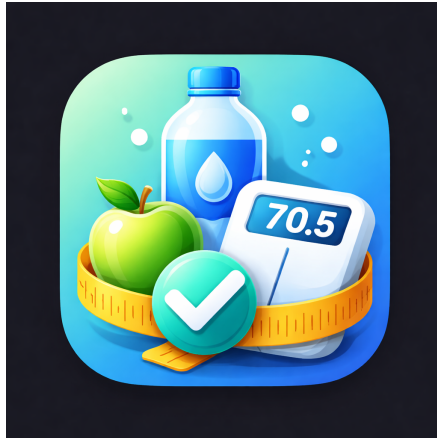




NutriTrack

자세한 사용자 안내서

NutriTrack User Guide Pack

May 2026

목차

1	앱과 처음 친해지기	2
2	처음 3분	2
2.1	로그인하고 둘러보기	2
2.2	처음 해 보면 좋은 것	3
3	메인 화면 구성	4
4	사이드 메뉴: 프로필, 이용 상태, 주요 이동 경로	5
5	식사 기록하기	6
5.1	음성	6
5.2	사진	7
5.3	텍스트	7
6	활동, 물, 체중	7
6.1	활동	8
6.2	물	8
6.3	체중	9
7	그래프와 AI 코치	9
8	레시피/요리책과 보고서	10
9	설정과 연동	10
10	이용 상태와 브라우저 결제 캐비닛	11
10.1	무료, 체험, 유료 이용	11
10.2	모드별 기능 제공 범위	11
11	시계에서 쓰는 NutriTrack	13
11.1	시계에서 특히 편한 일	14
12	인터넷이 불안정할 때	14
13	매일 도움이 되는 활용 방식	15
14	자주 도움이 되는 팁	15
14.1	인식 결과를 더 좋게 만드는 방법	15
14.2	문제가 생겼을 때	15
15	마지막 한마디	15

1. 앱과 처음 친해지기

NutriTrack는 식사와 활동을 기록하는 일을 더 가볍게 만들어 줍니다. 숫자를 일일이 찾아 입력하는 대신, 말하고, 찍고, 짧게 적는 방식으로 하루를 정리할 수 있습니다.

이 서비스의 좋은 점은 기록이 생활을 밀어내지 않는다는 데 있습니다. 하루를 세세하게 관리해야 한다는 압박보다, 필요한 순간에 자연스럽게 돕는 쪽에 더 가깝습니다.

이 앱이 특히 편한 순간은 다음과 같습니다.

- 식단 기록을 꾸준히 하고 싶지만 번거로운 과정은 피하고 싶을 때;
- 식사, 활동, 물, 체중 흐름을 한 화면에서 보고 싶을 때;
- 보고서, 유료 이용권, 고객 지원으로 이어지는 길이 단순해야 할 때.

조금 더 부드럽게 말하면, NutriTrack는 사용자를 숫자 속에 가두지 않습니다. 오늘 하루를 조금 더 선명하게 이해하고, 작은 변화를 이어 가도록 도와주는 생활형 도구에 가깝습니다.

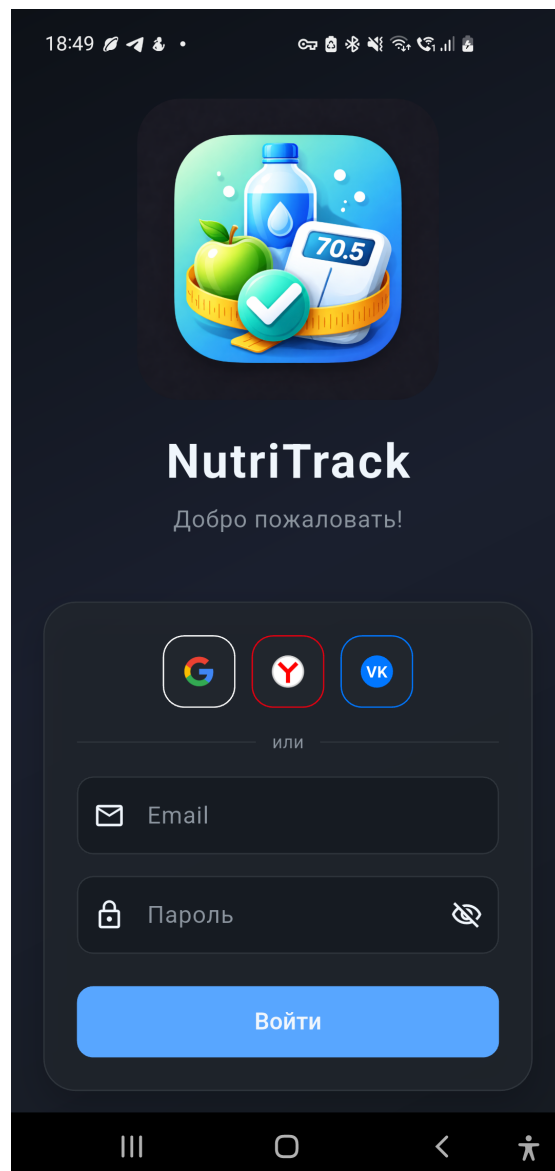
NutriTrack가 가볍게 느껴지는 이유

- 음성, 사진, 텍스트 가운데 편한 방식을 고를 수 있습니다.
- 메인 화면이 하루의 분위기를 한눈에 보여 줍니다.
- 손이 바쁠 때는 시계가 좋은 도우미가 됩니다.
- 결제 캐비닛도 앱의 연장선처럼 자연스럽게 이어집니다.

2. 처음 3분

2.1 로그인하고 둘러보기

처음 열었을 때 모든 기능을 다 익힐 필요는 없습니다. 로그인하고, 메인 화면을 보고, 첫 기록 하나만 남겨도 충분합니다. 소셜 로그인에 익숙하다면 결제 캐비닛도 비슷한 흐름으로 이어집니다.



차분하고 익숙한 시작 화면.

2.2 처음 해 보면 좋은 것

1. 메인 화면을 열고 전체 배치를 살펴봅니다.
2. 음성으로 첫 식사 기록을 남깁니다.
3. 활동 탭을 한 번 열어 봅니다.
4. 물을 한 번 추가해 봅니다.
5. 사이드 메뉴에서 보고서, 설정, 결제 캐비닛 진입점을 확인합니다.



메인 화면: 하루의 핵심 정보가 바로 보입니다.



사이드 메뉴: 프로필, 보고서, 설정, 결제 흐름으로 자연스럽게 이어집니다.

3. 메인 화면 구성

NutriTrack의 핵심은 설명이 필요 없는 흐름입니다. 자주 쓰는 기능이 가까운 곳에 있고, 오늘의 상태를 바로 이해할 수 있게 되어 있습니다.

많은 사용자에게 메인 화면은 하루의 리듬을 확인하는 자리입니다. 이미 한 일과 아직 부족한 부분, 그리고 지금 가장 가볍게 할 수 있는 다음 행동을 자연스럽게 보여 주는 것이 중요합니다.

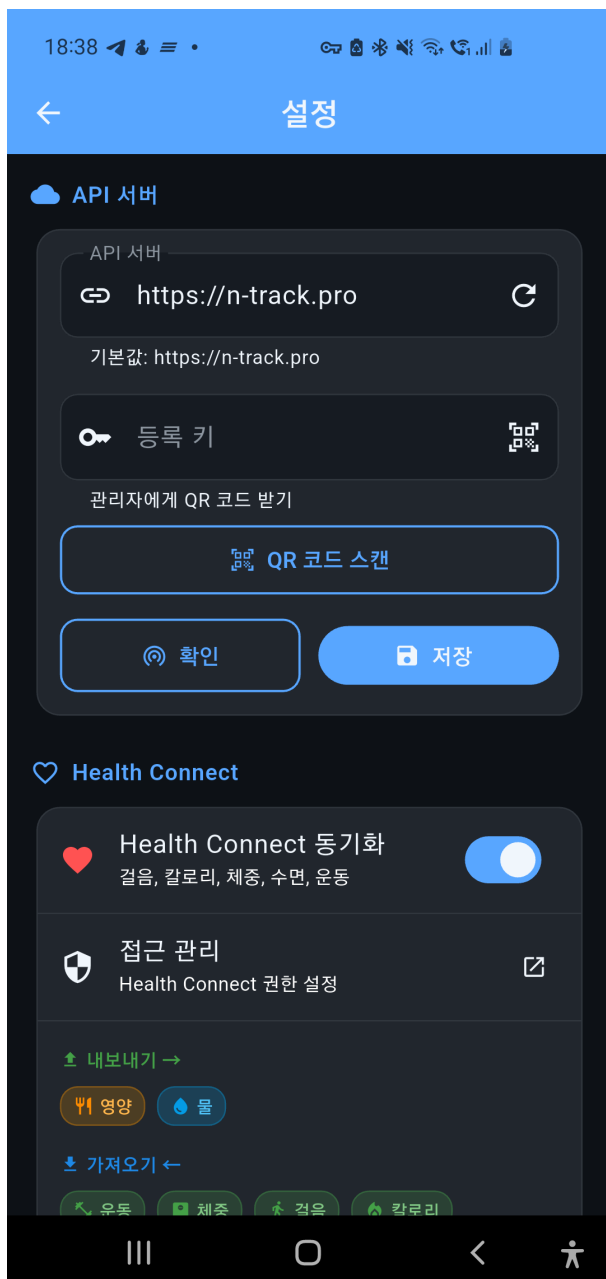
메인 화면에서 보통 확인하는 것

- 오늘 먹은 양과 활동으로 소모한 흐름;
- 음식, 운동, 그래프, 코치 영역으로 가는 빠른 길;
- 물과 체중을 같은 생활 리듬 안에서 보는 구성;
- 새 기록을 남기는 중심 버튼.

4. 사이드 메뉴: 프로필, 이용 상태, 주요 이동 경로

사이드 메뉴는 조용한 조정실 같은 공간입니다. 프로필, 목표, 이용 상태, 보고서, 설정, 결제 캐비닛, 사용자 안내서까지 모두 여기서 이어집니다.

현재 앱이 사용자에게 대해 알고 있는 정보와 어떤 이용 모드가 활성화되어 있는지도 여기서 가장 빠르게 확인할 수 있습니다.



설정과 개인 환경.



활동 화면은 운동과 몸의 변화를 생활 기록과 함께 보여 줍니다.

5. 식사 기록하기

완벽한 기록보다 지속되는 기록이 더 중요합니다. NutriTrack는 식사를 남기는 일의 마찰을 줄여서 습관으로 만들도록 돕습니다.

5.1 음성

대부분의 사용자에게 가장 자연스러운 방식은 음성입니다. 추가 버튼을 누르고, 사람에게 설명하듯 편하게 말하면 됩니다.

좋은 예:

- “아침에 바나나 넣은 오트밀이랑 커피를 마셨어요.”

- “저녁으로 닭고기, 밥, 채소를 먹었어요.”
- “요거트랑 베리, 꿀 한 스푼 먹었어요.”

하루 흐름만 보고 싶다면 편하게 말하면 되고, 정확도가 더 필요하다면 양이나 무게를 덧붙이면 됩니다.

5.2 사진

사진은 카페 음식이나 여러 재료가 섞인 접시에 잘 어울립니다. 먹기 전에 찍으면 결과가 더 안정적인 편입니다.

5.3 텍스트

조용한 공간에서는 짧은 텍스트가 편할 수 있습니다. 길게 쓸 필요 없이 핵심만 적어도 충분합니다.

작지만 중요한 습관

완벽한 기록을 나중에 남기려고 미루기보다, 지금 간단히 남기는 편이 실제 생활에서는 훨씬 도움이 됩니다.

6. 활동, 물, 체중

NutriTrack는 운동을 따로 떼어 놓지 않습니다. 산책, 운동, 물, 체중 변화까지 하루의 한 이야기로 다룹니다.



코치 화면은 데이터를 생활 조언으로 바꿔 줍니다.

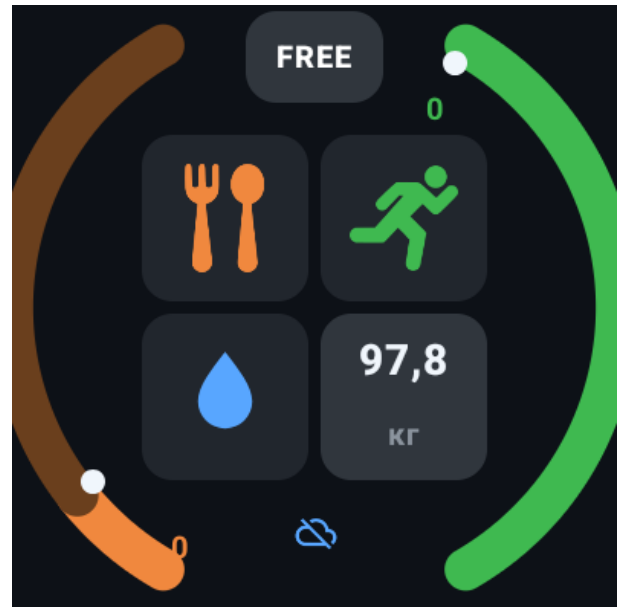
6.1 활동

입력 방식은 식사와 비슷합니다.

- 음성 — “5킬로미터 달렸어요.”
- 텍스트 — “요가 40분.”
- 체중 기록 — “아침 체중 74.8.”

6.2 물

물 기록은 빠르게 끝나야 합니다. 일상 흐름을 끊지 않고 한 번에 더할 수 있어야 오래 이어집니다.



시계는 이동 중에도 기록을 이어 갈 수 있게 돕습니다.

6.3 체중

체중은 비슷한 조건에서 기록할수록 변화가 더 잘 보입니다. 보통 아침 시간대가 가장 비교하기 좋습니다.

7. 그래프와 AI 코치

그래프는 화면을 꾸미기 위한 요소가 아니라 흐름을 보기 위한 도구입니다. 칼로리, 물, 체중, 활동이 며칠 동안 어떻게 변하는지 한눈에 이해할 수 있게 도와줍니다.

AI 코치는 기록된 데이터를 생활 조언으로 바꿔 줍니다. 숫자만 보여 주는 대신 반복되는 패턴, 부족한 부분, 다음에 해 볼 수 있는 작은 행동을 알려 주는 역할에 가깝습니다.

- 코치는 숫자만 보여 주지 않고 생활 방향을 제안합니다.
- 그래프는 여러 날의 변화를 비교하고 반복 패턴을 찾는 데 도움이 됩니다.
- 새 조언이 있으면 앱 안에서 놓치지 않도록 표시될 수 있습니다.

8. 레시피/요리책과 보고서



보고서는 공유하기 쉬운 형태로 정리됩니다.

NutriTrack는 단순한 기록장에 머물지 않습니다.

- 레시피/요리책은 자주 먹는 메뉴를 다시 불러오기 쉽게 만들어 줍니다.
- 보고서는 일정 기간을 PDF로 정리해 전문가와 공유하기 좋습니다.
- 기록이 쌓이면 앱은 생활의 반복을 조금 더 편안하게 정리해 주는 도구가 됩니다.

9. 설정과 연동

설정은 앱을 사용자의 생활 방식에 맞추는 공간입니다. 프로필, 목표, 온보딩 안내, 제스처 동작, 서버 연결 정보, 건강 데이터 연동을 확인할 수 있습니다.

설정에서 주로 확인하는 것

- 프로필과 목표 정보;
- Health Connect, Apple Health, 호환되는 건강 데이터 소스 연동;
- 온보딩 안내와 화면 동작;
- 앱 버전과 서비스 정보.

10. 이용 상태와 브라우저 결제 캐비닛

결제 캐비닛은 현재 이용 상태, 요금제, 결제 이력, 지원, 법적 문서를 한곳에 모아 둔 공간입니다. 사용자는 조용하고 분명한 흐름만 느끼면 됩니다.

10.1 무료, 체험, 유료 이용

NutriTrack를 처음 연결하면 14일 체험 기간이 열립니다. 이 기간에는 유료 모드와 같은 전체 기능을 실제로 사용할 수 있습니다.

체험 기간이 끝난 뒤에는 두 가지 상태 중 하나가 됩니다. 결제가 활성화되어 있으면 전체 기능을 계속 쓰는 유료 모드가 유지됩니다. 결제가 없거나 결제 기간이 끝나면 계정은 무료 모드로 전환됩니다. 무료 모드에서도 기본 기록과 그래프는 계속 사용할 수 있지만, 일부 기능은 제한되거나 사용할 수 없습니다.

유료 이용권은 웹사이트의 결제 캐비닛에서 관리합니다. 1개월 또는 12개월 결제를 선택할 수 있고, 이전 결제 내역과 지원 정보도 확인할 수 있습니다. 언제든지 결제를 연장하지 않을 수 있으며, 결제 기간이 끝나면 앱은 무료 모드로 돌아갑니다. 무료 모드에서도 캐비닛에서 결제하면 다시 유료 모드로 전환됩니다.

10.2 모드별 기능 제공 범위

기능	무료 모드	유료 모드
물과 수분 기록	제한 없음	제한 없음
식사: 텍스트 입력	제한 없음	제한 없음
식사: 음성 입력	하루 최대 2개의 음성 식사 기록	제한 없음
식사: 사진 또는 비디오	하루 최대 1개의 사진 또는 비디오 식사 기록	제한 없음
활동: 텍스트 입력	제한 없음	제한 없음
활동: 음성 입력	하루 최대 2개의 음성 활동 기록	제한 없음
사진으로 활동 입력	지원하지 않음	지원하지 않음
통계와 그래프	제한 없음	제한 없음
AI 코치	답변 사용 불가	답변 사용 가능
PDF 보고서	사용 불가	사용 가능
레시피/요리책	사용 불가	사용 가능
Health Connect / Apple Health / 스마트워치와 밴드 연동	사용 불가	사용 가능

일반적인 흐름은 다음과 같습니다.

1. 앱의 메뉴나 프로필에서 결제 캐비닛으로 이동합니다.
2. 브라우저가 열립니다.
3. 현재 이용 상태를 확인합니다.
4. 필요한 요금제를 선택하고 결제를 진행합니다.
5. 결제 이력, 환불 안내, 고객 지원도 같은 곳에서 확인합니다.

소셜 로그인을 사용하는 경우에는 안전한 링크를 통해 캐비닛이 열리며, 다시 비밀번호를 손으로 입력하지 않아도 되는 흐름을 만들 수 있습니다.

결제 캐비닛에서 할 수 있는 일

- 현재 이용권 상태 확인;
- 프리미엄 플랜 선택과 연장;
- 결제 이력 확인;
- 환불, 약관, 개인정보 문서 열기;
- 문제가 생겼을 때 고객 지원으로 연결하기.



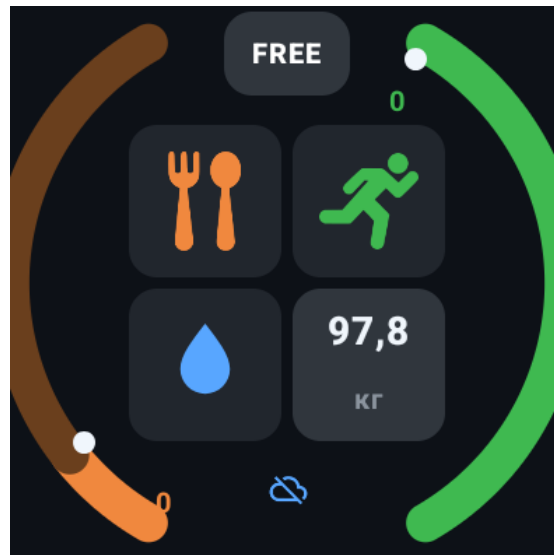
사이드 메뉴에서 이용 상태를 확인하고 결제 캐비닛으로 이동할 수 있습니다.

이 섹션에 추가하면 좋은 스크린샷

- 이용 상태와 체험 또는 유료 기간 종료일이 보이는 사이드 메뉴.
- 요금제 선택, 현재 상태, 결제 이력이 보이는 브라우저 결제 캐비닛.

11. 시계에서 쓰는 NutriTrack

시계는 전화기를 대체하려고 있는 것이 아닙니다. 손이 젖어 있거나, 운동 중이거나, 가방에서 휴대폰을 꺼내고 싶지 않을 때 기록을 이어 주는 생활형 보조 장치입니다.



시계 앱은 음식, 활동, 물, 간단한 상태 확인에 집중합니다.

11.1 시계에서 특히 편한 일

- 음성으로 식사 남기기;
- 음성으로 활동 남기기;
- 물 빠르게 추가하기;
- 체중과 칼로리 상태를 짧게 확인하기;
- 연결 상태나 일시적 오류를 짧은 알림으로 이해하기.

그래서 시계는 별도의 복잡한 제품이라기보다, 생활 중간에 기록 습관을 끊기지 않게 이어 주는 짧고 단순한 연결점으로 이해하는 편이 좋습니다.

12. 인터넷이 불안정할 때

때로는 앱이 일시적으로 안정적인 연결을 사용하지 못할 수 있습니다. 이때도 사용자가 상황을 이해할 수 있어야 하며, 앱이 갑자기 막힌 것처럼 느껴지지 않는 것이 중요합니다.

오프라인 또는 불안정한 네트워크에서 기억할 점

- 이미 불러온 정보는 계속 확인할 수 있습니다.
- 일부 작업은 연결이 돌아온 뒤 처리될 수 있습니다.
- 제한 모드나 보기 전용 상태는 앱 안에서 분명하게 표시되어야 합니다.
- 네트워크가 돌아오면 일반 기록과 동기화 흐름이 이어집니다.

13. 매일 도움이 되는 활용 방식

아침에 시간이 부족할 때

- 아침 식사를 짧은 한 문장으로 말합니다.
- 물을 한 번 눌러 추가합니다.
- 나중에 그래프나 코치 화면에서 하루 흐름을 확인합니다.

전문가와 함께 관리할 때

- 프로필과 목표 정보를 가능한 한 정확하게 유지합니다.
- 체중과 활동을 꾸준히 기록합니다.
- 필요한 기간의 PDF 보고서를 생성합니다.

14. 자주 도움이 되는 팁

14.1 인식 결과를 더 좋게 만드는 방법

- 자연스럽게 말하되, 복잡한 음식은 재료를 조금 더 알려 주세요.
- 정확도가 중요하면 무게를 함께 말하세요.
- 음식 사진은 먹기 전에 찍는 편이 좋습니다.
- 나중에 하려 하지 말고 지금 간단히 남기세요.

14.2 문제가 생겼을 때

상황	다음에 하면 좋은 일
인터넷이 없음	이미 저장된 기록은 보고, 새 기록은 연결이 돌아온 뒤 추가합니다.
결과가 마음에 들지 않음	기록을 열어 수정하거나, 더 분명한 설명으로 다시 남깁니다.
보고서가 필요함	메뉴에서 원하는 기간의 보고서를 생성합니다.
이용권을 연장하고 싶음	결제 캐비닛을 열고 맞는 플랜을 선택합니다.
결제 관련 질문이 있음	결제 캐비닛의 지원 경로를 이용합니다.

15. 마지막 한마디

NutriTrack는 완벽한 생활을 요구하지 않습니다. 짧은 음성 기록 하나, 물 한 번 추가, 하루 균형 한 번 확인, 필요할 때 보고서 한 장. 이 정도만으로도 앱은 충분히 삶에 도움이 될 수 있습니다.