Caffeine Quit Streak Tracker 리뷰 — 카페인을 단번에 끊기 위한 무료 iOS 카운터

iOS 전용 무료 카페인 끊기 연속일 카운터. 금단 단계와 절약 금액을 보여 주며, 실제 경쟁 앱 세 개와 비교했습니다.

작성자: Lubor Šimůnek · 게시일: October 24, 2026 · 생산성 · 평점: ★★★★★ 5/5

온라인 버전: https://appstoryo.com/ko/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker는 카페인을 끊은 연속 일수를 세고, 지금 어느 금단 단계에 있는지 이름을 붙여 주고, 쓰지 않게 된 돈을 합산하는 iOS 전용 무료 앱입니다. 미국 식품의약국(FDA)은 건강한 성인의 하루 카페인 상한을 400밀리그램, 즉 350밀리리터 커피 두세 잔 정도로 제시하는데, 이 앱은 0을 선택한 사람들을 위한 것입니다.

공시: *AppStoryo*는 *Caffeine Quit Streak Tracker*를 개발하는 스튜디오가 운영합니다. 아래 비교는 공개적으로 검증할 수 있는 기준을 사용하며 실제로 존재하는 대안을 이름으로 밝힙니다.

카페인을 끊는 일은 대부분 기다리는 일이고, 힘든 구간이 얼마나 더 남았는지 보이면 기다리기가 수월해집니다. 이 앱의 약속은 거기까지입니다. 버전 1.0은 2026년 6월 30일에 나왔고, 용량은 23.4MB이며, iOS 13.0 이상에서 돌아갑니다.

Caffeine Quit Streak Tracker는 실제로 무엇을 하나요?

네 가지를 동시에 합니다. App Store 설명은 그것을 한 문장으로 정리해 놓았습니다.

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your current withdrawal phase, and your next milestone.

핵심은 연속일입니다. 끊는 날짜를 정하면 그 순간부터 카운터가 날, 시간, 분을 쌓아 갑니다. 설명이 축하하는 지점으로 꼽는 것은 하루, 사흘, 일주일, 한 달입니다. 절약 금액은 사용자가 직접 입력한 하루 지출 습관에서 계산됩니다. 금단 단계는 측정이 아니라 이름표이며, 처음의 급격한 저하에서 안정기를 지나 완전한 회복까지 이어집니다. 예전에 마시던 카페인 음료를 기록할 수도 있는데, 절약 금액이 대략적인 어림짐작 이상이

되는 것은 바로 그 덕분입니다. 모든 것이 한 화면에 들어가는데, 컨디션이 나쁜 아침에 열어 보는 앱으로서는 옳은 선택입니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 App Store에서 무료입니다.

실제로 끊는 카페인의 양은 얼마나 되나요?

대부분의 사람이 짐작하는 것보다 많고, 그 차이는 중요합니다. 금단의 세기는 끊은 용량을 따라가기 때문입니다. 하버드의 Nutrition Source는 240밀리리터 드립 커피 한 잔을 약 95밀리그램, 인스턴트 커피를 약 60밀리그램, 45밀리리터 에스프레소를 약 65밀리그램, 홍차 한 잔을 약 47밀리그램으로 봅니다. 475밀리리터짜리 일반 에너지 드링크는 약 170밀리그램이고, 60밀리리터 에너지 샷은 그것만으로 약 200밀리그램입니다. FDA가 제시한 하루 400밀리그램, 일반적으로 부정적 영향과 연결되지 않는 양은 따라서 드립 커피 네 잔이거나 에너지 샷 두 개에 해당합니다. 에너지 드링크의 폭은 크고, FDA는 475밀리리터당 54~328밀리그램을 제시합니다. 유럽의 1회분은 더 진해서 영국 NHS는 인스턴트 커피 한 잔에 100밀리그램, 차 한 잔에 75밀리그램을 적어 둡니다. 미국 평균 섭취량은 하루 135밀리그램, 약 한 잔 반이므로 하루 세 잔의 카페라테는 이미 그 평균의 세 배입니다.

카페인 없는 첫 주에는 무슨 일이 일어나나요?

불편한 구간은 실재하고, 짧고, 기록이 잘 되어 있습니다. 바로 그래서 단계 이름표에 의미가 있습니다. MedlinePlus는 금단 증상으로 두통, 졸음, 짜증, 메스꺼움, 집중의 어려움을 꼽고, 보통 며칠 지나면 사라진다고 적습니다. 하버드도 같은 증상들을 설명하면서 초조함과 가라앉은 기분을 더하고, 그 모양을 분명히 밝힙니다. 증상은 끊은 뒤 첫 며칠이 가장 강하고 대략 일주일이 지나면 잦아드는 경향이 있습니다. 카페인 자체는 그보다 빨리 빠져나가 사람에 따라 1.5~9.5시간 혈액에 남는데, 둘째 날이 첫날보다 힘든 것이 보통인 이유가 그것입니다. FDA는 카페인 금단이 위험하다고 보지는 않지만 불편할 수 있다고 분명히 쓰고, 한꺼번에 끊기보다 조금씩 줄이기를 권합니다. 이 권고는 연속일 카운터와 잘 어울리지 않으며, 앱도 그 반대인 척하지 않습니다. 이미 단번에 끊기로 정했다면 Caffeine Quit Streak Tracker를 내려받으세요.

절약 카운터는 실제로 무엇을 재나요?

본인의 추정치에 지나간 시간을 곱한 값입니다. 스토어 설명은 하루 지출 습관을 설정하면 절약 금액이 실시간으로 늘어나는 것을 보게 된다고 적어 두었고, 계산은 정확히 그것입니다. 하루 5달러짜리 커피라면 1년에 1,825달러, 서른째 날에 150달러가 됩니다. 숫자는 힘을 주지만, 정직한 정도는 입력한 금액만큼입니다. 하루 135밀리그램이라는 미국 평균에 있는 사람은 커피 약 한 잔 반을 마시는데, 집에서 내리면 카페 가격이 아니라 몇 센트이므로 부풀린 하루 금액은 부풀린 연간 합계를 만듭니다. 실제로 사 마시던 음료를 기록하는 것이 해법이고, 대부분이 건너뛰는 단계가 바로 그것입니다.

연속일 카운터가 맞는 도구가 아닌 경우는 언제인가요?

줄이는 것이 계획이고 끊는 것이 아닐 때입니다. FDA는 단계적으로 내려오기를 권하지만, 카페인 없이 이어진 시간을 재는 카운터는 용량을 절반으로 줄인 한 주에 대해 할 말이 없습니다. 한 번의 실수로 시도 자체를 접을 사람에게도 모양이 맞지 않습니다. 연속일은 0으로 돌아가지만 점진적 감량은 그렇지 않기 때문입니다. 나머지 세 가지 한계는 취향이 아니라 스토어 정보에서 나옵니다. 앱은 영어만 지원하므로 이 사이트가 다루는 나머지 열여섯 개 언어의 독자에게는 쓸 데가 없습니다. 안드로이드 빌드가 없으니 기기가 섞인 가정은 방법을 공유할 수 없습니다. 그리고 2026년 6월 30일 이후 버전 1.0에 머물러 있고, 업데이트 이력도 읽을 평점도 없습니다. 그것이 첫 출시와 여러 해의 수정을 등에 진 앱 사이의 거리입니다.

결국 어떤 카페인 앱을 써야 하나요?

같은 단일 목적을 더 긴 업데이트 이력과 함께 원한다면 **Quit Caffeine: Stop Coffee**

- Appgineering GbR, 무료. 2026년 2월 출시에 2026년 9월 9일자 버전 1.3.3.
- 일곱 달에 네 번의 배포는 유지보수의 틀입니다. 버전 1.0은 아직 약속일 뿐입니다.
- 59.3MB와 iOS 15.1을 요구하고 평점은 두 건뿐이어서, 이력은 사용자 의견이 아니라 버전 기록에 있습니다.

카페인 말고도 끊는 것이 있거나 영어를 읽지 않는다면 **Quitzilla: Quit Tracker**

- Andrii Hula, 무료. 2026년 9월 24일자 버전 2.1, 평점 1,524건에 평균 4.78.
- 한 개 언어에 맞선 29개 언어이며, 카페인만이 아니라 이름 붙인 어떤 습관이든 셉니다.
- 함정은 하한선입니다. iOS 26.0이 필요하므로 최신 iOS를 올릴 수 없는 iPhone은 완전히 배제됩니다.

카페인을 끊기보다 관리하고 싶다면 **HiCoffee - Caffeine Tracker**

- 2026년 9월 23일자 버전 6.1, 평균 4.82의 평점 843건, 네 개 언어, 140.9MB.
- 메이저 여섯 세대와 스토어에서 보낸 다섯 해가 이 목록에서 가장 성숙한 선택지로 만듭니다.
- 섭취량을 기록하고 시간을 맞추도록 만들어진 반대 방향의 목표입니다. 200밀리그램까지 줄일 때는 유용하지만, 0인 날을 재는 자로는 쓸 수 없습니다.

단번에 끊기 위한 가장 작고 가장 덜 까다로운 카운터를 원한다면 **Caffeine Quit Streak Tracker**

- iOS 13.0은 네 앱 가운데 가장 낮은 요구 사항이고, 23.4MB는 가장 작은 내려받기입니다.
- 단계 이름표와 절약 합계가 같은 화면에 있어서 한 번 보면 두 질문에 모두 답이 나옵니다.
- 무료, 아직 평점 없음, 영어만: App Store에서 Caffeine Quit Streak Tracker 내려받기.

Caffeine Quit Streak Tracker 자주 묻는 질문

Caffeine Quit Streak Tracker가 안드로이드에서 돌아가나요?

아닙니다. 2026년 10월 16일 Google Play에서 그럴듯한 패키지 이름 여섯 개를 확인했지만 모두 404를 반환했으므로, 이 앱은 App Store에만 있습니다. 안드로이드 빌드가 필요하면 Quitzilla와 Days Since가 모두 내놓고 있습니다.

어떤 iPhone에서 Caffeine Quit Streak Tracker를 쓸 수 있나요?

iOS 13.0 이상이면 모두 가능하고, App Store는 지원 기기를 130개 모델로 적어 두었습니다. 여기서 비교한 네 앱 가운데 가장 낮은 하한선이며, Quitzilla가 이제 모든 기기에 요구하는 iOS 26.0보다 훨씬 낮습니다.

카페인을 한꺼번에 끊어도 안전한가요?

FDA는 카페인 금단이 위험하다고 보지는 않지만 불편할 수 있다고 하면서, 대신 조금씩 줄이기를 권합니다. 이는 일반적인 정보이고 당신을 위한 조언은 아니므로, 약을 복용 중이라면 의사에게 물어보세요.

카페인 금단은 얼마나 오래 가나요?

하버드는 증상이 끊은 뒤 첫 며칠에 가장 강하고 대략 일주일이 지나면 잦아든다고 보고합니다. MedlinePlus는 더 짧게 보아, 두통과 졸음은 보통 며칠이면 사라진다고 적습니다.

커피 한 잔에는 카페인이 얼마나 들어 있나요?

하버드 수치로는 240밀리리터 드립 커피 한 잔에 약 95밀리그램, 인스턴트면 약 60밀리그램, 디카페인이면 약 4밀리그램입니다. NHS는 인스턴트에 100밀리그램이라는 더 높은 값을 적고, 카페에서 받는 잔은 그보다 많을 수 있다고 알립니다.

금단 단계 화면은 실제로 무엇을 알려 주나요?

측정이 아니라 이름표입니다. 스토어 설명은 처음의 급격한 저하에서 안정기를 지나 완전한 회복까지 가운데 어느 단계에 있는지를 보여 주는 것이라고 밝힙니다. 공개된 일반적 예상을 당신의 연속일 위에 얹는 것이며, 몸에서 무엇을 읽지는 않습니다.

디카페인 커피는 카페인 끊기 연속일을 끊나요?

그 규칙은 본인이 정하는 것이고, 계산은 관대한 쪽입니다. 하버드는 디카페인 커피를 한 잔 약 4밀리그램으로 보는데, 드립 커피의 약 24분의 1입니다. 여러 잔을 마셔도 47밀리그램인 홍차 한 잔보다 아래에 머무릅니다.

절약 카운터는 무엇을 재나요?

입력한 하루 지출 금액에 연속일의 길이를 곱합니다. 하루 5달러 습관이라면 서른째 날에 150달러로 표시됩니다. 연간 합계를 믿기 전에 실제로 사던 것을 기록하세요. Caffeine Quit Streak Tracker는 무료입니다.

23.4MB짜리 카운터가 대신 끊어 주지는 않지만, 둘째 날에는 이름이 붙은 단계와 올라가는 날 수가 들리는 것보다 큰 값을 합니다. Caffeine Quit Streak Tracker는 이미 단번에 끊기로 정한 사람에게 맞습니다.

인용 형식: Lubor Šimůnek (2026). *Caffeine Quit Streak Tracker* 리뷰 — 카페인을 단번에 끊기 위한 무료 *iOS* 카운터. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ko/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.