

Natural Cycles – 싸이클 트래킹(생리 주기)

유저 매뉴얼/사용 가이드

생리 주기를 사용하기 전에 이 매뉴얼을 읽어 주십시오.

사용 목적

삼성 헬스의 생리 주기는 월경과 생리 주기 확인 및 기록 용도로 처방 없이 구할 수 있는 소프트웨어 모바일 애플리케이션입니다.

사용 대상

표적 그룹은 생식 가능 연령의 여성입니다. 18세 미만의 소아는 표적 그룹에서 제외됩니다. 유저는 IFU 문서를 읽고 삼성 헬스 애플리케이션을 이용할 수 있어야 합니다.

사용 환경

의학적인 용도가 아닌 참고용 정보제공을 위한 상황 혹은 환경에서의 사용을 목적으로 합니다.

사용 금지 사유

생리 주기는 피임을 목적으로 사용할 수 없습니다.

부작용

이 제품은 인체에 직접적인 부작용을 미치지 않습니다.

경고

- △ 애플리케이션에 제공된 생식 관련 정보를 피임 용도로 이용하지 마십시오.
- △ 수면 중 피부 온도 데이터로 발열을 진단하는 것을 포함해 생리 주기의 데이터를 이용해 건강 상태를 진단하지 마십시오.
- △ 전문 의료인과의 상담 없이 애플리케이션에 표시된 바를 해석하거나 그것을 바탕으로 임상 조치를 취하지 마십시오.

주의사항

- 현재 호르몬 피임 요법을 시행 중이거나 배란을 억제하는 호르몬 치료를 받고 있는 경우 이 제품은 배란을 추적하는 용도로 사용하기 어렵습니다.

체크리스트

생리 주기 사용을 시작하려면 다음이 필요합니다.

1. 최신 삼성 헬스 애플리케이션이 탑재된 안드로이드 스마트폰(Android 10 이상)

안드로이드 스마트폰의 삼성 헬스 앱을 통해 생리 주기에 접속할 수 있습니다. 삼성 헬스 애플리케이션은 Google Play 스토어나 삼성 Galaxy Store를 통해 다운로드할 수 있습니다. 삼성 헬스를 사용하려면 삼성 계정이 필요합니다.

2. 삼성 갤럭시 워치5 이상 또는 갤럭시 링(선택사항)

수면 중 피부 온도 측정이 가능한 갤럭시 워치5 이상의 제품 또는 갤럭시 링을 이용하여 피부 온도로 생리주기 예측 기능을 이용할 수 있습니다.

플랫폼 설명

삼성 헬스 애플리케이션을 통해 생리 주기에 접속하는 데 사용할 기기:

- 안드로이드 스마트폰: 안드로이드 OS 버전 10 이상, 250kbps 이상의 인터넷 속도
 - 삼성 갤럭시 워치5 이상: Wear OS 4.0 이상
 - 삼성 갤럭시 링 : Zephyr RTOS 2.4.2 이상

생리 주기 사용하기

시작 방법

1. 삼성 헬스 애플리케이션을 선택합니다.
2. 홈 탭에서 생리 주기를 선택합니다.
3. 필요한 데이터를 입력합니다(마지막 생리일, 마지막 생리 기간, 평균 생리 주기).

주기 상태 확인

1. 주기 상태와 예상일을 스마트폰과 워치 모두에서 확인할 수 있습니다.
2. 스마트폰과 워치 모두로 주기 관련 정보를 직접 입력할 수 있습니다.
3. 스마트폰을 통해서만 주기 관련 데이터를 삭제할 수 있습니다.

수면 중 피부 온도 측정

1. 워치 또는 링이 스마트폰에 연결되어 있는지 확인하십시오.
2. 생리 주기에서 피부 온도로 생리주기 예측 기능을 켜십시오.
 - 스마트폰에 워치와 링이 함께 연결되어있는 경우, 피부 온도를 측정할 디바이스를 선택하십시오.
3. 밤사이에 워치 또는 링을 착용하십시오.
 - 추천 착용 가이드:
 - 수면 중 4시간 이상
 - 주당 5회

피부 온도 제외

1. 피부 온도 제외는 선택사항입니다.
2. 다음과 같은 경우에 피부 온도를 제외시킬 수 있습니다.
 - 숙취
 - 발열
3. 스마트폰과 워치에서 피부 온도를 제외시킬 수 있습니다.

4. 스마트폰과 워치에서 제외시켰던 피부 온도를 복원시킬 수 있습니다.

일일 기록

1. 생리 주기 중에 발생하는 증상과 기분을 기록할 수 있습니다.
 - 생리량, 증상, 기분, 성생활, 자궁경부 점액, 배란 테스트 등

안전 및 성능

삼성 갤럭시 워치로 배란을 감지하고 생리일을 예측하는 기능은 56명의 시험대상자로부터 98회 주기를 기록한 임상 연구를 통해 평가되었습니다. 시험대상자는 밤에 삼성 워치를 착용하고 아침에 입을 통해 체온을 측정했으며, 예측된 배란일 전에 소변으로 배란(LH) 테스트를 받았습니다. 워치 데이터에 의해 결정된 배란일과 LH 테스트에 의해 결정된 배란일을 비교했습니다. 그리고 평균 절대 차이가 3일 이내인 것으로 나타났습니다. 월경 시작 예측과 실제 월경 시작 간의 평균 절대 차이는 3일 미만인 것으로 확인되었습니다.

삼성 갤럭시 링으로 배란을 감지하고 생리일을 예측하는 기능은 53명의 시험대상자로부터 209회 주기를 기록한 임상 연구를 통해 평가되었습니다. 시험대상자는 밤에 삼성 링을 착용하고, 아침에 입을 통해 체온을 측정했으며, 예측된 배란일 전에 소변으로 배란(LH)테스트를 받았습니다. 링 데이터에 의해 결정된 배란일과 LH 테스트에 의해 결정된 배란일을 비교했습니다. 그리고 평균 절대 차이가 2일 이내인 것으로 나타났습니다. 월경 시작 예측과 실제 월경 시작 간의 평균 절대 차이는 2일 미만인 것으로 확인되었습니다.

문제발생 시 대처방법

생리 주기 사용에 어려움이 있다면 아래의 문제 해결 가이드를 참고하십시오.

문제점: 생리 주기 앱에서 '피부 온도로 생리주기 예측'을 찾을 수 없어요.

대처방법: 사용 중인 제품이 피부 온도로 생리주기 예측을 지원하는 웨어러블 디바이스 모델인지 확인하십시오. 피부 온도 측정이 가능한 웨어러블 디바이스라면 Galaxy Wearable 애플리케이션을 사용해 최신 업데이트 릴리스로 업그레이드했는지 확인하십시오. 삼성 헬스 앱이 최신 상태인지도 확인하십시오.

문제점: 밤에 워치 또는 링을 착용하고 있지만 애플리케이션에서 수면 중 피부 온도 데이터가 보이지 않아요.

대처방법: 측정된 수면 중 피부 온도 데이터의 품질이 너무 낮거나 이용 가능한 데이터가 4시간보다 적은 경우 데이터는 폐기되고 애플리케이션에 나타나지 않습니다. 밤에 잠자는 동안 워치 또는 링이 제대로 착용되었는지 확인하십시오. 잠들기 전에 배터리가 충전되어 있는지 확인하고 워치 또는 링을 최소 4시간 착용하십시오.

문제점: 사용 가이드에 맞게 워치 또는 링을 착용하고 있으나 배란이 확인되지 않아요.

대처방법: 배란은 수면 중 피부 온도 데이터를 바탕으로 감지됩니다. 주기를 따라 수면 중 피부 온도가 크게 변동하는 경우 배란을 감지하기 더 어려워집니다. 가이드라인에 따라 위치 또는 링을 정확히 착용하고 측정하도록 하십시오. 또한 수면 중 피부 온도는 질병, 여행, 약물, 일상 루틴의 변동 등에 의해 영향을 받을 수 있습니다.

문제점: 예상 배란일과 확인된 배란일이 일치하지 않아요.

대처방법: 배란 예정일은 평소 배란이 일어나는 시기와 주기별 차이 같은 기존 데이터를 바탕으로 예측됩니다. 매 주기가 다르기 때문에 예상일과 다른 날에 배란될 수 있습니다. 배란이 실제로 일어난 뒤에 수면 중 피부 온도 데이터를 바탕으로 가장 가능성 높은 배란일이 결정됩니다.

다른 문제나 질문이 있는 경우 삼성 고객 지원팀으로 문의해 주시면 숙련된 지원 담당자가 도와드릴 것입니다.

사용 가이드 이용

사용 가이드는 생리 주기 내의 '생리 주기 알아보기' 페이지나 온라인 **Natural Cycles** 웹사이트에서 찾을 수 있습니다.

종이로 된 사용 가이드를 원하시면 무료로 보내드립니다. 고객 지원에 요청하세요.

보안

무단 사용으로부터 계정을 보호하기 위해 휴대전화에 강력한 비밀번호를 설정할 것을 적극 권장합니다. 권장하지는 않지만 다른 사람과 로그인을 공유하도록 선택해야 하는 경우 본인이 그 위험을 감수해야 합니다. 계정의 비밀번호를 변경하여 언제든지 접근 권한을 철회할 수 있다는 점에 유의하십시오.

계정을 삭제하고자 하는 경우, <https://help.content.samsung.com/>에서 삼성 고객 지원에 문의하십시오.

보안 및 데이터 개인정보에 대한 자세한 내용은 삼성 개인정보 처리방침을 참조하십시오.

일반 정보

기호 설명



제조사



CE 마크



경고



유저 매뉴얼/사용 가이드



의료 기기

EC 적합성 선언

제조사명:
NaturalCycles Nordic AB

제조사 주소:
St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

고객 지원:
<https://help.content.samsung.com/>

의료기기 부작용 보고 관련 문의처:
한국의료기기안전정보원, 080-080-4183

기기명:
생리 주기

이 제품은 의료 기기 대상 규정(EU) 2017/745의 모든 해당 요건을 충족하고 CE 마크를 받았음을 확인합니다.

배포일:
2025년 01월

문서 버전:
v1.4