

GROWBEAT

세팅 패키지 v1 · 맥과 윈도우

노트북 덮고도 AI 쓰기

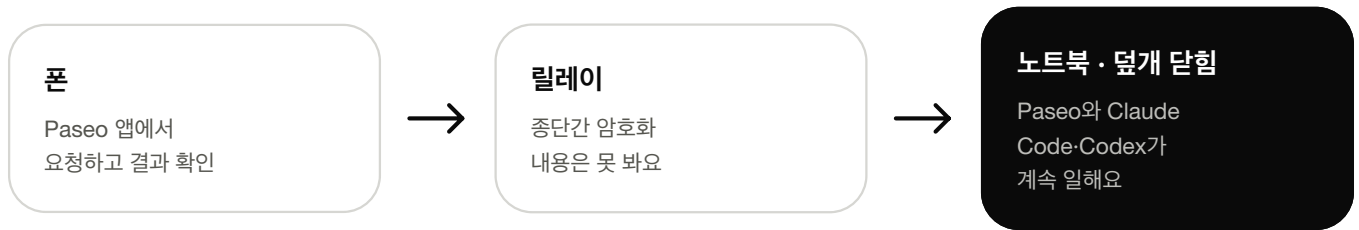
Paseo · Claude Code · Codex · 폰 핫스팟

2026. 9. 26.

growbeat.company

이렇게 작동해요

노트북은 덮개를 닫으면 잠들어요. 그러면 그 안에서 돌던 Claude Code·Codex도 멈추고, 폰으로 연결해 둔 대화도 끊겨요. 이 패키지는 두 가지를 맞춰서 이 문제를 풀어요.



밖에서는 노트북을 폰 핫스팟 와이파이에서 연결해 두면 돼요.

맞춰야 할 두 가지

- **폰에서 노트북 속 AI를 쓰는 연결** — Paseo. 노트북의 Claude Code·Codex를 폰에서 그대로 쓰게 해 주는 오픈소스 앱이에요.
- **덮어도 잠들지 않는 설정** — 맥은 명령 두 줄, 윈도우는 전원 설정 하나예요.

준비물

- **노트북** — 맥 또는 윈도우
- **Claude Code 또는 Codex** — 노트북에 설치돼 있어야 해요 (3쪽)
- **Paseo** — 노트북용 데스크톱 앱과 폰 앱
- **폰 핫스팟** — 밖에서 쓸 때

두 가지 방법

추천 · 약 10분

A · AI에게 맡기기

프롬프트 파일을 AI에 붙여 넣으면 점검, 설정, 되돌리기까지 순서대로 안내해요. (3쪽)

약 15분

B · 직접 따라 하기

명령과 화면 순서를 보고 직접 해요. 맥 4쪽, 윈도우 5쪽.

시작 전에 · 방법 A

Claude Code나 Codex가 있나요?

맥은 터미널, 윈도우는 PowerShell을 열고 아래를 입력해 보세요. 버전 숫자가 나오면 설치돼 있어요.

```
$ claude --version
$ codex --version
```

둘 다 없다면 설치 안내를 먼저 따라 하세요. Claude Code: paseo.sh/docs/claude-code · Codex: paseo.sh/docs/codex

방법 A · AI에게 맡기기

1 내 컴퓨터에 맞는 프롬프트 파일을 열어요

맥은 `01_PROMPT-mac.txt`, 윈도우는 `02_PROMPT-windows.txt` 예요.

2 터미널에서 AI를 실행해요

`claude` 또는 `codex` 를 입력하면 대화가 시작돼요.

3 ===== 아래를 통째로 붙여 넣어요

AI가 지금 상태를 먼저 점검하고 표로 보여 줘요.

4 바꿀 설정을 확인하고 진행해요

AI는 설정을 바꾸기 전에 무엇을 바꾸는지와 되돌리는 명령을 같이 보여 주고, 동의를 받은 뒤에 진행해요.

5 관리자 명령은 직접 붙여 넣어요

비밀번호가 필요한 명령은 AI가 대신 실행하지 않아요. 보여 준 명령을 터미널에 붙여 넣고 비밀번호도 터미널에 직접 입력하세요.

```
$ claude
> 01_PROMPT-mac.txt 내용을 붙여 넣기
● 1단계 · 지금 상태 점검 — 읽기만 할게요
```

AI가 하는 일, 7단계

상태 점검 → Paseo 설치 확인 → 폰 연결 안내 → 덮어도 깨어 있기 스위치 → 배터리 아끼기 → 실제 테스트 → 바꾼 설정과 되돌리기 정리

방법 B · 맥

1 Paseo 설치

paseo.sh/download에서 받아 설치하고 한 번 실행해요. 필요한 백그라운드 서비스는 앱이 알아서 켜요.

2 폰 연결

폰에 Paseo 앱을 설치해요. 맥의 Paseo에서 설정 → 내 맥(호스트) → Pair Device로 들어가 나온 QR을 폰으로 찍어요. 릴레이 연결 안내가 나오면 켜요.

3 덮어도 잠들지 않게

터미널에서 아래 명령을 써요. 켜기와 끄기 모두 맥 비밀번호를 물어요.

```
# 켜기
sudo pmset -a disablesleep 1

# 확인 · SleepDisabled 1 이면 켜진 것
pmset -g | grep -i sleepdisabled

# 끄기 · 다 쓰면 꼭
sudo pmset -a disablesleep 0
```

4 배터리 아끼기 · 선택

배터리로 쓸 때만 저전력 모드를 켜고, 덮기 전에 화면 밝기를 가장 낮게 해요.

```
sudo pmset -b lowpowermode 1 # 끄기: sudo pmset -b lowpowermode 0
```

5 짧은 명령 만들기 · 선택

자주 쓴다면 ~/.zshrc 끝에 두 줄을 넣어 두고 lid-on, lid-off 로 켜고 꺼요.

```
alias lid-on='sudo pmset -a disablesleep 1'
alias lid-off='sudo pmset -a disablesleep 0'
```

뚜닫앱은요?

이 명령들을 메뉴바 스위치 하나로 켜고 끄는 맥 앱이에요. 덮는 순간 화면 밝기를 0%로 내리고, 배터리일 때는 저전력으로 바꿔 줘요. 지금은 배포 전 안전 점검 중이라, 준비되면 게시글에서 알려 드릴게요.

방법 B · 윈도우

1 Paseo 설치

paseo.sh/download에서 윈도우용을 받아 설치하고 한 번 실행해요.

2 폰 연결

폰에 Paseo 앱을 설치해요. 노트북의 Paseo에서 설정 → 내 컴퓨터(호스트) → Pair Device로 들어가 나온 QR을 폰으로 찍어요. 릴레이 연결 안내가 나오면 켜요.

3 덮개를 닫아도 켜 두기

시작 메뉴에서 PowerShell을 오른쪽 클릭 → 관리자 권한으로 실행한 뒤 아래를 붙여 넣어요. 0은 "아무것도 안 함", 절전 대기 0은 "안 함"이에요.

```
# 켜기
powercfg /setacvalueindex SCHEME_CURRENT SUB_BUTTONS LIDACTION 0
powercfg /setdcvalueindex SCHEME_CURRENT SUB_BUTTONS LIDACTION 0
powercfg /setacvalueindex SCHEME_CURRENT SUB_SLEEP STANDBYIDLE 0
powercfg /setdcvalueindex SCHEME_CURRENT SUB_SLEEP STANDBYIDLE 0
powercfg /setactive SCHEME_CURRENT

# 확인 · 현재 AC·DC 인덱스가 0x00000000 이면 켜진 것
powercfg /query SCHEME_CURRENT SUB_BUTTONS LIDACTION
```

화면으로 하려면 제어판 → 전원 옵션 → 왼쪽의 덮개 설정 메뉴에서 배터리와 전원 연결 모두 "아무것도 안 함"을 고르고, 절전 전환 시간을 "안 함"으로 바꿔요.

4 되돌리기

원래 값을 모르면 가장 흔한 기본값으로 되돌려요. 절전 시간 30분·15분은 예시예요.

```
powercfg /setacvalueindex SCHEME_CURRENT SUB_BUTTONS LIDACTION 1
powercfg /setdcvalueindex SCHEME_CURRENT SUB_BUTTONS LIDACTION 1
powercfg /change standby-timeout-ac 30
powercfg /change standby-timeout-dc 15
powercfg /setactive SCHEME_CURRENT
```

5 배터리 아끼기 · 선택

설정 → 시스템 → 전원 및 배터리에서 에너지 절약(또는 배터리 절약) 모드를 켜고, 덮기 전에 화면 밝기를 가장 낮게 해요.

오래 켜 둘 거라면 방법 A를 권해요

세팅 프롬프트는 원래 값을 기록해 뒀다가 그대로 되돌리고, 최대 절전 대기 시간까지 켜겨요.

테스트와 안전 수칙

실제로 되는지 1분 테스트

- 1 폰 핫스팟 켜기**
노트북을 그 와이파이기에 연결해요.
- 2 덮어도 깨어 있기 켜기**
맥은 켜기 명령, 윈도우는 덮개 설정을 켜요.
- 3 덮고 1분 기다리기**
폰 Paseo에서 "지금 폴더 경로 알려 줘" 같은 짧은 요청을 보내요. 답이 오면 성공이에요.
- 4 돌아오면 되돌리기**
덮개를 열고 끄기(되돌리기) 명령을 실행해요.

답이 안 올 때

- 잠들지 않는 설정이 켜져 있나요? — 맥은 `SleepDisabled 1` , 윈도우는 덮개 인덱스 `0x00000000`
- 노트북이 핫스팟에 붙어 있나요? — 폰 핫스팟 화면에서 연결된 기기를 확인해요.
- 폰 Paseo에서 노트북이 연결됨으로 보이나요? — 앱을 다시 열거나 Pair Device를 다시 해 봐요.

꼭 지킬 것

- Paseo 연결 QR과 연결 링크는 비밀번호와 같아요. 캡처해서 공유하지 마세요.
- 켜 둔 동안에는 배터리가 바닥나도 잠들지 않아요. 20퍼센트 아래로 내려가면 되돌리세요.
- 가방은 통풍되는 것으로. 뜨거워지면 꺼내서 식혀요.
- 관리자 비밀번호는 AI 대화창이 아니라 터미널에 직접 입력해요.
- 회사 노트북이라면 보안 정책을 먼저 확인해요.

자주 묻는 질문

배터리는 얼마나 가요?

기기와 작업량에 따라 달라요. 제작자의 맥북에서는 배터리로 덮고 1시간 15분 동안 18%를 썼어요(2026년 9월 25일 측정). 8월 15일부터 9월 25일까지 덮은 채 켜 둔 시간은 모두 338시간이었어요.

가방에 넣어도 괜찮아요?

통풍되는 가방을 쓰고, 무거운 작업을 오래 돌릴 때는 가방을 열어 두세요. 손을 대 봐서 뜨거우면 꺼내서 식혀요.

대화 내용이 밖으로 새지 않나요?

Paseo 공식 문서에 따르면 폰과 노트북 사이 통신은 종단간 암호화되고, 중간 릴레이는 내용을 읽을 수 없어요. 자세한 내용은 paseo.sh/docs/connectivity에 있어요.

회사 노트북이에요.

회사 보안 정책이 전원 설정 변경이나 외부 연결을 막을 수 있어요. IT 담당자에게 먼저 확인하세요.

맥 메뉴바 스위치 앱(뚜단앱)은 언제 받을 수 있어요?

배포 전 안전 점검을 하고 있어요. 준비되면 이 패키지를 받은 게시글에서 알려 드릴게요.

문의는 어디로 하나요?

growbeat.company/inquiry로 보내 주세요.

나가기 전 1분 점검표

인쇄하거나 폰으로 찍어 두고 쓰세요.

나가기 전

- ☐ 배터리 50퍼센트 이상, 아니면 충전기 챙기기
- ☐ 덮어도 깨어 있기 커짐 확인
맥 SleepDisabled 1 · 윈도우 덮개 인덱스 0x00000000
- ☐ 노트북이 폰 핫스팟에 연결됨
- ☐ 폰 Paseo에서 짧은 요청을 보내고 답 확인
- ☐ 통풍되는 가방
- ☐ QR과 연결 링크는 공유하지 않기

돌아와서

- ☐ 되돌리기
맥 `sudo pmset -a disablesleep 0` · 윈도우 원래 값 또는 5쪽 되돌리기 명령
- ☐ 저전력 모드와 화면 밝기 원래대로

GROWBEAT · growbeat.company/community/laptop-closed-ai-setup