

바이브 메이커 · 무료 자료

느려진 노트북 정리 순서 + 프롬프트

클로드 데스크톱 앱 코드 탭에 문장 세 개를 보내 느려진 원인을 재고, 지울지 말지는 내가 고르는 순서입니다. 숫자는 전부 맥 한 대에서 잰 값이고, 아무것도 지우지 않았습니다.

켜는 순서 · 프롬프트 원문 3개 · 실측 표 · 지우기 전 확인 5가지

목차

한눈에	재는 건 클로드가, 지울지는 내가	03
켜는 순서	코드 탭 → 이 컴퓨터 → 수동	04
프롬프트 ① · 원인 찾기	느리게 만드는 걸 전부 찾기	05
허용 카드	명령마다 이렇게 물어봅니다	06
결과 ①	이 맥은 캐시보다 메모리였습니다	07
프롬프트 ② · 보안 프로그램	켤 때 같이 뜨는 은행 보안 프로그램	08
프롬프트 ③ · 캐시	지워도 다시 만들어지는 것만	09
고르기	지워도 되는 것 · 먼저 끌 것 · 뺄 것	10
지우기 전	확인 5가지	11
자동 실행	26개를 줄이는 자리	12
막히면	증상 → 할 일	13

한눈에

재는 건 클로드가, 지울지는 내가

클로드 데스크톱 앱의 **코드(Code)** 탭은 내 컴퓨터에서 명령을 실행할 수 있습니다. 그래서 「왜 느린지 찾아 줘」 라고 하면 실제로 재서 표로 보여 줍니다. 권한을 **수동**으로 두면 명령마다 먼저 물어봅니다.

1 **코드 탭을 켜고 권한을 수동으로**

빈 폴더 하나를 작업 폴더로 고르고, 입력칸 아래 권한이 「수동」인지 봅니다.

2 **프롬프트 세 개를 차례로**

① 느리게 만드는 것 찾기 → ② 켤 때 같이 뜨는 보안 프로그램 → ③ 지워도 다시 만들어지는 캐시.

3 **표를 보고 내가 고르기**

클로드가 「영구 삭제할까요?」 라고 물으면, 확인 5가지를 보고 답합니다. 그대로 두는 것도 답입니다.

약 55GB

이 맥에서 잰 캐시 합계. 그중 알아서 다시 만들어지는 것은 21.4GB

26개

켤 때 자동으로 뜨는 것 (등록 76개 중)

6 중 4

은행 · 공공기관 보안 프로그램. 등록 6개, 지금 켜진 것 4개

준비물

클로드 구독	코드 탭은 유료 구독(Pro · Max · Ultra · Team · Enterprise)이 있어야 열립니다
데스크톱 앱	claude.com/download · 맥과 윈도우. Node.js 나 터미널용 클로드코드는 따로 깔지 않아도 됩니다
걸린 시간	문장 세 개에 약 12분 (캐시 폴더 크기를 재는 데 가장 오래 걸립니다)

> 실측 = 2026-11-24 · 맥 스튜디오(M4 Max · 메모리 64GB) · 클로드 데스크톱 코드 탭 · Opus 5.5 · 권한 수동. 노트북도 방법은 같지만 숫자는 컴퓨터마다 다릅니다. 앱 설명은 code.claude.com 문서 기준입니다.

켜는 순서

코드 탭 → 이 컴퓨터 → 수동

1 **앱 왼쪽 위에서 「코드」 탭**

업그레이드 안내가 뜨면 구독이 없는 계정입니다. 로그인 안내가 뜨면 로그인한 뒤 앱을 다시 켭니다.

2 **입력칸 아래 첫 칸을 「이 컴퓨터」로**

클라우드를 고르면 내 컴퓨터가 아니라 원격 서버를 재게 됩니다.

3 **빈 폴더를 하나 만들어 작업 폴더로**

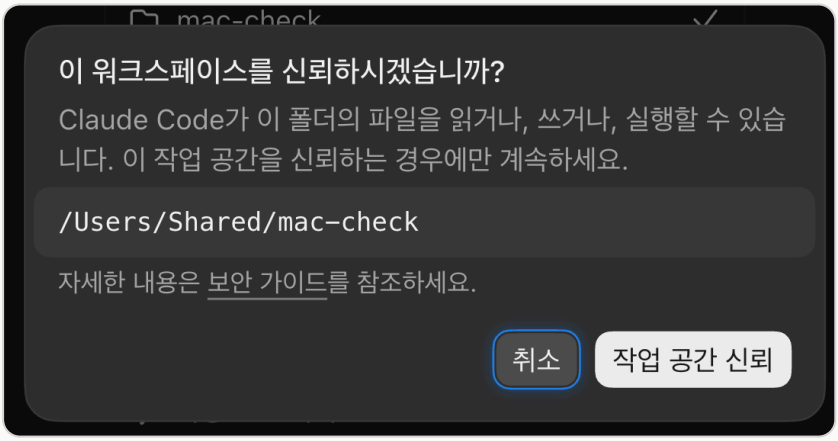
문서 폴더나 바탕화면을 통째로 고르지 않습니다. 실측에서는 `mac-check` 라는 빈 폴더를 썼습니다.

4 **「작업 공간 신뢰」**

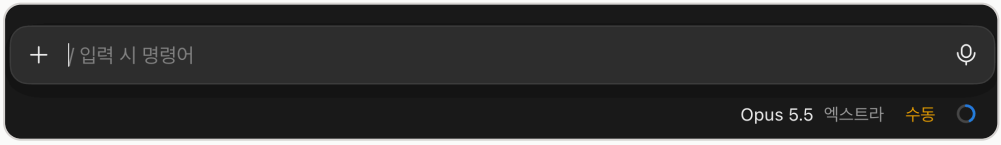
처음 여는 폴더면 아래 창이 뜹니다. 방금 만든 빈 폴더 주소가 맞는지 보고 누릅니다.

5 **권한을 「수동」으로**

입력칸 오른쪽 아래 글자를 누르면 바뀝니다. 새 폴더가 「자동」으로 시작할 수 있어 첫 문장을 보내기 전에 봅니다.



4번. 처음 여는 폴더에서 뜨는 신뢰 창



5번. 입력칸 오른쪽 아래 「수동」 (변경하기 전에 항상 확인)

프롬프트 ① · 원인 찾기

느리게 만드는 걸 전부 찾기

첫 두 문장이 핵심입니다. **전부 찾아 달라**고 하고, **지우기 전에는 물어보라**고 못 박습니다. 나머지는 개인 폴더를 안 열게 하고 명령 수를 줄이는 문장입니다.

복사해서 그대로 쓰세요

이 맥을 느리게 만드는 걸 전부 찾아 줘. 지우기 전에는 나한테 꼭 물어봐 줘.
메모리를 많이 쓰는 앱, 켤 때마다 자동으로 뜨는 프로그램 수, 다시 만들어지는 캐시 용량만 재서 짧은 표 하나로 보여 줘.
문서·사진·다운로드 폴더는 열지 말고, 내가 만든 프로그램 이름은 쓰지 마. 확인 명령은 한두 번에 묶어 줘.

명령 카드에 osascript 가 보이면

로그인 항목을 세려고 다른 앱을 제어하는 명령입니다(맥이 허용을 묻는 창이 따로 뜰 수 있습니다). 없어도 나머지는 잴 수 있습니다. 실측에서는 거부하고 아래 한 줄을 보냈습니다.

복사해서 그대로 쓰세요

로그인 항목 세는 부분(osascript)만 빼고 그대로 해 줘.

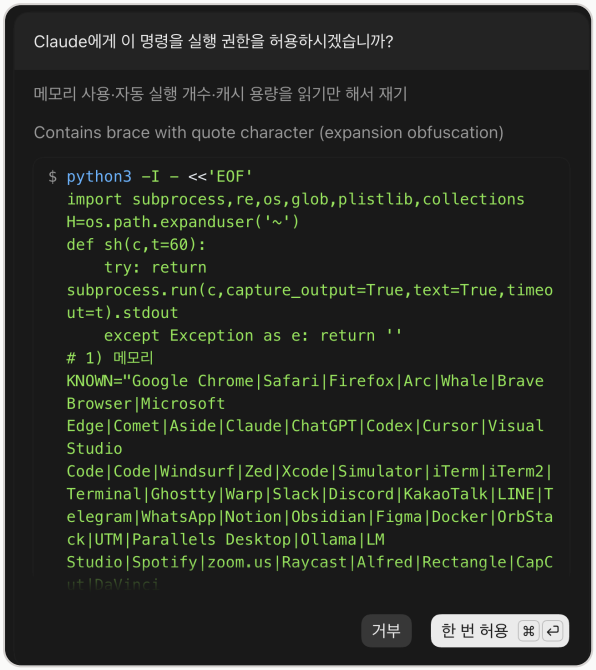
내 컴퓨터에 맞게 바꾸기

상황	바꿀 곳
맥북	「이 맥을」 그대로. 배터리가 걱정이면 끝에 「전원을 많이 쓰는 앱도 한 줄로」
윈도우 노트북	「이 맥을」 → 「이 윈도우 노트북을」 · 「켤 때마다 자동으로 뜨는 프로그램 수」 → 「시작 프로그램 수」
회사 컴퓨터	회사 규정을 먼저 봅니다. 보안 프로그램은 ②를 보내지 말고 전산 담당에게 물어보세요

> 윈도우 문장은 바꿔 쓰는 예입니다. 이 자료의 숫자는 맥에서만 쟀습니다.

허용 카드

명령마다 이렇게 물어봅니다



첫 요청에서 뜬 허용 카드

권한이 수동이면 명령을 돌리기 전에 카드가 뜹니다. **맨 위 한 줄**이 무엇을 하려는지입니다. 실측 카드는 「메모리 사용 · 자동 실행 개수 · 캐시 용량을 읽기만 해서 재기」 였습니다.

단추	뜻
한 번 허용	이번 명령만 실행. 다음 명령은 다시 물어봅니다
거부	그 자리에서 멈춥니다. 빼고 싶은 것을 한 줄로 적어 이어 갑니다

누르기 전에 볼 것

- 설명 줄에 「읽기」 「재기」 같은 말이 있나
- 명령에 `rm` · `delete` · `kill` · `sudo` 가 있나. 있으면 멈추고 「이 명령이 뭘 바꾸는지 먼저 설명해 줘」
- 문서 · 사진 · 다운로드 폴더 주소가 있나

> 실측 세 요청에서 관리자 비밀번호를 묻는 창은 한 번도 뜨지 않았습니다. 재기만 하면 필요 없는 일이 많습니다. 비밀번호를 물으면 이유를 먼저 물어보세요.

권한 이름

수동	변경하기 전에 항상 확인. 이 자료는 이것만 씁니다
편집 자동 수락	파일 편집은 알아서, 다른 명령은 물어봄
계획	살펴보고 계획만 냅니다
자동	평소에는 묻지 않고 진행. 위험한 명령만 자체 검사
권한 무시	묻지 않음. 컴퓨터 정리에는 쓰지 않습니다

결과

이 맥은 캐시보다 메모리였습니다

클로드의 판단 원문: 「느려지는 가장 큰 원인은 메모리로 보입니다. 디스크는 213GB 남아 있어 캐시 때문은 아닌 것 같습니다.」 캐시부터 지우면 엉뚱한 곳을 치우는 셈이었습니다.

메모리를 많이 쓰는 것	용량
구글 크롬 (프로세스 322개)	**33.8GB**
안드로이드 에뮬레이터로 보이는 것 3개	11.8GB
iOS 시뮬레이터로 보이는 것 518개	11.3GB
node 프로그램 186개	6.8GB
클로드코드 19개	6.7GB
메모리가 모자라 디스크로 밀려난 양(스왑)	22.6GB

> 밀려난 양도 들어 있어 다 더하면 실제 메모리 64GB 를 넘습니다. 이름을 가린 프로그램은 표에서 뺐습니다.

켤 때 자동으로 뜨는 것	개수
켜자마자 뜨는 것	**26**
등록된 전체	76

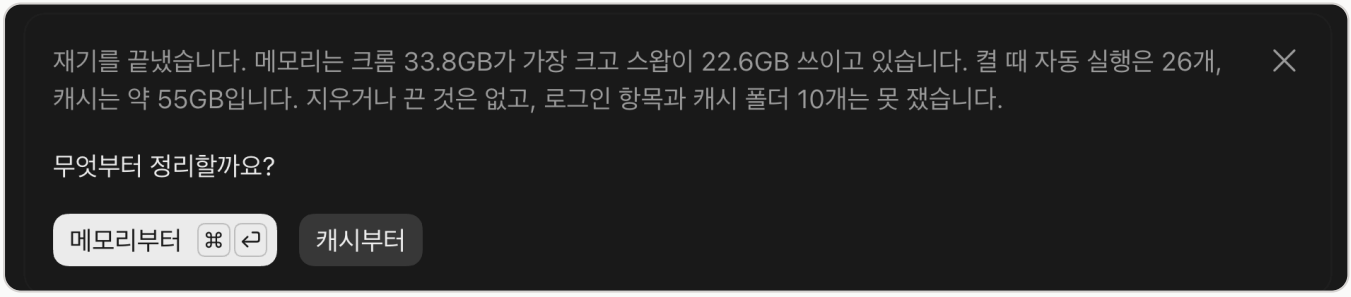


표 뒤에 클로드가 물어본 것. 「메모리부터 / 캐시부터」

내 컴퓨터에서 같은 답이 나오면

지우는 것보다 **끄는 것**이 먼저입니다. 안 쓰는 크롬 창과 탭, 켜 둔 에뮬레이터 · 시뮬레이터, 하루 넘게 켜진 개발 서버부터 닫습니다.

> 못 잰 것: 로그인 항목, 자동 실행 파일 6개, 캐시 폴더 188개 중 10개(시간 초과), CPU 사용량. 클로드가 답에 스스로 적은 것입니다.

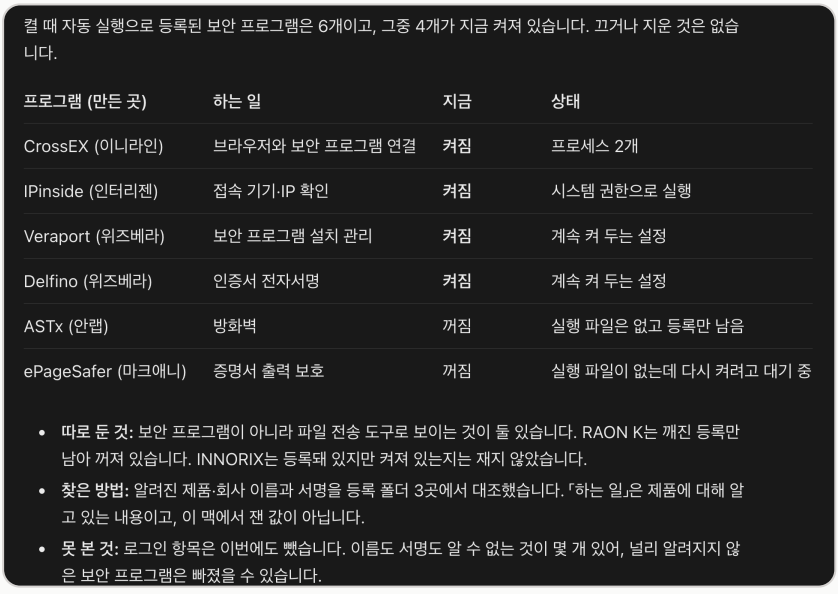
프롬프트 ② · 보안 프로그램

켤 때 같이 뜨는 은행 보안 프로그램

복사해서 그대로 쓰세요

켤 때마다 같이 켜지는 프로그램 중에, 은행이나 공공기관 사이트가 깔아 둔 보안 프로그램을 전부 보여 줘. 지금 켜져 있는지도 표시해 줘. 내가 만든 건 빼고, 끄거나 지우지는 마. 짧은 표로.

프로그램 (만든 곳)	하는 일	지금	상태
CrossEX (이니라인)	**브라우저와 보안 프로그램 연결**	**켜짐**	**프로세스 2개**
IPinside (인터리젠)	**접속 기기 · IP 확인**	**켜짐**	**시스템 권한으로 실행**
Veraport (위즈베라)	**보안 프로그램 설치 관리**	**켜짐**	**계속 켜 두는 설정**
Delfino (위즈베라)	**인증서 전자서명**	**켜짐**	**계속 켜 두는 설정**
ASTx (안랩)	방화벽	꺼짐	실행 파일은 없고 등록만 남음
ePageSafer (마크애니)	증명서 출력 보호	꺼짐	실행 파일이 없는데 다시 켜려고 대기



켤 때 자동 실행으로 등록된 보안 프로그램은 6개이고, 그중 4개가 지금 켜져 있습니다. 끄거나 지운 것은 없습니다.

프로그램 (만든 곳)	하는 일	지금	상태
CrossEX (이니라인)	브라우저와 보안 프로그램 연결	켜짐	프로세스 2개
IPinside (인터리젠)	접속 기기·IP 확인	켜짐	시스템 권한으로 실행
Veraport (위즈베라)	보안 프로그램 설치 관리	켜짐	계속 켜 두는 설정
Delfino (위즈베라)	인증서 전자서명	켜짐	계속 켜 두는 설정
ASTx (안랩)	방화벽	꺼짐	실행 파일은 없고 등록만 남음
ePageSafer (마크애니)	증명서 출력 보호	꺼짐	실행 파일이 없는데 다시 켜려고 대기 중

- **따로 둔 것:** 보안 프로그램이 아니라 파일 전송 도구로 보이는 것이 둘 있습니다. RAON K는 깨진 등록만 남아 꺼져 있습니다. INNORIX는 등록돼 있지만 켜져 있는지는 재지 않았습니다.
- **찾은 방법:** 알려진 제품·회사 이름과 서명을 등록 폴더 3곳에서 대조했습니다. 「하는 일」은 제품에 대해 알고 있는 내용이고, 이 맥에서 잰 값이 아닙니다.
- **못 본 것:** 로그인 항목은 이번에도 뺐습니다. 이름도 서명도 알 수 없는 것이 몇 개 있어, 널리 알려지지 않은 보안 프로그램은 빠졌을 수 있습니다.

클로드 답 화면 그대로. 「하는 일」은 이 맥에서 잰 값이 아니라 제품에 대해 알려진 내용

이건 나쁜 프로그램이라는 뜻이 아닙니다

- 은행 · 증권 · 홈택스 · 정부24 를 쓸 때 사이트가 요구해서 깔린 것들입니다. 지우면 다음에 쓸 때 다시 깔아야 합니다.
- 자주 쓰는 은행의 것은 그대로 두고, **이제 안 쓰는 사이트의 것**과 **실행 파일 없이 등록만 남은 것**부터 봅니다.
- 지울 때는 제품에 딸린 삭제 프로그램을 먼저 찾습니다. 파일만 지우면 등록이 남을 수 있습니다.

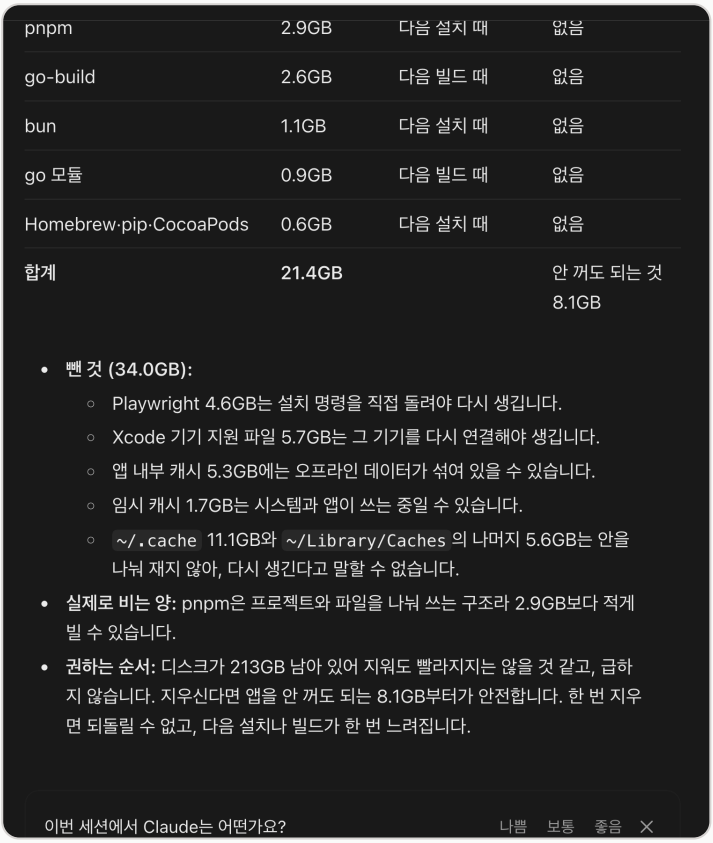
프롬프트 ③ · 캐시

지워도 다시 만들어지는 것만

복사해서 그대로 쓰세요

방금 잰 캐시 중에 지워도 다시 만들어지는 것만 골라서 짧은 표로 보여 줘. 새로 재지는 말고, 지우기 전에 나한테 꼭 물어봐 줘.

다시 만들어지는 것	용량
Google (크롬)	7.9GB
npm	5.4GB
pnpm	2.9GB
go-build	2.6GB
bun	1.1GB
go 모듈	0.9GB
Homebrew · pip · CocoaPods	0.6GB
합계	**21.4GB**



빼 것과 이유까지 같이 적어 줍니다

약 55GB 가 전부 지워도 되는 것은 아니었습니다. 알아서 다시 만들어지는 것은 21.4GB, 그중 앱을 끄지 않아도 되는 것은 8.1GB 였습니다.

> pnpm 은 여러 프로젝트가 파일을 나눠 쓰는 구조라 2.9GB 보다 적게 빌 수 있습니다. 클로드는 「디스크가 213GB 남아 있어 지워도 빨라지지는 않을 것 같고 급하지 않다」 고 덧붙였습니다.

고르기

지워도 되는 것 · 먼저 끌 것 · 뺄 것

약 55GB 를 세 칸으로 나눈 표입니다. 내 컴퓨터에서도 클로드에게 이 세 칸으로 나눠 달라고 하면 됩니다.

칸	이 맥에서	용량	어떻게
앱을 끄지 않아도 되는 것	**pnpm · go-build · bun · go 모듈 · Homebrew 등**	**8.1GB**	**지우면 다음 설치 · 빌드가 한 번 느려집니다**
먼저 앱을 끌 것	크롬 7.9GB · npm 5.4GB	13.3GB	크롬과 npx 로 켠 프로그램을 다 끈 뒤에
이번엔 뺄 것	아래 표	34.0GB	이유를 보고 하나씩

뺀 34.0GB 와 이유

무엇	용량	왜 뺐나 (클로드 답)
`~/.cache`	11.1GB	안을 나눠 재지 않아 다시 생긴다고 말할 수 없음
Xcode 기기 지원 파일	5.7GB	그 기기를 다시 연결해야 생김
`~/Library/Caches` 나머지	5.6GB	안을 나눠 재지 않음
앱 내부 캐시	5.3GB	오프라인 데이터가 섞여 있을 수 있음
Playwright	4.6GB	설치 명령을 직접 돌려야 다시 생김
임시 캐시	1.7GB	시스템과 앱이 쓰는 중일 수 있음

내 컴퓨터에서 같은 표를 받으려면

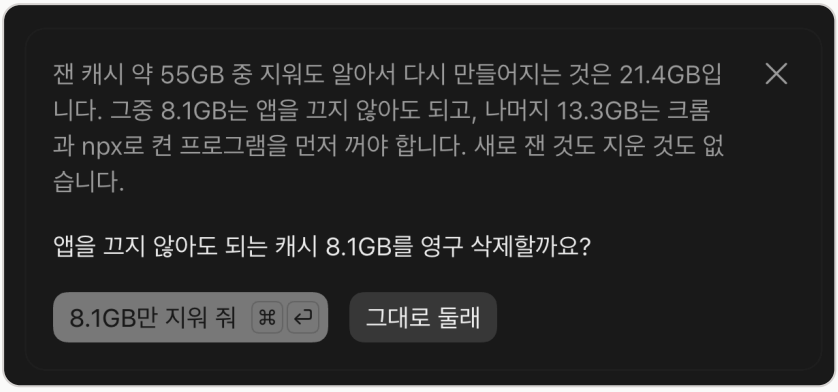
복사해서 그대로 쓰세요

방금 잰 캐시를 세 칸으로 나눠 줘. 앱을 끄지 않아도 되는 것, 먼저 앱을 꺼야 하는 것, 이번엔 빼야 하는 것. 뺀 것은 이유를 한 줄씩 적고, 지우기 전에 나한테 꼭 물어봐 줘.

> 마지막 프롬프트는 위 결과를 한 번에 받으려고 정리한 문장입니다. 실측한 세 문장과 달리 따로 돌려 보지는 않았습니다.

지우기 전

확인 5가지



실측 마지막 화면. 여기서 지우지 않고 닫았습니다

1 **「영구 삭제」는 되돌릴 수 없습니다**

휴지통으로 가지 않습니다. 중요한 자료가 든 컴퓨터면 백업부터 합니다.

2 **⌘ + 엔터는 「지워 줘」 쪽입니다**

허용 카드를 누르던 손으로 그대로 누르기 쉽습니다. 이 상자에서는 마우스로 고릅니다.

3 **목록을 한 줄씩 읽었나**

「8.1GB에 들어가는 폴더 이름과 용량을 한 줄씩 다시 보여 줘」라고 먼저 물어봅니다.

4 **앱을 껐나**

크롬 캐시는 크롬이 켜진 채로 지우지 않습니다. 작업 중인 개발 서버도 끕니다.

5 **애초에 캐시가 원인인가**

남은 디스크가 넉넉하면 지워도 빨라지지 않을 수 있습니다. 이 맥이 그랬습니다. 메모리와 자동 실행을 먼저 봅니다.

안 지우고 끝내는 문장

복사해서 그대로 쓰세요

이번에는 아무것도 지우지 마. 대신 메모리를 많이 쓰는 것부터, 내가 직접 끄면 되는 것을 순서대로 다섯 개만 적어 줘.

> 이 문장은 실측 뒤에 정리한 것으로 따로 돌려 보지는 않았습니다.

자동 실행

26개를 줄이는 자리

자동 실행은 클로드가 세어 주고, 끄는 것은 시스템 설정에서 내가 하는 편이 안전합니다. 되돌리기도 쉽습니다.

1 맥

시스템 설정 → 일반 → 「로그인 항목 및 확장 프로그램」. 위쪽 「로그인 시 열기」 목록과 아래쪽 「백그라운드에서 허용」 스위치를 봅니다.

2 윈도우

작업 관리자(Ctrl + Shift + Esc) → 「시작 앱」. 「시작 시 영향」 이 높은 것부터 「사용 안 함」.

3 끈 다음

한 번에 다 끄지 않고 서너 개씩 끄고 다시 켜 봅니다. 문제가 생기면 같은 자리에서 다시 켭니다.

그대로 두는 것이 나은 쪽 / 꺼 봐도 되는 쪽

그대로

클라우드 동기화(쓰는 중이면) · 백신 · 키보드와 마우스 · 화면 밝기 같은 하드웨어 프로그램 · 자주 쓰는 은행 보안 프로그램 · 회사가 깐 것

꺼 봐도 되는 쪽

업데이트 확인기 · 메신저와 음악 앱 자동 시작 · 안 쓰는 프린터 프로그램 · 지운 앱이 남긴 등록 · 쓰지 않는 사이트의 보안 프로그램

무엇인지 모르겠는 이름은

복사해서 그대로 쓰세요

자동으로 뜨는 26개 중에서 내가 모를 만한 것만 골라, 이름 · 만든 회사 · 하는 일 · 꺼도 다시 켤 수 있는지를 표로 보여 줘. 끄거나 지우지는 마.

「26개」 자리에 내 숫자를 넣습니다. 이 문장은 따로 돌려 보지 않은 예입니다. 메뉴 이름은 운영체제 판에 따라 조금씩 다릅니다.

막히면

증상 → 할 일

증상	할 일
코드 탭을 누르니 업그레이드 안내가 뜬다	유료 구독이 있는 계정으로 로그인합니다. 무료 계정에서는 열리지 않습니다
묻지도 않고 명령이 돌아간다	입력칸 아래 권한이 「자동」입니다. 정지를 누르고 「수동」으로 바꾼 뒤 다시 보냅니다
내 컴퓨터 얘기가 아닌 것 같다	첫 칸이 클라우드로 되어 있는지 봅니다. 「이 컴퓨터」로 바꿔 새로 시작합니다
캐시를 재다가 한참 멈춰 있다	폴더가 크면 오래 걸립니다. 「시간이 오래 걸리는 폴더는 건너뛰고 못 쟀다고 적어 줘」
거부를 눌렀더니 아무것도 안 한다	거부하면 그 자리에서 멈춥니다. 「방금 그 부분만 빼고 이어서 해 줘」
사진 · 연락처 · 다른 앱 접근 창이 뜬다	재는 데 꼭 필요한 것이 아니면 허용하지 않고, 어느 명령 때문인지 물어봅니다
관리자 비밀번호를 달라고 한다	넣지 말고 「비밀번호 없이 잴 수 있는 것만 해 줘」. 실측에서는 한 번도 필요 없었습니다
숫자를 더하니 메모리보다 크다	디스크로 밀려난 양(스왑)이 들어 있어 그럴 수 있습니다
지웠는데 그대로 느리다	캐시가 원인이 아니었을 수 있습니다. ①을 다시 보내 메모리 칸을 봅니다

출처

앱 설명	code.claude.com/docs/en/desktop · desktop-quickstart (2026-11-24 확인)
숫자 · 화면	2026-11-24 맥 한 대에서 문장 세 개를 보내 받은 답. 지운 것 · 끈 것 없음

> 더 묻고 싶으면 네이버 카페 「바이브메이커」 자료실 글 댓글로.