

도움말

필요한 순서대로 정리한 짧은 답변입니다.

시작하기

1. Google Play에서 PrivateSteps를 설치하고 엽니다.
2. **걸음 세기 허용**을 누르고 안드로이드 안내 두 개를 모두 수락합니다.
3. 안내가 나오면 **배터리 설정 열기**를 누르고 **배터리 > 제한 없음**을 선택합니다(아래 참고).
4. 휴대폰을 주머니에 넣고 걸으세요. 오늘의 걸음 수가 맨 위와 작은 상시 알림에 표시됩니다.

권한 허용하기

안드로이드는 두 가지를 요청합니다. **신체 활동**은 앱이 걸음 센서를 읽을 수 있게 합니다. **알림**은 현재 걸음 수를 보여 줄 수 있게 합니다. 안드로이드는 백그라운드 걸음 세기에 상시 알림을 요구합니다. 두 권한 모두 앱이 인터넷을 사용하게 해 주지 않으며, PrivateSteps에는 인터넷 권한이 아예 없습니다.

실수로 허용 안 함을 눌렀다면 앱을 열고 **앱 설정 열기**를 누른 다음 권한에서 신체 활동을 허용하세요.

삼성 배터리 설정

삼성의 배터리 관리 기능은 앱을 절전 상태로 만들 수 있고, 그러면 앱을 다시 열 때까지 걸음 세기가 멈춥니다. 설정 하나로 해결됩니다.

1. **설정 > 앱 > PrivateSteps**를 엽니다.
2. **배터리**를 누릅니다.
3. **제한 없음**을 선택합니다.

설정 > 배터리 > 백그라운드 사용 제한도 확인하여 PrivateSteps가 **절전 모드 앱**이나 **심층 절전 모드 앱**에 들어 있지 않은지 확인하세요. 앱 메인 화면 맨 아래에 있는 **배터리 설정 도움말** 버튼을 누르면 알맞은 곳이 열립니다.

목표 설정하기

목표 설정(이후에는 **목표 변경**)을 누릅니다. 하루, 한 주, 한 달의 걸음 수를 입력하거나, 목표가 필요 없으면 칸을 비워 두세요. **하루 목표로 주간·월간 채우기**는 하루 목표의 7배와 30배로 설정합니다. 하루 목표는 오늘의 걸음 수 둘레에 원을 그리고 주·월 차트에 점선을 표시하며, 월간 목표는 연 차트의 점선이 됩니다. 주간과 월간 진행은 막대로 표시됩니다.

홈 화면 위젯

홈 화면의 빈 곳을 길게 누르고 **위젯**을 선택한 다음 **PrivateSteps**를 찾아 끌어 놓으세요. 오늘의 걸음 수가 표시되고, 하루 목표가 있으면 달성률도 표시됩니다. 누르면 앱이 열립니다. 일시 중지 중에는 그렇게 표시됩니다. 활성 구독이 없으면 구독할 때까지 “숨김”이라고 표시됩니다.

일시 중지

메인 화면의 설정에서 **걸음 세기 일시 중지**를 켜세요. 걸음 세기가 완전히 멈추고 알림이 사라집니다. 일시 중지 중에 걸은 걸음은 나중에도 더해지지 않습니다. 배너의 **걸음 세기 다시 시작**을 누르면 다시 시작됩니다.

내보내기과 가져오기

모든 기능은 메인 화면의 **내 데이터**에 있습니다. 파일은 헤더 행이 있는 일반 UTF-8 텍스트라서 어떤 스프레드시트에서도 열립니다.

일별 합계 내보내기(CSV)

하루에 한 행: `date,steps` — 예: `2026-10-15,8423` . 스프레드시트에 가장 적합합니다.

전체 상세 내보내기(CSV)

한 시간에 한 행: `hour_start,steps` — 예: `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . 나중에 복원하려면 이 파일을 보관하세요.

전체 상세 파일 가져오기

시간별로 병합하며, 이미 저장된 시간은 더 큰 값을 유지하므로 같은 파일을 두 번 가져와도 이중으로 집계되지 않습니다. 미래의 시간은 건너뛴다. 이미 저장된 체중과 콜레스테롤 날짜는 그대로 유지되고, 동일한 혈당 항목은 중복되지 않습니다.

안드로이드 자체의 저장 및 열기 대화상자를 사용하므로 파일이 저장될 위치를 직접 정합니다. PrivateSteps에는 저장소 권한이 필요하지 않습니다.

새 휴대폰으로 옮기기

1. 이전 휴대폰에서 **전체 상세 내보내기(CSV)**를 하고, 새 휴대폰에서 접근할 수 있는 곳(USB 케이블, 내 클라우드 드라이브, 나에게 보내는 이메일)에 저장합니다.
2. 새 휴대폰에서 PrivateSteps를 설치하고 권한을 허용한 다음 **전체 상세 파일 가져오기**를 눌러 그 파일을 고릅니다.
3. 목표는 CSV에 들어 있지 않으므로 **목표 변경**에서 다시 설정하세요.

또는 휴대폰을 바꾸기 전에 **안드로이드 백업에 포함**을 켜 두세요. 그러면 안드로이드의 백업 및 복원이 걸음 수와 목표를 옮겨 줍니다.

일지와 비교

일지 탭에서는 어느 날이든 내 수치를 직접 적을 수 있습니다. 혈당(원하는 만큼, 각각 시간과 함께), 체중, 콜레스테롤(총콜레스테롤, HDL, LDL, 중성지방. 가지고 있는 것만 입력)을 적을 수 있습니다. 항목을 누르면 수정하거나 삭제할 수 있습니다. 단위(mg/dL 또는 mmol/L, kg 또는 lb)는 일지 탭 맨 아래에서 고릅니다.

비교 탭은 선택한 수치를 일주일, 한 달, 1년 또는 전체 기간에 걸친 선으로 그립니다. 각 선은 자기만의 눈금을 쓰므로 오르내림을 나란히 볼 수 있으며, 각 선의 범위는 차트 아래에 표시됩니다. 차트를 누르면 그날의 실제 값을 볼 수 있습니다. 혈당은 차트에는 그날의 평균을 보여 주고, 일지에는 모든 항목이 있습니다. PrivateSteps는 수치를 기록하고 그리기만 합니다. 수치를 평가하거나 조언하지 않으니, 그 의미는 의사에게 물어보세요.

물과 알림

일지 탭 맨 위의 **물**은 그날의 누적 합계를 기록합니다. 한 잔이나 한 병용 빠른 추가 버튼을 누르거나, 다른 양은 **다른 양 추가**를, 실수했다면 **합계 수정**을 누르세요. 하루 물 목표는 **내 목표**에서 정합니다. **단위**에서 액량 온스, 밀리리터, 리터 중에서 고를 수 있으며, 앱은 사는 곳에서 가장 흔한 단위로 시작합니다.

알림(역시 **일지** 탭)은 산책하거나 혈당을 확인하라고 알려 줄 수 있습니다. 시간과 요일을 고르거나 매일로 설정하세요. 원하는 만큼 추가하고 각각 켜고 끌 수 있습니다. 알림은 휴대폰 안에서만 울리는 알람입니다. 휴대폰이 대기 상태일 때는 정한 시간보다 몇 분 늦게 도착할 수 있으며, PrivateSteps의 알림이 허용되어 있어야 합니다.

복용 약

복용 약 탭은 단순한 목록입니다. 이름, 용량, 복용 빈도(원하는 대로 입력), 시작일과 중단일, 메모를 적습니다. 항목을 누르면 수정하거나 삭제할 수 있습니다. **인쇄 또는 PDF로 저장**은 깔끔한 한 쪽짜리 목록으로 안드로이드 인쇄 화면을 엽니다. 페이지에 이름을 입력하거나 비워 둘 수 있으며, 이름은 저장되지 않습니다. **CSV 내보내기**는 목록을 스프레드시트 파일로 저장합니다. PrivateSteps는 용량이나 약물 상호작용을 확인하지 않으며 조언도 하지 않습니다.

목표 수치

일지 탭의 **내 목표 수치**에서는 체중, 혈당, 총콜레스테롤, HDL, LDL, 중성지방 각각에 목표 수치를 하나씩 설정할 수 있습니다. 걸음 목표를 포함한 목표의 모든 변경은 날짜와 함께 **목표 변경 내역**에 보관됩니다. 비교 화면에서는 목표가 열린 점선으로 나타납니다. 목표 수치가 내 수치에 색을 입히거나 등급을 매기는 일은 없습니다.

데이터 지우기

오래된 데이터 삭제

오래된 데이터 삭제를 누르고 최근 몇 년 치를 남길지(1, 2, 5 또는 10년) 선택한 뒤 확인합니다. 그보다 오래된 모든 데이터는 휴대폰에서 영구적으로 삭제됩니다.

모두 지우기

내 데이터 모두 지우기를 누른 다음 **모두 지우기**를 누르세요. 걸음 기록과 입력한 모든 수치가 휴대폰에서 영구적으로 삭제되며 되돌릴 수 없습니다. 먼저 사본이 필요하신가요? 취소를 누르고 내보내세요. 앱을 삭제해도 휴대폰에 저장된 모든 것이 함께 삭제됩니다.

백업의 작동 방식과 끄는 방법

안드로이드 백업에 포함은 기본값이 꺼짐입니다. 켜면 걸음 수와 목표가 휴대폰의 일반 안드로이드 백업에 포함되며, 이 백업은 PrivateSteps가 아니라 안드로이드가 (보통 내 Google 계정으로) 수행합니다. 앱 자체는 여전히 인터넷에 연결되지 않습니다. 스위치를 끄면 새 백업이 중단됩니다. 이미 만들어진 사본을 삭제하려면 휴대폰의 **설정 > Google > 백업**을 사용하세요.

무료 체험과 연간 구독

PrivateSteps는 설치가 무료입니다. **7일 무료 체험 시작**을 누르면 Google Play가 결제 수단을 요청하며, 7일 동안은 모든 기능을 쓸 수 있고 요금은 없습니다. 7일이 끝나기 전에 해지하면 요금이 청구되지 않습니다. 메인 화면 맨 위의 가느다란 선이 남은 일수와 첫 결제일을 보여 줍니다.

체험이 끝나면 구독료는 연 \$5이며 해지하기 전까지 매년 자동으로 결제됩니다. 활성 구독이 없으면 기록, 차트, 목표, 최고 기록이 잠깁니다. **걸음 세기는 멈추지 않고 아무것도 삭제되지 않습니다.** 걸음은 계속 저장되고, 설정, 일시 중지, 모든 내보내기·가져오기·삭제 도구는 계속 작동하므로 언제든지 내 데이터를 가져갈 수 있습니다. 숫자는 구독할 때까지 숨겨집니다. 앱에서는 흐리게 표시되고, 알림과 위젯에는 표시되지 않습니다(알림에는 걸음 세기가 계속되고 있다고 나오고, 위젯에는 “숨김 / 눌러서 구독”이라고 나옵니다).

Google Play가 내 통화로 가격(연 \$5, 국가별로 다름)을 보여 주고 결제를 처리합니다. 계정은 없습니다. 해지하거나 변경하려면 설정(또는 체험 배너)에서 **관리**를 누르거나 **Google Play > 결제 및 정기 결제 > 정기 결제를 여세요.** 앱은 갱신 한 달 전, 일주일 전, 당일에 알려 주고, 체험 중에는 첫 결제 전에도 알려 줍니다. PrivateSteps 자체에는 여전히 인터넷 권한이 없으며, 결제는 휴대폰의 Google Play 앱이 처리합니다.

새 휴대폰을 쓰거나 재설치했나요? 같은 Google 계정으로 로그인한 상태에서 **구독 복원**을 누르세요. 결제가 보류 중으로 표시되면 Google Play가 확인하는 즉시 구독이 시작됩니다.

언어

앱은 휴대폰의 언어를 따릅니다(53개 언어 지원). 안드로이드 13 이상에서는 **설정 > 앱 > PrivateSteps > 언어**에서 PrivateSteps만의 언어를 따로 고를 수도 있습니다. 아랍어, 히브리어, 우르두어는 차트를 포함해 오른쪽에서 왼쪽으로 표시됩니다.

아직 해결되지 않았나요?

help@privatesteps.com으로 이메일을 보내 주세요. 어떤 휴대폰을 쓰는지, 어떻게 되기를 기대했는지 알려 주세요.