

슬립큐 처방을 위한 의료진용 가이드북



진료세부산정내역서

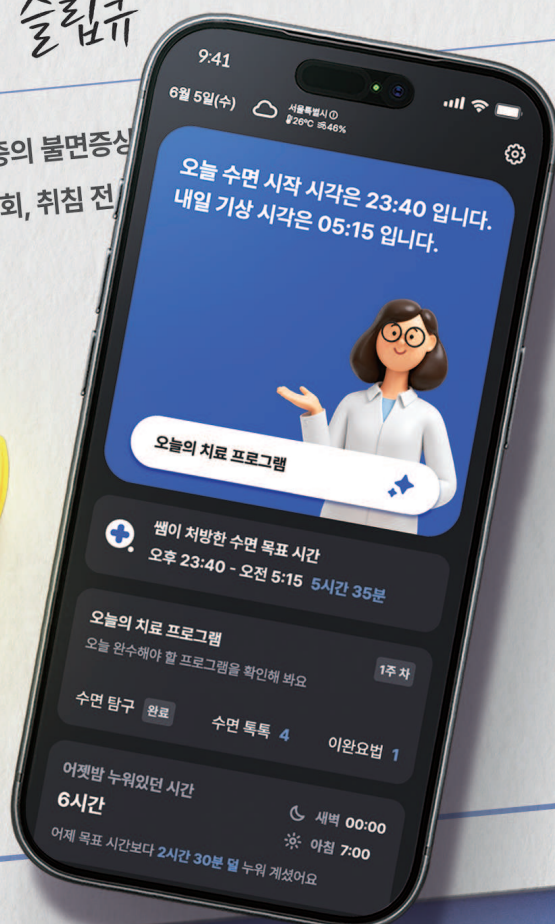
Rx

Name | 오늘도 밤에 뒤척이는 분

Symptom | 불면증

Prescription | 슬립큐

- 목적 : 만성 불면증의 불면증상
- 사용 방법 : 1일 1회, 취침 전



WELT

HAN/DOK

CBT-I, cognitive behavioral therapy for insomnia

목차

Contents

1 불면증 인지행동치료란? +

CBT-I의 정의, 구성요소
만성불면증의 원인
1차 가이드라인
CBT-I의 효과

2 슬립큐란? +

디지털 인지행동 치료제
CBT-I 슬립큐 구현 내용 : 수면 제한 요법의 구현 방법
6주 프로그램
케어센터/케어콜
임상연구결과

3 처방 가이드 +

행위수가 및 코드 안내
환자에게 안내해야 할 내용
6주 이후 후속 진료 및 효과평가
[ISI 등 대시보드에 있는 불면증 지표들에 대한 안내]
후속진료 대시보드

4 FAQ +



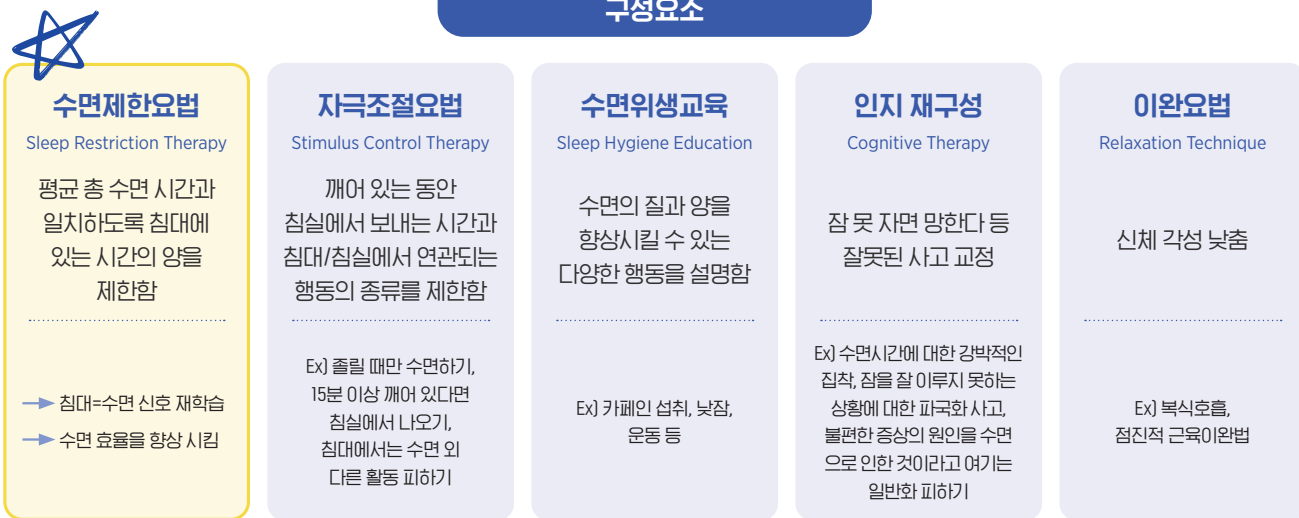
불면증 인지행동치료란?

CBT-I는 수면제한요법 등을 통하여
불면증의 심리·행동·인지적 요인을 교정하고 중재합니다.^{1,2}

목표 불면증을 지속시키거나 악화시키는 심리적, 행동적, 인지적 요인 교정 및 중재

대상 모든 성인 만성 불면증 환자
(단, 경련의 과거력/사건수면(parasomnia)/Sleep apnea/양극성장애 환자 등의 경우 등 일부에서 금기)

구성요소



불면증의 진단 기준은 다음과 같습니다.(ICSD & DSM-5 기준)

만성 불면증은 최소 3개월 이상, 주 3회 이상 지속될 때로 정의하고,³ 불면증 환자의 약 45~75%는 만성 환자입니다.⁴

불면증의 핵심증상

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 수면 개시 곤란(잠들기 어려움) ✓ 수면 유지 곤란(중간 각성, 다시 잠들기 어려움) ✓ 조기 각성 | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 충분한 수면 기회가 있음에도 불구하고 발생 ✓ 주간 기능 저하 또는 고통을 동반
(피로, 집중력 저하, 기분 변화, 수행 능력 저하 등) |
|---|---|

단기, 삽화성 불면증⁵

Acute / Short-term / Episodic Insomnia

- 3개월 미만
- 흔히 스트레스, 환경 변화, 질병, 심리적 사건과 연관
예: 시험, 이직, 입원, 가족 문제

원인이 비교적 명확한 경우가 많음 조기 개입 시 만성화 예방 가능¹

만성 불면증⁵

Chronic Insomnia

- 불면 증상이 3개월 이상 지속 & 주 3회 이상
- 주간 기능 장애 또는 삶의 질 저하 동반
- 다른 수면장애, 정신질환, 물질 사용으로만 설명되지 않음
- 충분한 수면 환경에서도 발생

초기 유발 요인과 무관하게 독립적인 질환으로 고착인지-행동적 요인(수면 불안, 과각성)이 중심고혈압, 당뇨, 우울·불안과의 동반 질환 위험 증가¹

AASM, ESRS, 대한신경정신의학회 등 국·내외 가이드라인에서는 성인 만성 불면증 환자에게 1차 치료로 비약물 표준 인지행동 치료(CBT-I)를 우선적으로 권고하고 있습니다.^{1,5,6}

AASM American Academy of SLEEP MEDICINE™ 미국수면의학회⁶ Clinical Practice Guideline for the Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline 인지·행동치료는 만성 불면증 치료에 효과적이며 1차 치료로 권장한다.	ESRS European Sleep Research Society 유럽수면학회⁵ The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023 불면증에 대한 인지행동치료(CBT-I)는 모든 연령의 성인 만성 불면증 환자 (동반질환이 있는 경우 포함)에서, 대면 또는 디지털 방식으로 제공될 수 있는 1차 치료로 권고된다.	대한신경정신의학회 대한신경정신의학회¹ 불면증 임상진료지침 불면증의 진단과 치료 성인 불면증에 인지행동치료(CBT-I)를 우선적으로 시행하기를 권고한다. (Strong, Moderate)
---	---	---

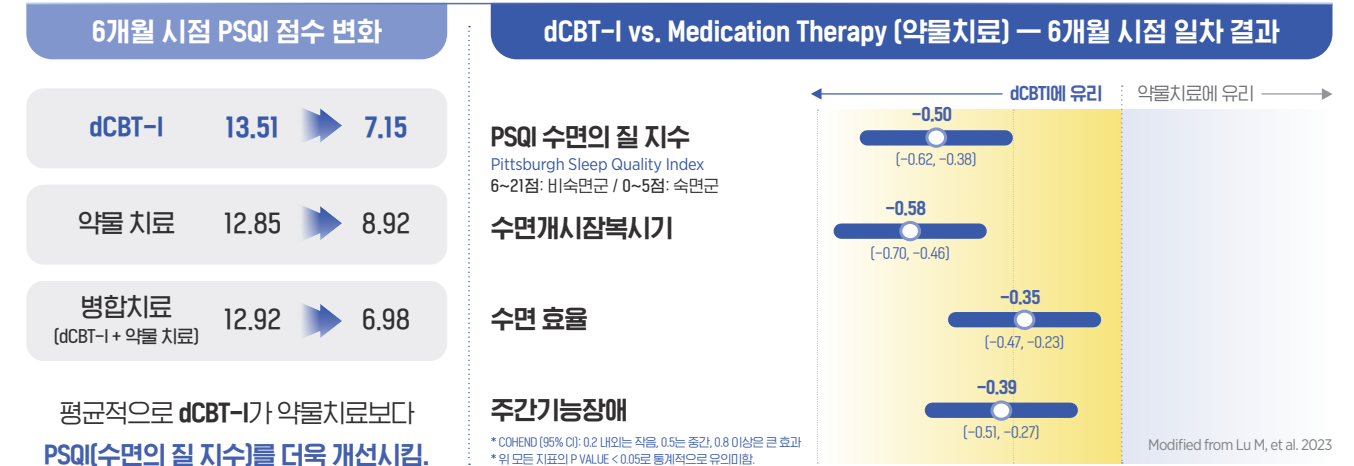
불면증 임상진료지침에 따르면, 단기 약물치료는 치료 기간 동안 증상 완화에 도움을 줄 수 있으며, **중단 이후 효과의 지속성은 개인에 따라 차이가 있을 수 있습니다.¹**

따라서 약물치료는 필요에 따라 고려될 수 있으며, **인지행동치료(CBT-I)를 포함한 비약물적 치료와 병행하여 적용하는 것이 권고됩니다.¹**

AASM, Clinical Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Insomnia in Adults; CBT-I, cognitive behavior therapy for insomnia; ESRS, European Sleep Research Society

CBT-I는 6개월 시점에도 PSQI 개선 효과를 유지하여 장기적인 치료 효과를 확인하였습니다.⁷

+ dCBT-I를 통해 수집된 데이터를 활용한 **후향적 코호트 연구 결과**, 수면지속시간과 수면교란을 제외한 대부분의 수면 지표에서 dCBT-I가 약물치료보다 통계적으로 유의한 개선효과를 보였습니다(p<0.01).⁷



Study design This retrospective cohort study was conducted using longitudinal data collected via a mobile app named Good Sleep 365 between November 14, 2018, and February 28, 2022. Three therapeutic modes (ie, dCBT-I, medication, and their combination) were compared at month 1, month 3, and month 6 (primary). Inverse probability of treatment weighting (IPTW) using propensity scores was applied to enable homogeneous comparisons between the 3 groups. EXPOSURES Treatment with dCBT-I, medication therapy, or combination therapy according to prescriptions. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score and its essential subitems were used as the primary outcomes. A total of 4052 patients (mean [SD] age, 44.29 [12.01] years; 3028 [74.7%] female) participants were selected for dCBT-I (n = 418), medication (n = 862), and their combination (n = 2772).

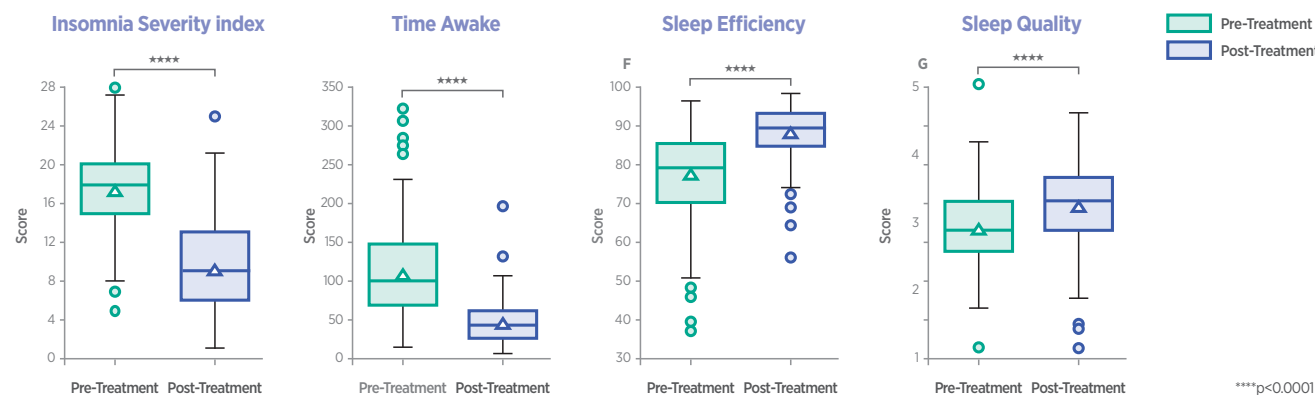
CI, confidence interval; dCBT-I, digital cognitive behavior therapy for insomnia; PSQI, Pittsburgh Sleep Quality Index



후향적 코호트 연구 결과, CBT-I는 수면제 의존도를 낮추는 동시에 불면증 증상의 유의한 개선이 관찰되었습니다($p < 0.0001$).⁸

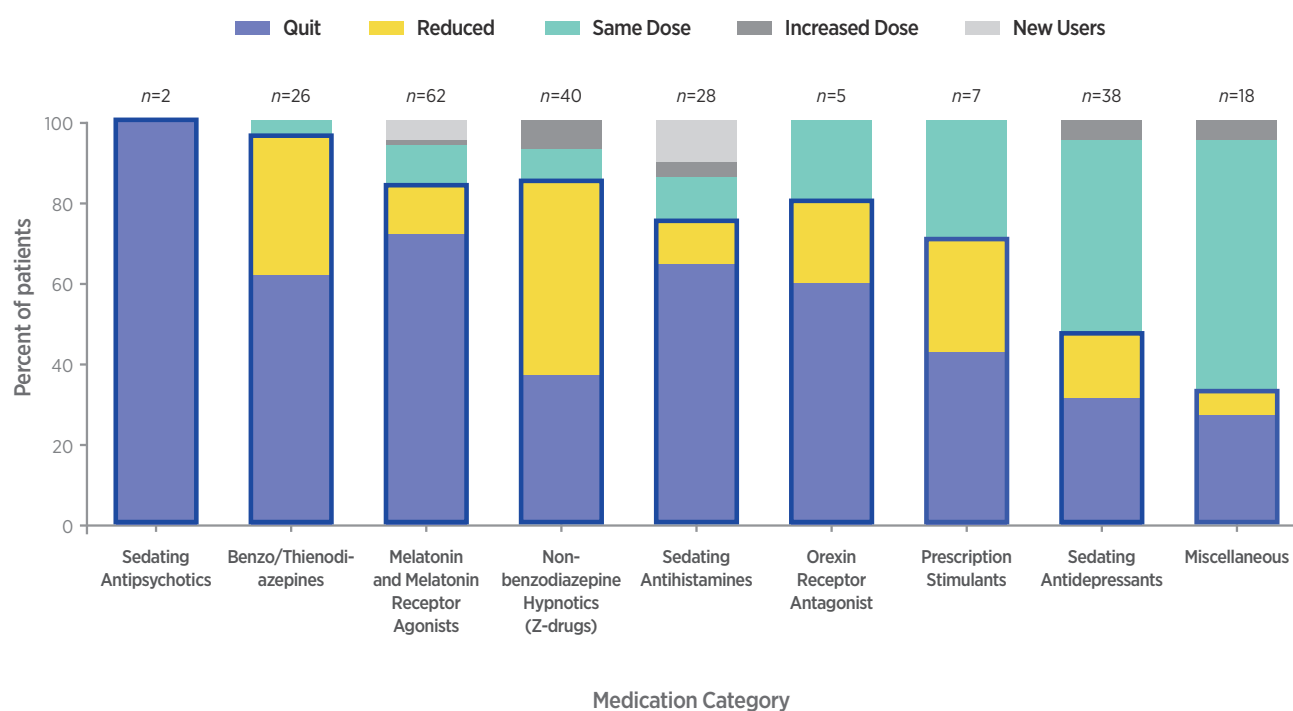
+ CBT-I와 점진적 약물 감량(GDR) 병행 시 수면제의 의존도 감소 및 불면증 증상을 유의미하게 개선시켰습니다($p < 0.0001$).

Self-report Sleep metrics before and after CBT-I



+ 벤조디아제핀, 멜라토닌 같은 약물뿐만 아니라 알코올과 대마초 등 수면 보조 물질 사용도 감소하는 경향을 보였습니다.

Post-Treatment Medication Use by Medication Category



Study design To evaluate the effectiveness, feasibility, and acceptability of a telehealth group-based CBT-I program that incorporates gradual dose reduction (GDR) protocols for sleep-related medication and substance use. We conducted a retrospective cohort study of 204 adults with DSM-5-diagnosed insomnia disorder who participated in a 7-week CBT-I group medical visit program at an academic integrative health clinic. The program included one intake session, five weekly group sessions, and one follow-up session. Individualized GDR protocols targeted a broad range of substances. We assessed pre-post changes in insomnia symptoms, consensus sleep diary (CSD) metrics, medication/substance use, and treatment acceptability.

CBD, cannabidiol; CBN, cannabinol; CBT-I, cognitive behavior therapy for insomnia; GDR, gradual dose reduction; THC, tetrahydrocannabinol



CHAPTER. 2

슬립큐란?

불면증 치료의 새로운 패러다임

슬립큐는 불면증 인지행동치료(CBT-I)를 Digital로 구현하여 식약처 허가를 받은 불면증 인지행동치료 디지털 의료기기입니다.

※ 슬립큐에는 스마트폰이 포함되어 있지 않습니다. 어플화면은 설명을 위한 것으로 소프트웨어 버전에 따라 실제 앱(App)화면과 상이할 수 있습니다.

CBT-I, cognitive behavioral therapy for insomnia



불면증의 1차 치료로 권고 되는 CBT-I를 디지털 방식으로 구현한 처방 기반 디지털 의료기기

대상질환:
만성 불면증 환자

사용기간:
6주 프로그램으로 구성



식약처 허가², 유럽 CE 인증⁹,
ISO 27001 인증¹⁰을 통해
품질과 관리 체계 측면에서
신뢰성을 확보한
디지털 치료기기입니다.





슬립큐를 통해 스마트폰에서도 CBT-I를 경험할 수 있습니다.²



슬립큐에 이렇게 구현했습니다.²



RTIB, recommended time in bed



수면제한 요법(RTIB)

시 기반 알고리즘을 활용하여 수면 데이터를 분석하고, 개인 맞춤형 CBT-I 프로그램을 제공하는 디지털 치료기기입니다.²

치료 원리

침대에서 보내는 시간을 **실제 수면 시간에 맞춰 제한**합니다. 수면 효율이 개선됨에 따라 점진적으로 수면시간을 늘려가며, 이 과정을 통해 **‘침대=깊은 잠’**의 연관성을 회복하도록 돕습니다.^{1,2}

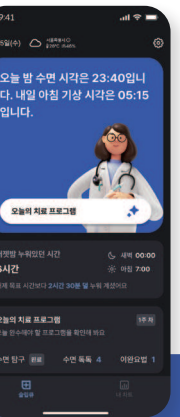
- 1 매일 수면 기록** → 환자가 매일 아침 잠든 시각, 깬 시각, 수면의 질 등을 기록
- 2 AI 분석 → RTIB 처방** → 8일차부터 누적 데이터 기반 맞춤 취침·기상 시각 제한
- 3 매주 자동 업데이트** → 수면 효율 변화에 따라 권장 시간을 매주 재조정

RTIB는 대면 CBT-I에서 치료자가 매주 직접 조정하는 핵심 요소입니다.
슬립큐는 이를 **AI 알고리즘으로 자동화**했습니다.

수면 목표 설정



수면 시간 제한



실제 앱 화면

수면 탐구 — 6주 순차 학습 프로그램²

대면 CBT-I의 세션별 교육 내용을 치료 진행 단계에 맞춰 자동으로 순차 제공

+ 1장 불면증 치료 시작하기

불면증 원인 진단 및 매일 수면 기록의 중요성

기초 이해

+ 2장 수면 제한

생체시계 조절, 기상 시간 고정, 침대 체류 시간 제한

수면제한

+ 3장 자극 조절

‘침대는 잠만 자는 곳’으로 인식 교정, 걱정 내려놓기

자극조절

+ 4장 인지 치료

잠에 대한 잘못된 생각(역기능적 사고) 찾아 재구성

인지치료

+ 5장 수면 위생

침실 환경 조성, 카페인·음주 금지 등 생활 습관 개선

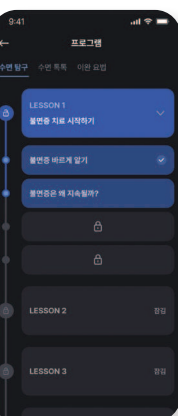
수면위생

+ 6장 치료 마치고

이완요법으로 스트레스 관리, 효과 유지 및 재발 방지

이완요법

콘텐츠 리스트



학습 콘텐츠 열람



실제 앱 화면



대면 CBT-I에서 치료자가 각 세션마다
교육하는 내용을 **슬립큐가 치료 진행
단계에 맞춰 자동으로 순차** 제공합니다.

RTIB, recommended time in bed



수면 특특 + 이완요법 — 일상 속 행동 코칭²

치료 프로그램 외 시간에도 환자가 스스로 행동을 교정하고 이완할 수 있는 상시 콘텐츠

수면 특특

카드뉴스 형태의 일러스트 콘텐츠

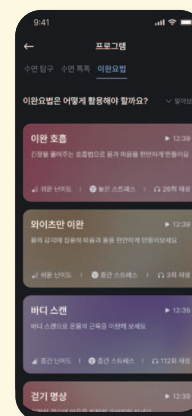
- 인지행동치료와 불면증
치료 원칙 이해, 인식 개선
- 수면 기록 및 리듬 관리
생체시계, 기상 시간 고정
- 행동 지침 및 수면 위생
자극 조절, 카페인·음주·침실 환경
- 인지 교정 및 이완 훈련
생각 재구성, 안전지대 만들기
- 치료 과정 및 주의 사항
졸음 관리, 사고 위험 안내



이완요법

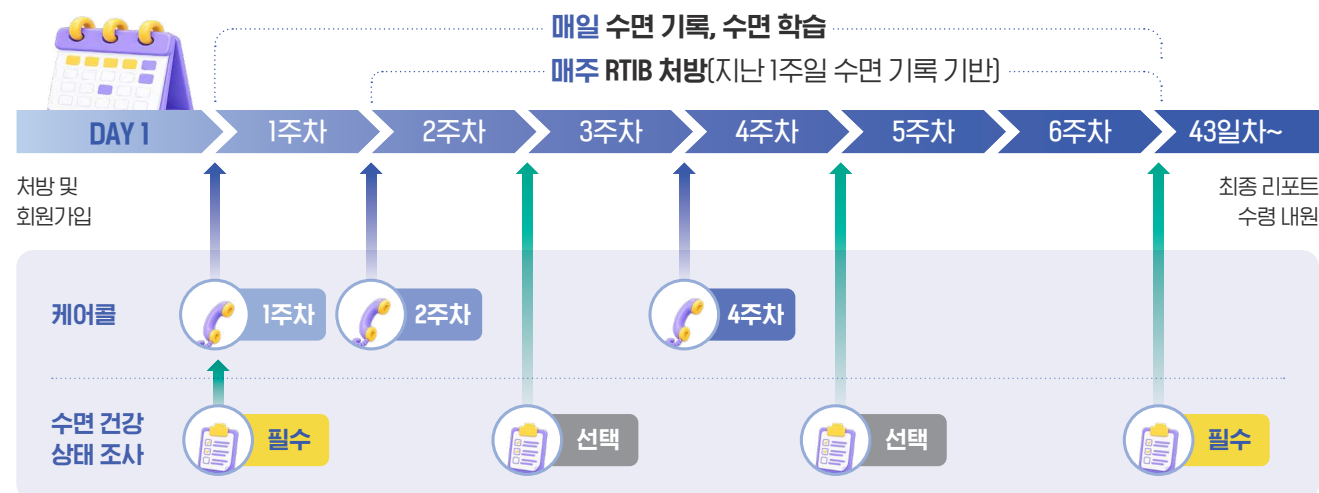
12종 오디오 프로그램으로 이완 지원

- 1 이완호흡
- 2 와이츠만 이완
- 3 바디 스캔
- 4 걷기 명상
- 5 레몬 연습
- 6 점진적 이완요법
- 7 노을빛 해변
- 8 입술 제동
- 9 사무라이 이완법
- 10 54321 기법
- 11 내면의 안전한 장소
- 12 아우토크 트레이닝



이완요법은 **난이도·스트레스 레벨 별로 선택 가능**하며, 백그라운드 재생을 지원하여 취침 중에도 청취할 수 있습니다.

슬립큐는 6주 동안 진행되는 프로그램으로, 꾸준한 참여가 중요합니다.



- ✓ 회원가입한 날부터 1주차입니다. 바로 **매일 수면 기록**을 해주세요.
- ✓ 2주차부터 **권장수면 시간**이 처방됩니다. 꾸준히 잘 따라오신다면, 치료 효과가 달라질 수 있습니다.
- ✓ 슬립큐 **케어센터**에서 1-2-4주차마다 원활한 치료 도움을 위한 **케어콜**을 드리니, 꼭 **전화 받아주세요!** (02-527-0000)

* 본 화면은 환자 상담 참고용으로 구성하였습니다.

케어콜을 통해 환자들의 순응도 향상 및 프로그램 완수를 도와줍니다.

- + 1주차, 2주차, 4주차에 한번씩 아웃 바운드 콜을 통해 환자들이 프로그램을 완수할 수 있도록 케어해줍니다.
- + 이러한 케어프로그램은 **디지털 인지행동치료의 이론과 실제의 간극을 메우는데 도움**을 드립니다.
- + 나아가 **환자관리와 교육을 도와주어 진료실의 부담을 줄입니다.**

1주차 (1 - 3일)



- ✓ 슬립큐 목적/사용법
- ✓ 수면 관련 질문
- ✓ 수면치료프로그램 안내
- ✓ 수면기록 안내 및 강조

2주차 (8 - 10일)



- ✓ 기록 및 수면 효율 변화 피드백
- ✓ 수면제한 시간 처방에 관한 안내

4주차 (21 - 25일)



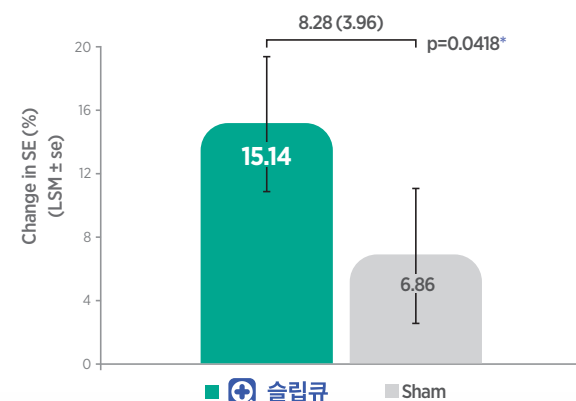
- ✓ 슬립큐 사용 중간 점검
- ✓ 수면기록 안내 및 강조
- ✓ 권장수면시간 준수
- ✓ 5주차, 7주차 설문안내

슬립큐는 허가 임상을 통해 수면 효율 개선 및 인지 치료 효과를 확인하였습니다.¹¹

Primary endpoint: Sleep efficiency

대조군에 비해 슬립큐군에서 수면 효율 개선 폭이 8.28%p 더 크게 증가하며 Sham군 대비 유의한 효과가 확인되었습니다.

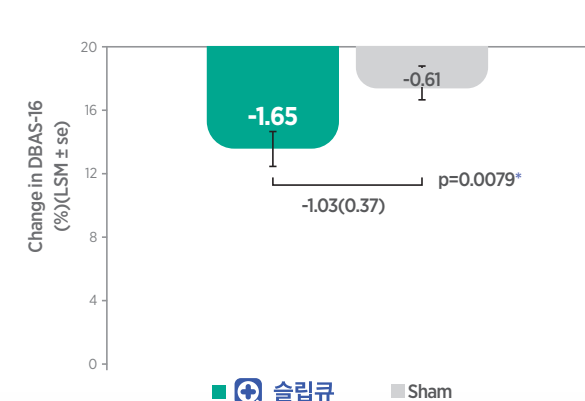
Change from Baseline of SE at week 7 (FAS)



DBAS-16

슬립큐군에서 수면에 대한 역기능적 신념 (DBAS-16)에 대한 변화량이 1.03점 더 크게 감소하며 인지적 치료 효과가 확인되었습니다.

Change from Baseline of DBAS-16 at week 7 (FAS)



Study design 68 adults diagnosed with insomnia were enrolled in a double-blind, sham-controlled randomized decentralized clinical trial. All participants completed one on-site visit for written consent, after which all procedures—including intervention use, sleep diary recording, and questionnaire assessments—were conducted remotely over 6-7 weeks. Sleep efficiency (primary outcome) and other sleep-related measures were collected through the app. Group differences were analyzed using least-squares estimates.

DBAS-16, Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep - 16 items; SE, Sleep Efficiency; ISI, Insomnia severity index; LSM, Least Squares Mean; se, standard error; FAS, Full Analysis Set

슬립큐는 보건복지부 고시에 인정 비급여로 등재되어
‘디지털 치료기기를 이용한 성인 만성 불면증 환자의 인지 행동 치료’에 따른
행위 수가 청구가 가능합니다.¹²

처방 수가 및 코드 안내



슬립큐 처방 및 관리 행위



실비적용 가능
[G47.0 코드 처방 시]



**행위 수가급여
청구가능**

명칭	코드	구분	비고
슬립큐	TX010	비급여	병원 공급가와 환자 표준 판매가는 담당자에게 문의 부탁드립니다.
첫 처방 시 DTx 처방료	TU001	행위수가	5,230원
6주 후 효과 평가료	TU002	행위수가	16,130원
디지털치료기기 효과평가 결과	JS017	특정내역	TU002(효과평가료) 산정 시 특정 내역에서 줄단위 JS017을 선택하여 평가결과 (A, B, C 중 하나)를 입력해주세요. A: 효과 있음 / B: 효과 없음 / C: 판단 불가 *누락 시 TU002 수가가 삭감될 수 있습니다.

아래 내용을
환자에게 안내 해주세요.

✓ **실비 적용이
가능합니다.**

평균 **3만원대**
[세대 및 특약에 따라 다름]



✓ **생활 패턴 제약이
있습니다.**

CBT-I는 수면 습관을 재설계하는 치료로,
일정한 기상시간 유지 및 낮잠 제한 등의
제약이 있습니다. 따라서 교대 근무자,
6주 이내 장기 출장 및 여행 계획이 있는
환자 등은 처방을 권장하지 않습니다.

또한, 디지털 CBT-I 특성 상,
스마트폰 사용에 어려움이 있는 환자도
슬립큐의 이용이 어렵습니다.



✓ **치료 초반 1-2주는
힘들 수 있습니다.**

침대에 머무는 시간을 제한하는 관계로
초반에는 힘들 수 있습니다.

그러나 치료 지침을 잘 따르는 것은
치료 후 반응 확률을 3배 높였습니다.



✓ **회원가입 첫날부터
수면 기록을 해주셔야
합니다.**

6주간 1-2-4주차에 걸쳐
총 3회의 케어콜을 통해 사용 안내,
수면변화 피드백을 드릴 예정이니
전화 잘 받도록 합니다.





단계	체크리스트	왜 체크하나요?	[V]
처방 전	만성 불면 환자인가?	1. 단순·일시 불면 환자는 수면제가 더 효과적일 수 있습니다. 2. 수면에 대해 절박한 환자가 잘 사용할 가능성이 높습니다.	[]
	수면제를 부담스러워 하거나, 줄이고 싶어하는 환자인가?	인지행동치료는 수면제의 적절한 대안이 될 수 있습니다.	[]
	스마트폰 사용에 어려움이 없는가?	슬립큐는 스마트폰에서 이용 가능한 APP입니다.	[]
	실손보험 가입 여부를 확인했는가?	실손 보험 적용시 평균 3만원 대로 슬립큐를 이용할 수 있어 환자 부담이 줄어듭니다.	[]
처방 시	G47.0 상병코드로 처방했는가? [환자가 실손 보험 보유시]	환자가 보유한 실손 보험을 적용하기 위해서는 G47.0 상병코드가 필요합니다.	[]
	TX010(슬립큐 비급여 코드), TU001(디지털 치료제 첫 처방료) 코드를 입력했는가?	디지털 치료제(DTx)를 처방할 때 청구할 수 있는 행위수가 있습니다.	[]
처방 후	진료비 세부산정내역을 환자에게 출력·제공하였는가?	환자는 세부산정내역을 App에서 촬영·등록하여 슬립큐를 사용 개시하게 됩니다.	[]
	초반 2~3주는 수면제한요법이 시행됨에 따라 피로감이 있을 수 있다고 안내했는가?	초반 이탈률을 방지하고, 치료 순응도를 높이기 위해 안내되어야 합니다.	[]
	케어센터 전화를 잘 받으라고 안내했는가? [02-527로 시작하는 번호]	환자가 적시에 적절한 케어콜을 받을 수 있도록 케어센터 전화를 잘 받으라고 안내해 주세요.	[]
	사용 개시한 당일부터 전날 밤의 수면 기록을 당부하였는가?	환자가 잊어버릴 가능성이 높은 수면 기록입니다. 수면 기록이 잘 되어야 RTTB[수면 처방 시간] 처방이 잘 될 수 있습니다.	[]
재진 시 환자안내	의료진용 대시보드에서 리리프트를 통해 사용 효과를 확인하였는가?	대시보드에서 AI 기능을 통해 간편하고 심도있게 슬립큐 사용효과를 확인할 수 있습니다.	[]
	효과평가료(TU002)를 입력하였는가?	슬립큐 사용 후 불면증 개선에 대해 평가함으로써 행위수를 청구할 수 있습니다.	[]
	JS017 특정내역을 입력하였는가?	효과평가료 산정 시 특정내역에 사용 효과에 대해 평가하여야 합니다.	[]

슬립큐 대시보드 — 치료 경과 모니터링 지표

1·3·5·7주차 최대 총 4회 측정되는 5가지 임상 척도를 한눈에 확인합니다.

대시보드 예시 화면

사용 완료

PDF 추출하기

최완료 MRN-1004

처방의
이수면

생년월일
1980.01.01

전화번호
010-0000-0000

앱 사용 일정
2026.05.07 ~ 2026.06.18

마지막 앱 사용
2026.06.18, 03:00

AI 분석 리포트

치료 진행률
42일 / 42일

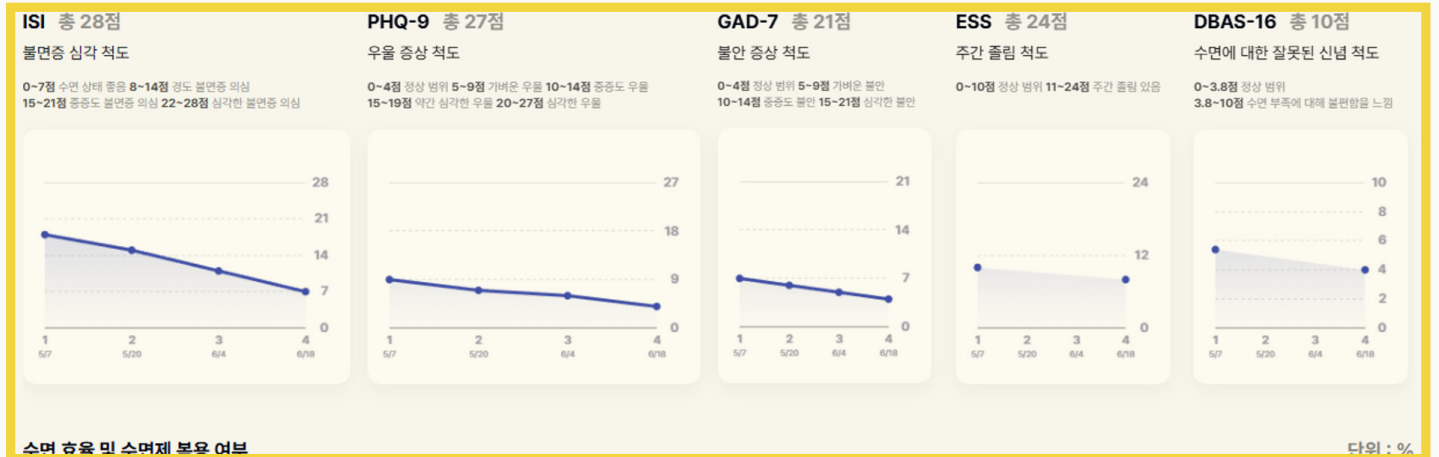
수면 기록 여부 ①
100%

취침 시각 준수 ①
69%

기상 시각 준수 ①
81%

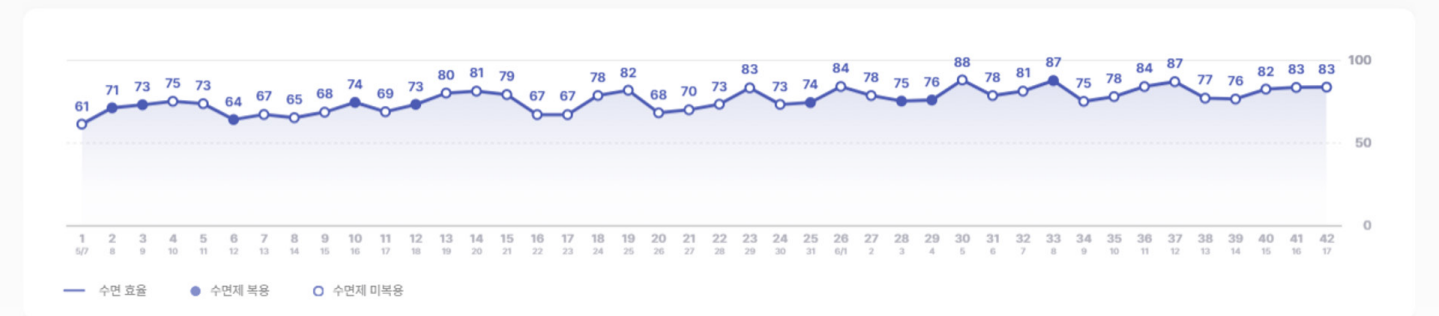
	1주차	4주차
ISI	18	7
PHQ-9	9	4
GAD-7	7	4
ESS	10	8
DBAS-16	5.4	4

필요 시, 환자의 특이사항을 작성해 주세요.
ex. 앱을 잘 사용중임



수면 효율 및 수면제 복용 여부

다위 : %





임상 척도 상세

ISI

불면증 심각도 지수¹³ (Insomnia Severity Index)

7문항·총 0~28점·치료 전후 비교의 Gold Standard

0 - 7	8 - 14	15 - 21	22 - 28
수면상태 좋음	경도 불면증 의심	중증도 불면증 의심	심각한 불면증 의심

PHQ-9

우울 증상 척도¹⁴ (Patient Health Questionnaire-9)

9문항·총 0~27점·DSM-5 주요우울장애 기준 반영

0 - 4	5 - 9	10 - 14	15 - 19	20 - 27
정상	경도 우울	중증도 우울	약간 심각한 우울	심각한 우울

GAD-7

불안 증상 척도¹⁵ (Generalized Anxiety Disorder-7)

7문항·총 0~21점·범불안장애 선별 도구

0 - 4	5 - 9	10 - 14	15 - 21
정상	가벼운 불안	중증도 불안	심각한 불안

ESS

주간 졸림 척도¹⁶ (Epworth Sleepiness Scale)

8문항·총 0~24점·8가지 일상 상황에서의 졸음 가능성 평가

0 - 10	11 - 12	13 - 15	16 - 24
정상	경도 주간 졸림	중증도 과도한 주간 졸림	중증 과도한 주간 졸림

DBAS-16

수면 역기능적 신념 척도^{11,17}

16문항·각 0 - 10점·전체 평균점수 산출, 점수가 높을수록 수면에 대한 역기능적 신념이 강함

인지 왜곡 예시

- “8시간을 못 자면 다음 날 제대로 활동할 수 없다”
- “잠을 통제할 수 없다는 것이 두렵다”
- “불면증이 건강에 심각한 영향을 끼칠 것이다”
- “하룻밤 잠을 설치면 일주일도 망가진다”

CHAPTER. 4 FAQ



① 일반 수면 앱과 다른 점은 무엇인가요?

일반 수면 앱은 수면 기록 및 관리에 초점을 두는 반면, 슬립큐는 임상연구를 기반으로 한 디지털 치료기기로, 식약처 허가를 받은 의료기기이며 의료진의 처방을 통해 사용됩니다.^{2,11,18}



② 왜 치료기간은 6주인가요?

연구에 따르면 인지행동치료는 일반적으로 4~8주 동안 진행할 때 효과가 크며, 6주는 핵심 내용을 실천하기에 적절한 기간^{19,20}으로 알려져 있습니다.

슬립큐는 매주 다른 주제와 과제를 통해 작은 습관부터 점진적으로 바뀌며, 건강한 수면 리듬을 만들어갈 수 있도록 돕습니다.



③ 약을 안 먹어도 괜찮나요?

인지행동치료(CBT-I)는 국내·외 진료지침에서 만성 불면증 환자에게 우선적으로 고려되는 비약물적 치료 방법 중 하나입니다.^{1,5,6}

환자의 상태에 따라 약물치료와 병행하여 적용될 수 있으며, 치료 방법은 의료진의 임상적 판단에 따라 결정됩니다.¹



④ 언제쯤 효과를 볼 수 있나요?

일반적으로 치료 시작 후 3~4주 이후 수면 관련 변화가 나타날 수 있으며, 꾸준히 실천할수록 치료효과가 보다 뚜렷해집니다.²¹

단, 인지행동치료(CBT-I)는 스스로 실천하는 치료법이기 때문에 꾸준한 참여와 의지가 치료의 핵심이며, 효과는 개인차가 있습니다.



⑤ 부작용은 없나요?

슬립큐는 약물이 아닌 디지털 기반 인지행동치료 프로그램으로, 불면증 환자의 수면 습관과 인지적 요인을 개선하기 위한 치료적 접근입니다.¹

다만, 치료 과정에서 일시적인 불편감이나 적응의 어려움이 있을 수 있으므로, 사용 중 궁금한 사항은 의료진과 상담하시기 바랍니다.



슬립큐 도입 절차는 어떻게 진행되나요

Q. 처방하려면 등록 절차가 어떻게 되나요?

슬립큐는 혁신의료기술로 지정된 디지털 치료기기로, NECA 절차에 따라 의료기관 및 의료진의 사전 등록이 필요할 수 있습니다. 등록 절차는 웹트에서 지원되며, 의료기관에서는 관련 신청을 진행할 수 있습니다.

심의는 월 1회 일괄적으로 진행되며, 신청 시점에 따라 일정 기간이 소요될 수 있습니다. 또한 관련 청구 항목의 적용 여부는 등록 상태 및 기준에 따라 달라질 수 있으므로, 사전 등록 완료 여부를 확인하는 것이 권장됩니다.

Q. NECA 등록이 왜 이렇게 오래 걸리나요?

NECA는 보건복지부 산하 보건의료연구원으로, 공공기관 특성상 월 1회 심의위원회를 개최하여 일괄 처리 및 고시를 진행합니다.

신청 시점에 따라 소요 기간은 수일에서 최대 약 1개월까지 달라질 수 있습니다.

Q. NECA 등록 이후 처방 절차는 어떻게 되나요?

처방은 의료진의 판단에 따라 관련 코드(TX010, TU001)를 활용하여 진행될 수 있으며, 필요 시 환자에게 관련 안내 자료를 제공할 수 있습니다.

환자는 앱 설치 후 안내에 따라 절차를 진행하여 사용을 시작할 수 있습니다. 프로그램 종료 후 효과 평가와 관련한 청구 시에는 해당 기준에 따라 필요한 항목 입력 여부를 확인하는 것이 권장됩니다.

나. 명세서 줄번호단위 특정내역

- (효과평가료) '효과평가료' 산정 시 해당 줄번호단위 특정내역 구분코드 'JS017'에 디지털치료기기 효과평가 결과를 기재한다.

구분코드	특정내역	기재형식	설 명								
JS017	디지털치료기기 효과평가 결과	X(1)	▶ 디지털치료기기 효과평가료를 산정하는 경우 진료담당의사의 효과평가 결과 기재 * (효과평가) 디지털치료기기 사용 후 사용성을 확인하고, 증상개선, 약물복용감소 등 임상지표 개선 및 사용목적 달성여부를 종합적으로 평가한 진료담당의사의 최종 평가소견 < 효과평가결과 코드 > <table><tr><th>결과</th><th>코드</th></tr><tr><td>효과 있음</td><td>A</td></tr><tr><td>효과 없음</td><td>B</td></tr><tr><td>판단 불가</td><td>C</td></tr></table>	결과	코드	효과 있음	A	효과 없음	B	판단 불가	C
결과	코드										
효과 있음	A										
효과 없음	B										
판단 불가	C										

슬립큐 도입 절차는 어떻게 진행되나요

Q. 처방 가능한 전문과 제한이 있나요? 의사가 직접 인지행동치료 해야 하나요?

슬립큐는 진료과 제한 없이 처방 가능하며, 환자 앱 설치 및 초기 안내는 간호 인력 또는 안내 자료를 통해 지원될 수 있습니다. 케어센터 아웃바운드 콜 프로그램이 제공되어 환자 관리에 참고적으로 활용될 수 있습니다.



청구 및 정책 적용 시 유의사항은 무엇인가요

Q. 환불 정책은 어떻게 되나요?

슬립큐는 처방 기반 디지털 치료기기로, 앱 활성화 이후 이용 여부에 따라 환불 정책이 제한적으로 적용될 수 있으며, 자세한 기준은 관련 정책에 따라 안내됩니다.

Q. 6주 사용 후 재사용이 가능한가요?

슬립큐는 1회 처방으로 최대 6주간 사용 가능하며, 이후 사용 권한이 종료됩니다.

프로그램 완료 후 형성된 수면 습관은 유지되는 경향이 있으며, 필요 시 의료진 판단에 따라 재처방을 통해 이용할 수 있습니다.

Q. 두 번째 처방에도 첫 처방 행위료(TU001)가 적용되나요?

두 번째 처방에는 첫 처방 시 적용되는 행위료(TU001)는 적용되지 않습니다.



References. 1. 대한신경정신의학회. 2019 불면증 임상진료지침. 불면증의 진단과 치료 2. 식품의약품안전처. 의료기기 제조 허가증. 제허 23-511호 3. McNamara S, et al. Chronic Insomnia. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526136/> (accessed on 17 Apr. 2026) 4. Lee E. Cognitive behavior therapy for insomnia. J Korean Med Assoc. 2020;63(8):477-483 5. Riemann D, et al. The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. J Sleep Res. 2023;32(6):e14035 6. Sateia MJ, et al. Clinical Practice Guideline for the Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. J Clin Sleep Med. 2017;13(2):307-349 7. Lu M, et al. Comparative Effectiveness of Digital Cognitive Behavioral Therapy vs Medication Therapy Among Patients With Insomnia. JAMA Netw Open. 2023;6(4):e237597 8. Gutierrez G, et al. Outcomes from a combined cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) and sleep-related medication and substance use reduction treatment. Sleep Med. 2026;138:108696 9. European Commission. EUDAMED-European Database on Medical Devices > UDI/Devices > SleepQ. Available at: <https://ec.europa.eu/tools/eudamed/#/screen/search-device?sm=KR-MF-000040293&deviceStatusCode=refdata.device-model-status.on-the-market&paging=%7B%22pageIndex%22%3A0%22pageSize%22%3A25%7D&sorting=%7B%22sortField%22%3AprimaryDi%22%22sortDirection%22%3Adesc%22%7D&submitted=true> (accessed on 09 Jul. 2026) 10. KSR ISO/IEC 27001 certificate (인증번호: ISMC-0032) 11. Park KM, et al. Validating the Efficacy of a Mobile Digital Therapeutic for Insomnia (WELT-I): Randomized Controlled Decentralized Clinical Trial. J Med Internet Res. 2025;27:e70722 12. 보건복지부 고시 제2025-6호 13. Thakral M, et al. ISI-3: Evaluation of a brief screening tool for insomnia. Sleep Med. 2021;82:104-109 14. Kim M, et al. Validation of the Patient Health Questionnaire-9 and Patient Health Questionnaire-2 in the General Korean Population. Psychiatry Investig. 2023;20(9):853-860 15. Cho A, et al. The Effects of Generalized Anxiety Disorder 7-Item Scale on Health Behavior among Korean Adults: The 8th Korea National Health and Nutrition Examination Survey (2021). Korean J Fam Pract. 2024;14(2):75-81 16. Scharf MT. Reliability and Efficacy of the Epworth Sleepiness Scale: Is There Still a Place for It? Nature and Science of Sleep 2022;14 2151-2156 17. Morin CM, et al. Dysfunctional Beliefs and Attitudes about Sleep (DBAS): Validation of a Brief Version (DBAS-16). Sleep. 2007;30(11):1547-1554 18. Ong AA, Gillespie MB. Overview of smartphone applications for sleep analysis. World J Otorhinolaryngol Head Neck Surg. 2016;2(1):45-49 19. Basiouny DE, Habib HI. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I): A Comprehensive Review. Indian Journal of Sleep Medicine. 2023;18(4):62-65 20. Hwang JW, et al. Systematic review and meta-analysis on fully automated digital cognitive behavioral therapy for insomnia NPJ Digit Med. 2025;8(1):157 21. Mitchell MD, et al. Comparative effectiveness of cognitive behavioral therapy for insomnia: a systematic review. BMC Fam Pract. 2012;13:40

Selected Product Information [의료기기]

[제품명] 슬립큐 **[품목명]** 인지치료소프트웨어 **[사용목적]** 불면증 인지행동치료법을 모바일 앱으로 구현하여 불면증 환자(만성 불면증으로 진단 받은 환자 포함)를 대상으로 불면 증상을 개선 **[최종개정일]** 2026-01-09 * 보다 자세한 정보는 제품 설명서를 참조하시기 바랍니다.

[제조원]



웰트주식회사

서울특별시 강남구 테헤란로 132 14층

TEL. 02-6439-0707 | FAX. 02-6053-0707 | www.weltcorp.com

[판매원]



(주)한독

서울시 강남구 테헤란로 132

TEL. 02-527-5114 | www.handok.co.kr