E-Flow

카페 활동·외부유입 가이드

외부 카페 가입 · 활동 단계 · 외부유입



다른 카페에 가입해 단계적으로 활동하고, 내 콘텐츠로 유입을 만드는 순서를 안내합니다. 내 카페 운영 기능은 뒤에 따로 정리했습니다.

화면의 파란 번호와 본문의 번호를 함께 보세요.
실제 프로그램 화면에 설명용 입력값을 사용했습니다.

시작하기 전에 준비해 주세요

01. Chrome에 E-Flow를 설치하고 승인받은 이메일로 상태를 확인하세요. 현재 지정 고객용 배포입니다.

02. 같은 Chrome에서 활동할 네이버 계정으로 로그인하세요. 활동할 다른 카페에는 이 계정으로 먼저 직접 가입해야 합니다.

03. 유입을 보낼 내 블로그·사이트 글 주소를 준비하세요. 링크 글에 붙일 주소입니다.

04. 웹 AI를 쓰면 ChatGPT 또는 Gemini에 로그인하세요. API 모드는 해당 제공자의 키가 필요합니다.

05. 새 카페와 새 계정은 1단계(읽기)부터 시작합니다. 링크 글까지 가려면 단계를 차례로 올려야 하므로 시간이 걸립니다.

필요한 부분부터 읽어도 됩니다

처음 한 번 준비하기 / 3쪽

AI·프로필·유입 주소·계정을 한 번만 연결합니다.

외부 카페 추가하고 가입하기 / 8쪽

활동할 다른 카페를 찾아 등록하고, 네이버에서 직접 가입합니다.

활동 단계 올리기 / 11쪽

읽기 → 댓글 → 글쓰기 → 링크 순서로 천천히 올립니다.

외부유입 활동 실행하기 / 13쪽

검수 초안으로 확인한 다음 동의한 범위만 실제로 실행합니다.

내 카페 운영하기 / 20쪽

내가 운영하는 카페에서 정보글을 만들 때 씁니다.

안내사항 · 꼭 알아야 할 제한 / 22쪽

한도·간격·멈추는 조건을 미리 알아 두세요.

막혔을 때 확인 / 25쪽

STEP 01

AI 방식을 먼저 저장하세요

설정 탭에서 사용할 AI를 정합니다.

1. ① 웹 AI 또는 API 키 방식을 고릅니다.
2. 웹 AI라면 ② 대상을 고르고 ③ 웹 AI 열기 · 연결 확인으로 로그인 상태를 확인합니다.
3. ④ AI 설정 저장을 누릅니다. API 키 방식은 해당 키와 모델을 선택해 저장합니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 댓글·글 초안을 만들 AI가 준비됐는지 확인하세요.

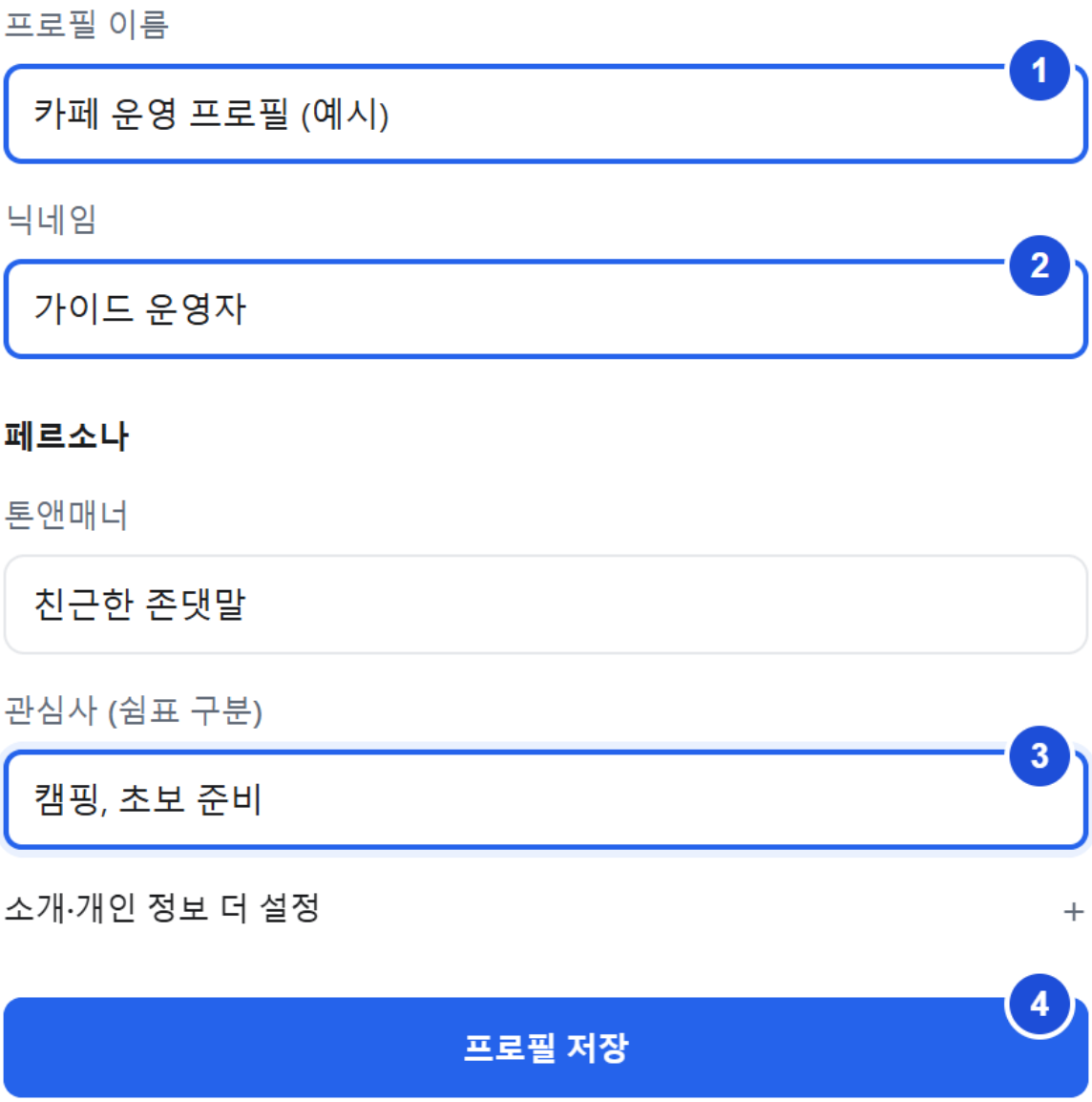
네이버 로그인과 AI 로그인은 별개입니다. 열린 AI 창에서 요청이 진행 중이면 다른 대화로 바꾸지 마세요.

STEP 02

활동할 프로필을 저장하세요

프로필은 닉네임·말투·관심사를 묶은 설정입니다. AI가 이 말투로 댓글과 글을 씁니다.

1. ① 프로필 이름과 ② 닉네임을 입력합니다.
2. 톤앤매너와 ③ 관심사를 활동할 카페 주제에 맞게 적습니다.
3. ④ 프로필 저장을 누릅니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 프로필 선택에 방금 저장한 프로필이 보여야 합니다.

여기 닉네임은 AI 말투에 쓰이는 값입니다. 카페 안에서 보이는 닉네임은 카페 가입 때 네이버에서 정합니다.

STEP 03

유입을 보낼 내 콘텐츠 주소를 등록하세요

프로필 탭의 내 콘텐츠 URL을 펼칩니다. 외부유입의 유입 대상 URL 목록이 여기서 만들어집니다.

1. ① 내 블로그·사이트 글 주소를 https://까지 입력합니다.
2. ② 이 글의 주제를 짧게 적습니다. 어울리는 카페 글을 고를 때 씁니다.
3. ③ URL 추가를 누릅니다. 여러 글을 차례로 추가할 수 있습니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 추가한 주소가 목록에 보이면 외부유입에서 고를 수 있습니다.

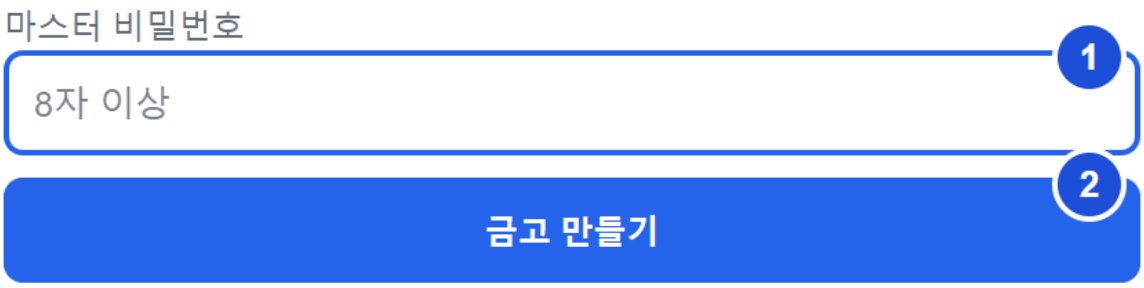
공개된 https 주소만 링크로 쓸 수 있습니다. 로그인해야 보이는 글이나 http 주소는 쓰지 마세요.

STEP 04

계정 금고를 만드세요

계정 탭의 금고에 로그인 정보를 보관합니다.

1. ① 마스터 비밀번호를 정하고 ② 금고 만들기를 누릅니다.
2. 이미 만든 금고라면 같은 마스터 비밀번호로 금고를 엽니다.
3. 금고가 열린 다음 새 계정 등록으로 넘어갑니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 금고 열림 상태에서 계정 등록 영역이 보여야 합니다.

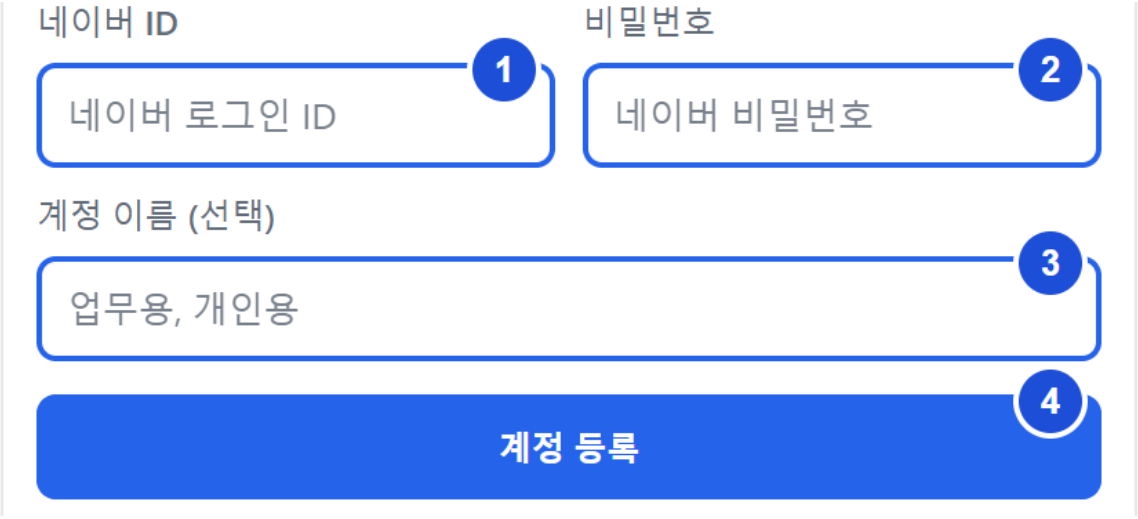
마스터 비밀번호는 네이버 비밀번호와 다릅니다. 잊으면 복구할 수 없으니 따로 보관하세요.

STEP 05

계정을 등록하고 실제 로그인과 맞추세요

새 계정 등록 영역입니다.

1. ① 네이버 ID, ② 비밀번호, ③ 구분할 계정 이름을 입력하고 ④ 계정 등록을 누릅니다.
2. 생성된 계정 카드에서 이 계정으로 연결을 누릅니다.
3. 추가 인증이 뜨면 열린 네이버 창에서 직접 완료하고, 계정 관리의 현재 세션 저장을 누릅니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 상단 배지에 "{ID} · 연결됨"이 보이고 실제 네이버 로그인 계정과 같아야 합니다.

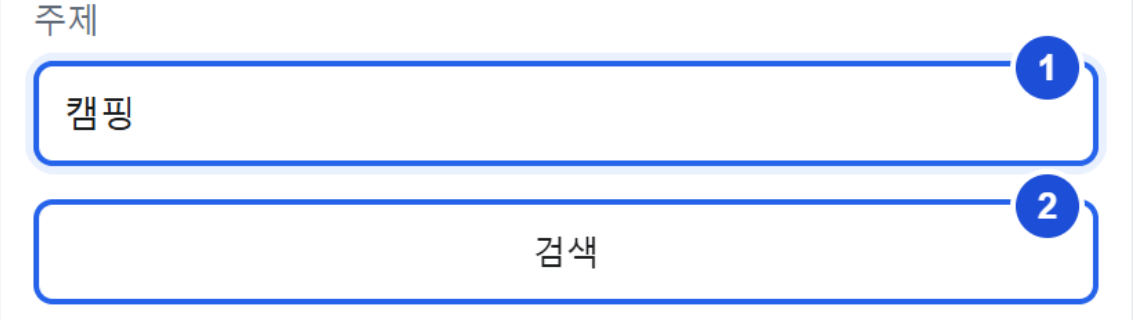
계정 등록만으로 로그인이 끝나지는 않습니다. 연결 버튼과 로그인 확인 결과를 꼭 보세요.

STEP 06

활동할 카페를 찾으세요

카페 탭에서 카페 추가를 펼칩니다. 관심 주제로 검색하거나 아는 카페를 직접 넣습니다.

1. ① 주제를 입력하고 ② 검색을 누릅니다.
2. 결과 카드의 점수와 카페 ID를 보고 등록을 누릅니다.
3. 이미 아는 카페는 아래 직접 등록에 카페 주소나 ID와 이름을 넣어 카페 등록을 누릅니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 등록한 카페 목록에 카페가 추가돼야 합니다.

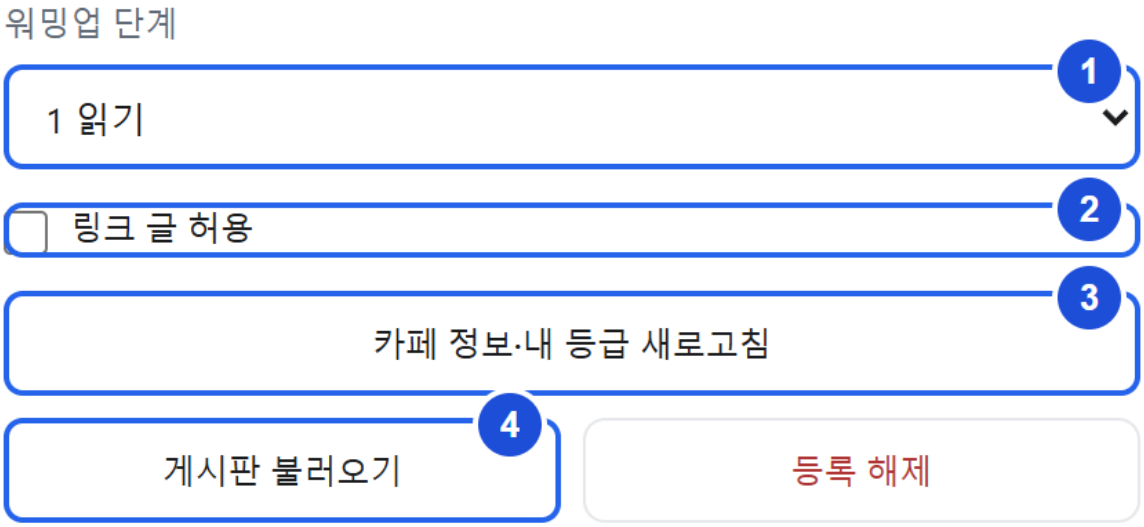
검색 점수는 이름·ID 기준의 참고값입니다. 회원 수나 활동량은 가입 후 카페 정보 새로고침으로 확인하세요.

STEP 07

네이버에서 카페에 직접 가입하세요

E-Flow 등록은 목록에 추가하는 기능입니다. 카페 가입은 E-Flow가 대신하지 않습니다.

1. 같은 Chrome에서 활동할 네이버 계정으로 로그인한 채 카페 주소를 엽니다.
2. 카페 가입하기를 누르고 가입 질문·카페 닉네임·약관 동의·보안문자를 직접 입력합니다.
3. 가입 승인제 카페는 운영진 승인까지 기다립니다. 승인 전에는 글을 읽지 못할 수 있습니다.
4. 가입 후 등록한 카페 카드의 ③ 카페 정보·내 등급 새로고침으로 내 등급이 읽히는지 확인합니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 카드에 회원 수·내 등급이 표시되면 가입한 계정으로 접근되는 상태입니다.

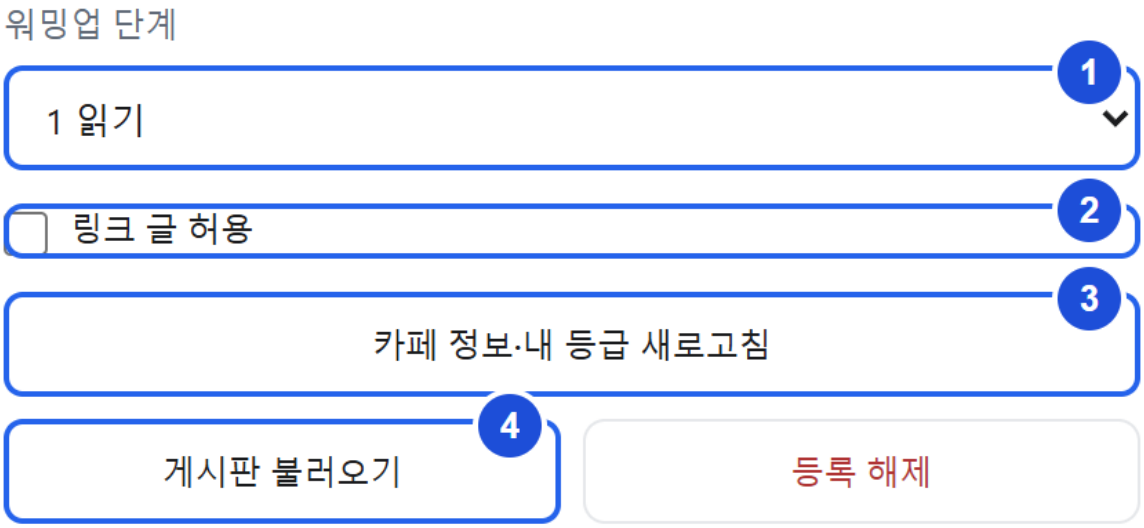
가입하지 않은 카페는 "카페 접근 제한" 오류가 납니다. 등업 조건·홍보 규칙은 카페마다 다르니 공지를 먼저 읽으세요. E-Flow는 카페 규칙을 확인하지 않습니다.

STEP 08

게시판을 불러오고 카페 설정을 확인하세요

등록한 카페 카드에서 활동에 필요한 설정을 합니다.

1. ④ 게시판 불러오기를 누릅니다. 활동 실행과 자동 워밍업은 저장된 게시판이 있어야 동작합니다.
2. ① 워밍업 단계는 새 카페라면 1 읽기로 시작합니다.
3. ② 링크 글 허용은 카페 규칙이 링크를 허용하고 4단계가 됐을 때만 켭니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 카드에 "저장된 게시판 N개"가 1개 이상 보여야 합니다.

게시판 읽기에 실패해도 기존 목록은 그대로 둡니다. 로그인한 계정이 그 카페에 가입돼 있는지 먼저 보세요.

STEP 09

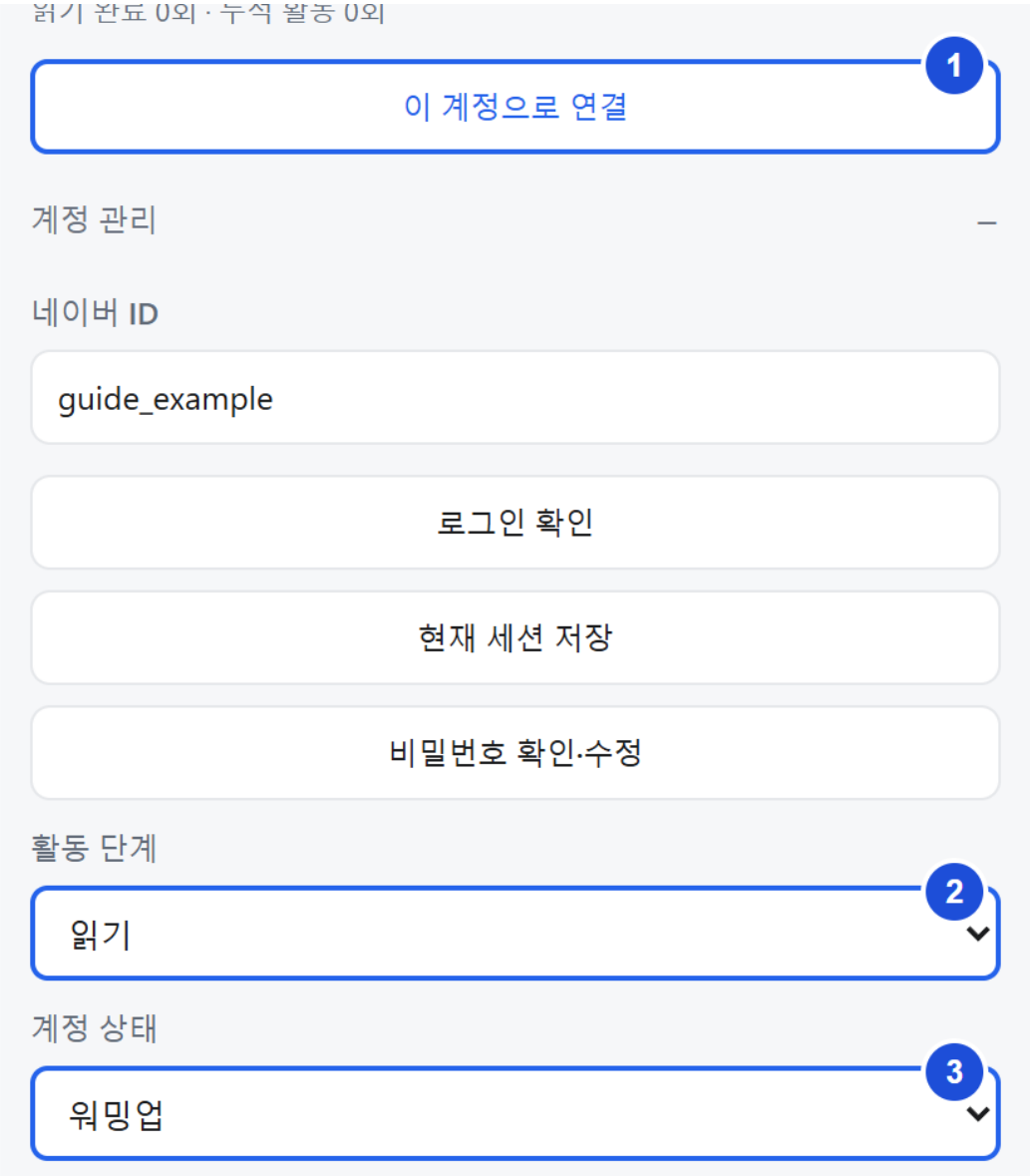
카페와 계정의 활동 단계를 이해하세요

카페 단계와 계정 단계 중 낮은 쪽이 적용됩니다. 둘 다 올라가야 다음 활동이 열립니다.

1. 1 읽기는 읽기·스크롤·방문, 2 댓글은 댓글·공감, 3 글쓰기는 링크 없는 글(가입인사 포함), 4 링크 가능은 링크 글까지 허용합니다.

2. 계정 카드의 ① 이 계정으로 연결 아래 계정 관리에서 ② 활동 단계와 ③ 계정 상태를 바꿀 수 있습니다.

3. 계정 상태는 활성이나 워밍업이어야 활동합니다. 계정을 4단계로 올리면 상태가 활성으로 바뀝니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 외부유입 화면의 "허용 활동"에 카페 N단계 / 계정 N단계가 표시됩니다.

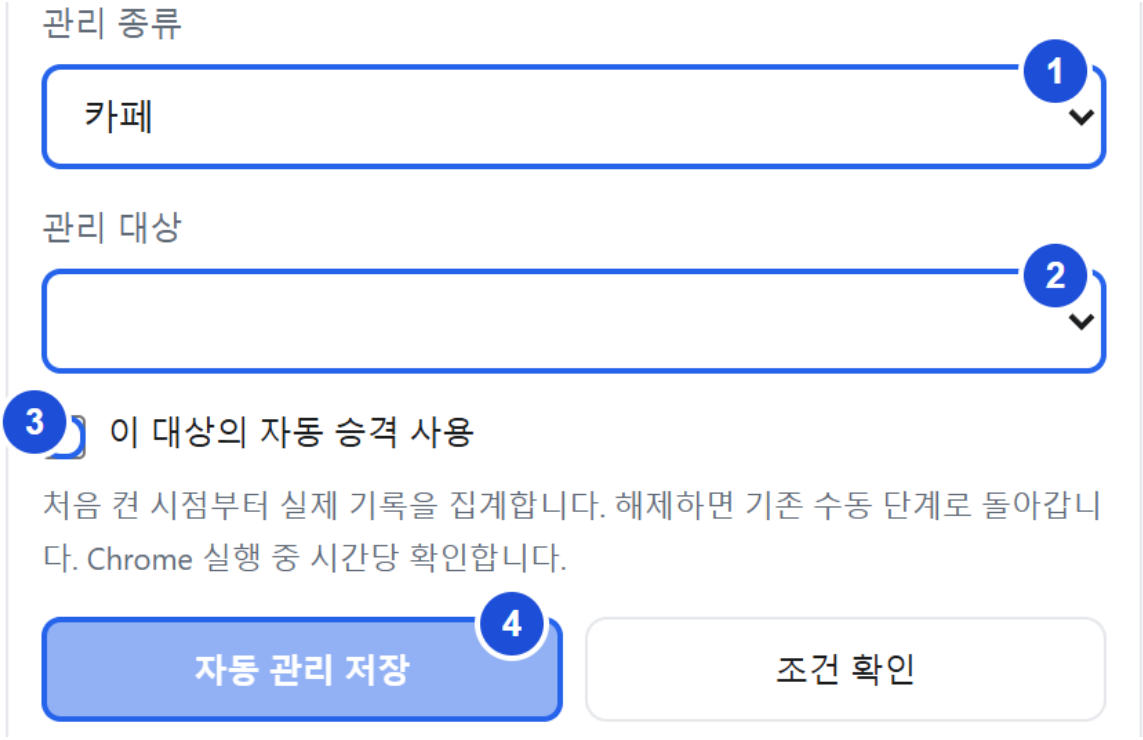
단계를 한 번에 올리지 말고 실제 활동 기록을 쌓으면서 올리세요. 갑자기 링크 글부터 쓰면 카페 규칙에 걸리기 쉽습니다.

STEP 10

자동 워밍업 승격을 켜 두세요

운영 모드 › 카페 관리 › 활동 단계 자동 관리입니다. 조건을 채우면 한 단계씩 자동으로 올립니다.

1. ① 관리 종류(카페 또는 계정)와 ② 대상을 고릅니다.
2. ③ 이 대상의 자동 승격 사용을 체크하고 ④ 자동 관리 저장을 누릅니다.
3. 조건 확인으로 진행 상황을 봅니다. "n/7일 · 읽기 n/5건"처럼 표시됩니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 1→2단계는 7일+읽기 5건, 2→3단계는 7일+댓글 2건, 3→4단계는 7일+글 1건이 필요합니다. 링크 글까지 최소 3주가 걸립니다.

켠 시점부터 기간을 셉니다. 끄면 원래 수동 단계로 돌아가고, 링크 허용과 일일 한도는 따로 유지됩니다.

STEP 11

활동 대상을 고르세요

외부유입 탭 › 활동 실행입니다. 어느 카페에서 어떤 계정·말투로 활동할지 정합니다.

1. ① 카페와 ② 게시판을 고릅니다. 게시판을 비우면 저장된 게시판 전체에 적용합니다.
2. ③ 계정과 ④ 페르소나(프로필)를 고릅니다.
3. 아래 허용 활동 표시로 지금 단계에서 할 수 있는 일을 확인합니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 선택한 카페·게시판·계정이 실제로 활동할 대상과 같은지 확인하세요.

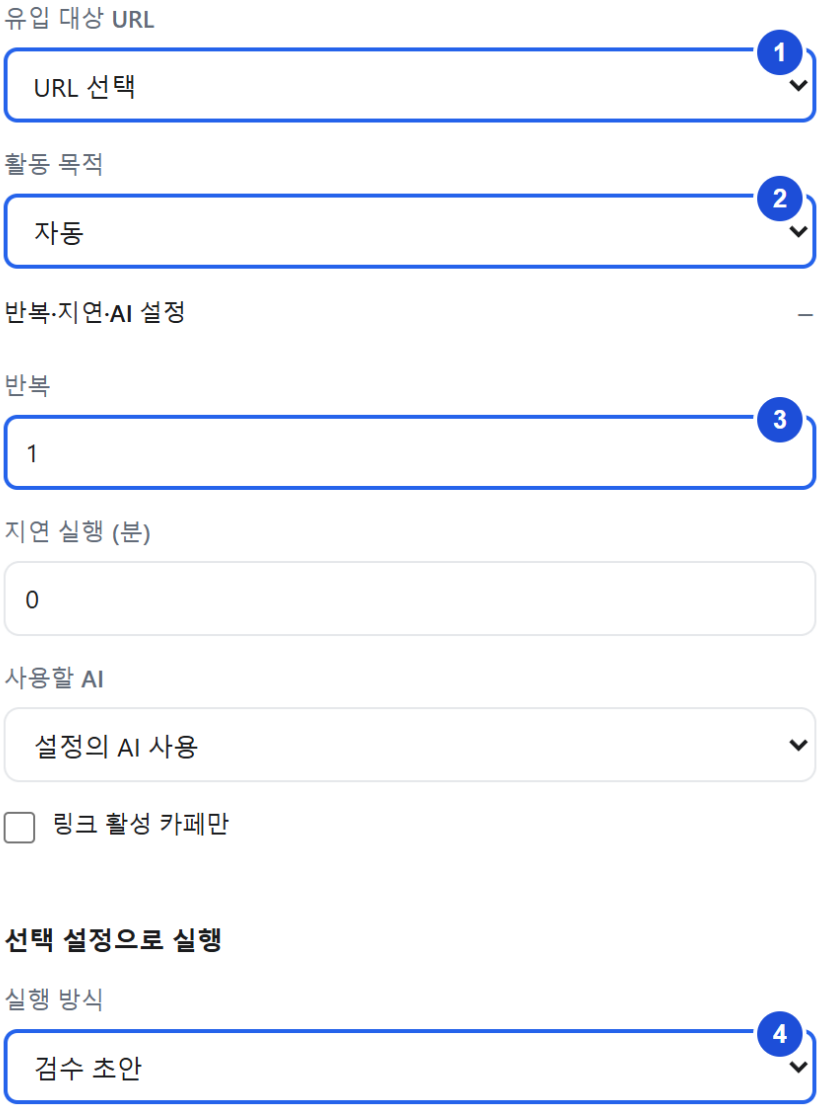
계정을 바꿔 쓸 때는 진행 중인 작업을 마친 뒤 바꾸세요. 한 Chrome 안에서 계정 세션을 차례로 전환합니다.

STEP 12

목적과 횟수를 정하세요

활동 목적에 따라 E-Flow가 하는 일이 다릅니다.

1. ① 유입 대상 URL은 링크 글에 붙일 내 콘텐츠입니다. 프로필에 등록한 주소에서 고릅니다.
2. ② 활동 목적: 일반 활동(읽기·체류), 댓글 활동(관심사 맞는 글에 댓글), 가입인사, 정보 공유 글, 외부유입 활동(내 콘텐츠를 정보글로 쓰고 링크), 자동(단계에 맞춰 섞기).
3. ③ 반복은 게시판마다 적용되고 회차 간격은 1분입니다. 지연 실행으로 시작 시각을 미룰 수 있습니다.
4. ④ 실행 방식은 처음에 검수 초안으로 둡니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 외부유입 활동을 고르면 링크 활성 카페만이 자동으로 체크됩니다.

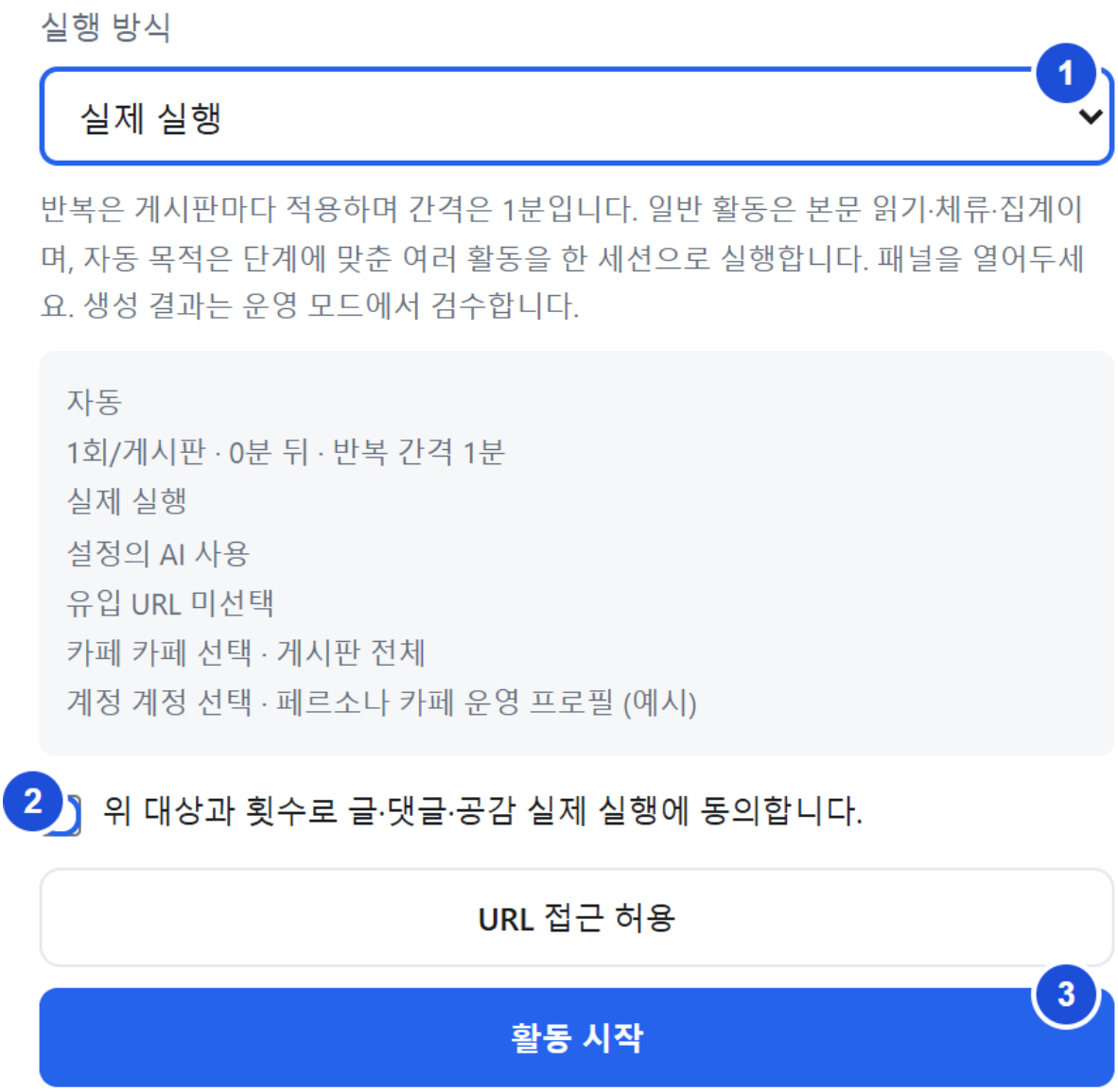
링크는 본문 맨 아래에 붙고, 표시 문구는 내 콘텐츠의 제목입니다. 댓글·공감에는 링크를 넣지 않습니다.

STEP 13

검수 초안을 확인한 다음 실제로 실행하세요

검수 초안 결과는 운영 모드 › 예약·답글의 자동 생성 검수 대기에 쌓입니다.

1. 먼저 검수 초안으로 활동 시작을 누르고, 만들어진 댓글·글을 직접 읽어 봅니다.
2. 내용이 괜찮으면 ① 실행 방식을 실제 실행으로 바꿉니다.
3. ② 동의 문구를 읽고 체크한 뒤 ③ 활동 시작을 누릅니다. 링크 글이면 먼저 URL 접근 허용을 누릅니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 실행 중에는 패널을 열어 두세요. 활동 중지는 계획을 저장한 뒤에 나타납니다.

중지는 이 화면에서 등록한 실행만 멈춥니다. 이미 올라간 글·댓글은 지우지 않으니 카페에서 직접 확인하세요.

STEP 14

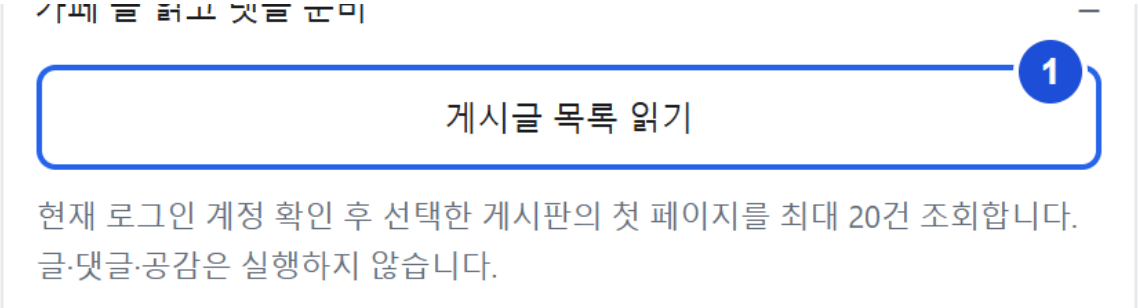
관련 글을 읽고 정성 댓글을 준비하세요

외부유입 탭 › 직접 게시입니다. 자동 대신 한 건씩 직접 고를 때 씁니다.

1. ① 게시글 목록 읽기를 누르면 첫 페이지 글을 최대 20건 보여 줍니다. 이 단계에서는 아무것도 올리지 않습니다.

2. 목록에서 내 콘텐츠와 관련 있는 글을 골라 본문 읽기를 누릅니다.

3. 초안 유형(댓글 또는 짧은 정보 공유 글)을 고르고 AI 초안 생성 후 직접 고칩니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 초안 내용이 그 글의 질문·내용에 실제로 답하는지 확인하세요.

읽기와 초안 생성만으로는 게시되지 않습니다. 실제 게시는 다음 단계의 검수·동의를 거칩니다.

STEP 15

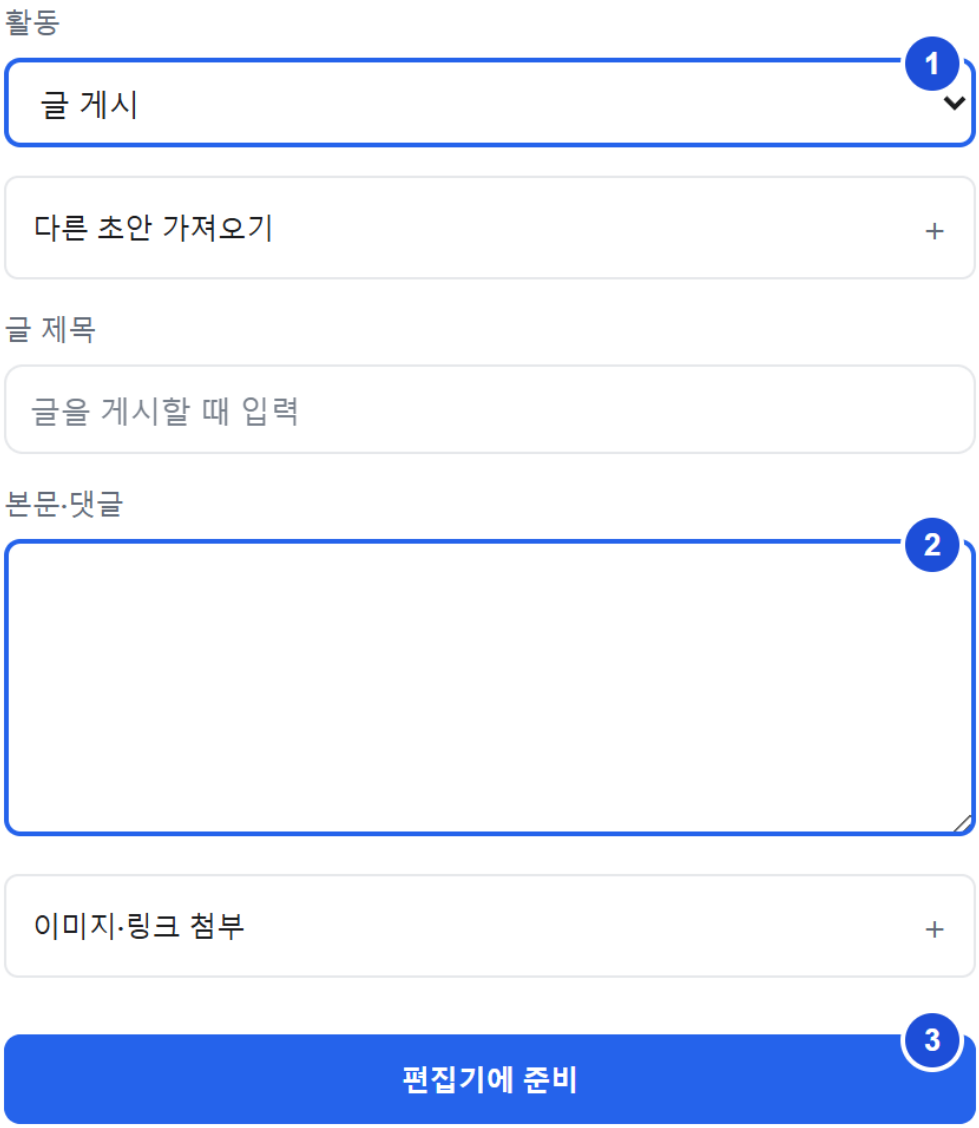
확인한 내용만 게시하세요

내용 확인·게시 준비 카드입니다.

1. ① 활동(글 게시·읽은 글에 댓글·공감)을 고르고 ② 본문을 마지막으로 고칩니다.

2. 글 게시라면 이미지·링크 첨부에서 링크와 표시 문구, 이미지(PNG·JPEG·WebP 최대 3장, 장당 1MB·합계 2MB)를 넣습니다.

3. ③ 편집기에 준비를 누르고 "대상 계정·카페·내용을 검수했습니다"를 체크한 뒤 확인한 내용 게시를 누릅니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 실행 이력에서 상태를 보고, 카페에서 실제 글·댓글이 올라갔는지 확인하세요.

응답이 없었다고 미등록으로 단정하지 마세요. 실제 카페를 확인하기 전에 같은 내용을 다시 올리지 않습니다.

STEP 16

내 댓글에 달린 답글을 이어 가세요

운영 모드 › 예약·답글의 내 댓글에 달린 답글 관리입니다. 외부 카페에 남긴 댓글의 대화를 이어 갈 때 씁니다.

1. ① 내가 댓글을 단 PC 게시글 주소를 넣고 추적 등록을 누릅니다. 최대 10개 글까지 추적합니다.
2. ② 조회·검수 초안 생성으로 답글과 초안을 먼저 확인합니다.
3. ③ 동의를 체크하고 ④ 자동 답글 시작을 누르면 10분마다 확인해 답합니다. 멈출 때는 중지를 누릅니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 목록 상태와 카페 원문에서 실제 답글을 확인하세요.

내 댓글에 다른 사람이 단 답글만 대상입니다. 패널을 닫거나 PC가 절전하면 자동 답글이 멈춥니다.

STEP 17

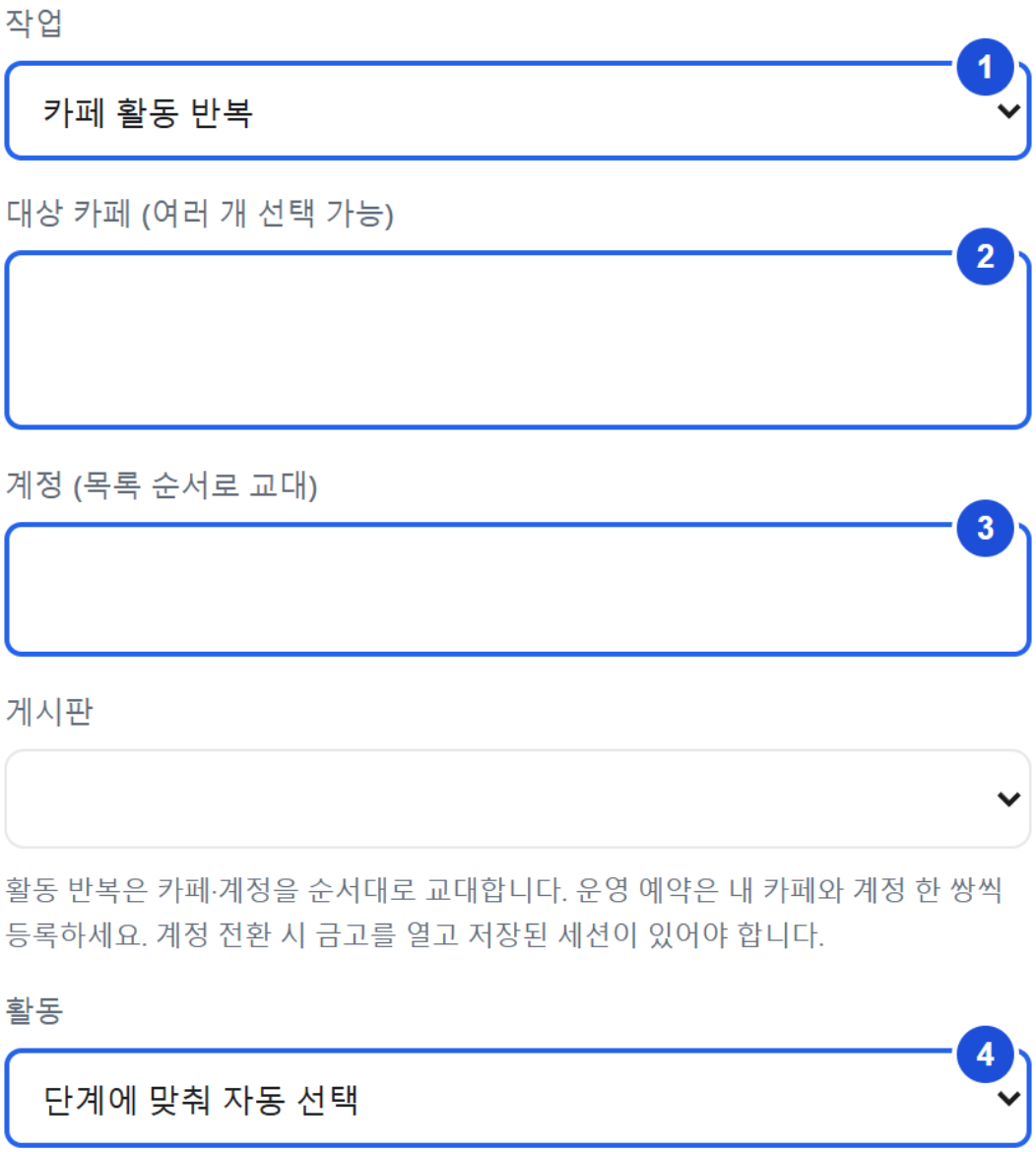
반복 활동을 예약하세요

운영 모드 › 예약·답글의 자동 작업 등록입니다. 외부 카페에서는 카페 활동 반복만 쓸 수 있습니다.

1. ① 작업은 카페 활동 반복을 고릅니다. 정보글 정기 발행·가입인사 환영·스팸 감지는 내 카페 전용입니다.

2. ② 카페와 ③ 계정을 고릅니다. 계정이 여러 개면 목록 순서대로 번갈아 씁니다.

3. ④ 활동은 단계에 맞춰 자동 선택을 권합니다. 일정은 횟수 반복·요일·시간 예약(한국 시간)·시간 간격 중에서 고릅니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 처음에는 검수 초안으로 등록해 결과를 본 뒤 실제 실행으로 바꾸세요.

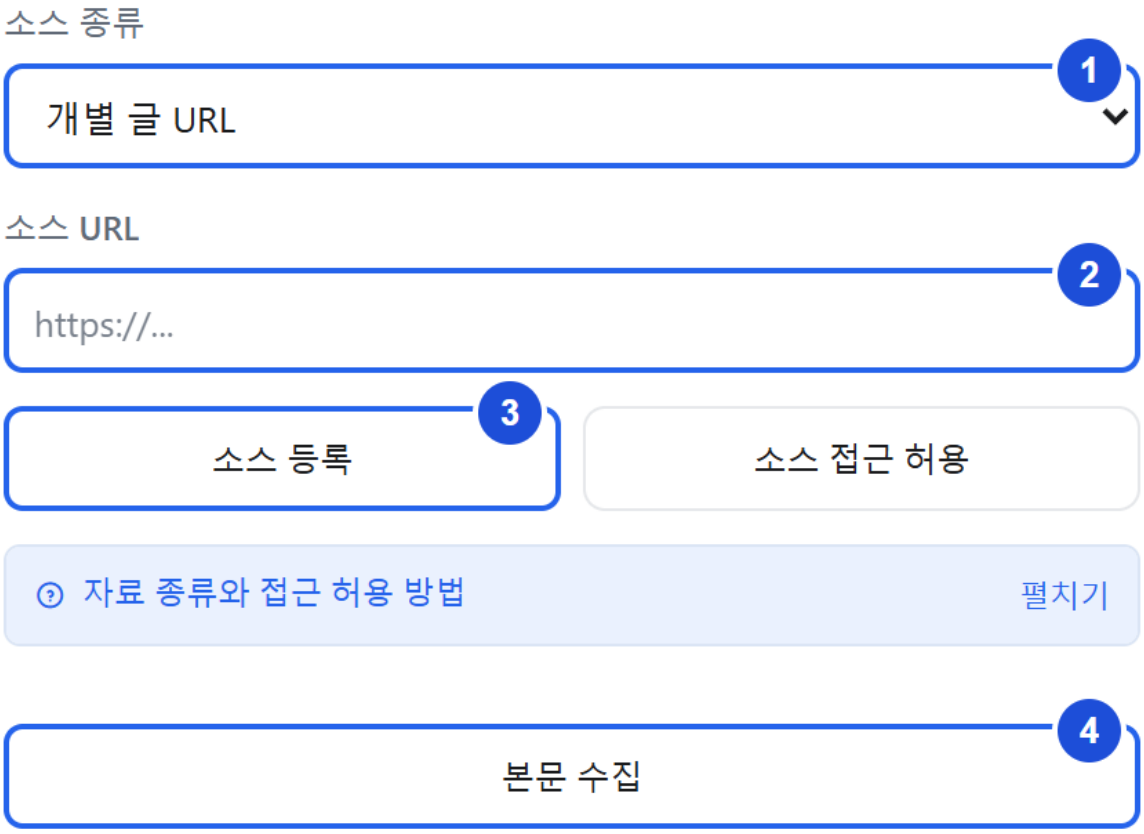
실제 실행은 별도 동의가 필요하고, 등록한 일정마다 중지와 목록에서 숨기기가 있습니다.

STEP 18

정보글에 쓸 자료를 등록하세요

운영 모드에서 내 카페를 고르고 글 만들기를 엽니다.

1. ① 소스 종류를 고르고 ② 자료 URL을 입력합니다.
2. ③ 소스 등록 후 필요하면 소스 접근 허용을 진행합니다.
3. ④ 본문 수집을 눌러 읽어 온 내용이 맞는 자료인지 확인합니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 현재 카페와 자료 내용이 쓰려는 글의 목적에 맞아야 합니다.

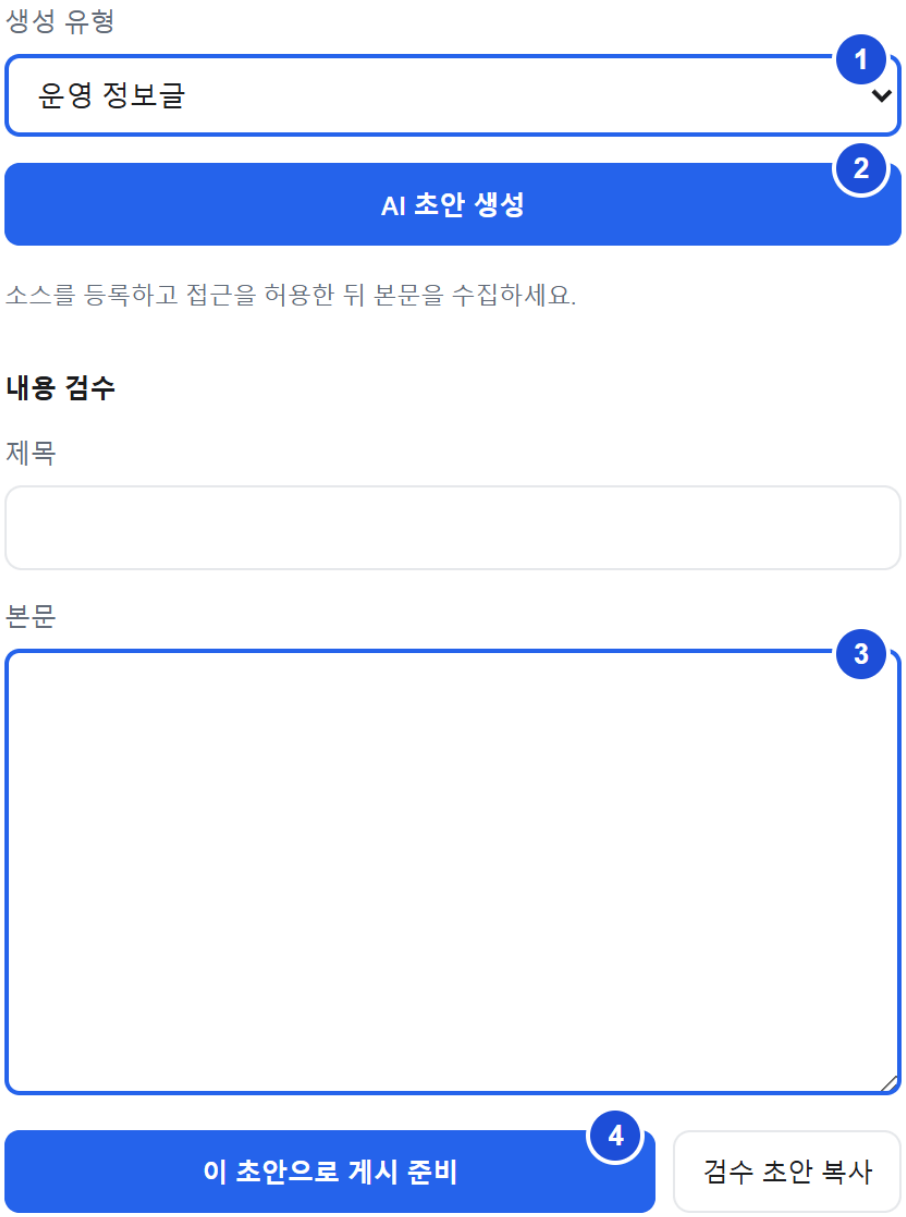
수집에 실패한 URL은 원문 접근 권한과 주소부터 확인합니다. 같은 소스는 30일 안에 다시 쓰지 않습니다.

STEP 19

초안을 검수하고 게시 준비로 넘기세요

운영 정보글·큐레이션·답변 등 목적에 맞는 유형을 고릅니다.

1. ① 글 유형을 고르고 필요한 맥락이나 링크를 입력합니다.
2. ② AI 초안 생성을 누른 다음 ③ 제목·본문을 직접 검수합니다.
3. ④ 이 초안으로 게시 준비를 누른 뒤 직접 게시 화면에서 대상·본문을 다시 확인합니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 게시 준비와 실제 게시는 다릅니다. 최종 확인한 내용만 게시하세요.

내 카페 운영 자동화(정기 발행·환영 댓글·스팸 감지)는 예약·답글에서 내 카페로 설정합니다.

STEP 20

하루 한도와 실행 간격

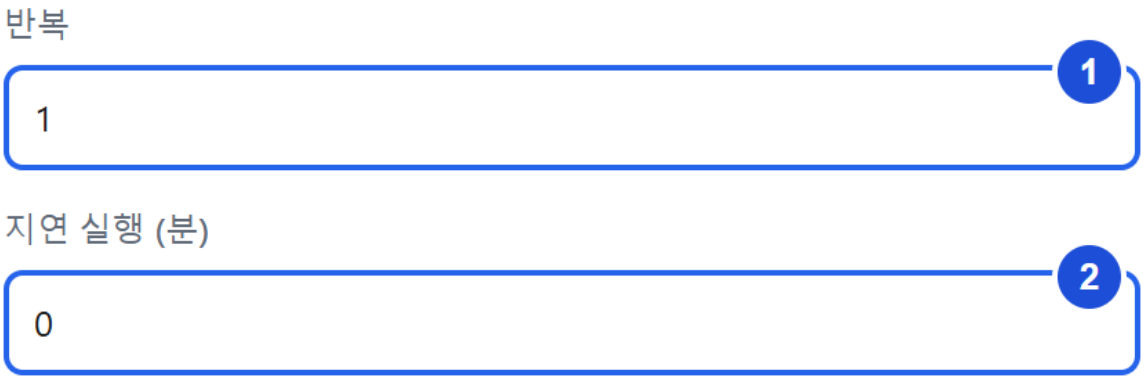
실제 실행할 때 적용되는 숫자입니다.

1. 카페마다 하루(한국 시간) 글·댓글·공감 합계 5건까지입니다. 제출 중이거나 결과가 불분명한 건도 셉니다.

2. 링크 글은 카페마다 하루 1번입니다. 카페 4단계·계정 4단계·링크 글 허용이 모두 필요합니다.

3. ① 반복은 1~100회이고 게시판마다 적용되며, 회차 사이는 1분 간격입니다. ② 지연 실행은 0~120분입니다.

4. 같은 계정으로 같은 글에 다시 댓글을 달지 않고, 최근 댓글 50개와 80% 넘게 비슷한 댓글은 막습니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 한도에 닿으면 다음 날 다시 활동합니다. 화면에서 일일 한도를 바꾸는 칸은 없습니다.

실행 대상은 최대 20개, 동시에 등록된 작업은 최대 30개입니다. 자동 답글 추적 글은 최대 10개입니다.

STEP 21

실행되려면 켜 둬야 하는 것과 멈추는 경우

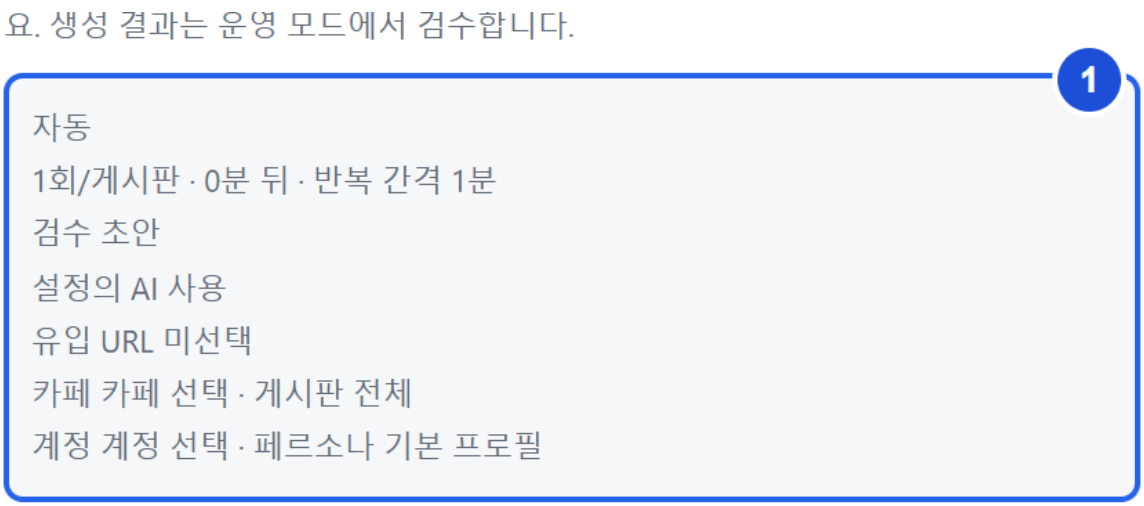
E-Flow는 내 PC의 Chrome 안에서 동작합니다. 시작 전 ① 실행 요약에서 횟수·지연·간격·대상을 다시 보세요.

1. Chrome과 E-Flow 패널을 열어 두어야 활동·예약·자동 답글이 실행됩니다.

2. 예약 시각에서 5분 넘게 지난 일정은 몰아서 실행하지 않습니다. PC가 꺼져 있던 동안의 일정은 건너뜁니다.

3. 절전이나 90초가 넘는 멈춤을 감지하면 실행을 멈춥니다. 자동 워밍업은 Chrome이 켜져 있을 때 1시간마다 확인합니다.

4. 중단·실패한 작업은 자동으로 다시 시도하지 않습니다. 결과가 불분명하면 카페에서 확인한 뒤 필요할 때만 다시 등록하세요.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 자고 있는 동안 돌리려면 PC 절전을 끄고 Chrome과 패널을 열어 두세요.

실행 중지는 이미 올라간 글·댓글을 지우지 않습니다.

STEP 22

로그인·보안과 카페 규칙

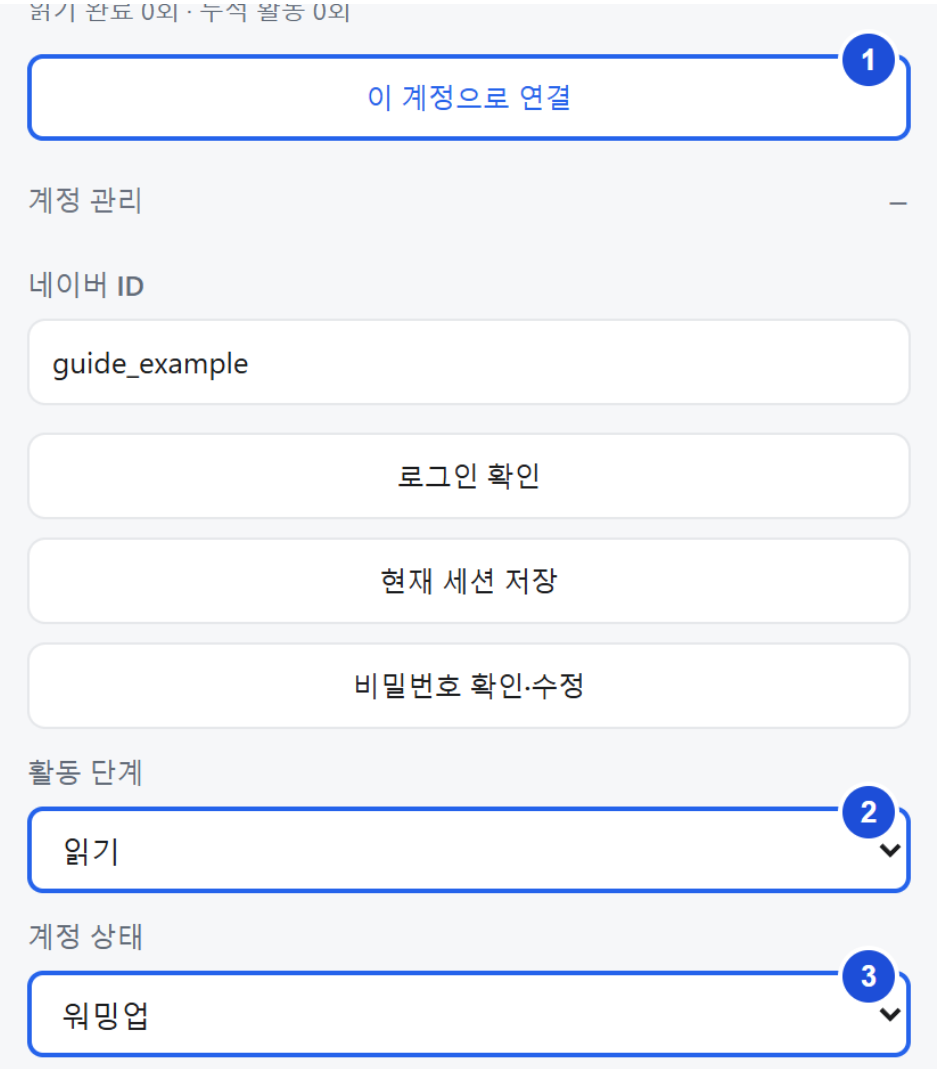
E-Flow가 대신하지 않는 일입니다.

1. 카페 가입·등업은 네이버에서 직접 합니다. E-Flow는 자동 가입을 하지 않습니다.

2. 저장한 비밀번호 로그인은 로그아웃 상태에서만 시도합니다. 보안문자·2단계 인증·새 기기 확인이 뜨면 멈추니 직접 완료하세요.

3. 계정마다 별도 Chrome을 쓰지 않습니다. 한 Chrome에서 ① 이 계정으로 연결로 세션을 차례로 바꾸므로 여러 계정이 동시에 활동하지 않습니다.

4. 카페 규칙(홍보 금지 게시판·등업 조건·링크 규정)과 강퇴·제재 여부는 E-Flow가 확인하지 않습니다.



실제 화면 · 입력값은 설명용 예시

확인: 카페마다 공지와 게시판 규칙을 먼저 읽고, 허용되는 게시판에서만 링크 글을 쓰세요.

비밀번호·보안문자 화면을 문의 메시지에 보내지 마세요.

막혔을 때, 이 순서로 확인하세요

카페를 등록했는데 "카페 접근 제한"이 떠요.

E-Flow 등록은 가입이 아닙니다. 같은 Chrome에서 활동할 네이버 계정으로 그 카페에 직접 가입하고, 승인제 카페라면 승인 후 다시 시도하세요.

링크 글이 만들어지지 않아요.

카페 4단계·계정 4단계·카페의 링크 글 허용이 모두 켜져 있는지, 오늘 그 카페에서 링크 글을 이미 썼거나 하루 5건 한도에 닿지 않았는지 확인하세요. 유입 대상 URL의 URL 접근 허용도 필요합니다.

자동 워밍업인데 단계가 안 올라가요.

단계마다 최소 7일이 필요하고, 읽기는 본문을 끝까지 체류해야 1건으로 셉니다. 조건 확인에서 n/7일·건수를 보세요. 계정·카페 정보나 수동 단계를 바꾸면 자동 관리가 꺼집니다.

예약한 활동이 그 시간에 안 돌았어요.

그 시각에 Chrome과 패널이 열려 있었는지, PC가 절전 상태였는지 확인하세요. 5분 넘게 지난 일정은 몰아서 실행하지 않습니다.

글을 만들었는데 카페에 없어요.

검수 초안과 게시 준비는 실제 게시가 아닙니다. 실제 실행 동의나 확인한 내용 게시까지 완료했는지, 실행 이력과 카페 원문을 확인하세요.

비밀번호를 바꿨는데 예전 계정으로 연결돼요.

금고의 계정 정보를 고치고, 올바른 계정으로 로그인한 다음 현재 세션 저장을 누르세요.

화면·버전: E-Flow 0.1.9 / 2026.10.24