



‘잘 자고’ 싶은 욕구와
‘잘 재우는’ 기술의 만남

슬립테크 zzz (Sleep-Tech)

실내에 머무르는 시간이 많아지고 불안지수가 높아지면서 잠을 잘 자지 못하는 사람들이 늘고 있다. 이에 잘 자고 싶은 사람의 수면 욕구와 잘 재우는 기술이 만나 ‘슬립테크(Sleep-Tech)’가 발전하기 시작했다. 숙면을 도와주는 수면가전 ‘고슬립’부터 수면관리 사물지능 플랫폼 ‘다이버’까지, 숙면을 위한 신기술들을 만나보자.

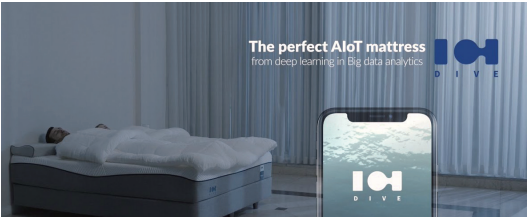
글. 편집부 자료출처. 트렌드인사이트

이산화탄소를 활용한 수면 유도 고슬립(Gosleep)

헬스케어 스타트업 닉스(NYX)의 고슬립(Gosleep)은 이산화탄소의 졸음 유발 효과 등을 이용해 잠을 이루지 못하는 사용자에게 졸음이 오도록 돕는 수면가전이다. 산소 농도가 떨어지고 이산화탄소 농도가 올라가면 졸음이 오는 역발상을 제품에 반영했다. 이산화탄소 농도를 증가시키는 혼합기체를 분사하고 ASMR과 AROMA를 이용해 수면환경을 조성한다. 사용자는 이를 통해 몽롱함을 느끼며 평소보다 쉽게 잠들 수 있다. 사용방법도 무척 간단하다. 애플리케이션을 이용해 수면과 기상에 대한 세부 설정과 고슬립의 소모품인 가스실린더, 향기키트, 고체산소 주문이 가능하다. 올해 6월 양산형 제품 개발을 앞두고 있다.



수면과학 IoT 다이버(Dive)



신체에 장치를 따로 부착하지 않고도 침대에 눕기만 하면 수면의 질을 측정, 숙면에 도움을 주는 매트리스가 등장했다. 바로 ‘다이버(Dive)’ 이야기다. 다이버는 자체 개발한 슬립 센서를 적용해 코골이나 뒤척임 등 잠자는 동안 모든 신체 반응의 데이터를 수집한다. 별다른 조작 없이 눕기만 하면 자동으로 사용자를 감지·분석한다. 수면시간은 물론, 뒤척임, 코골이, 무호흡까지 측정한다. 사용자는 다이버 앱을 통해 제공되는 일간·주간·월간 단위 보고서를 통해 수면 습관을 개선할 수 있다. 뿐만 아니라 앱을 통해 수면 상태를 가족이나 지인과 공유할 수도 있다. 내 데이터를 보여줄 사람, 데이터를 받아볼 사람을 가족으로 등록하면 서로의 데이터를 확인하며 수면·건강관리를 함께할 수 있다.

수면을 도와주는 스마트 베개 섬녹스(Somnox)



이산화탄소 센서와 소리 센서 등을 탑재해 사용자 호흡에 맞춰 움직이는 스마트 베개다. 침대에 누워 섬녹스를 가슴에 안고 자면 수면에 들어가는 사람이 호흡하는 것처럼 수축과 팽창을 하면서 사용자와 시그널을 맞춰 숙면할 수 있도록 도움을 준다. 실제로 섬녹스와 함께 잠든 실험 참여자의 90%가 평소보다 빠르게 잠이 들었고 70% 정도는 더욱 깊은 수면에 들었다고 한다. 섬녹스에는 각종 센서가 적용되어 있는데, 이를 통해 입력된 움직임과 소리 등을 통해 보다 빠르게, 깊은 수면을 유도하게 되는 것이다. 모바일과 블루투스로 연동되어 숙면을 위한 심장 박동, 자장가 등 여러 사운드를 들을 수 있고, 소리와 밝은 빛으로 잠을 깨워주는 역할도 수행한다. 📺

수면다원검사 소프트웨어 숨눔(SOMNUM)

숨눔은 수면다원검사서 측정된 데이터를 AI 알고리즘 기반으로 자동 분석해 질병을 진단·예측·예방하기 위한 솔루션 소프트웨어다. 수면다원검사는 수면장애를 진단하기 위한 검사다. 수면 중 뇌파, 안구운동, 근육의 움직임, 호흡, 심전도 등을 종합적으로 측정하고 동시에 수면 상태를 비디오를 통해 녹화한다. 검사에서 얻어진 기록을 분석해 수면과 관련된 다양한 질환을 진단할 수 있다. 야간에 수면을 취하며 검사를 받는 환자를 실시간 모니터링하고 수면 분석을 해야 하는 수면센터 의료진은 숨눔을 활용해 분석 시간을 단축하며 환자 케어에 더 집중할 수 있다. 수면 데이터를 분석·검토하는 과정은 보통 3~4시간 소요되지만 숨눔을 사용하면 분석에서부터 결과 제공까지 4~5분 내로 가능해진다.

