

# NutriTrack

자세한 사용자 안내서

NutriTrack User Guide Pack

March 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	휴대폰 앱의 일상적인 사용	4
3.1	메뉴와 설정	5
4	식사 기록하기	6
4.1	음성	6
4.2	사진	6
4.3	텍스트	6
5	활동, 물, 체중	6
5.1	활동	7
5.2	물	7
5.3	체중	8
6	보고서, 코치, 나만의 레시피	8
7	브라우저에서 열리는 결제 캐비닛	9
8	시계에서 쓰는 NutriTrack	9
8.1	시계에서 특히 편한 일	10
9	건강 연동과 프라이버시	10
10	자주 도움이 되는 팁	10
10.1	인식 결과를 더 좋게 만드는 방법	10
10.2	문제가 생겼을 때	10
11	마지막 한마디	11

## 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.

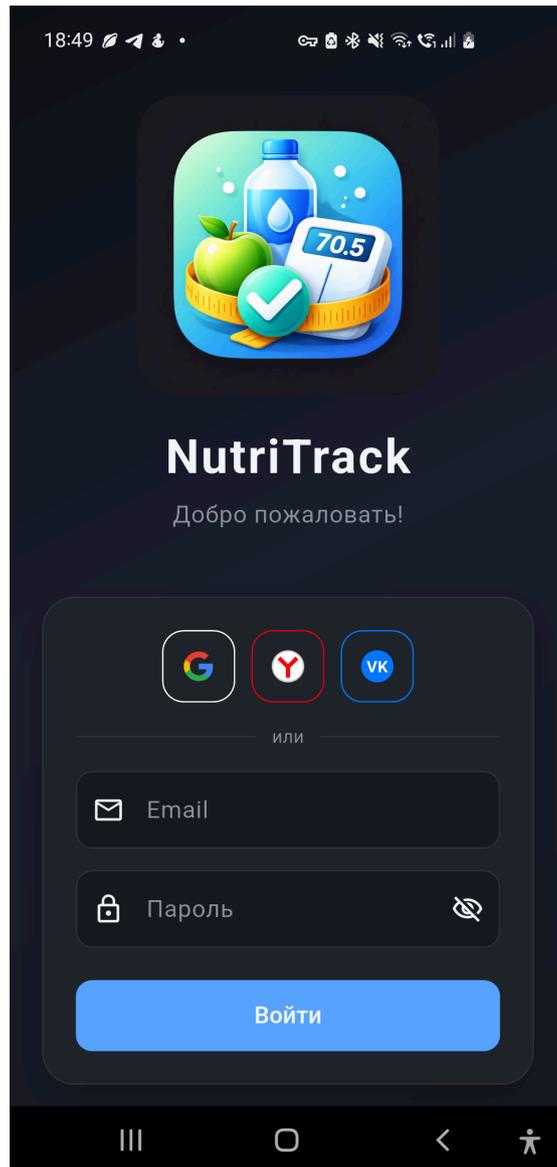
### NutriTrack가 가볍게 느껴지는 이유

- 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. 휴대폰 앱의 일상적인 사용

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

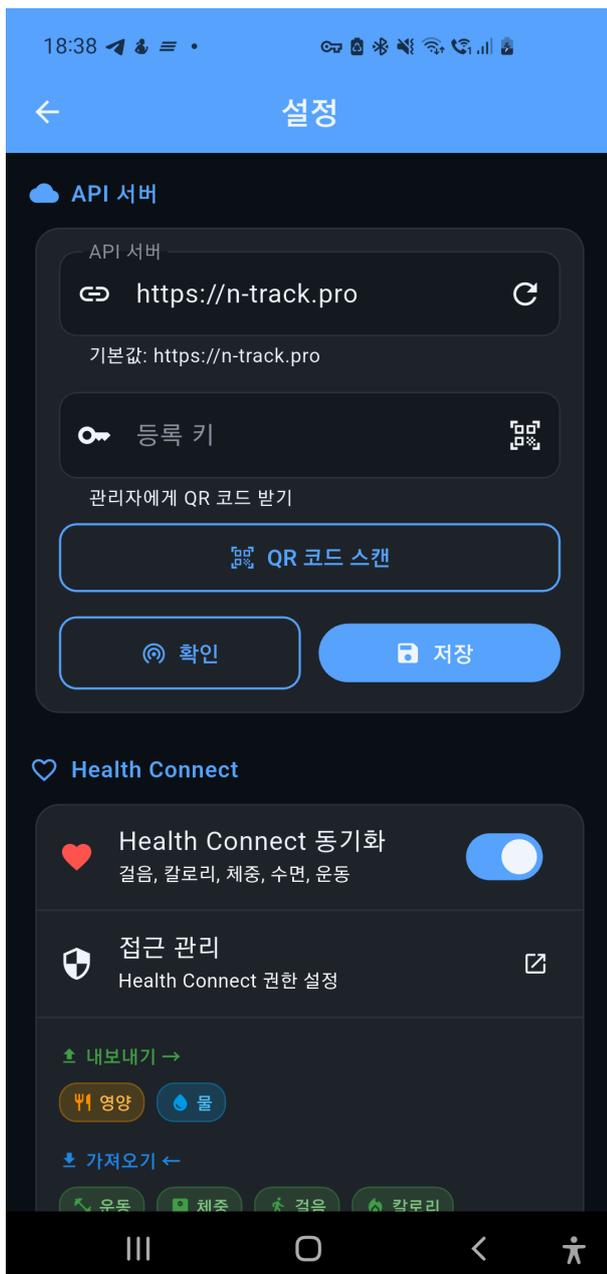
많은 사용자에게 메인 화면은 하루의 리듬을 확인하는 자리입니다. 이미 한 일과 아직 부족한 부분, 그리고 지금 가장 가볍게 할 수 있는 다음 행동을 자연스럽게 보여 주는 것이 중요합니다.

### 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.

### 3.1 메뉴와 설정

사이드 메뉴는 조용한 조정실 같은 공간입니다. 프로필, 목표, 보고서, 연동 설정, 결제 캐비닛까지 모두 여기서 이어집니다.



설정과 개인 환경.



활동 화면은 운동과 몸의 변화를 생활 기록과 함께 보여 줍니다.

## 4. 식사 기록하기

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

### 4.1 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.

### 4.2 사진

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

### 4.3 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.

## 5. 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.

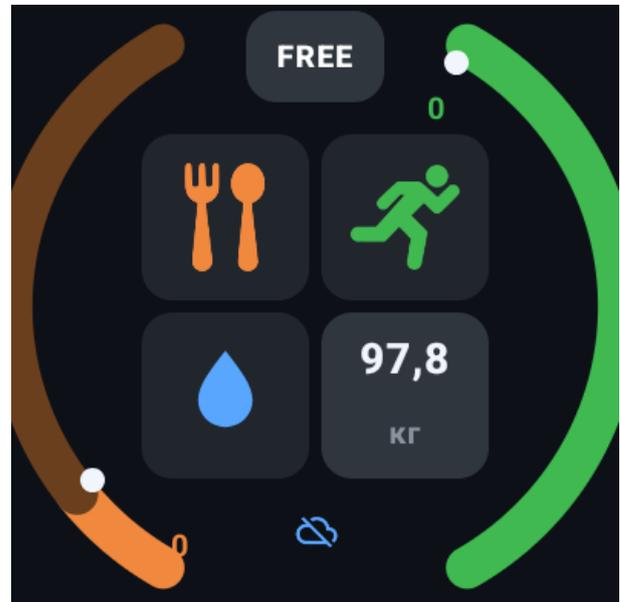
## 5.1 활동

입력 방식은 식사와 비슷합니다.

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

## 5.2 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.

### 5.3 체중

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

## 6. 보고서, 코치, 나만의 레시피



보고서는 공유하기 쉬운 형태로 정리됩니다.

NutriTrack는 단순한 기록장에 머물지 않습니다.

- 보고서는 일정 기간을 정리해 전문가와 공유하기 좋습니다.
- 코치는 숫자만 보여 주지 않고 생활 방향을 제안합니다.
- 레시피/요리책은 자주 먹는 메뉴를 다시 불러오기 쉽게 만들어 줍니다.

이 부분이 쌓이면 앱의 분위기가 달라집니다. 그날그날 입력만 하는 도구가 아니라, 생활의 반복을 조금 더 편안하게 정리해 주는 조용한 동반자처럼 느껴지기 시작합니다.

## 7. 브라우저에서 열리는 결제 캐비닛

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

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.

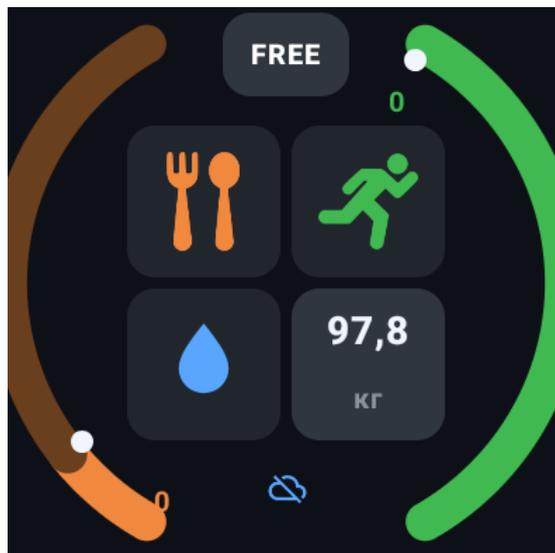
소셜 로그인을 사용하는 경우에는 안전한 링크를 통해 캐비닛이 열리며, 다시 비밀번호를 손으로 입력하지 않아도 되는 흐름을 만들 수 있습니다.

### 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.

## 8. 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.

## 8.1 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.

## 9. 건강 연동과 프라이버시

NutriTrack는 Health Connect와 호환되는 건강 앱의 데이터를 읽어 올 수 있습니다. 걸음 수나 활동량을 다시 손으로 적지 않아도 되는 점이 편리합니다.

### 여기서 기억하면 좋은 점

- 건강 데이터 연동은 선택 사항입니다.
- 권한은 사용자가 직접 결정합니다.
- 기능의 목적은 수고를 줄이는 것이지, 새로운 속제를 만드는 것이 아닙니다.
- 연동을 켜지 않아도 앱의 핵심 가치는 그대로 유지됩니다.

## 10. 자주 도움이 되는 팁

### 10.1 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.

### 10.2 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.

## 11. 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.