



마이포낙 앱으로  
개별화된 청력 건강  
관리 기능을 즐기세요

A Sonova brand

**PHONAK**  
life is on

## 마이포낙 소개

마이포낙 앱은 보청기 사용을 지원하고 내면의 경이로움을 깨우기 위해 건강한 생활의 동반자인 포낙 전문가들이 설계했습니다.

이 앱을 사용하면 향상된 청력 제어 기능과 개인화 옵션, 원격 청력 건강 관리 지원, 헬스 데이터 측정을 통해 전반적인 정신적 및 신체적 행복감을 높일 수 있습니다<sup>1</sup>.

## 간단한 시작 방법

마이포낙은 **Apple 앱 스토어** 또는 **Google Play 스토어**를 통해 다운로드할 수 있습니다. 헬스 데이터에 액세스하여 데이터를 저장하려면 앱 내에서 계정을 만들어야 합니다.

모든 마이포낙 사용 단계를 쉽게 이해할 수 있도록 가이드 투어를 통해 앱을 사용하고 최대한 활용하는 방법을 보여드립니다.



단계별 가이드를 따라 하면 호환되는 보청기를 마이포낙에 쉽게 연결할 수 있어, 단 몇 분 만에 개인화된 청취 경험을 즐길 수 있습니다.



Google Play 및 Google Play 로고는 Google LLC의 상표입니다.  
App Store 배지는 미국 및 기타 국가에 등록된 Apple Inc.의 상표입니다.

# 이동 중 헬스 데이터 측정 및 청력 지원

## 원격 지원

편리하게 가상 미팅을 잡고 집에서 편안하게 청각 전문가의 보청기 조정 서비스를 받을 수 있습니다.

---

## 손쉬운 사용자 지정

청취 경험을 완벽하게 제어해 보세요. 다양한 설정에 대한 개인화된 청각 프로필을 만들면 한순간의 소리도 놓치지 않습니다.

---

## 리모컨

리모컨 기능을 사용하면 빠르고 쉽게 볼륨을 조정하고, 사운드 프로필을 전환하고, 음성 청취력을 높여 쉽게 대화할 수 있습니다.

---

## 헬스 데이터 측정

마이포낙을 사용하여 심박수, 걸음 수, 활동 수준을 측정할 수 있습니다. 규칙적인 운동은 전반적인 체력과 정신적 행복감을 높이는 데 도움이 됩니다<sup>1</sup>.

---

## 목표 설정

마이포낙은 목표 설정(선택 사항)을 제공하여 고객이 활동량을 늘리도록 권장합니다. 목표를 설정하면 건강 습관과 라이프스타일을 개선하도록 동기를 부여할 수 있습니다<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Regular exercise enhances both mental and physical wellbeing - WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<sup>2</sup> Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S.E., et al. (2020)

# 마이포낙 기능

일부 보청기 모델에서는 지원되지 않는 기능이 있습니다. 다음에 나오는 표에서 모델별 지원 기능을 확인하세요.



### 리모컨

고급 보청기 설정을 앱에서 직접 조정합니다.



### 원격 지원

어디서나 편리한 보청기 지원에 액세스합니다.



### 걸음 수

매일 몇 걸음을 걸었는지 측정합니다. 건강한 성인은 하루에 4,000~18,000보를 걸읍니다<sup>2</sup>.



### 활동 수준

활동 없음, 낮은 활동, 중간 활동, 고강도 활동 시간을 측정합니다. 규칙적인 신체 활동은 안정 시 심박수를 낮춥니다<sup>3</sup>.



### 심박수

하루 종일 심박수를 측정합니다. 일반적으로 안정 시 심박수가 낮을수록 장기적으로 더 건강하다고 합니다<sup>1</sup>.



### 착용 시간

보청기를 얼마나 오래 착용했는지를 측정합니다. 보청기를 정기적으로 착용하면 기분이 좋아지고 기분과 전반적인 행복감을 높일 수 있습니다<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> 건강 섹션의 실시간 걸음 수에 액세스하려면 호환되는 파라다이스 오데오 R 및 오데오 RT 착용자는 최신 펌웨어 버전으로 업데이트해야 합니다.

<sup>2</sup> Tudor-Locke C, Hatano Y, Pangrazi RP et al (2008). Revisiting 'how many steps are enough?'. Med Sci Sports Exerc; 40(7 Suppl):S537-43.

<sup>3</sup> Friedman D (2019). Prescribing physical activity: the written prescription. Brukner P, Khan K. Brukner P, & Khan K(Eds.),Eds. Peter Brukner, and Karim Khan. Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: The Medicine of Exercise, Volume 2, 5e. McGraw-Hill.

<sup>4</sup> Vercammen, C., Ferguson, M., Kramer, S. E., Meis, M., Singh, G., Timmer, B., ... & Pelosi, A. (2020). Well-Hearing Is Well-Being. Hearing Review, 27(3), 18-22.



#### 걷고 달린 거리

걷고 달린 거리를 측정합니다.  
10,000보는 매일의 신체  
활동에 대한 보편적인 기준이  
되었습니다<sup>5</sup>.



#### 목표 설정(선택 사항)

앱 내에서 목표를 설정하고  
측정합니다. 목표를 설정하면 건강  
습관과 라이프스타일을 개선하도록  
동기를 부여할 수 있습니다<sup>6</sup>.

<sup>5</sup> Lister, S., Hofland, J., & Grafton, H. (Eds.). (2020). The Royal Marsden manual of clinical nursing procedures. John Wiley & Sons.

<sup>6</sup> Buyl, R., Beogo, I., Fobelets, M., Deletroz, C., van Landuyt, P., Dequanter, S., Gorus, E., Bourbonnais, A., Bourbonnais, A., Giguère, A., Giguère, A., Giguère, A., Lechasseur, K., Gagnon, M. P., Gagnon, M. P., & Gagnon, M. P. (2020). E-Health interventions for healthy aging: A systematic review. Systematic Reviews, 9(1), 1–16. Committee.

이 섹션에 포함된 내용은 교육 및 정보 제공의 목적으로만 사용됩니다. 이 정보를 전문적인 의학적 조언을 대신하거나 대체해서 사용해서는 안 됩니다. 건강과 관련하여 궁금한 점이 있는 경우 또는 운동 프로그램을 시작하기 전에는 항상 의사나 기타 건강 관리 전문가와 상의해야 합니다.

# 모델별 지원 기능

	포낙 오데오 핏™
심박수	✓
걷고 달린 거리	✓
걸음 수	✓
활동 수준	✓
목표 설정(선택 사항)	✓
원격 지원	✓
리모컨	✓
착용 시간	✓

\*헬스 섹션의 실시간 걸음 수에 액세스하려면 호환되는 파라다이스 오데오 R 및 오데오 RT 착용자는 최신 펌웨어 버전으로 업데이트해야 합니다.

\* 비르도-312만 해당

파라다이스  
충전식



파라다이스  
비충전식 /  
마블\*



## 자세히 보기

QR 코드를 스캔하여  
마이포낙을 다운로드하고  
이 앱이 고객의 청력 여정을  
어떻게 지원하는지 자세히  
알아보세요.



## life is on

포낙은 풍요로운 인생을 위해 잘 듣고 소통하는 것이 매우 중요하다고 생각합니다. 70여 년간 우리는 난청인들의 삶에 긍정적인 영향을 주고 난청인들이 사회적 및 정서적으로 원만하게 보낼 수 있도록 우수한 청각 솔루션을 개발하면서 우리 사명에 최선을 다하고 있습니다. Life is on.

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



028-2353-19 / V1.00 / 2022-04 / NLG / 2022년에 인쇄 © 2022 Sonova AG. All rights reserved.

**sonova**  
HEAR THE WORLD



**제조업체:**  
Sonova AG Laubisrütistrasse 28  
CH-8712 Stäfa Switzerland [www.phonak.com](http://www.phonak.com)



**CE**  
0459