [새 기기 검색하기]를 탭합니다.



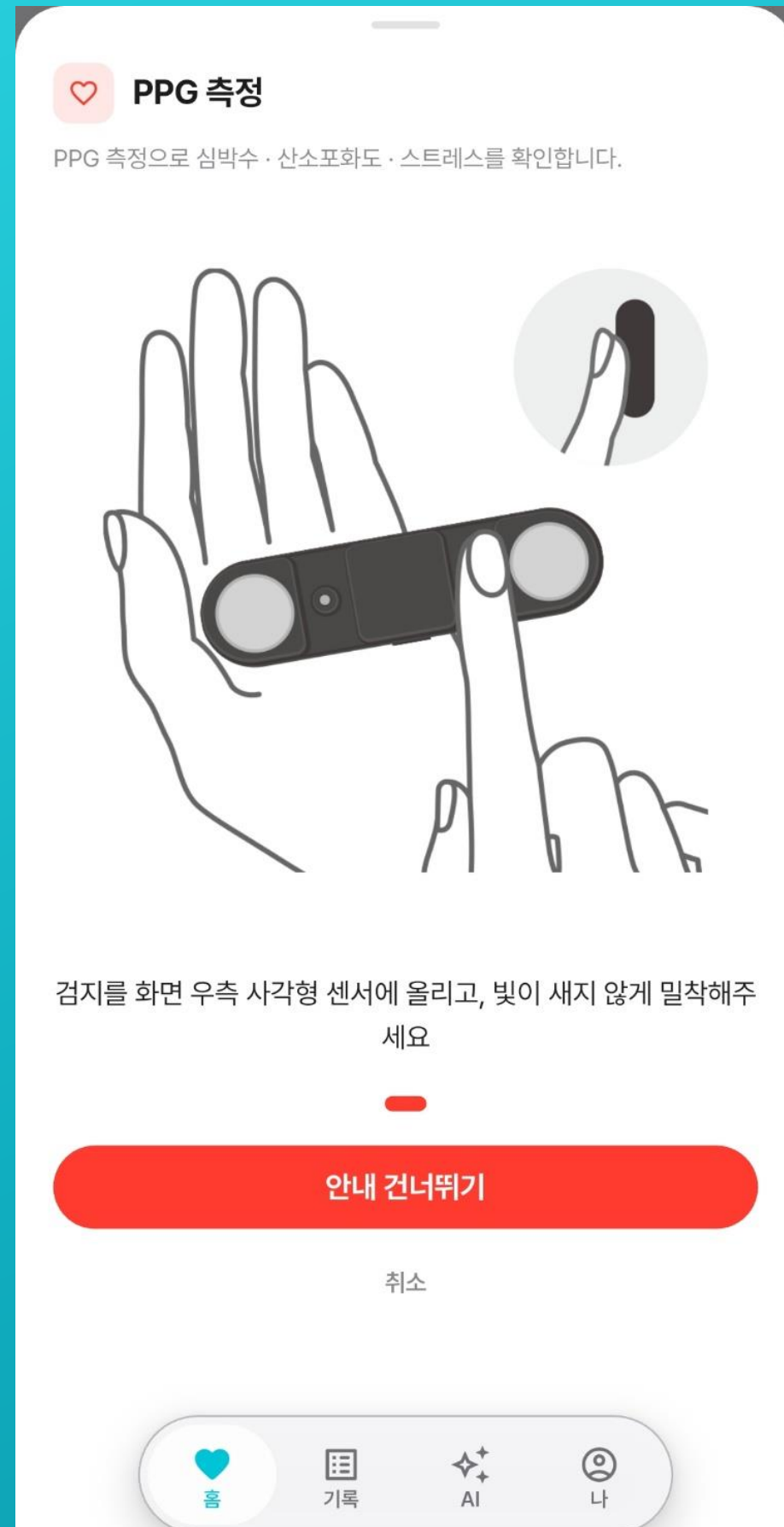
Pro 기기 검색 및 연결

- 1 검색 결과 확인**
검색된 [FitrusPro3] 기기를 확인합니다.
- 2 기기 선택**
연결할 기기를 선택하면 체크 표시가 나타납니다.
- 3 연결 후 측정하기**
[연결 후 측정하기]를 탭하면 연결이 완료됩니다.



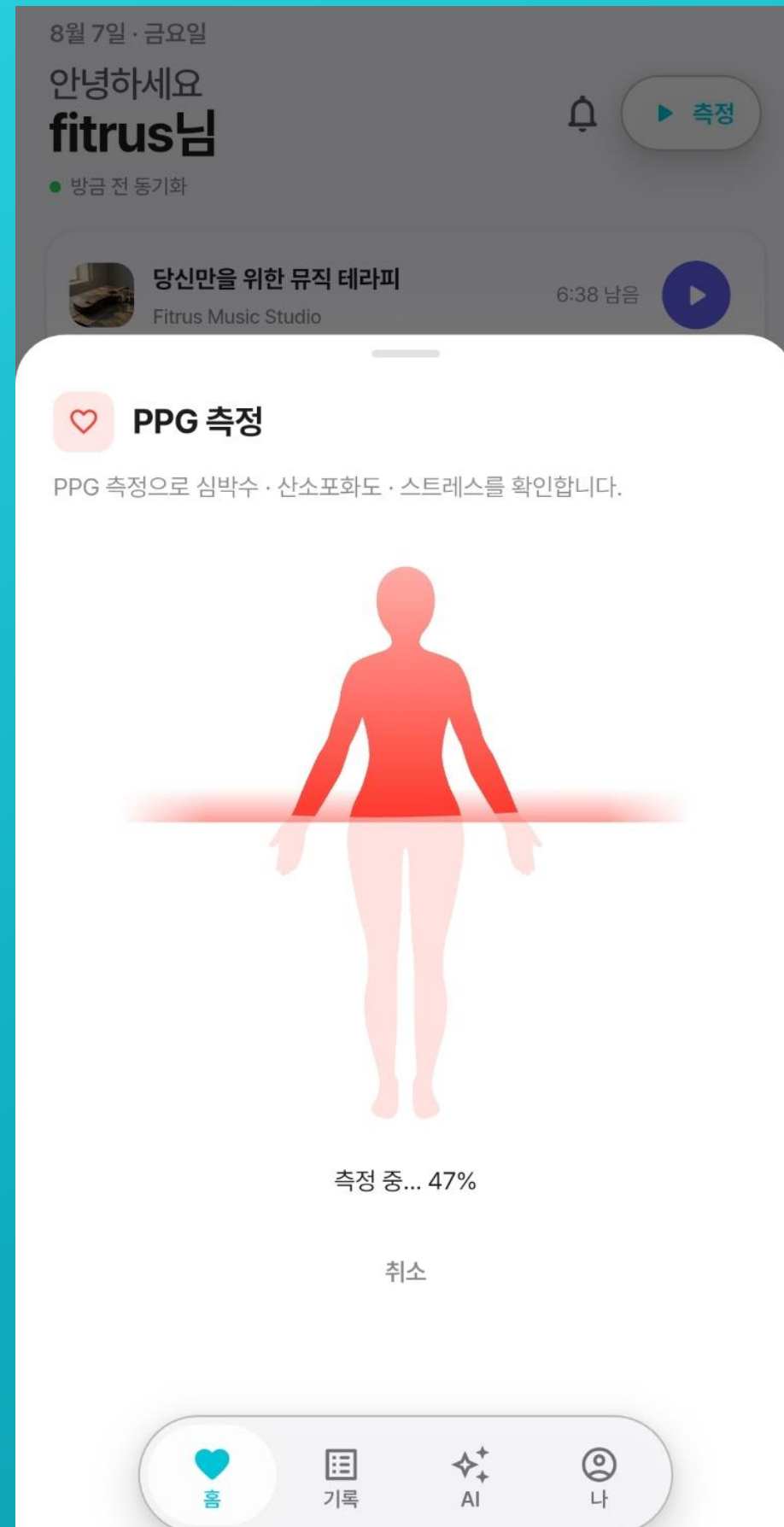
Pro 측정 안내

- 1 측정 안내 확인**
측정 항목에 따라 화면에 표시되는 안내를 확인합니다.
- 2 화면 안내 따라 하기**
화면에 표시되는 자세와 사용 방법을 따라 합니다.
- 3 측정 시작**
준비가 완료되면 안내에 따라 측정을 시작합니다.



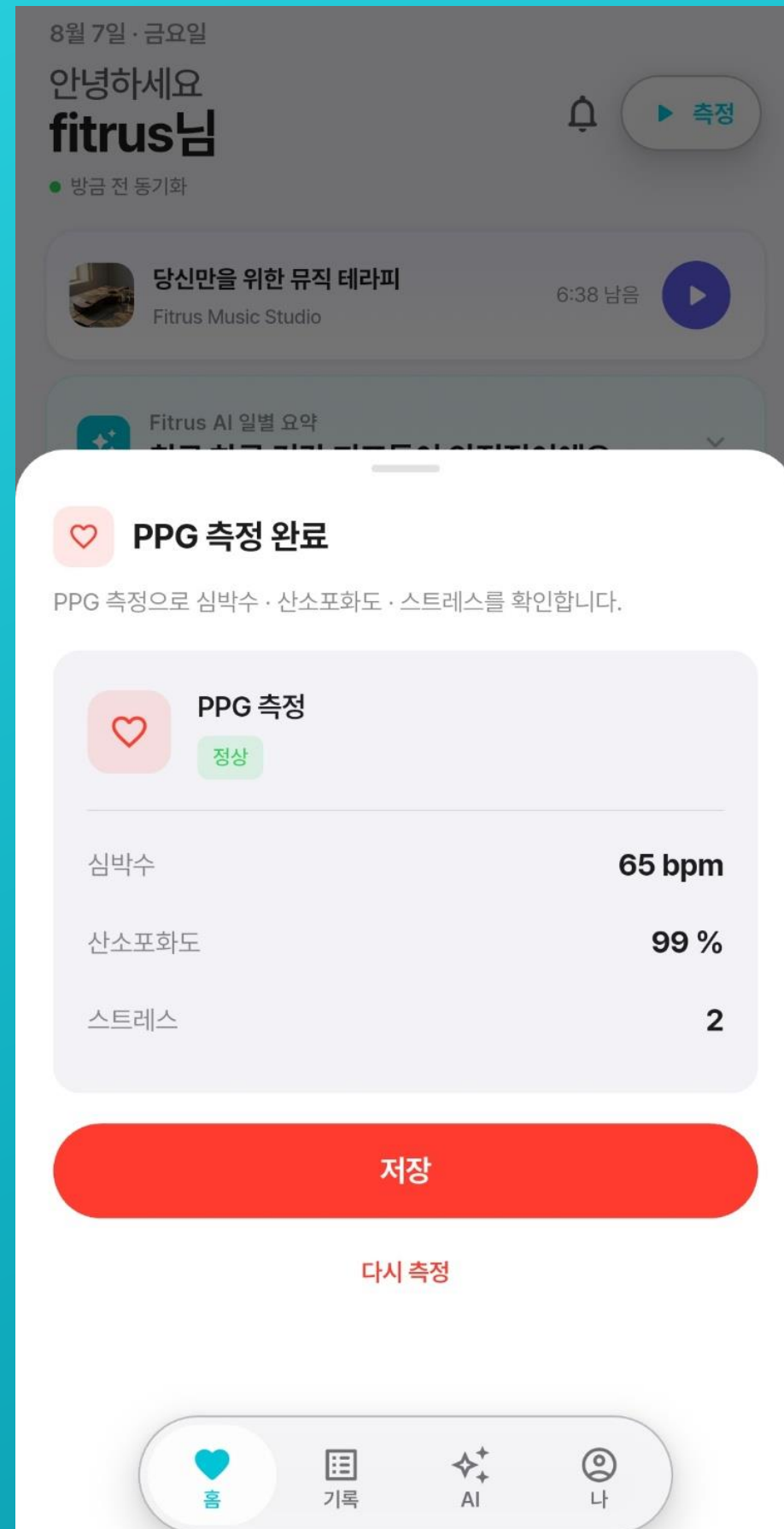
Pro 측정 중

- 1 측정 진행**
Fitrus Pro를 이용해 측정을 진행합니다.
- 2 진행 상태 확인**
화면에 표시되는 측정 진행 상태를 확인합니다.
- 3 측정 중단**
[취소]를 탭하면 측정을 중단할 수 있습니다.



Pro 측정 결과

- 1 측정 완료**
Fitrus Pro를 통한 측정이 완료됩니다.
- 2 결과 확인**
화면에 표시된 측정 결과를 확인합니다.
- 3 결과 저장**
[저장]을 탭해 측정 결과를 저장합니다.



Fitrus Watch 수동 측정

1

요약 화면 오른쪽 상단 [측정] 버튼

Fitrus Watch를 연결하면 버튼을 통해 수동으로 데이터를 측정할 수 있습니다.



측정 항목 선택

1

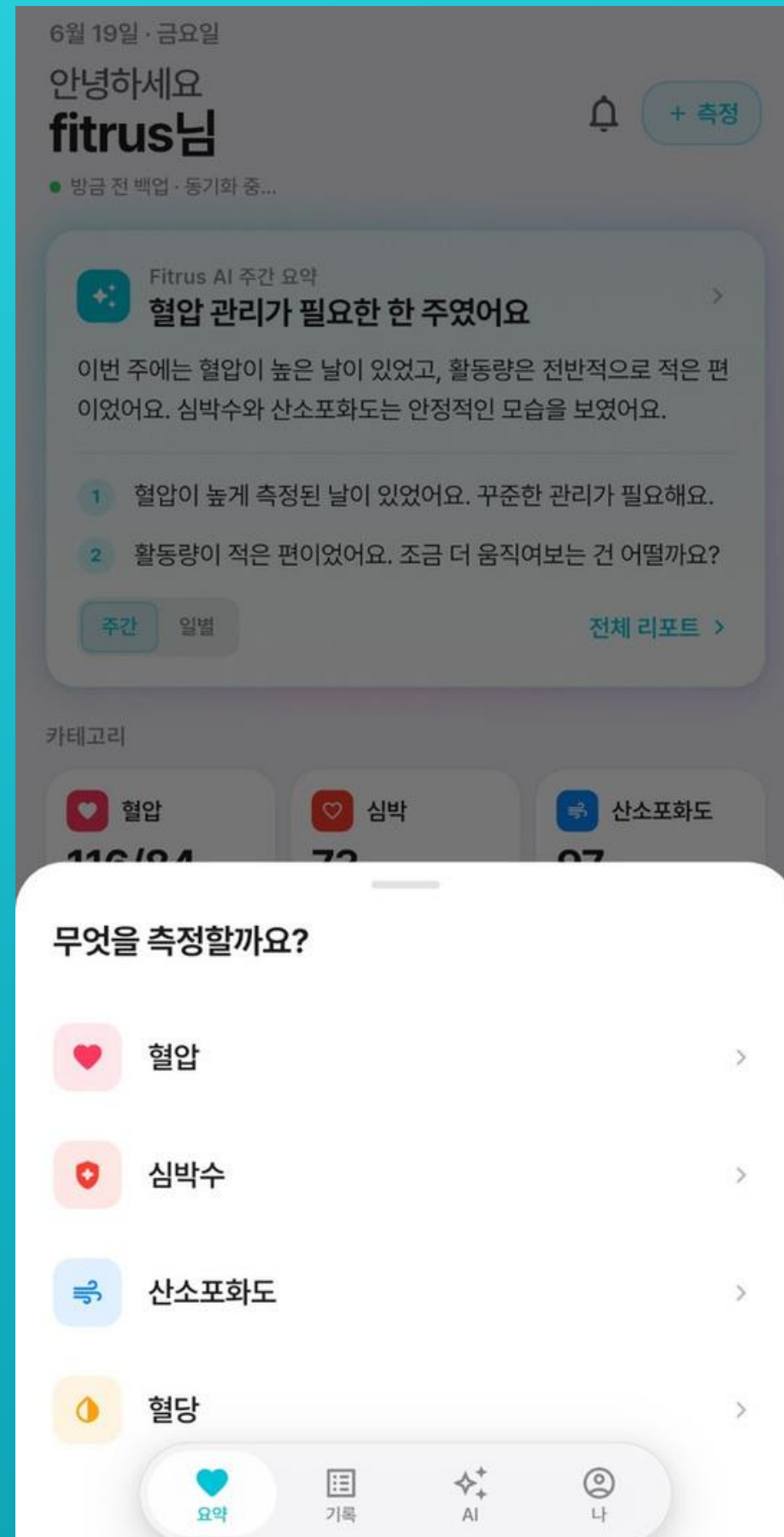
측정 항목

혈압·심박수·산소포화도·혈당 중 측정할 항목을 선택합니다.

2

측정 시작

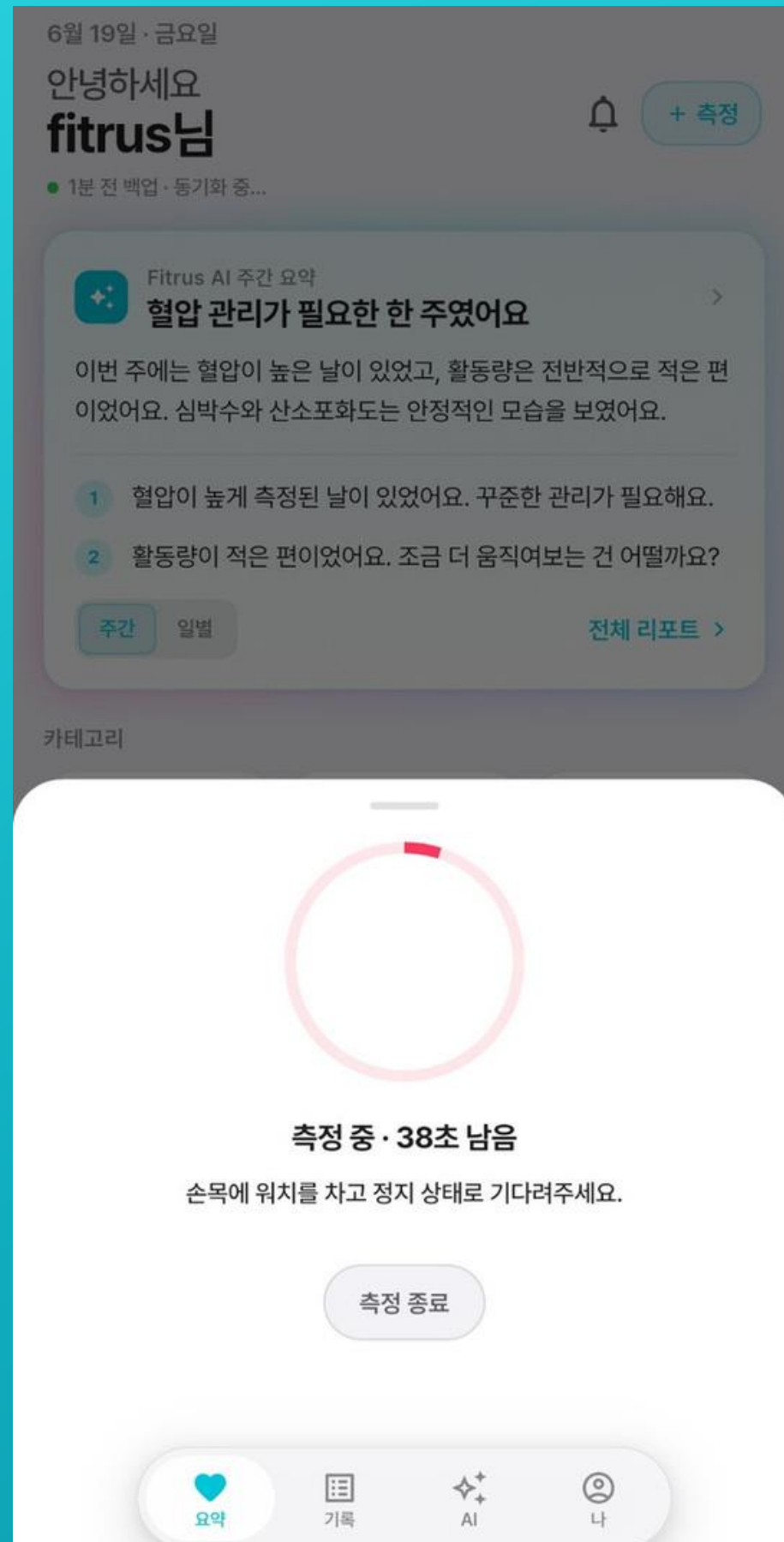
항목을 선택하면 해당 측정 안내 화면으로 이동합니다.



03 측정 — STEP 02

수동 측정 중

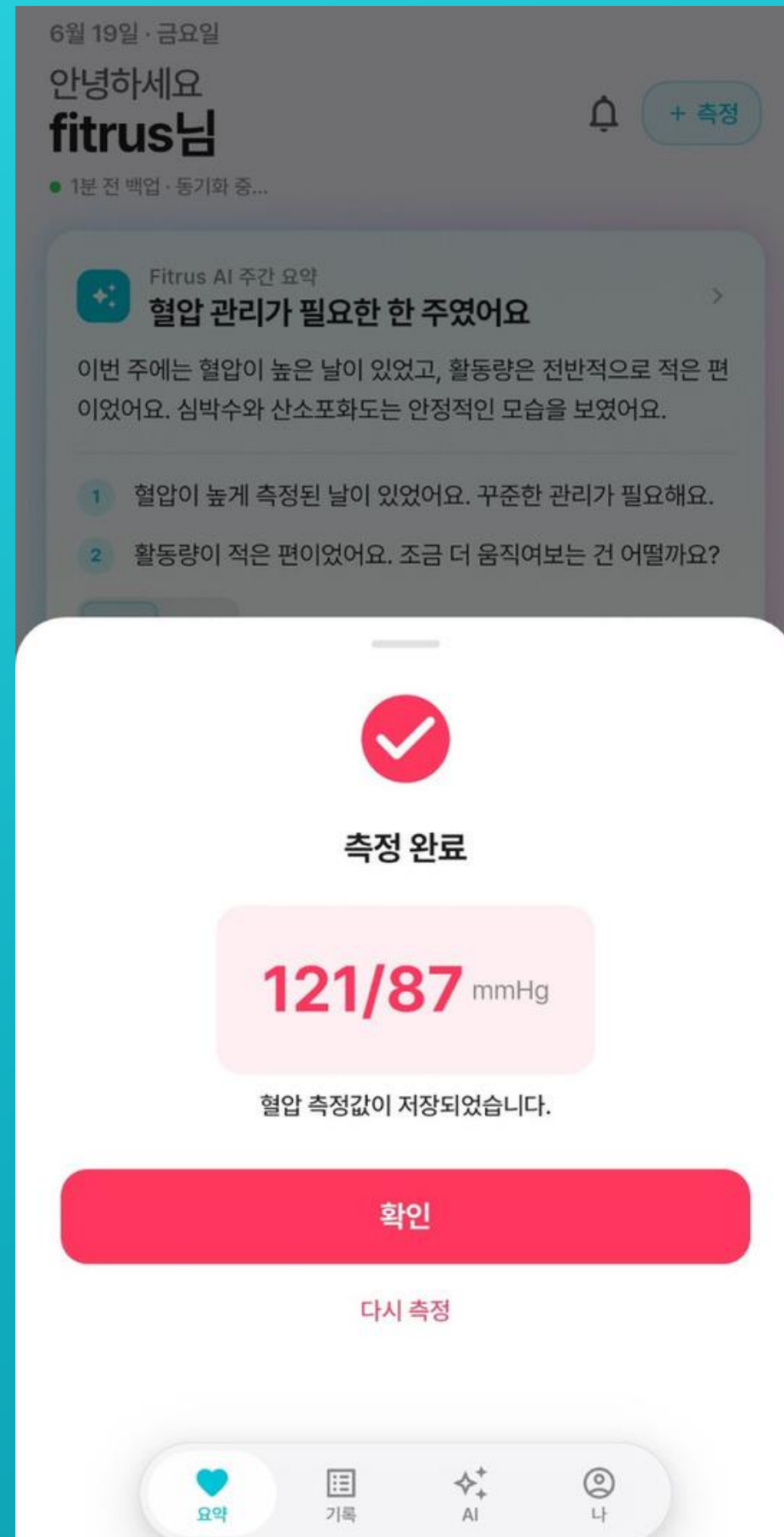
- 1 **측정 진행**
워치가 측정하는 동안 손목을 움직이지 않습니다.
- 2 **남은 시간**
화면에 남은 측정 시간이 초 단위로 표시됩니다.



03 측정 — STEP 03

수동 측정 완료

- 1 **결과 확인**
측정 결과가 화면에 표시됩니다.
- 2 **자동 저장**
측정 결과는 자동으로 건강 기록에 저장됩니다.



요약 화면

- 1 **카드 간 순서 변경**
카드를 길게 누른 뒤 원하는 위치로 이동할 수 있습니다.
- 2 **건강 카테고리 카드**
카드를 눌러 카드별 상세 화면으로 이동할 수 있습니다.



요약 - 주간 AI 요약

1

주간 분석

AI가 한 주 동안의 건강 데이터를 종합 분석하여 요약합니다.

2

맞춤 조언

활동량 부족이나 혈압 이상 징후가 있을 경우 맞춤 조언을 제공합니다.



요약 - 일별 AI 요약

1

일별 분석

AI가 오늘 하루의 활동·건강 상태를 요약하여 알려줍니다.

2

맞춤 조언

활동량 부족이나 혈압 이상 징후가 있을 경우 맞춤 조언을 제공합니다.



알림 조회

1

요약 화면의 종 모양 아이콘

종 모양 아이콘을 탭해 알림 목록 화면으로 이동합니다.

2

미확인 알림 개수 표시

새로운 알림이 있을 경우 종 모양 아이콘에 미확인 알림 개수가 숫자로 표시됩니다.



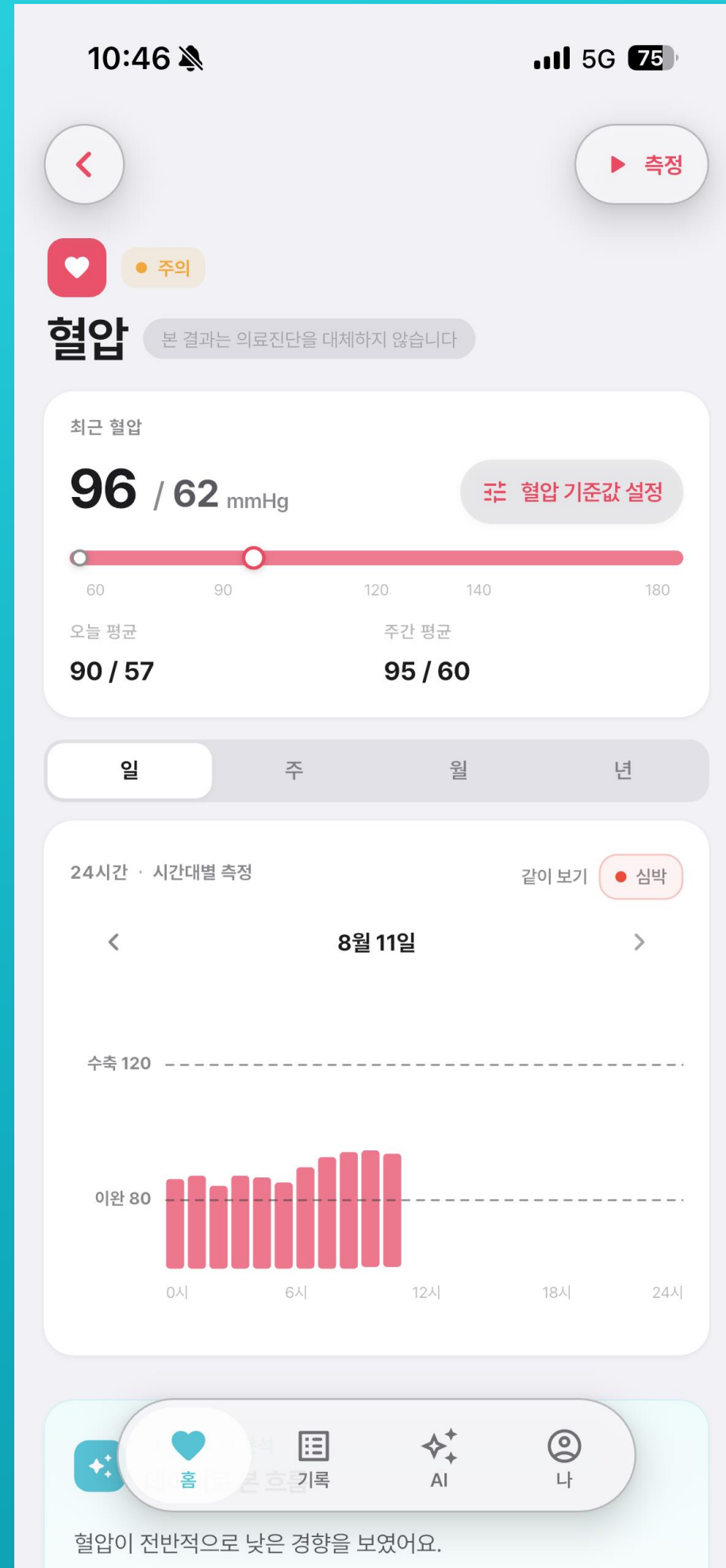
이상치 알림

- 1 경고 알림**
측정값이 기준치를 초과하면 즉시 경고 알림이 발송됩니다.
- 2 알림 상세 이동**
알림을 탭하면 해당 측정 결과 상세 화면으로 바로 이동합니다.



혈압 상세 1

- 1 혈압 상태 및 기준값 확인**
최근 혈압과 오늘·주간 평균을 확인하고, [혈압 기준값 설정]에서 개인 기준을 설정합니다.
- 2 기간별 변화 및 비교**
일·주·월·년 단위로 변화 추이를 확인하고, [같이 보기]로 심박 지표와 비교합니다.
- 3 AI 분석**
혈압 데이터의 흐름과 다른 건강 지표와의 연관성을 AI가 분석합니다.



혈압 상세 2

- 1 AI 분석 및 연관성**
혈압의 최근 흐름과 다른 건강 지표와의 연관성을 확인합니다.
- 2 권고 사항**
분석 결과를 바탕으로 혈압 관리에 도움이 되는 생활 습관을 확인합니다.
- 3 관련 지표 및 측정 이력**
심박·수면 등 관련 지표와 최근 혈압 측정 기록을 함께 확인합니다.

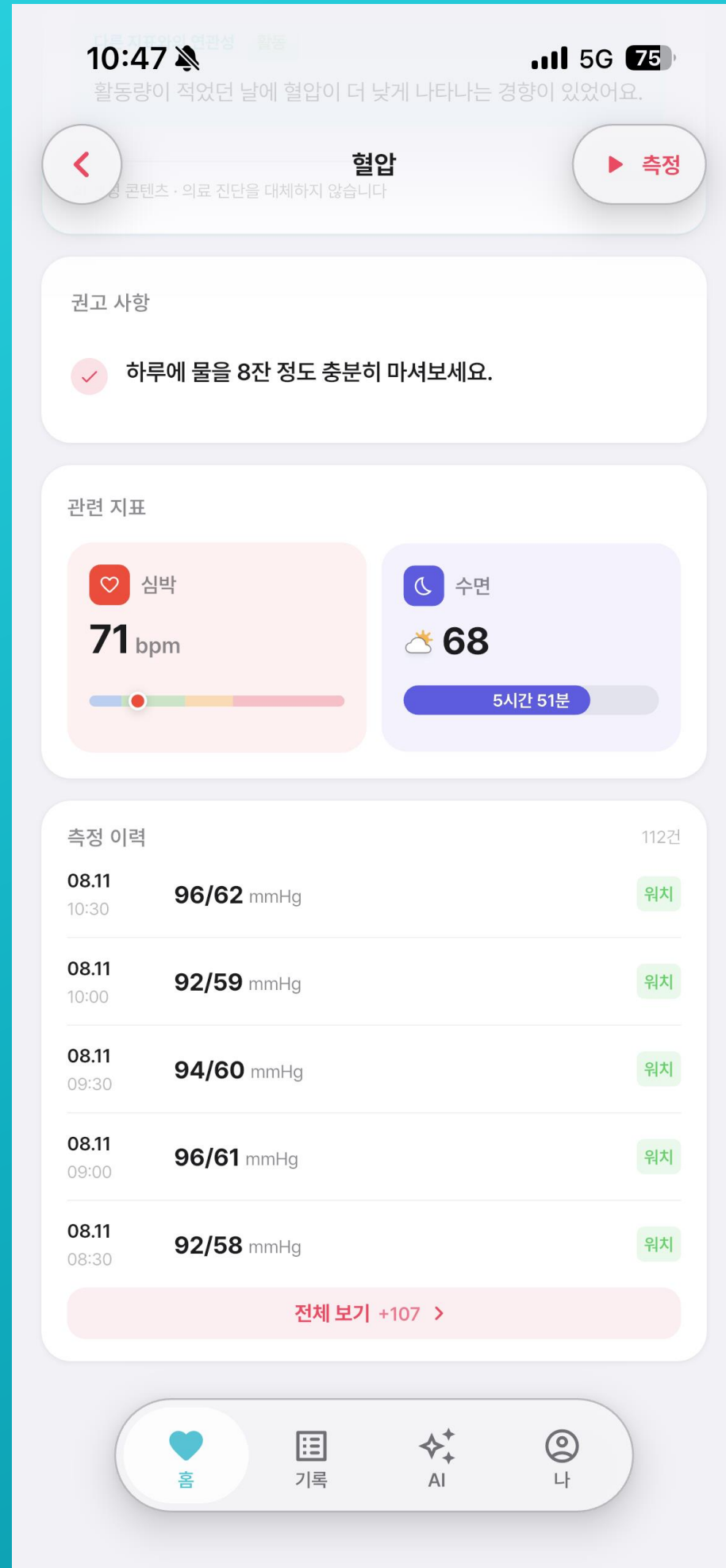


혈압 측정 이력

1

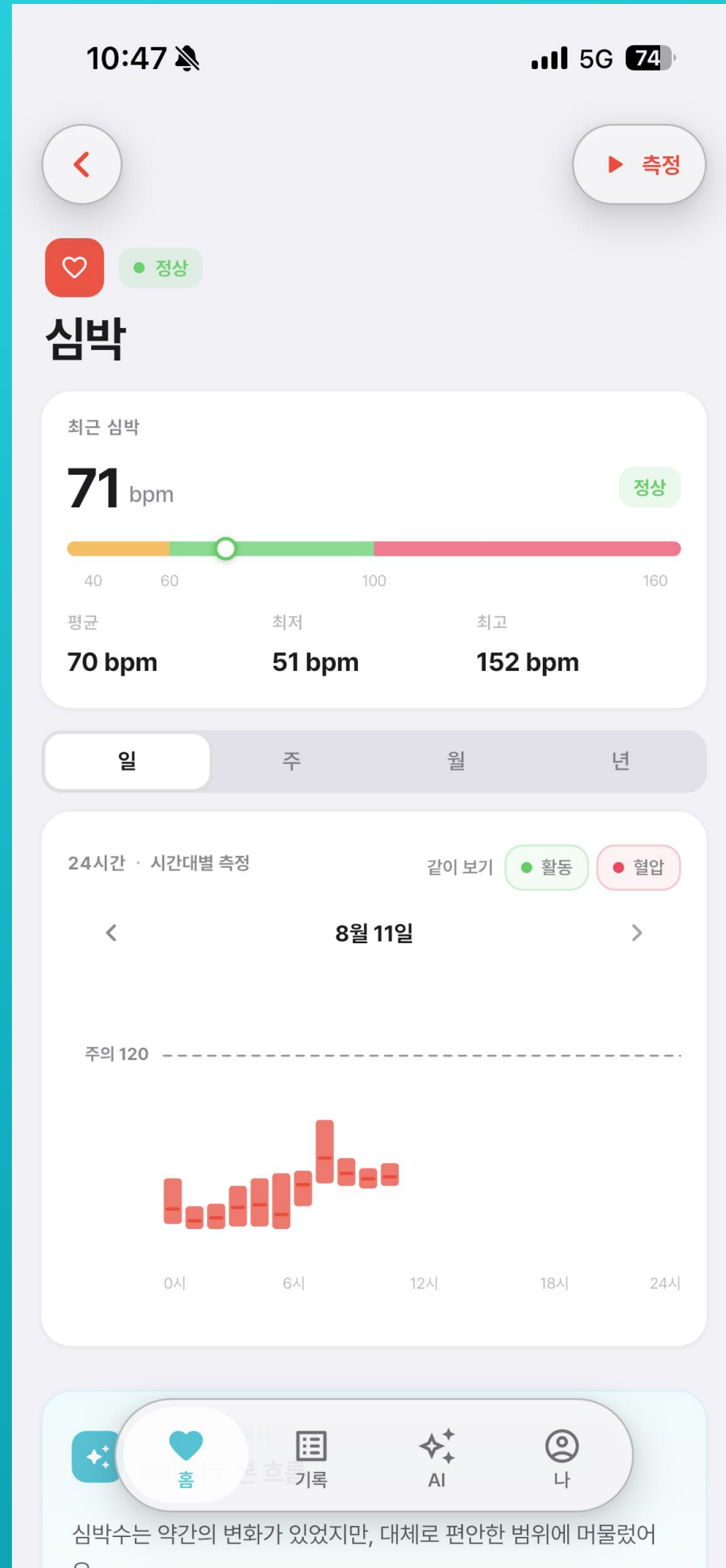
측정 기록 확인

날짜·시간별 혈압 측정 결과와 측정 상태를 확인합니다.



심박 상세 1

- 1 심박 상태 확인**
최근 심박수와 평균·최저·최고 심박수를 확인합니다.
- 2 기간별 변화 및 비교**
일·주·월·년 단위로 변화 추이를 확인하고, [같이 보기]로 활동·혈압 지표와 비교합니다.
- 3 AI 분석**
심박 데이터의 흐름과 다른 건강 지표와의 연관성을 AI가 분석합니다.



심박 상세 2

- 1 AI 분석 및 연관성**
 심박의 최근 흐름과 활동·혈압 등 다른 지표와의 연관성을 확인합니다.
- 2 권고 사항**
 분석 결과를 바탕으로 심박 건강 관리에 도움이 되는 생활 습관을 확인합니다.
- 3 관련 지표 및 측정 이력**
 활동·혈압 관련 지표와 최근 심박 측정 기록을 함께 확인합니다.

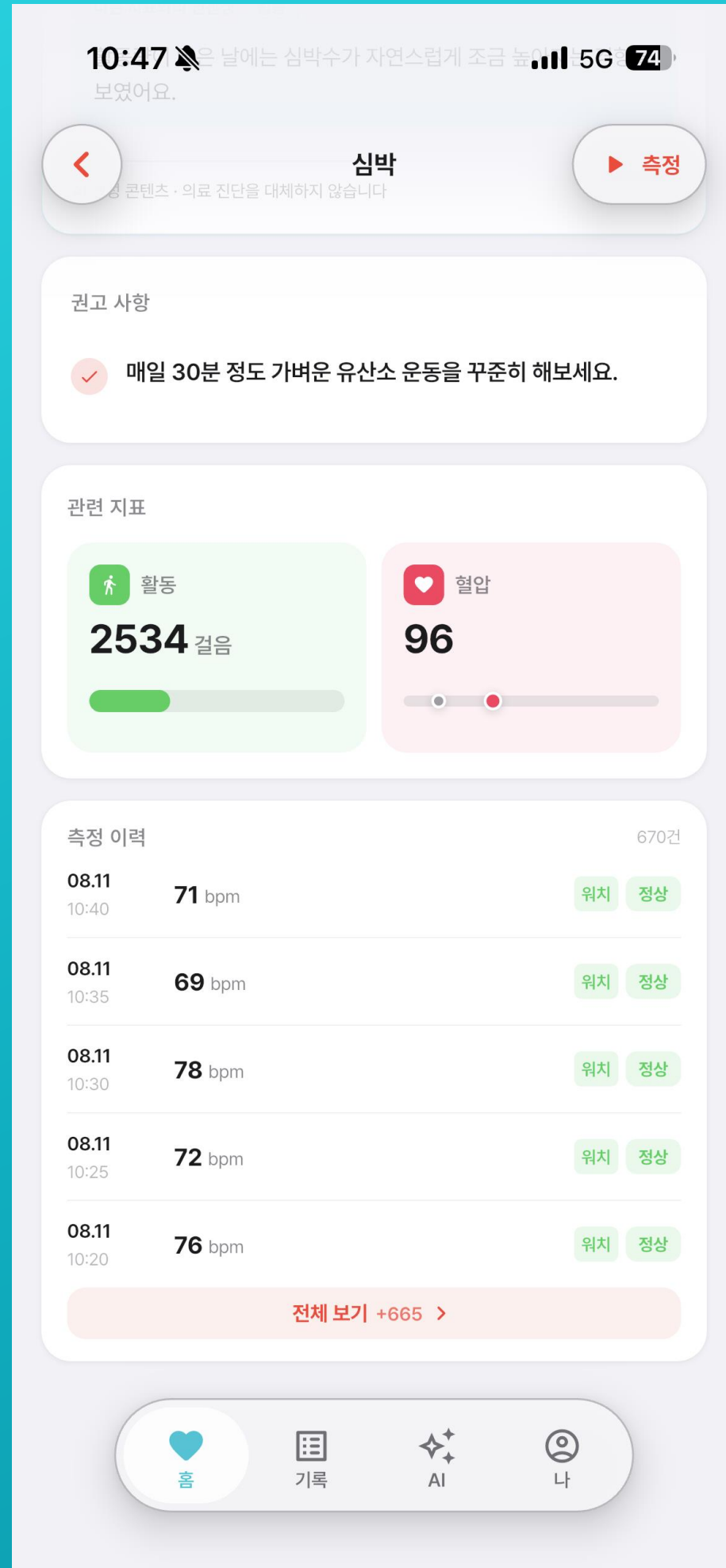


심박 측정 이력

1

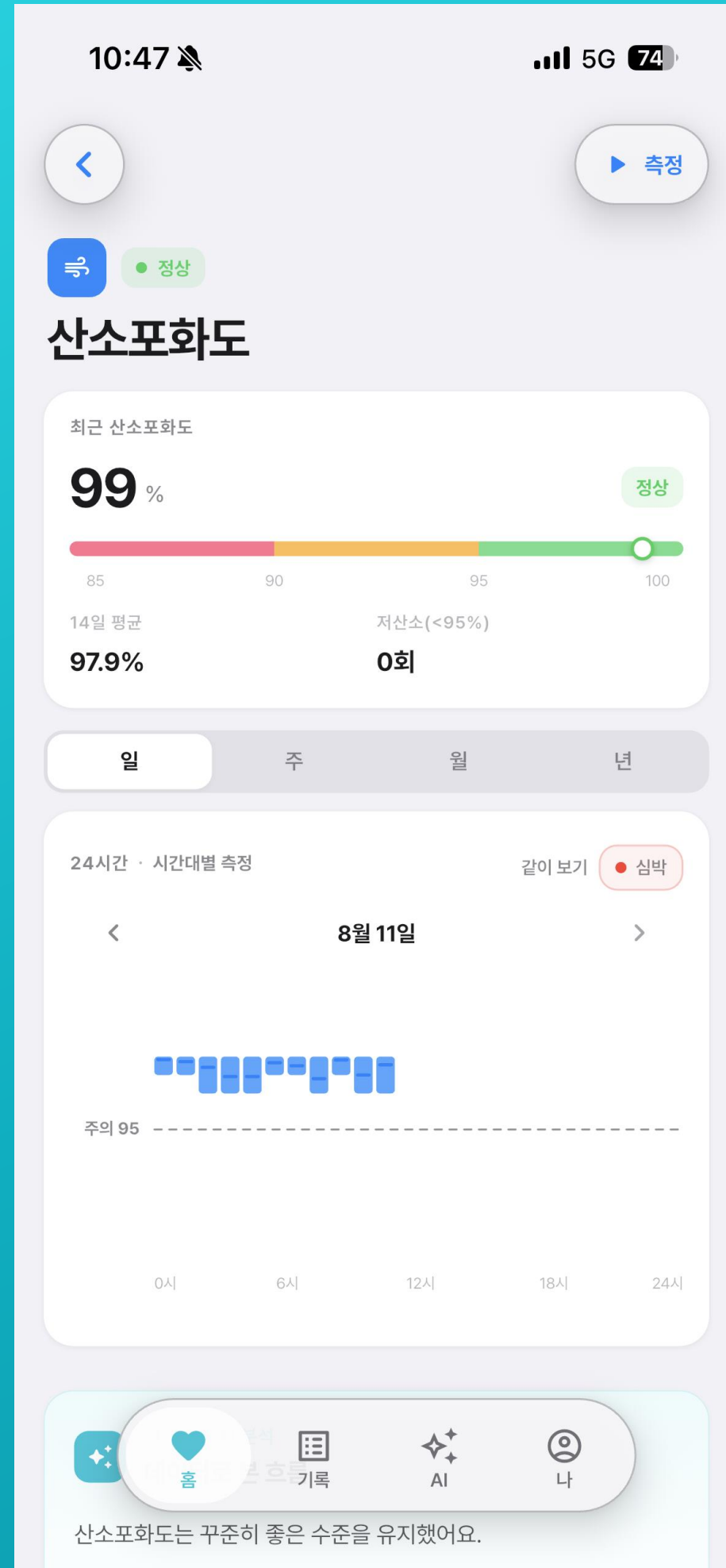
측정 기록 확인

날짜·시각별 심박 측정 결과와 측정 상태를 확인합니다.



산소포화도 상세 1

- 1 산소포화도 상태 확인**
최근 산소포화도와 14일 평균, 저산소 발생 횟수를 확인합니다.
- 2 기간별 변화 및 비교**
일·주·월·년 단위로 변화 추이를 확인하고, [같이 보기]로 심박 지표와 비교합니다.
- 3 AI 분석**
산소포화도 데이터의 흐름과 다른 건강 지표와의 연관성을 AI가 분석합니다.



산소포화도 상세 2

- 1 AI 분석 및 연관성**
산소포화도의 최근 흐름과 수면·심박 등 다른 지표와의 연관성을 확인합니다.
- 2 권고 사항**
분석 결과를 바탕으로 산소포화도 관리에 도움이 되는 생활 습관을 확인합니다.
- 3 관련 지표 및 측정 이력**
수면·심박 관련 지표와 최근 산소포화도 측정 기록을 함께 확인합니다.

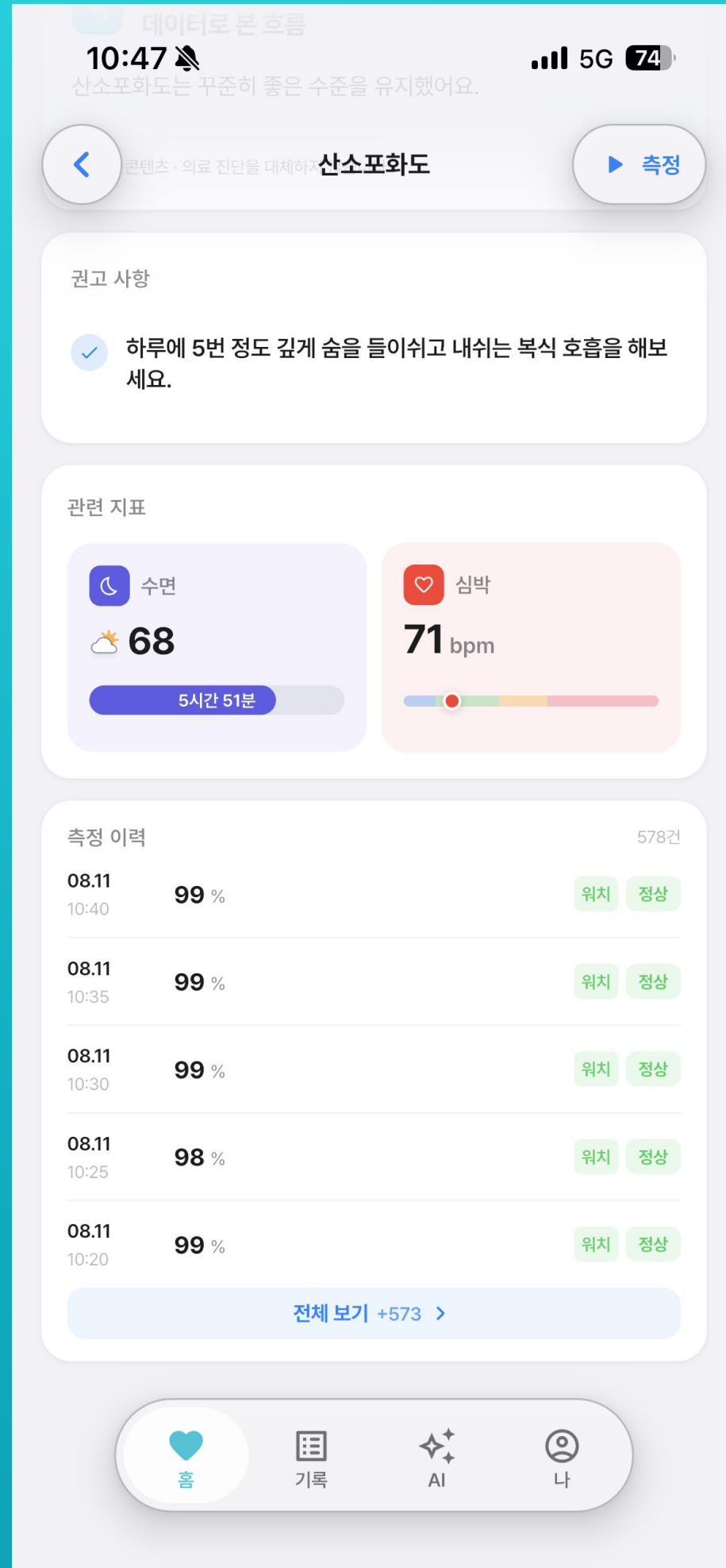


산소포화도 측정 이력

1

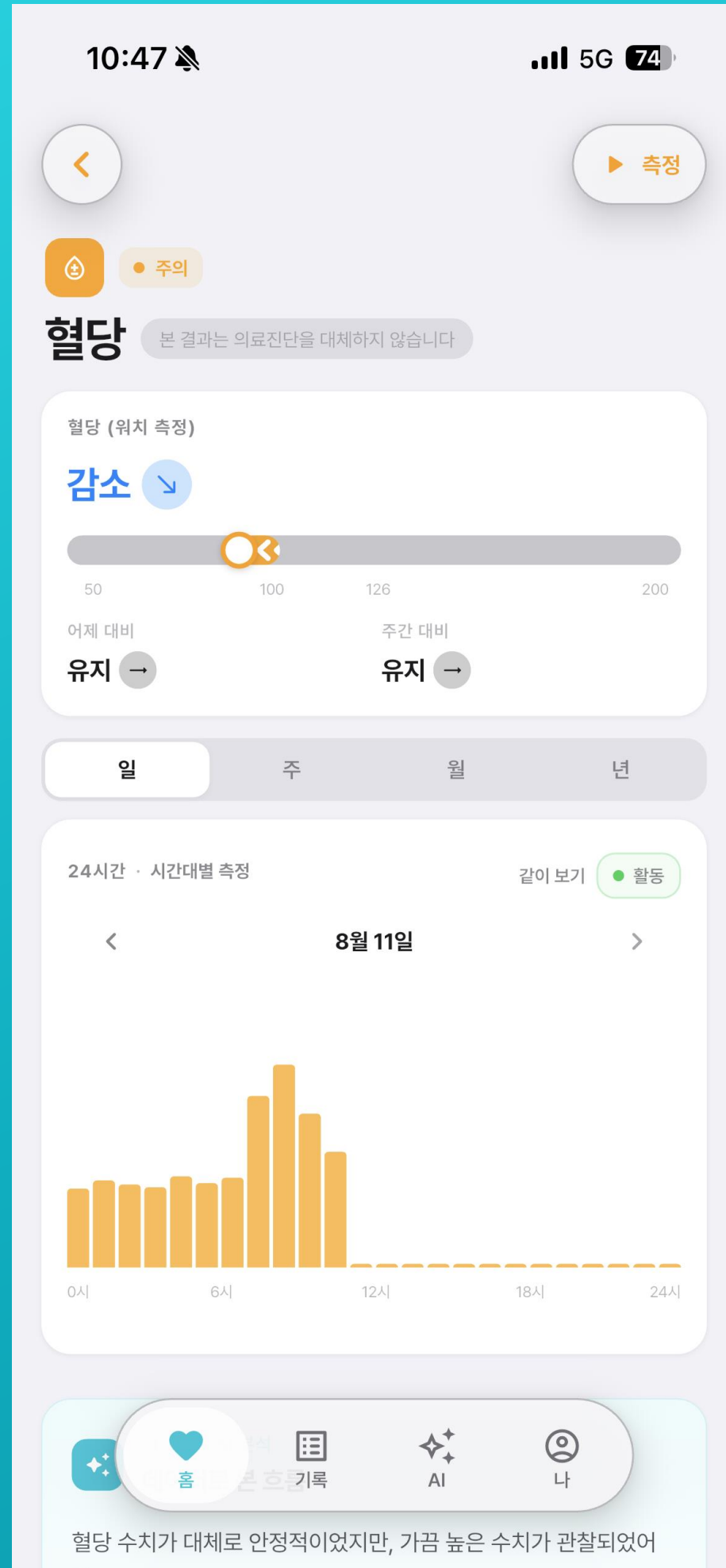
측정 기록 확인

날짜·시간별 산소포화도 측정 결과와 측정 상태를 확인합니다.



혈당 상세 1

- 1 혈당 상태 확인**
최근 혈당 상태와 오늘·주간 비교 결과를 확인합니다.
- 2 기간별 변화 및 비교**
일·주·월·년 단위로 변화 추이를 확인하고, [같이 보기]로 활동 지표와 비교합니다.
- 3 AI 분석**
혈당 데이터의 흐름과 다른 건강 지표와의 연관성을 AI가 분석합니다.



혈당 상세 2

- 1 AI 분석 및 연관성**
혈당의 최근 흐름과 활동·체성분 등 다른 지표와의 연관성을 확인합니다.
- 2 권고 사항**
분석 결과를 바탕으로 혈당 관리에 도움이 되는 생활 습관을 확인합니다.
- 3 관련 지표 및 측정 이력**
활동·체성분 관련 지표와 최근 혈당 측정 기록을 함께 확인합니다.



혈당 측정 이력

1

측정 기록 확인

날짜·시각별 혈당 측정 결과와 측정 상태를 확인합니다.



활동 상세 1

1

활동 상태 확인

오늘의 걸음 수와 목표까지 남은 걸음, 거리, 활동 칼로리를 확인합니다.

2

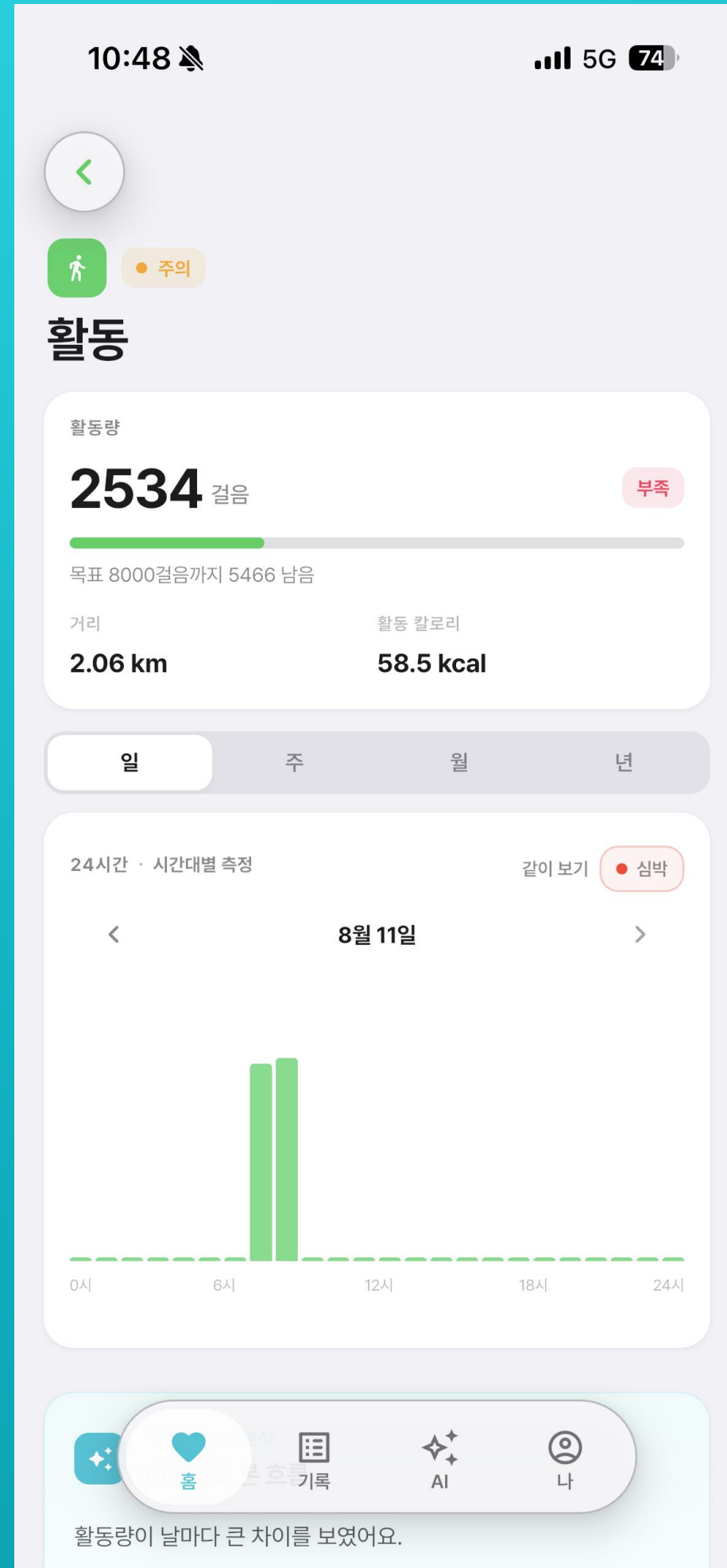
기간별 변화 및 비교

일·주·월·년 단위로 변화 추이를 확인하고, [같이 보기]로 심박 지표와 비교합니다.

3

AI 분석

활동 데이터의 흐름과 다른 건강 지표와의 연관성을 AI가 분석합니다.



활동 상세 2

- 1 AI 분석 및 연관성**
 활동의 최근 흐름과 심박·체성분 등 다른 지표와의 연관성을 확인합니다.
- 2 권고 사항**
 분석 결과를 바탕으로 활동량 향상에 도움이 되는 생활 습관을 확인합니다.
- 3 관련 지표 및 측정 이력**
 심박·체성분 관련 지표와 최근 활동 기록을 함께 확인합니다.

10:48
5G
74

<

활동

FITRUS AI 분석

데이터로 본 흐름

활동량이 날마다 큰 차이를 보였어요.

다른 지표와의 연관성

혈압

활동량이 적었던 날에는 혈압이 더 낮게 나타나는 경향이 있었어요.

AI 생성 콘텐츠 · 의료 진단을 대체하지 않습니다

권고 사항

✓

매일 30분 정도 꾸준히 걷는 시간을 가져보세요.

관련 지표

심박

71 bpm

체성분

84 점

측정 이력

127건

08.11 09:25

16 걸음

위치

08.11 08:10

1176 걸음

위치

08.11 08:00

홈

기록

AI

나

위치

08.11 07:55

31 걸음

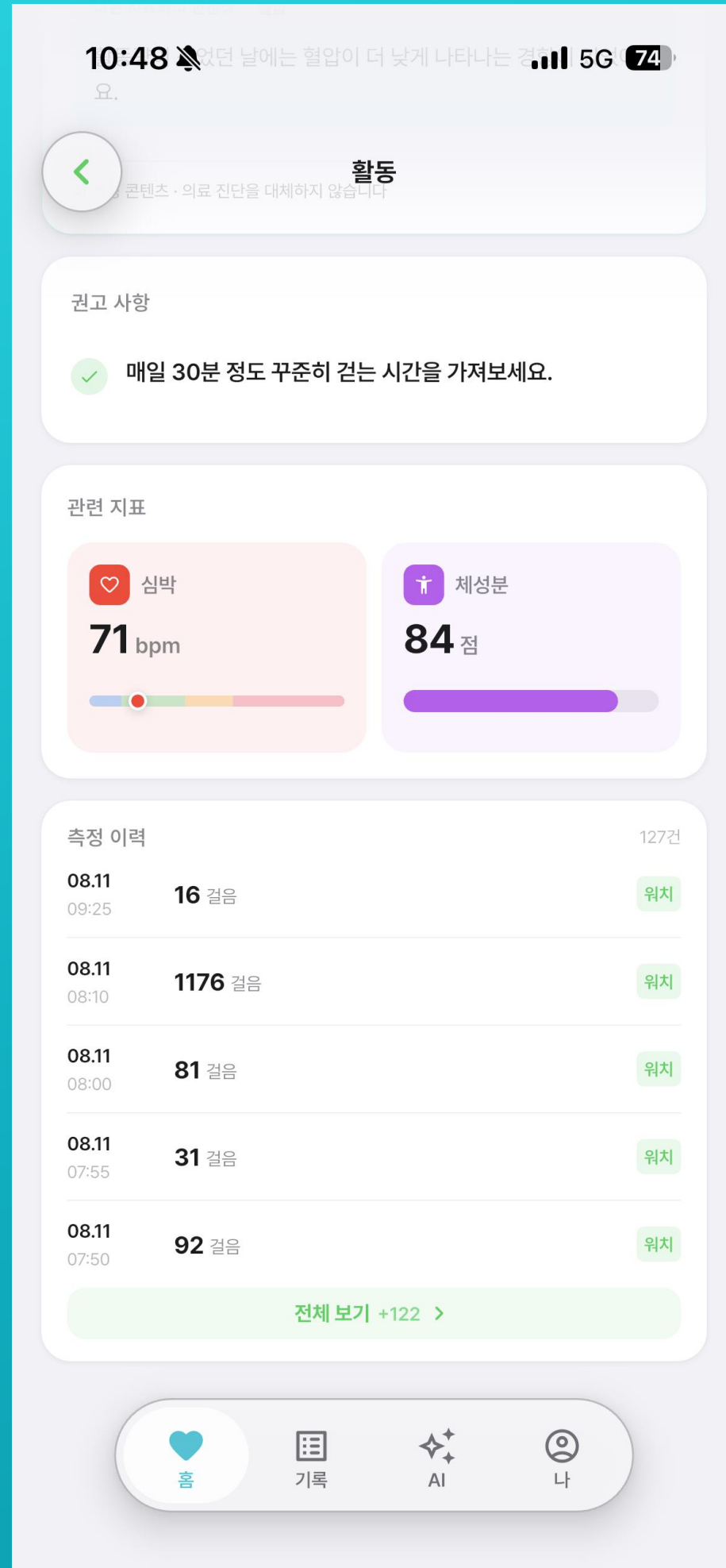
위치

활동 측정 이력

1

측정 기록 확인

날짜·시각별 활동 측정 결과와 측정 상태를 확인합니다.



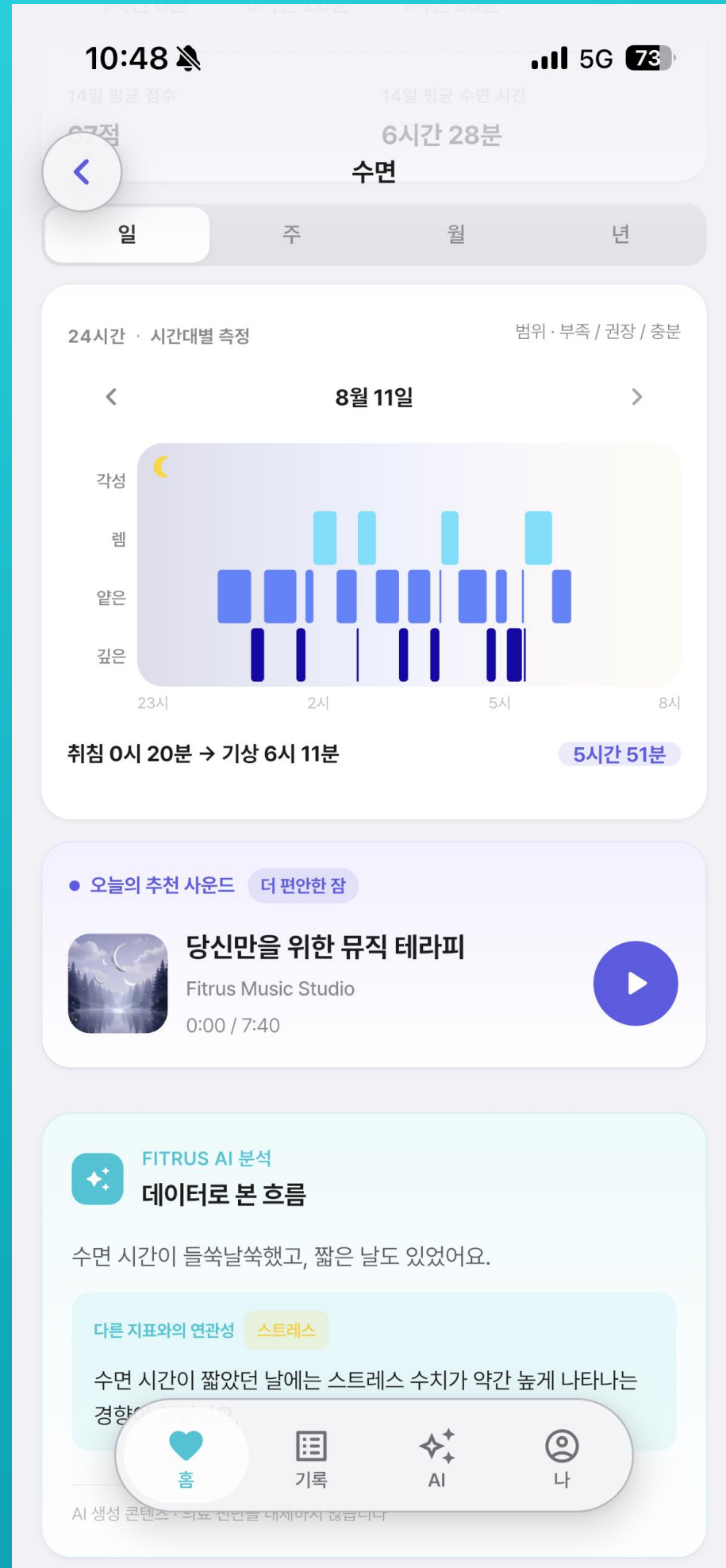
수면 상세 1

- 1 수면 점수 및 상태 확인**
수면 점수와 목표, 총 수면 시간, 취침·기상 시간을 확인합니다.
- 2 수면 단계별 결과**
깊은 수면·얕은 수면·REM 수면의 시간과 수면 균형을 확인합니다.
- 3 기간별 평균 확인**
14일 평균 점수와 수면 시간을 확인하고 일·주·월·년 단위로 조회합니다.



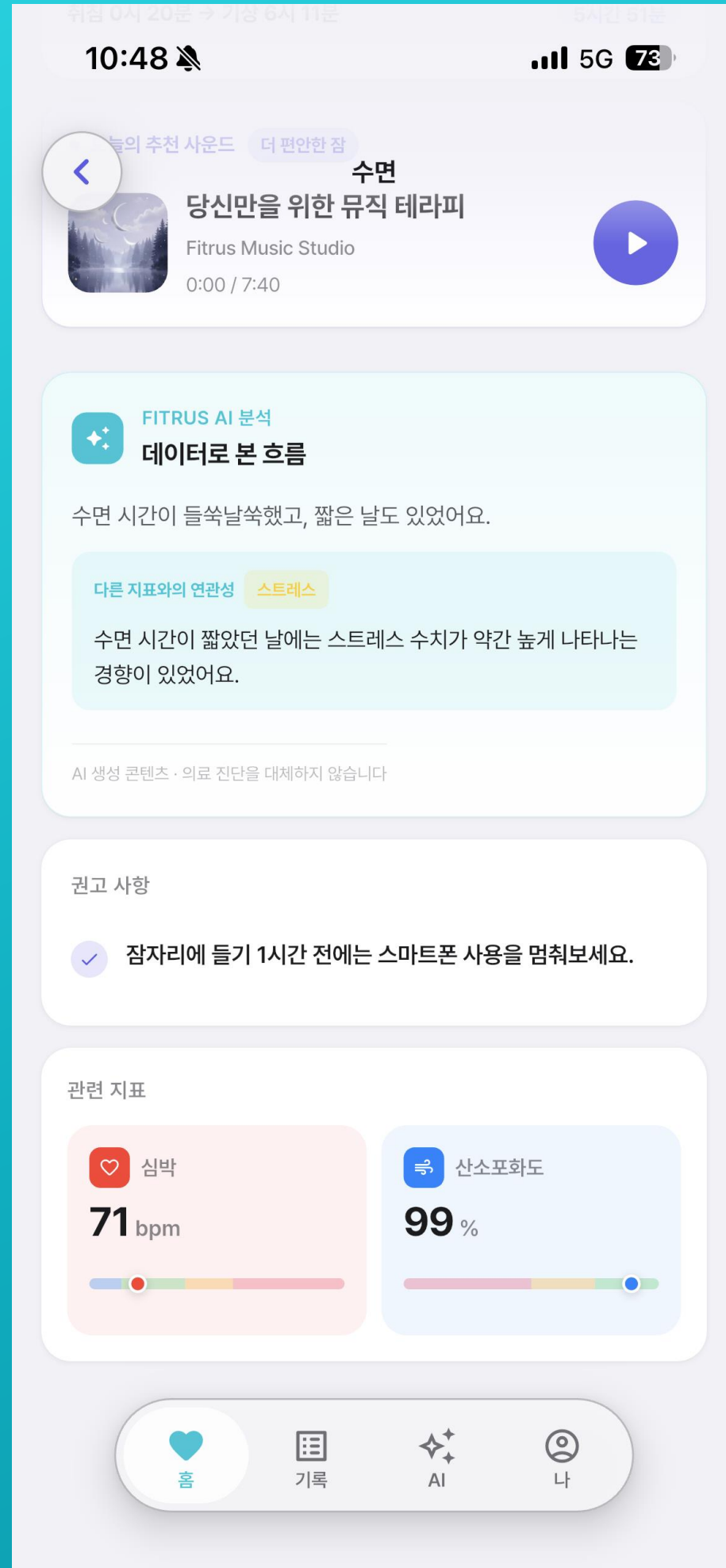
수면 상세 2

- 1 수면 단계 그래프**
시간대별 수면 단계와 취침·기상 시간을 그래프로 확인합니다.
- 2 오늘의 추천 사운드**
설정한 수면 목표와 측정 결과에 맞는 추천 사운드를 확인합니다.
- 3 사운드 재생**
재생 버튼을 눌러 추천된 수면 사운드를 시작합니다.



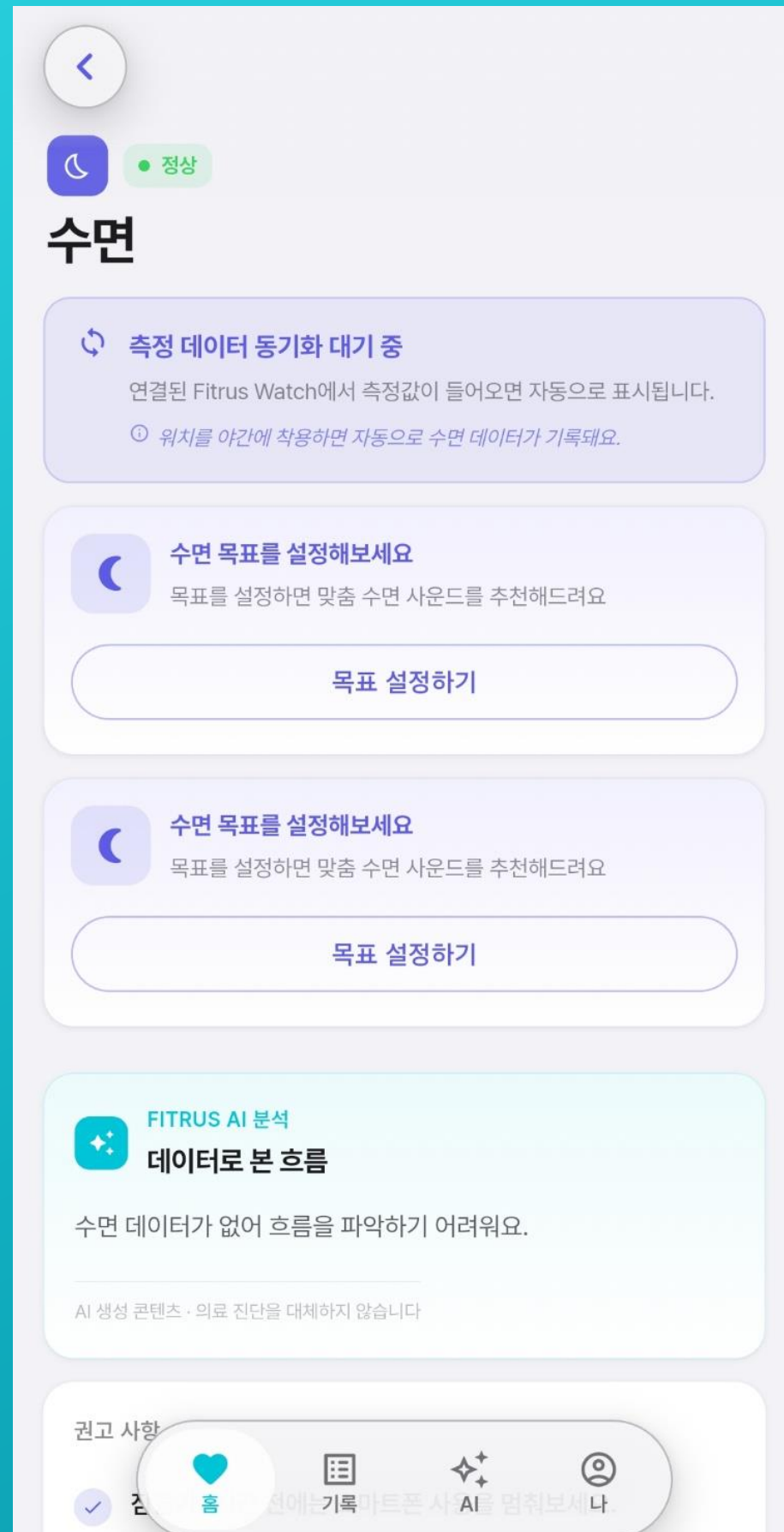
수면 상세 3

- 1 AI 분석 및 연관성**
수면의 최근 흐름과 스트레스 등 다른 건강 지표와의 연관성을 확인합니다.
- 2 권고 사항**
분석 결과를 바탕으로 수면 건강에 도움이 되는 생활 습관을 확인합니다.
- 3 관련 지표**
심박·산소포화도 등 수면과 연관된 건강 지표를 함께 확인합니다.



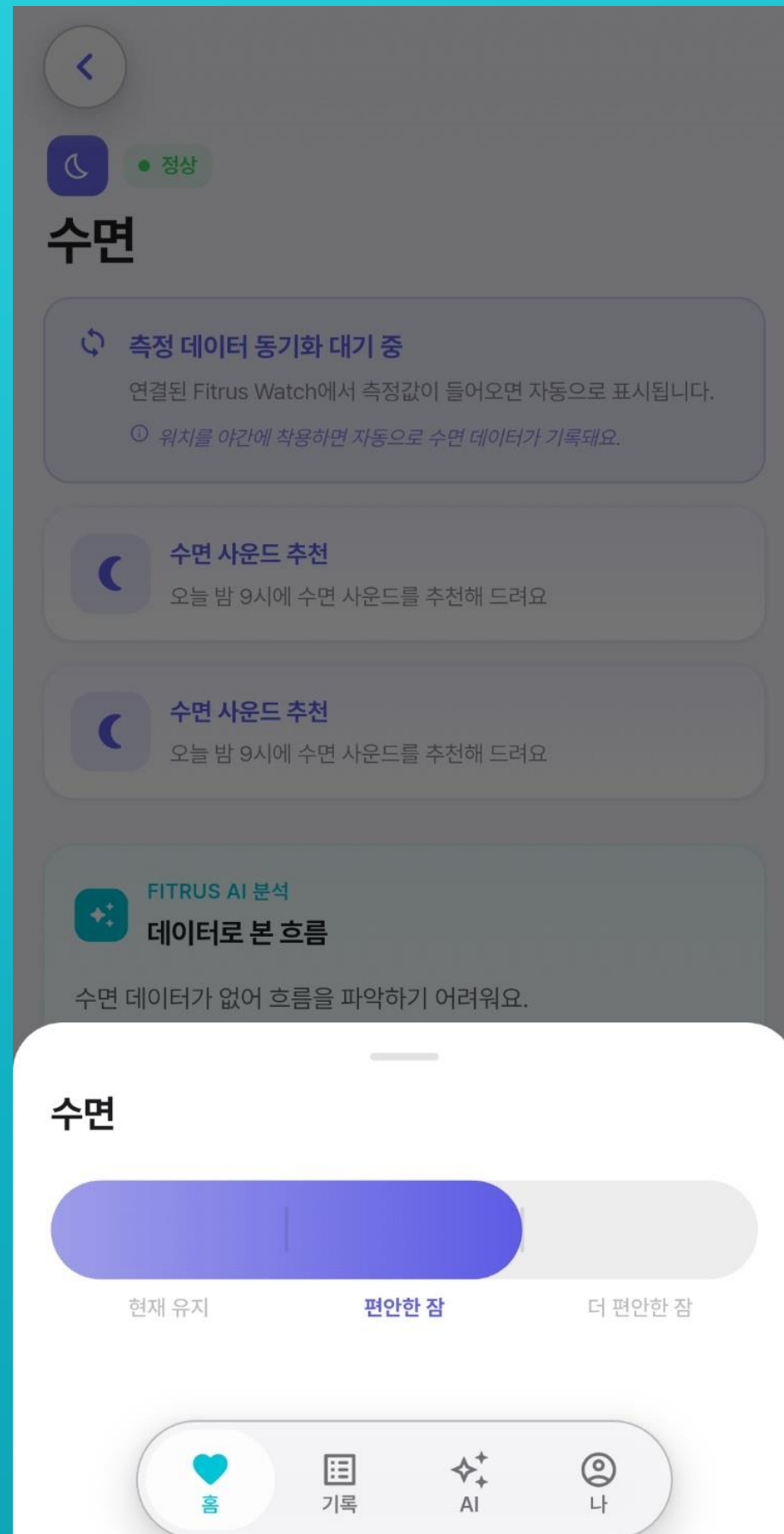
수면 데이터 연동

- 1 수면 데이터 동기화**
연결된 Fitrus Watch의 수면 데이터가 자동으로 동기화됩니다.
- 2 수면 목표 설정**
[목표 설정하기]를 탭해 원하는 수면 목표를 선택합니다.



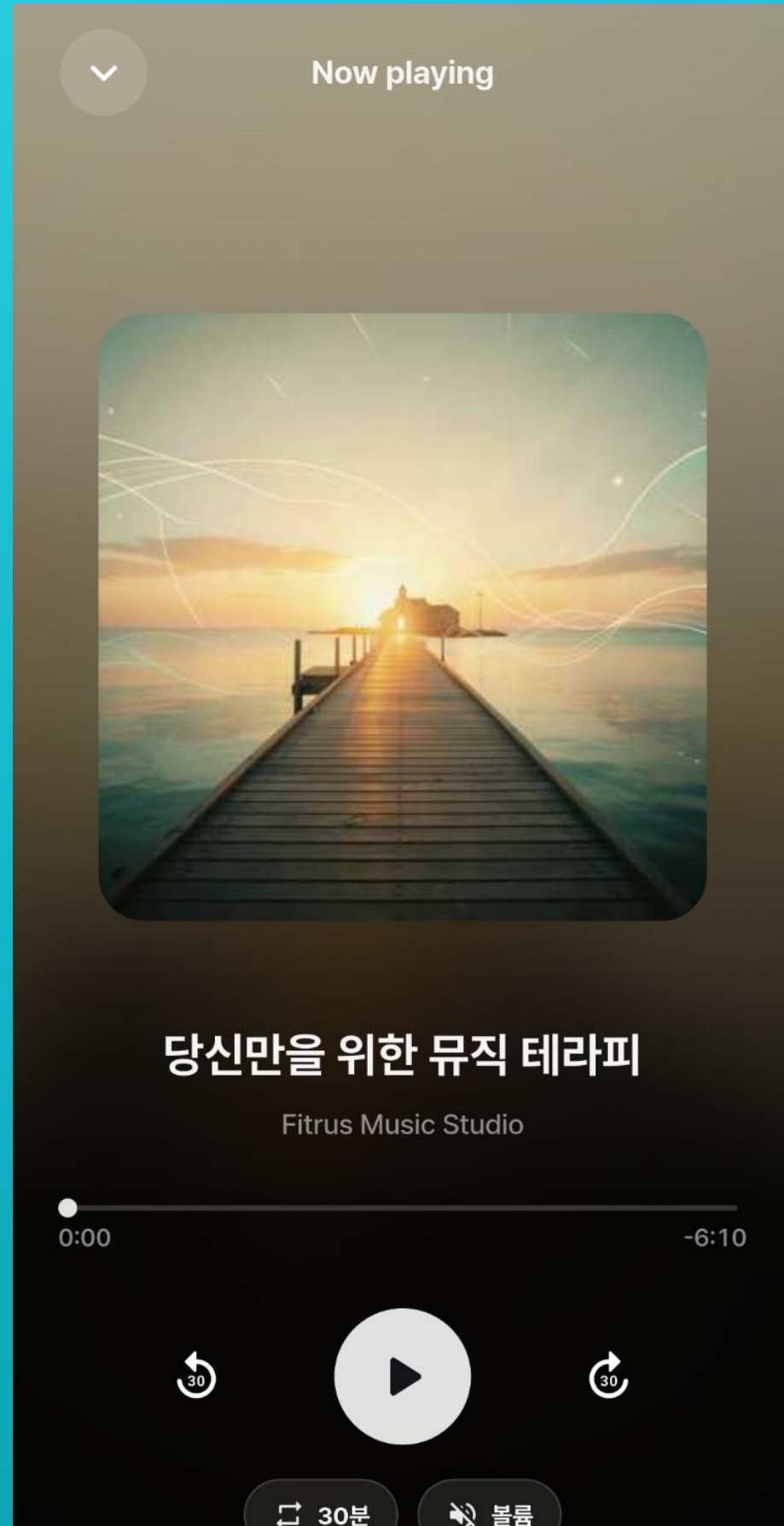
수면 목표 설정

- 1 수면 목표 선택**
선택 영역을 움직여 원하는 수면 목표를 선택합니다.
- 2 목표 적용**
선택한 목표에 맞춰 수면 사운드가 추천됩니다.



수면 사운드 재생

- 1 재생 시간 설정**
[30분] 버튼을 눌러 원하는 재생 시간을 설정합니다.
- 2 볼륨 설정**
[볼륨] 버튼을 눌러 소리 크기와 음소거 여부를 설정합니다.



체성분 상세 1

- 1 체성분 종합점수**
체성분 종합점수와 현재 평가 상태를 확인합니다.
- 2 현재 체형 확인**
근육량과 체지방을 기준으로 분류된 현재 체형을 확인합니다.
- 3 측정 일시 선택**
날짜를 이동해 회차별 체성분 측정 결과를 확인합니다.



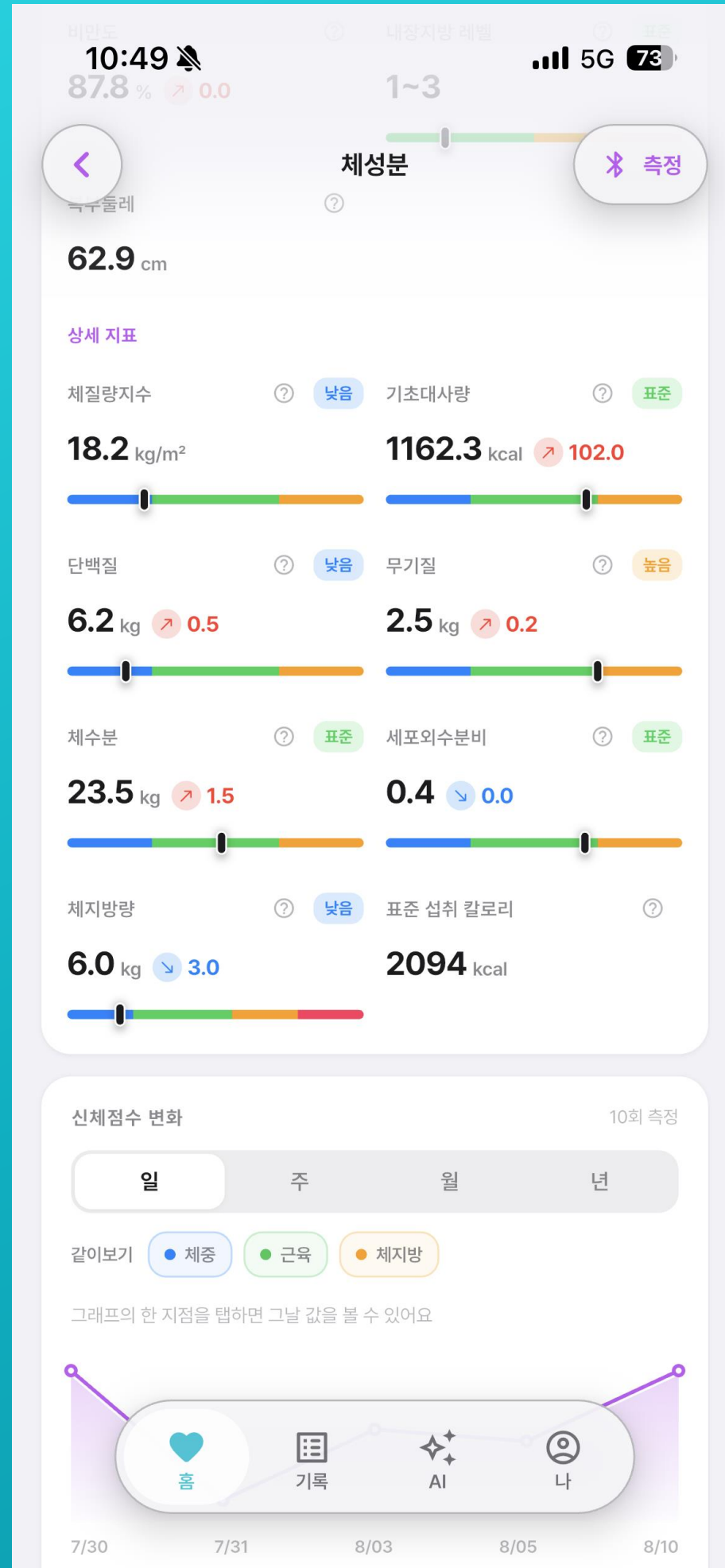
체성분 상세 2

- 대표 지표 확인**
체중·근육·체지방의 측정값과 상태 범위를 확인합니다.
- 복부비만 지표**
비만도·내장지방 레벨·복부둘레를 확인합니다.
- 상태 범위 확인**
색상 막대와 상태 표시를 통해 각 지표의 기준 범위를 확인합니다.



체성분 상세 3

- 상세 지표 확인**
BMI·기초대사량·단백질·무기질·체수분 등 상세 지표를 확인합니다.
- 상태 및 기준 범위**
각 지표의 측정값과 부족·표준·높음 상태를 함께 확인합니다.
- 신체점수 변화**
일·주·월·년 단위로 누적된 신체점수 변화를 확인합니다.



체성분 상세 4

- 1 변화 추이 및 비교**
신체점수 변화를 확인하고 체중·근육·체지방 지표를 비교합니다.
- 2 AI 분석**
누적된 체성분 데이터의 흐름과 현재 상태를 AI 분석으로 확인합니다.
- 3 권고 사항**
분석 결과를 바탕으로 체성분 관리에 도움이 되는 생활 습관을 확인합니다.



체성분 상세 5

- 1 AI 분석 결과**
체중·체지방률·근육량의 흐름을 분석한 결과를 확인합니다.
- 2 권고 및 관련 지표**
맞춤 권고 사항과 활동·심박 등 연관된 건강 지표를 확인합니다.
- 3 측정 이력 확인**
최근 체성분 측정 기록의 유무와 이력 상태를 확인합니다.



체지방 보정

1

보정 기능 실행

체성분 화면에서 [보정]을 탭합니다.

2

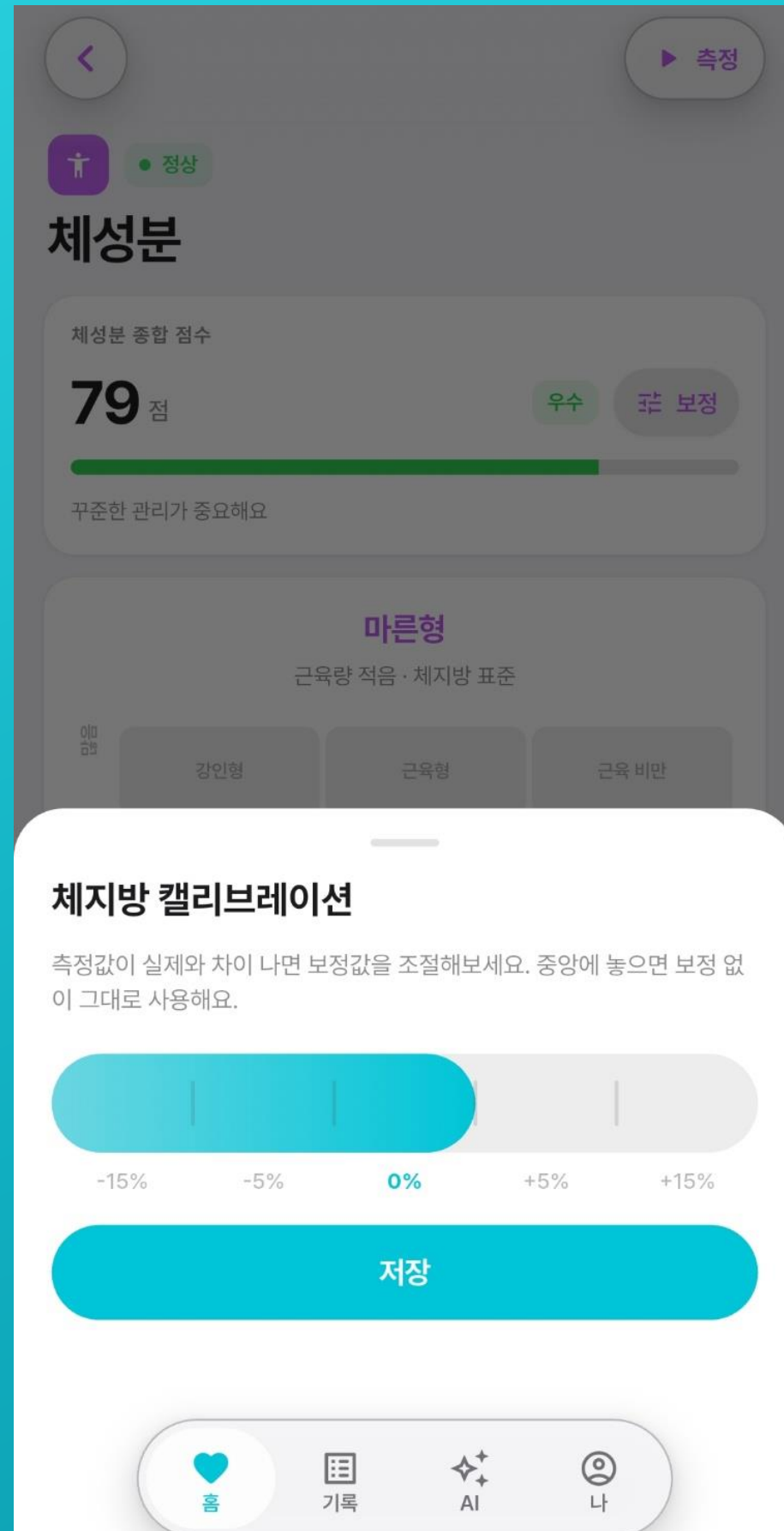
보정값 설정

실제 측정값과 차이가 있는 경우 보정값을 조절합니다.

3

보정값 저장

[저장]을 탭해 설정한 보정값을 적용합니다.



건강 검진 상세

- 1 검진 기록 입력**
병원 건강검진 결과를 앱에 직접 입력하여 관리합니다.
- 2 AI 비교 분석**
입력된 검진 결과를 AI가 측정 데이터와 비교·분석합니다.
- 3 건강검진 연동하기**
건강검진 연동하기를 탭하면 연동을 시작할 수 있습니다.

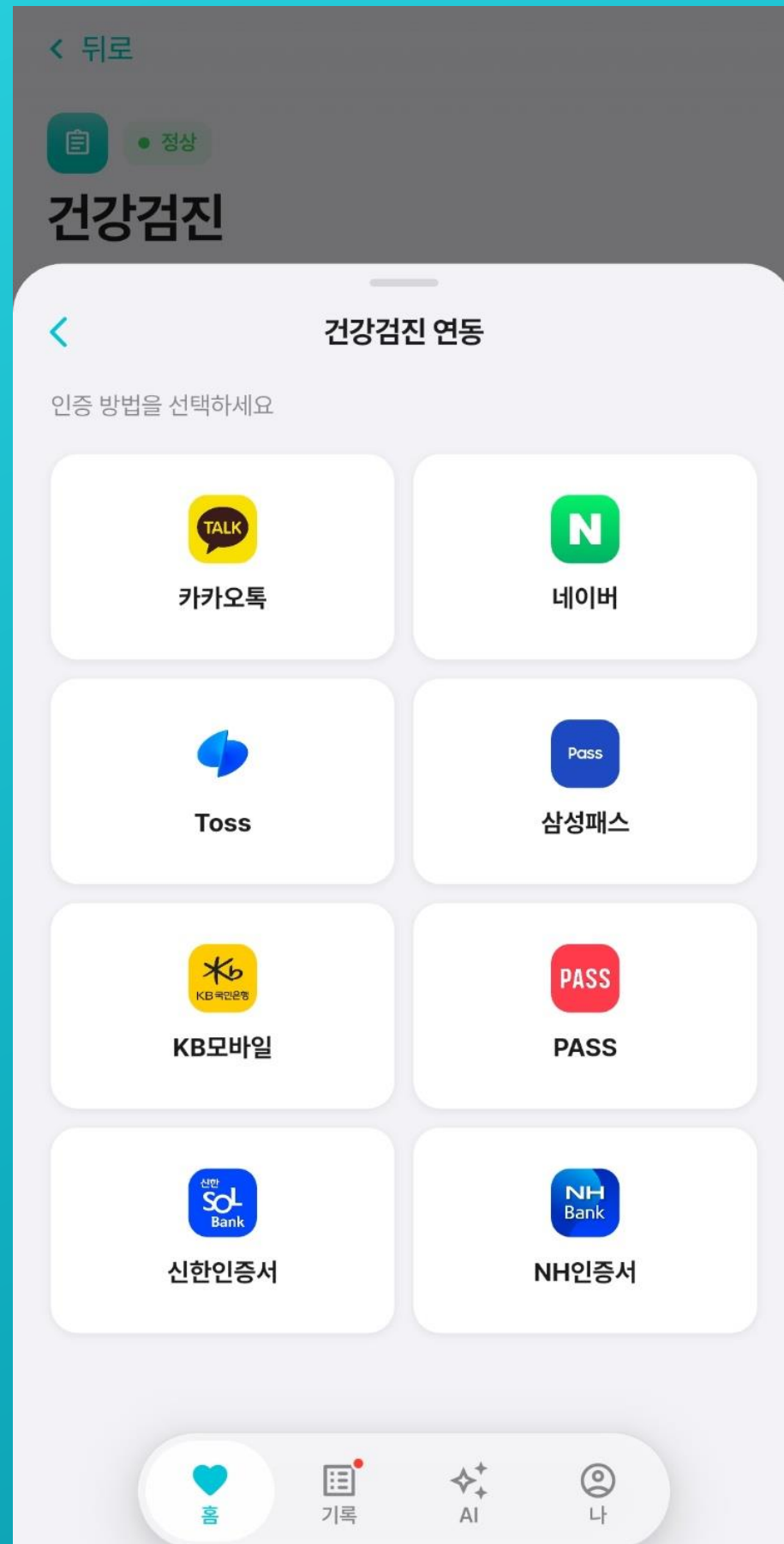


건강 검진 연동하기

1

인증 방법 선택

원하는 본인인증 방법을 선택하여 인증을 진행합니다.



건강 검진 연동하기

1

본인 정보 입력

이름, 생년월일, 휴대전화번호를 입력합니다.

2

약관 동의 및 인증 요청

필수 약관에 동의한 후 인증 요청 버튼을 눌러 본인인증을 진행합니다.

< 뒤로

<

본인 인증 정보

카카오톡 인증으로 진행해요

이름

홍길동

생년월일

YYYYMMDD

휴대폰번호

01012345678

건강검진 정보 수집 동의

건강검진 데이터를 가져오려면 아래 약관에 모두 동의해 주세요.

☐ 전체 동의

☐ (필수) 건강검진 정보 제3자 조회·수집

보기 >

☐ (필수) 검진결과 민감정보 수집·이용

보기 >

☐ (필수) 본인확인 정보 수집·이용

보기 >

인증 요청

홈

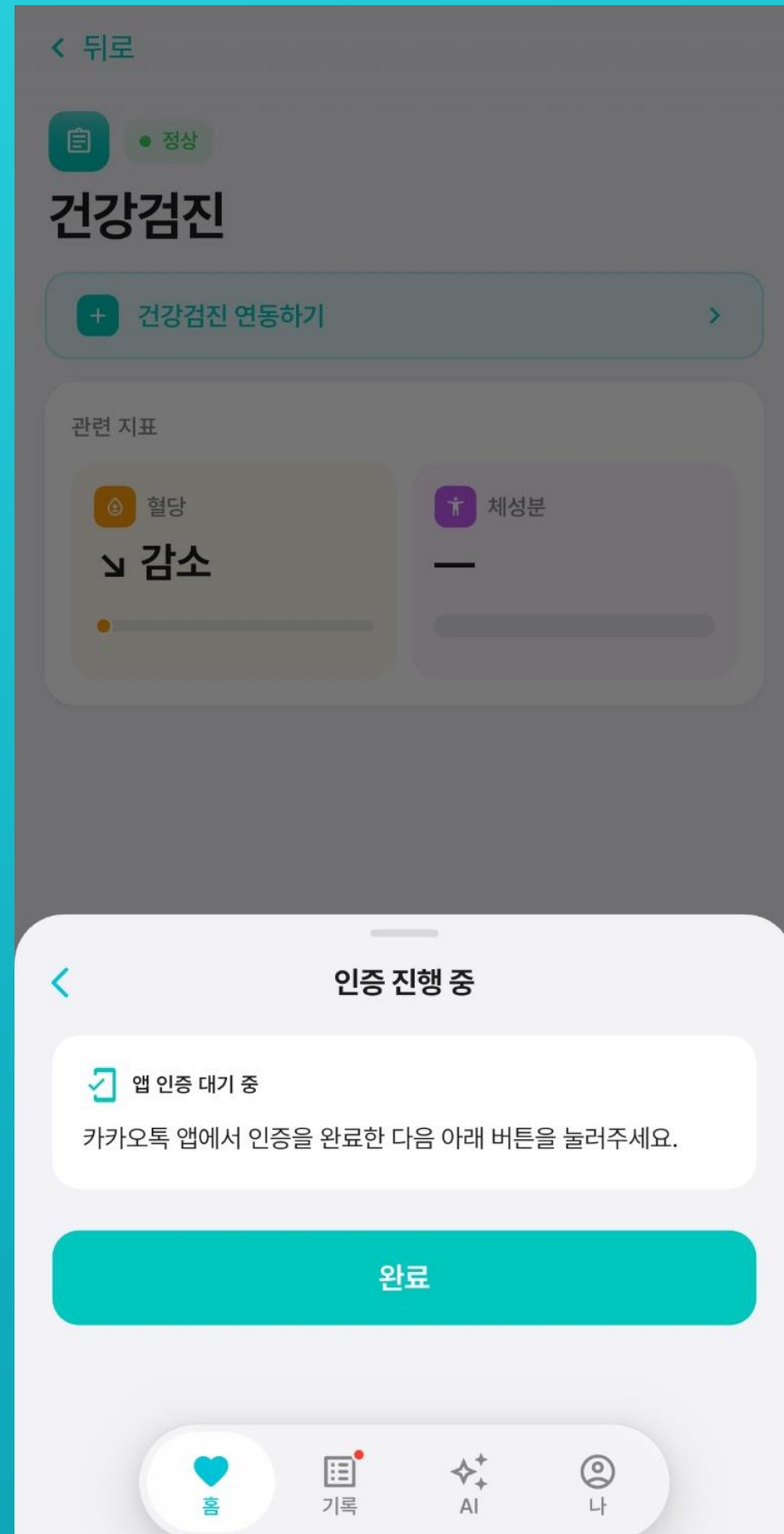
기록

AI

나

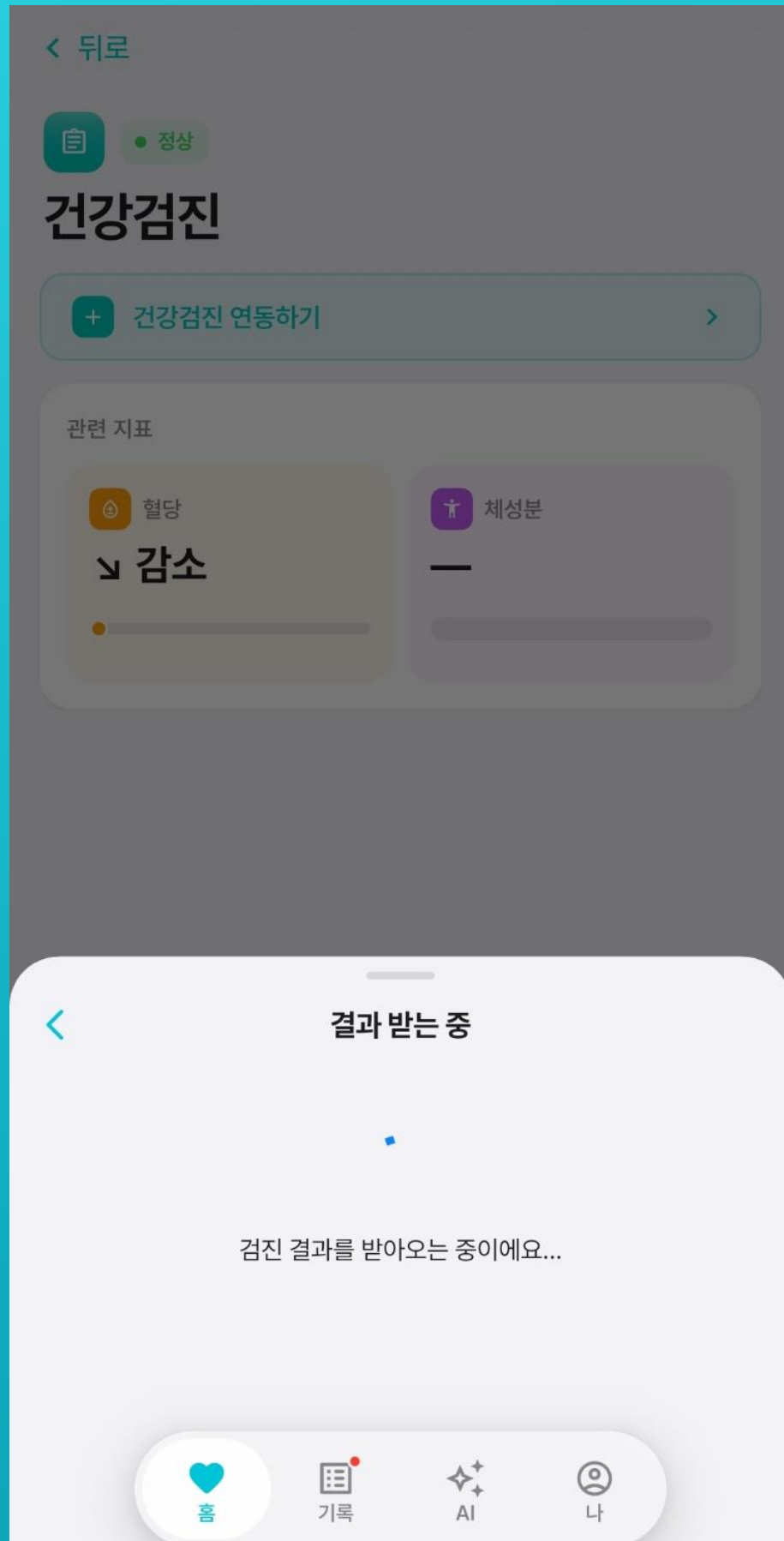
건강 검진 연동하기

- 1 본인인증 진행**
선택한 인증 앱에서 본인인증을 완료합니다.
- 2 인증 완료**
인증이 완료되면 완료 버튼을 눌러 다음 단계로 이동합니다.



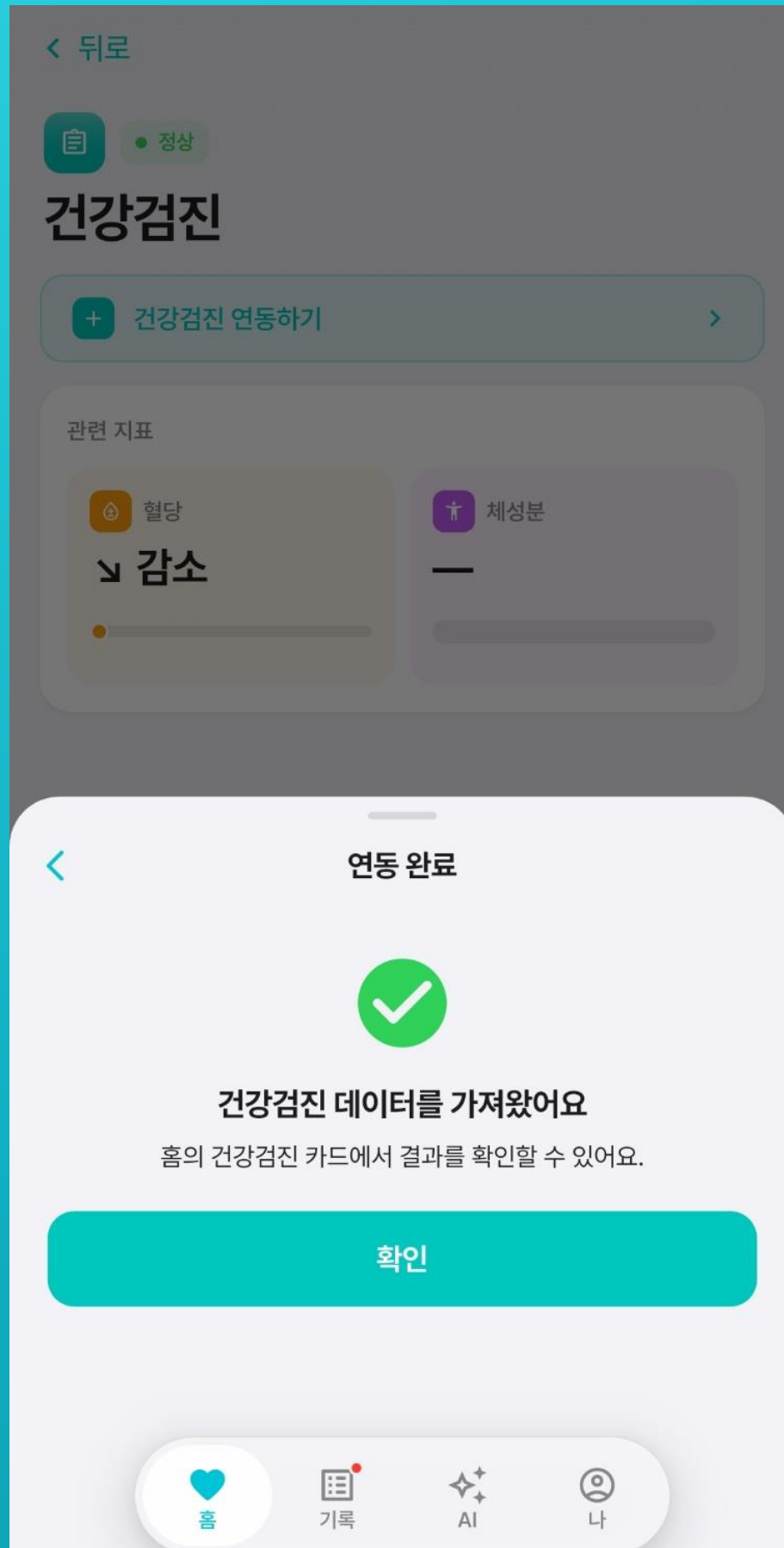
건강 검진 연동하기

- 1 결과 조회**
본인인증이 완료되면 건강검진 결과를 자동으로 조회합니다.
- 2 조회 완료 대기**
조회가 완료될 때까지 잠시 기다려 주세요.



건강 검진 연동하기

- 1 연동 완료 확인**
건강검진 데이터가 정상적으로 연동되면 완료 안내가 표시됩니다.
- 2 결과 확인**
확인 버튼을 눌러 건강검진 카드에서 결과를 확인할 수 있습니다.



운동 화면

1

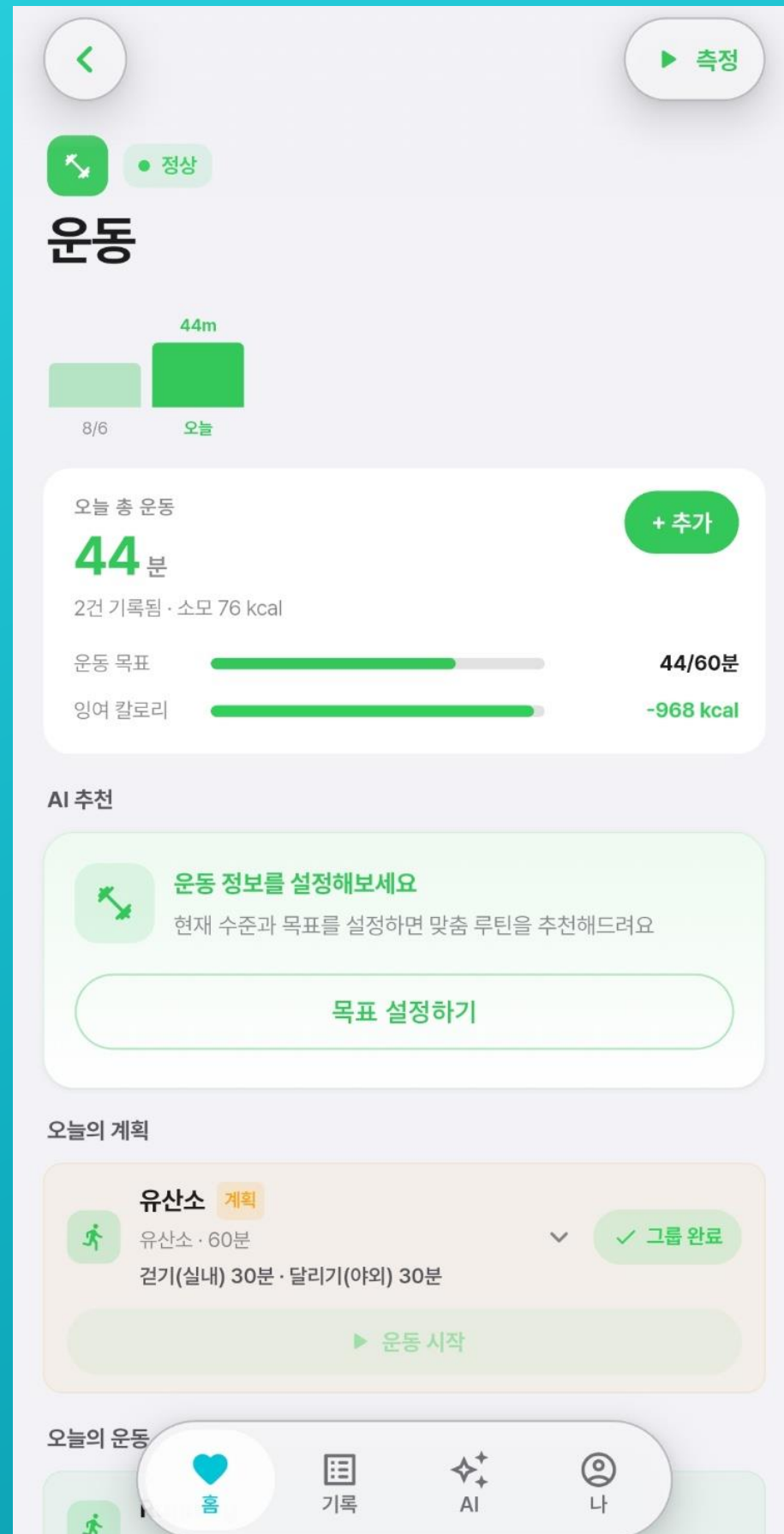
운동 현황 확인

오늘의 운동 시간과 목표 달성률을 확인합니다.

2

운동 기능 선택

[+ 추가]로 계획·기록을 입력하거나 [측정]으로 운동을 시작합니다.



AI 운동 추천

1

추천 운동 확인

현재 수준과 건강 데이터를 반영한 주간 운동 추천을 확인합니다.

2

계획에 추가

[계획에 추가]를 탭해 추천 운동을 오늘의 계획에 반영합니다.



운동 유형 선택

1

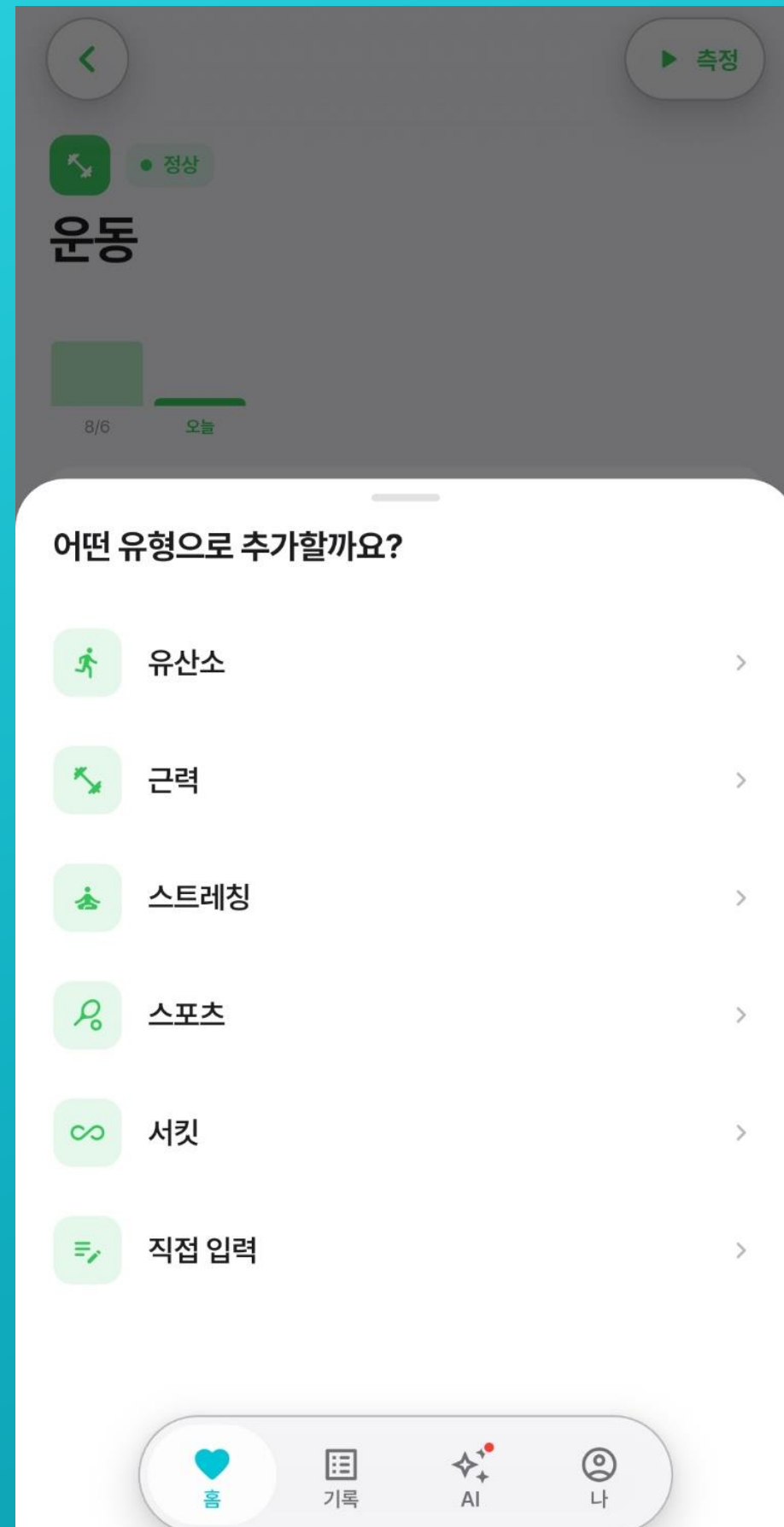
운동 유형 선택

유산소·근력·스트레칭·스포츠·서킷 중 원하는 유형을 선택합니다.

2

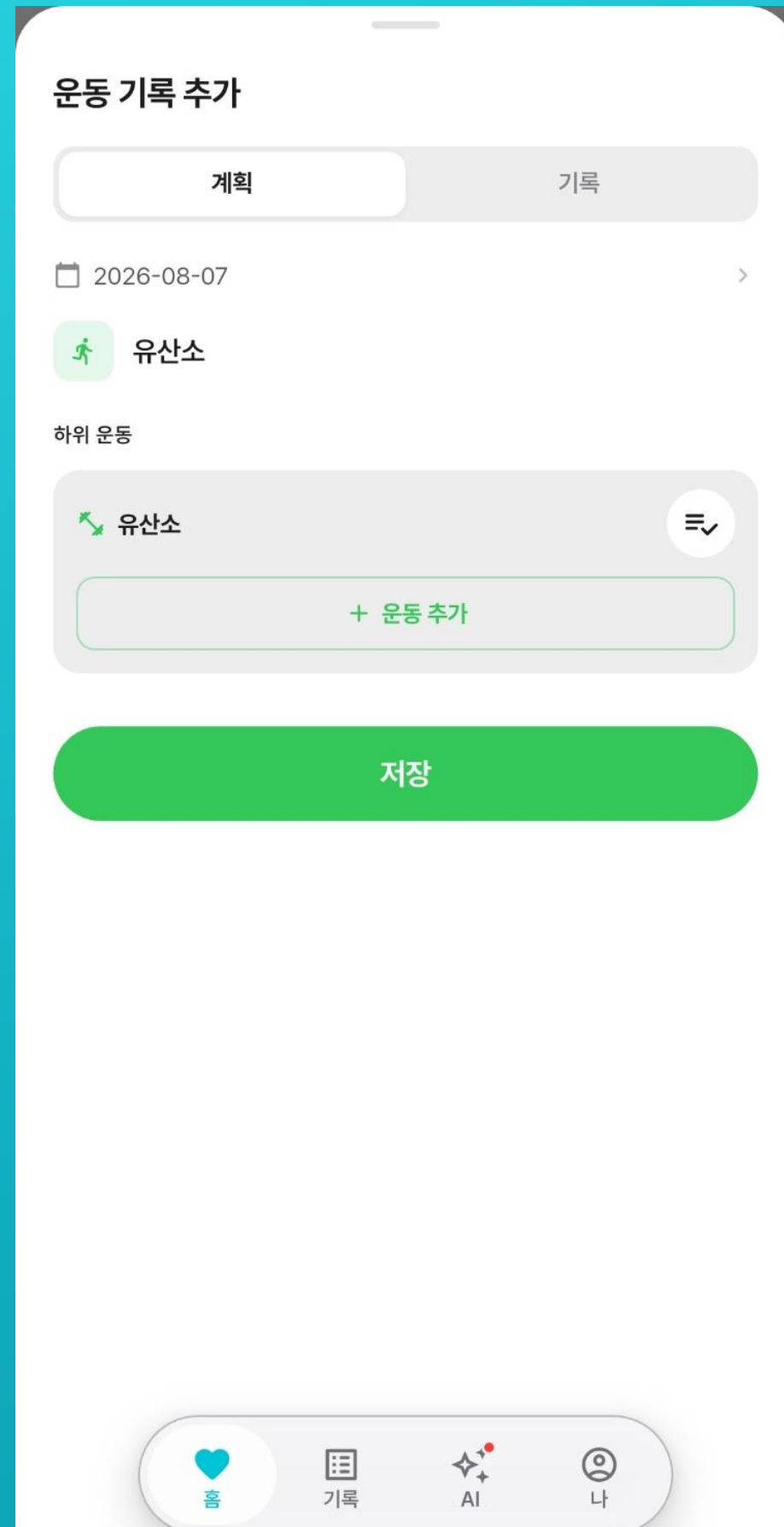
직접 입력

목록에 없는 운동은 [직접 입력]에서 추가합니다.



운동 계획 추가

- 1 계획 탭 선택**
[계획] 탭에서 앞으로 진행할 운동을 구성합니다.
- 2 하위 운동 추가**
[+ 운동 추가]를 탭해 세부 운동을 선택합니다.



운동 선택

1

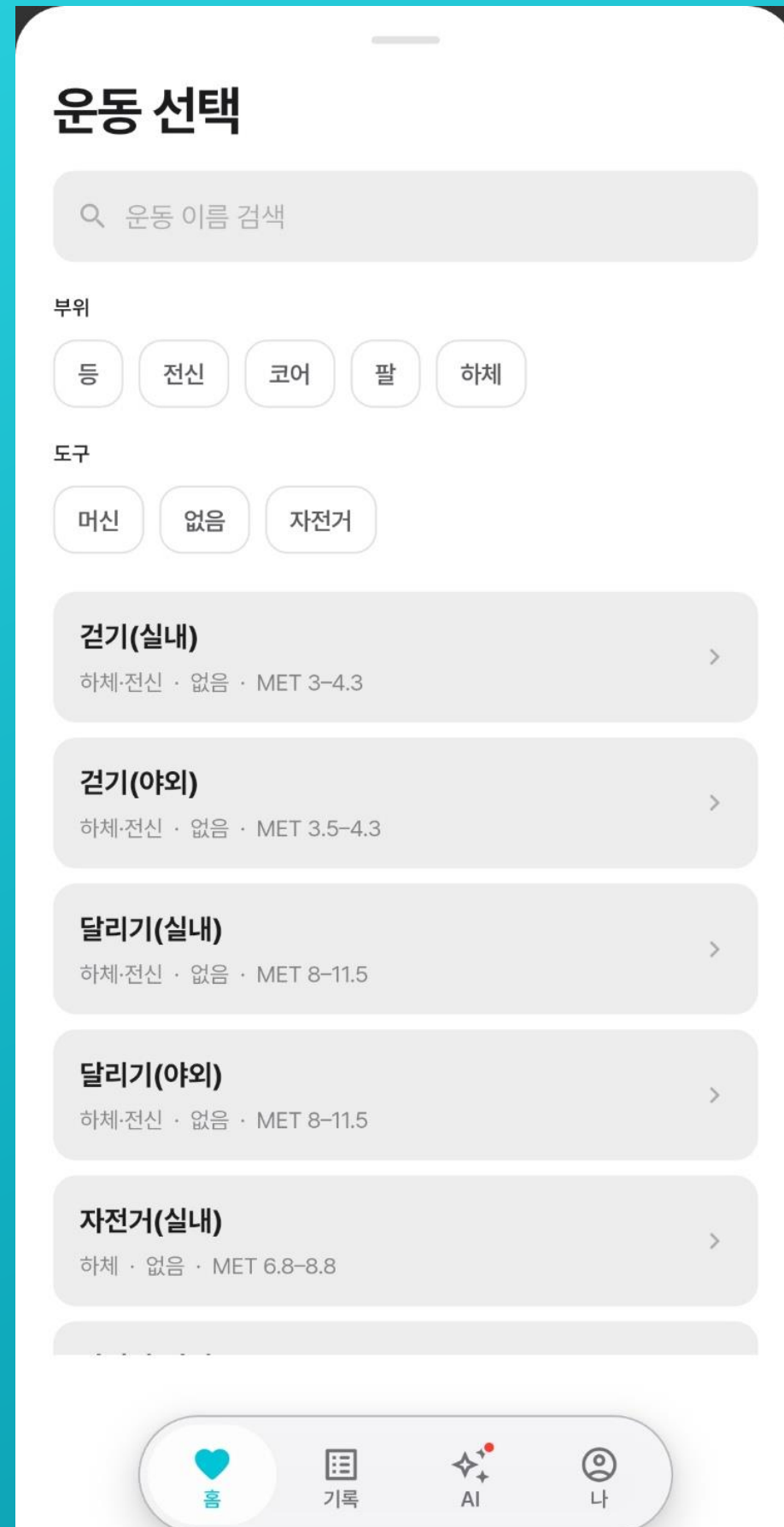
검색 및 필터

운동 이름을 검색하거나 부위와 도구 조건으로 운동을 찾습니다.

2

세부 운동 선택

원하는 운동을 탭해 계획에 추가합니다.



근력운동 세트 설정

- 1 세트별 횟수 설정**
운동마다 세트 수와 반복 횟수를 설정합니다.
- 2 운동 방식 설정**
맨몸 운동 여부나 사용할 중량을 운동별로 입력합니다.

운동 기록 수정

계획

기록

2026-08-07

운동 유형

유산소

근력

스트레칭

기타

직접 입력

하위 운동

근력

스쿼트

1세트

15회

맨몸

2세트

15회

맨몸

3세트

15회

맨몸

+ 세트 추가

니푸쉬업

1세트

12회

0.0kg

2세트

12회

0.0kg

홈

기록

AI

나

세트·중량 추가

- 1 세트 추가**
[+ 세트 추가]를 탭해 운동별 세트를 추가합니다.
- 2 계획 저장**
모든 운동의 횟수와 중량을 확인한 뒤 [저장]을 탭합니다.

1세트 - 15 회 + 맨몸 ⊖
2세트 - 15 회 + 맨몸 ⊖
3세트 - 15 회 + 맨몸 ⊖
+ 세트 추가

니푸쉬업 ×
1세트 - 12 회 + - 0.0 kg + ⊖
2세트 - 12 회 + - 0.0 kg + ⊖
+ 세트 추가

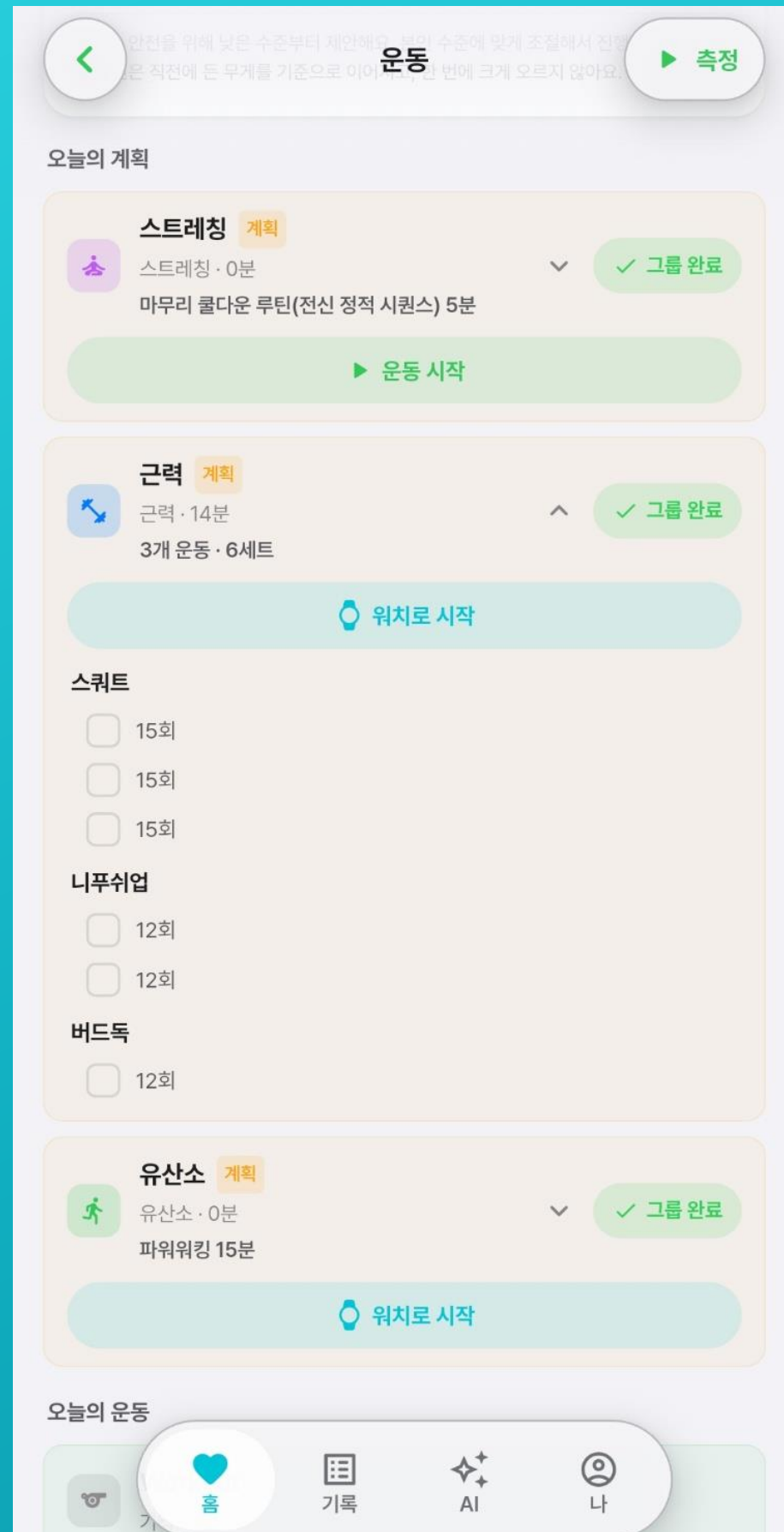
버드독 ×
1세트 - 12 회 + - 0.0 kg + ⊖
+ 세트 추가
+ 운동 추가

저장

홈 기록 AI 나

근력운동 계획 확인

- 1 계획 구성 확인**
운동 개수와 전체 세트 수를 확인합니다.
- 2 세트별 진행**
운동별 반복 횟수와 수행할 세트를 순서대로 확인합니다.



세트 수행 완료

1

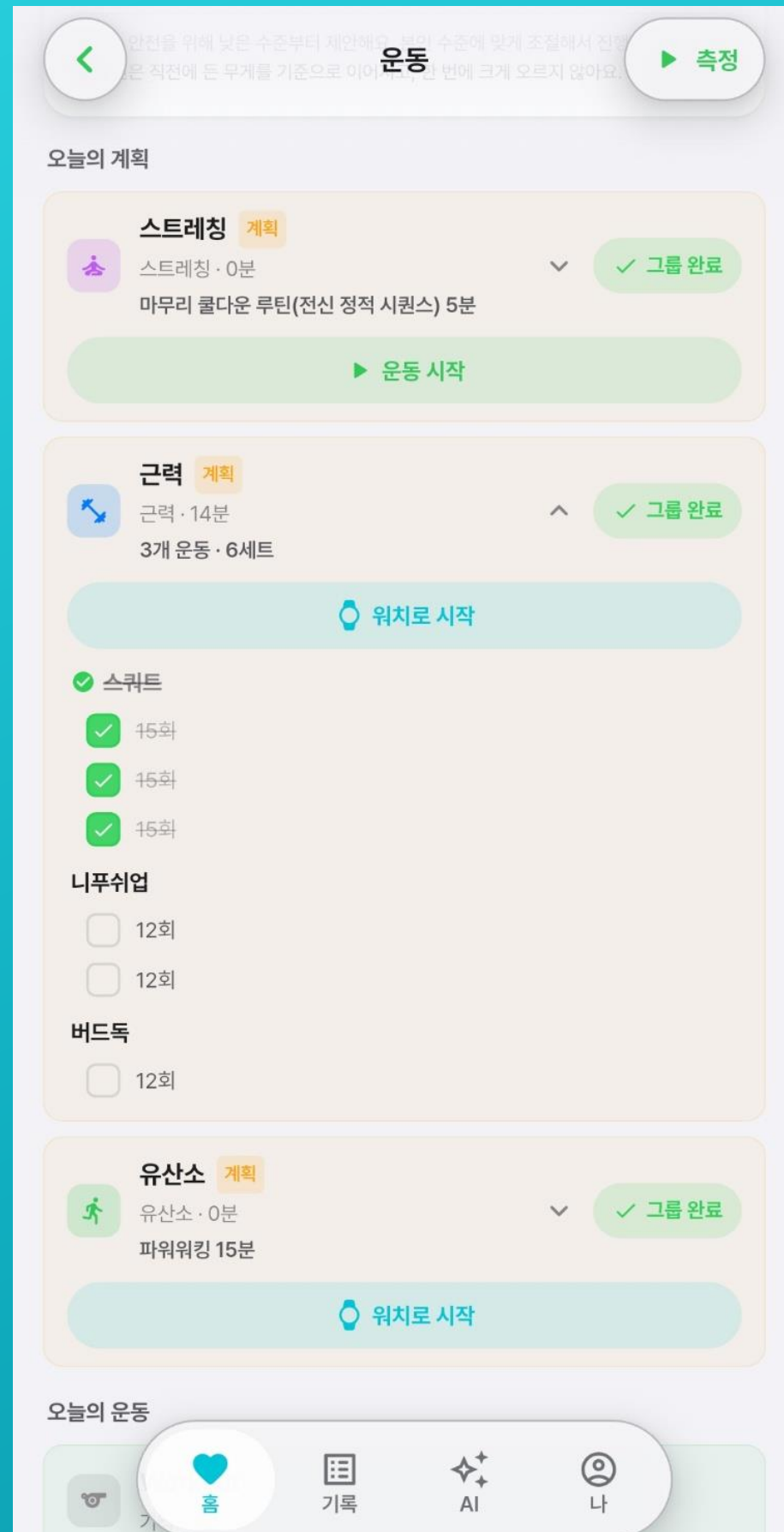
세트 완료 처리

수행한 세트의 체크박스를 탭해 완료 상태로 변경합니다.

2

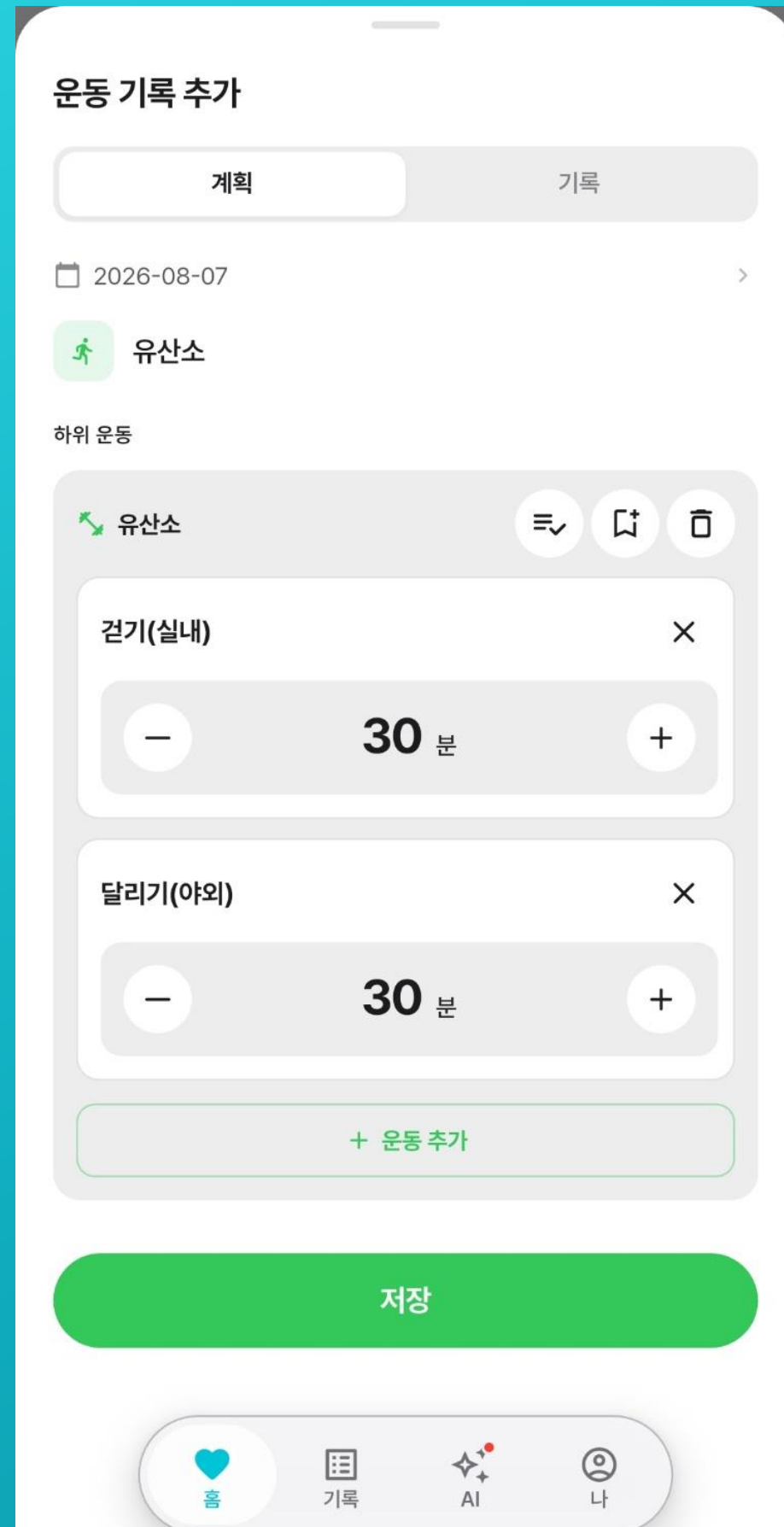
남은 세트 확인

완료한 세트와 남은 세트를 구분해 확인합니다.



운동 계획 편집

- 1 운동 시간 설정**
계획에 포함할 운동별 시간을 설정합니다.
- 2 계획 저장**
운동 순서와 시간을 확인한 뒤 [저장]을 탭합니다.



운동 기록 입력

- 1 기록 탭 선택**
완료한 운동은 [기록] 탭에서 직접 입력합니다.
- 2 칼로리 확인**
운동 시간과 자동 추정된 소모 칼로리를 확인한 뒤 저장합니다.

운동 기록 추가

계획

기록

2026-08-07

스트레칭

하위 운동

스트레칭

폼롤러 가자미근

30 분

+ 운동 추가

소모 칼로리

34 kcal

운동 종류·시간·체중으로 자동 추정한 값이에요. 직접 수정할 수 있어요.

저장

홈

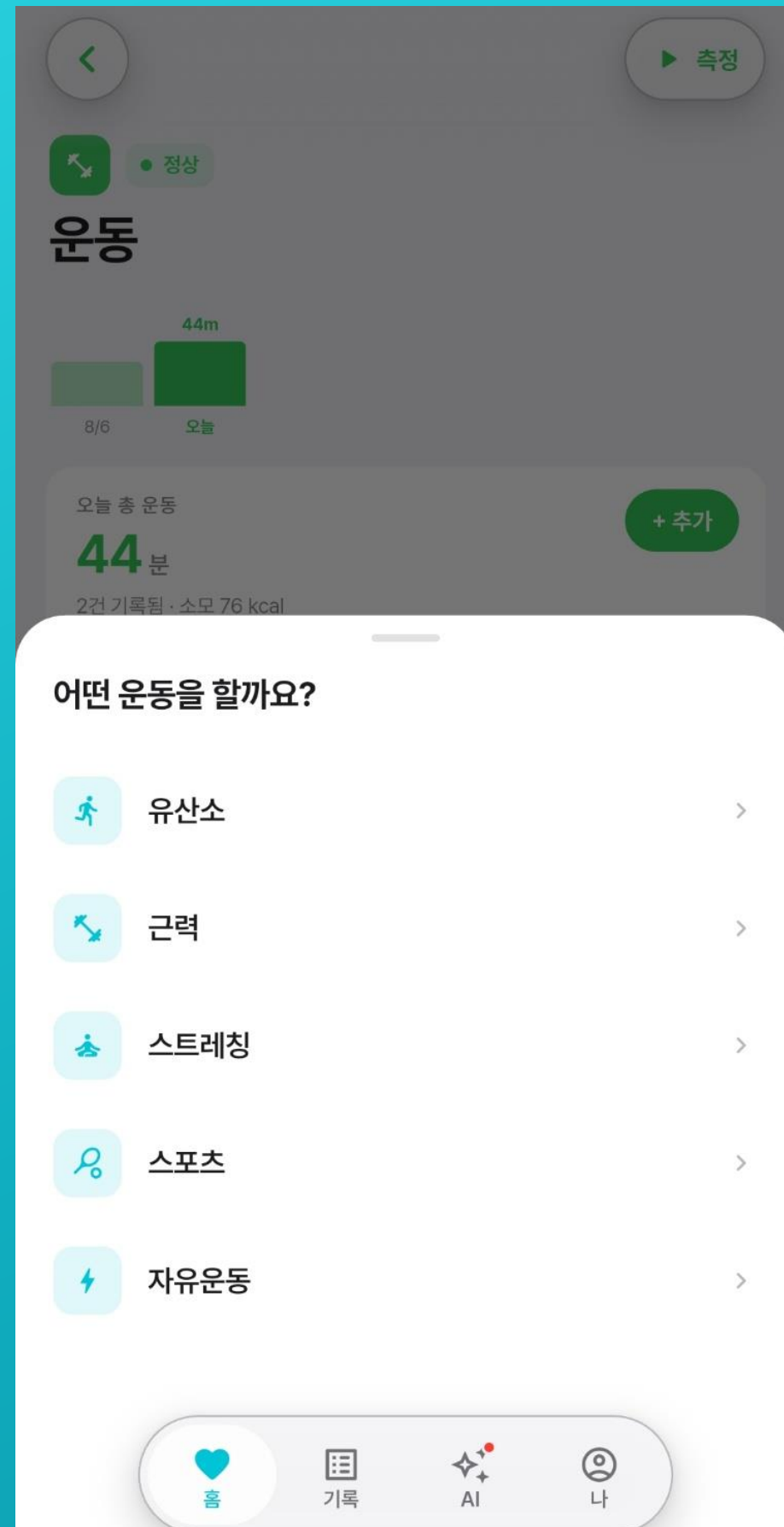
기록

AI

나

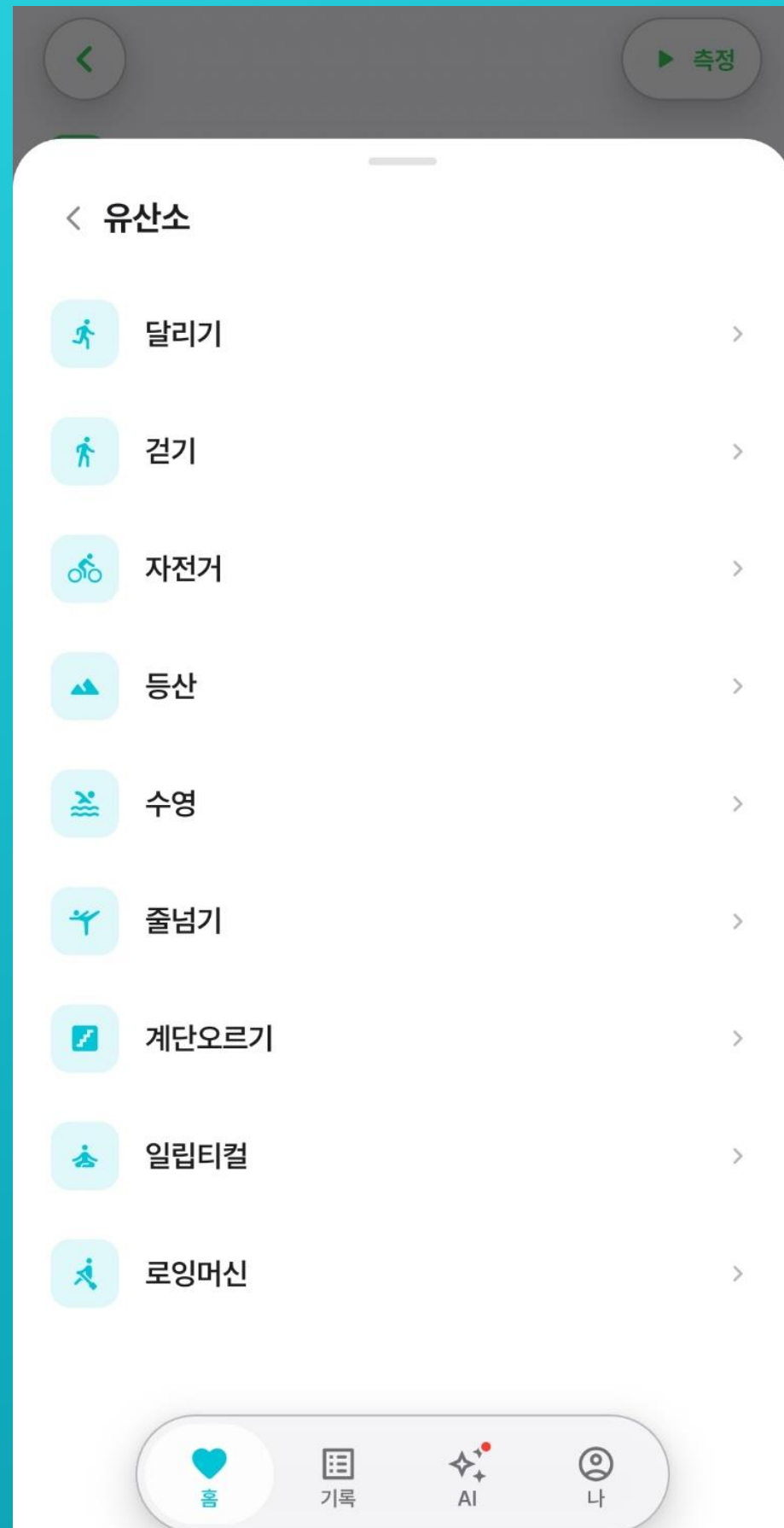
운동 측정 선택

- 1 운동 유형 선택**
[측정]을 탭하고 진행할 운동 유형을 선택합니다.
- 2 측정 방식 구분**
운동 유형에 따라 기록되는 측정 항목이 달라집니다.



세부 종목 선택

- 1 세부 종목 선택**
달리기·걷기·자전거 등 실제 진행할 종목을 선택합니다.
- 2 측정 준비**
선택한 종목에 맞는 측정 화면으로 이동합니다.



운동 측정 중

- 1 진행 상태 확인**
운동 시간과 거리, 페이스, 칼로리를 실시간으로 확인합니다.
- 2 운동 종료**
운동을 마치려면 [운동 종료]를 탭합니다.



운동 결과

1

측정 결과 확인

운동 시간·거리·페이스·심박·칼로리 결과를 확인합니다.

2

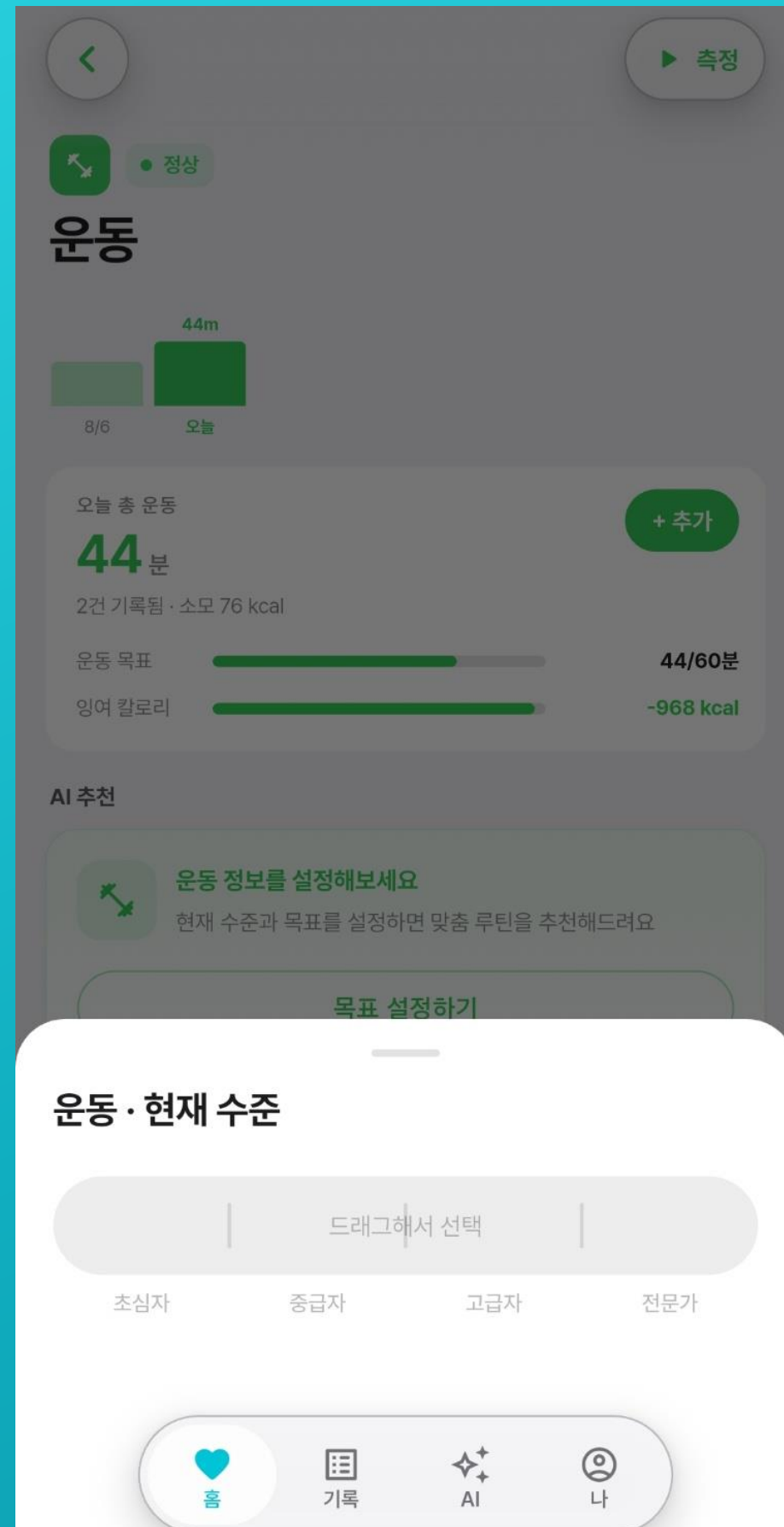
운동별 결과

운동 유형에 따라 제공되는 결과 항목이 달라집니다.



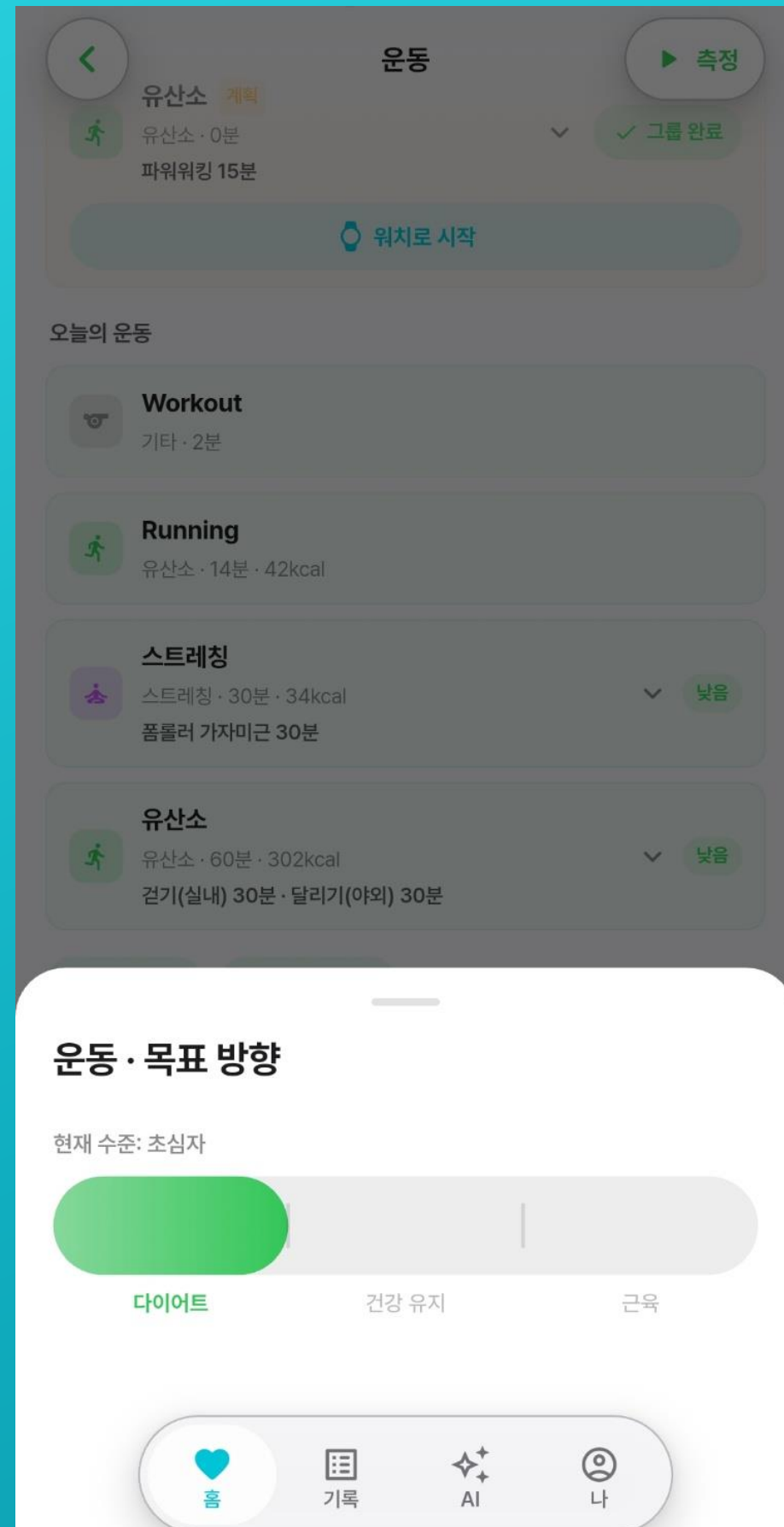
운동 수준 설정

- 1 현재 수준 설정**
초심자·중급자·고급자·전문가 중 현재 운동 수준을 선택합니다.
- 2 추천에 반영**
설정한 수준은 AI 운동 추천과 계획 구성에 반영됩니다.



운동 목표 방향

- 1 목표 방향 선택**
다이어트·건강 유지·근육 중 운동 목표를 선택합니다.
- 2 추천에 반영**
선택한 목표는 AI 운동 추천과 계획 구성에 반영됩니다.



식사 상세

- 1 **오늘 식사**
아침·점심·저녁·간식별 칼로리와 영양소 섭취량을 확인합니다.
- 2 **목표 대비**
목표 칼로리 대비 섭취량 진행률을 한눈에 볼 수 있습니다.
- 3 **기록 추가**
[기록 추가] 버튼을 탭하여 식사 내역을 입력합니다.



식사 기록 추가

- 1 AI 음식 인식**
음식 사진을 촬영하거나 텍스트로 입력하면 AI가 자동 분석합니다.
- 2 직접 입력**
음식명과 양을 직접 입력하여 기록할 수도 있습니다.

식사 기록 추가

2026-06-19

사진으로 빠르게 입력

촬영

사진 업로드

메모

음식 이름이나 메모

텍스트로 AI 인식

메모

음식 이름이나 메모

텍스트로 AI 인식

식사 시기

아침

점심

저녁

간식

음식 분류

균형식

한식

중식

일식

양식

채식

패스트푸드

분식

기타

칼로리

-

480 kcal

+

AI가 추천한 음식 및 칼로리는 참고용입니다.

저장

홈

기록

AI

나

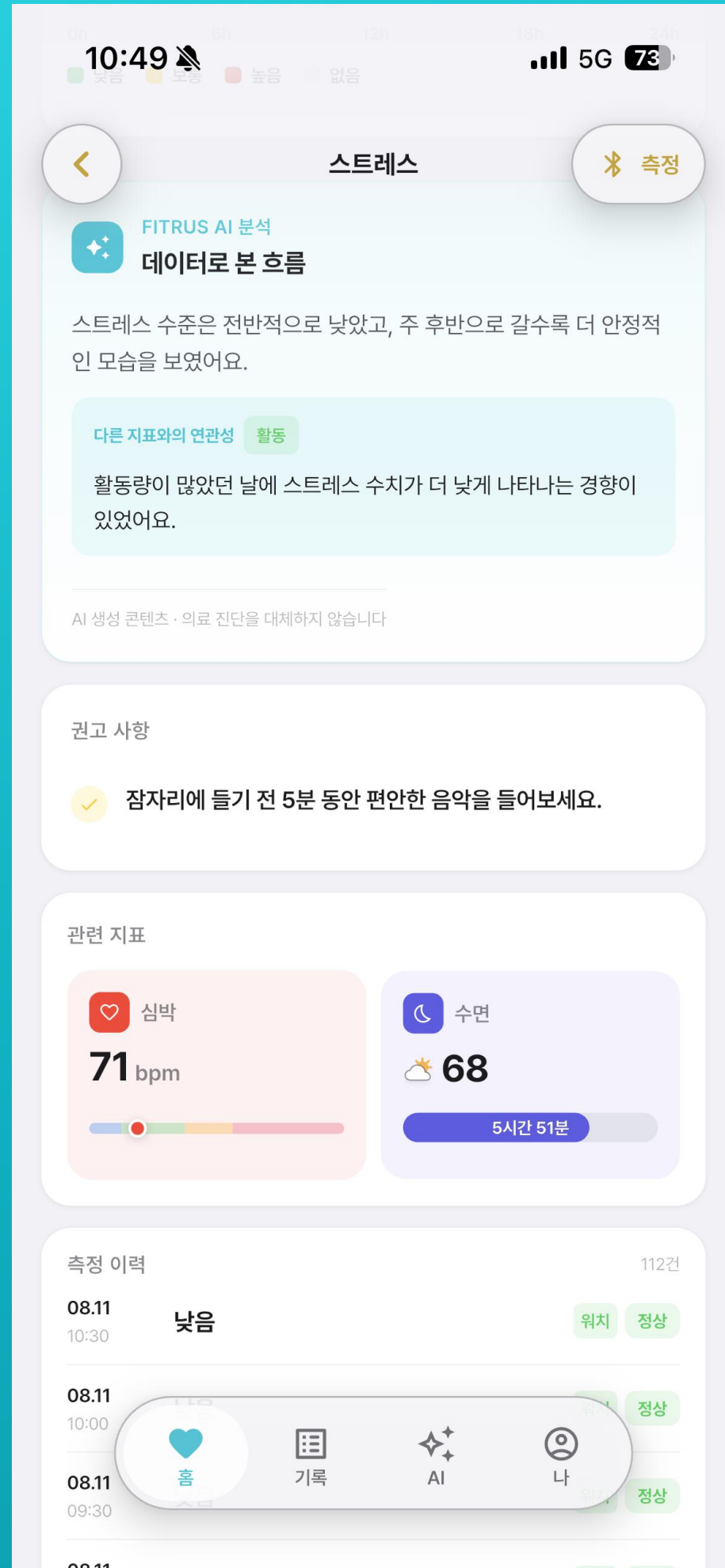
스트레스 상세 1

- 1 스트레스 상태와 목표 확인**
최근 스트레스 지수와 현재 설정된 목표를 확인합니다.
- 2 기간별 변화 확인**
일·주·월·년 단위로 스트레스 변화 추이를 확인합니다.
- 3 AI 분석**
스트레스 변화와 다른 건강 지표의 연관성을 확인합니다.



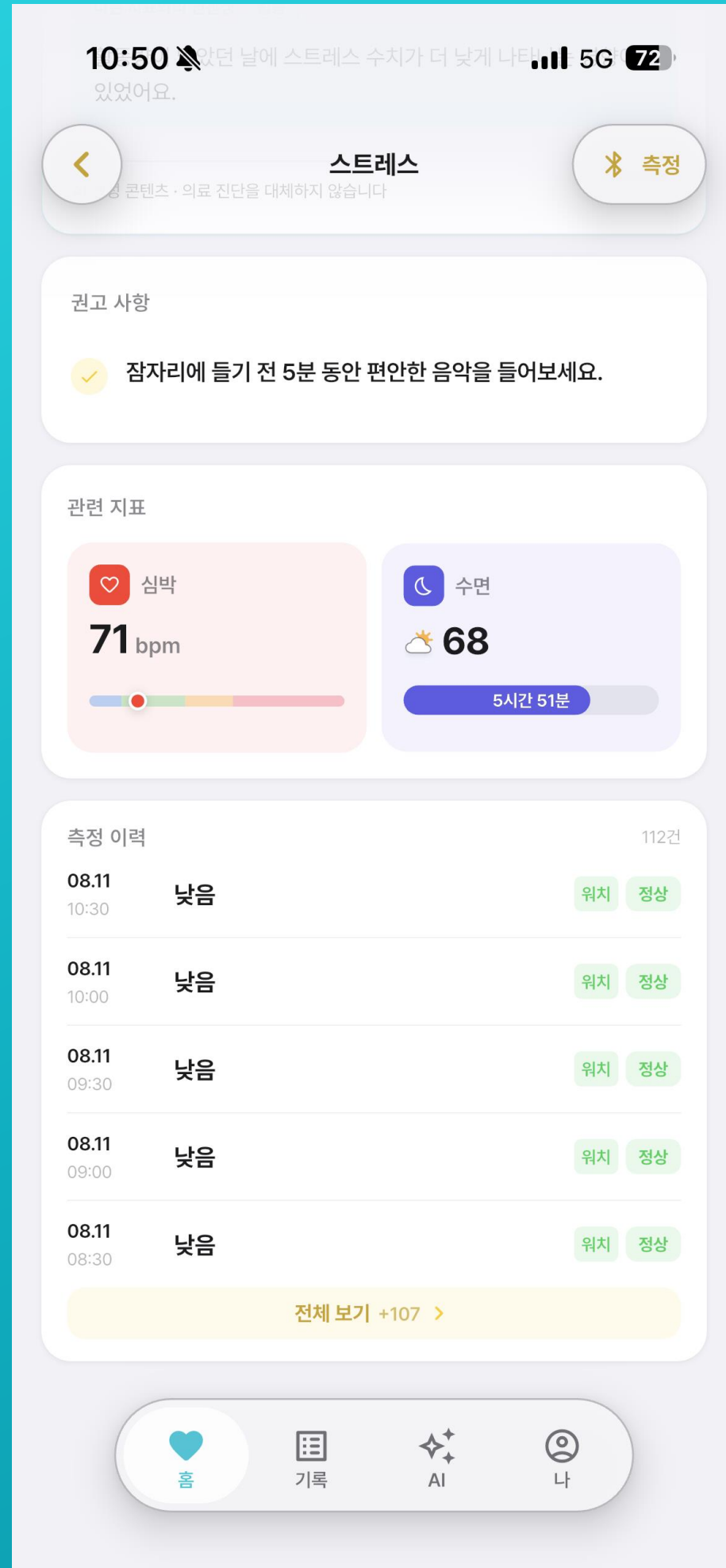
스트레스 상세 2

- 1 AI 분석**
스트레스 변화와 다른 건강 지표의 연관성을 확인합니다.
- 2 권고 사항**
스트레스 관리에 도움이 되는 행동을 확인합니다.
- 3 관련 지표**
심박과 수면 등 스트레스와 관련된 건강 지표를 확인합니다.



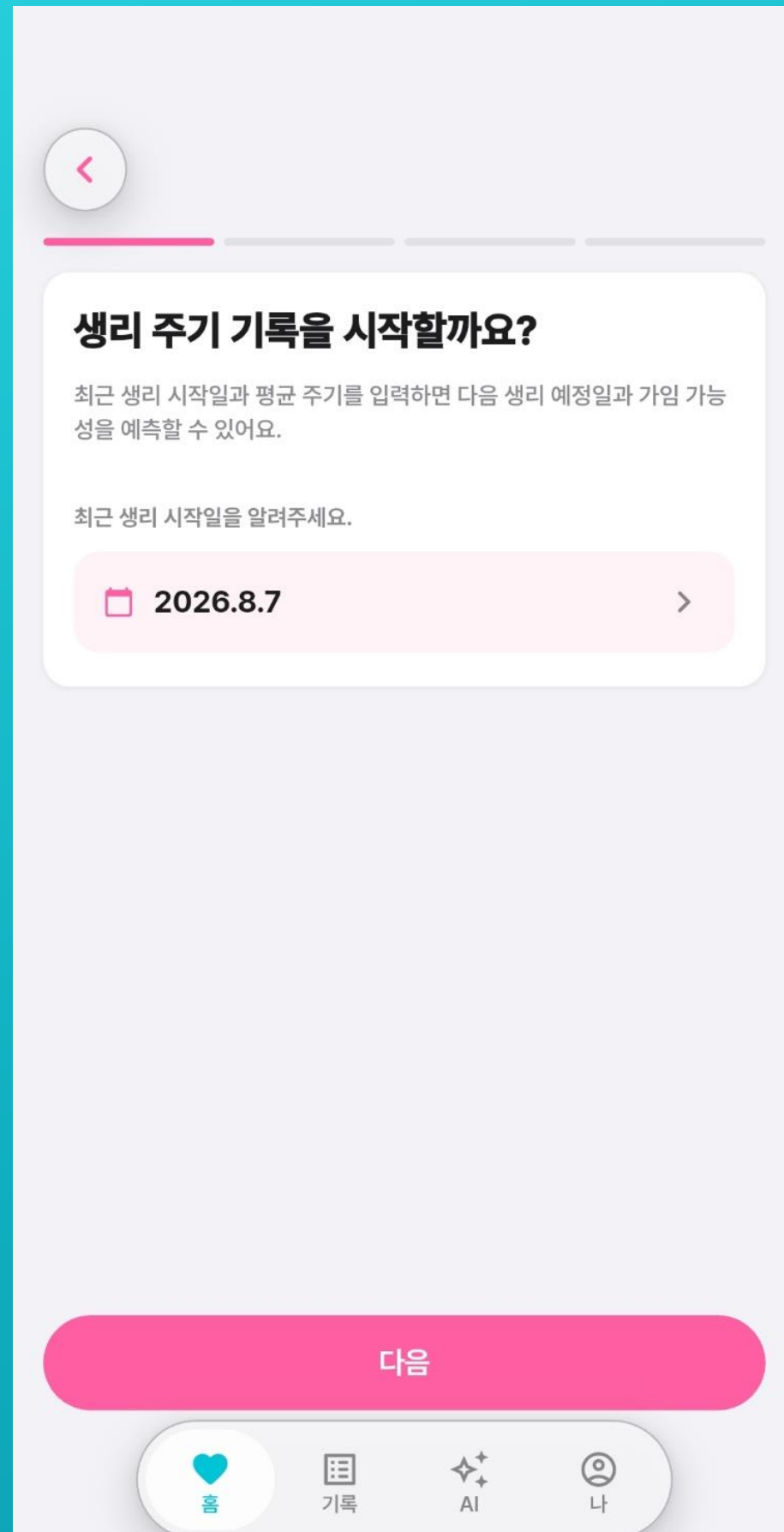
스트레스 상세 3

- 1 권고 사항**
스트레스 관리에 도움이 되는 행동을 확인합니다.
- 2 관련 지표**
심박과 수면 등 스트레스와 관련된 건강 지표를 확인합니다.
- 3 측정 이력 조회**
최근 측정 결과를 확인하고 [전체 보기]에서 모든 기록을 조회합니다.



여성 건강 설정 1

- 1 최근 생리 시작일 입력**
최근 생리 시작일을 선택하여 생리 주기 기록을 시작합니다.
- 2 다음 단계로 이동**
입력한 날짜를 확인한 후 [다음]을 탭합니다.



여성 건강 설정 2

- 1 평균 주기 선택**
평소 생리 주기에 맞춰 평균 주기 일수를 선택합니다.
- 2 생리 기간 선택**
평균 생리 기간을 선택하며, 불규칙하거나 모르는 경우 해당 항목을 선택합니다.

평균 주기와 생리 기간을 알려주세요.

평균 주기

생리 기간

27일

28일

29일

4일

5일

6일

불규칙하거나 잘 모르겠어요

이전

다음

홈

기록

AI

나

여성 건강 설정 3

1

진단받은 질환 선택

현재 또는 과거에 진단받은 질환이 있으면 해당 항목을 선택합니다.

2

복수 항목 선택

해당하는 항목을 모두 선택하며, 진단받은 질환이 없으면 [없음]을 선택합니다.

진단받은 질환이 있나요?

해당하는 항목을 모두 선택해주세요. PCOS는 예측 날짜를 임의 보정하지 않고 달력상 예상의 신뢰도 안내에 반영됩니다.

없음

다낭성난소증후군

갑상선질환

당뇨병

고혈압

갑상선 자가면역(AITD)

기타 자가면역질환

자궁내막증

자궁근종

그 외 부인과 질환

난소 수술

내막종 절제

암

우울증

이전

다음

홈

기록

AI

나

여성 건강 설정 4

1

흡연 여부 선택

현재 흡연 상태에 맞는 항목을 선택합니다.

2

피임 정보 입력

피임약 복용 또는 시술 경험에 해당하는 항목을 선택한 후 [시작하기]를 탭합니다.

예측 보정을 위한 정보를 알려주세요.

해당 정보는 더 정확한 개인 맞춤형 건강 가이드를 제공하기 위해서만 안전하게 사용됩니다.

흡연 여부

흡연 중

금연 중(과거 흡연 경험 있음)

비흡연자
(평생 100개비 미만 또는 평생 흡연 한 적 없음)

피임약 복용 또는 시술 경험

복용·시술 이력 없음

1년 이전에 중단

3개월 초과 1년 이내에 중단

3개월 이내에 중단

현재 복용·시술 중

이전

시작하기

홈

기록

AI

나

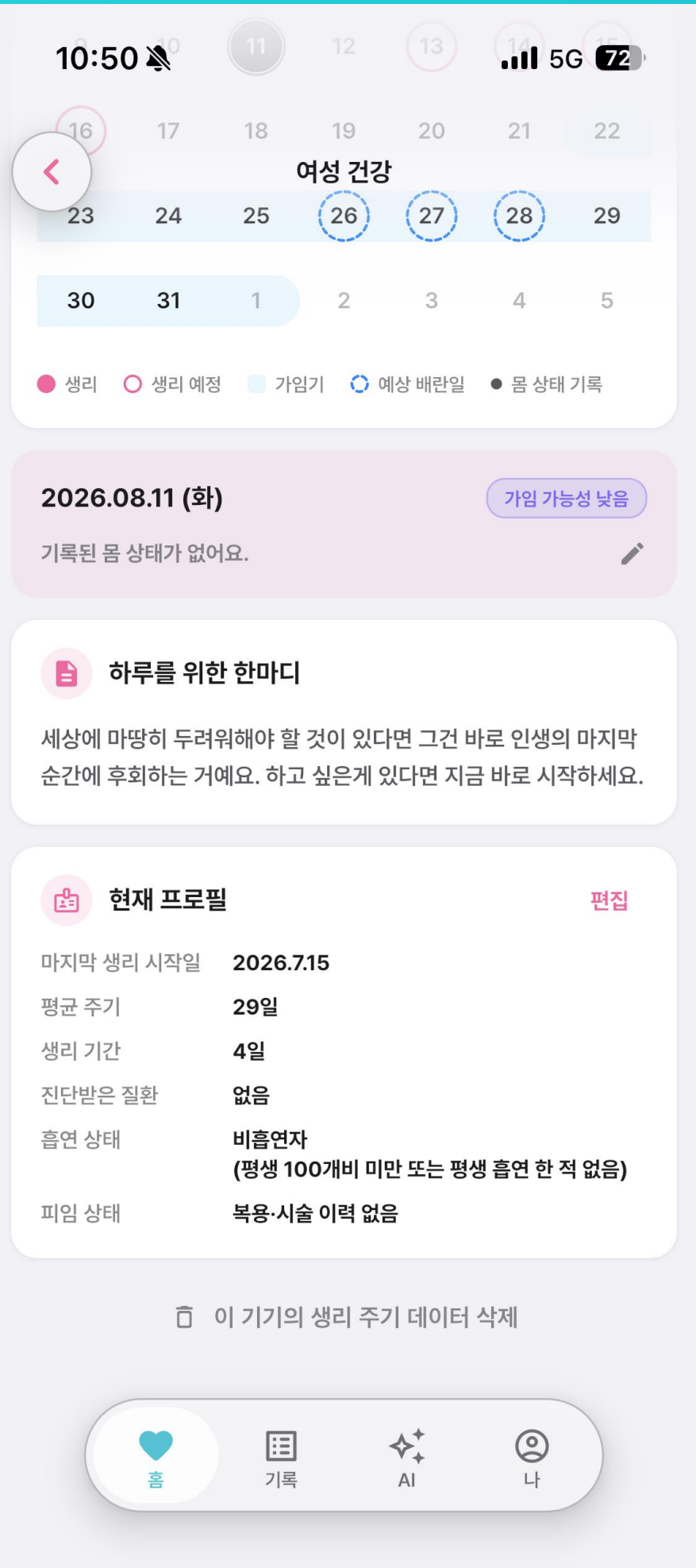
여성 건강 상세 1

- 1 **가임 가능성 확인**
오늘의 가임 가능성과 현재 주기 상태를 확인합니다.
- 2 **생리 주기 확인**
원형 주기 화면에서 생리·가임기·예상 배란일·PMS 기간을 확인합니다.
- 3 **다음 일정 확인**
다음 생리 예정일과 다음 가임기 예상 기간을 확인합니다.



여성 건강 상세 2

- 1 월간 달력 확인**
달력에서 생리 예정일·가임기·예상 배란일·몸 상태 기록을 확인합니다.
- 2 몸 상태 기록**
날짜를 선택하고 편집 버튼을 눌러 해당 날짜의 몸 상태를 기록합니다.
- 3 프로필 관리**
마지막 생리 시작일·평균 주기·생리 기간 등 현재 프로필을 확인하고 수정합니다.



기록 - 타임라인

1

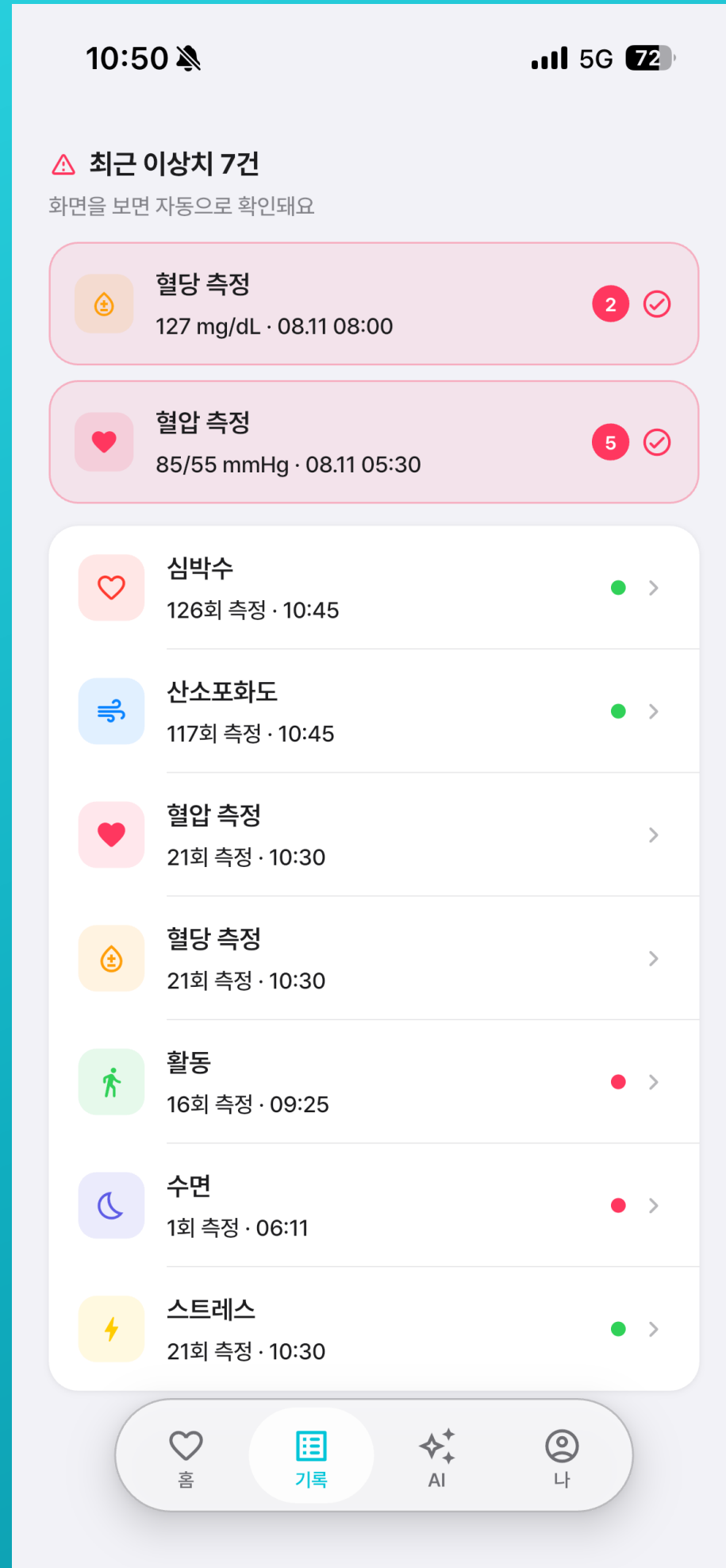
최근 이상치 확인

최근 이상 측정값과 항목별 건수 및 확인 상태를 살펴봅니다.

2

항목별 기록 확인

심박·산소포화도·혈압·혈당·활동·수면·스트레스 기록을 확인합니다.



AI 건강 분석 리포트 1

1

주간·일별 요약

최근 일주일과 하루의 건강 상태 및 주요 변화를 확인합니다.

2

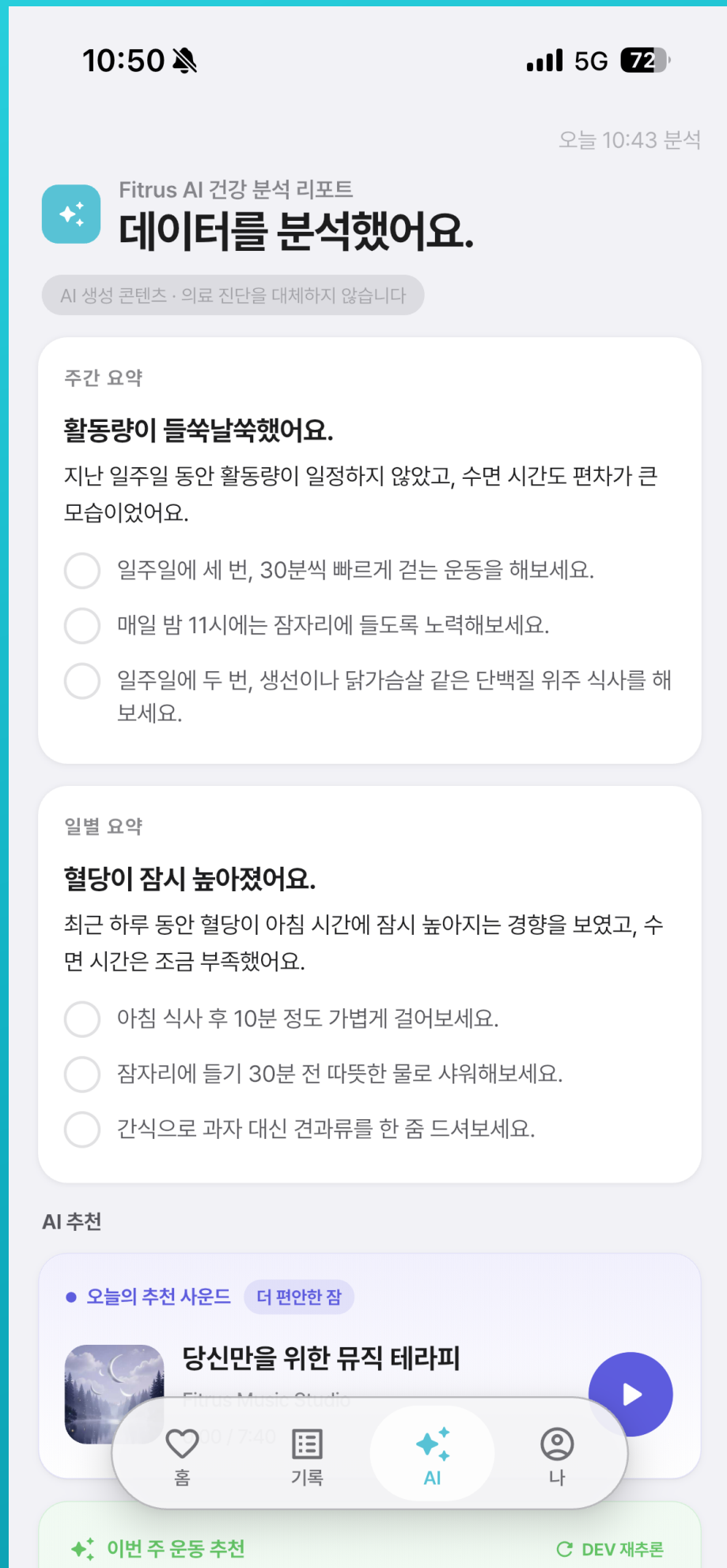
실천 권고

분석 결과에 따라 운동·수면·식사 등 실천 항목을 확인합니다.

3

AI 추천

건강 상태에 맞춰 제공되는 추천 콘텐츠를 확인합니다.



AI 건강 분석 리포트 2

- 1 추천 사운드**
오늘의 추천 사운드를 확인하고 재생합니다.
- 2 운동 추천**
이번 주 운동 구성과 동작별 세트·횟수를 확인합니다.
- 3 참고 데이터**
추천 생성에 참고된 건강 데이터를 확인합니다.

10:50

5G 72%

AI 추천

오늘의 추천 사운드 더 편안한 잠



당신만을 위한 뮤직 테라피
Fitrus Music Studio
0:00 / 7:40

이번 주 운동 추천 DEV 재추론

8/10 근력 · 유산소 · 스트레칭 마이행

바벨 벤치프레스 · 2세트 · 10회 ?

레그프레스 · 2세트 · 10회 ?

덤벨 오버헤드익스텐션 · 1세트 · 10회 ?

일립티컬 · 5분

동적 워밍업(전신 순환) · 3분 ?

마무리 쿨다운 루틴(전신 정적 시퀀스) · 3분 ?

참고한 데이터

체성분

혈압

수면

심박

스트레스

무게는 안전을 위해 낮은 수준부터 제안해요. 본인 수준에 맞게 조절해서 진행해 주세요. 다음 추천은 직전에 든 무게를 기준으로 이어지고, 한 번에 크게 오르지 않아요.

카테고리 분석

혈당 주의가 필요해요

흐름

혈당

기록

AI

나

연관 활동량이 적은 날에 혈당이 높아지는 모습이 보였어요.

AI 건강 분석 리포트 3

- 1 혈당 분석**
혈당의 상태와 변화 흐름 및 관련 지표를 확인합니다.
- 2 수면·활동 분석**
수면과 활동의 흐름 및 서로의 연관성을 확인합니다.
- 3 맞춤 권고**
각 분석 결과에 따른 관리 방법을 확인합니다.

10:50 5G 72%

카테고리 분석

🔥 혈당

주의가 필요해요

흐름

혈당 수치가 대체로 안정적이었지만, 가끔 높은 수치가 관찰되었어요.

연관

활동량이 적은 날에 혈당이 높아지는 모습이 보였어요.

권고

식사 후에 10분 정도 가볍게 걸어보세요.

🌙 수면

불규칙했어요

흐름

수면 시간이 들쭉날쭉했고, 짧은 날도 있었어요.

연관

수면 시간이 짧았던 날에는 스트레스 수치가 약간 높게 나타나는 경향이 있었어요.

권고

잠자리에 들기 1시간 전에는 스마트폰 사용을 멈춰보세요.

🚶 활동

변동이 있어요

흐름

활동량이 날마다 큰 차이를 보였어요.

연관

활동량이 적었던 날에는 혈압이 더 낮게 나타나는 경향이 있었어요.

권고

매일 30분 정도 꾸준히 걷는 시간을 가져보세요.

❤️ 혈압

낮은 경향이에요

흐름

혈압이 전반적으로 낮은 경향을 보였어요.

연관

활동량이 적었던 날에 혈압이 더 낮게 나타나는 경향이 있었어요.

권고

하루에 물을 8잔 정도 충분히 마셔주세요.

홈

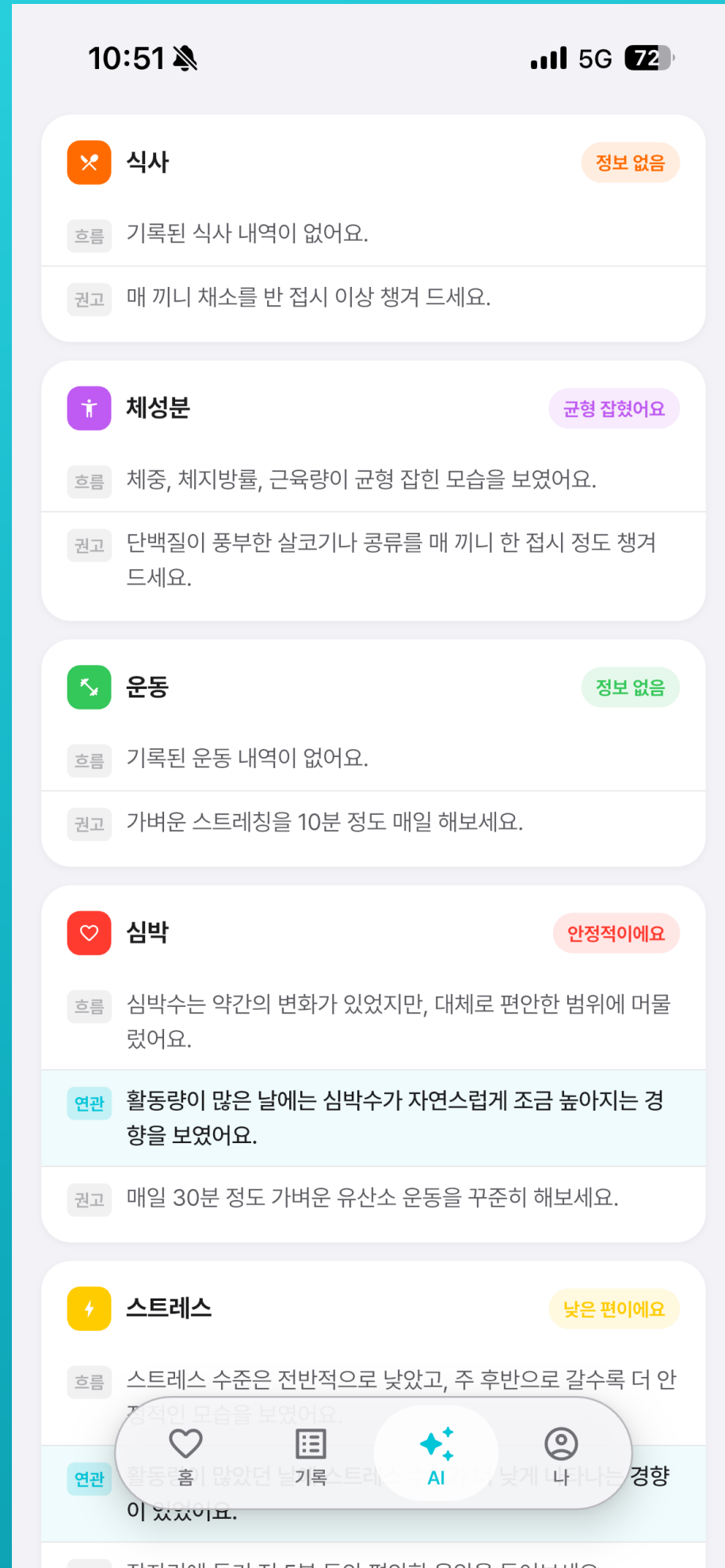
기록

AI

나

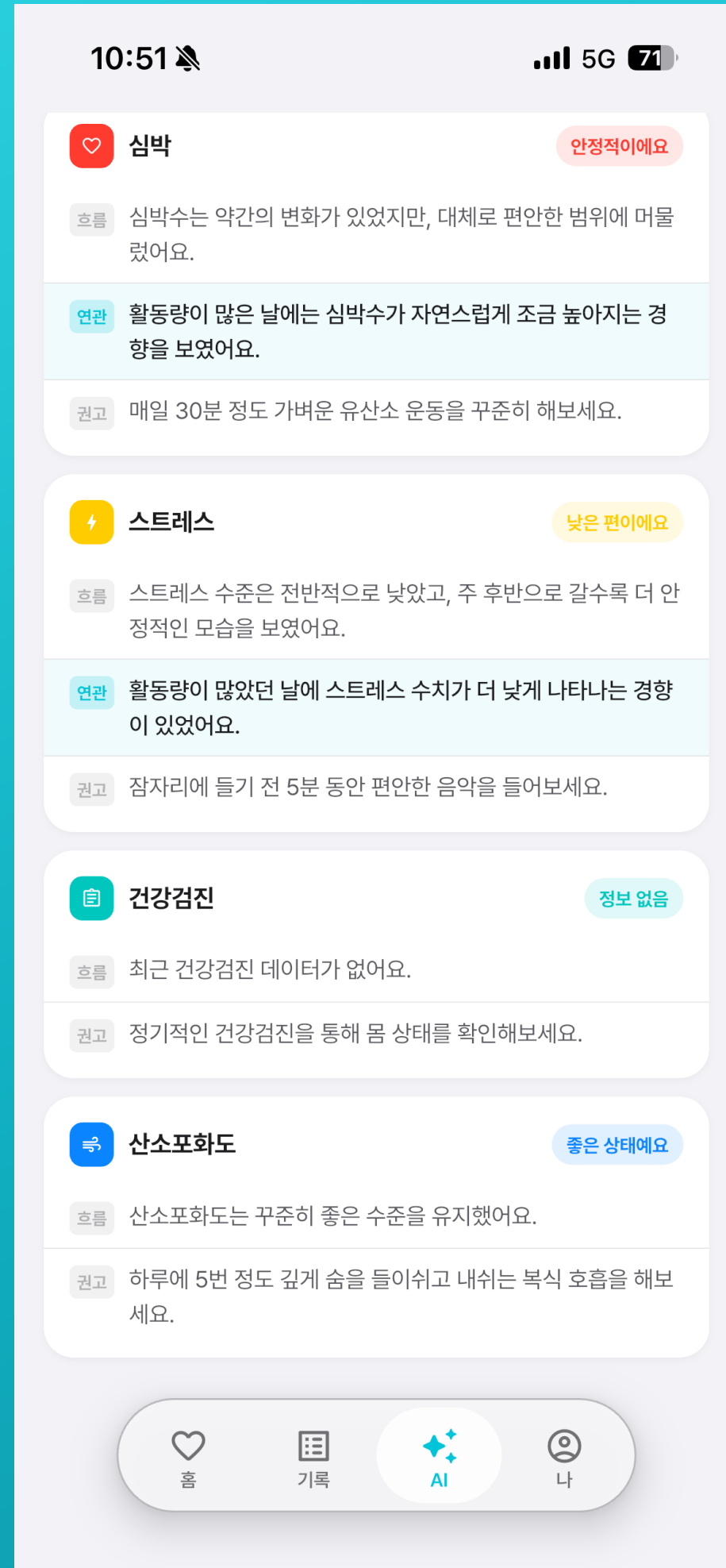
AI 건강 분석 리포트 4

- 생활 기록 분석**
식사와 운동 기록의 유무 및 관리 권고를 확인합니다.
- 체성분·심박 분석**
체성분과 심박 상태 및 변화 흐름을 확인합니다.
- 스트레스 연관성**
활동·수면 등 다른 지표와 스트레스의 연관성을 확인합니다.



AI 건강 분석 리포트 5

- 1 심박·스트레스 분석**
심박과 스트레스의 상태 및 연관성을 확인합니다.
- 2 건강검진 확인**
건강검진 데이터 유무와 관리 권고를 확인합니다.
- 3 산소포화도 분석**
산소포화도 상태와 권고 사항을 확인합니다.



앱 설정 1

1

프로필·기기 관리

프로필과 연결된 기기 정보를 확인하고 관리합니다.

2

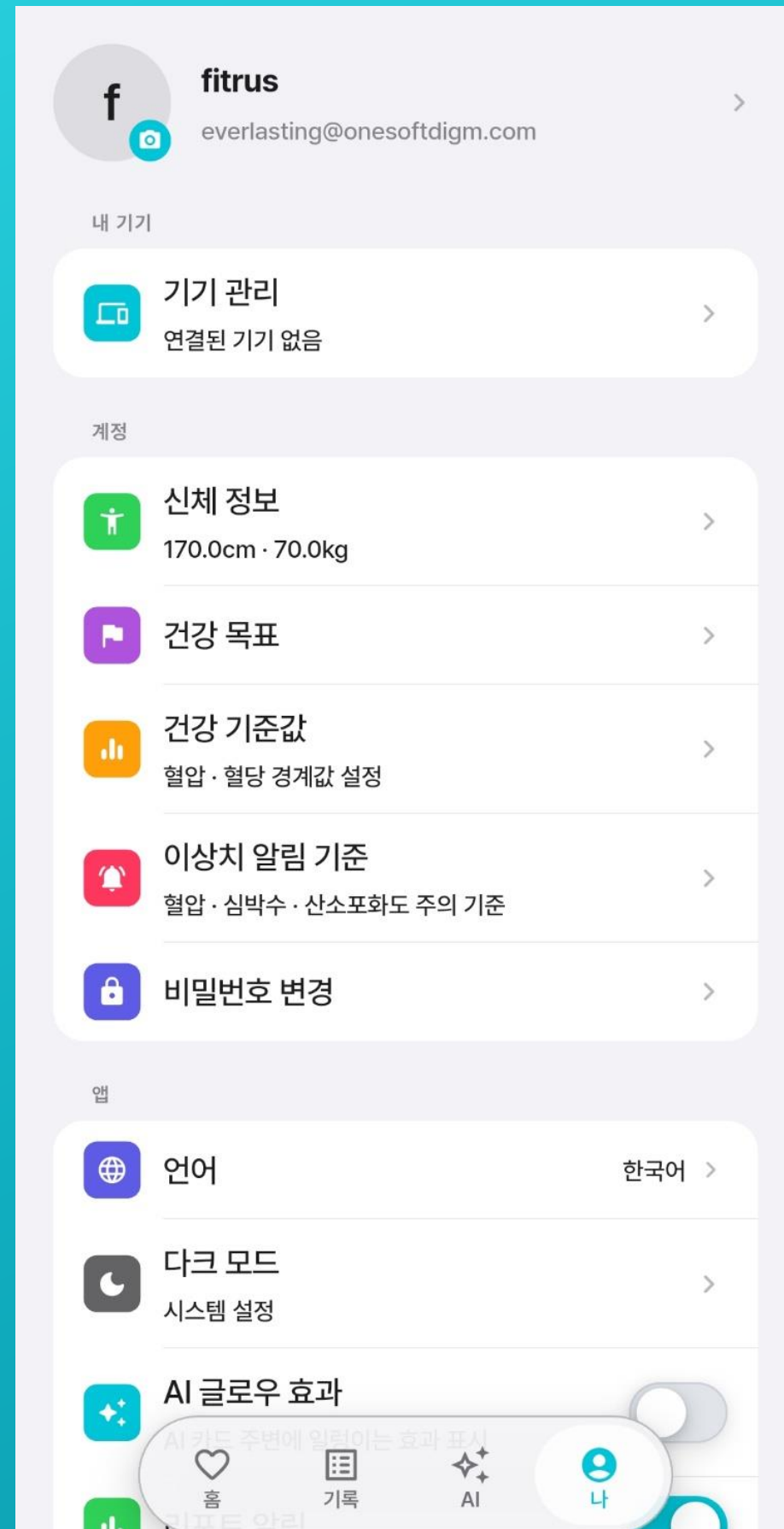
신체 정보

키와 체중 등 신체 정보를 확인하고 수정합니다.

3

건강 관리 설정

건강 목표·건강 기준값·이상치 알림 기준을 설정합니다.



앱 설정 2

1

앱 사용 설정

언어·다크 모드·알림 등 앱 사용 환경을 설정합니다.

2

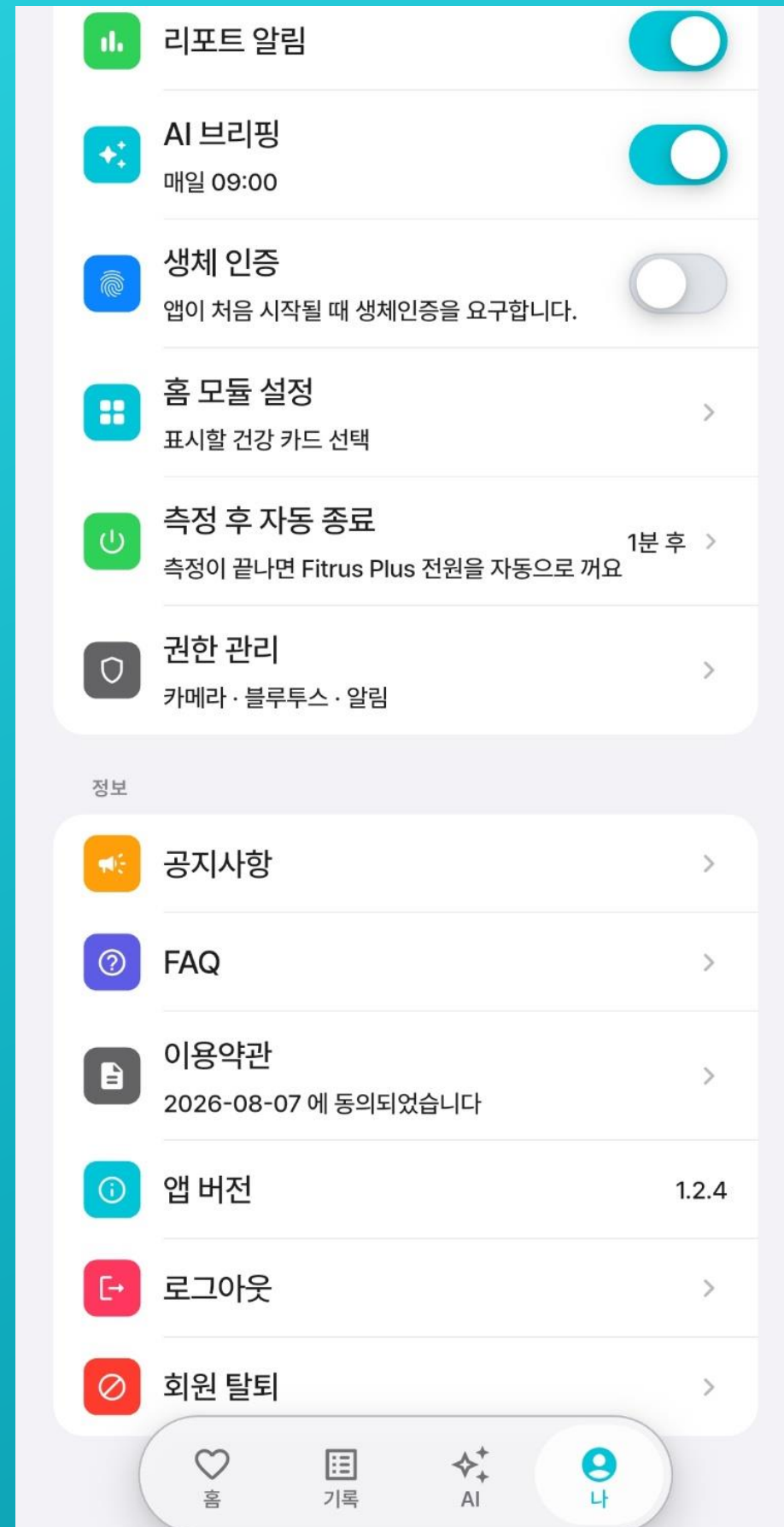
측정·권한 설정

홈 모듈·측정 후 자동 종료·권한을 관리합니다.

3

정보·계정 관리

공지·약관·버전·로그아웃·회원 탈퇴를 확인합니다.



신체 정보

1

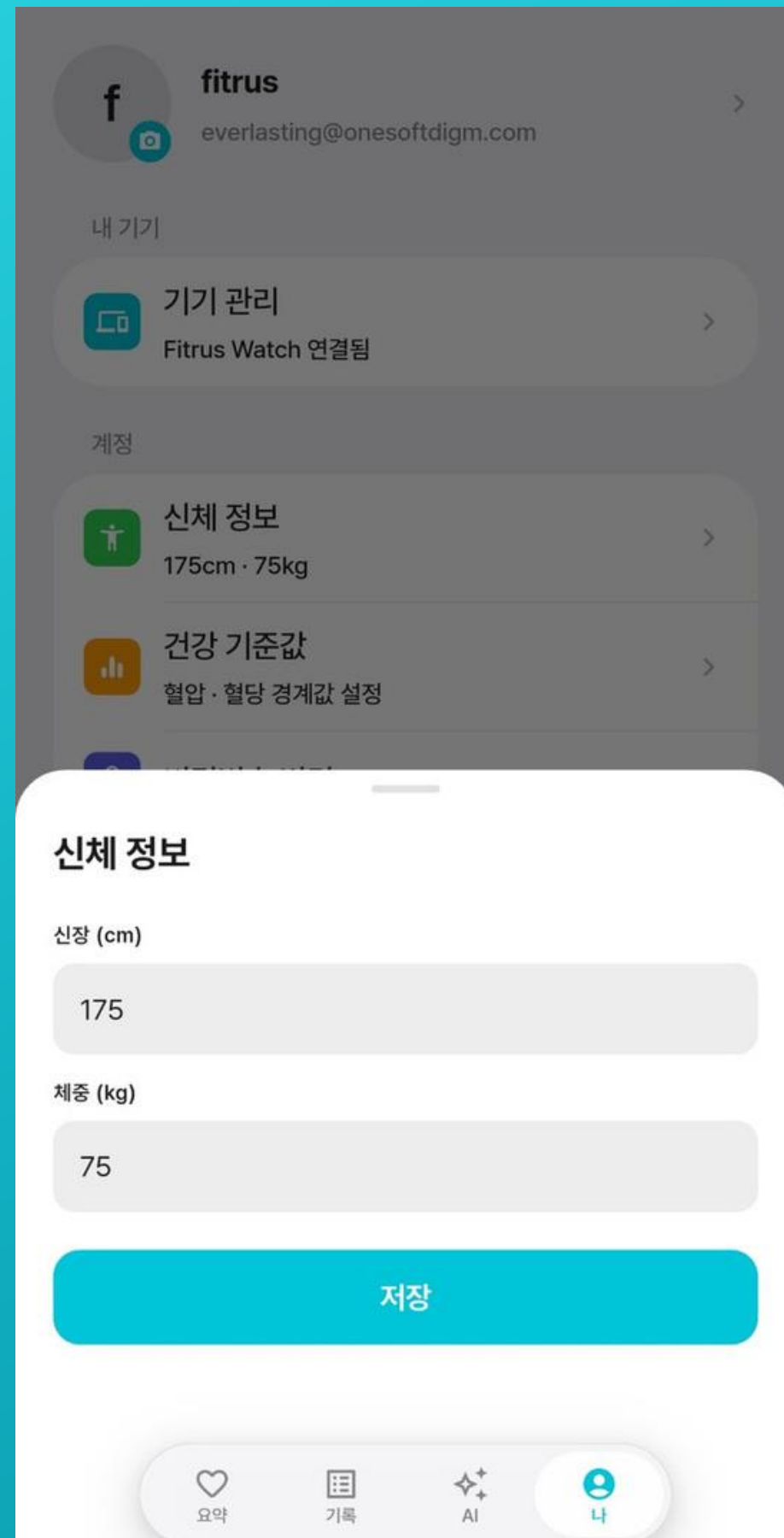
정보 수정

키와 체중을 언제든지 수정할 수 있습니다.

2

건강 지표 반영

변경된 신체 정보는 AI 분석 및 칼로리 계산에 즉시 반영됩니다.



건강 목표 설정 1

1

수면 목표

현재 유지·편안한 잠·더 편안한 잠 중 원하는 목표를 선택합니다.

2

휴식 목표

현재 유지·휴식 필요·휴식 매우 필요 중 원하는 목표를 선택합니다.

<

건강 목표

변경하면 바로 저장돼요

수면

현재 유지

현재 유지

편안한 잠

더 편안한 잠

휴식

미설정

현재 유지

휴식 필요

휴식 매우 필요

운동

운동 · 현재 수준

미설정

초심자

중급자

고급자

전문가

운동 · 목표 방향

홈

기록

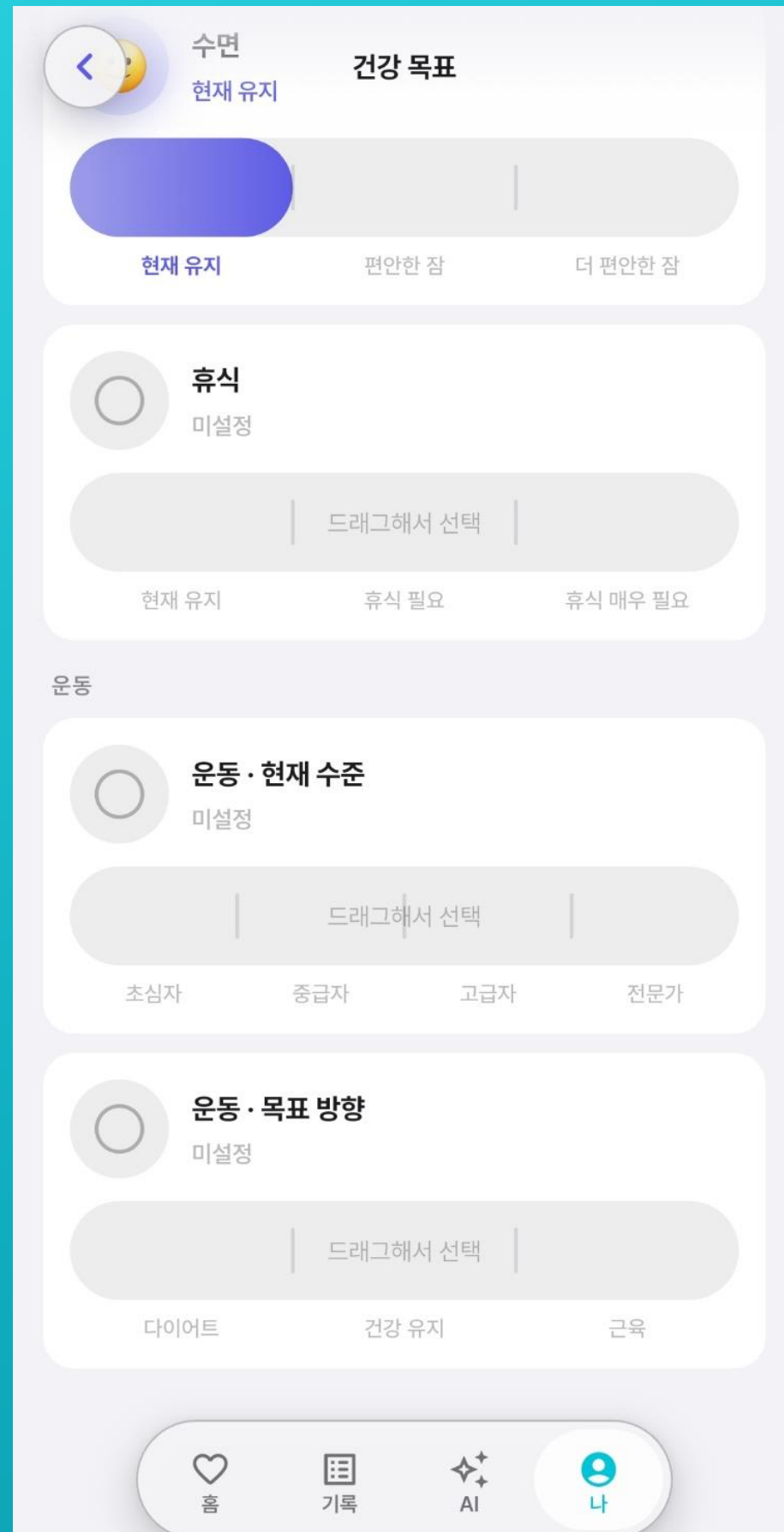
AI

나

Fitrus 사용자 매뉴얼

건강 목표 설정 2

- 1 **운동 현재 수준**
초심자·중급자·고급자·전문가 중 현재 수준을 선택합니다.
- 2 **운동 목표 방향**
다이어트·건강 유지·근육 중 목표 방향을 선택합니다.



건강 목표 설정 3

1

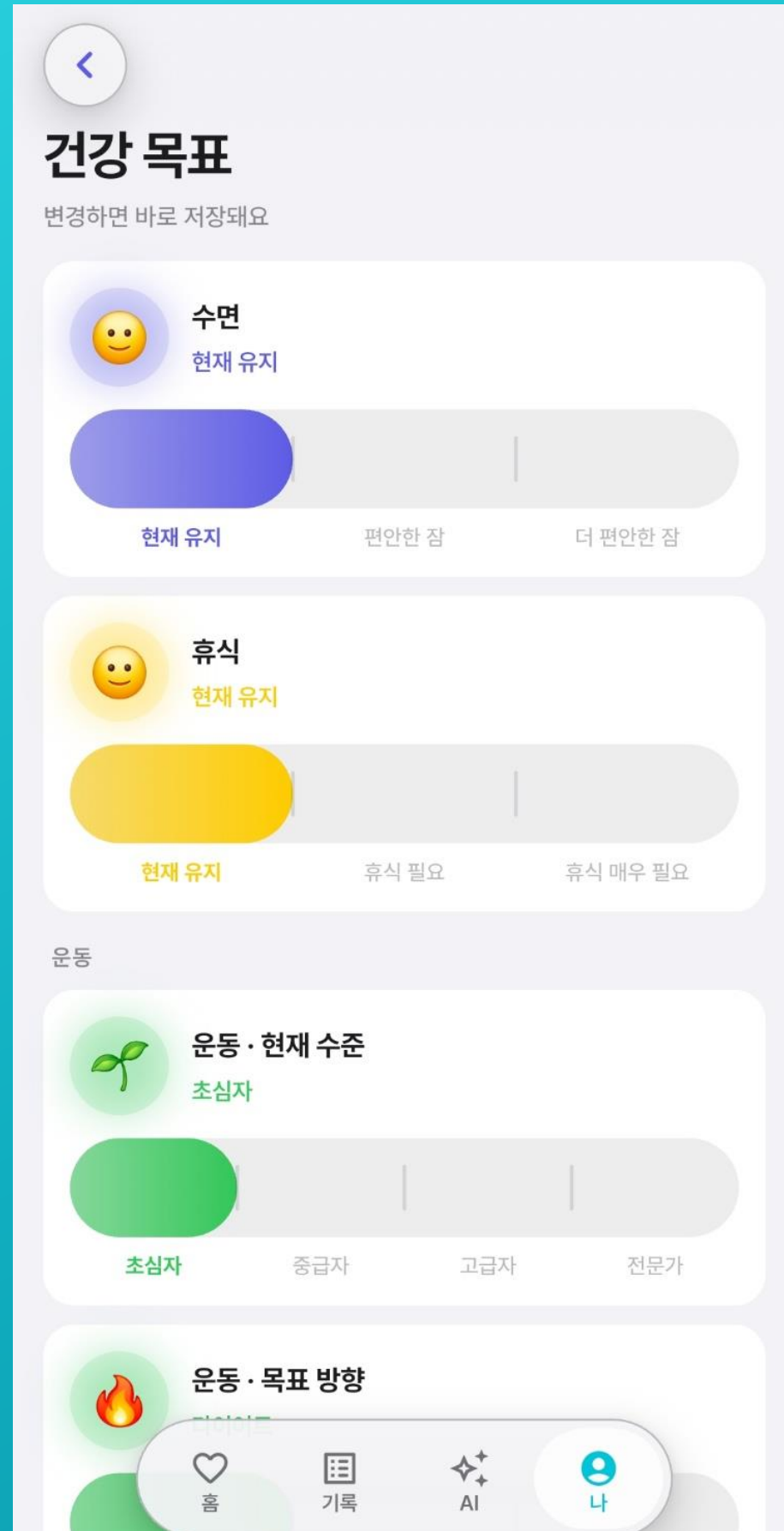
목표 선택 확인

수면·휴식·운동 항목에 선택한 목표가 색상과 아이콘으로 표시됩니다.

2

즉시 저장

목표를 변경하면 별도의 저장 버튼 없이 바로 저장됩니다.



건강 목표 설정 4

1

운동 목표 확인

현재 운동 수준과 운동 목표 방향에 선택한 값이 표시됩니다.

2

목표 변경

각 막대를 드래그하여 목표를 변경하면 즉시 반영됩니다.



건강 기준값

1

생활 목표 설정

걸음·수면·활동 시간·칼로리·체중 목표를 설정합니다.

2

혈압 목표 설정

수축기·이완기 혈압의 목표 범위를 설정합니다.

3

체지방 보정

필요한 경우 체지방률 보정값을 설정합니다.

건강 기준값

개인 목표

일일 걸음 목표 (보)

8000

수면 시간 목표 (시간)

8

일일 운동 시간 목표 (분)

60

일일 섭취 칼로리 목표 (kcal)

2000

목표 체중 (kg · 선택)

60

수축기 (mmHg)

120

이완기 (mmHg)

80

체지방 캘리브레이션

측정값이 실제와 차이 나면 보정값을 조절해보세요. 중앙에 놓으면 보정 없이 그대로 사용해요.

24.5%

낮음

높음

저장



홈



기록



AI



나

이상치 알림 기준

1

주의 기준 설정

혈압·심박수·산소포화도의 주의 기준을 설정합니다.

2

항목별 기준

각 지표의 높음·낮음 기준을 항목별로 확인하고 변경합니다.

3

즉시 적용

변경한 기준은 이후 측정값의 이상치 알림에 적용됩니다.

4

고정 위험 기준

매우 높거나 낮은 값은 고정된 긴급 기준에 따라 안내됩니다.

fitrus

everlasting@onesoftdigm.com

이상치 알림 기준

알림을 보낼 '주의' 기준입니다. 비워 두면 기본값을 사용해요: 혈압 140/90, 심박수 120bpm, 산소포화도 95%.
심박수 40bpm 이하, 산소포화도 90% 이하 같은 긴급 기준은 안전을 위해 고정됩니다.

혈압 (mmHg)

수축기 상한

이완기 상한

140

90

심박수 (bpm)

심박수 상한

120

산소포화도 (%)

산소포화도 주의

95

저장

홈

기록

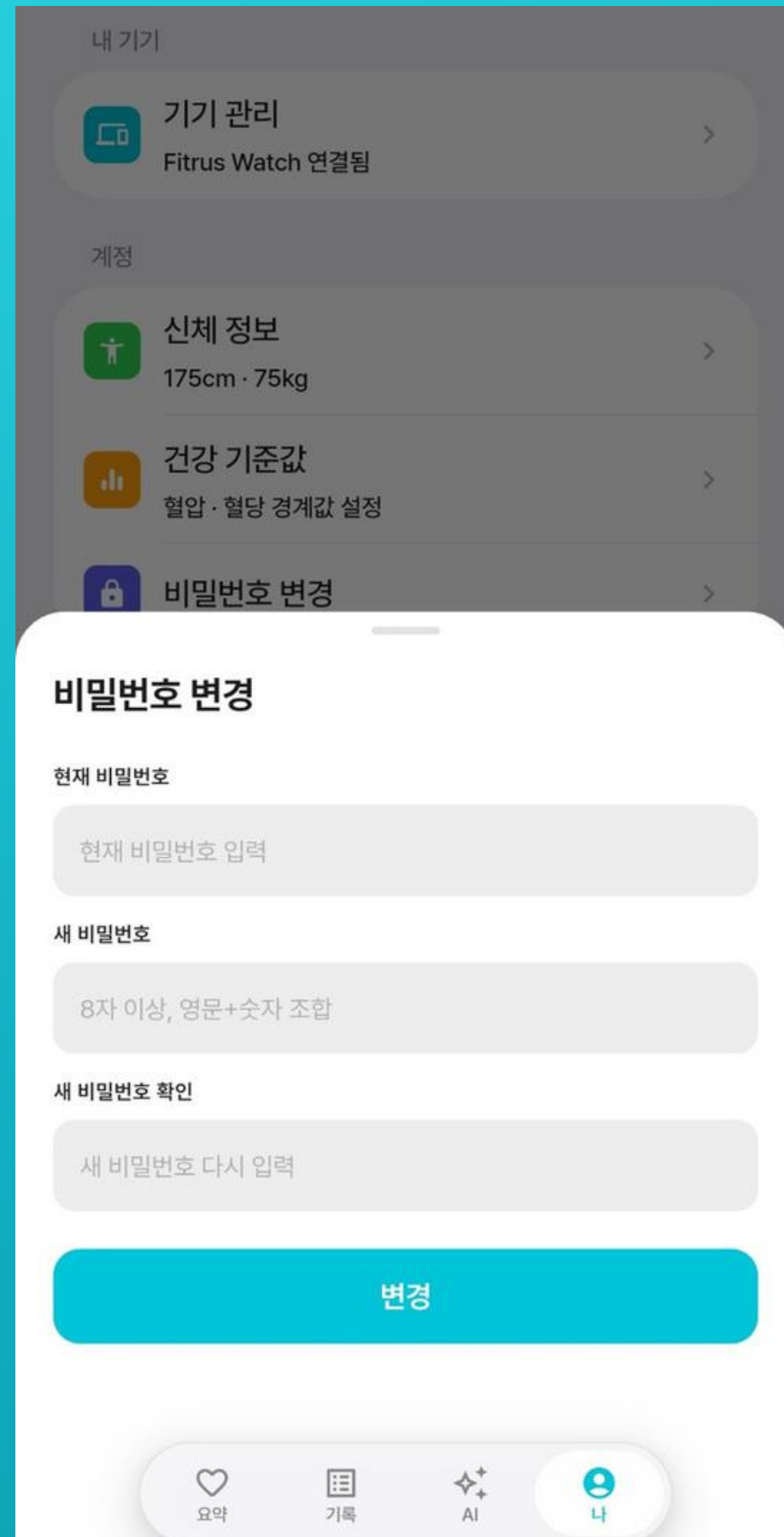
AI

나

Fitrus 사용자 매뉴얼

비밀번호 변경

- 1 현재 비밀번호**
현재 사용 중인 비밀번호를 먼저 입력합니다.
- 2 새 비밀번호**
영문+숫자 8자 이상의 새 비밀번호를 설정합니다.



언어 선택

1

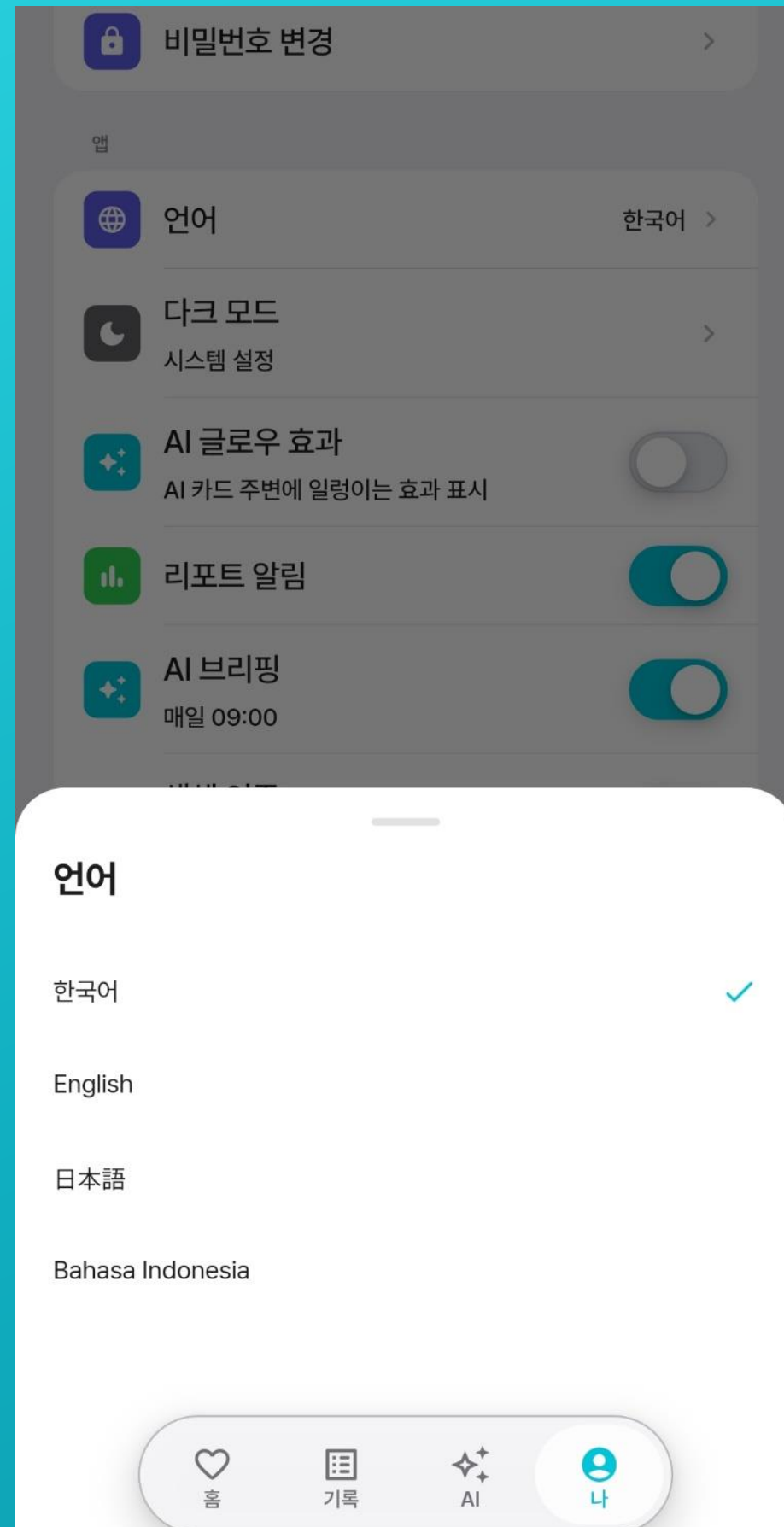
언어 선택

한국어·English·日本語·Bahasa Indonesia 중 사용할 언어를 선택합니다.

2

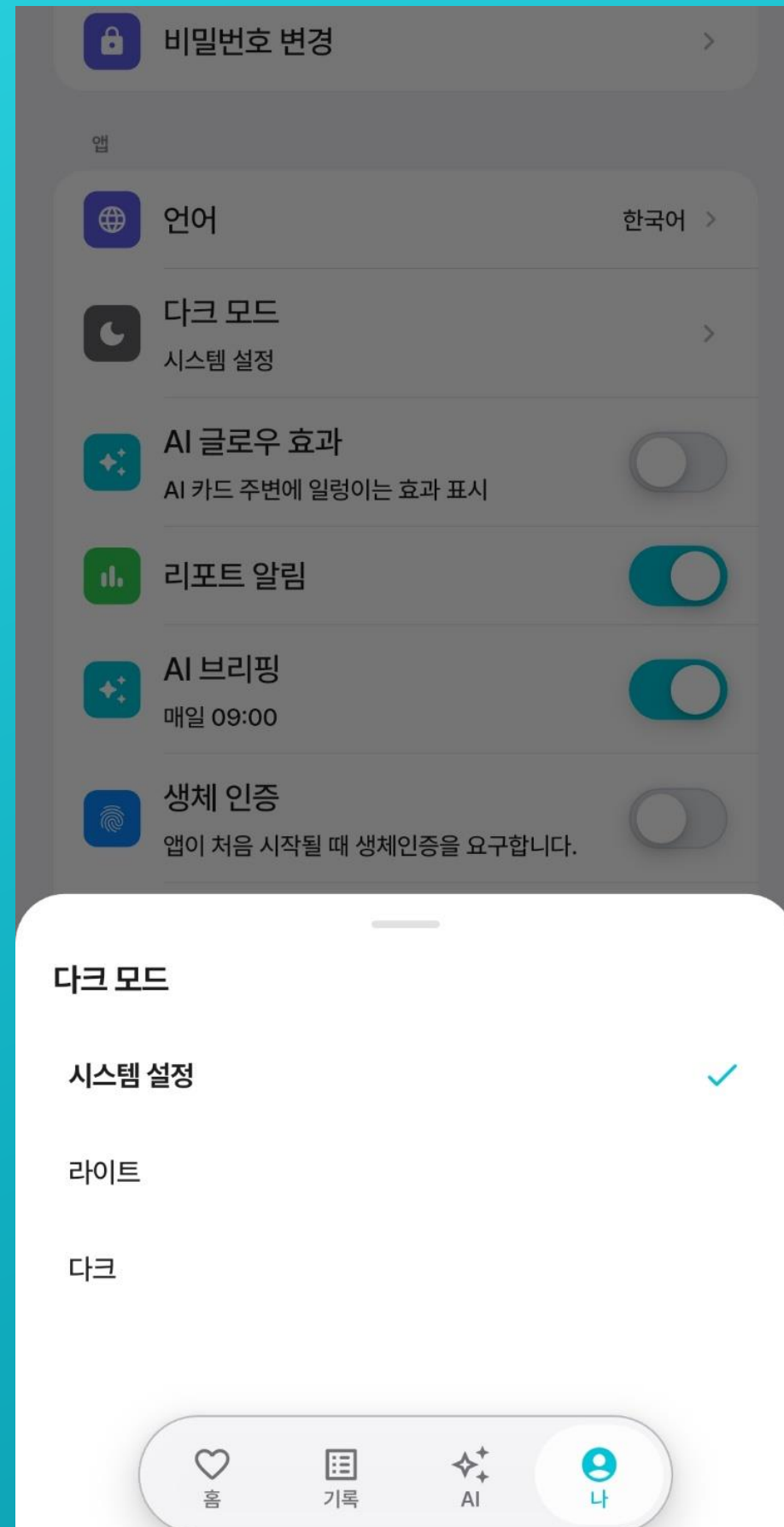
즉시 적용

선택한 언어는 앱 화면에 바로 반영됩니다.



다크 모드

- 1 화면 모드 선택**
시스템 설정·라이트 모드·다크 모드 중 원하는 화면 모드를 선택합니다.
- 2 즉시 적용**
선택한 화면 모드는 앱 전체에 바로 반영됩니다.



홈 모듈 설정

1

모듈 표시 선택

홈 화면에 표시할 건강 정보 모듈을 켜거나 끕니다.

2

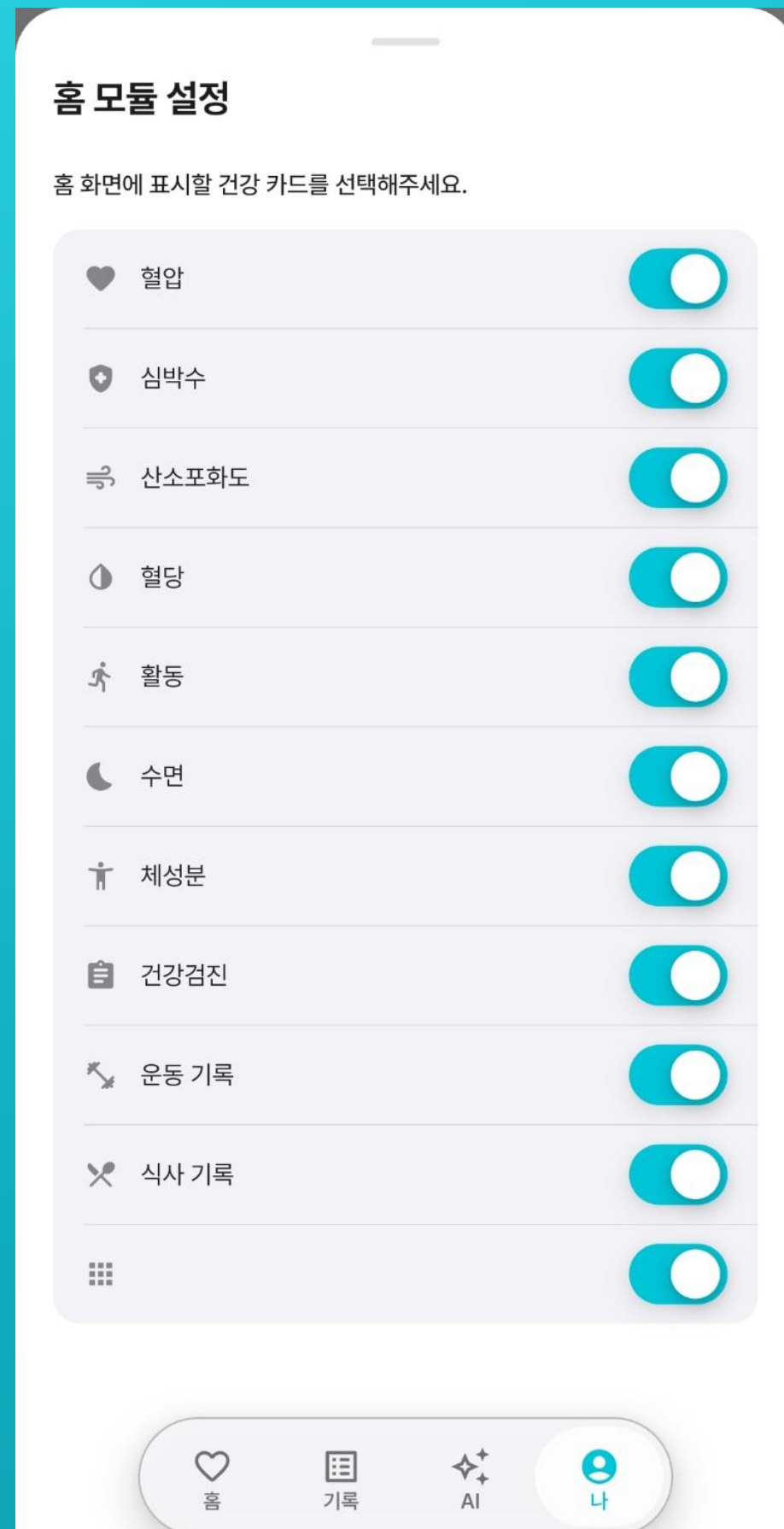
표시 순서 확인

선택한 모듈 구성이 홈 화면에 반영됩니다.

3

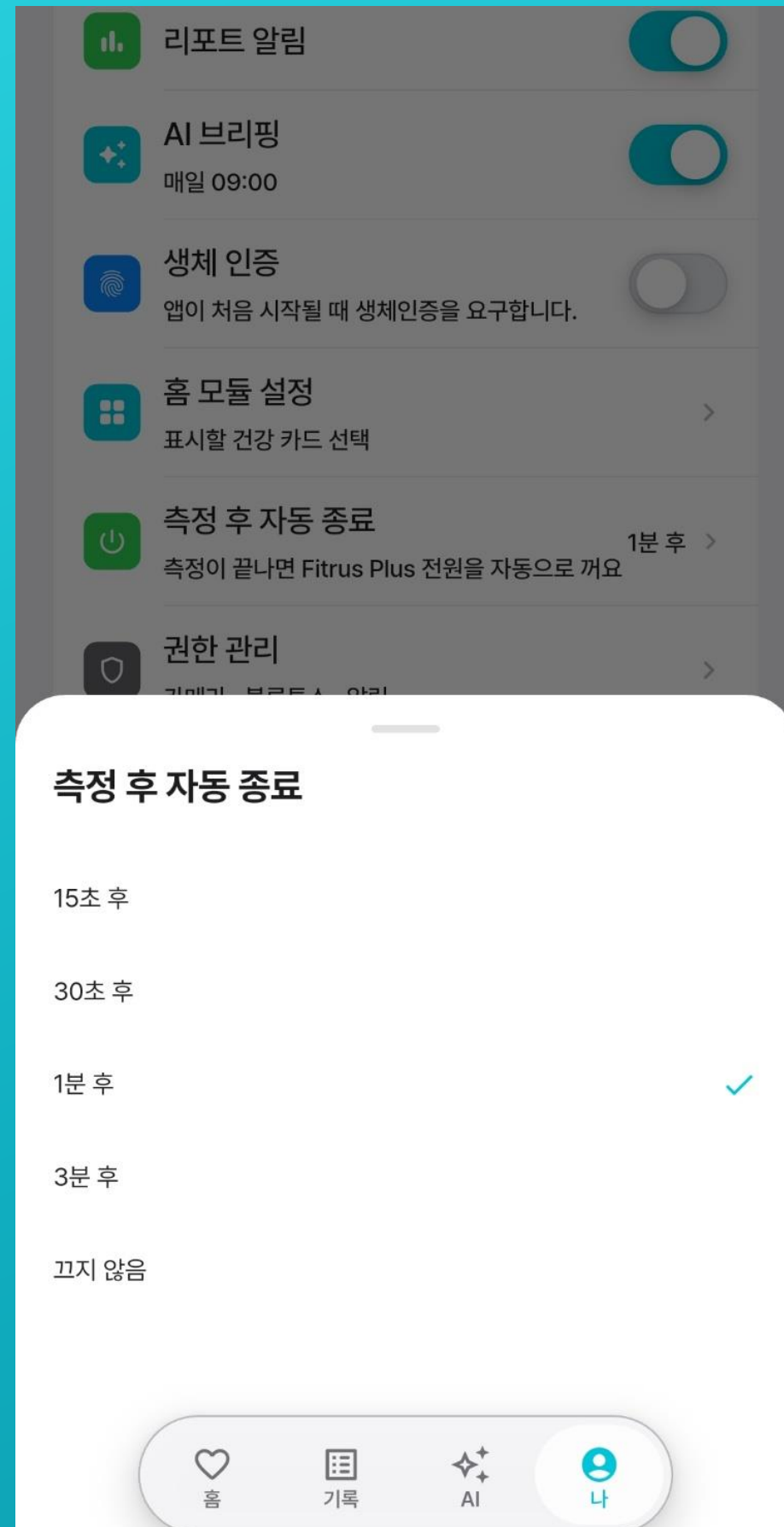
건강검진 항목

건강검진은 선택 목록에만 표시되며 별도 안내는 없습니다.



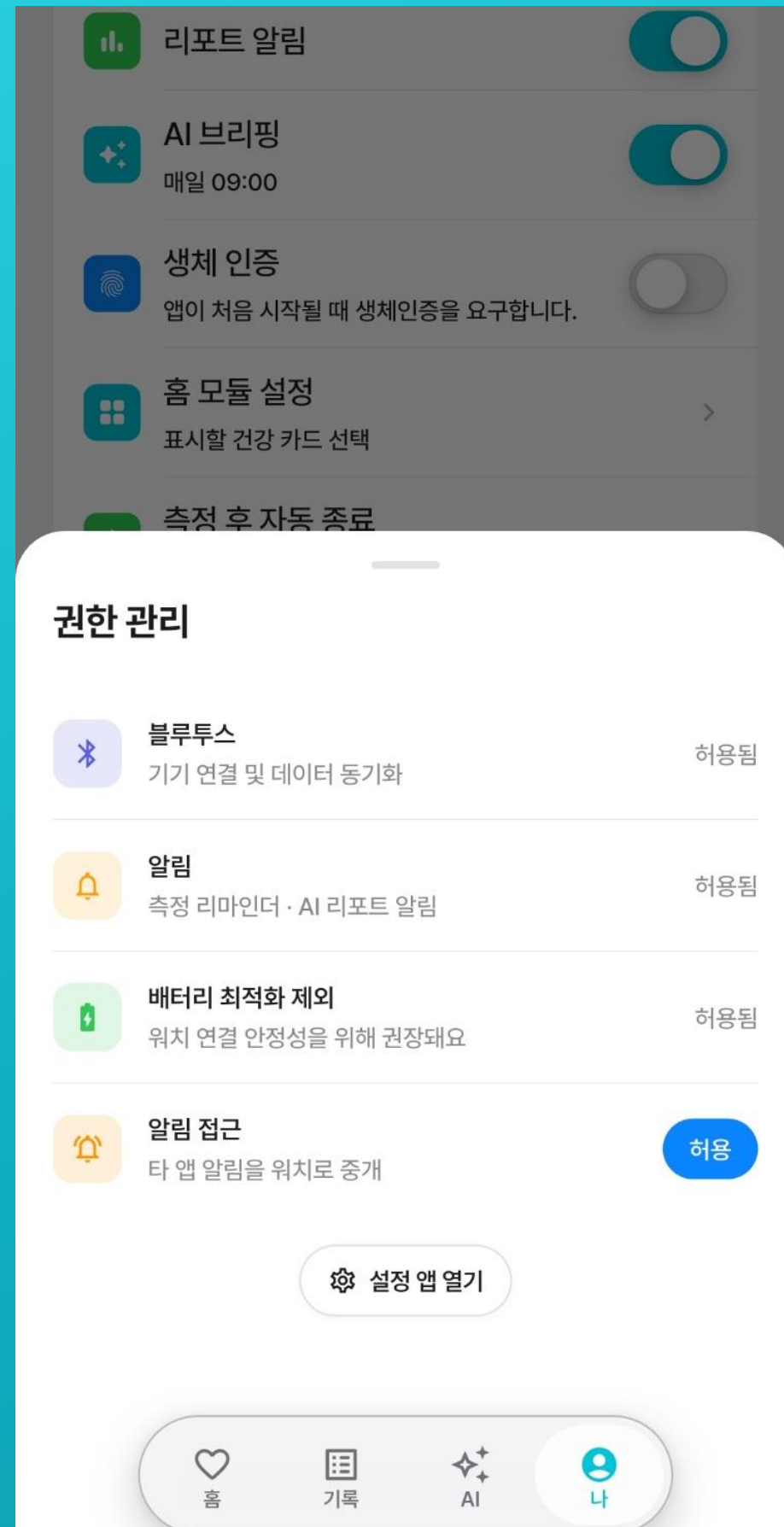
측정 후 자동 종료

- 1 종료 시간 선택**
15초·30초·1분·3분·사용 안 함 중 자동 종료 시간을 선택합니다.
- 2 측정 화면 적용**
선택한 시간이 지나면 측정 결과 화면이 자동으로 종료됩니다.



권한 관리

- 필수 권한 확인**
블루투스와 알림 등 필요한 권한 상태를 확인합니다.
- 시스템 설정 이동**
권한이 꺼져 있으면 [설정 열기]로 시스템 설정을 엽니다.
- 백그라운드 권한**
배터리 최적화 제외와 알림 접근 권한을 설정합니다.



공지사항

- 1 공지 목록**
업데이트·점검·정책 변경 등 주요 공지 목록을 확인합니다.
- 2 상세 보기**
공지 항목을 탭하여 게시일과 상세 내용을 확인합니다.



이용약관 목록

1

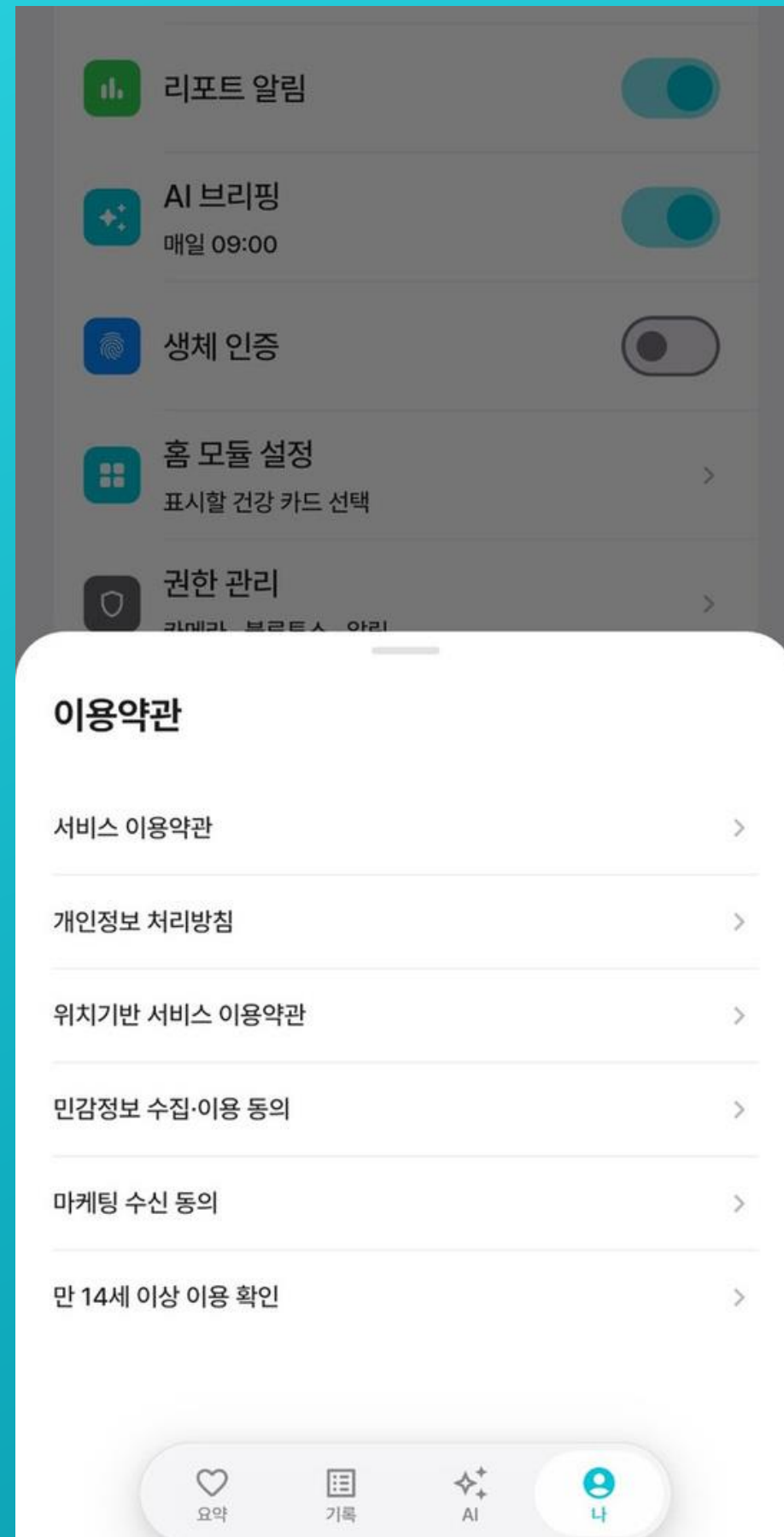
약관 종류

서비스 이용약관·개인정보처리방침 등 약관 목록을 확인합니다.

2

상세 보기

각 약관을 탭하면 전체 내용을 확인할 수 있습니다.



약관 상세

1

약관 전문

서비스 이용에 관한 전체 약관 내용을 확인합니다.

2

스크롤

내용이 길면 아래로 스크롤하여 전체 내용을 확인합니다.



서비스 이용약관

제1조(목적)

이 약관은 (주)원소프트다임(이하 "회사")이 제공하는 건강 관리 솔루션 피트러스(Fitrus) 및 제반 서비스(이하 "서비스")를 제공함에 있어, 회사와 회원 간의 권리, 의무 및 책임사항, 기타 필요한 사항을 규정함을 목적으로 합니다.

제2조(정의)

이 약관에서 사용하는 용어의 정의는 다음과 같습니다. 또한, 이 약관에서 사용하는 용어의 정의는 제2조에서 정하는 것을 제외하고는 관련 법령 및 서비스별 정책에서 정하는 바에 의하며, 이에 정하지 아니한 것은 일반적인 관례에 따릅니다.

"서비스"라 함은 회원이 사용하는 단말기(PC, 휴대형단말기 등의 각종 유무선 장치를 포함)의 종류와 관계없이 회사가 제공하는 비의료 건강관리 서비스를 말하며, 피트러스 디바이스 연동, 건강 정보 분석 및 인사이트 제공, 타 플랫폼과의 데이터 연동 기능 등을 포함합니다.

"회원"이라 함은 회원가입을 선행하여 이 약관에 따라 회사와 이용계약을 체결하고 개인정보를 제공하여 서비스를 이용하는 고객을 말합니다.

"피트러스 디바이스"라 함은 회사에서 제조 및 판매하거나 회사와 기술 제휴를 맺은 하드웨어 기기로서, 피트러스 워치(Fitrus Watch)와 피트러스 플러스(Fitrus Plus)를 말합니다.

"이용계약"이라 함은 서비스와 관련된 회사와 회원 간의 모든 계약을 말합니다.

"해지"라 함은 회사 또는 회원이 이용계약을 해약하는 것을 말합니다.

"콘텐츠"라 함은
종 텍스트,



요약



기록



AI



나

하는 각

회원 탈퇴

1

탈퇴 안내

탈퇴 시 모든 건강 데이터가 영구적으로 삭제됩니다.

2

탈퇴 확인

탈퇴 진행을 위해 추가 확인 절차를 거칩니다.

3

취소

탈퇴를 원하지 않는 경우 [취소]를 탭하여 돌아갑니다.

