

fitbit charge 6



사용자 설명서
버전 2.1

목차

시작하기	6
구성품	6
트래커 충전하기	6
설정하기	7
Fitbit 앱에서 데이터 보기	8
Fitbit Premium 잠금 해제하기	9
Charge 6 착용하기	10
하루 종일 착용 및 운동 시 착용 비교하기	10
밴드 조이기	11
잘 쓰는 손	12
착용 및 보관 팁	12
밴드 교체하기	12
밴드 분리하기	13
밴드 장착하기	13
기본사항	15
Charge 6 탐색하기	15
기본 탐색	15
빠른 설정	16
버튼 바로가기	17
설정 조정하기	18
디스플레이	18
조용한 모드	18
기타 설정	18
배터리 잔량 확인하기	19
기기 잠금 설정하기	20
화면 항상 켜기 조정하기	20
화면 끄기	21
시계 페이스 및 앱	22
시계 페이스 변경하기	22
앱 열기	22
휴대전화 찾기	23

휴대전화의 알림	24
알림 설정하기	24
수신 알림 확인하기	24
알림 관리하기	25
알림 사용 중지하기	25
전화 통화 수락 또는 거부하기	26
메시지에 응답하기(Android 휴대전화)	26
시간 지키기	27
알람 설정하기	27
알람 해제 또는 다시 올리도록 설정하기	27
타이머 또는 스톱워치 사용하기	28
활동 및 건강	29
통계 확인하기	29
일일 활동 목표 모니터링하기	29
목표 선택하기	29
시간당 활동 모니터링하기	30
수면 모니터링하기	30
수면 목표 설정하기	30
장기 수면 행동에 대한 인사이트 얻기	31
수면 습관에 대해 알아보기	31
스트레스 관리하기	31
EDA 스캔 앱 사용하기	31
스트레스 관리 점수 확인하기	32
고급 건강 수치	32
운동 및 심장 건강	34
자동으로 운동 모니터링하기	34
운동 앱을 사용하여 운동 모니터링 및 분석하기	34
자동으로 운동 시작하기	35
수동으로 운동 시작하기	35
운동 설정 맞춤설정하기	36
운동 요약 확인하기	37
심박수 확인하기	37
맞춤 심박수 구간	39
액티브존 미닛 획득하기	39

심박수 알림 받기	40
장비 및 앱에서 심박수 확인하기	41
일일 컨디션 점수 확인하기	41
심장 강화 피트니스 점수 보기	42
내 활동 공유하기	42
비접촉 결제	43
신용카드 및 체크카드 사용하기	43
비접촉 결제 설정하기	43
구매하기	43
기본 카드 변경하기	44
대중교통 요금 결제하기	45
라이프스타일	46
YouTube Music 컨트롤로 음악 제어하기	46
Google 지도	46
업데이트, 다시 시작 및 지우기	48
Charge 6 업데이트하기	48
Charge 6 다시 시작하기	48
Charge 6 지우기	49
문제 해결	50
심박수 신호 누락	50
GPS 신호 누락	50
기타 문제	51
일반 정보 및 사양	52
센서 및 구성품	52
소재	52
무선 기술	52
햅틱 반응	52
배터리	52
메모리	53
디스플레이	53
밴드 사이즈	53
환경 조건	53
자세히 알아보기	53
반품 정책 및 보증	53

규제 및 안전 공지
배터리

54
54

시작하기

유일한 Google 탑재 프리미엄 피트니스 트래커인 Fitbit Charge 6*로 운동 루틴을 최적화하세요. 의욕을 잃지 않고 목표를 달성하는 데 필요한 피트니스 도구와 함께라면 더욱 편리하게 일과를 보내고 루틴을 진행할 수 있습니다.

잠시 시간을 내어 support.google.com에서 전체 안전 정보를 확인하세요. Charge 6는 의학적 또는 과학적 데이터를 제공하기 위한 것이 아닙니다.

*Fitbit Charge 6는 Android 9.0 이상 또는 iOS 15 이상을 실행하는 대부분의 휴대전화와 호환되며 Google 계정, Fitbit 모바일 앱, 인터넷 연결이 필요합니다. 일부 기능의 경우 Fitbit 모바일 앱 또는 유료 구독이 필요합니다. 자세한 내용은 fitbit.com/devices를 참고하세요.

구성품

Charge 6의 구성품:



스몰 밴드가 장착된 트래커
(색상 및 소재는 다양함)



충전 케이블



추가 라지 밴드

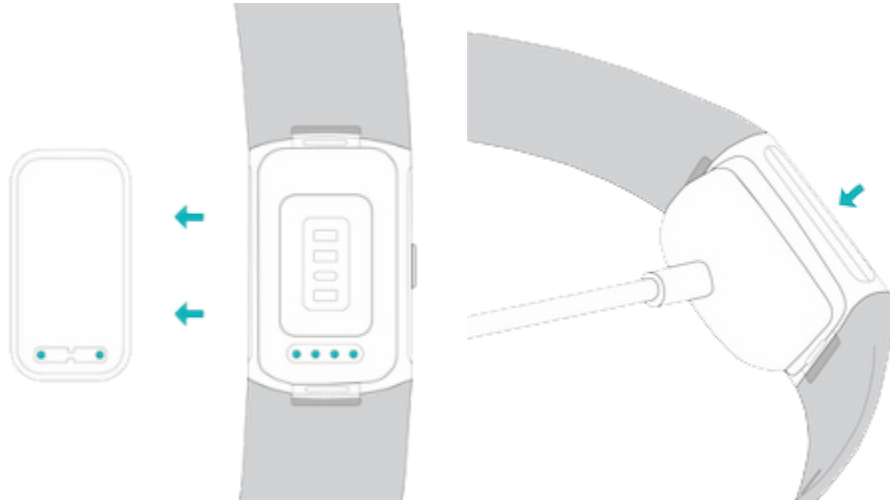
Charge 6의 분리형 밴드는 다양한 색상과 소재로 제공되며, 별도로 판매됩니다.

트래커 충전하기

완전히 충전된 Charge 6의 배터리 수명은 최대 7일입니다. 배터리 수명 및 충전 주기는 사용 방법 및 기타 요인에 따라 달라지므로 실제 결과는 다양합니다.

Charge 6를 충전하려면 다음 단계를 따르세요.

1. 충전 케이블을 컴퓨터의 USB 포트, UL 인증 USB 벽면 충전기 또는 다른 저전력 충전 기기에 꽂습니다.
2. 트래커 뒷면에 있는 포트 근처에서 충전 케이블의 다른 끝이 자력으로 장착될 때까지 잡고 있습니다. 충전 케이블의 핀이 트래커 뒷면의 포트에 잘 맞춰졌는지 확인합니다.



완전히 충전될 때까지는 1~2시간이 소요됩니다. Charge 6를 충전하는 동안 화면을 두 번 탭하거나 버튼을 눌러서 켜면 배터리 잔량을 확인할 수 있습니다. Charge 6를 사용하려면 배터리 화면을 오른쪽으로 스와이프합니다. 완전히 충전된 트래커에는 전부 채워진 배터리 아이콘이 표시됩니다.



설정하기

iPhone, iPad 또는 Android 휴대전화용 Fitbit 앱으로 Charge 6를 설정합니다. Fitbit 앱은 대부분의 주요 스마트폰과 호환됩니다. 사용 중인 휴대전화 호환되는지 확인하려면 fitbit.com/devices를 참고하세요.



시작하려면 다음 단계를 따르세요.

1. Fitbit 앱을 다운로드합니다.
 - [Apple App Store](#)(iPhone용)
 - [Google Play 스토어](#)(Android 휴대전화용)
2. 앱을 설치하고 엽니다.
3. **Google** 계정으로 로그인을 탭하고 화면에 표시된 안내에 따라 기기를 설정합니다.

설정을 완료하고 나면 새 트래커에 관한 안내를 자세히 읽은 후 Fitbit 앱을 살펴봅니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

Fitbit 앱에서 데이터 보기

휴대전화에서 Fitbit 앱을 열어 건강 수치, 활동 및 수면 데이터를 확인하고 운동 또는 마음챙김 세션을 선택하는 등 여러 작업을 수행할 수 있습니다.

Fitbit Premium 잠금 해제하기

Fitbit Premium은 활동적인 상태를 유지하고, 숙면을 취하고, 스트레스를 관리하도록 도와주는 Fitbit 앱의 맞춤형 리소스입니다. Premium 구독에는 개인별 건강/피트니스 목표에 맞춘 프로그램, 피트니스 브랜드에서 제공하는 다양한 운동, 가이드 영상 등이 포함됩니다.

고객은 Fitbit 앱에서 Fitbit Premium 무료 체험 구독을 이용할 수 있습니다.¹

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

¹신규 및 재구독 Fitbit Premium 사용자에게만 적용됩니다. 기기 활성화 후 60일 이내에 멤버십을 활성화해야 합니다(유효한 결제 수단 필요). 무료 체험 종료 후 월 9.99달러*로 자동 갱신됩니다. 종료 전에 구독을 취소하면 구독료가 부과되지 않습니다. 콘텐츠와 기능은 변경될 수 있으며, 일부 지역에서는 제공되지 않습니다. 이 멤버십은 선불할 수 없습니다. 자세한 내용은 [여기](#)를 참고하세요. 이용약관이 적용됩니다.

*영국 지역 갱신 요금은 월 7.99파운드입니다.

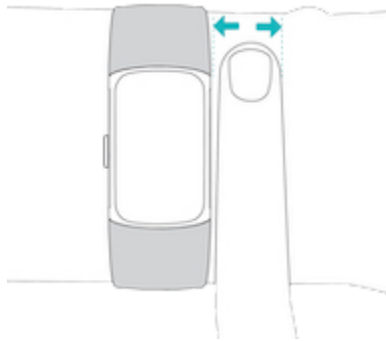
Charge 6 착용하기

손목에 Charge 6를 착용합니다. 다른 사이즈의 밴드를 장착해야 하거나 다른 밴드를 구매한 경우 [밴드 교체하기](#)의 안내를 확인하세요.

하루 종일 착용 및 운동 시 착용 비교하기

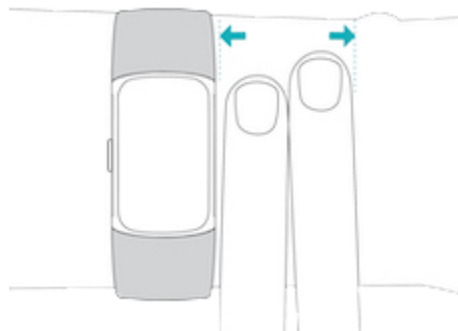
운동하지 않을 때는 손목뼈에서 손가락 한 개 너비 위에 Charge 6를 착용하세요.

장시간 착용 후에는 주기적으로 한 시간 정도 트래커를 벗고 손목을 쉬게 하는 것이 중요합니다. 샤워할 때는 트래커를 착용하지 않는 것이 좋습니다. 트래커를 착용하고 샤워할 수는 있지만, 비누, 샴푸, 컨디셔너가 트래커에 닿으면 트래커가 장기적으로 손상되거나 피부 자극이 유발될 수 있으므로 가능하면 벗어두는 것이 좋습니다.



운동 시 심박수 모니터링을 최적화하려면 다음 주의사항을 따르세요.

- 운동 중에는 트래커를 손목에서 조금 더 올려 더 안정적으로 착용해 보세요. 자전거 타거나 웨이트 트레이닝과 같은 여러 운동을 할 때는 손목을 자주 굽히게 되므로 트래커가 손목의 아래쪽에 있으면 심박수 신호를 감지하는 데 방해가 될 수 있습니다.



- 트래커를 손목 위쪽에 착용하고 기기 뒷면이 피부에 닿도록 하세요.
- 운동 전에는 밴드를 조이고 운동을 마치면 밴드를 느슨하게 풀어 보세요. 밴드는 너무 조이지 말고 편안하게 착용해야 합니다(밴드를 너무 꼭 조이면 혈류가 제한되어 심박수 신호를 감지하는 데 방해가 될 수 있음).

밴드 조이기

1. 손목에 Charge 6를 착용합니다.
2. 상단 밴드의 첫 번째 고리에 하단 밴드를 밀어 넣습니다.

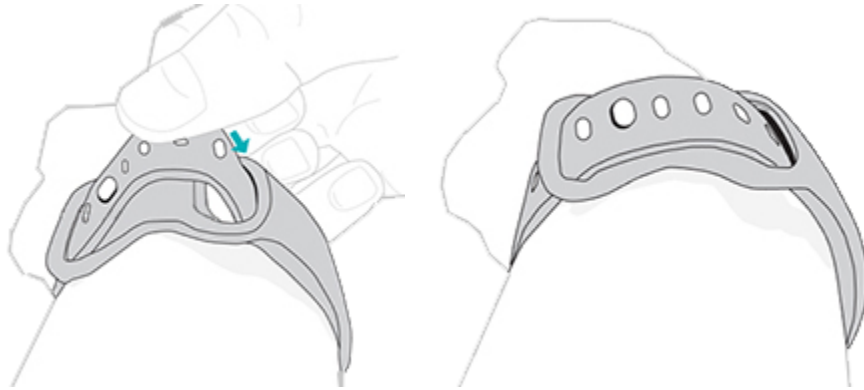


3. 편하게 맞을 때까지 밴드를 조이고 밴드의 구멍 중 하나에 핀을 눌러 끼웁니다.



4. 밴드의 느슨한 쪽 끝을 두 번째 고리에 밀어 넣어 손목에 딱 붙도록 합니다. 밴드가 너무 꼭 조이지 않아야 합니다. 손목에서 앞뒤로 움직일 수 있을 정도로 밴드를 느슨하게

착용하세요.



잘 쓰는 손

정확도를 높이려면 **Charge 6**를 주로 사용하는 손에 착용하는지, 아니면 주로 사용하지 않는 손에 착용하는지를 지정해야 합니다. 주로 사용하는 손은 글을 쓰고 식사를 하는 데 사용하는 손입니다. 시작할 때 손목 설정은 주로 사용하지 않는 손으로 설정되어 있습니다. **Charge 6**를 주로 사용하는 손에 착용하는 경우 다음과 같이 **Fitbit** 앱에서 손목 설정을 변경하세요.

Fitbit 앱의 '오늘' 탭에서 기기 아이콘  > **Charge 6** > 손목 > 주로 사용하는 손을 탭합니다.

착용 및 보관 팁

- 비누 성분이 없는 순한 세척제로 밴드와 손목을 정기적으로 닦아 주세요.
- 트래커가 젖은 경우에는 활동 후 기기를 풀고 물기를 완전히 말려 주세요.
- 때때로 트래커를 풀어 두세요.

자세한 내용은 [Fitbit 착용 및 관리](#)를 참고하세요.

밴드 교체하기

Charge 6는 스몰 밴드가 장착된 상태로 제공되며 하단 라지 밴드가 추가로 제공됩니다. 상단 및 하단 밴드 모두 [fitbit.com](https://www.fitbit.com)에서 별도로 판매되는 액세서리 밴드로 교체할 수 있습니다. 밴드 측정은 [밴드 사이즈](#)를 참고하세요.

Fitbit Charge 5 밴드는 Fitbit Charge 6와 호환됩니다.

밴드 분리하기

1. Charge 6를 뒤집어서 밴드 래치를 찾습니다.



2. 래치를 풀려면 손톱을 사용해 평평한 버튼을 밴드 쪽으로 밀니다.
3. 트래커에서 밴드를 살짝 당겨 분리합니다.



4. 다른 쪽도 위 과정을 반복합니다.

밴드 장착하기

밴드를 장착하려면 딸깍 소리가 나면서 제자리에 끼워질 때까지 트래커를 위치 끝 쪽에 대고 누릅니다. 그러면 고리와 핀이 있는 밴드가 트래커 상단에 장착됩니다.



기본사항

설정을 관리하는 방법, 화면을 탐색하는 방법, 배터리 잔량을 확인하는 방법 등을 알아보세요.

Charge 6 탐색하기

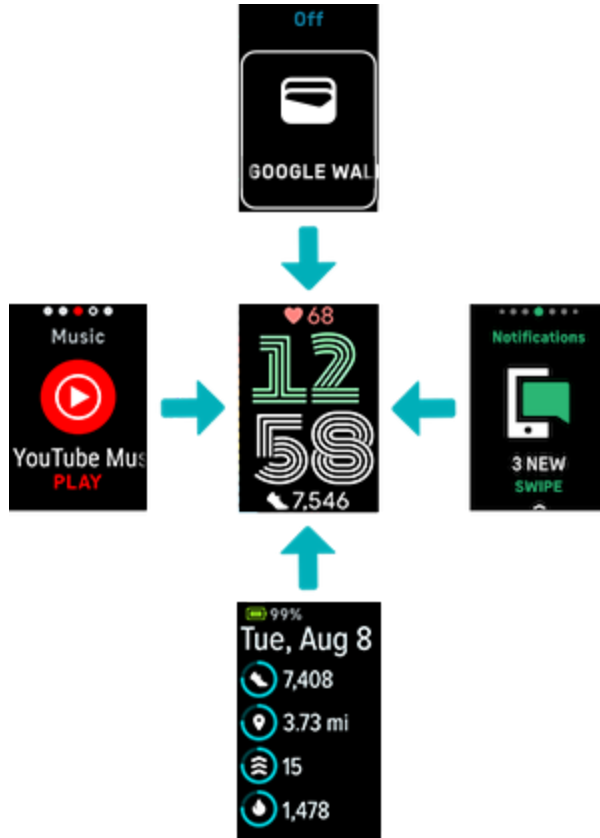
Charge 6에는 컬러 AMOLED 터치 스크린 디스플레이와 1개의 버튼이 있습니다.

화면을 탭하거나, 좌우 및 상하로 스와이프하거나, 버튼을 눌러 Charge 6를 살펴보세요. 화면 항상 켜기 설정을 켜두지 않으면, 트래커를 사용하지 않을 때는 배터리를 보존하기 위해 화면이 꺼집니다. 자세한 내용은 [화면 항상 켜기 조정하기](#)를 참고하세요.

기본 탐색


홈 화면은 시계입니다.




- Charge 6의 절전 모드를 해제하려면 화면을 두 번 탭하거나, 버튼을 누르거나, 손목을 돌립니다.
- 화면 상단에서 아래로 스와이프하여 빠른 설정, 결제 앱, 휴대전화 찾기 앱, 설정 앱에 액세스할 수 있습니다. 빠른 설정에서 오른쪽으로 스와이프하거나 버튼을 누르면 시계 화면으로 돌아갈 수 있습니다.
- 일일 통계를 확인하려면 화면을 위로 스와이프합니다. 시계 화면으로 돌아가려면 오른쪽으로 스와이프하거나 버튼을 누릅니다.
- 트래커의 앱을 확인하려면 좌우로 스와이프합니다.
- 이전 화면으로 돌아가려면 오른쪽으로 스와이프합니다. 시계 페이스로 돌아가려면 버튼을 누릅니다. 최상의 결과를 얻으려면 엄지손가락과 검지로 트래커 양쪽에 있는 버튼을 누릅니다.



빠른 설정

특정 설정에 더 빠르게 액세스하려면 시계 페이스에서 아래로 스와이프합니다. 설정을 탭하여 조정합니다. 설정을 사용 중지하면 아이콘이 흐려지고 그 가운데에 줄이 표시됩니다.


설정 앱	설정 앱  을 탭하여 엽니다. 자세한 내용은 설정 조정하기 를 참고하세요.
방수 잠금	<p>샤워나 수영 등을 하며 물속에 있을 때 방수 잠금 설정을 켜서 화면이 활성화되지 않도록 하세요. 방수 잠금이 켜져 있으면 화면이 잠기고 하단에 방수 잠금 아이콘이 표시됩니다. 알림 및 알람은 트래커에 계속 표시되지만 이것을 조작하려면 화면을 잠금 해제해야 합니다.</p> <p>방수 잠금을 사용 설정하려면 시계 화면에서 아래로 스와이프한 후 > 방수 잠금을 탭하고 > 화면을 두 번 탭합니다. 방수 잠금 기능을 끄려면 손가락으로 화면 가운데 부분을 두 번 탭합니다. 화면에 "잠금 해제됨"이라고</p>

	<p>표시되지 않으면 더 세게 탭해 보세요. 이 기능을 사용 중지하면 기기에서 가속도계를 사용하여 활성화하는 데 힘이 더 많이 듭니다.</p> <p>운동 앱에서 수영을 시작하면 방수 잠금이 자동으로 사용 설정됩니다.</p>
휴대전화 찾기	<p>탭하여 휴대전화 찾기 앱  을 엽니다. 자세한 내용은 휴대전화 찾기를 참고하세요.</p>
운동 기구에서 심박수 확인하기	<p>운동 기구에서 심박수를 사용 설정하여 호환되는 운동 장비에 Charge 6를 연결하고 디스플레이에서 바로 실시간 심박수를 확인하세요. 자세한 내용은 장비 및 앱에서 심박수 확인하기를 참고하세요.</p>
수면 모드	<p>수면 모드 설정이 사용 설정되어 있는 경우:</p> <ul style="list-style-type: none"> 알림, 목표 달성 축하, 리마인더가 음소거됩니다. 화면의 밝기가 어둡게 설정됩니다. 손목을 돌렸을 때 화면이 꺼진 상태로 유지됩니다. Charge 6를 깨우려면 화면을 두 번 탭합니다. 빠른 설정에서 수면 모드 아이콘  이 빛납니다. <p>수면 일정을 설정하면 수면 모드가 자동으로 사용 중지됩니다. 자세한 내용은 설정 조정하기를 참고하세요.</p> <p>방해 금지 모드 설정과 수면 모드는 동시에 사용 설정할 수 없습니다.</p>
방해 금지 모드	<p>방해 금지 모드 설정이 사용 설정되어 있는 경우:</p> <ul style="list-style-type: none"> 알림, 목표 달성 축하, 리마인더가 음소거됩니다. 빠른 설정에서 방해 금지 모드 아이콘  이 빛납니다. <p>방해 금지 모드 설정과 수면 모드는 동시에 사용 설정할 수 없습니다.</p>
Google 월렛	<p>트래커에서 비접촉 결제를 진행합니다. 자세한 내용은 비접촉 결제를 참고하세요.</p>

버튼 바로가기

비접촉 결제를 시작하려면 버튼을 두 번 누르세요.



설정 조정하기

설정 앱 에서 기본 설정을 관리할 수 있습니다. 시계 화면에서 아래로 스와이프하고 설정 앱을 탭해서 엽니다. 설정을 탭해서 조정합니다. 스와이프하여 전체 설정 목록을 확인합니다.

디스플레이

밝기	화면의 밝기를 변경합니다.
화면 깨우기	손목을 돌렸을 때 화면을 켜지 여부를 변경합니다.
화면 자동 잠금 시간	화면이 꺼지거나 화면 항상 켜기 시계 페이스로 전환되기까지 걸리는 시간을 조정합니다.
화면 항상 켜기	화면 항상 켜기를 사용 설정하거나 중지합니다. 자세한 내용은 화면 항상 켜기 조정하기 를 참고하세요.

조용한 모드

방해 금지 모드	모든 알림을 사용 중지합니다.
수면 모드	<p>수면 모드 설정(해당 모드가 자동으로 사용 설정되거나 중지되도록 하는 일정 설정 등)을 조정합니다.</p> <p>일정을 설정하려면 다음 단계를 따르세요.</p> <p>설정 앱 을 열고 조용한 모드 > 수면 모드 > 일정 > 인터벌을 탭합니다.</p> <p>시작 또는 종료 시간을 눌러 모드가 사용 설정되고 중지되는 시간을 조정합니다. 위아래로 스와이프하여 시간을 변경하고, 시간을 탭하여 선택합니다. 수면 모드는 수동으로 사용 설정한 경우에도 예약한 시간에 자동으로 사용 중지됩니다.</p>
운동 집중	운동 앱  을 사용하는 동안 알림을 사용 중지합니다.

기타 설정

심박수	심박수 모니터링을 사용 설정 또는 중지합니다.
액티브존 미닛 알림	일상적인 활동 중에 받게 되는 심박수 구간 알림을 사용 설정 또는 중지합니다. 자세한 내용은 관련 도움말 을 참고하세요.

버튼 잠금	화면이 꺼져 있을 때 트래커의 버튼이 활성화되지 않도록 합니다. 버튼 잠금을 사용 설정하려면 설정 > 사용 설정을 탭합니다.
진동	트래커의 진동 세기를 조정합니다.
GPS	GPS 모드를 선택합니다. 자세한 내용은 관련 도움말 을 참고하세요.
확대 설정	확대를 사용 설정하면 화면을 세 번 탭하여 확대할 수 있습니다. 2배와 3배 확대 사이에서 선택할 수 있습니다. 다시 축소하려면 화면을 한 번 탭합니다.
기기 정보	트래커의 규제 정보와 활성화 날짜(트래커의 보증이 시작되는 날)를 확인합니다. 활성화 날짜는 기기를 설정한 날짜입니다. 활성화 날짜를 보려면 기기 정보 > 시스템 정보를 탭합니다. 자세한 내용은 관련 도움말 을 참고하세요.
기기 다시 시작하기	트래커를 다시 시작하려면 기기 다시 시작 > 다시 시작을 탭합니다.

배터리 잔량 확인하기

시계 페이스에서 위로 스와이프하면 화면 상단에 배터리 잔량이 표시됩니다.



트래커의 배터리가 부족하면(20% 이하) 경고가 표시되고 배터리 표시기가 주황색으로 바뀝니다. 트래커의 배터리가 매우 부족하면(8% 이하) 두 번째 경고가 표시되고 배터리 표시기가 깜박입니다.

배터리 잔량이 부족한 경우:

- GPS로 운동을 모니터링 중인 경우 GPS 추적 기능이 사용 중지됩니다.
- 화면 항상 켜기가 사용 중지됩니다.

- 빠른 답장을 사용할 수 없습니다.
- 휴대전화의 알림이 수신되지 않습니다.

기기 잠금 설정하기

비접촉 결제를 설정하면 개인용 4자리 PIN 코드를 설정하라는 메시지가 표시됩니다.



Fitbit 앱에서 PIN 코드를 관리하려면 다음 안내를 따르세요.

Fitbit 앱의 오늘 탭에서 기기 아이콘  > **Charge 6** > 기기 잠금을 탭합니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.


화면 항상 켜기 조정하기

화면과 상호작용하지 않을 때도 트래커에 시간이 표시되도록 하려면 화면 항상 켜기를 사용 설정하세요.



화면 항상 켜기를 사용 설정 또는 중지하려면 다음 단계를 따르세요.

1. 시계 페이스에서 아래로 스와이프하여 빠른 설정에 액세스합니다.

2. 설정 앱  > 디스플레이 설정 > 화면 항상 켜기를 탭합니다.
3. 화면 항상 켜기를 탭하여 설정을 사용 설정 또는 중지합니다. 특정 시간에 화면이 자동으로 꺼지도록 설정하려면 꺼짐 시간을 탭합니다. 수면 모드 설정에서 수면 일정을 설정한 경우 꺼짐 시간을 조정할 수 없습니다.

이 기능을 사용 설정하면 트래커의 배터리 수명에 영향을 미칩니다. 화면 항상 켜기를 사용 설정하면 Charge 6를 더 자주 충전해야 합니다.

화면 항상 켜기는 트래커의 배터리가 매우 부족한 경우 자동으로 사용 중지됩니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

화면 끄기

사용하지 않을 때 트래커의 화면을 끄려면 트래커 페이스를 반대쪽 손으로 잠시 가리거나 시계 페이스가 표시된 상태에서 버튼을 누르거나 손목을 내 몸 바깥으로 돌리세요.


화면 항상 켜기를 사용 설정하면 화면이 꺼지지 않습니다.

시계 페이스 및 앱

시계 페이스를 변경하고 Charge 6에서 앱에 액세스하는 방법을 알아보세요.

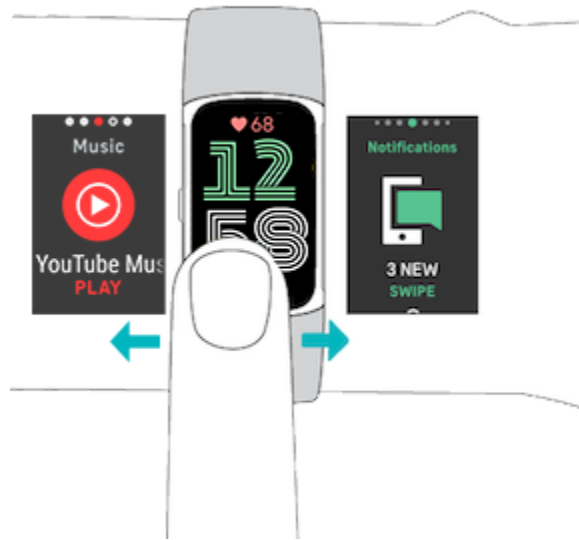
시계 페이스 변경하기

Fitbit 갤러리에서는 트래커를 맞춤설정할 수 있는 다양한 시계 페이스를 제공합니다.


1. Fitbit 앱의 '오늘' 탭에서 기기 아이콘  > **Charge 6**를 탭합니다.
2. 갤러리 > 시계 탭을 탭합니다.
3. 사용할 수 있는 시계 페이스를 찾습니다. 자세한 보기를 확인하려면 시계 페이스를 탭합니다.
4. Charge 6에 시계 페이스를 추가하려면 설치를 탭합니다.

앱 열기

시계 페이스에서 좌우로 스와이프하여 트래커에 설치된 앱을 확인합니다. 위로 스와이프하거나 앱을 탭해서 엽니다. 이전 화면으로 돌아가려면 오른쪽으로 스와이프하고, 시계 화면으로 돌아가려면 버튼을 누릅니다.



휴대전화 찾기

휴대전화 찾기 앱  을 사용하여 휴대전화를 찾을 수 있습니다.

요건:

- 찾으려는 휴대폰에 트래커가 연결('페어링')되어 있어야 합니다.
- 휴대전화는 블루투스가 켜져 있고 Fitbit 기기로부터 10m(30피트) 이내에 위치해 있어야 합니다.
- Fitbit 앱이 휴대전화의 백그라운드에서 실행 중이어야 합니다.
- 휴대전화가 켜져 있어야 합니다.

휴대전화를 찾으려면 다음 단계를 따르세요.


1. 시계 페이스에서 아래로 스와이프하여 빠른 설정에 액세스합니다.
2. 트래커에서 휴대전화 찾기 앱을 엽니다.
3. 휴대전화 찾기를 탭합니다. 그러면 휴대전화가 큰 소리로 울립니다.
4. 휴대전화를 찾으면 취소를 탭하여 벨소리를 끕니다.

휴대전화의 알림

Charge 6에 휴대전화의 전화, 문자, 캘린더 및 앱 알림을 표시하여 최신 소식을 확인할 수 있습니다. 알림을 받으려면 휴대전화와 트래커의 거리를 10m(30피트) 이내로 유지하세요.

알림 설정하기

휴대전화의 블루투스가 켜져 있고 휴대전화에서 알림을 받을 수 있는지 확인하세요(흔히 설정 > 알림에서 확인 가능). 그런 다음, 다음과 같이 알림을 설정합니다.

1. Fitbit 앱의 '오늘' 탭에서 기기 아이콘  > **Charge 6**를 탭합니다.
2. 알림을 탭합니다.
3. 아직 페어링하지 않은 경우 화면에 표시된 안내를 따라 트래커를 페어링합니다. 전화, 문자 및 캘린더 알림이 자동으로 사용 설정됩니다.
4. Fitbit 및 WhatsApp 등 휴대전화에 설치된 앱의 알림을 사용 설정하려면 앱 알림을 탭한 후 확인할 알림을 사용 설정합니다.

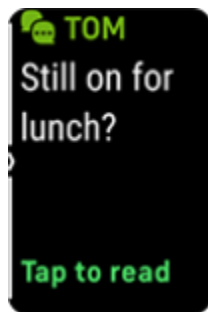
Charge 6에서는 iPhone을 사용하는 경우 캘린더 앱에 동기화된 모든 캘린더의 알림을 표시하고, Android 휴대전화를 사용하는 경우 설정 시 선택한 캘린더 앱의 캘린더 알림을 표시합니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

수신 알림 확인하기

알림이 수신되면 트래커가 진동으로 알려 줍니다. 알림을 탭하여 메시지를 펼칩니다.

수신 시 읽지 않은 알림은 나중에 알림 앱 에서 확인할 수 있습니다. 오른쪽 또는 왼쪽으로 스와이프하여 알림 앱으로 이동한 후 위로 스와이프하여 엽니다.



알림 관리하기

Charge 6는 최대 10개의 알림을 저장하며, 그다음부터는 가장 오래된 알림을 새로 수신되는 알림으로 대체합니다.


알림 앱 에서 알림을 관리하려면 다음 단계를 따르세요.

- 위로 스와이프하여 알림을 스크롤하고, 알림을 탭하여 펼칩니다.
- 알림을 삭제하려면 해당 알림을 탭하여 펼친 후 아래로 스와이프하여 지우기를 탭합니다.
- 한 번에 모든 알림을 삭제하려면, 알림 하단에 도달할 때까지 위로 스와이프하고 모두 지우기를 탭합니다.
- 알림 화면을 종료하려면 버튼을 누르거나 오른쪽으로 스와이프합니다.

알림 사용 중지하기

Fitbit 앱에서 특정 알림을 끄거나 Charge 6의 빠른 설정에서 모든 알림을 끌 수 있습니다. 모든 알림을 끄면 휴대전화에서 알림을 수신해도 트래커가 진동하지 않으며 화면이 켜지지 않습니다.

특정 알림을 사용 중지하려면 다음 단계를 따르세요.

1. 휴대전화에 있는 Fitbit 앱의 오늘 탭에서 기기 아이콘  > **Charge 6** > 알림을 탭합니다.
2. 트래커에서 더 이상 수신하고 싶지 않은 알림을 사용 중지합니다.

모든 알림을 사용 중지하려면 다음 단계를 따르세요.

1. 시계 페이스에서 아래로 스와이프하여 빠른 설정에 액세스합니다.
2. 방해 금지 모드를 사용 설정합니다. 모든 알림과 리마인더가 사용 중지됩니다.



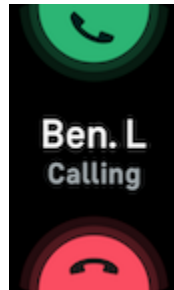
휴대전화에서 방해 금지 모드 설정을 사용하는 경우, 이 설정을 사용 중지할 때까지 트래커에서 알림이 수신되지 않습니다.

전화 통화 수락 또는 거부하기

iPhone 또는 Android 휴대전화와 페어링된 경우 Charge 6를 통해 수신 전화를 받거나 거부할 수 있습니다.

통화를 수락하려면 트래커 화면의 녹색 전화 아이콘을 탭합니다. 트래커로는 통화할 수 없습니다. 전화 통화를 수락하면 근처에 있는 휴대전화에서 전화를 받게 됩니다. 전화를 거부하려면 빨간색 전화 아이콘을 탭하여 음성 사서함으로 돌립니다.



연락처 목록에 있는 사람인 경우 발신자 이름이 표시되고, 그렇지 않으면 전화번호가 표시됩니다.



메시지에 응답하기(Android 휴대전화)

미리 설정된 빠른 답장으로 트래커의 특정 앱에서 문자 메시지 및 알림에 바로 응답하세요. 트래커에서 메시지에 응답하려면 휴대전화를 백그라운드에서 Fitbit 앱이 실행되고 있는 상태로 근처에 두세요.

메시지에 응답하려면 다음 단계를 따르세요.


1. 응답할 알림을 엽니다.
2. 다음과 같이 메시지에 답장하는 방법을 선택합니다.
 - 텍스트 아이콘  을 탭하여 빠른 답장 목록에서 메시지에 응답합니다.
 - 그림 이모티콘 아이콘  을 탭하여 그림 이모티콘으로 메시지에 응답합니다.

빠른 답장을 맞춤설정하는 방법 등 자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

시간 지키기

알람은 설정한 시간에 진동하여 잠을 깨우고 알림을 제공합니다. 일주일에 한 번 또는 수일간 알람이 울리도록 최대 8개의 알람을 설정할 수 있습니다. 또한 스톱워치로 이벤트 시간을 측정하거나 카운트다운 타이머를 설정할 수 있습니다.

알람 설정하기


알람 앱 으로 일회성 또는 반복 알람을 설정하세요. 알람이 울리면 트래커가 진동합니다.

알람을 설정할 때 스마트 알람을 사용 설정하면 트래커가 설정된 알람 시간 30분 전부터 깨우기 가장 좋은 시간을 찾을 수 있습니다. 깊은 수면 중에는 깨우지 않으므로, 더 상쾌한 기분으로 잠에서 깰 가능성이 큼니다. 스마트 알람이 깨우기 가장 좋은 시간을 찾지 못하는 경우에는 설정된 시간에 알람이 울립니다.

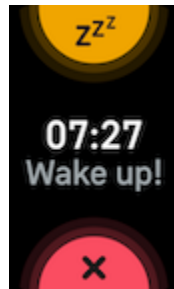
자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

알람 해제 또는 다시 울리도록 설정하기


알람이 울리면 트래커가 진동합니다. 알람을 해제하려면 화면 하단에서 위로 스와이프하고

닫기  아이콘을 탭합니다. 알람이 9분 뒤에 다시 울리도록 하려면 화면 상단에서 아래로 스와이프합니다

원하는 횟수만큼 알람이 다시 울리도록 하세요. 1분 넘게 알람을 무시하면 Charge 6가 자동으로 다시 알림 모드로 전환됩니다.



타이머 또는 스톱워치 사용하기

트래커에서 스톱워치로 이벤트 시간을 측정하거나 타이머 앱  을 사용하여 카운트다운 타이머를 설정하세요. 스톱워치와 카운트다운 타이머는 동시에 실행할 수 있습니다.

화면 항상 켜기가 사용 설정되어 있으면 스톱워치나 카운트다운 타이머가 종료되거나 앱을 종료하기 전까지 화면에 계속 표시됩니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

활동 및 건강

작용할 때마다 Charge 6에서 시간당 활동, 심박수, 수면 등 다양한 통계를 지속적으로 모니터링합니다. 데이터는 온종일 Fitbit 앱과 자동으로 동기화됩니다.

통계 확인하기

시계 페이스를 위로 스와이프하면 다음을 비롯한 일일 통계를 확인할 수 있습니다.

주요 통계	오늘의 걸음 수, 이동 거리, 액티브존 미닛, 칼로리 소모량
운동	이번 주에 운동 목표를 달성한 일수
심박수	현재 심박수 및 안정 시 심박수
시간당 활동	오늘 시간당 활동 목표를 충족한 시간
여성 건강	생리 주기의 현재 단계에 대한 정보(해당하는 경우)
혈중 산소 포화도(SpO2)	최근 안정 시 SpO2 평균
컨디션	일일 컨디션 점수
수면	수면 시간 및 수면 점수

Fitbit 앱에서 목표를 설정하면 해당 목표에 대한 달성률을 나타내는 고리가 표시됩니다.

휴대전화의 Fitbit 앱에서 트래커를 통해 감지되는 모든 기록 및 기타 정보를 확인하세요.

일일 활동 목표 모니터링하기

Charge 6는 선택한 일일 활동 목표에 대한 달성률을 모니터링합니다. 목표를 달성하면 축하하는 의미로 트래커가 진동합니다.

목표 선택하기

건강 및 피트니스 여정을 시작하는 데 도움이 되는 목표를 설정하세요. 처음 목표는 하루에 10,000걸음을 걷는 것입니다. 걸음 수를 변경하거나 다른 활동 목표를 선택하세요.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

Charge 6에서 목표에 대한 달성률을 모니터링하세요. 자세한 내용은 [통계 확인하기](#)를 참고하세요.

시간당 활동 모니터링하기

Charge 6는 비활동 시간을 모니터링하고 활동하라는 알림을 보내 하루 종일 계속 활동할 수 있도록 도와줍니다.

리마인더는 시간당 250걸음 이상 걷도록 알려 줍니다. 한 시간에 250걸음을 걸지 않은 경우 해당 시간 10분 전에 진동이 울리고 화면에 리마인더가 표시됩니다. 리마인더를 받은 후 250걸음 목표를 달성하면 두 번째 진동이 울리고 축하 메시지가 표시됩니다.



자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

수면 모니터링하기

잠자리에 들 때 Charge 6를 착용하면 수면 시간, 수면 단계(렘수면, 얇은 수면, 깊은 수면의 지속 시간) 및 수면 점수(수면의 질) 등 수면에 관한 기본 통계를 자동으로 모니터링할 수 있습니다.

또한 Charge 6는 밤사이 예상 산소량 변화를 모니터링하여 잠재적인 수면 중 호흡 장애를 발견하는 데 도움을 줄 뿐만 아니라, 피부 온도를 모니터링하여 개인 기준치 및 SpO2 수치와 어떻게 다른지 확인함으로써 혈중 산소량을 추정합니다.

수면 통계를 확인하려면 잠에서 깬 후 트래커를 동기화하고 Fitbit 앱을 확인하거나 트래커의 시계 페이스에서 위로 스와이프합니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

수면 목표 설정하기

시작할 때 하룻밤 수면 목표는 8시간으로 설정되어 있습니다. 이 목표를 필요에 맞게 맞춤설정하세요.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

장기 수면 행동에 대한 인사이트 얻기

Premium 구독을 통해 월별 수면 프로필과 함께 수면 습관을 개선할 수 있는 방법을 파악하고 따라 보세요. 매달 14일 이상 Fitbit 기기를 착용한 상태로 잠자리에 드세요. 매달 1일에 Fitbit 앱을 확인하여 장기적인 수면 행동 추이를 반영한 수면 동물과 함께, 10가지 월간 지표를 사용한 수면 분석을 받아볼 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

수면 습관에 대해 알아보기


Fitbit Premium을 구독하여 수면 점수 및 또래와 나를 비교한 내용에 관해 자세히 알아보세요. 이는 수면 루틴을 개선하고 더 상쾌한 기분으로 잠에서 깨는 데 도움이 될 수 있습니다.


자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

스트레스 관리하기

마음챙김 기능으로 스트레스를 모니터링하고 관리하세요.

EDA 스캔 앱 사용하기

Charge 6의 EDA 스캔 앱 은 스트레스에 대한 신체 반응을 나타낼 수 있는 피부전도도를 감지합니다. 땀 배출량은 교감 신경계에 의해 조절되므로, 이러한 변화는 신체가 스트레스에 어떻게 반응하는지에 관한 의미 있는 추세를 보여줄 수 있습니다.

1. 트래커에서 왼쪽이나 오른쪽으로 스와이프하여 EDA 스캔 앱 으로 이동한 후 탭하여 엽니다.
2. 이전 스캔과 동일한 길이로 스캔을 시작하려면 실행 아이콘을 탭합니다. 스캔 시간을 변경하려면 위로 스와이프하고 시간 수정을 탭하고 > 원하는 시간(분)을 탭합니다.
3. 엄지손가락과 집게손가락으로 트래커의 양옆을 부드럽게 잡습니다.
4. 스캔이 완료될 때까지 움직이지 않고 손가락을 트래커에 대고 있습니다.
5. 손가락을 떼면 스캔이 일시중지됩니다. 다시 시작하려면 손가락을 트래커 양옆에 다시 올려놓습니다. 세션을 종료하려면 세션 종료를 탭합니다.
6. 스캔이 완료되면 기분을 눌러 감정 상태를 반영하거나 건너뛰기를 탭합니다.
7. EDA 반응 횟수, 세션 시작 및 종료 시의 심박수, 기분 변화(기록한 경우)를 비롯한 스캔 요약 내용을 확인하려면 화면을 위로 스와이프합니다.
8. 요약 화면을 닫으려면 완료를 탭합니다.
9. 세션에 관한 자세한 내용을 확인하려면 휴대전화에서 Fitbit 앱을 엽니다. 오늘 탭에서 마음챙김 실행일 타일 > 내 여정을 탭합니다.



자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

스트레스 관리 점수 확인하기

심박수, 운동 및 수면 데이터를 기반으로 하는 스트레스 관리 점수를 통해 매일 스트레스의 징후가 몸에 나타나는지 확인할 수 있습니다. 점수는 1~100점으로 매겨지며, 높을수록 스트레스의 신체적 징후가 몸에 적게 나타난다는 것을 의미합니다. 일일 스트레스 관리 점수를 확인하려면 트래커를 착용하고 잠자리에 든 후 다음 날 아침 휴대전화에서 Fitbit 앱을 엽니다. '오늘' 탭에서 '스트레스 관리' 타일을 탭합니다.

하루 동안의 기분을 기록하여 몸과 마음이 스트레스에 어떻게 반응하는지를 더 명확히 파악해 보세요. Fitbit Premium을 구독하면 자세한 점수 분석 내용을 확인할 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

고급 건강 수치

Fitbit 앱의 건강 수치로 자신의 몸에 대해 더 잘 알아보세요. 이 기능에서는 추세를 확인하고 변한 점을 평가할 수 있도록 Fitbit 기기에서 지속적으로 감지한 주요 수치를 확인할 수 있습니다.

수치에는 다음이 포함됩니다.

- 혈중 산소 포화도(SpO2)
- 피부 온도 변화
- 심박 변이도
- 안정 시 심박수
- 호흡수

참고: 이 기능은 질병을 진단 또는 치료하기 위한 것이 아니며 의학적 용도로 생각해서는 안 됩니다. 이는 건강을 관리하는 데 도움이 되는 정보를 제공하기 위한 것입니다. 건강과 관련하여 걱정되는 점이 있는 경우 의료인과 상담하세요. 응급 상황이라고 생각되는 경우에는 응급 서비스에 연락하세요.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

운동 및 심장 건강

운동을 자동으로 모니터링하거나 운동 앱  으로 활동을 추적하여 실시간 통계 및 운동 후 요약 확인하세요.

Fitbit 앱을 확인하여 친구 및 가족과 활동을 공유하고, 동료들과 비교했을 때 전반적인 피트니스 수준이 어떤지를 확인하는 등 여러 작업을 수행할 수 있습니다.


운동 중에 트래커에서 YouTube Music 컨트롤을 사용하여 휴대전화에서 재생 중인 음악을 제어할 수 있습니다. YouTube Music 컨트롤을 사용하려면 호환되는 휴대전화가 블루투스 범위 내에 있어야 하고 YouTube Music Premium 유료 구독이 필요합니다.

1. 휴대전화에서 YouTube Music 앱을 엽니다.
2. Charge 6에서 운동 앱을 열고 운동을 시작합니다. 운동 중에 음악 제어에 액세스하려면 아래로 스와이프합니다.
3. 운동으로 돌아가려면 위로 스와이프하거나 버튼을 누릅니다.

YouTube Music 컨트롤에 관한 자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.


자동으로 운동 모니터링하기

Charge 6에서는 15분 이상 움직임이 컸던 여러 활동을 자동으로 인식하고 기록합니다. 휴대전화의 Fitbit 앱에서 활동에 관한 기본 통계를 확인하세요. '오늘' 탭에서 '운동' 타일을

탭합니다. 자동으로 추적되는 활동을 관리하려면 상단의 설정 아이콘  을 탭합니다. 조정할 활동 > 자동 인식을 탭합니다.


자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

운동 앱을 사용하여 운동 모니터링 및 분석하기


Charge 6의 운동 앱  으로 특정 운동을 모니터링하여 심박수 데이터, 칼로리 소모량, 경과 시간, 운동 후 요약 등 실시간 통계를 손목에서 확인하세요. GPS를 사용한 경우 전체 운동 통계, 운동 강도 맵을 확인하려면 Fitbit 앱에서 '운동' 타일을 탭하세요.

GPS를 사용하여 운동을 모니터링하는 방법을 자세히 알아보려면 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

Charge 6의 동적 GPS를 사용하면 트래커에서 운동 시작 시 GPS 유형을 설정할 수 있습니다. Charge 6에서는 배터리 수명을 보존하기 위해 휴대전화의 GPS 센서에 연결을 시도합니다.


휴대전화가 근처에 없거나 이동 중인 경우에는 Charge 6에서 내장 GPS를 사용합니다. GPS 설정은 설정 앱 에서 관리합니다. 자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

휴대전화 GPS는 GPS 센서가 있는 모든 지원 휴대전화에서 사용할 수 있습니다. 자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

1. 휴대전화에서 블루투스와 GPS를 켭니다.
2. Charge 6가 휴대전화와 페어링되어 있는지 확인합니다.
3. 또한 Fitbit 앱에 GPS 또는 위치 서비스 사용 권한이 있어야 합니다.
4. Charge 6의 GPS 모드가 동적 또는 휴대전화(설정 앱  > GPS > GPS 모드 열기)로 설정되어 있어야 합니다.
5. 휴대전화를 지닌 채로 운동합니다.

자동으로 운동 시작하기


자동 시작을 사용 설정하면 위치에서 걷기, 러닝, 자전거 타기, 일립티컬, 로잉 또는 스피닝 운동을 감지할 때 운동 앱을 자동으로 시작합니다. 이 설정을 사용 설정하려면 다음 단계를 따르세요.





1. 운동 앱 을 엽니다.
2. 자전거, 일립티컬, 로잉, 러닝, 스피닝 또는 걷기 옵션을 탭합니다.
3. 위로 스와이프하여 자동 시작을 사용 설정합니다. 다음번에 위치에서 이 운동 유형을 감지하면 운동 앱이 자동으로 열립니다. 운동이 종료되는 시점을 자동으로 감지하려면 자동 중지를 사용 설정하면 됩니다.

이 설정을 사용 중지해도 걷기, 러닝, 자전거 타기에 대한 기본 통계는 Fitbit 앱에 계속 기록됩니다.

수동으로 운동 시작하기

운동을 수동으로 시작하려면 다음 단계를 따르세요.

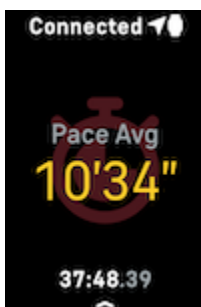
1. Charge 6에서 왼쪽 또는 오른쪽으로 스와이프하여 운동 앱 으로 이동한 후 위로 스와이프하여 운동을 찾습니다. 최근에 사용한 운동이 상단에 표시됩니다. 전체 운동 목록을 확인하려면 더보기를 탭합니다.
2. 운동을 탭하여 선택합니다. 운동에서 GPS를 사용하는 경우 신호가 연결될 때까지 기다리거나, 운동을 시작한 뒤 신호가 사용 가능해지면 GPS에 연결되도록 할 수 있습니다. GPS에 연결되기까지 몇 분 정도 걸릴 수 있습니다.

3. 실행 아이콘  을 탭하여 운동을 시작합니다. 또는 위로 스와이프하여 운동 목표를 선택하거나 설정을 조정합니다. 설정에 관한 자세한 내용은 [운동 설정 맞춤설정하기](#)를 참고하세요.
4. 실시간 통계를 스크롤하려면 화면 가운데를 탭합니다. 운동을 일시중지하려면 위로 스와이프한 후 일시중지  를 탭합니다.
5. 운동을 마치면 위로 스와이프한 후 일시중지  > 완료  를 탭합니다. 그러면 운동 요약이 표시됩니다.
6. 요약 화면을 닫으려면 위로 스와이프하고 완료를 탭합니다.

참고:

- 운동 목표를 설정해 놓으면 목표를 절반 달성한 경우 및 목표를 달성한 경우 트래커에서 알려 줍니다.
- 운동에 GPS가 사용되는 경우, 'GPS 연결 중...'이 화면 상단에 표시됩니다. 화면에 'GPS 연결됨'이라는 메시지가 표시되면 Charge 6가 연결된 것입니다.
- 골프나 하이킹처럼 시간이 오래 걸리는 활동을 할 때 전체 운동을 GPS로 기록하려면 근처에 있는 휴대전화로 휴대폰 연동 GPS를 사용합니다.
- 최상의 결과를 위해서는 내장 GPS를 사용하여 2시간 넘게 걸리는 운동을 모니터링하기 전에 트래커의 배터리 잔량이 80% 이상인지 확인하세요.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.



내장 GPS를 사용하면 트래커의 배터리 수명에 영향을 미칩니다. GPS 추적을 정기적으로 사용하는 경우 Charge 6를 더 자주 충전해야 합니다.



운동 설정 맞춤설정하기

트래커에서 각 운동 유형에 대한 설정을 맞춤설정할 수 있습니다. 설정에는 다음과 같은 항목이 있습니다.

화면 항상 켜기	운동 중 화면을 켜 두기
----------	---------------

GPS	GPS를 사용하여 경로 모니터링
심박수 구간 알림	운동 중에 목표 심박수 구간에 진입하면 알림 수신. 자세한 내용은 관련 도움말 을 참고하세요.
인터벌 설정	인터벌 트레이닝 중에 사용하는 활동 및 휴식의 인터벌 조정
수영장 길이	수영장 길이 설정
자동 시작	트래커가 해당 운동 유형을 감지하면 자동으로 운동 앱이 열림
자동 종료	움직임을 멈추면 운동 앱에서 모니터링되는 운동이 자동으로 중지
랩 설정	운동 중 특정 주요 기록 달성 시 알림 받기
단위	수영장 길이에 사용하는 측정 단위를 변경

설정은 운동에 따라 다릅니다. 트래커에서 각 운동 유형에 대한 설정을 맞춤설정하려면 다음 단계를 따르세요.

1. 운동 앱  으로 스와이프한 후 위로 스와이프하여 운동을 찾습니다.
2. 운동을 탭하여 선택합니다.
3. 운동 설정을 위로 스와이프합니다. 설정을 탭하여 조정합니다.
4. 완료되면 실행 아이콘  이 보일 때까지 아래로 스와이프합니다.

운동 요약 확인하기

운동을 마치면 Charge 6에 통계 요약이 표시됩니다.


GPS를 사용한 경우 추가 통계 및 운동 강도 맵을 보려면 Fitbit 앱에서 '운동' 타일을 확인하세요.

심박수 확인하기

Charge 6는 여유 심박수(최대 심박수와 안정 시 심박수의 차이)를 사용하여 심박수 구간을 맞춤설정합니다. 원하는 트레이닝의 강도를 설정하려면 운동 시 트래커에서 심박수 및 심박수 구간을 확인하세요. 심박수 구간에 진입하면 Charge 6에서 알려 줍니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

아이콘	구간	계산	설명
	낮은 심박 구간	여유 심박수의 40% 미만	중간 심박 구간에 도달하기 전에는 심장이 느리게 뛰니다.
	중간 심박 구간	여유 심박수의 40%~59%	중간 심박 구간에서는 빠르게 걷기와 같은 중간 강도의 활동을 하고 있을 가능성이 큼니다. 심박수가 올라가고 호흡이 빨라질 수 있지만 대화는 나눌 수 있는 상태입니다.
	격렬한 심박 구간	여유 심박수의 60%~84%	격렬한 심박 구간에서는 달리기나 스피닝과 같은 격렬한 활동을 하고 있을 가능성이 큼니다.

아이콘	구간	계산	설명
	최대 심박수 구간	여유 심박수의 85% 초과	최대 심박수 구간에서는 전력 질주나 고강도 인터벌 트레이닝 등 운동 성과 및 속도를 높이는 짧은 고강도 활동을 하고 있을 가능성이 큼니다.

맞춤 심박수 구간

이러한 심박수 구간을 사용하는 대신, Fitbit 앱에서 특정 심박수 구간을 목표로 맞춤 구간을 만들 수 있습니다.


자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

액티브존 미닛 획득하기

중간 심박 구간, 격렬한 심박 구간 또는 최대 심박수 구간에서 보낸 시간에 따라 액티브존 미닛을 획득하세요. 시간을 극대화할 수 있도록 심장 강화 구간이나 최대 심박수 구간에서는 분마다 2배의 액티브존 미닛을 획득하게 됩니다.

중간 심박 구간에서의 1분 = 액티브존 미닛 1분
 격렬한 심박 구간 또는 최대 심박수 구간에서의 1분 = 액티브존 미닛 2분

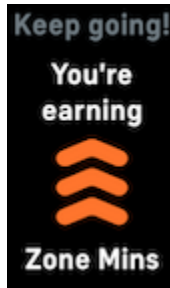
Charge 6에서는 다음과 같은 두 가지 방법으로 액티브존 미닛을 알려 줍니다.

- 지금 하고 있는 운동의 강도를 알 수 있도록 운동 앱  을 사용해 운동을 하는 동안 다른 심박수 구간에 진입하면 바로 알려 줍니다. 다음과 같이 트래커 진동 횟수로 현재 구간을 알 수 있습니다.

진동 1회 = 중간 심박 구간
 진동 2회 = 격렬한 심박 구간
 진동 3회 = 최대 심박수 구간



- 하루 동안 심박수 구간에 진입(예: 빠르게 걷던 중)한 지 7분이 지나면 알림이 울립니다.

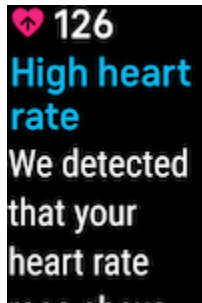


처음 시작할 때 주간 목표는 액티브존 미닛 150분으로 설정되어 있습니다. 목표를 달성하면 알림을 받게 됩니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

심박수 알림 받기

10분 이상 활동이 없는 것으로 보이는 상태에서 심박수가 기준치를 벗어나 있음을 Charge 6에서 감지하는 경우 알림이 전송됩니다.



이 기능을 사용 중지하거나 기준치를 조정하려면 다음 단계를 따르세요.

1. 휴대전화에 있는 Fitbit 앱의 오늘 탭에서 기기 아이콘  > **Charge 6**를 탭합니다.

2. 높은 심박수 및 낮은 심박수를 탭합니다.
3. 높은 심박수 알림 또는 낮은 심박수 알림을 사용 설정 또는 사용 중지하거나 맞춤설정을 탭하여 기준점을 조정합니다.

Fitbit 앱에서 이전 심박수 알림을 보거나, 가능한 증상 및 원인을 기록하거나, 알림을 삭제할 수 있습니다. 자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

장비 및 앱에서 심박수 확인하기

Charge 6를 호환되는 운동 장비 및 앱에 연결하면 디스플레이에서 바로 실시간 심박수를 확인할 수 있습니다. 이 기능은 블루투스 심박수 프로필을 지원하는 운동 기기 및 앱(예: iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 최신 모델 및 Strava)과 호환됩니다. 하지만 모든 블루투스 호환 기기와 앱이 이와 같이 작동하는 것은 아닙니다.

1. 시계 페이스에서 아래로 스와이프하고 장비의 **HR**을 탭합니다.
2. 운동 장비의 안내에 따라 블루투스 심박수 모니터를 연결합니다.
3. Charge 6가 연결되면 트래커에 심박수 공유를 요청하는 화면이 나타납니다. 공유를 탭합니다.
4. 트래커에서 시작을 탭하여 운동을 시작합니다.

심박수 공유를 중지하려면 Charge 6에서 운동을 종료하세요.



장비 호환성 및 문제 해결에 관한 자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

일일 컨디션 점수 확인하기

일일 컨디션 점수로 몸에 어떤 활동이 가장 적합한지 알아보세요. 점수는 활동, 수면 및 심박 변이도를 기준으로 1~100점 사이로 매겨집니다. 점수가 높으면 운동할 준비가 되었다는 의미이며, 점수가 낮으면 회복에 집중해야 한다는 뜻입니다.

점수를 확인할 때 점수에 영향을 준 요인, 그날의 맞춤형 활동 목표와 권장 운동 또는 회복 세션도 자세히 볼 수 있습니다.

밤에 잠자는 시간을 포함하여 하루 종일(14시간 이상) 트래커를 착용한 다음, 시계 페이스에서 위로 스와이프하여 일일 통계에서 컨디션 점수를 찾습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

심장 강화 피트니스 점수 보기

Fitbit 앱에서 전반적인 심혈관 건강 상태를 조회하세요. 동료들과 비교한 결과를 보여주는 심장 강화 피트니스 점수 및 심장 강화 피트니스 레벨을 확인하세요.

Fitbit 앱에서 심장 타일을 탭하고 심박수 그래프를 왼쪽으로 스와이프하면 자세한 심장 강화 피트니스 통계를 확인할 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

내 활동 공유하기

운동을 마친 후, Fitbit 앱을 열어 친구 및 가족과 통계를 공유할 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

비접촉 결제

Charge 6에는 NFC 칩이 내장되어 있으며, 이 칩을 통해 트래커에 있는 신용카드와 체크카드를 사용할 수 있습니다.


신용카드 및 체크카드 사용하기

Fitbit 앱에 Google 월렛을 설정하면 트래커를 사용하여 비접촉 결제가 가능한 매장에서 물품을 구입할 수 있습니다.

Fitbit은 수시로 파트너 목록에 새 지역 및 카드 발급기관을 추가하고 있습니다. 사용 중인 결제 카드를 Fitbit 기기에서 이용할 수 있는지 확인하려면 fitbit.com을 참고하세요.

비접촉 결제 설정하기


비접촉 결제를 사용하려면 제휴 은행에서 발급한 1개 이상의 신용카드 또는 체크카드를 Fitbit 앱에 추가하세요. Fitbit 앱에서 결제 카드를 추가 및 삭제하고, 트래커의 기본 카드를 설정하고, 결제 수단을 수정하고, 최근 구매 내역을 살펴볼 수 있습니다.

1. Fitbit 앱의 '오늘' 탭에서 기기 아이콘  > **Charge 6**를 탭합니다.
2. **Google** 월렛 타일을 탭합니다.
3. 화면에 표시된 안내에 따라 결제 카드를 추가합니다. 은행에서 추가 확인을 요구할 수도 있습니다. 카드를 처음 추가하는 경우 트래커에 4자리의 PIN 코드를 설정하라는 메시지가 표시될 수 있습니다. 또한 휴대전화에 비밀번호 보호가 사용 설정되어 있어야 합니다.
4. 카드를 추가했으면 화면에 표시된 안내에 따라 휴대전화에 대한 알림을 사용 설정하여(아직 알림을 사용 설정하지 않은 경우) 설정을 완료합니다.

구매하기

비접촉 결제를 지원하는 모든 매장에서 Fitbit 기기를 사용하여 결제하세요. 매장에서 비접촉 결제를 지원하는지 확인하려면 결제 단말기에 아래와 같은 기호가 있는지 찾아보세요.



1. 시계 페이스에서 아래로 스와이프하여 **Google** 월렛  을 탭합니다.

2. 메시지가 표시되면 4자리의 트래커 PIN 코드를 입력합니다. 기본 카드가 화면에 나타납니다.



3. 기본 카드로 결제하려면 결제 단말기 근처에 손목을 댍니다. 다른 카드로 결제하려면 화면을 스와이프하여 사용할 카드를 찾고 결제 단말기 근처에 손목을 댍니다.




결제에 성공하면 트래커가 진동하며 화면에 확인 메시지가 표시됩니다.

결제 단말기가 Fitbit 기기를 인식하지 못하면 트래커 페이스가 판독기 근처에 있는지, 비접촉 결제를 사용할 것임을 계산원이 알고 있는지 확인하세요.

보안을 강화하려면 **Charge 6**를 손목에 착용하고 비접촉 결제를 사용해야 합니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

기본 카드 변경하기

1. Fitbit 앱의 '오늘' 탭에서 기기 아이콘  > **Charge 6**를 탭합니다.
2. **Google** 월렛 타일을 탭합니다.
3. 기본 옵션으로 설정할 카드를 탭합니다.

4. 비접촉 결제용 기본 카드로 설정을 탭합니다.

대중교통 요금 결제하기

비접촉 결제 사용 시 비접촉 신용카드 또는 체크카드 결제를 승인하는 교통카드 리더에 탭했다가 떼면 됩니다. 트래커로 결제하려면 [신용카드 및 체크카드 사용하기](#)에 나와 있는 단계를 따르세요.

대중교통 이용을 시작하고 마치면서 교통카드 판독기에 **Fitbit** 트래커를 댄 때 똑같은 카드로 결제하세요. 대중교통 이용을 시작하기 전에 기기에 요금이 청구되는지 확인하시기 바랍니다.

라이프스타일

앱을 사용하여 가장 관심 있는 정보를 계속 확인할 수 있습니다.

YouTube Music 컨트롤로 음악 제어하기

Charge 6의 YouTube Music 컨트롤을 사용하여 휴대전화의 YouTube Music을 제어하세요. 트래커에서 재생목록 간에 이동하고, 노래를 건너뛰거나 다시 재생하고, 볼륨을 조정할 수 있습니다. YouTube Music 컨트롤을 사용하려면 호환되는 휴대전화가 블루투스 범위 내에 있어야 하고 YouTube Music Premium 구독이 필요합니다. YouTube Music에 관한 자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

1. 휴대전화에서 YouTube Music 앱을 엽니다. Fitbit 앱이 백그라운드에서 실행되고 있어야 합니다.
2. 트래커에서 YouTube Music 컨트롤 앱으로 스와이프한 후 탭하여 엽니다.
 - 기본 화면에 재생 중인 노래와 아티스트가 표시됩니다. 현재 노래를 일시중지하거나 재생하려면 탭합니다.
 - 최신 재생목록, 노래, 앨범을 비롯해 사용 가능한 음악을 탐색하려면 아래로 스와이프합니다. 선택 항목으로 전환하려면 탭합니다.
 - 다음 트랙으로 건너뛰거나, 현재 노래를 다시 시작하거나, 이전 트랙으로 돌아가려면 왼쪽으로 스와이프하여 제어에 액세스합니다.
 - 볼륨 제어에 액세스하려면 다시 왼쪽으로 스와이프합니다.

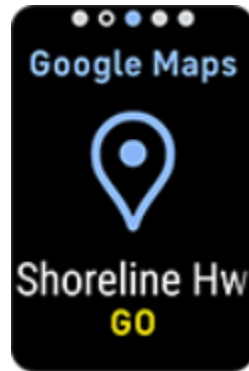


자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

Google 지도

트래커의 Google 지도 앱을 통해 트래커에서 세부 경로 안내를 받아 보세요.

1. 휴대전화에서 Google 지도 앱을 열고, 이동할 위치를 검색한 후 교통수단을 선택하고, 경로를 선택합니다. 그런 다음 시작을 탭하여 내비게이션을 시작합니다. 휴대전화에서 Google 지도 앱을 사용하는 방법을 자세히 알아보려면 [관련 도움말](#)을 참고하세요. Fitbit 앱이 백그라운드에서 실행되고 있어야 합니다.
2. 트래커에서 Google 지도 앱으로 스와이프한 후 탭하여 엽니다.
3. 내비게이션 중에 이를 일시중지하려면 위로 스와이프하고 일시중지 버튼을 탭합니다. 내비게이션을 재개하려면 재개 버튼을 탭하고 내비게이션을 종료하려면 종료 버튼을 탭합니다.
4. 사이클링 또는 도보 내비게이션을 사용하여 목적지에 도착하면 위치에 활동 요약이 표시됩니다. Google 지도 앱을 닫으려면 완료를 탭합니다.



자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

업데이트, 다시 시작 및 지우기

일부 문제 해결 단계에서는 트래커를 다시 시작해야 할 수도 있으며, Charge 6를 다른 사람에게 주려는 경우 담긴 내용을 지우는 것이 좋습니다. 트래커를 업데이트하여 최신 펌웨어를 받습니다.

Charge 6 업데이트하기

트래커를 업데이트하여 개선된 최신 기능 및 제품 업데이트를 적용하세요.



업데이트를 사용할 수 있게 되면 Fitbit 앱에 알림이 표시됩니다. 업데이트가 시작된 후에는 완료될 때까지 Charge 6와 Fitbit 앱에 진행률 표시줄이 표시됩니다. 업데이트 중에는 트래커와 휴대전화를 서로 가까이 두어야 합니다.

Charge 6를 업데이트하려면 트래커의 배터리가 20% 이상 충전되어 있어야 합니다. Charge 6를 업데이트하면 배터리가 많이 소모될 수 있으므로 업데이트를 시작하기 전에 트래커를 충전기에 연결하는 것이 좋습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

Charge 6 다시 시작하기

Charge 6를 동기화할 수 없거나 통계 모니터링 또는 알림 수신에 문제가 있는 경우, 다음과 같이 손목에서 트래커를 다시 시작하세요.

1. 시계 화면에서 아래로 스와이프하여 설정 앱  을 찾습니다.
2. 설정 앱  > 기기 다시 시작 > 다시 시작을 엽니다.

Charge 6가 응답하지 않는 경우:

1. 기기를 충전 케이블에 연결합니다.
2. 충전기의 평평한 끝부분에 있는 버튼을 8초 이내에 약 1초씩 세 번 누릅니다.
참고: 충전기에 버튼이 없는 경우 트래커를 충전 케이블에서 분리하고 1초 동안 멈췄다가 다시 연결합니다. 이를 3회 반복합니다.
3. Fitbit 로고가 표시될 때까지 10초간 기다립니다.



참고: 기기가 재시작하지 않으면 15초 동안 기다린 후 다시 시도합니다.



트래커를 다시 시작하더라도 데이터는 삭제되지 않습니다.

Charge 6 지우기

Charge 6를 다른 사람에게 주거나 반품하려는 경우 먼저 다음에 따라 개인 정보를 지우세요.

1. 시계 화면에서 아래로 스와이프하여 설정 앱  을 찾습니다.
2. 설정 앱  > 기기 정보 > 사용자 데이터 지우기를 엽니다.
3. 위로 스와이프한 후 **3초** 유지를 **3초** 동안 눌렀다가 땁니다.
4. Fitbit 로고가 표시되고 Charge 6가 진동하면 데이터가 지워진 것입니다.


문제 해결

Charge 6가 올바르게 작동하지 않을 경우 아래의 문제 해결 단계를 확인하세요.

심박수 신호 누락

Charge 6는 운동할 때뿐만 아니라 하루 종일 심박수를 계속 모니터링합니다. 트래커의 심박수 센서에서 신호를 잘 감지하지 못하면 점선이 표시됩니다.




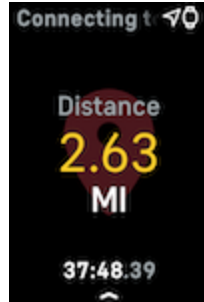
트래커에서 심박수 신호를 감지하지 못하는 경우 먼저 트래커의 설정  앱에서 심박수 모니터링 기능이 켜져 있는지 확인하세요. 그런 다음, 손목에 착용한 트래커를 위아래로 움직이거나 밴드를 조이거나 풀어 트래커를 올바르게 착용하고 있는지 확인하시기 바랍니다. Charge 6가 피부에 닿아 있어야 합니다. 팔을 편 채로 가만히 두고 잠시 기다리면 심박수가 다시 표시될 것입니다.

자세한 내용은 [관련 도움말](#)을 참고하세요.

GPS 신호 누락

고층 빌딩, 울창한 숲, 가파른 언덕, 짙은 구름 등의 환경적 요인이 GPS 위성에 연결하는 트래커의 기능을 방해할 수 있습니다. 운동 중에 트래커에서 GPS 신호를 검색하는 경우 화면

상단에 **GPS 연결 중** 이라는 텍스트가 나타납니다. Charge 6에서 GPS 위성에 연결하지 못하는 경우 다음에 GPS 운동을 시작할 때까지 트래커에서 연결 시도를 중단합니다.



최상의 결과를 얻으려면 운동을 시작하기 전에 Charge 6에서 신호를 찾을 때까지 기다리세요.

기타 문제

다음과 같은 문제가 발생하면 트래커를 다시 시작하세요.

- 동기화되지 않음
- 탭하거나, 스와이프하거나, 버튼을 눌러도 응답 없음
- 걸음 수나 다른 데이터를 모니터링하지 않음
- 알림이 표시되지 않음

자세한 내용은 [Charge 6 다시 시작하기](#)를 참고하세요.

일반 정보 및 사양

센서 및 구성품

Fitbit Charge 6에는 다음 센서와 모터가 내장되어 있습니다.

- 광학 심박수 트래커
- 심전도 앱 및 EDA 스캔 앱과 호환 가능한 다목적 전기 센서
- 혈중 산소 포화도(SpO2) 모니터링용 빨간색 적외선 센서
- 동작 패턴을 모니터링하는 3축 가속도계
- 주변광 센서
- 운동 중 위치를 추적하는 내장 GPS 수신기 + GLONASS + Galileo
- 진동 모터

소재

Charge 6의 하우징은 양극 산화 처리된 알루미늄과 외과 등급의 스테인리스 스틸로 제작되었습니다. Charge 6와 함께 제공되는 밴드는 많은 스포츠 워치에 사용되는 소재와 유사하며 유연하고 튼튼한 실리콘 소재로 제작되었습니다. 모든 스테인리스 스틸과 양극 산화 처리된 알루미늄에는 미량의 니켈이 함유될 수 있습니다. 니켈은 니켈에 민감한 사용자에게 알레르기 반응을 유발할 수 있지만, 모든 Fitbit 제품에 함유된 니켈의 양은 유럽 연합의 엄격한 니켈 지침을 준수합니다.

무선 기술

Charge 6에는 블루투스 5.0 무선 송수신기와 NFC 칩이 내장되어 있습니다.

햅틱 반응

Charge 6에는 알람, 목표, 알림, 리마인더 및 앱에 사용되는 진동 모터가 내장되어 있습니다.

배터리

Charge 6에는 충전식 리튬 폴리머 배터리가 내장되어 있습니다.

메모리

Charge 6는 일일 통계, 수면 정보, 운동 내역 등의 데이터를 7일 동안 저장합니다. Fitbit 앱에서 이전 데이터를 확인하세요.

디스플레이

Charge 6에는 컬러 AMOLED 디스플레이가 있습니다.

밴드 사이즈

스몰 밴드	손목 둘레가 140~180mm(5.5~7.1인치)인 경우 적합합니다.
라지 밴드	손목 둘레가 180~220mm(7.1~8.7인치)인 경우 적합합니다.

환경 조건

작동 온도	-10°~45°C (14°~113°F)
충전 온도	0°~40°C (32°~104°F)
보관 온도	-20°~45°C (-4°~113°F)
내수	최대 50m 내수
최대 작동 고도	5,000m (16,404피트)

자세히 알아보기

트래커, Fitbit 앱에서 달성률을 모니터링하는 방법, Fitbit Premium을 통해 건강한 습관을 만드는 방법에 대해 자세히 알아보려면 support.google.com을 방문하세요.

반품 정책 및 보증

[Google 하드웨어 보증 센터](#)에서 보증 정보와 반품 정책을 찾아보세요.

규제 및 안전 공지

안전 및 규제 정보 전문은 support.google.com에서 확인하세요.

배터리



모델 G3MP5

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

배터리 모델 ID: 271617

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdl.com

배터리 모델 ID: VDL251517

배터리를 수리, 재제조 또는 개조하거나, 배터리에 구멍을 내거나, 배터리 안에 물체를 삽입하거나, 배터리를 물이나 다른 액체에 담그거나 노출하지 마세요. 또한 배터리를 화재, 고온 또는 기타 위험에 노출하지 마세요.

