



fitbit®

# Fitbit SpO2 사용 설명서

버전 R

129-0602-01  
2021년 9월 22일



# 목차

---

목차 .....	3
용어집.....	4
용도 .....	5
제품 설명 .....	6
예상 .....	7
일반 경고 및 주의 .....	8
작동 지침 .....	9
Fitbit 기기에 SpO2 모니터링 기능 추가하기 .....	9
Ionic, Sense 및 Versa 시리즈 .....	9
Charge 4 및 Charge 5 .....	10
기기에서 최근 안정 시 SpO2 수치 확인하기 .....	10
Ionic, Sense 및 Versa 시리즈 .....	10
Charge 4 및 Charge 5.....	10
Fitbit 앱에서 SpO2 추세 모니터링하기 .....	11
Fitbit 기기에서 SpO2 모니터링 기능 제거하기 .....	12
Ionic, Sense 및 Versa 시리즈 .....	12
Charge 4 및 Charge 5 .....	12
문제 해결 .....	13
추가 정보 .....	14
SpO2 란 무엇인가요? .....	14
SpO2 는 어떻게 측정되나요? .....	14
SpO2 값에 대해 알아야 할 사항은 무엇인가요?.....	14
낮은 SpO2 값을 얻은 이유는 무엇인가요?.....	14
서비스 약관 .....	16
사용자 지원 정보 .....	17

# 용어집

---

## B

---

### 혈중 산소 포화도(SpO<sub>2</sub>)

혈중 산소 포화도는 산소로 가득 차 있거나 산소가 포함되어 있는 혈액의 비율입니다.

## 용도

---

Fitbit SpO2 기능(이하 "Fitbit SpO2")은 독립형 소프트웨어 일반 건강 제품입니다. 사용자의 가장 최근 수면 시 측정된 혈중 산소 포화도의 평균값을 표시하는 것이 목적입니다. 이 정보는 손목에 착용하는 Fitbit 기기나 연결된 모바일 기기에 표시됩니다.

Fitbit SpO2 는 일반적인 건강 증진을 위해 OTC(처방전이 필요 없음)로 고안되었으며 실시간 또는 지속적으로 SpO2 값을 모니터링하기 위한 것이 아닙니다. Fitbit SpO2 는 의료용으로 고안된 것이 아니며, 질병이나 증상을 진단, 처치, 치료, 예방하기 위함이 아닙니다.

## 제품 설명

---

Fitbit SpO2 는 일반적인 건강을 위한 독립형 소프트웨어 제품으로, 광혈류측정(PPG) 센서가 있는 소비자 등급 Fitbit 기기의 데이터를 사용합니다. PPG 는 빨간색 및 적외선 LED 를 사용하여 피부에 빛을 비춥니다. 반사된 빛이 측정되며 PPG 데이터를 제공합니다. 이러한 센서는 심박수 측정, 수면 모니터링 및 피트니스 스마트워치에서 찾을 수 있는 일반적인 기타 건강 기능 등 일반적인 건강 증진을 목적으로 주로 사용됩니다. Fitbit SpO2 소프트웨어는 독립형 소프트웨어 제품으로, PPG 센서에서 얻은 데이터를 사용하여 수면 시 혈중 산소 농도를 예상합니다.

Fitbit SpO2 는 Fitbit Charge 4, Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 시리즈 기기의 센서를 사용하여 수면 중에 SpO2 평균 및 범위를 추정합니다. SpO2 시계 페이스나 앱을 설치하고 호환되는 기기를 착용한 상태로 잠자리에 드세요. 잠에서 깬 후 기기를 동기화하면 기기에 SpO2 데이터가 표시됩니다. 휴대폰의 Fitbit 앱에 있는 건강 메트릭 타일에서 SpO2 추세를 확인할 수도 있습니다. 건강 메트릭 타일은 Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2, Fitbit Versa 3 에서 사용할 수 있습니다. 기록 데이터를 보려면 Fitbit Premium 으로 업그레이드하세요. 다른 기기의 경우 건강 메트릭 데이터를 보려면 Fitbit Premium 을 구독해야 합니다. 자세한 내용은 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) 을 참조하세요.

## 예상

---

Fitbit SpO2에서는 수면 중에 감지된 SpO2 백분율을 평균값으로 표시합니다. Ionic, Sense 및 Versa 시리즈에서 사용 가능한 특정 시계 페이스에서는 SpO2 범위도 표시할 수 있습니다. Fitbit SpO2 값의 범위는 80~100%입니다. Fitbit SpO2에서는 80% 미만의 SpO2 값을 측정하거나 표시하지 않습니다. 80% 미만의 측정값은 모두 "<80%"로 표시됩니다.

Fitbit SpO2 데이터는 건강한 라이프스타일을 지원하고 유지하도록 돕는 일반적인 건강 증진을 목적으로 합니다. Fitbit SpO2 데이터는 의료 목적이 아니며, 질병이나 증상을 진단, 처치, 치료, 예방하기 위함이 아닙니다. Fitbit SpO2에서 제공하는 데이터는 혈중 산소 포화도에 근접한 추정치를 나타내지만, 정확하게 일치하지 않을 수도 있습니다. Fitbit SpO2를 의료 목적으로 사용하거나 의존해서는 안 됩니다.

## 일반 경고 및 주의

---

의사가 처방한 치료(예: 가정 산소 치료, CPAP 기계, 네블라이저) 대신 이 제품을 사용해서는 **안 됩니다**.

자격을 갖춘 의료 전문가와 상담하지 않고 이 제품만을 기반으로 해석하거나 임상 조치를 취해서는 **안 됩니다**. Fitbit SpO2 데이터는 의학적 용도로 사용해서는 안 되며, 질병이나 증상을 진단, 처치, 치료, 예방하기 위한 것이 아닙니다.



# 작동 지침


## Fitbit 기기에 SpO2 모니터링 기능 추가하기

SpO2 데이터를 수집할 때는 Fitbit 기기를 더 자주 충전해야 할 수 있습니다.

SpO2 데이터를 수집하려면 SpO2 시계 페이스(Ionic, Sense 및 Versa 시리즈에서 사용 가능) 또는 SpO2 앱(Charge 4, Charge 5, Sense 및 Versa 3 에서 사용 가능)을 설치하세요. Fitbit SpO2 의 사용 가능 여부에 대한 자세한 내용은 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 을 참조하세요.

### Ionic, Sense 및 Versa 시리즈



SpO2 시계 페이스를 설치하는 방법:

1. Fitbit 기기를 근처에 둔 상태로 Fitbit 앱에서 투데이 탭  > 프로필 사진 > 기기 이미지를 누릅니다.
2. 시계 페이스를 누릅니다.
3. SpO2 시계 페이스 카테고리를 찾습니다. 화면을 위로 살짝 밀어야 할 수 있습니다. 사용 가능한 전체 시계 페이스 목록을 보려면 전체 보기를 누릅니다.
4. 설치하려는 시계 페이스 > 설치 > 설치를 누릅니다.

SpO2 시계 페이스는 현재 특정 국가에서만 사용할 수 있습니다. 시계 페이스 갤러리에 표시되지 않으면 해당 지역에서 이 기능을 사용할 수 없는 것입니다.

Fitbit 기기에 SpO2 시계 페이스를 추가하는 데 문제가 있는 경우 Fitbit OS 의 최신 버전을 실행하도록 위치를 업데이트했는지 확인하세요. 최신 기기 업데이트 관련 내용은 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) 에서 확인할 수 있습니다. 자세한 내용은 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) 을 참조하세요.

SpO2 앱 설치 방법(Sense 및 Verse 3 전용):


1. Fitbit 기기를 근처에 둔 상태로 Fitbit 앱에서 투데이 탭  > 프로필 사진 > 기기 이미지를 누릅니다.
2. 앱을 누릅니다.
3. 돋보기 아이콘  을 누르고 "SpO2 트래커"를 검색합니다.
4. 결과에서 SpO2 트래커 > 설치 > 설치를 누릅니다.

이 앱은 위치에 표시되지 않고 백그라운드에서 SpO2 데이터를 모니터링하기 때문에 SpO2 시계 페이스를 사용하지 않고도 Fitbit 앱에서 결과를 볼 수 있습니다.

## Charge 4 및 Charge 5

Fitbit SpO2 앱은 기기에 자동으로 설치되어 있습니다.

기기에서 SpO2 앱을 제거한 경우 휴대폰의 Fitbit 앱에서 다시 설치하세요.

1. Fitbit 기기를 근처에 둔 상태로 Fitbit 앱에서 투데이 탭  > 프로필 사진 > 기기 이미지를 누릅니다.
2. 앱을 누릅니다.
3. 앱 목록에서 **SpO2** > 설치 > 설치를 누릅니다.


## 기기에서 최근 안정 시 SpO2 수치 확인하기

### Ionic, Sense 및 Versa 시리즈

1. Fitbit 기기를 착용한 채로 잠자리에 들고 아침에 기기를 동기화합니다.
2. 시계 페이스에서 평균 안정 시 SpO2 수준 및 감지된 값의 범위를 확인합니다. Fitbit 기기에서 데이터를 확인하려면 SpO2 시계 페이스가 설치되어 있어야 합니다.

기기를 동기화한 후 SpO2 값이 나타나는 데는 1 시간 정도 걸릴 수 있습니다. 시계 페이스에는 최근 수면 세션의 데이터가 표시됩니다. 수면 세션이 2 개의 별도의 기록으로 나뉘거나 긴 낮잠을 자는 경우 시계 페이스는 기기가 Fitbit 앱과 동기화된 후의 최근 수면 세션 데이터를 표시하도록 업데이트됩니다.

Sense 및 Versa 3 에서는 오늘 앱에서도 다음과 같이 SpO2 데이터를 찾을 수 있습니다.

1. 위치에서  오늘 앱을 엽니다.
2. 화면을 위로 살짝 밀어 산소 포화도 타일을 찾습니다. 기기에서 최근 안정 시 SpO2 수치를 확인합니다.
3. 산소 포화도 타일을 눌러 SpO2 범위와 7 일 그래프를 확인합니다.

### Charge 4 및 Charge 5

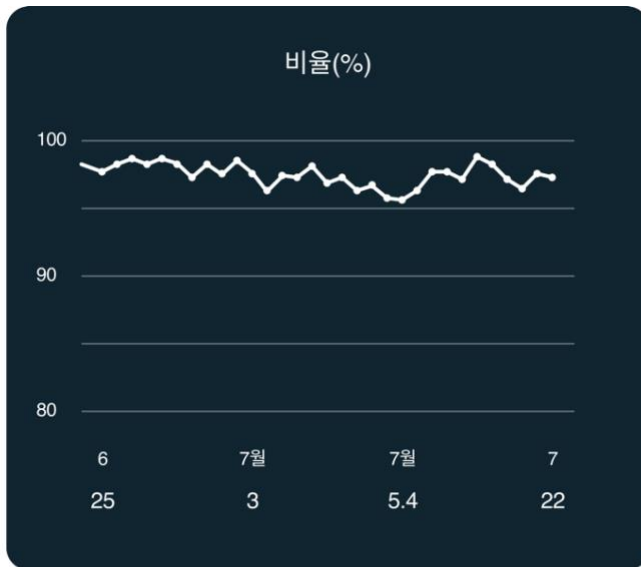
1. Fitbit 기기를 착용한 채로 잠자리에 들고 아침에 기기를 동기화합니다.
2. 아침에 시계 페이스를 위로 살짝 밀고 SpO2 타일에서 안정 시 평균 SpO2 수준을 확인합니다.

아침에 일어난 후 SpO2 값이 나타나는 데는 1 시간 정도 걸릴 수 있습니다. SpO2 타일에는 최근 수면 세션의 데이터가 표시됩니다. 수면 세션이 2 개의 별도의 기록으로 나뉘거나 긴 낮잠을 자는 경우 타일은 최근 수면 세션 데이터를 표시하도록 업데이트됩니다.

## Fitbit 앱에서 SpO2 추세 모니터링하기

Fitbit 앱에 있는 건강 메트릭 타일에서 SpO2 추세를 확인하세요. 건강 메트릭 타일은 Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2, Fitbit Versa 3 에서 사용할 수 있습니다. 기록 데이터를 보려면 Fitbit Premium 으로 업그레이드하세요. 다른 기기의 경우 건강 메트릭 데이터를 보려면 Fitbit Premium 을 구독해야 합니다.

1. 잘 때를 포함하여 최소한 하루 종일 기기를 착용하세요.
2. 아침에 Fitbit 앱을 열고 건강 수치 타일을 누릅니다.
3. 화면을 위로 살짝 밀어 산소 포화도(SpO2) 타일을 찾습니다.




이 그래프에서는 밤사이 평균 SpO2를 보여줍니다. Fitbit 기기에서는 80% 미만의 SpO2 수치를 측정하지 않습니다. 그래프에서 80% 미만의 측정값은 80% 선 위에 "<80"으로 표시됩니다.

Ionic, Versa, Versa Lite Edition, Versa 2 의 경우 SpO2 데이터는 SpO2 시계 페이스를 사용할 때만 수집됩니다. Sense 및 Versa 3 사용자는 SpO2 시계 페이스나 SpO2 앱을 설치하여 SpO2 데이터를 수집할 수 있습니다. Charge 4 및 Charge 5 사용자는 SpO2 앱을 설치해야 합니다.

# Fitbit 기기에서 SpO2 모니터링 기능 제거하기

## Ionic, Sense 및 Versa 시리즈

SpO2 모니터링 기능을 제거하려면 SpO2 시계 페이스 카테고리에 포함되지 않은 시계 페이스로 변경합니다.

1. 기기를 근처에 두고 Fitbit 앱에서 투데이 탭  > 프로필 사진 > 기기 이미지를 누릅니다.
2. 시계 페이스를 누릅니다.
3. 사용할 수 있는 시계 페이스를 찾습니다. 원하는 시계 페이스를 누르고 설치 > 설치를 누릅니다.

Sense 및 Versa 3 사용자는 SpO2 앱도 제거해야 합니다.

1. 기기를 근처에 두고 Fitbit 앱에서 투데이 탭  > 프로필 사진 > 기기 이미지를 누릅니다.
2. 앱 > SpO2 트래커 > 제거 > 제거를 누릅니다.

## Charge 4 및 Charge 5

1. 기기를 근처에 두고 Fitbit 앱에서 투데이 탭  > 프로필 사진 > 기기 이미지를 누릅니다.
2. 앱 > SpO2 > 제거 > 제거를 누릅니다.

## 문제 해결

---

시계 페이스에 “SpO2 가 설치되어 있지 않음”이라는 메시지가 표시되면 SpO2 트래커 앱을 설치합니다. 지침은 "[작동 지침](#)"(페이지)을 참조하세요.<sup>9</sup>

시계 페이스 또는 SpO2 타일에 점선이 표시되거나 SpO2 데이터를 읽을 수 없다는 메시지가 표시되거나 휴대폰의 Fitbit 앱에 있는 건강 메트릭 타일에 누락된 데이터가 있는 경우 다음과 같은 사항에 유의하세요.

- 기기는 SpO2 값을 소급적으로 측정하지 않습니다. Fitbit SpO2 를 사용하면 다음 수면 세션까지 점선이 표시됩니다.
- 3 시간 이상 양질의 숙면을 취해야 합니다. 데이터는 가만히 있을 때만 수집됩니다. 수면 중에 많이 움직이거나 수면 세션이 너무 짧으면 기기에서 적절한 SpO2 데이터를 수집하지 못할 수 있습니다.
- 수면 세션 내내 데이터를 수집할 수 있도록 Fitbit 기기를 충전하세요. SpO2 시계 페이스나 앱을 사용할 때는 Fitbit 기기를 더 자주 충전해야 할 수 있습니다.
- 시계가 SpO2 데이터를 표시하기 전에 Fitbit 기기를 Fitbit 앱과 동기화해야 합니다. 기기를 동기화한 후 SpO2 값이 나타나는 데는 1 시간 정도 걸릴 수 있습니다. 동기화 문제 해결에 관한 내용은 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) 을 참조하세요.
- SpO2 앱 또는 시계 페이스 권한을 해제하면 기능이 작동하지 않을 수 있습니다. 권한 조정에 관한 지침은 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) 을 참조하세요.
- 다음 착용 방법을 따랐을 때 Fitbit 기기가 지속적으로 SpO2 데이터를 모니터링할 수 있습니다.
  - 기기를 손목 약간 위에 착용합니다.
  - 기기가 피부와 닿아야 합니다.
  - 기기가 꼭 맞되 조이지 않게 착용해야 합니다.
  - 문신한 피부는 Fitbit 기기의 빨간색 및 적외선 센서의 정확도에 영향을 줄 수 있습니다.

## 추가 정보

### SpO2 란 무엇인가요?

혈중 산소 포화도(SpO2)는 산소로 가득 차 있거나 산소가 포함되어 있는 혈액의 비율입니다. 혈중 산소 포화도는 운동 및 수면 중에도 비교적 일정하게 유지되는 경향이 있습니다.

### SpO2 는 어떻게 측정되나요?

Fitbit 기기에서는 사용자가 자는 동안 기기 뒷면의 빨간색 및 적외선 센서를 사용하여 SpO2 를 모니터링합니다. 이 센서에서는 피부와 혈관에 빨간색 및 적외선 빛을 비추고, 반사되는 빛의 색을 이용하여 혈액에 산소가 얼마나 포함되어 있는지 대략적으로 계산합니다.

- 혈액에 산소가 많을수록 적외선 빛보다 빨간색 빛이 더 많이 반사됩니다.
- 혈액에 산소가 적을수록 빨간색 빛보다 적외선 빛이 더 많이 반사됩니다.

빨간색 및 적외선 센서는 잠에서 깨어난 후 30 분 정도 계속 깜박일 수 있습니다.

### SpO2 값에 대해 알아야 할 사항은 무엇인가요?

SpO2 값은 자연적으로 달라지며 수면 중에는 보통 호흡률이 더 느리기 때문에 밤의 SpO2 는 보통 낮의 SpO2 보다 낮습니다. 보통 수면 중의 SpO2 값은 90%를 넘습니다. 표시된 SpO2 값은 추정치이며 일반적으로 활동, 고도 및 전반적인 건강에 따라 영향을 받을 수 있습니다.

### 낮은 SpO2 값을 얻은 이유는 무엇인가요?

Fitbit SpO2 를 사용할 때 SpO2 값은 예상보다 낮을 수 있습니다. 가능한 이유는 다음과 같습니다.

- 팔의 위치 및 움직임
- Fitbit 기기의 위치 및 착용 상태
- 피부 표면으로의 혈류가 제한된 경우
- 골격의 차이 역시 Fitbit 기기 센서의 정확도에 영향을 줄 수 있습니다.

혈중 산소 포화도를 유지하는 몸의 기능에 영향을 줄 수 있는 몇 가지 요소는 다음과 같습니다(단, 이에 국한되지 않음).

- 호흡하는 공기에 산소가 충분해야 합니다.
- 폐가 산소가 포함된 공기를 들이마시고 이산화탄소를 내뿜을 수 있어야 합니다.

- 혈류가 몸 전체에 산소를 운반할 수 있어야 합니다.

이러한 요소 중 하나라도 문제가 있으면 SpO2 값이 낮아질 수 있습니다. 예를 들어, 고도가 높은 곳의 공기는 밀도가 낮으므로 산소를 덜 포함하고 있습니다. 높은 고도에서 SpO2 값이 낮게 나타나면 낮은 고도로 내려가 보세요.

특정한 건강상의 문제 역시 산소를 들이마시는 몸의 기능에 영향을 줄 수 있습니다. 이러한 요소는 고강도 운동을 하는 등 극한의 상황에서 악화될 수 있습니다.

Fitbit SpO2 를 의학적 목적으로 사용하거나 신뢰해서는 안 됩니다. 건강과 관련된 우려 사항이 있는 경우 의료 서비스 제공자와 상담하세요.

## 서비스 약관

---

Fitbit 은 귀하가 건강하고 강한 체력을 달성하는 데 도움을 주고 사용자에게 좀 더 기운차고 활력있는 생활을 영위하도록 힘을 주고 격려하는 제품과 도구를 설계합니다. 본 서비스 약관(이하 "약관")은 사용자의 Fitbit 서비스 접속과 이용에 적용됩니다. "Fitbit 서비스"에는 펌웨어, 애플리케이션(앱), 소프트웨어, 웹사이트, API, 제품 및 서비스를 비롯한 당사 기기가 포함됩니다.

약관은 사용자와 Fitbit, Inc.(주소지: 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105 U.S.A.) 간의 계약입니다. 약관에 언급된 "Fitbit" 및 "당사"는 사용자에게 Fitbit 서비스를 제공하는 계약 당사자를 지칭합니다.

귀하가 Fitbit 계정을 만들고 Fitbit 서비스에 접속하거나 이용하기 위해서는 본 약관을 수락해야 합니다. 계정이 없는 경우에도, Fitbit 서비스의 일부를 이용하면 본 약관에 동의하는 것입니다. 본 약관에 동의하지 않는 경우, 계정을 만들거나 Fitbit 서비스를 이용하지 마십시오.

이러한 약관에 관한 추가 정보는 [Fitbit 서비스 약관](#)에서 확인할 수 있습니다.



# 사용자 지원 정보

---



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

## 장비 기호



사용 지침 읽기



제조업체

고객 지원팀에 문의하려면 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) 을 방문하세요.

©2021 Fitbit LLC. All rights reserved. Fitbit 및 Fitbit 로고는 미국 및 기타 국가에서 Fitbit 의 상표 또는 등록 상표입니다. 모든 Fitbit 상표의 목록은 [Fitbit 상표 목록](#)에서 확인하실 수 있습니다. 언급된 타사 상표는 해당 소유자의 자산입니다.