

혼자서도 시작할 수 있어요.

고객, 트레이너, 방 소유자가 같은 코칭방에서 무엇을 해야 하는지 순서대로 정리했습니다. 각 단계의 완료 신호를 확인하며 진행하세요.

역할별 안내

내가 할 일만 골라 보기

정확한 완료 신호

다음 단계로 갈 시점 확인

복구 방법 포함

막혔을 때 한 번에 해결

중요

역할 선택과 동의만으로 자동 활성화되거나 메시지가 발송되지 않습니다.

고객 예상 시간

역할 선택 1분 · 동의 1분

트레이너 예상 시간

역할 선택 1분

WHO DOES WHAT

세 사람의 역할은 겹치지 않습니다.

본인 역할에 해당하는 버튼만 누르면 됩니다. 고객과 트레이너는 등록이나 활성화를 직접 할 필요가 없고, 방 소유자는 고객을 대신해 동의할 수 없습니다.

● **고객** 고객 역할 선택 → 정보 처리 동의 → 활성화 후 오늘 체크인

● **트레이너** 트레이너 역할 선택 → 활성화 후 오늘 PT 기록

● **방 소유자** 포럼방 준비 → 역할 확인 → 비활성 등록 → 활성화와 상태 확인

STEP BY STEP

내 역할의 순서만 따라가세요.

아래에서 역할을 선택한 뒤 '다음 단계'를 누르면 현재 위치가 표시됩니다. 인쇄하거나 JavaScript가 꺼져 있어도 모든 단계가 순서대로 보입니다.

한눈에 보는 전체 흐름

고객과 트레이너는 3단계부터 참여합니다.

01 · 방 소유자 포럼 그룹 준비 설치 링크를 일반 토픽에서 열고 봇에 토픽 관리 권한을 줍니다.	02 · 자동 설정 전용 토픽 생성 봇이 '고객 체크인'과 '트레이너 기록' 토픽을 만듭니다.
03 · 고객 / 트레이너 각자 역할 선택 본인 토픽의 최신 역할 카드에서 자기 역할만 선택합니다.	04 · 방 소유자 역할 확인과 등록 두 계정을 확인하고 고객을 비활성 상태로 등록합니다.
05 · 고객 정보 처리 동의 고객 본인이 privacy-v1 안내를 읽고 선택합니다.	06 · 방 소유자 검증 후 활성화 현재 권한과 기록을 다시 확인합니다. 자동 발송은 계속 꺼져 있습니다.
07 · 고객 첫 오늘 체크인 질문에 답하고 요약을 확인한 뒤 '체크인 저장'을 누릅니다.	08 · 트레이너 오늘 PT 기록 트레이너 기록 토픽에서 고객의 운동 기록을 남깁니다.
09 · 운영 검토	

사람이 확인 후 진행

안전 상태와 초안을 검토합니다. 승인 전
고객에게 자동 전달되지 않습니다.

고객 워크플로우

고객 체크인 토픽에서만 진행하세요.

1 / 6 단계

1

누가: 고객 본인 · 어디서: 고객 체크인 토픽

최신 역할 카드를 찾습니다.

방에 입장한 뒤 '고객 체크인' 토픽을 여세요. 복사된 카드나 다른 토픽의 버튼은 사용하지 않습니다.

보이는 버튼: '고객 역할 선택'

✓ 고객 역할 카드가 보이면 완료

2

행동: 버튼 한 번 · 추가 입력: 없음

'고객 역할 선택'을 누릅니다.

역할을 선택하면 방 소유자가 고객과 트레이너 계정을 확인합니다. 지금은 메시지를 더 보내지 않아도 됩니다.

완료 안내: '고객 역할 선택을 저장했습니다.'

✓ 운영자 확인 대기 안내가 보이면 완료

3

누가: 고객 본인 · 중요: 대신 동의 불가

정보 처리 안내를 읽고 선택합니다.

체크인과 영양 기록을 AI 코칭을 위해 처리하는 내용입니다. 동의해도 바로 활성화되거나 메시지가 자동 발송되지는 않습니다.

선택: 'AI 처리에 동의' 또는 '동의하지 않기'

✓ '동의를 저장되었습니다'가 보이면 완료

4

상태: 활성화 대기 · 고객 행동: 없음

방 소유자의 활성화를 기다립니다.

동의 후에도 아직 체크인을 시작할 수 없습니다. '아직 활성화 전입니다' 안내가 정상입니다.

이 단계에서는 같은 버튼을 반복해서 누르지 마세요.

✓ '오늘 체크인 시작' 카드가 보이면 완료

5

어디서: 고객 체크인 토픽 · 예상: 3-5분

첫 오늘 체크인을 작성합니다.

'오늘 체크인 시작'을 누르고 체중, 식사, 수분, 수면, 컨디션을 순서대로 입력하세요. 중간에 나가야 하면 '나중에 저장하고 나가기'를 누릅니다.

시작 버튼: '오늘 체크인 시작'

✓ 입력 내용 요약이 보이면 완료

6

마지막 확인 · 수정 가능

요약을 확인하고 저장합니다.

틀린 내용이 있으면 '입력 수정'을 누르세요. 모두 맞으면 '체크인 저장'을 눌러 제출합니다.

완료 안내: '오늘 체크인을 저장했습니다.'

✓ 저장 완료 안내가 보이면 전체 완료

트레이너 워크플로우

트레이너 기록 토픽에서 역할 선택과 PT 기록만 진행합니다.

1 / 5 단계

1

누가: 트레이너 본인 · 어디서: 트레이너 기록 토픽

최신 트레이너 역할 카드를 찾습니다.

다른 토픽이나 전달받은 메시지가 아니라 '트레이너 기록' 토픽에 게시된 최신 카드를 사용하세요.

보이는 버튼: '트레이너 역할 선택'

✓ 트레이너 역할 카드가 보이면 완료

2

행동: 버튼 한 번 · 고객 역할 선택 금지

'트레이너 역할 선택'을 누릅니다.

누른 계정이 트레이너로 저장됩니다. 방 소유자가 두 역할을 확인하므로 추가 입력은 필요 없습니다.

완료 안내: '트레이너 역할을 선택했습니다.'

✓ 운영자 확인 대기 안내가 보이면 완료

3

상태: 등록 대기 · 트레이너 행동: 없음

고객 동의와 활성화를 기다립니다.

고객 동의와 운영자 활성화가 끝나기 전에는 트레이너 기록을 제출할 수 없습니다. 반복해서 메시지를 보내지 않아도 됩니다.

정상 안내: '코칭방 등록이 아직 끝나지 않았습니다.'

✓ 트레이너 메뉴가 보이면 완료

4

어디서: 트레이너 기록 토픽 · 고객 기록과 분리

‘오늘 PT 기록’을 선택합니다.

운동 종류, 세트와 반복 수, 강도, 특이사항을 입력합니다. 고객의 영양 체크인을 대신 작성하지 않습니다.

메뉴: ‘오늘 PT 기록’ · ‘일정 확인’ · ‘최근 기록’

✓ 오늘 트레이너 기록 화면이 보이면 완료

5

마지막 확인 · 운영 검토와 분리

트레이너 기록을 제출합니다.

고객이 체크인할 때 이미 저장된 트레이너 기록을 사용할 수 있습니다. 고객 피드백 승인과 발송은 방 소유자의 별도 작업입니다.

고객 화면 선택지: ‘저장된 트레이너 기록 사용’

✓ 기록 저장 안내가 보이면 전체 완료

방 소유자 워크플로우

고객과 트레이너가 혼자 진행할 수 있도록 방과 카드를 준비합니다.

1 / 7 단계

1

준비: Telegram 포럼 그룹 · 권한: 방 소유자

전용 포럼 그룹을 만들고 설치 링크를 엽니다.

발급받은 링크를 방 소유자 계정으로 포럼 그룹의 일반 토픽에서 여세요. 다른 방에 재사용하지 않습니다.

✓ '코칭방 연결을 확인했습니다'가 보이면 완료

2

봇 권한 · 필수: 토픽 관리

봇을 관리자로 추가합니다.

봇에 토픽 관리 권한을 허용하세요. 봇이 '고객 체크인'과 '트레이너 기록' 토픽을 만들 때까지 기다립니다.

✓ 두 역할 카드가 각 토픽에 보이면 완료

3

대기: 고객과 트레이너 · 대리 선택 금지

두 사람이 직접 역할을 선택하게 합니다.

고객은 고객 체크인 토픽, 트레이너는 트레이너 기록 토픽에서 본인 버튼을 눌러야 합니다.

✓ 운영자 역할 검토 카드가 도착하면 완료

4

운영자 전용 · 결과: 비활성 등록

두 계정을 확인하고 고객을 등록합니다.

고객과 트레이너가 맞는지 확인한 뒤 '확인하고 비활성 고객으로 등록'을 누릅니다. 이 단계에서는 체크인을 시작할 수 없습니다.

✓ 고객 토픽에 동의 카드가 보이면 완료

5

대기: 고객 본인 동의 · 버전: privacy-v1

고객이 직접 동의하도록 기다립니다.

방 소유자나 트레이너가 대신 동의할 수 없습니다. 고객에게 최신 동의 카드를 사용하도록 안내하세요.

✓ 상태가 활성화 대기로 바뀌면 완료

6

운영자 전용 · 읽기 전용 사전 확인 우선

검증 후 고객을 활성화합니다.

정확한 고객, 경로, 현재 동의, 활성화 증거를 확인한 뒤 명시적으로 실행합니다. 테스트 고객 퇴역도 이름을 확인한 뒤 수행합니다.

중요: 적응형 활성화와 자동 전달은 계속 꺼진 상태입니다.

✓ bootstrap 상태가 ACTIVE이면 완료

7

최종 확인 · 자동 발송 없음

고객과 트레이너 메뉴를 확인합니다.

고객에게 '오늘 체크인 시작', 트레이너에게 '오늘 PT 기록'이 보이는지 확인하세요. 초안 검토와 전달은 이후에도 사람 승인으로 진행합니다.

✓ 두 사람이 각자 메뉴를 열면 전체 완료

SAFETY BOUNDARIES

멈춰 있는 것처럼 보여도 안전하게 기다리는 중입니다.

등록과 활성화 사이의 대기 단계는 오류가 아닙니다. 같은 동작을 반복하지 않는 것이 가장 빠른 해결 방법입니다.

01 **역할 선택 ≠ 고객 등록**

방 소유자의 계정 확인이 끝나야 비활성 고객으로 등록됩니다.

02 **동의 ≠ 활성화**

고객이 동의해도 운영자의 검증과 활성화 전에는 체크인이 열리지 않습니다.

03 **활성화 ≠ 자동 발송**

첫 온보딩 동안 적응형 활성화와 고객 메시지 전달은 계속 꺼져 있습니다.

04 **응답 불명확 ≠ 자동 재시도**

카드 게시 결과를 확인할 수 없으면 중복 게시하지 않고 운영자가 확인합니다.

WHEN SOMETHING LOOKS WRONG

막혔을 때는 이렇게 해결하세요.

아래 안내는 권한을 우회하지 않습니다. 최신 토픽과 카드로 돌아가거나 방 소유자에게 정확한 확인 항목을 전달하는 안전한 복구 방법입니다.

다른 토픽에서 버튼을 눌렀어요

본인 역할 토픽의 최신 카드로 돌아가세요.

고객은 '고객 체크인', 트레이너는 '트레이너 기록' 토픽을 열고 그 안의 최신 역할 카드 버튼을 누릅니다.

만료되었거나 교체된 카드라고 나와요

이전 카드는 다시 사용할 수 없습니다.

같은 토픽에서 가장 최근 카드를 사용하세요. 최신 카드가 없으면 방 소유자에게 새 카드 확인을 요청합니다.

현재 구성원이 아니라고 나와요

방에 다시 참여한 뒤 최신 카드를 누르세요.

계속 실패하면 방 소유자에게 현재 방 구성원으로 표시되는지 확인해 달라고 요청합니다.

코칭방 등록이 아직 끝나지 않았다고 나와요

설정이 끝날 때까지 추가 입력 없이 기다리세요.

방 소유자가 봇의 관리자·토픽 관리 권한, 두 역할, 고객 동의와 활성화 상태를 순서대로 확인합니다.

카드나 토픽이 중복으로 생길까 걱정돼요

같은 동작을 반복하지 말고 방 소유자에게 알려 주세요.

게시 결과가 불명확하면 시스템은 자동 재시도하지 않습니다. 방 소유자가 기존 결과를 확인한 뒤 정확한 복구 절차를 선택합니다.

READY SIGNAL

이 세 가지가 보이면 시작 준비 완료

고객과 트레이너는 각자 메뉴만 확인하면 됩니다. 등록 정보나 운영 명령을 직접 다룰 필요가 없습니다.

✓ 고객: '오늘 체크인 시작'

✓ 트레이너: '오늘 PT 기록'

✓ 방 소유자: bootstrap 'ACTIVE'

원격 코칭방 시작 안내 · 고객 공유 가능

privacy-v1 · 자동 발송 꺼짐