

전화문의

평일 9:00~18:00, 공휴일 제외

손목닥터9988 상담센터

1811-9988

서울시 다산콜센터

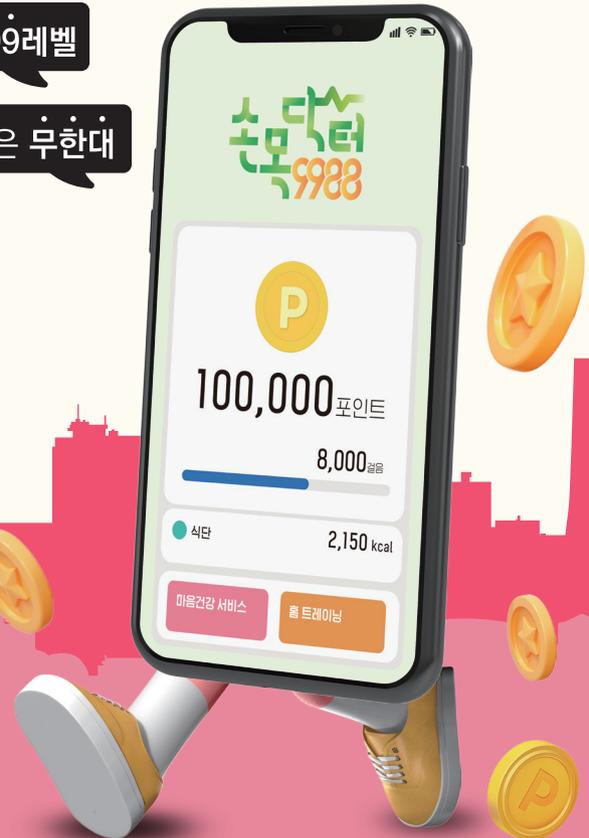
02-120

# 손목닥터 9988

## 교육교재

건강은 99레벨

행복은 무한대



신청 바로하기



# 목차



## 1 | 회원가입

- 1 손목닥터9988 앱 설치
- 2 회원가입
- 3 건강목표

## 2 | 포인트 전환

- 1 서울페이머니 전환하기
- 2 따릉이 쿠폰 구매하기

## 3 | 서울페이+앱 사용법

- 1 서울페이+앱 설치하기
- 2 서울페이+앱 회원가입

## 4 | 포인트 사용

- 1 전환 포인트 확인
- 2 전환 포인트 사용

## 5 | 스마트워치와 앱 연동

- 1 자가워치 연동하기
- 2 특별모집 대상자  
(스마트워치 제공)

## 6 | 앱 주요 기능

- 1 걸음수 확인
- 2 식사 관리
- 3 실천목표

건강은 99레벨,  
행복은 무한대!



이 교육교재는 손목닥터9988 건강활동에  
쉽게 참여하는데 도움을 드리고자 합니다.

앱 설치에서부터 사용까지의 주요 내용이  
담겨 있어 이미지와 설명을 차분히 따라하시면  
손목닥터9988 앱을 쉽고 편하게  
사용하실 수 있습니다.

# 1 | 회원가입

- 1 손목닥터9988 앱 설치
- 2 회원가입
- 3 건강목표

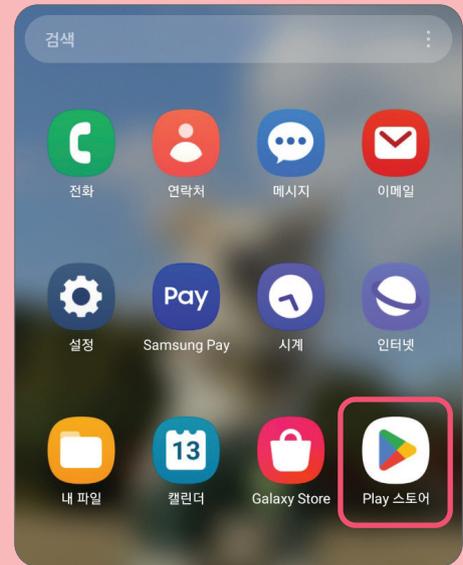


## 1-1 | 손목닥터9988 앱 설치

스마트폰에서 [Play 스토어(플레이 스토어)] 앱을 실행해주세요.

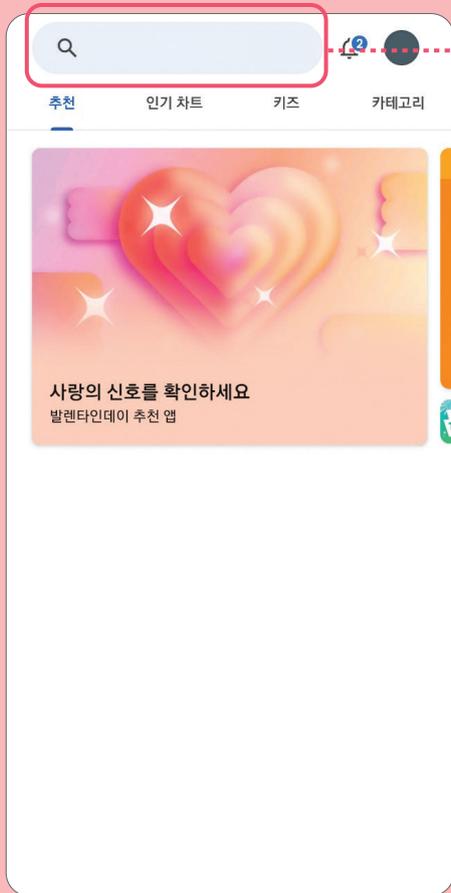


\* 아이폰은 [App Store(앱스토어)] 앱을 실행해주세요.



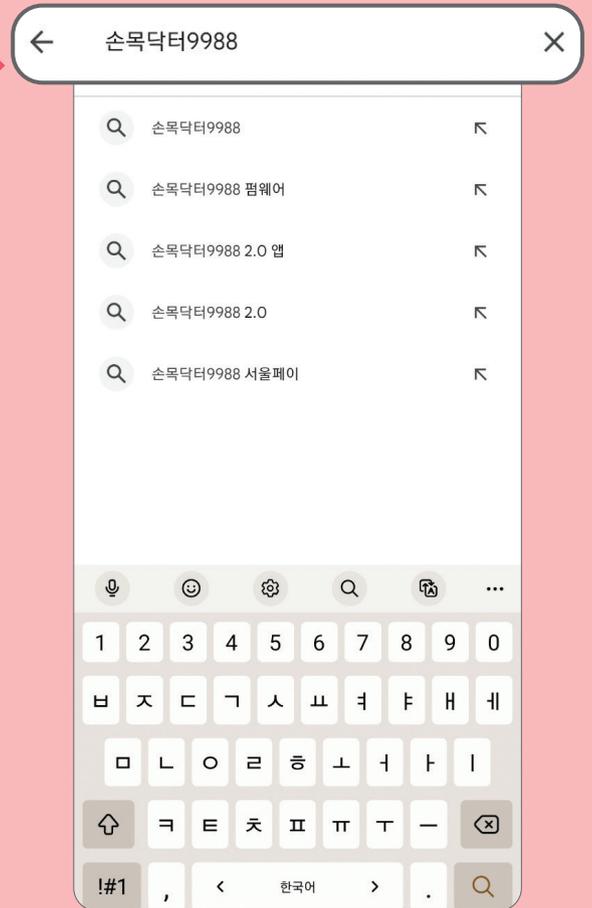
1-2

상단  선택해주세요.



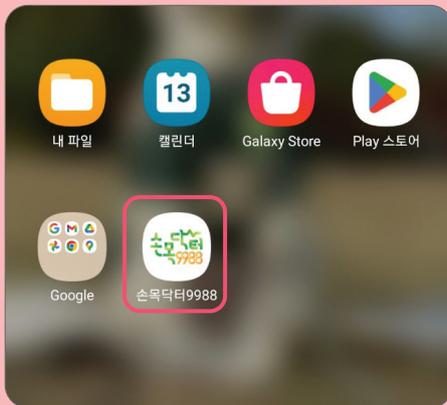
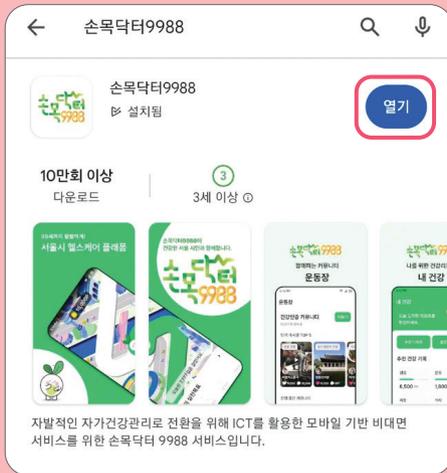
1-3

'손목닥터9988'을 검색해주세요.



1-4

1. [설치]를 선택해 앱을 설치해주세요.
2. 설치 완료된 앱을 선택해 접속해주세요.



2-1 | 앱 접근 권한 허용

**확인** 을 선택해주세요.

**앱 사용을 위해 접근 권한을 허용해 주세요.**

원활한 사용을 위해서 꼭 필요한 기능들이에요.

**필수 권한**

**파일 및 미디어**

이미지 저장 및 첨부 시 사용

**카메라**

음식 인식 및 이미지 첨부 시 사용

**신체 활동**

걸음수 연동 시 사용

**블루투스**

주변기기 연동 시 사용

**위치**

활동량계 연동을 위해 사용

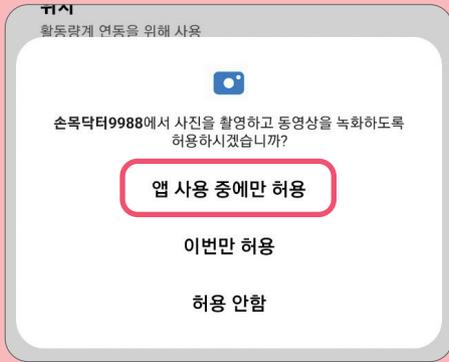
**전화**

전화 수신 시 밴드로 알림 제공을 위해 사용

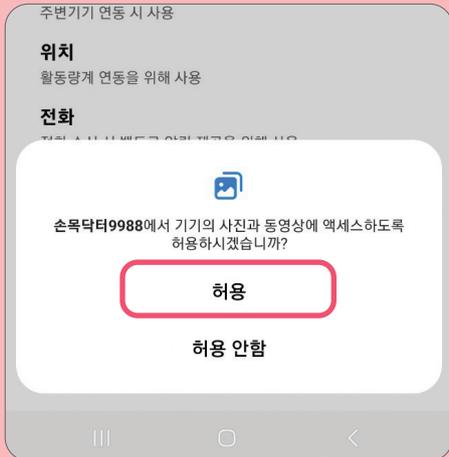
**확인**

2-2

앱 접근 권한 허용 안내창에  
[앱 사용 중에만 허용] 또는 [허용]을  
선택해주세요.

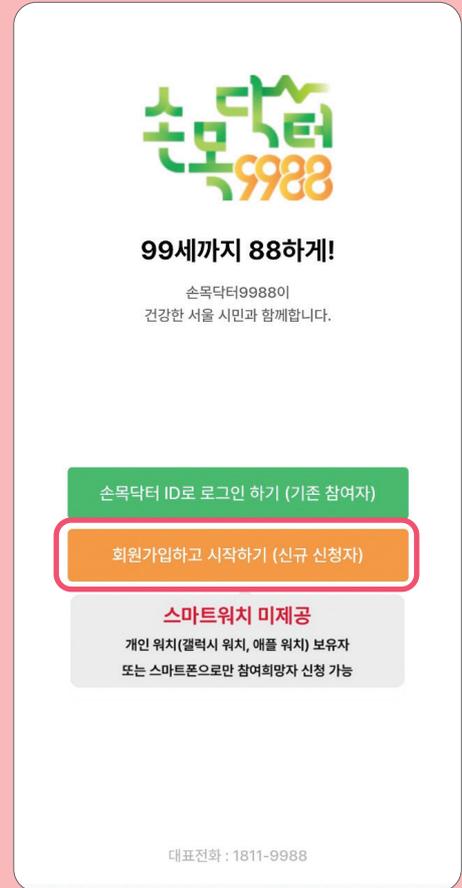


또는



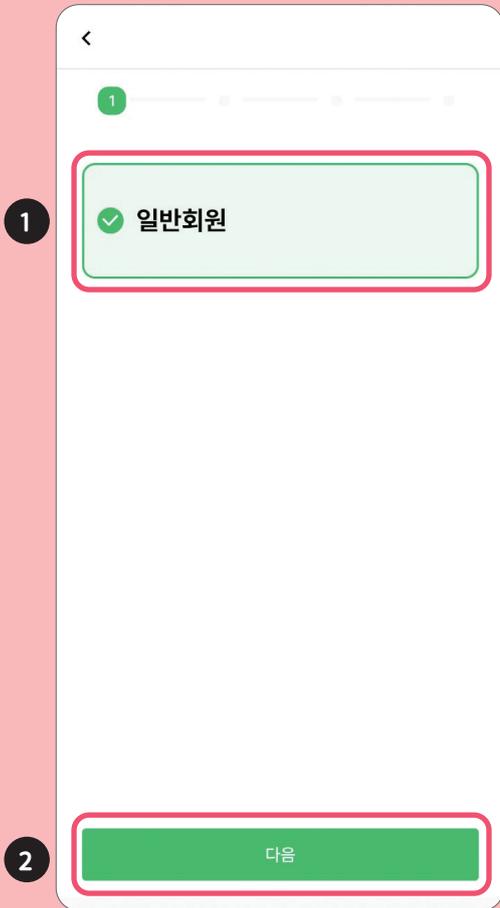
3-1 | 기본 정보 입력

회원가입하고 시작하기 (신규 신청자)  
를 선택해주세요.



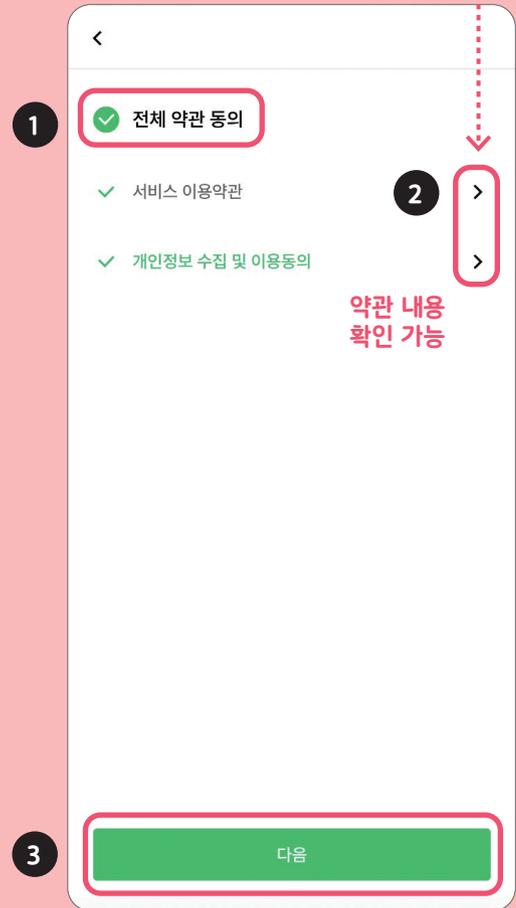
3-2

1. [일반회원]을 선택해주세요.
2. **다음**을 선택해주세요.



3-3

1. [전체 약관 동의]를 선택해주세요.
2. '>'를 선택해 각각 약관의 내용을 확인하실 수 있습니다.
3. **다음**을 선택해주세요.



## 3-4

설정하실 아이디를 입력해주세요.

(아이디는 영문 6자리 또는 영문, 숫자 조합 6자리 이상  
설정이 가능합니다.)

아이디 입력 후, **중복체크**를 선택해주세요.  
사용할 수 있는 아이디입니다.  
안내 문구가 나타나면 사용이 가능합니다.

1

2

3

기본 정보

\*아이디  
happyseoul1234 × **중복체크**

1 사용할 수 있는 아이디입니다.

비밀번호  
영문, 숫자, 특수문자 조합 8자리 이상

비밀번호 확인  
비밀번호 확인

비밀번호 설정 방법

\*이름  
본인인증을 해주세요. **본인인증**

\*휴대전화  
010-0000-0000

\*성별  
남성 여성

다음

## 3-5

1. 설정하실 비밀번호를 입력해주세요.

(비밀번호는 영문, 숫자, 특수문자 조합 8자리 이상  
설정이 가능합니다.)

2. 설정하신 비밀번호를 입력해 확인해주세요.

<

기본 정보

\*아이디  
happyseoul1234 × **중복체크**

사용할 수 있는 아이디입니다.

1 비밀번호  
..... ×

2 비밀번호 확인  
..... ×

비밀번호 설정 방법

다음

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

~ \ | { } € £ ¥ ₩

° • ○ ● □ ■ ♡ ♥ ◇ ♣

2/2 ☆ ■ □ 《 》 i ¿

ABC , < English (US) > . 다음

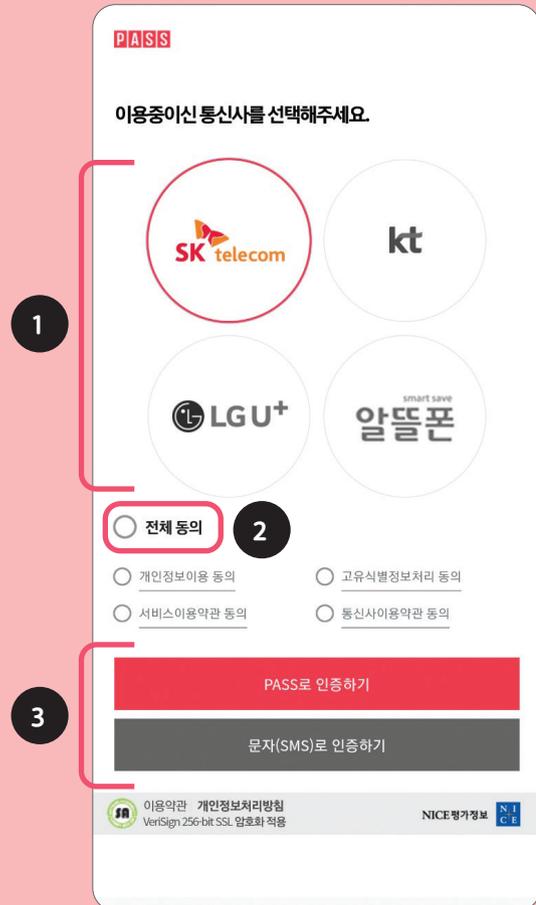
3-6

**본인인증** 을 선택해주세요.



3-7

1. 이용중이신 통신사를 선택해주세요.
2. [전체 동의]를 선택해주세요.
3. [PASS로 인증하기] 또는 [문자(SMS)로 인증하기]를 선택해 본인인증을 완료해주세요.



3-8

본인인증을 완료하시면  
이름, 휴대전화, 성별, 생년월일이  
자동 입력된 것을 확인하실 수 있습니다.

\*이름  
김서울

\*휴대전화  
01012345678

\*성별  
 남성
  여성

\*생년월일  
20000101

\*키(cm)  
50.0 - 250.9

\*체중(kg)  
1.0 - 999.9

\*거주 또는 재직/재학 중인 지역 선택  
거주지 선택

다음

3-9

1. 키를 입력해주세요.
2. 체중을 입력해주세요.
3. 거주 또는 재직/재학 중인 지역을  
선택해주세요.

\*이름  
김서울

\*휴대전화  
01012345678

\*성별  
 남성
  여성

\*키(cm)  
50.0 - 250.9

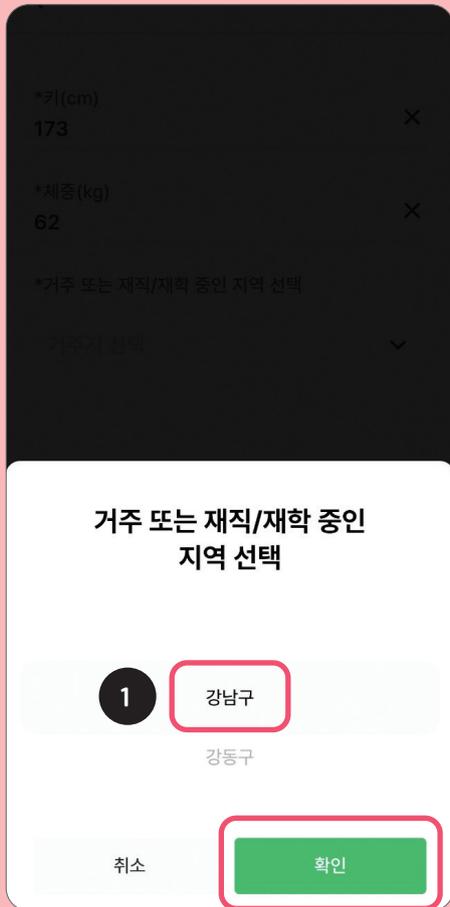
\*체중(kg)  
1.0 - 999.9

\*거주 또는 재직/재학 중인 지역 선택  
거주지 선택

다음

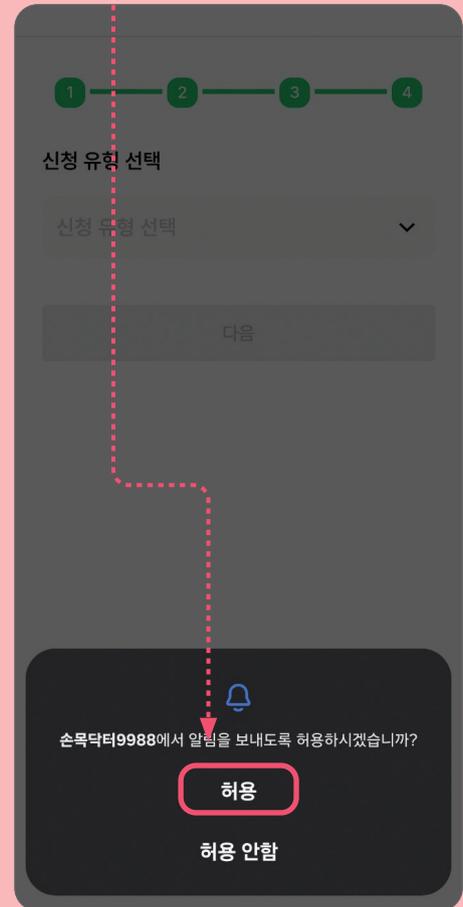
3-10

1. 거주 또는 재직/재학 중인 지역을 선택해주세요.
2. **확인** 선택



3-11

[허용]을 선택해주세요.



### 4-1 | 신청 유형 선택(서울시민)

### 4-2

1. 해당하는 신청 유형을 선택해주세요.
2. [다음]을 선택해주세요.

[서울시 거주자 인증하기]를 선택해주세요.



## 5-1 | 서울시 거주자 인증하기 서울시 거주자 인증하기(내국인)

1. 내국인 을 선택해주세요.
2. 이름을 입력해주세요.
3. 주민등록번호를 입력해주세요.

서울시민 인증
✕

내/외국인

1 내국인 외국인 재외국민

이름

2 김서울

주민등록번호

3 앞자리 - 뒷자리

행정정보 공동이용 사전동의

4 >

본인은 위 정보를 비대면 자격확인 조회를 위하여 개인정보를 처리하는 것에 동의하십니까?  
\*동의하지 않는 경우, 서울시민 인증이 불가능합니다.

5  동의  비동의

6 인증하기

4. [>]를 선택해 행정정보 공동이용사전동의 확인이 가능합니다.
5. [동의]를 선택해주세요.
6. [인증하기]를 선택해주세요.

<

행정정보 공동이용 사전동의

○ 관련 근거  
전자정부법 제8조(구비서류의 전자적 확인 등)  
전자정부법 제9조(방문에 의하지 아니하는 민원처리)  
전자정부법 제12조(행정정보의 전자적 제공)  
전자정부법 제36조(행정정보의 효율적 관리 및 이용)  
전자정부법 시행령 제90조(민감정보 및 고유식별정보의 처리)  
개인정보보호법 제18조(개인정보의 목적 외 이용·제공 제한)

○ 수집 항목 : 이름, 주민등록번호 등  
○ 보유기간 : 자격확인 후 즉시 파기  
○ 본인은 위 정볼르 행정정보공동이용을 통한 자격확인을 위하여 개인정보보호법 제18조 제3항에 의거 개인정보 및 자격정보의 활용·처리에 동의합니다.

☞ 개인정보 제공기관, 제공 개인정보 항목 등의 정보 확인  
\* 본인이 동의를 하지 않을 경우, 해당 구비서류는 직접 제출하셔야 합니다.

5  동의  비동의

6 확인

## 6-1 | 서울시 거주자 인증하기 서울시 거주자 인증하기(외국인)

1. [외국인]을 선택해주세요.
2. 이름을 입력해주세요.
3. 등록번호를 입력해주세요.
4. [>]를 선택해 행정정보 공동이용 사전동의 확인이 가능합니다.
5. [동의]를 선택해주세요.
6. [인증하기]를 선택해주세요.

서울시민 인증

내/외국인

내국인 **외국인** 재외국민

이름  
이름

등록번호  
앞자리 - 뒷자리

행정정보 공동이용 사전동의 >

본인은 위 정보를 비대면 자격확인 조회를 위하여 개인정보를 처리하는 것에 동의하십니까?  
\*동의하지 않는 경우, 서울시민 인증이 불가능합니다.

동의  비동의

인증하기

## 6-2

1. **재외국민** 을 선택해주세요.
2. **파일 선택** 을 선택해 증명서 파일을 첨부해주세요.
3. [나중에 등록하기] 또는 [다음]을 선택해주세요.

서울시민 인증

내/외국인

내국인 외국인 **재외국민**

방법1. 증명서 파일 첨부  
재외국민 거주사실증명서를 첨부해주세요.  
\*첨부파일 : pdf, jpg, png 파일만 2M까지 첨부 가능

**파일 선택** 선택된 파일 없음

방법2. 나중에 등록하기  
5일 이내에 증빙 자료를 등록하여야 하며, 미등록 시 신청내역은 자동으로 취소됩니다.

**나중에 등록하기** 다음

## 7-1 | 신청 유형 선택 신청 유형 선택(서울소재 학생)

[확인]을 선택해주세요.

내/외국인

외국인    재외국민

이름  
강현구

주민등록번호  
000525

행정정보 공동이용 사전동의

본인은 위 정보를 비하면 자의적인 조치를 위하여 개인정보를 처리하는 것에 동의하십니까?  
\*동의하지 않는 경우, 서울시민 인증이 불가합니다.

동의    비동의

**서울시민 인증 완료**  
거주지가 확인되었습니다.

확인

## 7-2

1. 타 지역 주민(서울 소재 학생)을 선택해주세요.
2. **파일 선택** 을 선택해 증명서 파일을 첨부해주세요.
3. [나중에 등록하기] 또는 [다음]을 선택해주세요.

1 — 2 — 3 — 4

신청 유형 선택

타 지역 주민(서울시 소재 학생) ▾

\*증명서 파일 첨부를 통해 **서울시 소재 학생**임을 증명해 주세요.

**방법1. 증명서 파일 첨부**  
재학증명서, 학생증 등의 증빙 자료를 첨부해 주세요.  
\*첨부파일 : pdf, jpg, png 파일만 2M까지 첨부 가능

**파일 선택**    선택된 파일 없음

**방법2. 나중에 등록하기**  
5일 이내에 증빙 자료를 등록하여야 하며, 미등록 시 신청내역은 자동으로 취소됩니다.

나중에 등록하기    다음

## 8-1 | 신청 유형 선택 (서울소재 직장인 및 자영업자)

1. 타 지역 주민(서울시 소재 직장인)을 선택해주세요.
2. **파일 선택** 을 선택해 증명서 파일을 첨부해주세요.
3. [나중에 등록하기] 또는 [다음]을 선택해주세요.

1 — 2 — 3 — 4

신청 유형 선택

타 지역 주민(서울시 소재 직장인) ▾

\*증명서 파일 첨부를 통해 **서울시 소재 직장인**임을 증명해 주세요.

**방법1. 증명서 파일 첨부**  
고용보험자격이력내역서, 명함, 재직증명서 등의 증명자료를 첨부해 주세요.  
\*첨부파일 : pdf, jpg, png 파일만 2M까지 첨부 가능

**파일 선택** 선택된 파일 없음

**방법2. 나중에 등록하기**  
5일 이내에 증빙 자료를 등록하여야 하며, 미등록 시 신청내역은 자동으로 취소됩니다.

나중에 등록하기    다음

## 8-2

1. 타 지역 주민(서울시 소재 자영업자)을 선택해주세요.
2. **파일 선택** 을 선택해 증명서 파일을 첨부해주세요.
3. [나중에 등록하기] 또는 [다음]을 선택해주세요.

1 — 2 — 3 — 4

신청 유형 선택

타 지역 주민(서울시 소재 자영업자) ▾

\*증명서 파일 첨부를 통해 **서울시 소재 자영업자**임을 증명해 주세요.

**방법1. 증명서 파일 첨부**  
사업자등록증을 첨부해 주세요.  
\*첨부파일 : pdf, jpg, png 파일만 2M까지 첨부 가능

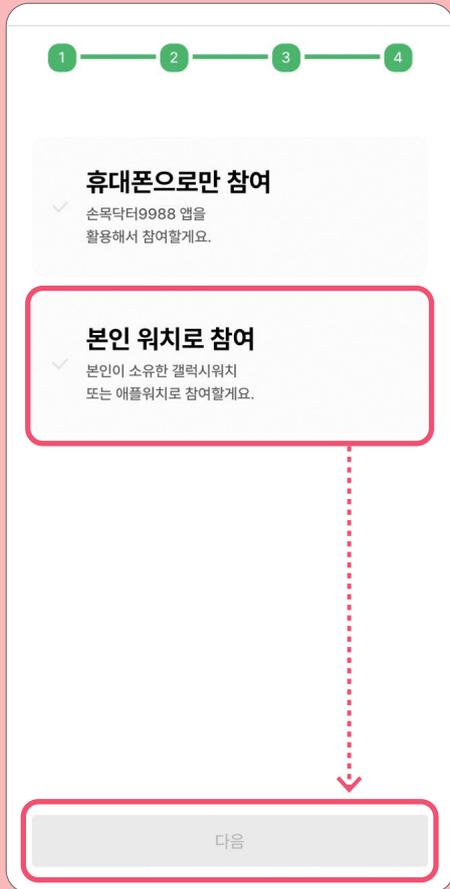
**파일 선택** 선택된 파일 없음

**방법2. 나중에 등록하기**  
5일 이내에 증빙 자료를 등록하여야 하며, 미등록 시 신청내역은 자동으로 취소됩니다.

나중에 등록하기    다음

### 9-1 | 참여 유형 선택 본인 위치 참여

1. [본인 위치로 참여]를 선택해주세요.
2. [다음]을 선택해주세요.



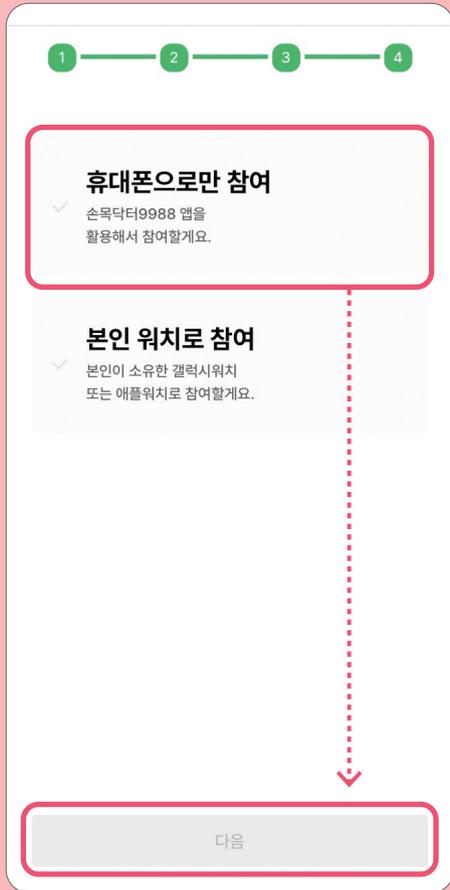
### 9-2

1. 보유하고 계신 본인 위치를 선택해주세요.  
(갤럭시 위치 또는 애플위치만 참여 가능)
2. [신청하기]를 선택해주세요.



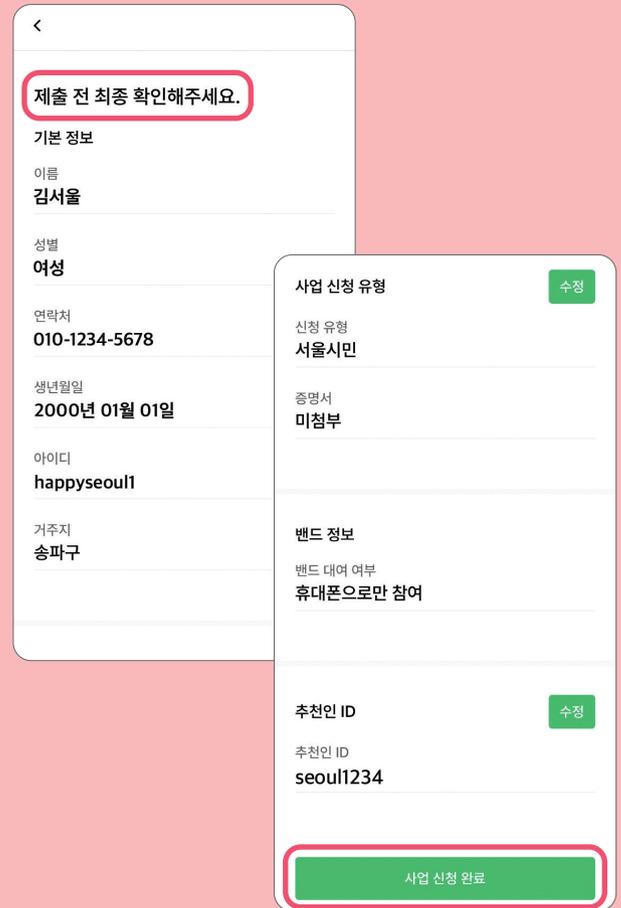
### 10 | 유형 선택 (휴대폰으로만 참여)

1. [휴대폰으로만 참여]를 선택해주세요.
2. [다음]을 선택해주세요.



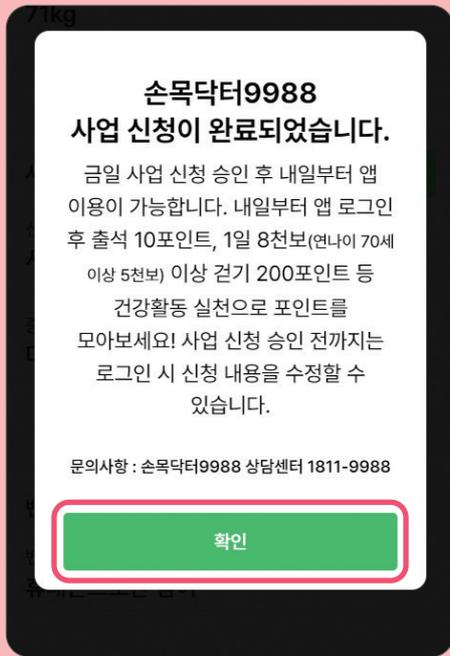
### 11-1 | 제출 전 최종 확인

1. 제출 전 기본 정보, 기본 건강 정보, 사업 신청 유형, 밴드 정보를 최종 확인해주세요.
2. [사업 신청 완료]를 선택해주세요.



### 11-2

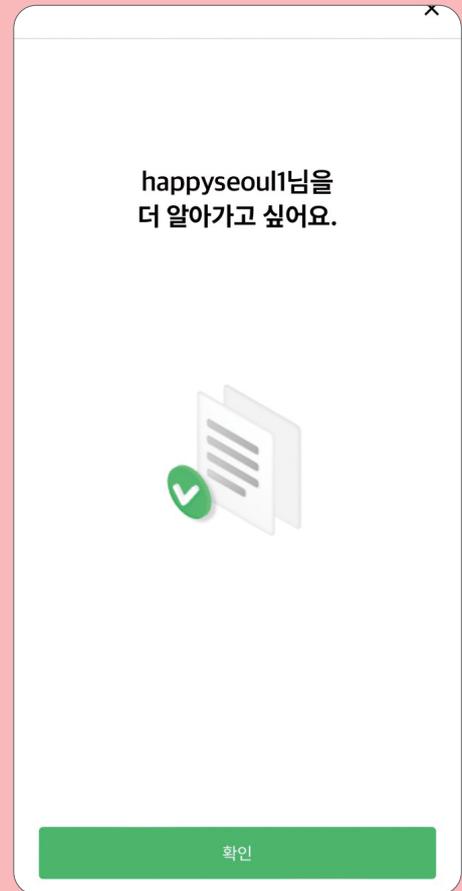
**확인** 을 선택해주세요.  
손목닥터9988 사업 신청이 완료되었습니다.



사업 최종 승인 후, 앱에 최초 로그인하시면  
건강목표 및 실천목표 설정, 건강행태 설문조사를  
참여하실 수 있습니다.

### 12-1 | 건강목표

**확인** 을 선택해주세요.



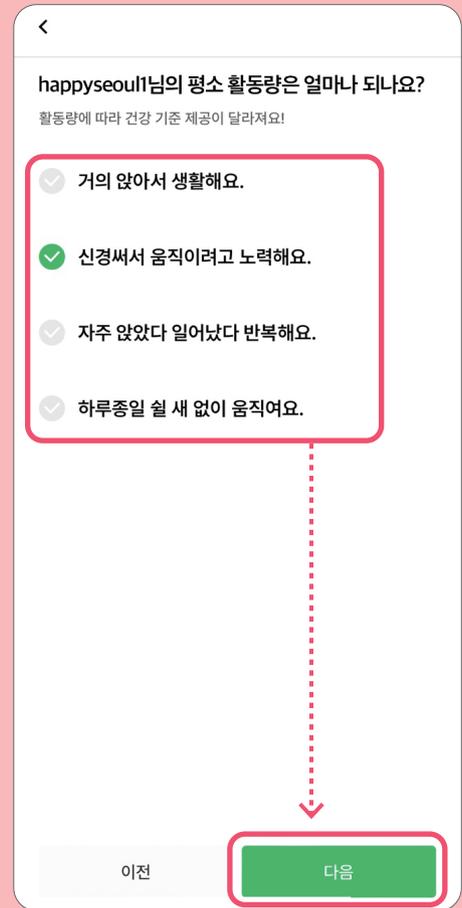
12-2

다음 을 선택해주세요.



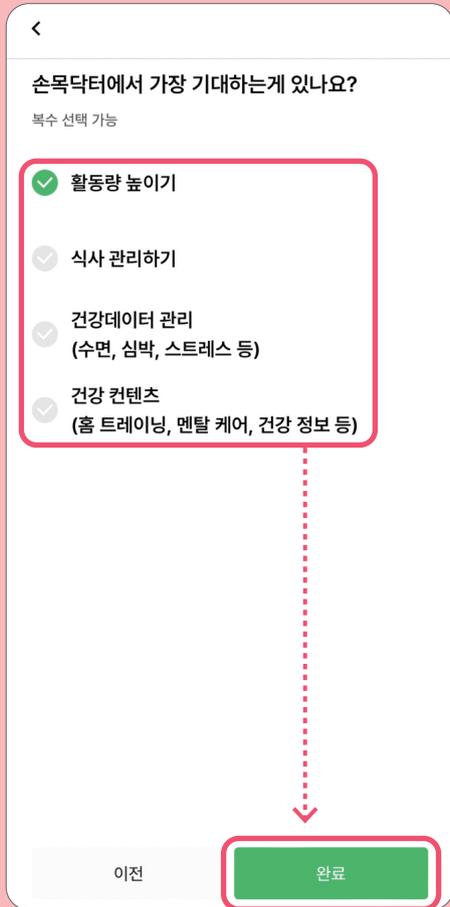
12-3

1. 평소 활동량을 선택해주세요.
2. 다음 을 선택해주세요.



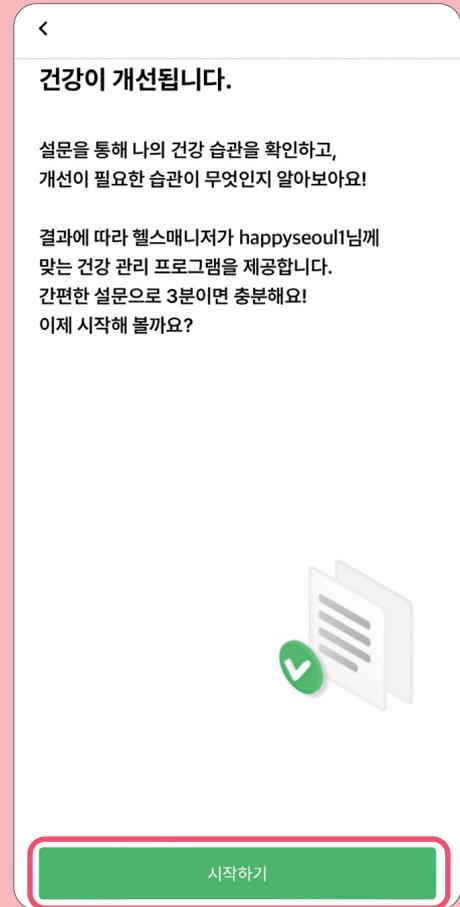
12-4

1. 손목닥터에서 가장 기대하는 것을 선택해주세요.
2. **완료** 를 선택해주세요.



12-5

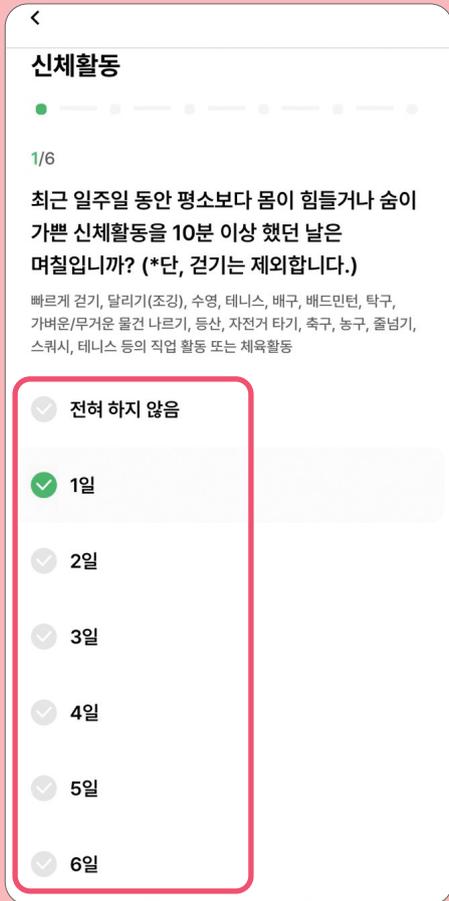
**시작하기** 를 선택해주세요.



12-6

1. 최근 일주일 동안 평소보다 몸이 힘들거나 숨이 가쁜 신체활동을 10분 이상 했던 날을 선택해주세요.

2. 다음 을 선택해주세요.



12-7

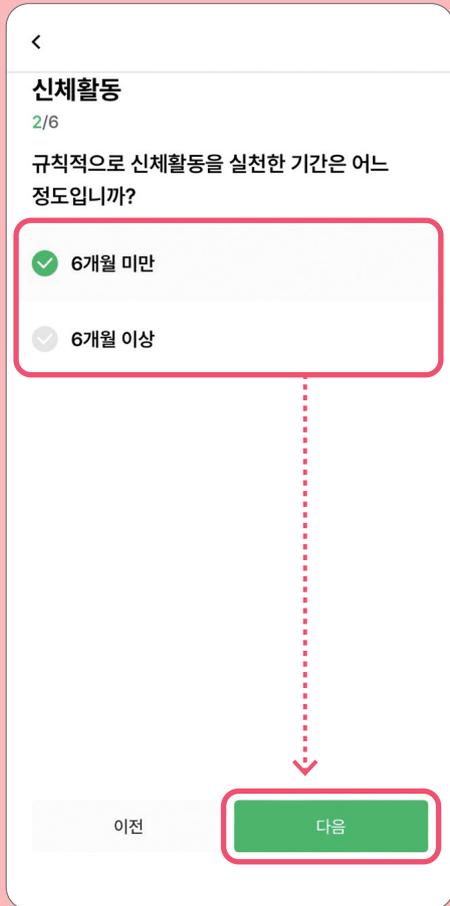
1. 신체활동을 한 날, 보통 하루에 몇 시간인지 선택해주세요.

2. 다음 을 선택해주세요.



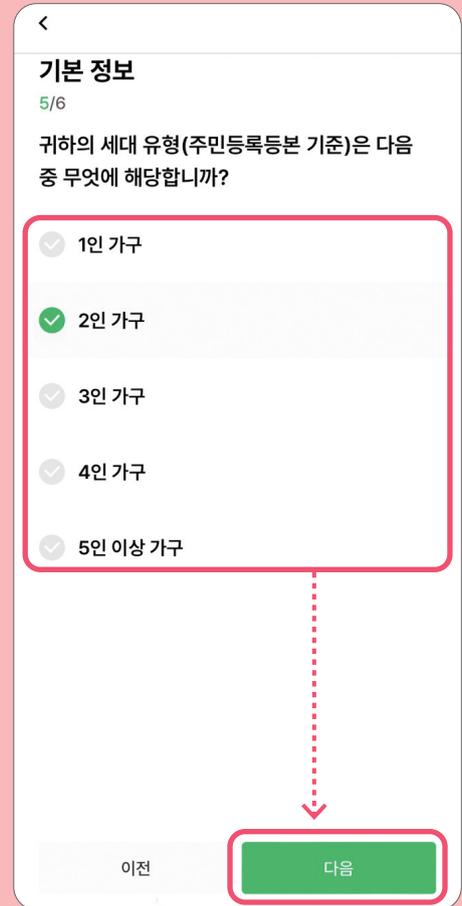
12-8

1. 규칙적으로 신체활동을 실천한 기간은 어느 정도인지 선택해주세요.
2. 다음을 선택해주세요.



12-9

1. 귀하의 세대 유형(주민등록등본 기준)은 다음 중 무엇에 해당하는지 선택해주세요.
2. 다음을 선택해주세요.

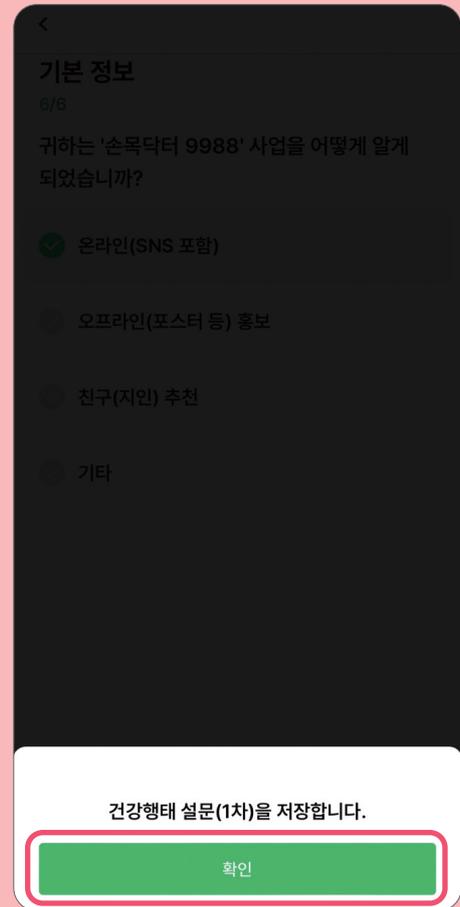
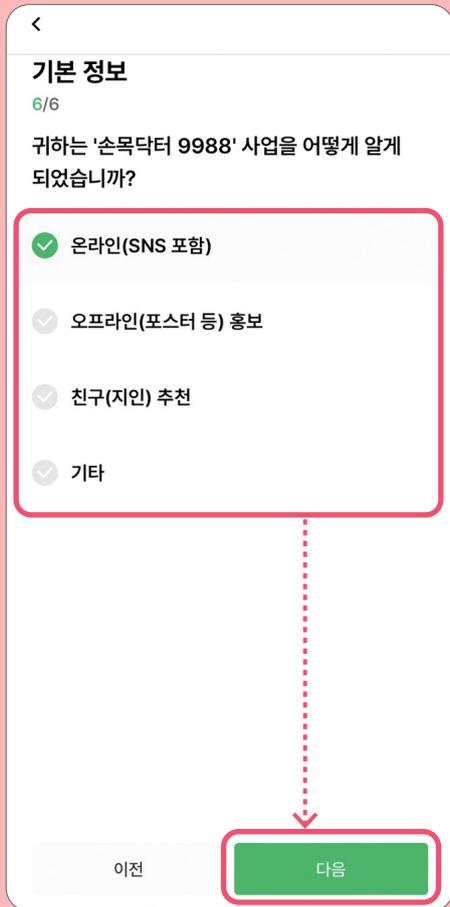


12-10

12-11

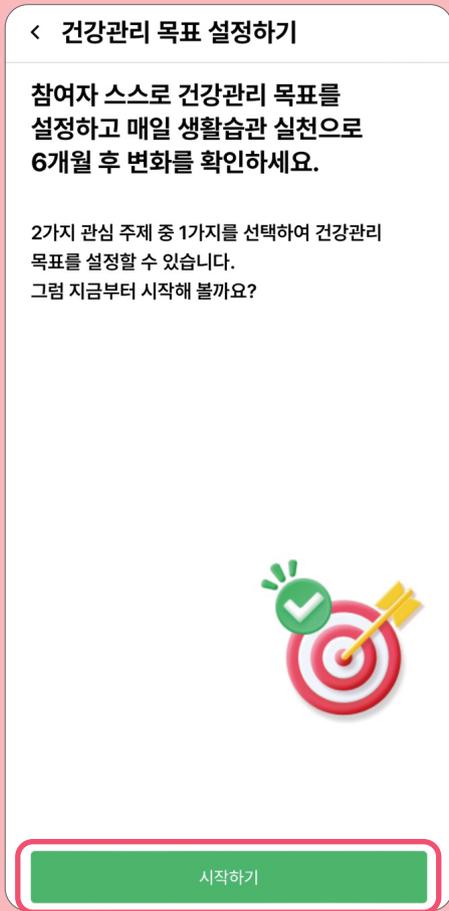
1. 귀하는 '손목닥터9988' 사업을 어떻게 알게 되었는지 선택해주세요.
2. **다음** 을 선택해주세요.

**확인** 을 선택해주세요.



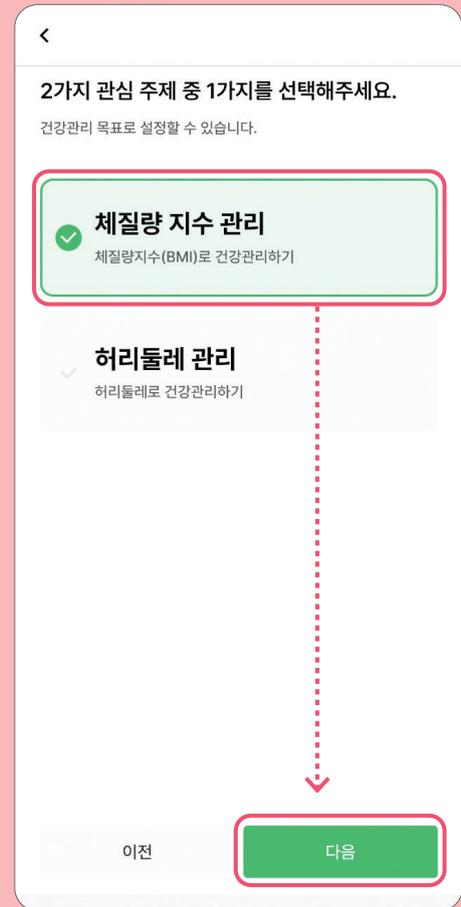
12-12

시작하기 를 선택해주세요.



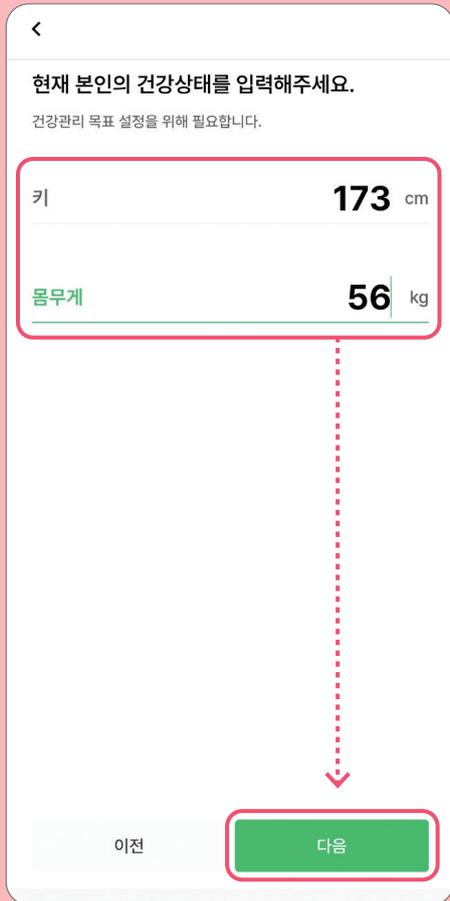
13-1 | 건강목표 설정 (체질량 지수 관리)

1. [체질량 지수 관리]를 선택해주세요.
2. 다음 을 선택해주세요.



13-2

1. 키, 몸무게를 입력해주세요.
2. 다음 을 선택해주세요.



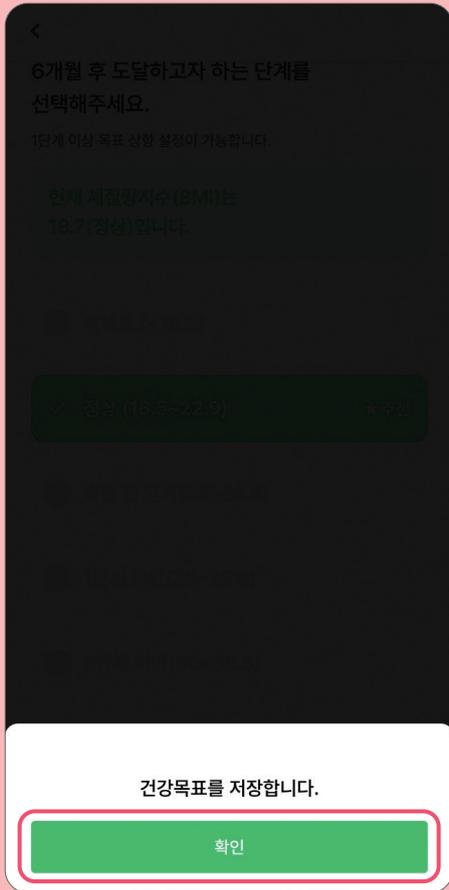
13-3

1. 6개월 후 도달하고자 하는 단계를 선택해주세요.
2. 다음 을 선택해주세요.



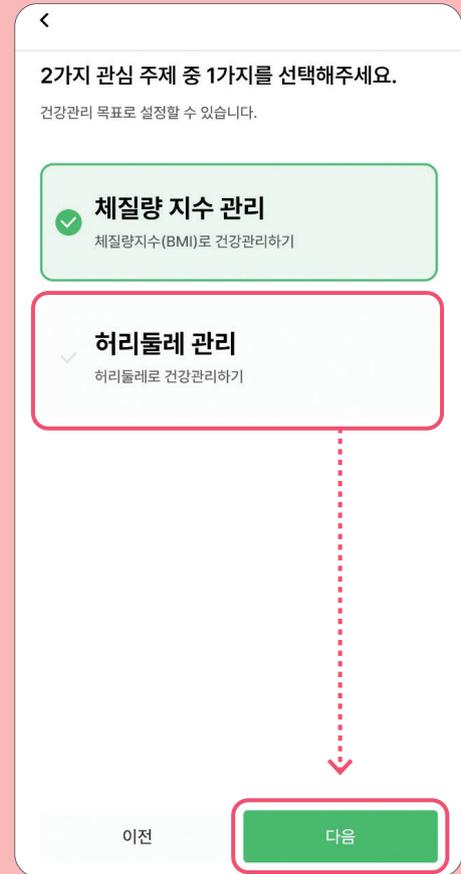
### 13-4

**확인** 을 선택해주세요.



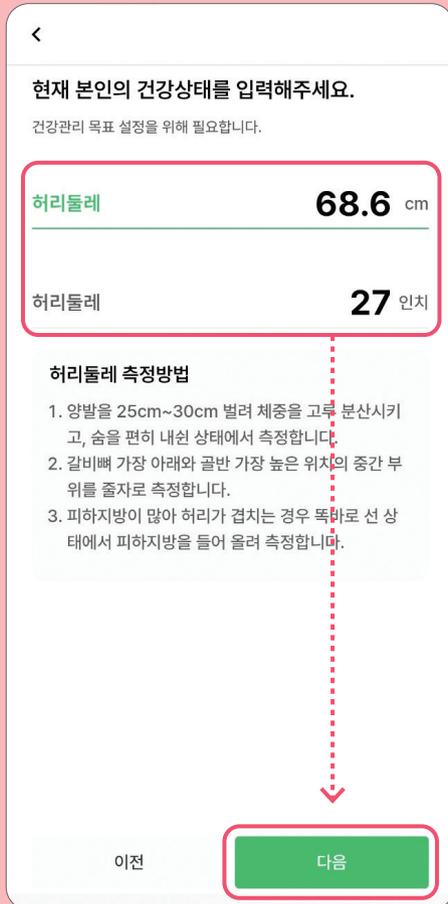
### 14-1 | 건강목표 설정 (허리둘레 관리)

1. [허리둘레 관리]를 선택해주세요.
2. **다음** 을 선택해주세요.



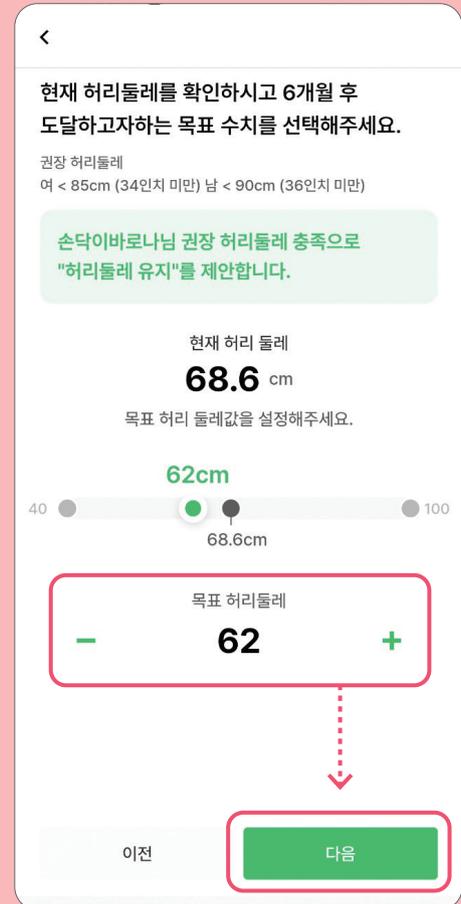
14-2

1. 허리둘레를 입력해주세요.
2. **다음** 을 입력해주세요.



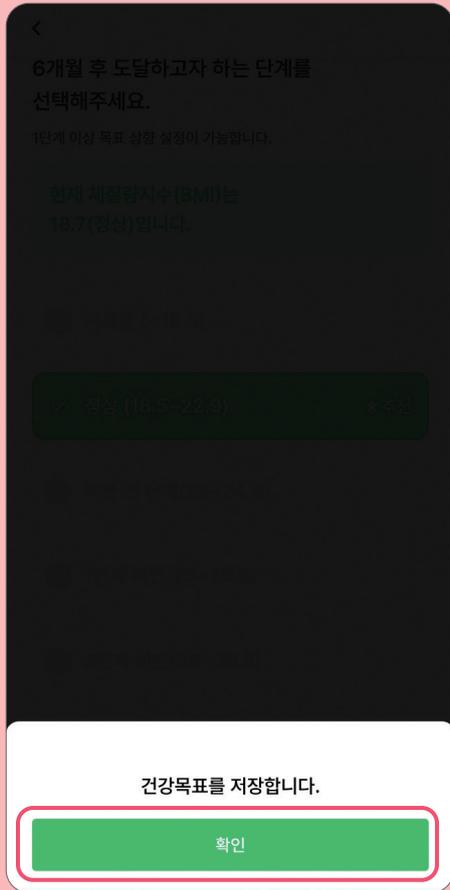
14-3

1. [-] 또는 [+]를 선택해 목표 허리둘레를 설정해주세요.
2. **다음** 을 선택해주세요.



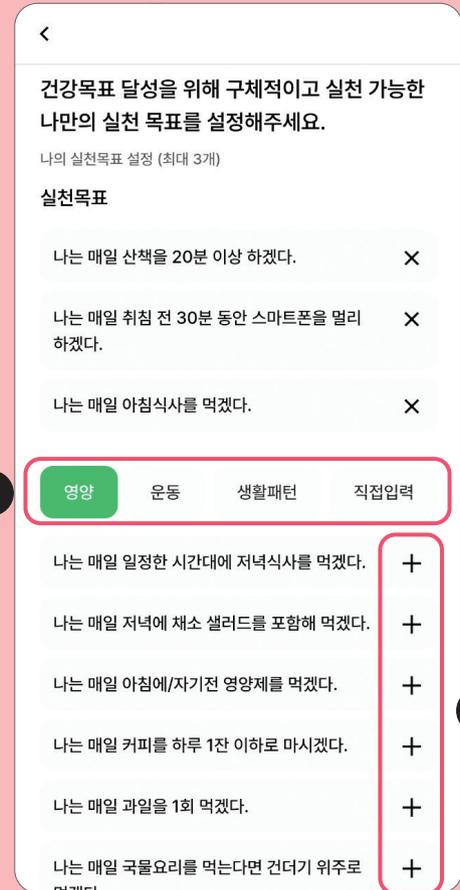
14-4

**확인** 을 선택해주세요.



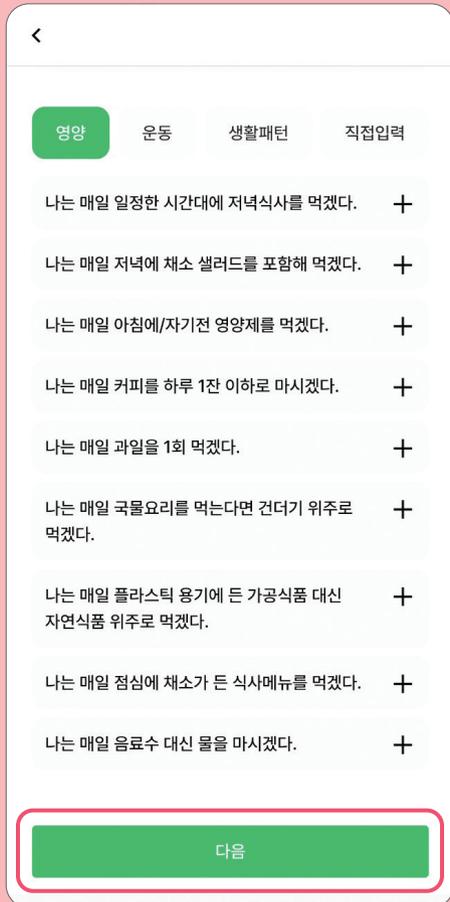
14-5

1. [영양], [운동], [생활패턴], [직접입력]을 선택해 나만의 실천목표를 설정해주세요.
2. [+]를 선택하면 실천목표로 설정할 수 있습니다.



14-6

실천 목표를 설정했다면 **다음** 을 선택해주세요.



14-7

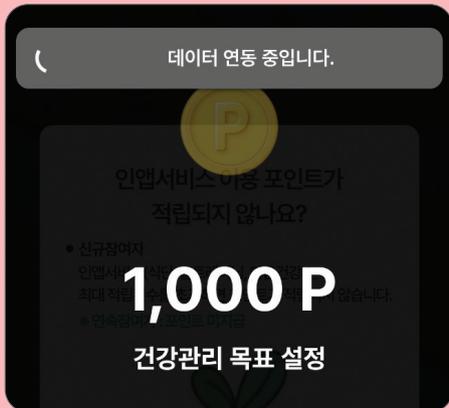
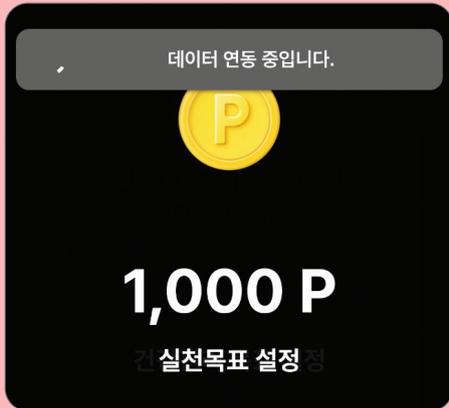
건강관리 목표 설정이 완료되었습니다.

**확인** 을 선택해주세요.



14-8

실천목표 설정 1,000P  
건강관리 목표 설정 1,000P  
사전설문조사 참여 1,000P  
적립할 수 있습니다.



## 2 | 포인트 전환

- 1 서울페이머니 전환하기
- 2 따릉이 쿠폰 구매하기

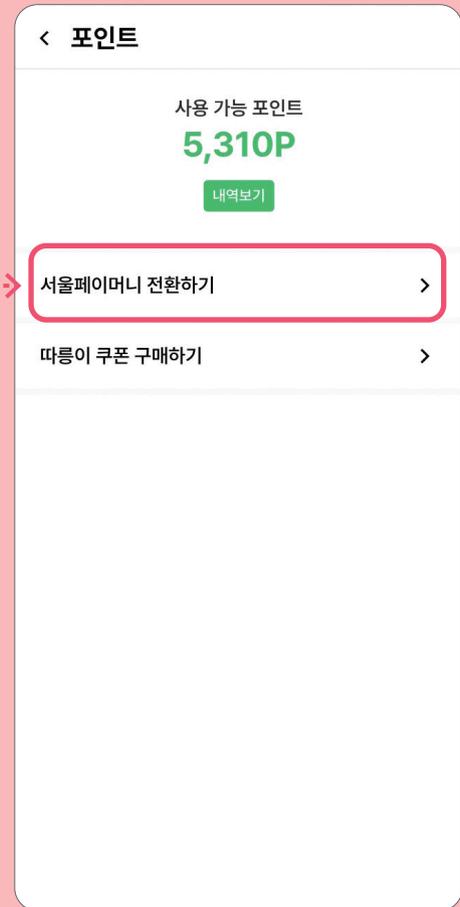


### 1-1 | 서울페이머니 전환하기

### 1-2

앱 [투데이] 화면 상단을 선택해주세요.

[서울페이머니 전환하기]를 선택해주세요.

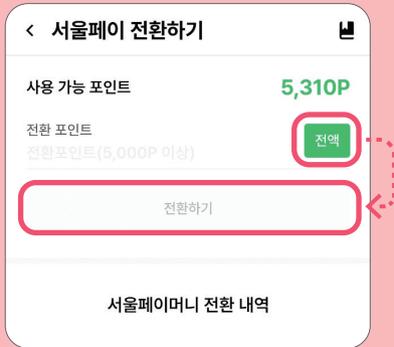


1-3

※포인트는 5,000P 이상일 때 전환이 가능합니다.

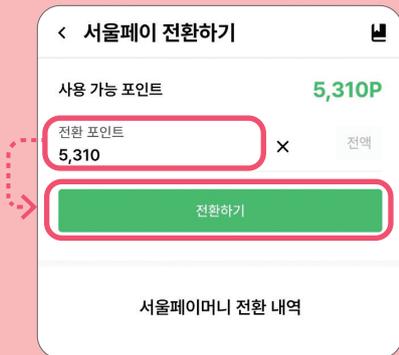
**포인트 전액 전환하기**

1. **전액** 을 선택해주세요.
2. [전환하기]를 선택해주세요.



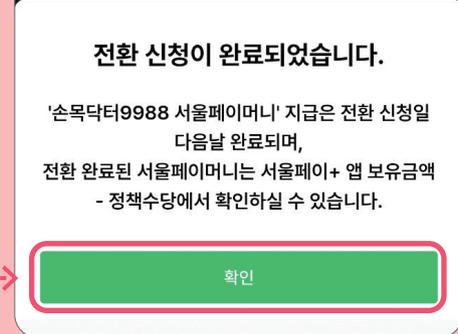
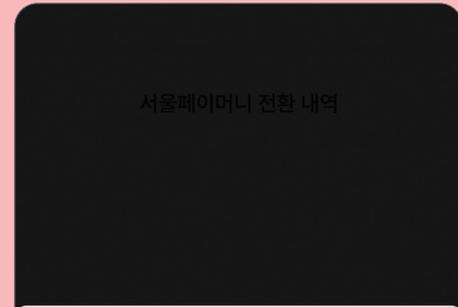
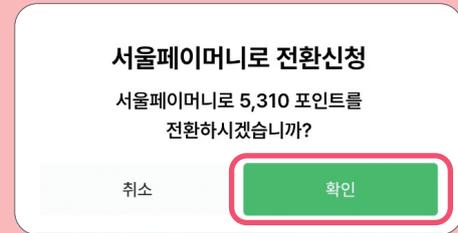
**포인트 일부 전환하기**

1. 전환하고자 하는 포인트를 입력해주세요.
2. [전환하기]를 선택해주세요.



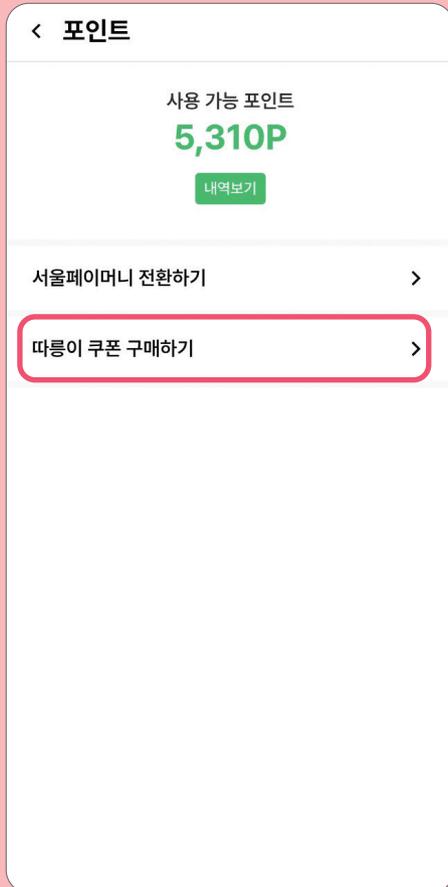
1-4

1. **확인** 을 선택해주세요.
2. **확인** 을 선택해주세요.



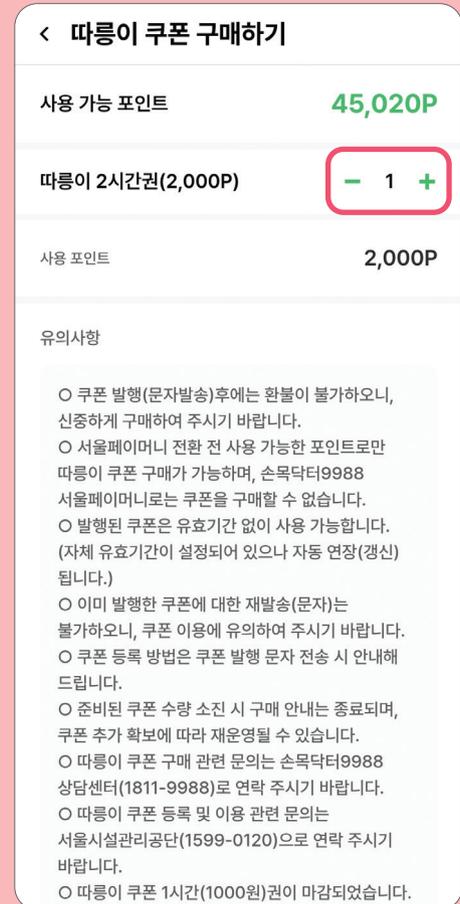
## 2-1 | 따름이 쿠폰 구매하기

[따름이 쿠폰 구매하기]를 선택해주세요.



## 2-2

[-] 또는 [+]를 선택해  
따름이 쿠폰 매수를 선택해주세요.



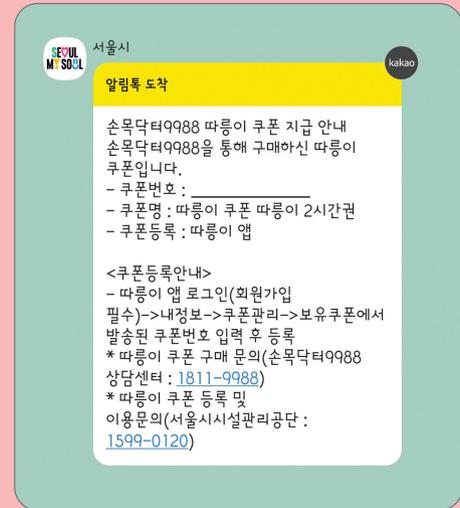
2-3

1. 쿠폰을 수신할 핸드폰 번호를 확인해주세요.
2. [확인]을 선택하시면 [구매를 완료했습니다.] 안내창이 나타납니다.



2-4

- 따름이 쿠폰을 구매하시면  
카카오톡 알림톡이 발송됩니다.



### 3 | 서울페이+ 앱 사용법

- 1 서울페이+ 앱 설치하기
- 2 서울페이+ 앱 회원가입

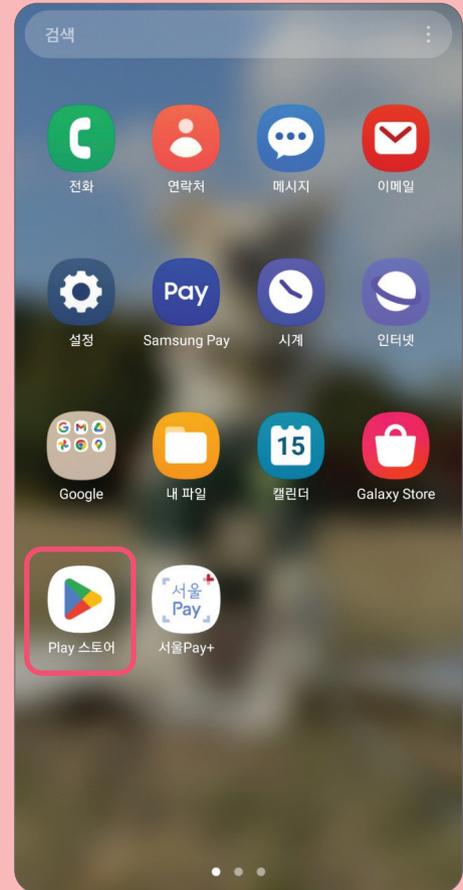


### 3-1 | 서울페이+ 앱 설치하기

스마트폰에서 [Play 스토어(플레이 스토어)] 앱을 실행해주세요.



\* 아이폰은 [App Store(앱스토어)] 앱을 실행해주세요.



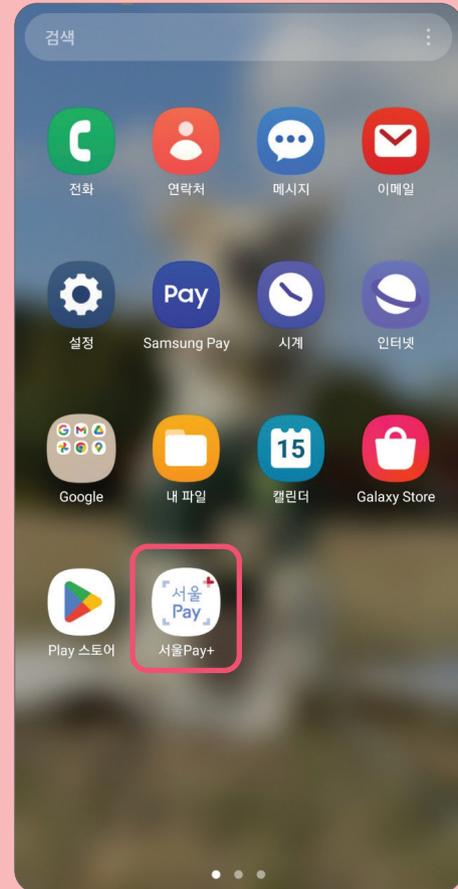
1-2

1. 선택해주세요.
2. '서울페이플러스앱' 검색어를 입력해주세요.
3. [설치]를 선택해주세요.



2-1 | 서울페이+ 앱 회원가입

스마트폰에서 [서울페이+] 앱을 선택해주세요.



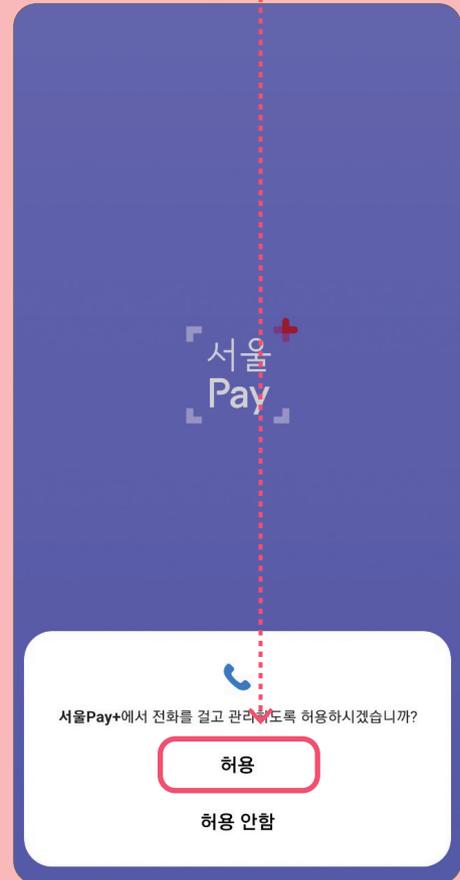
2-2

[동의하고 시작]을 선택해주세요.



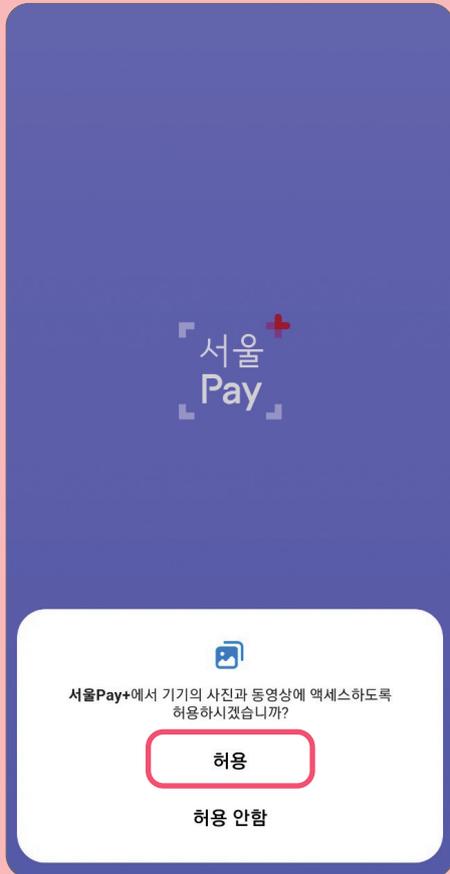
2-3

[허용]을 선택해주세요.



2-4

[허용]을 선택해주세요.



3-1 | 서울페이+ 앱 회원 가입 (고객정보 입력)

회원가입하기 를 선택해주세요.

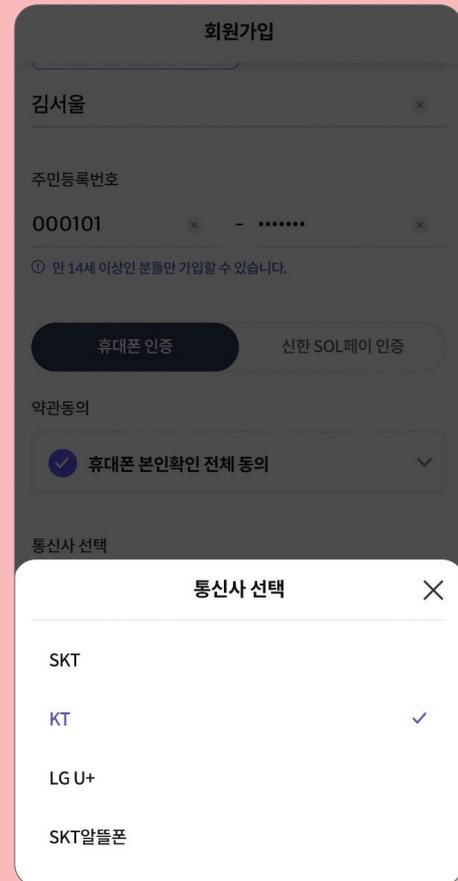


3-2

3-3

1. 이름을 입력해주세요.
2. 주민등록번호를 입력해주세요.
3. [휴대폰 인증]을 선택해주세요.
4. [휴대폰 본인확인 전체 동의]를 선택해주세요.

사용하고 계신 통신사를 선택해주세요.



3-4

1. [인증번호 전송]을 선택해주세요.
2. 문자 발송된 인증번호를 입력해주세요.
3. [휴대폰 인증]을 선택해주세요.

회원가입

750/04

① 만 14세 이상인 분들만 가입할 수 있습니다.

휴대폰 인증    신한 SOL페이 인증

약관동의

휴대폰 본인확인 전체 동의

통신사 선택

KT

휴대폰번호

01012345678    인증번호 재전송

인증번호가 전송되었습니다. 인증번호를 입력해주세요.

인증번호

앞 6자리 입력    3:45    시간연장

휴대폰 인증

다음

4-1 | 서울페이+ 앱 회원 가입 (추가정보 입력)

다음 을 선택해주세요.

회원가입

Step 1. 고객정보 입력

이름

국문    영문

김서울

주민등록번호

000101

① 만 14세 이상인 분들만 가입할 수 있습니다.

휴대폰 인증    페이 인증

인증이 완료되었습니다.

다음

4-2

1. 이메일을 입력해주세요.
2. 자택 전화번호(선택)를 입력해주세요.
3. 직장정보 입력(선택)을 입력해주세요.
4. [다음]을 선택해주세요.

Step 2. 추가정보 입력

이름 김서울      휴대폰번호 010-1234-5678

자택주소

이메일

이메일 입력

자택 전화번호(선택)

'-'없이 입력

직장정보 입력(선택)

다음

5-1 | 서울페이+ 앱 회원 가입 (이용약관 동의)

1. 약관을 동의 및 확인해주세요.
2. [요약동의서로 볼게요] 또는 [전체동의서로 볼게요]를 선택해 동의(선택) 및 확인해주세요.
3. [다음]을 입력해주세요.

Step 3. 이용약관 동의

약관동의

필수 약관 전체 동의

- 서울Pay+ 서비스 이용약관(필수) >
- 전자금융거래 이용약관(필수) >
- 선불전자지급수단 약관(필수) >
- 개인(신용)정보 수집·이용 동의(필수) ^

고유식별정보 수집·이용 동의

개인신용정보 수집·이용 동의

내용보기

개인(신용)정보 제공 동의(필수) >

동의등급제 유형 선택 ①

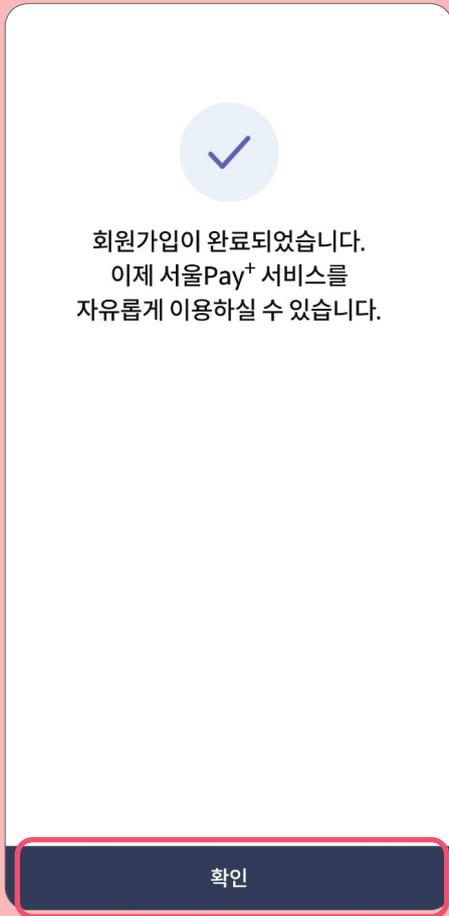
  

개인(신용)정보 선택적 요약 동의

다음

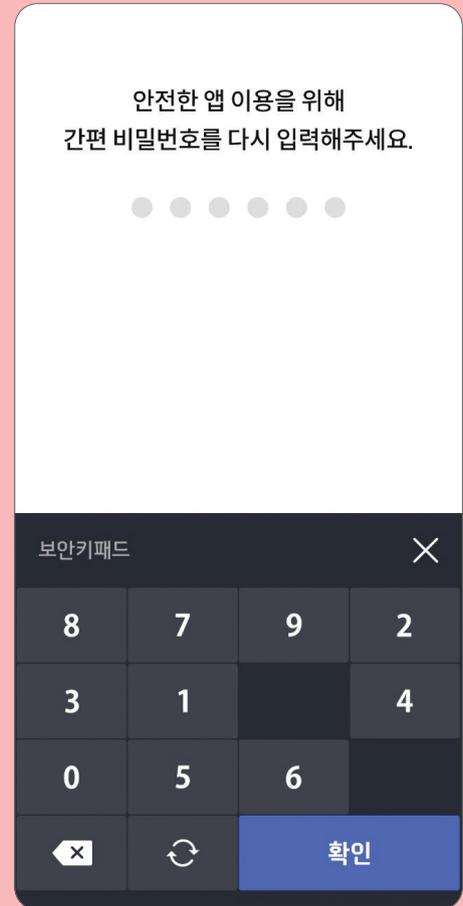
5-2

**확인** 을 선택해주세요.



6-1 | 서울페이+ 앱 회원 가입 (간편 비밀번호 및 지문인증 설정)

1. 간편 비밀번호를 입력해주세요.
2. **확인** 을 선택해주세요.

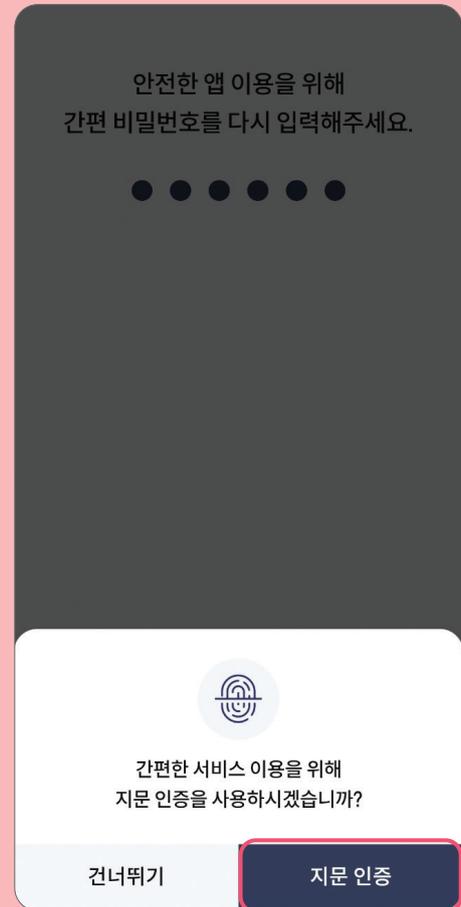
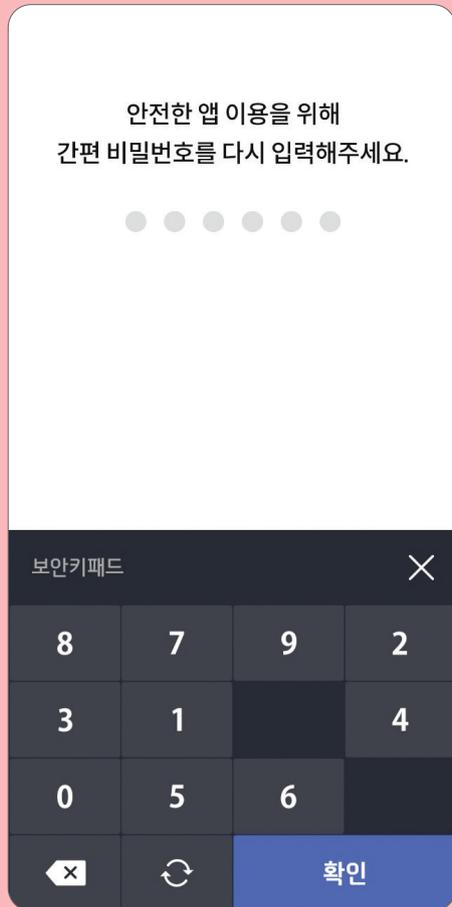


6-2

6-3

- 1. 간편 비밀번호를 다시 입력해주세요.
- 2. **확인** 을 선택해주세요.

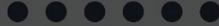
**지문인증** 을 선택해주세요.



## 6-4

**확인** 을 선택해주세요.

안전한 앱 이용을 위해  
간편 비밀번호를 다시 입력해주세요.



생체인증 등록이 완료되었습니다.

확인

## 4 | 포인트 사용

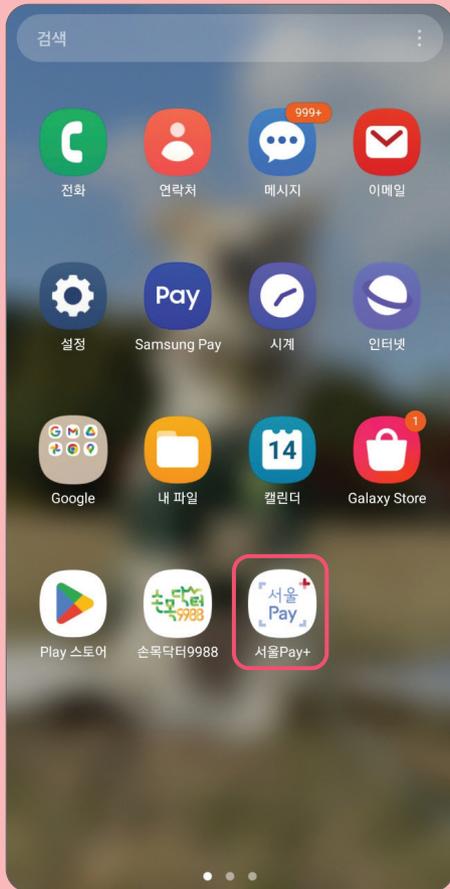
- 1 전환 포인트 확인
- 2 전환 포인트 사용



### 1-1 | 전환 포인트 확인

※ 전환 신청한 포인트는 신청 다음날  
서울Pay+앱에서 확인할 수 있습니다.

스마트폰에서 [서울Pay+] 앱을 선택해주세요.



### 1-2

[>]를 선택해주세요.



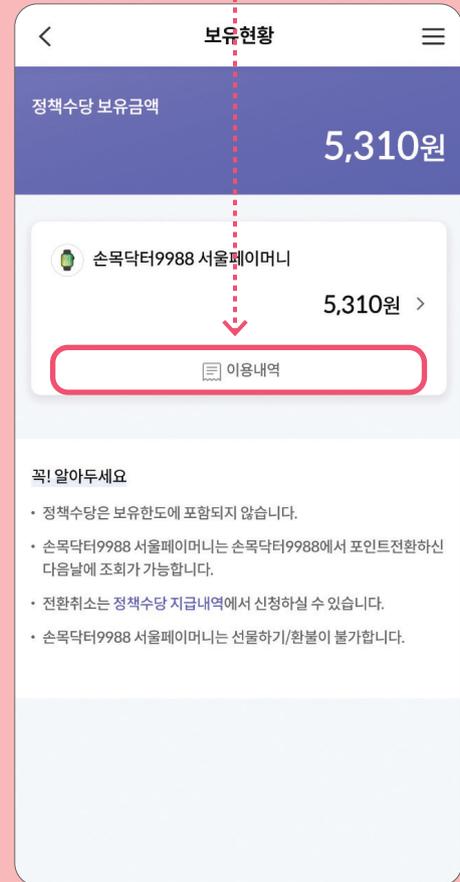
1-3

정책수당 보유금액 [>]를 선택해주세요.



1-4

[이용내역]을 선택해주세요.



1-5

손목닥터9988 서울페이머니  
상세 보유현황 확인이 가능합니다.



2-1 | 전환 포인트 사용  
QR코드 스캔하기

[QR코드 스캔하기]를 선택해주세요.



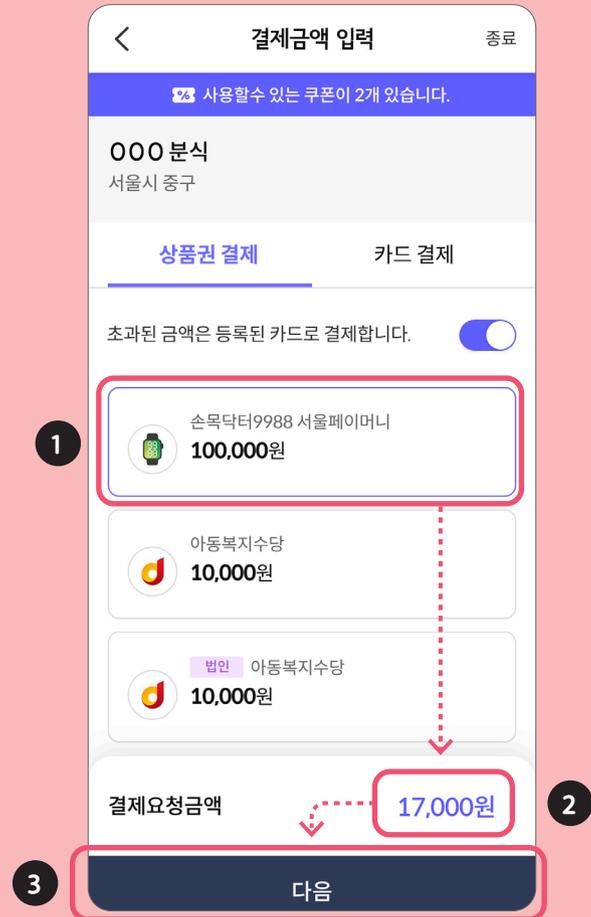
2-2

가맹점의 QR을 스캔해주세요.



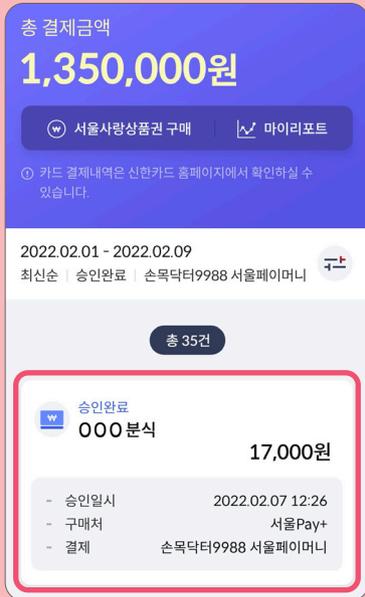
2-3

1. [손목닥터9988 서울페이머니] 상품권 선택해주세요.
2. 결제 금액을 입력해주세요.
3. [다음]을 선택해주세요.



2-4

1. [결제내역]을 선택해주세요.
2. 승인 완료 내역을 확인할 수 있습니다.



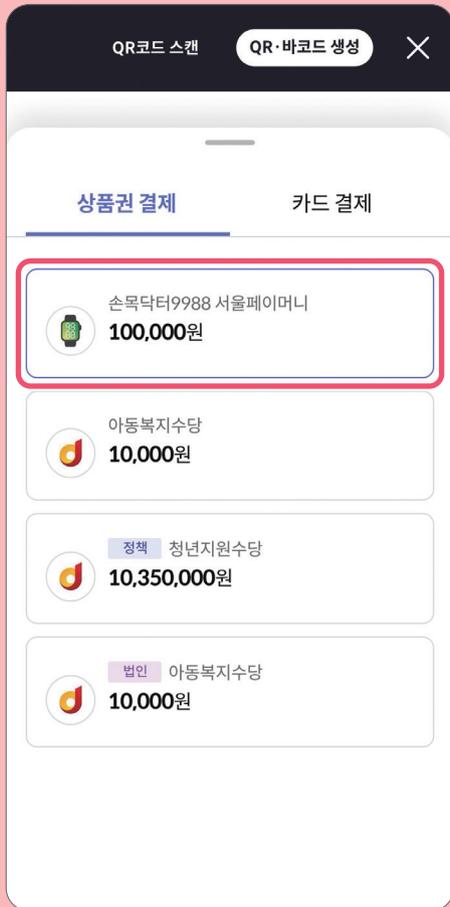
3-1 | QR-바코드 보여주기

[QR-바코드 보여주기]를 선택해주세요.



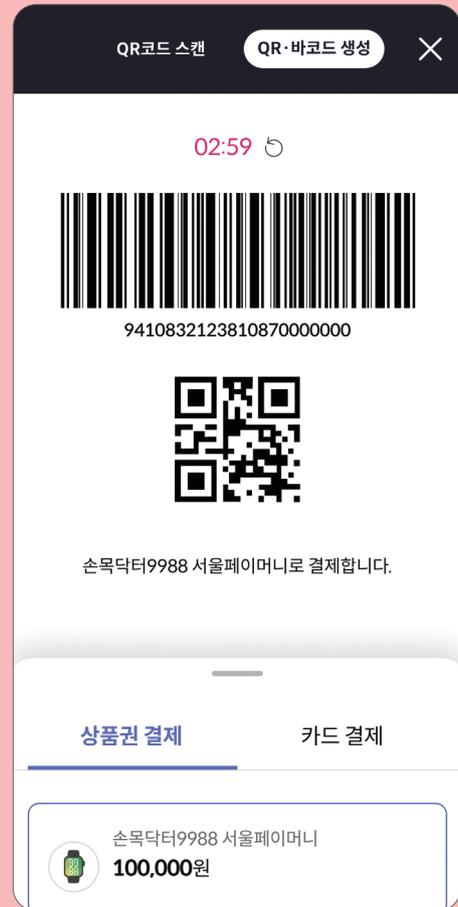
3-2

[손목닥터9988 서울페이머니]를 선택해  
나의 QR·바코드 생성해주세요.



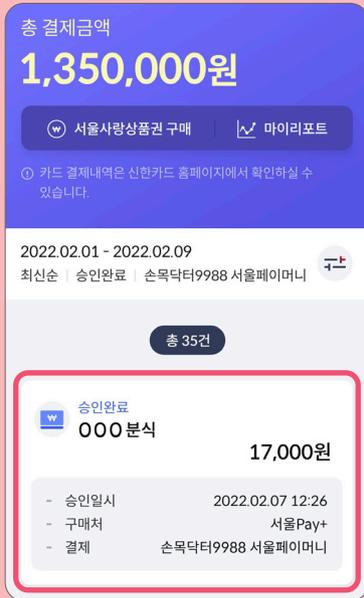
3-3

가맹점주가 QR코드를 스캔할 수 있도록  
보여주세요.



3-4

[결제내역]을 선택해  
사용내역을 확인할 수 있습니다.



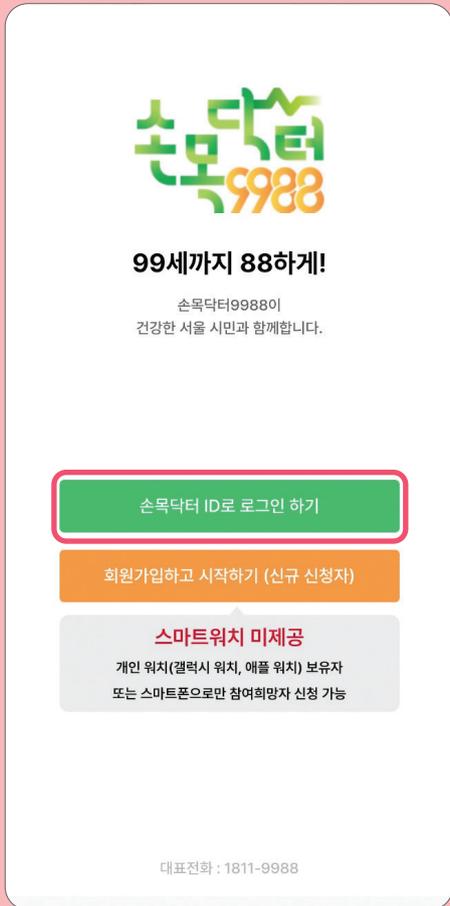
## 5 | 스마트워치와 앱 연동

- 1 자가워치 연동하기
- 2 특별모집 대상자(스마트워치 제공)



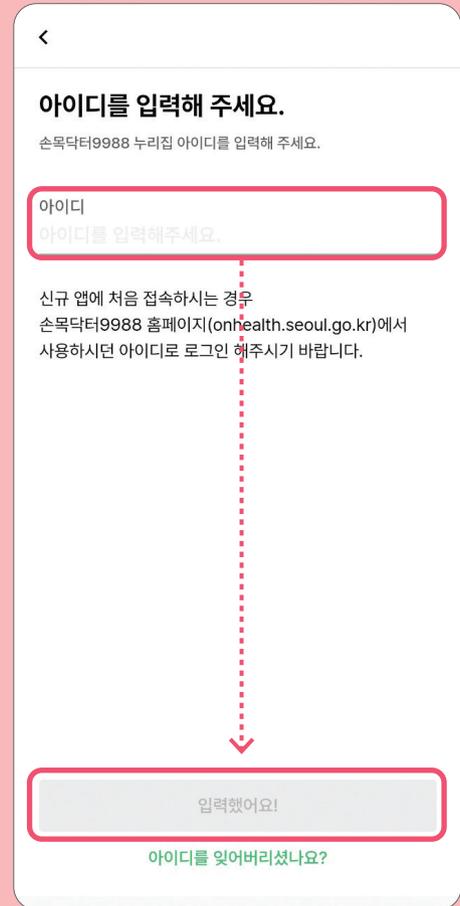
1

손목닥터ID로 로그인 하기 (기존 참여자) 를  
선택해주세요.



2

1. 아이디를 입력해주세요.  
2. **입력했어요!** 를 선택해주세요.



3

4

1. 비밀번호를 입력해주세요.
2. **입력했어요!**를 선택해주세요.

[허용]을 선택해주세요.



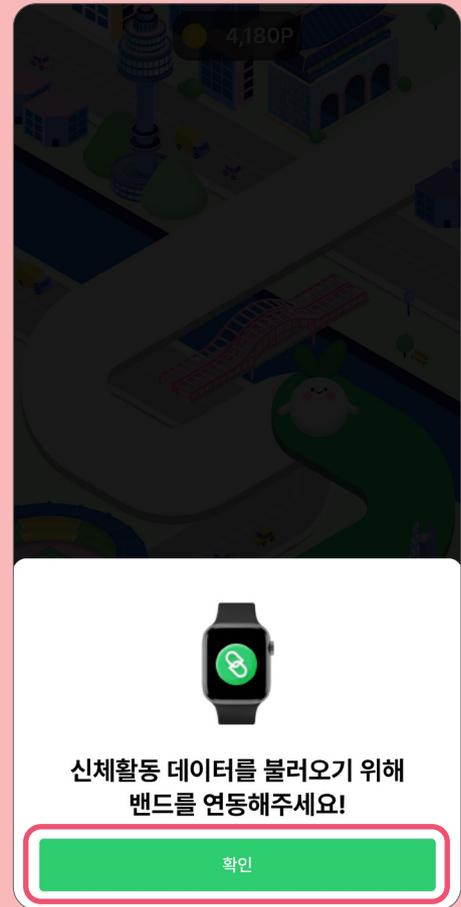
5

닫기 를 선택해주세요.



6-1 | 자가위치 연동하기

확인 을 선택해주세요.

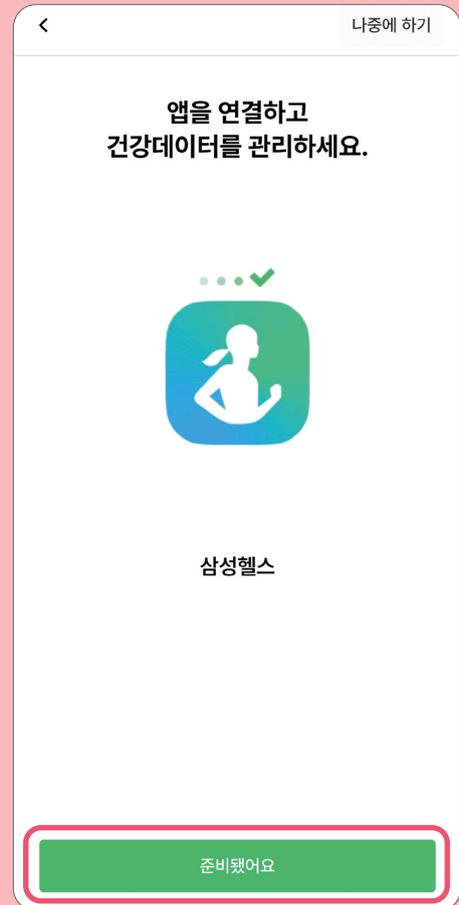
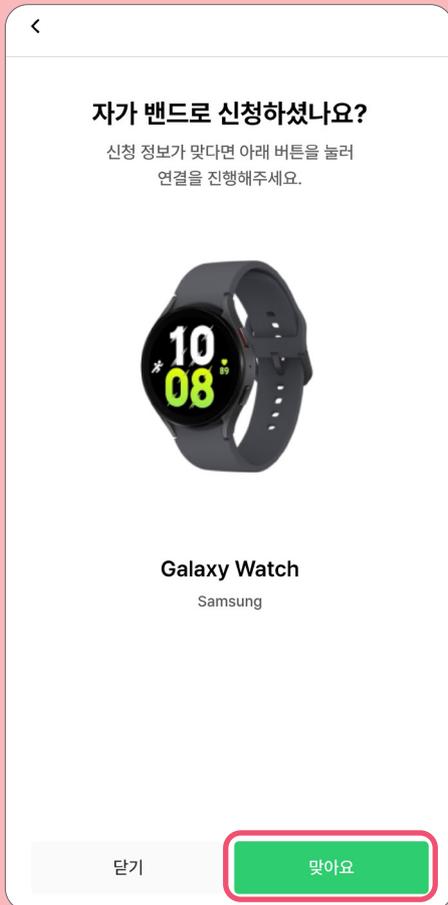


### 6-2 | 자가워치 연동하기

### 6-3 | 자가워치 연동하기

신청한 자가 밴드 확인 후 **맞아요**를  
선택해주세요.

**준비됐어요**을 선택해주세요.



### 6-4 | 자가워치 연동하기

**확인** 을 선택해주세요.

**밴드 앱 사용을 위해  
접근 권한을 허용해주세요.**

원활한 사용을 위해서  
꼭 필요한 기능들이에요.

**필수 권한**

**파일 및 미디어**

이미지 저장 및 첨부 시 사용

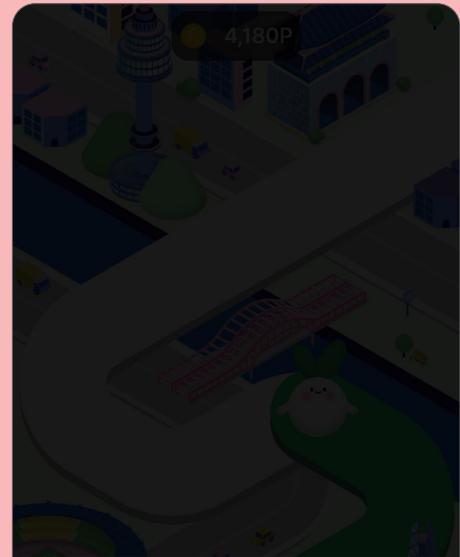
**카메라**

음식 인식 및 이미지 첨부 시 사용

확인

### 7-1 | 특별모집 대상자(스마트워치 제공)

**확인** 을 선택해주세요.

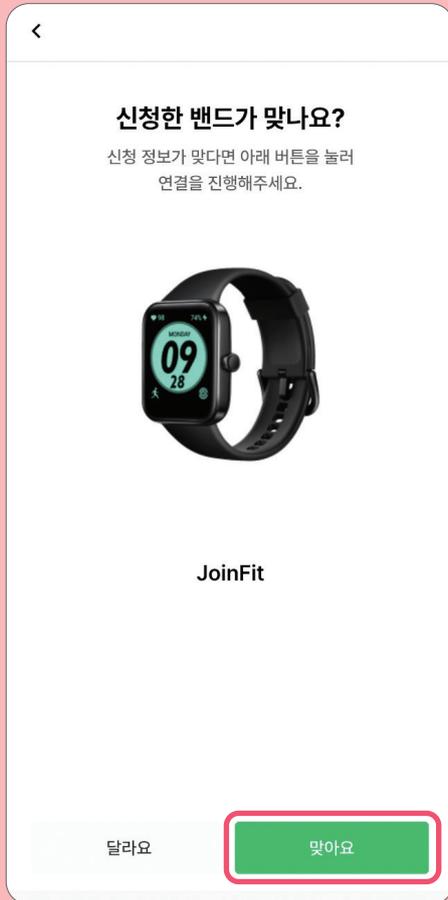


**신체활동 데이터를 불러오기 위해  
밴드를 연동해주세요!**

확인

## 7-2 | 특별모집 대상자(스마트워치 제공)

신청한 밴드 기종과 동일할 시,  
**맞아요** 를 선택해주세요.  
 동일하지 않다면 [달라요]를 선택해  
 신청한 밴드 기종을 선택해주세요.



## 8

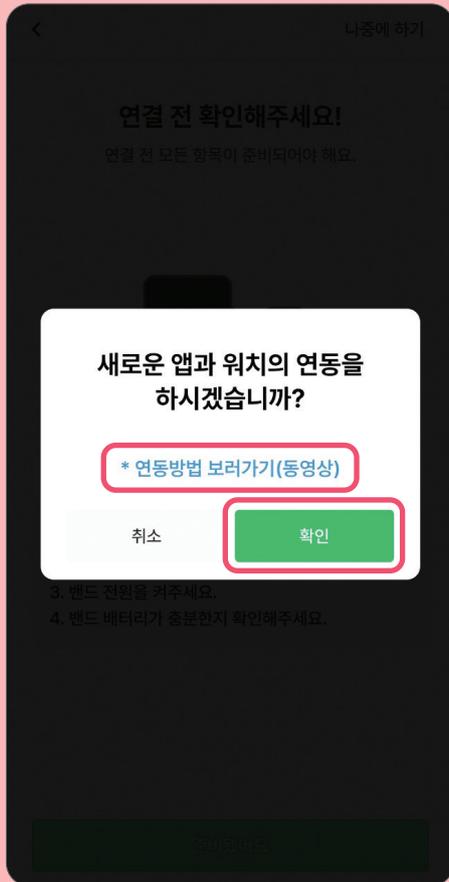
손목닥터9988 앱과 밴드 연결 전,  
 화면에 적힌 과정을 따라주세요.  
 모두 준비되었다면 **준비됐어요** 를  
 선택해주세요.



9

1. [\*연동방법 보러가기(동영상)]을 선택해 연동방법 동영상을 시청하실 수 있습니다.

2. **확인**을 선택해주세요.



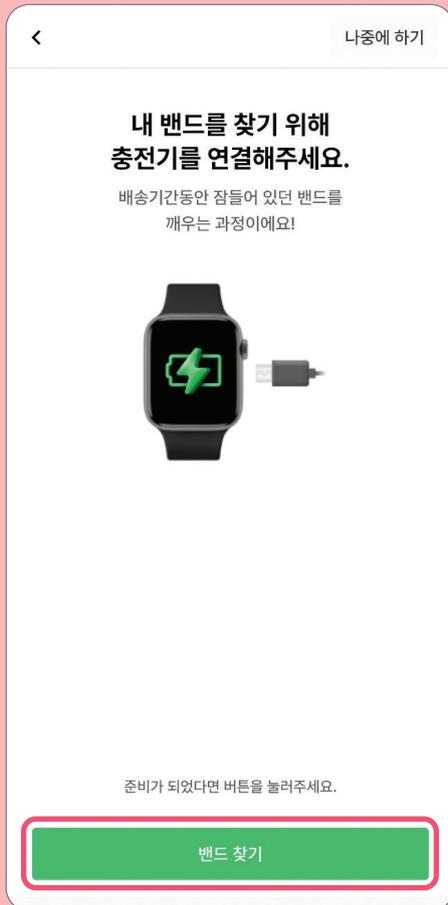
10

[▶]을 선택하시면 연동 방법 안내 영상 시청이 가능합니다.



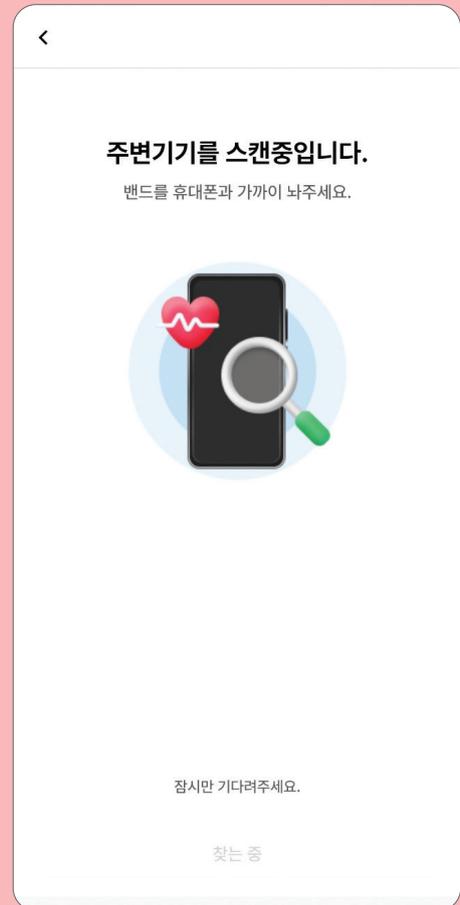
11

**밴드 찾기** 를 선택해주세요.



12

**밴드를 찾는 중이니,  
잠시만 기다려주세요.**



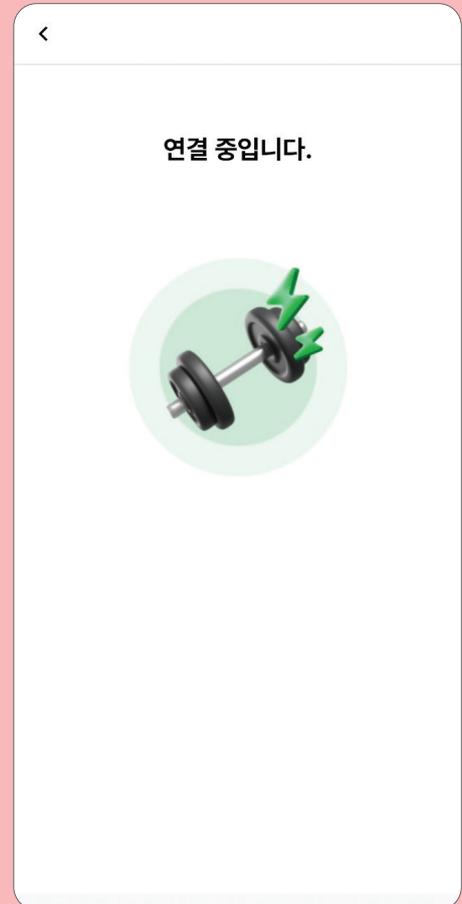
13

1. 내 밴드 제품 번호를 모르신다면 **밴드 제품 번호 확인 방법** 을 선택해주세요.
2. 내 밴드 제품 번호가 나타났다면 **연결** 을 선택해주세요.
3. 내 밴드 제품 번호가 나타나지 않는다면 **[다시 시도하기]**를 선택해주세요.



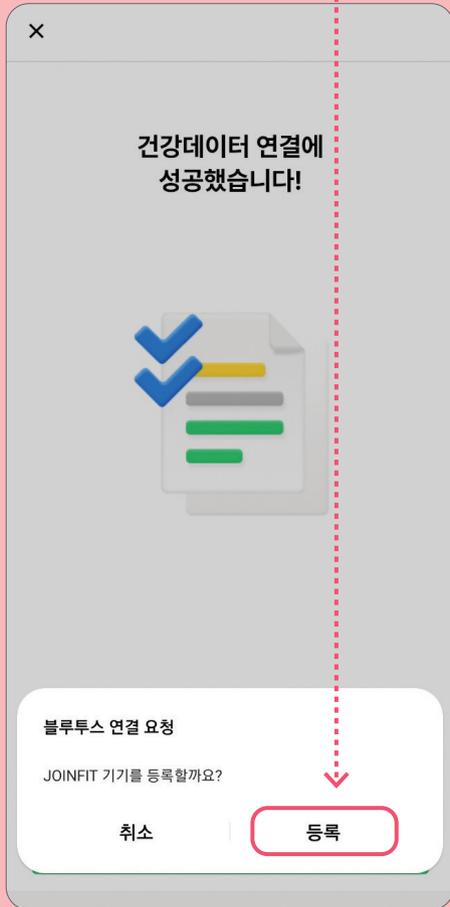
14

밴드와 앱을 연결 중입니다.



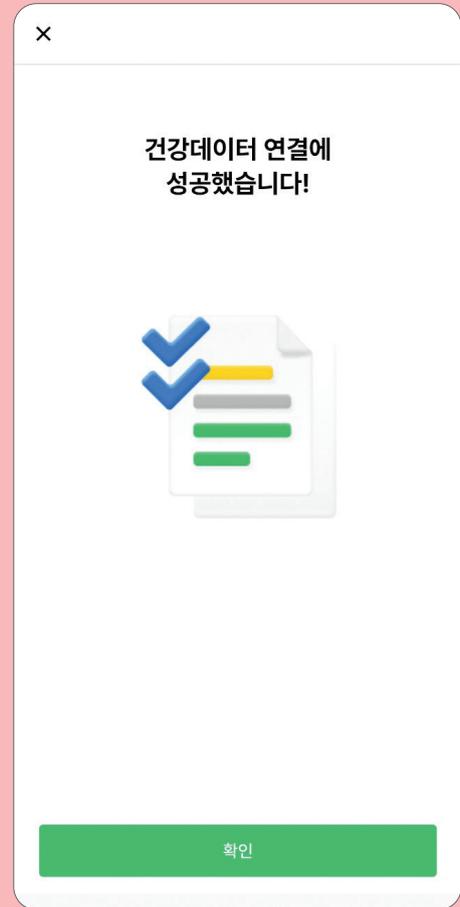
15

블루투스 기기 연결 요청에  
[등록]을 선택해주세요.



16

**확인**을 선택해주세요.  
건강데이터 연결에 성공했습니다!



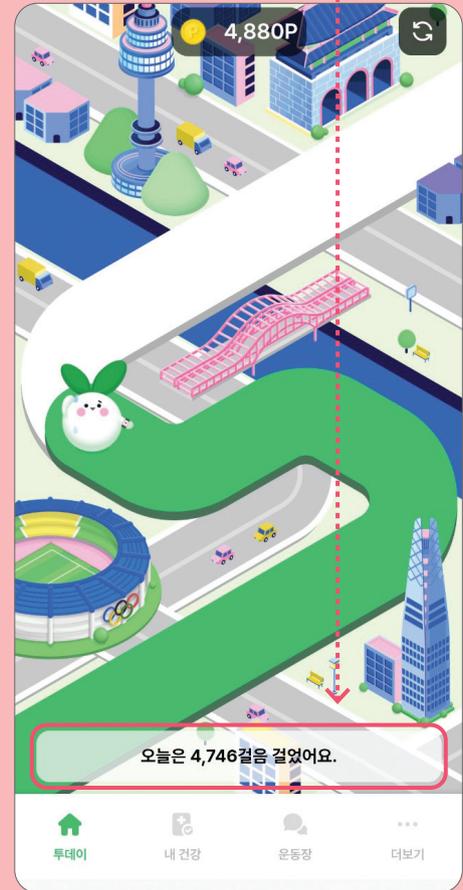
## 6 | 앱 주요 기능

- 1 걸음수 확인
- 2 식사 관리
- 3 실천 목표



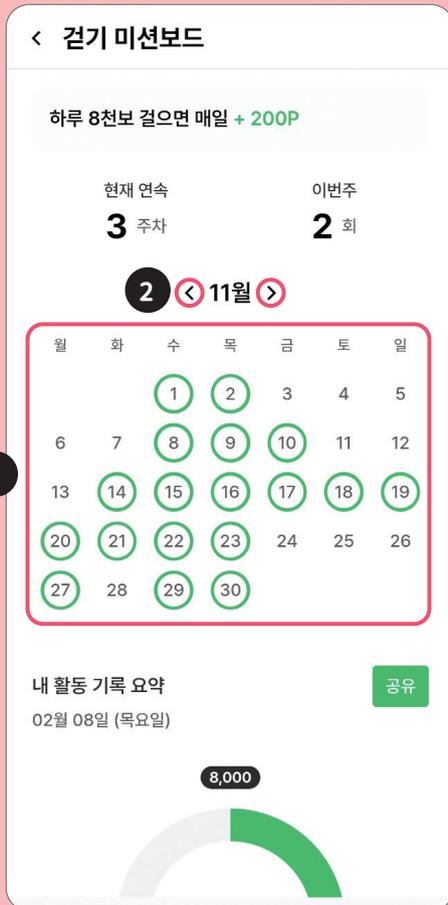
### 1-1 | 걸음수 확인

[투데이] 화면 [오늘은 ~ 걸음 걸었어요.]를  
선택해주세요



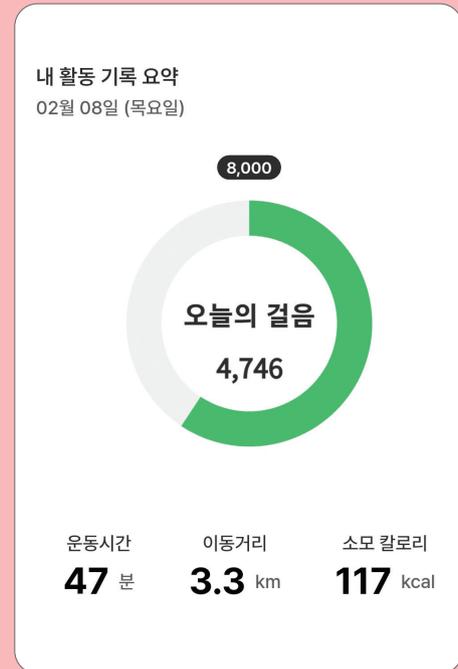
1-2

1. 걷기 미션보드에서 8,000보 달성 일자리를 확인할 수 있습니다.
2. <, > 선택하여 월별 8,000보 달성 일자를 확인할 수 있습니다.



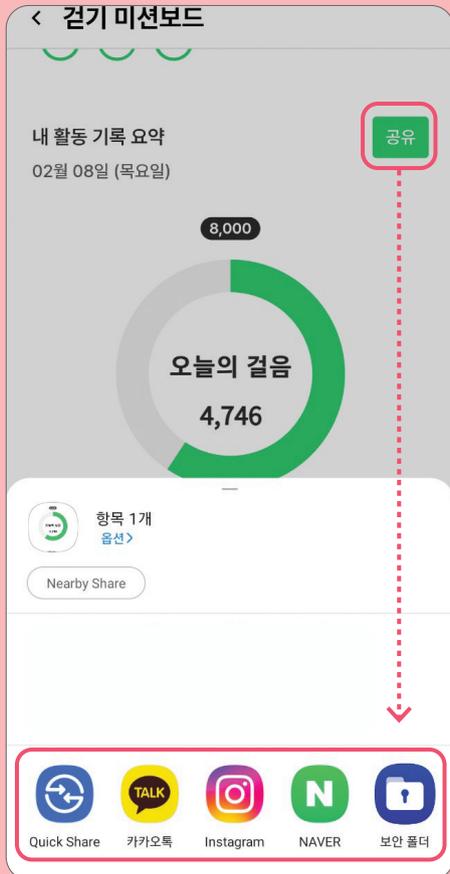
1-3

일자별 [내 활동 기록 요약]을 확인할 수 있어요.



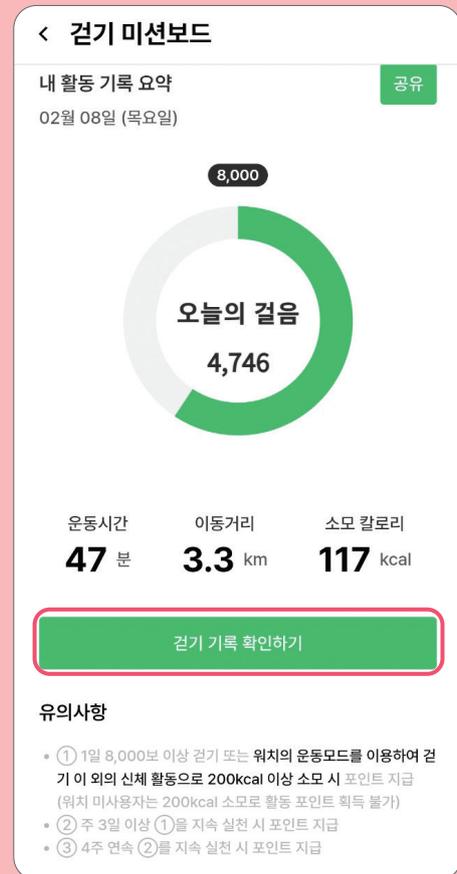
1-4

1. [공유]를 선택해주세요.
2. 일자별 [내 활동 기록 요약]을 타 플랫폼에 공유할 수 있습니다.



1-5

걷기 기록 확인하기 를 선택해주세요.



1-6

1. <, > 선택하여 주간 걸음수와 걸음 상세 기록을 확인할 수 있습니다.

2. 모아보기를 선택해주세요.



1-7

주별, 월별, 연별 걸음 수를 확인할 수 있습니다.



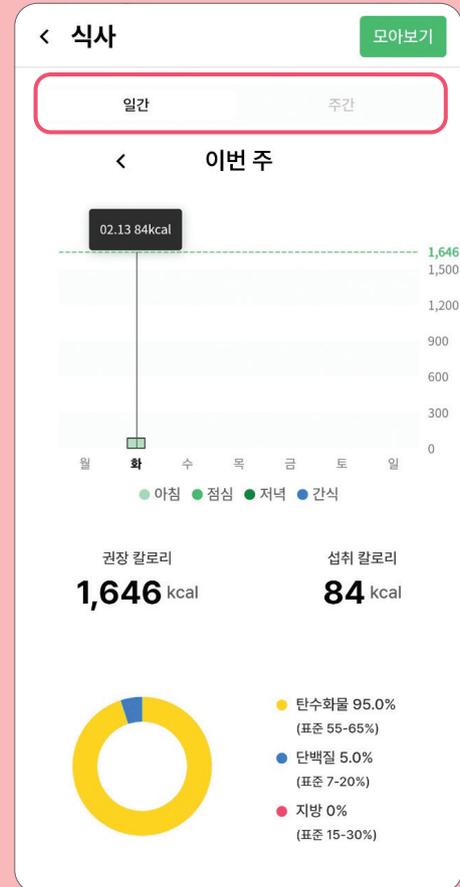
## 1-7

상단 **自** 선택 시, 주차별 걸음 수, 이동거리, 소모 칼로리를 확인할 수 있습니다.



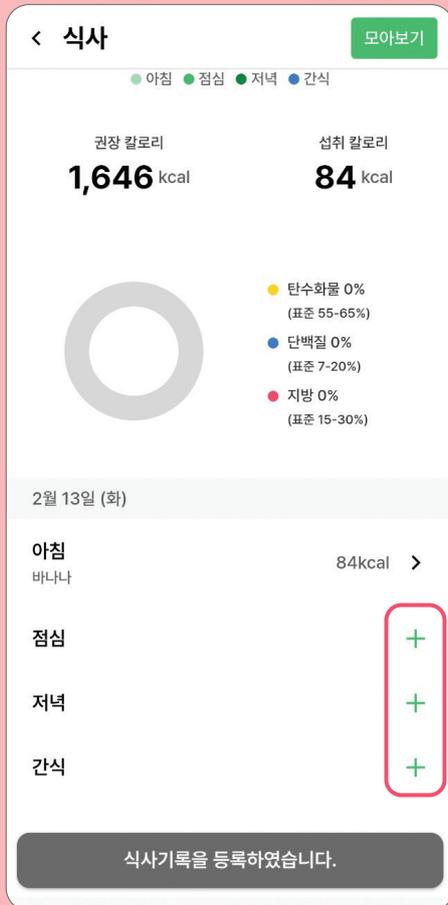
## 2-1 | 식사 관리

일간 또는 주간 상세 권장 칼로리와 섭취 칼로리를 확인할 수 있습니다.



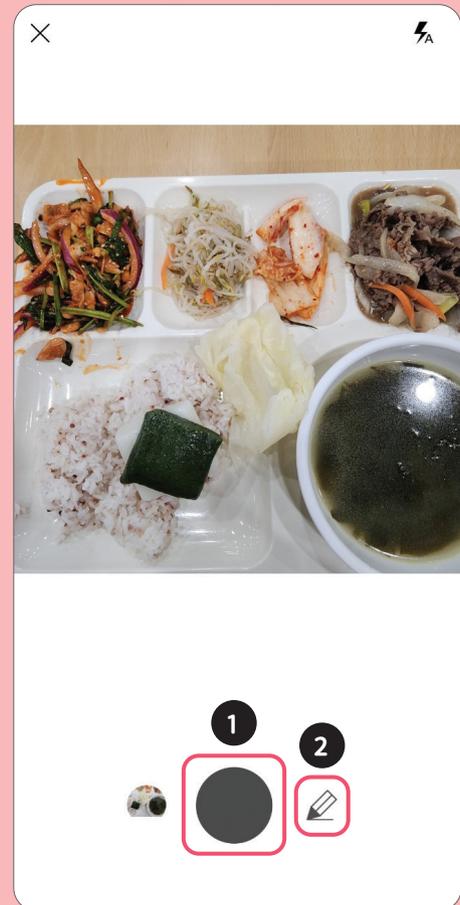
2-2

[+] 선택 시,  
식단 입력을 할 수 있습니다.



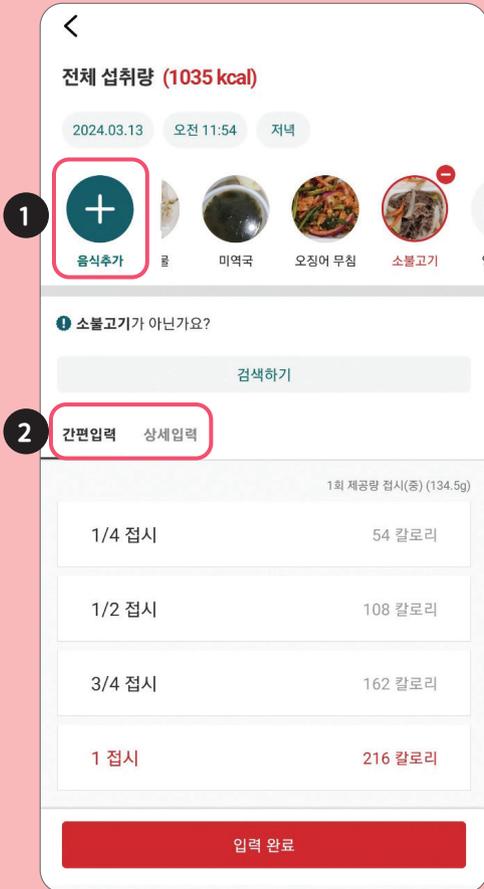
2-3

1. 사진을 촬영하여 식단을 입력할 수 있습니다.
2. 수기로 식단을 입력할 수 있습니다.



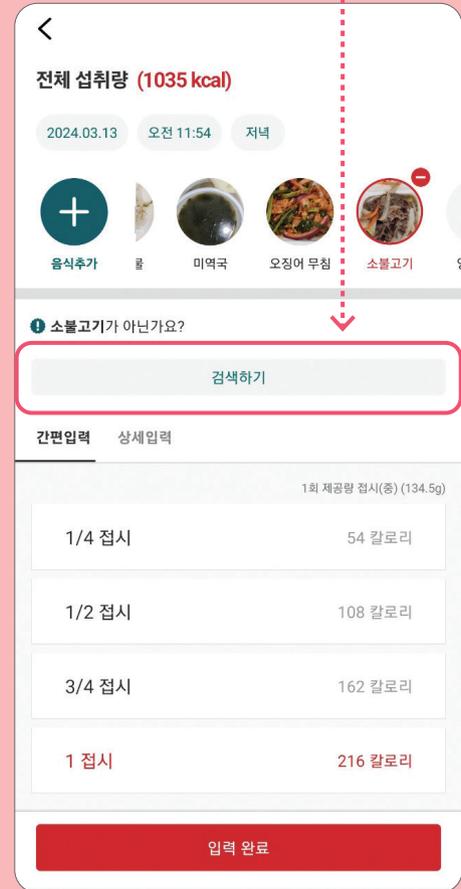
2-4

1. [+ 음식추가] 선택 시, 식단을 추가로 입력할 수 있습니다.
2. [간편입력], [상세입력] 선택하여 식사량을 입력할 수 있습니다.



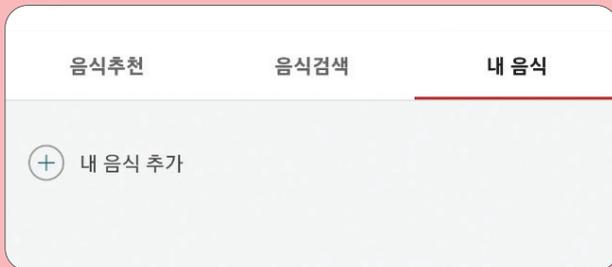
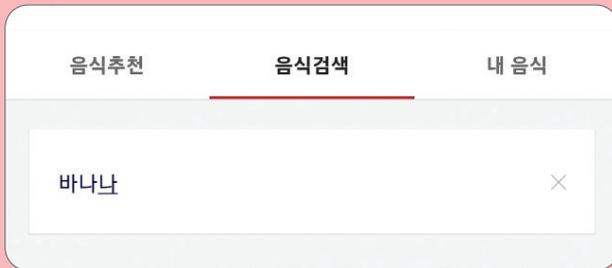
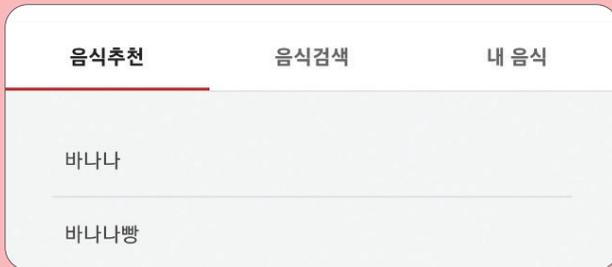
2-5

[검색하기]를 선택해주세요.



2-6

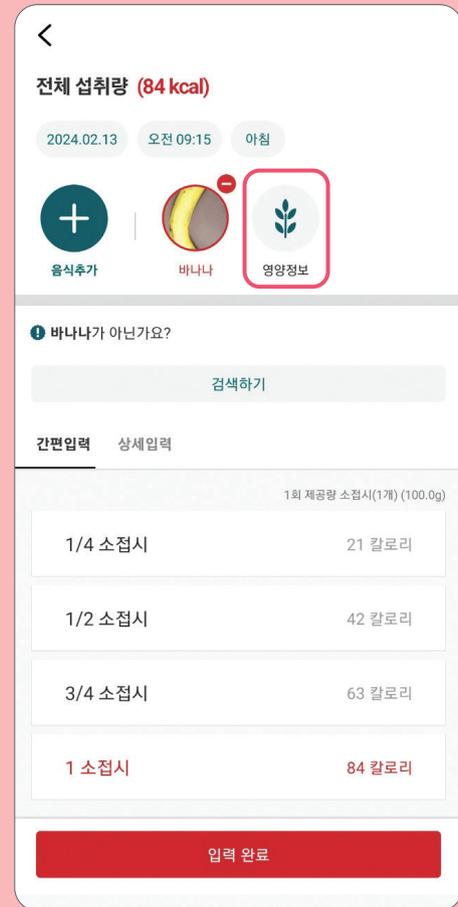
[음식추천], [음식검색], [내 음식] 선택해  
식단을 수정할 수 있습니다.



2-7

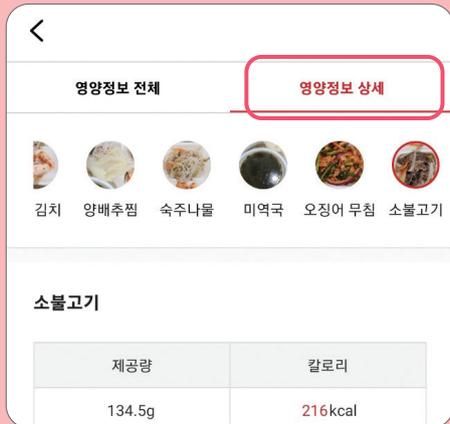


를 선택해주세요.



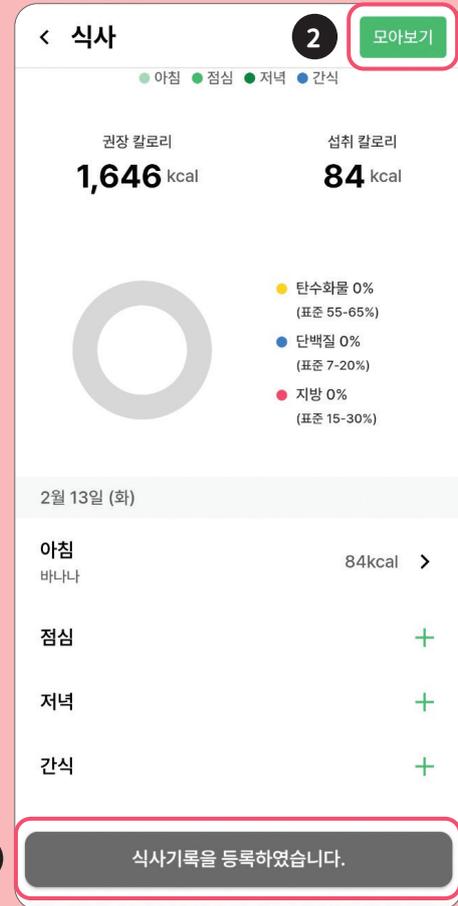
2-8

[영양정보 전체], [영양정보 상세]를  
확인할 수 있습니다.



2-9

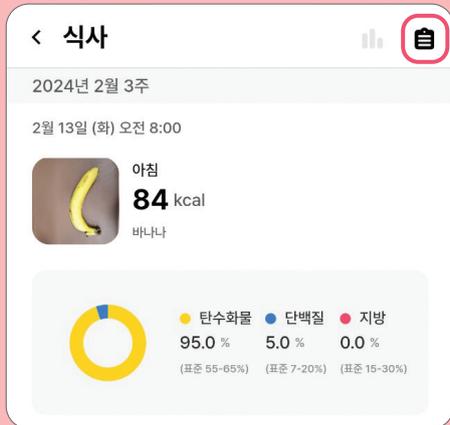
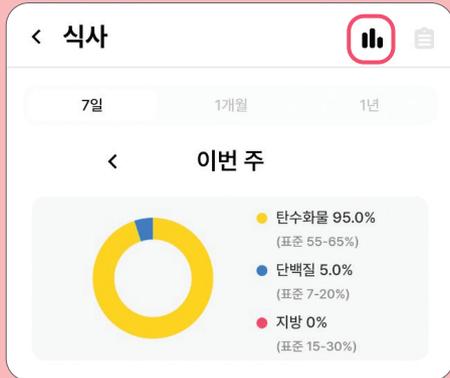
1. 식단기록 완료 시,  
[식단기록을 등록하였습니다.]  
안내 메시지가 표시됩니다.
2. **모아보기** 를 선택해주세요.



2-10

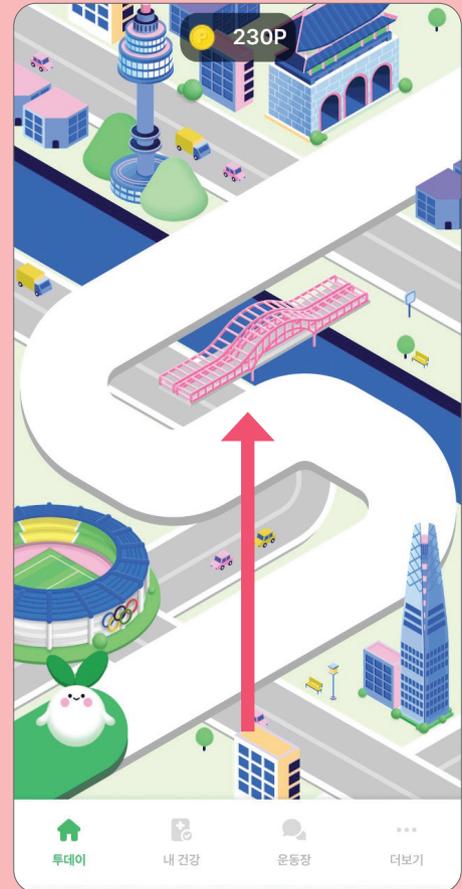
[모아보기] 선택 시, 주별, 월별, 연별 식단 정보를 확인할 수 있습니다.

**自** 선택하여 그래프와 사진으로 식단을 확인할 수 있습니다.



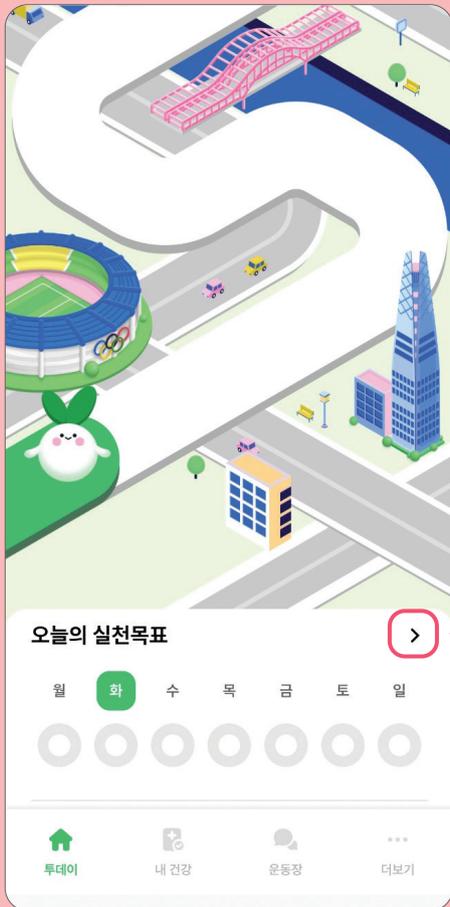
3-1 | 실천목표

[투데이] 화면에서 스크롤을 화살표 방향으로 올려주세요,



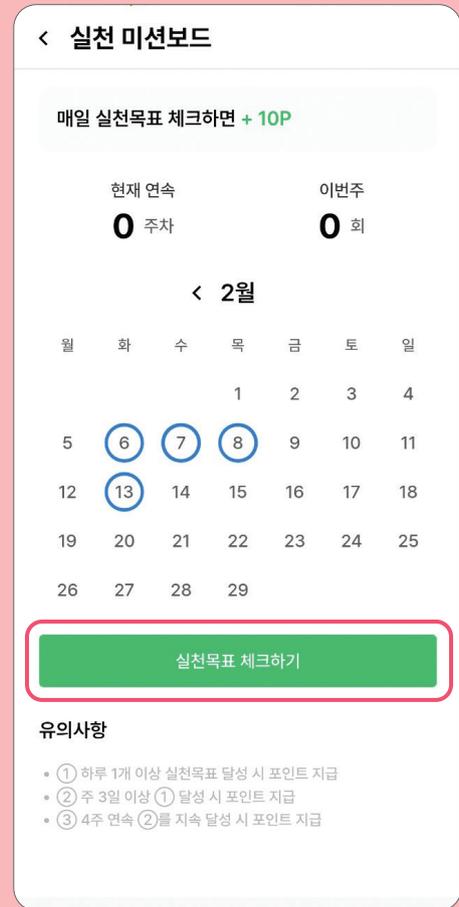
3-2

[>]를 선택해주세요.



3-3

실천목표 체크하기 를 선택해주세요.



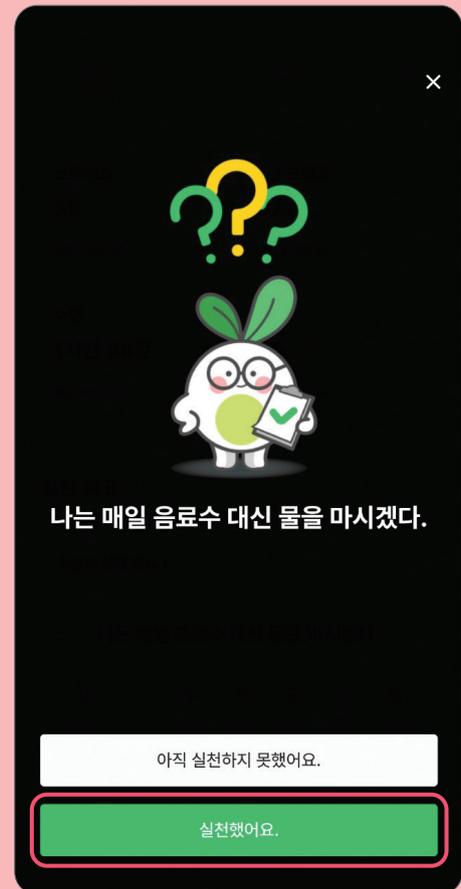
3-4

[오늘]을 선택해주세요.



3-5

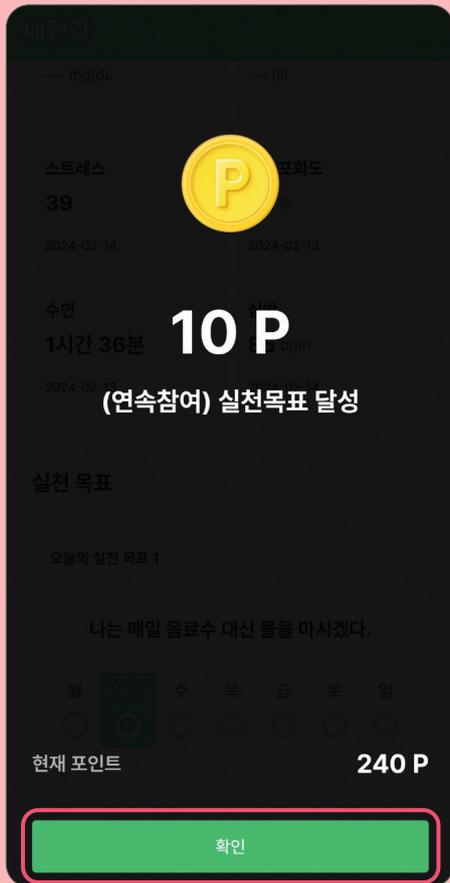
실천했어요. 를 선택해주세요.



건강은 99레벨, 행복은 무한대

3-6

**확인** 을 선택해 포인트를 적립하세요.



건강은 99레벨, 행복은 무한대

손목다터 9988  
교육교재

더 궁금하신 부분이 있으면  
1811-9988로 문의해주세요.