슬립큐

슬립큐를 처방 받은 환자를 위한

사용 설명서

※본 자료는 슬립큐 처방을 받은 환자를 위한 정보 제공 목적의 자료입니다.
치료 효과 및 사용 경험은 개인에 따라 차이가 있을 수 있으며, 치료 관련 사항은 반드시 담당 의료진과 상의하시기 바랍니다.

WELT | HANDOK

슬립큐

슬립큐가 무엇인가요?

- 슬립큐는 불면증 치료를 위한 디지털치료기기 앱입니다.[1]
- 불면증 인지행동치료(CBT-I)를 기반으로, 불면증을 지속시키는 생각과 행동, 생활습관을 점검하고 개선하도록 돕는 치료용 앱입니다.[1]

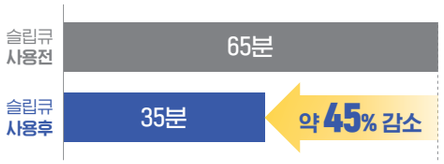
디지털 치료기기는 무엇인가요? **일반 수면 앱과 무엇이 다른가요?**

- 디지털치료기기는 의사의 처방과 사용 지시에 따라 사용하는 '의료용 앱'입니다.[1,2]
- 스마트폰 앱으로 증상을 개선/치료하는 소프트웨어 기반 의료기기입니다.[1]
- 일반 수면 앱이 수면을 기록하거나 측정하는 데 초점을 두는 것과 달리,[3] 디지털치료기기는 임상시험을 통해 치료 효과와 안전성이 확인된 식품의약품안전처의 허가를 받은 의료기기입니다.[1,2]

슬립큐, **정말 효과가 있나요?**

01

잠들기까지 걸린 시간이
약 45% 이상 감소[4]



슬립큐 임상 결과, 참여자 평균
잠들기까지 걸린 시간 약 45% 감소

02

프로그램 완수 후
약 24개월간 효과가 유지[5]

약물치료에 대비 장기적으로 유지되는
인지행동치료의 치료효과

※ 본 결과는 인지행동치료(CBT-I)에 대한 임상연구 결과이며, 특정 제품(슬립큐)의 효과를 의미하지 않음

인지행동치료는 무엇인가요?

- 수면제는 빠른 수면 유도에 도움을 줄 수 있으나, 사용 기간 및 방법에 따라 고려가 필요하므로 **의료진과 상의하여 사용하는 것이 중요합니다.**[6]
- 국내외 수면 관련 진료지침에서 **불면증 치료 방법 중 하나로 우선적으로 권고**되고 있습니다.[6-8]
- 인지행동치료는 **수면제만으로는 교정하기 어려운**
  ✓불면증을 지속시키는 잘못된 생각 ✓잠을 방해하는 행동 ✓일상 속 잘못된 수면 습관 을
  점검하고 바꾸어 나가도록 돕습니다.[6]

즉, 단순히 잠들게 하는 데 그치지 않고, 불면증을 지속시키는 요인을 개선해 좋은 수면 상태를 유지하도록 돕는 치료입니다.

슬립큐는 **어떤 치료를 제공하나요?**

- 슬립큐는 불면증 인지행동치료(CBT-I)의 핵심 치료 요소를 디지털로 구현한 치료 프로그램입니다.[1]
- 슬립큐는 다음과 같은 핵심 치료를 제공합니다.

✓ 수면 제한 요법 → 매일 수면 기록 및 맞춤 수면 권장 시간 처방

✓ 수면위생교육
✓ 이완요법
✓ 인지치료
→ 오늘의 치료 프로그램

쌤과 함께 **6주간의 여정을 시작하세요!**

- 슬립큐 치료는 사용자의 꾸준한 참여가 중요합니다.

6주 동안 치료 여정을 함께할 슬립큐의 '쌤'을 소개합니다.

쌤은 개인별 수면 기록을 바탕으로 수면 목표 시간을 제시하고,
치료 흐름에 따라 지금 해야할 것을 알려줍니다.
작은 실천이 쌓이면 수면에도 변화가 시작됩니다.
쌤과 함께 6주간의 치료 여정을 차근차근 이어가 보세요.

슬립큐, 6주간의 치료 여정

DAY 1 | 슬립큐 시작하기

STEP 01

앱 설치하기 ▶ 회원가입과 사용 등록하기

- 구글 플레이스토어 또는 애플 앱스토어에서 [슬립큐] 앱을 설치해 주세요.
  하단의 QR 코드를 찍으면 스토어로 바로 연결돼요.

슬립큐 설치

- 설치가 완료됐다면 절차에 따라 회원가입을 완료해 주세요.
- [진료비 세부산정내역서] 또는 [슬립큐 코드]를 등록해주세요.
- 회원 가입한 날부터 슬립큐 사용이 시작됩니다.
- 자세한 사용 방법은 앱 내 [설정] > [사용 방법]에서 확인할 수 있어요.

STEP 02

수면 건강 상태 조사 & 수면기록

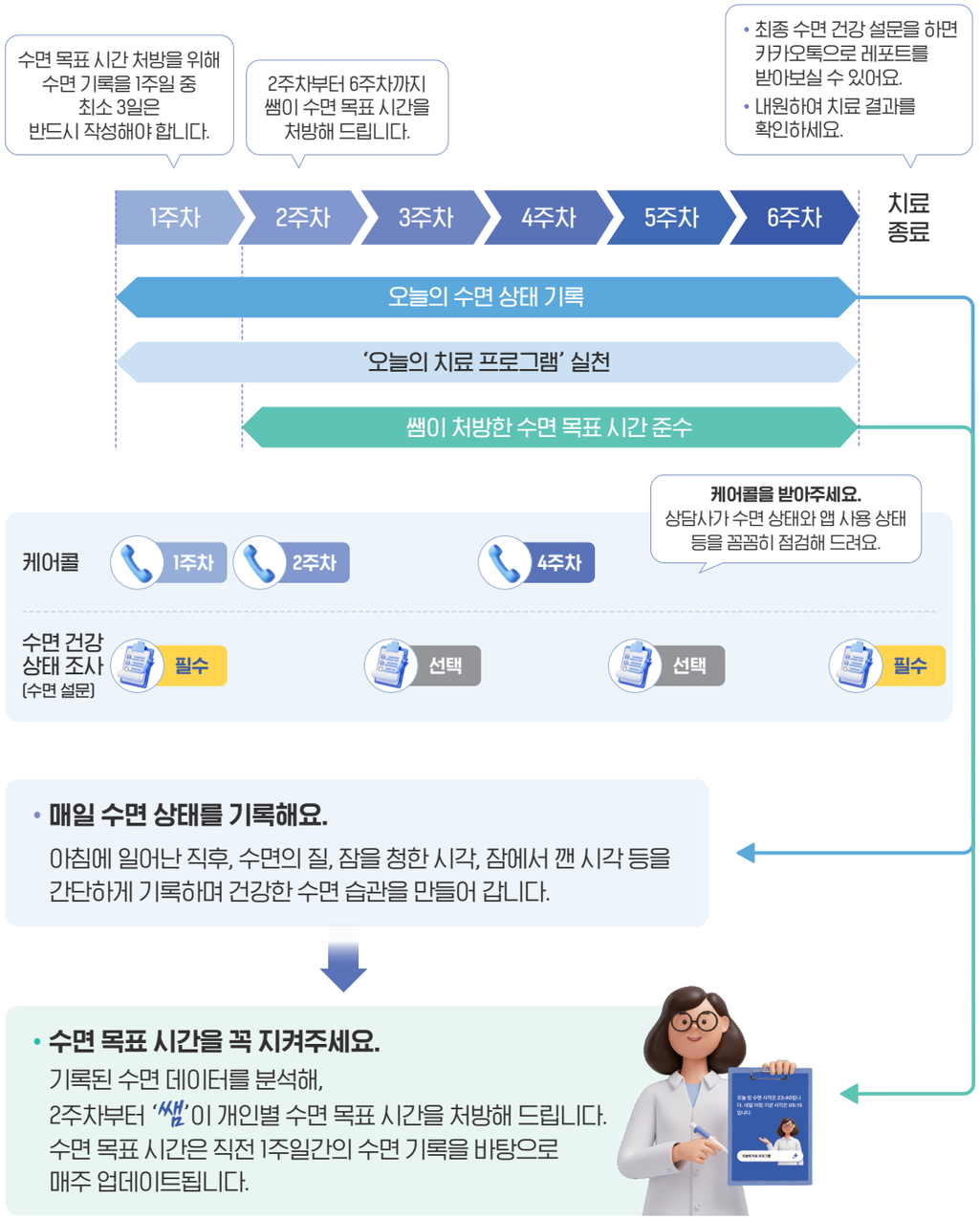
❶ 수면 건강 상태 조사(수면 건강에 관한 설문)에 참여해주세요.

❷ 처방 전날 밤의 수면부터 기록을 시작합니다.

예시 오늘 처방 받아 앱을 설치했다면, 오늘 밤부터가 아닌 어제 밤의 수면 상태를 바로 기록해 주세요.
(6월 2일 처방 후 앱 설치, 6월 1일의 수면 상태를 기록)

뒤 쪽에서 **앱 화면과 함께 더 자세히 알려드립니다.**

~WEEK 6 | 슬립큐 치료 과정 한눈에 보기



슬립큐, 6주간의 치료 여정

DAILY | 매일 '오늘의 치료 프로그램'을 실천해보세요.

- 이 프로그램은 불면증 인지행동치료(CBT-I)를 바탕으로 구성되어 있으며, 건강한 수면 습관 형성과 불면 증상 개선을 돕는 핵심 치료를 제공합니다.[1]

불면증 인지행동치료(CBT-I)

✓ 수면위생교육

숙면에 도움이 되는 생활습관을 배우고 점검합니다.

✓ 이완요법

긴장된 몸과 마음을 편안하게 하여 수면에 도움이 되도록 돕습니다.

✓ 인지치료

수면에 대한 걱정과 부담을 조절하는 데 도움을 줍니다.

위 치료 요법이 앱에 아래와 같이 구현되어 있습니다.

슬립큐「오늘의 치료 프로그램」

1 수면탐구

과학적으로 입증된 불면증 치료 방법, 인지행동치료(CBT-I)를 단계별로 학습할 수 있어요.

2 수면톡톡

수면과 관련한 궁금증을 질문과 답 형식으로 쉽고 재밌게 설명해 드려요.

3 이완요법

몸과 마음의 긴장을 풀고 스트레스를 완화해 줘요.

WEEK 1·2·4 | 케어센터가 함께 합니다.

- **불면증 치료에는 꾸준한 실천과 참여가 중요합니다.**

  슬립큐 케어센터는 치료를 끝까지 이어갈 수 있도록 사용 1주차, 2주차, 4주차에 케어콜을 드립니다.

  치료 과정 전반에 걸쳐 필요한 정보를 제공하며,
  치료 중 불편한 점이나 궁금한 사항은 담당 상담사가 친절하게 안내해드립니다.

슬립큐 케어센터

02-527-5573

sleepq@weltcorp.com

*02-527 로 시작하는 전화를 잘 받아주세요!

자주 묻는 **질문**

왜 수면 기록을 매일 해야 하나요?

매일 자신의 수면 습관을 돌아보는 것은 수면 상태를 의식적으로 점검하는 중요한 과정입니다. 이는 과학적으로 검증된 **인지행동치료(CBT-I)의 핵심 단계**로, 수면 패턴을 객관적으로 파악하고 적절한 치료 방향을 설정하는 데 매우 중요한 자료가 됩니다.[6]

왜 수면 목표 시간이 필요한가요?

침대에서 보내는 불필요한 시간을 줄여 깊은 수면을 유도하고, 규칙적인 수면 리듬을 만들어 갑니다. 이는 불면증 인지행동치료 (CBT-I)의 핵심 치료법 중 하나로, 치료 경과 분석에 따라 [수면 목표 시간]이 주 단위로 조정됩니다.[6]

왜 치료 기간은 6주인가요?

연구에 따르면, **인지행동치료는 4~8주 동안 진행하는 프로그램이 일반적으로 사용되며, 6주는 주요 내용을 단계적으로 적용하기 위한 기간**으로 구성되어 있습니다.[9,10]
슬립큐는 매주 다른 주제와 과제를 통해 작은 습관부터 점진적으로 바꿔가며, 건강한 수면 리듬을 만들어갈 수 있도록 돕습니다.

약물이 아닌데도 불면증 치료가 되나요?

인지행동치료(CBT-I)는 **불면증 치료에 사용되는 방법 중 하나**로, 약물치료와 병행하거나 단독으로 적용될 수 있습니다.
치료 방법은 개인 상태에 따라 의료진과 상의하여 결정합니다.[6]

제 정보는 안전하게 보호되나요?

슬립큐는 여러분의 의료 정보를 안전하게 보호해요.
모든 데이터는 암호화되어 저장되며, 동의 없이 외부에 공개되지 않아요.
개인정보 보호법과 의료법을 준수하니 안심하고 이용하셔도 됩니다.

언제쯤 효과를 볼 수 있나요?

보통 치료 시작 후 **3~4주 이후 효과가 드러나고, 꾸준히 실천할수록 치료 효과가 보다 뚜렷**해집니다.[11] 단, 인지행동치료(CBT-I)는 스스로 실천하는 치료법이기 때문에 꾸준한 참여와 의지가 치료의 핵심이며, 효과는 개인차가 있습니다.

환불 정책이 궁금합니다.

슬립큐는 의사 선생님의 처방을 통해 사용하는 치료제입니다.
약을 처방받아 복용을 시작하신 후에는 환불이 어려운 것처럼, **슬립큐도 앱에서 사용을 시작하신 시점부터는 환불이 어려운 점** 미리 안내드립니다.

***시작 전 꼭 확인해주세요**

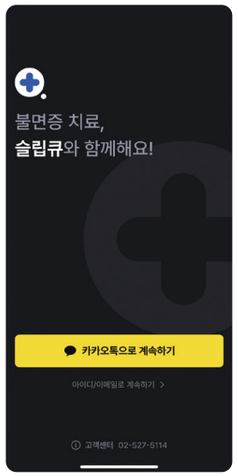
슬립큐는 6주간 진행되는 치료 프로그램입니다.
처음 2~3주는 수면 시간을 조정하는 과정에서 다소 피곤하게 느껴지실 수 있습니다.
이는 치료가 진행되고 있다는 자연스러운 신호입니다.
이 시기를 잘 넘기시면 이후 수면의 질이 개선되는 것을 체감하시는 분들이 많습니다.
진행 중 어려움이 있으시다면 환불을 고민하시기 전에,
먼저 케어센터로 연락해주세요.
사용 중 어려운 점, 궁금한 점을 함께 상담해드리고 있습니다.

케어센터 **02-527-5573**

운영시간 **평일 오전 9시 - 오후 6시**

실제 앱 화면과 함께 사용 방법을 안내 드립니다.

사용자 앱 로그인하기

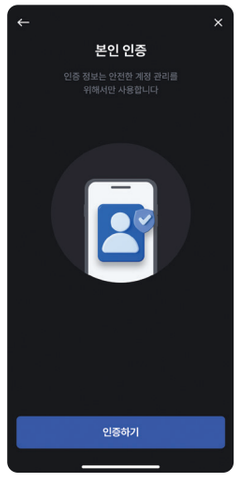


❶ 로그인 및 회원가입

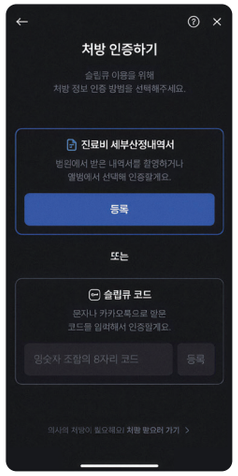
계정 등록 화면에서 가입하기를
탭하여 사용자 등록 진행. 가입한 이후 이메일
또는 간편 인증을 통해 로그인

❷ 이용 약관 동의

서비스 이용약관과 개인정보 처리방침 정보를
확인하고, 동의 여부를 선택
(필수 약관 및 방침에 동의하지 않으면
계정을 생성하거나 서비스를 사용할 수 없음)

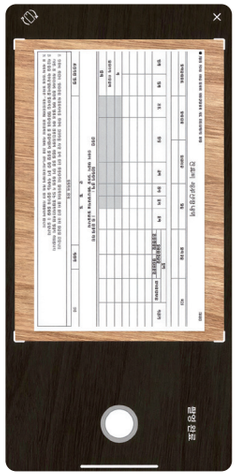


❸ 본인 인증



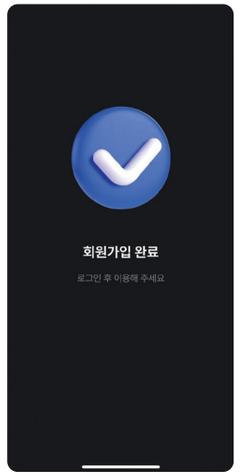
❹ 처방 인증 등록

의료기관에서 수령한
진료비 세부산정 내역서를 등록



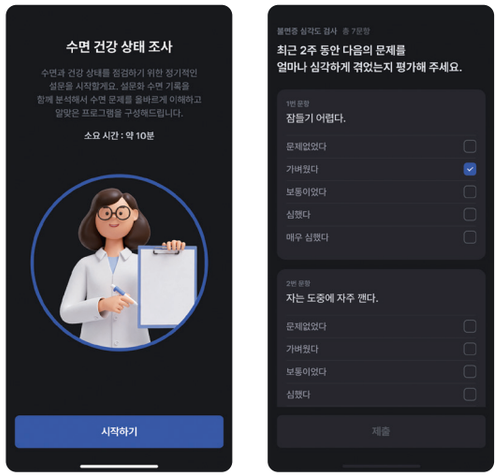
❺ 세부산정내역서 촬영

진료비 세부산정 내역서를
영역에 맞추어 촬영



❻ 가입 및 로그인 완료

슬립큐



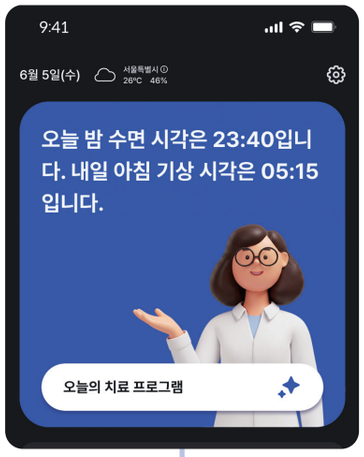
❼ 수면 상태 등록

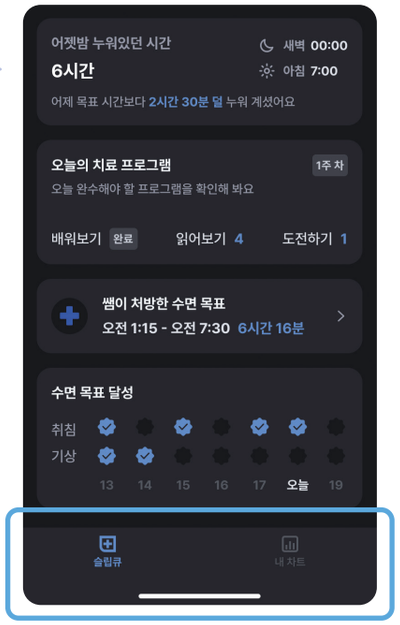
로그인 후 설문을 통해
환자의 수면 문제를 수집한 후
메인 화면 진입

앱 설정 및 사용방법

홈

'슬립큐' 화면은 오늘 수면 상태를 기록하거나, 수행해야 할 치료 활동을
한눈에 보여주는 메인 화면입니다.
수면 목표, 오늘의 치료 프로그램, 수면 목표 달성 카드를 볼 수 있습니다.

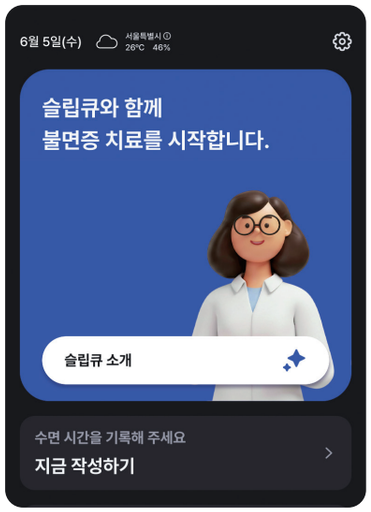




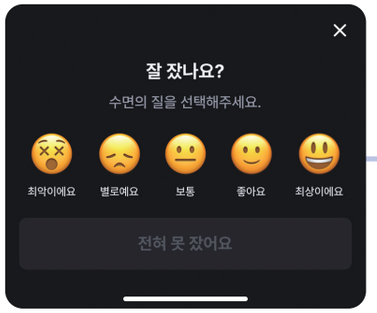
메인 메뉴는 하단에 2개의 탭 구조로 구성되어 있으며,
선택한 메뉴에 따라 메인 화면이 변경됨

기록하기

'슬립큐' 화면에서 지금 작성하기를 선택하여 해당일의 수면 관련 데이터를 기록할 수 있습니다.

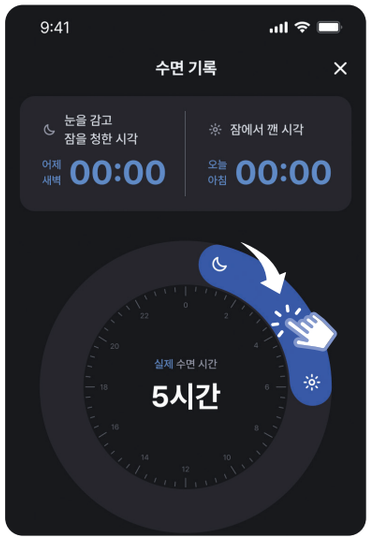


▶ 환자의 취침 및 수면시간, 수면의 질, 기상 컨디션 등에 관련된 정보를 입력하고, 이전 날의 생활습관 정보를 다시 확인하거나 수정할 수 있음



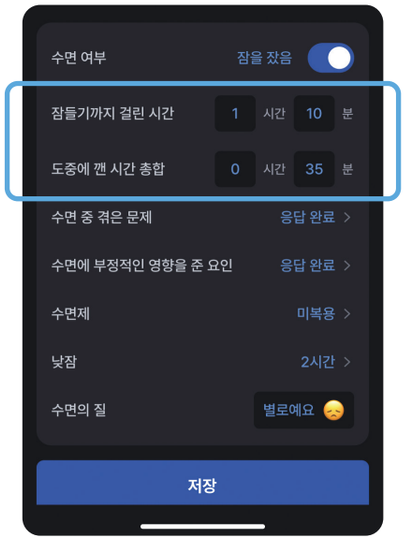
⚠ 처방 받으신 날 기준으로 전날 밤의 수면 상태부터 차곡차곡 기록해주세요!

[수면 기록 입력 방법]



❶ 수면 시간 기록

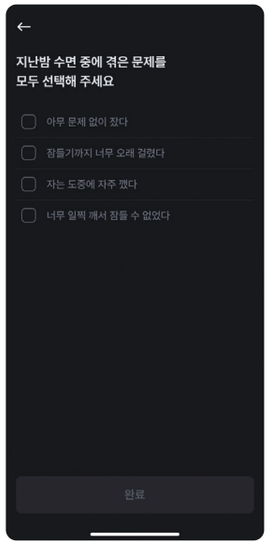
파란색 스크롤을 움직여
수면시간을 입력



❷ 잠들기까지 걸린 시간 및 도중에 깬 시간 기록

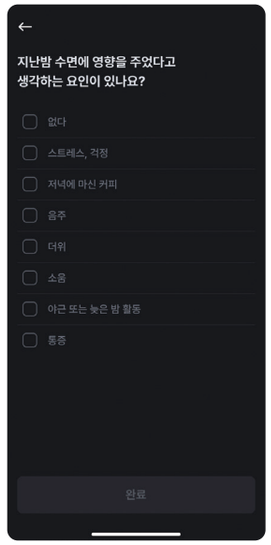
눈을 감고 잠을 청할 시각*부터 잠들기까지
걸린 시간과 도중에 깬 시간을 입력

*침대에 처음 누운 시각



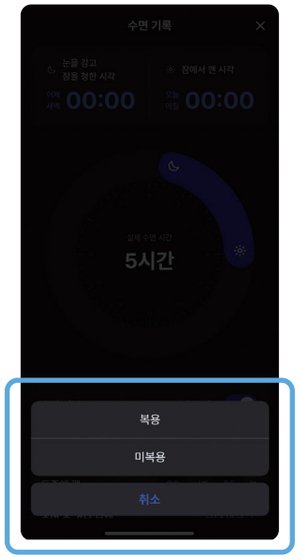
❸ 수면 문제 기록

수면 중 겪은 문제가 있다면
세부 항목에서 선택



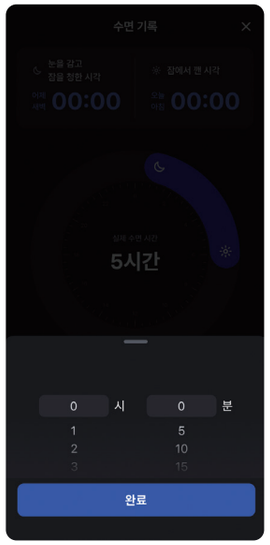
❹ 수면 영향 기록

수면에 영향을 준 요인이 있다면 '있다'
선택 후 자세한 요인을 선택



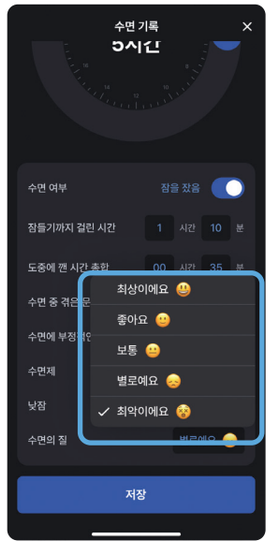
❺ 수면제 복용 기록

수면제 복용 여부 항목에서
미복용 또는 복용 선택



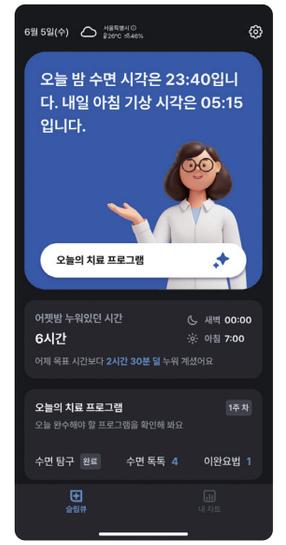
❻ 낮잠 기록

낮잠 여부 항목에서
총 낮잠 시간을 설정



❼ 수면의 질 기록

수면의 질 항목에서
수면 만족 상태를 평가



❽ 홈 화면에서 취침 시간 확인

홈 화면에
내가 정한 취침시간 알림 표시

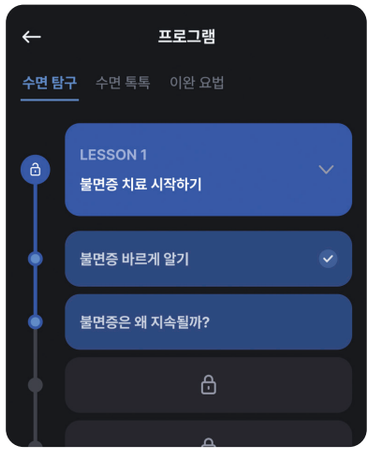
오늘의 치료 프로그램

'오늘의 치료 프로그램'은 수행할 프로그램의 수를 표시합니다.

'오늘의 치료 프로그램 카드'를 선택하면 다음과 같이 '수면 탐구', '수면 톡톡', '이완요법' 등의 치료 프로그램이 나타남

수면 탐구

수면 탐구 카드를 선택하여 불면증 인지행동치료 프로그램(CBT-I)를 학습할 수 있습니다.



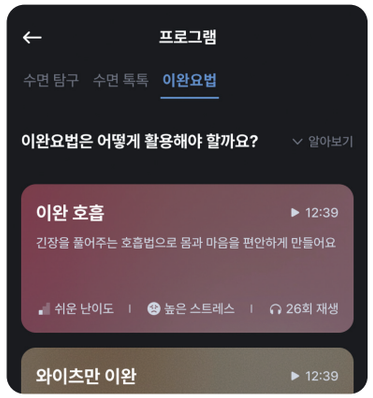
수면 탐구 카드는 진행 조건에 따라 순차적으로 해금됨

수면 톡톡

수면 톡톡 카드에서 불면증과 관련된 내용을 열람할 수 있습니다.

이완요법

이완요법 카드를 선택하여 활성화된 활동을 진행할 수 있습니다.



수면 목표 설정

수면 목표 설정 화면에서 자동으로 산출된 권장 취침 시간은 유지하면서 취침-기상 시간을 설정할 수 있습니다.

*매주 첫 권장 취침 시간이 처방된 날에만 변경 가능

내 차트

'내 차트' 화면은 수면 시간, 수면 목표 달성 현황, 수면 제외 시간을 표시합니다.

- 수면기록 작성된 정보를 시각화하여 볼 수 있는 그래프와 상세 수면 기록 정보를 표시
- 한 주 단위의 수면 리포트 제공(그래프 포함)
- 날짜를 선택하면 해당 일의 상세한 수면 기록 정보를 확인할 수 있음

슬립큐

[Study design[4]] 불면증 진단 기준을 충족하는 참여자들을 대상으로 이중맹검, 거짓 대조(sham-controlled), 무작위 배정 분산형 임상시험(DCT)을 진행함. 참여자들은 공개 웹사이트에 게시된 광고를 통해 모집. WELT-I는 인지행동치료(CBT-I)를 기반으로 한 불면증 디지털 치료기기(DTx-I). 이중맹검 프로토콜을 유지하기 위해, 설치, 로그인, 사용자 참여 및 콘텐츠 제공 프로세스가 WELT-I와 동일하게 설계된 거짓(sham) 앱을 제작. 무작위 배정 후, 참여자들은 WELT-I 또는 거짓 앱을 6주 동안 사용하도록 요청받음. 모든 치료 과정은 완전히 자동화되어 진행되었음. 수면 지표는 앱 기반의 수면 일기를 통해 측정되었음. 수면, 우울, 불안에 대한 자가 보고식 설문조사는 baseline 시점과 연구 종료 시점에 앱을 통해 실시. 1차 평가변수는 수면 효율. 분산형 임상시험(DCT) 디자인의 타당성을 조사하기 위해 순응도, 유지율, 참여자 만족도, 목표 모집 인원 달성까지 걸린 시간 등을 평가. 총 89명의 참여자가 동의서를 작성하고 스크리닝을 받았으며, 그중 68명이 WELT-I 군(33명) 또는 대조군(35명)에 무작위로 배정.

References. 1. 식품의약품안전처. 의료기기 제조 허가증. 제허 23-511호 **2.** Park KM. Current Status and Future Directions of Digital Therapeutics for Insomnia. Sleep Med Psychophysiol. 2024;31(1):22-28 **3.** Ong AA, Gillespie MB. Overview of smartphone applications for sleep analysis. World J Otorhinolaryngol Head Neck Surg. 2016;2(1):45-49 **4.** Park KM, et al. Validating the Efficacy of a Mobile Digital Therapeutic for Insomnia (WELT-I): Randomized Controlled Decentralized Clinical Trial. J Md Internet Res.2025;27:e70722 **5.** Morin CM, et al. Behavioral and Pharmacological Therapies for Late-Life Insomnia A Randomized Controlled Trial. JAMA.1999;281(11):991-999 **6.** 대한신경정신의학회. 2019 불면증 임상진료지침. 불면증의 진단과 치료 **7.** 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 **8.** 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 **9.** BasiounyDE, Habib HI. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I): A Comprehensive Review. Indian Journal of Sleep Medicine. 2023;18(4):62-65 **10.** 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 **11.** 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]

WELT

웰트주식회사
서울특별시 강남구 테헤란로 132 14층
TEL. 02-6439-0707 | FAX. 02-6053-0707 | www.weltcorp.com

[판매원]

HANDOK

(주)한독
서울시 강남구 테헤란로 132
TEL. 02-527-5114 | www.handok.co.kr

KR.SLP.26.05.13