

NEO WATCH PRO: 당신의 삶을 디자인하다

네오 워치 Pro는 단순한 시계가 아닙니다. 당신의 건강, 운동, 일상을 연결하고 관리하는 손목 위의 파트너입니다. 이 가이드는 워치의 방대한 기능을 각각의 '모듈'로 나누어, 당신이 원하는 정보만 쉽고 깊이 있게 탐색할 수 있도록 설계되었습니다.

모듈 A: 첫걸음 - 시작과 기본 탐색

1. **구성품 확인:** 상자에서 워치 본체, 마그네틱 충전 독, 사용자 매뉴얼을 확인하세요.
2. **충전:** 워치를 충전 독에 올려놓고 최소 1시간 이상 충전하여 깨워주세요.
3. **전원 및 버튼:**
 - **상단 버튼 (홈 버튼):** 짧게 누르면 앱 서랍, 길게 누르면 전원 메뉴(끄기/재시작)가 나타납니다.
 - **하단 버튼 (뒤로 가기/기능 버튼):** 짧게 누르면 이전 화면으로 돌아갑니다. 길게 누르면 'Neo Fit' 앱에서 지정한 기능(예: 운동 시작, Neo Pay)이 실행됩니다.
4. **스마트폰 연동:**
 - 스마트폰에 'Neo Fit' 앱을 설치하세요.
 - 앱을 실행하고 화면 안내에 따라 블루투스를 통해 'Neo Watch Pro'와 페어링합니다. 모든 데이터 동기화와 상세 설정은 앱을 통해 이루어집니다.
5. **기본 제스처:**
 - **아래로 쓸어내리기:** 빠른 설정창 (비행기 모드, 방해금지 등)
 - **위로 쓸어올리기:** 알림 확인
 - **오른쪽으로 쓸기:** 위젯 타일 (심박수, 날씨, 일정 등)
 - **왼쪽으로 쓸기:** 앱 서랍

모듈 B: 건강 매니저 - 24시간 당신을 살피다

네오 워치 Pro는 최첨단 바이오-액티브 센서를 통해 당신의 몸이 보내는 신호를 지속적으로 분석합니다.

- **심박수 (Heart Rate):** 24시간 실시간으로 심박수를 측정하여 안정 시, 활동 시 데이터를 기록합니다. 고심박수 또는 저심박수 경고를 설정할 수 있습니다.
- **혈중 산소 (SpO2):** 혈액 내 산소포화도를 측정하여 호흡기 건강과 신체 적응도를 파악하는 지표를 제공합니다. 수면 중 측정을 활성화하여 수면의 질을 분석할 수 있습니다.
- **심전도 (ECG):** 상단 버튼에 손가락을 30초간 대어 심방세동(AFib) 징후를 감지하는 심전도를 측정합니다. (의료기기가 아니며, 참고용으로만 사용해야 합니다)
- **체성분 (Body Composition):** 위치를 착용한 팔의 중지와 약지를 하단 버튼에 대어 체지방률, 골격근량, 체수분 등 7가지 핵심 체성분 지표를 측정합니다.

| 건강 지표 | 측정 방식 | 의미 및 참고사항 (의료적 진단 불가) |
|-----------|-------------------------------------|---|
| 안정 시 심박수 | 수면 또는 휴식 중 자동 측정 | 낮을수록 심혈관 건강이 좋다는 의미일 수 있음 (일반 성인: 60-100 BPM) |
| 혈중 산소 포화도 | 수동 또는 수면 중 자동 측정 | 혈액이 산소를 얼마나 잘 운반하는지를 나타냄 (일반적으로 95-100%) |
| 스트레스 지수 | 심박 변이도(HRV) 기반 자동 측정 | 높을수록 신체적/정신적 스트레스가 높음을 의미. 심호흡 기능으로 관리 가능 |
| 수면 점수 | 총 수면 시간, 렘수면, 깊은 수면, 얇은 수면, 깬 시간 분석 | 100점 만점으로 수면의 질을 종합적으로 평가. 코골이 감지 기능과 연동 가능. |

모듈 C: 피트니스 파트너 - 당신의 모든 움직임을 기록하다

100가지 이상의 운동 모드를 통해 당신의 열정을 기록하고 분석하여 성장을 돕습니다.

- **운동 시작:** 앱 서랍에서 '운동'을 선택하고, 원하는 종목을 탭하여 시작하세요. 달리기, 걷기 등 일부 종목은 자동 감지를 지원합니다.
- **GPS 트래킹:** 내장된 멀티밴드 GPS가 당신의 야외 운동 경로와 거리, 속도를 정확하게 기록합니다.
- **실시간 데이터:** 운동 중 화면을 스와이프하여 심박수 구간, 페이스, 소모 칼로리, 경과 시간 등 다양한 데이터를 실시간으로 확인하고 목표를 관리할 수 있습니다.
- **운동 분석:** 운동 종료 후 'Neo Fit' 앱에서 상세 분석 리포트를 확인하세요. 달리기 자세(좌우 균형, 수직 진폭), VO2 Max(최대 산소 섭취량) 등 전문가 수준의 지표를 제공하여 기량 향상을 돕습니다.

| 운동 모드 | 주요 추적 지표 | 특화 기능 |
|-------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 달리기 | 거리, 페이스, 케이던스, 심박수 구간, VO2 Max | 인터벌 트레이닝 프로그램, 러닝 자세 분석 |
| 수영 (실내 /야외) | 거리, 스트로크 횟수, SWOLF 점수, 랩 타임 | 수중 잠금 모드, 영법 자동 인식 |
| 사이클링 | 속도, 거리, 고도, 심박수 구간 | 블루투스를 통한 외부 케이던스 /파워미터 센서 연동 |
| 하이킹 | 경로, 고도 변화, 경과 시간, GPS 좌표 | 경로 이탈 시 알림, 트랙백 기능으로 출발점으로 복귀 |
| 근력 운동 | 세트, 반복 횟수(Reps), 운동 시간, 소모 칼로리 | 스쿼트, 런지 등 주요 동작 자동 카운팅 |

모듈 D: 스마트 라이프 - 손목 위에서 모든 것을 해결하다

- **알림:** 스마트폰의 모든 알림을 손목에서 바로 확인하고, 미리 설정된 빠른

답장이나 이모티콘으로 응답할 수 있습니다.

- **Neo Pay:** NFC를 통해 워치를 결제 단말기에 대는 것으로 간편하게 결제 하세요. (지원 카드 및 가맹점 확인 필요)
- **음악 컨트롤:** 스마트폰에서 재생 중인 음악을 제어하거나, 워치에 직접 음원을 저장하여 블루투스 이어폰으로 감상할 수 있습니다.

앱 스토어: 전용 앱 스토어를 통해 Strava, Spotify 등 다양한 서드파티 앱을 설치하여 워치의 기능을 무한히 확장할 수 있습니다.