

잠 못 드는 한국... 수면장애 50만명 시대

침구류·호텔서 슬립테크까지... 연간 2조 '꿀잠시장'

(IoT 도입한 숙면제품)

워라벨 확산에 '숙면' 욕구 커져
상품 다양화... 극장 등 범위 확대

양질의 수면에 대한 사람들의 욕구가 커지면서 '잠'도 하나의 상품이 됐다. 국내 '슬립노믹스'(Sleeponomics, 숙면 경제) 규모는 약 2조원대. 숙면을 위해 지갑을 여는 소비자들 늘면서 관련 산업에 뛰어드는 기업도 빠르게 늘고 있다.

지난해 7월 한국갤럽의 조사에 따르면 한국인의 하루 평균 수면 시간은 6시간 24분이다. 경제협력개발기구(OECD) 주요 국가 18개 가운데서도 최하위로 분류된다.

수면 장애 환자도 급증하고 있다. 국민건강보험공단의 통계에 따르면 수면 장애로 어려움을 겪는 사람은 2007년 18만 9045명에서 2016년 49만 4942명으로 늘었다. 10년 새 2.6배 증가한 것이다. '잠 못 드는 한국'의 현실이다.

잠을 위해 과감히 투자하는 사람들이 늘어난 데엔 '워라벨' 문화의 확산, 주 52시간제 도입 등이 영향을 미쳤다. 미국 등 전 세계에서 성행한 수면 산업이 최근들어 한국에서도 빠르게 몸집을 불



글래드호텔의 '글래드 꿀잠' 패키지.

/글래드호텔

린 배경이다. 일과 삶을 구분하고, 자신을 위해 아낌없이 투자하는 사람들이 늘면서 국내 수면 산업도 호황에 접어들고 있다.

수면을 돕는 보조 장치나 식품, 침구류 등이 출시되는 한편, 호텔, 극장, 카페 등 업계에서는 수면을 겨냥한 상품을 내놓고 있다. ICT, IoT와 같은 첨단 기술을 도입한 '슬립테크'(Sleep Tech) 제품들도 일상으로 침투할 준비를 마쳤다.

멀티플렉스 CGV는 지난 2016년부터 점심시간을 이용해 휴식을 취할 수 있는 '시에스타'(Siesta) 서비스를 운영 중이

다. 오전 11시 30분부터 오후 1시까지, 1만 원으로 최대 90분간 낮잠을 즐길 수 있다. 이 서비스는 직장인들의 높은 관심을 받으면서 출시 10개월 만에 이용률이 약 65% 증가했다.

도심을 중심으로 늘어난 수면 카페도 인기다. 수면 카페 '미스터힐링'의 경우, 최근 100호점을 개점했을 정도로 성황이다. 자투리 시간을 이용해 저렴한 가격에 피로를 풀 수 있다는 장점 덕분에 수면 카페를 찾는 직장인들은 점차 늘고 있다.

호텔들도 수면 산업에 뛰어 들었다. 서

울 신라호텔은 고객의 수면 취향, 건강, 체질 등을 고려해 베개를 선택할 수 있는 '맞춤형 베개 서비스'를 선보이고 있다. 또한 침구류는 호텔에서 자체 개발·제작해 부드러운 촉감을 제공할 수 있도록 했다.

서울 웨스틴조선 호텔은 고객에게 숙면을 취할 수 있는 방법이 첨부된 안내서와 입욕제 등을 제공하는 고객 맞춤형 패키지를 선보였다.

글래드호텔은 '글래드 꿀잠' 패키지로 주목 받았다. 글래드 마포를 포함해 5개 전 점에서 만나볼 수 있는 이 패키지는 글래드 호텔의 시그니처 패키지로, 객실 1박과 함께 건강한 숙면을 위한 '꿀잠 키트'를 제공한다. 또 저알르기성 베개 등 취향에 따라 베개를 고를 수 있도록 하는 한편, 미국 PCF사의 최고급 침구와 에이스 프리미엄 매트리스를 준비해 숙면의 질을 높였다.

또 강원도 정선에 위치한 파크로쉬 리조트에서는 에이스침대 수면 과학연구소와 협업해 숙임랩(Lab) 프로그램을 진행, 고객의 체압, 척추 등을 측정해 최적의 잠자리를 제공할 수 있도록해 호응을 얻었다.

뷰티·패션업계도 숙면을 겨냥한 제품

을 잇따라 출시하며 발빠르게 움직이고 있다. 신세계인터내셔널의 라이프스타일 브랜드 '자주'(JAJU)는 올해 들어 수면 관련 상품을 대폭 확대했다. 지난해만 해도 8종이었던 기능성 베개는 올해 14개로 늘어났고, 소재와 기능은 세분화됐다.

H&B스토어 올리브영은 지난 7월 서울대입구중앙점을 새로 오픈하면서 '숙면존'을 선보였다. '숙면존'은 쿠션, 낮잠용 베개 등 기본 수면용품과 함께 운동기구, 슬리핑 오일, 코 밴드 등 건강 관리 상품을 한 데 모은 곳으로, 오픈 후 두 달 만에 전년 대비 관련 용품 매출이 101% 늘어나면서 큰 호응을 얻고 있다.

또한 지난 6월 서울 신사동 닥터자르트 플래그십 스토어에 오픈한 '숙면 연구소'에는 베개 커버, 이불 충전재 등과 함께 양질의 수면에 도움을 주는 정보가 함께 마련돼 있다.

한 업계 관계자는 "주 52시간제 도입 이후 숙면과 휴식을 중요시하는 소비자들이 늘었다"며 "향후 호텔·레저 등 다양한 업계에서 수면 관련 제품 및 콘텐츠를 지속 선보일 것으로 보인다"고 말했다.

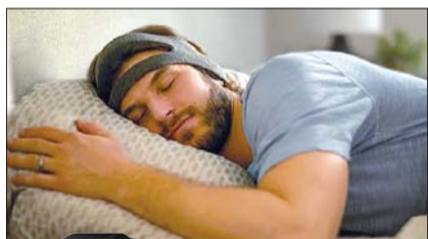
/김민서 기자 min0812@metroseoul.co.kr

헤드밴드·워치서 공기 모니터까지

슬립테크, 美선 20조 시장

IT 접목해 수면 질 높이는 제품 주목
해외 수면 산업 시장 규모 급성장세

직장인 A씨는 최근 수면장애로 인해 고민이 많다. 오래 잠을 잔다고 생각했는데도 알게 잠을 자기 때문에 일어나도 개운하지는커녕 피로가 더 늘어나는 기분이 든다. 잠들지 못해 뒤척이다 스마트폰을 보면 어느새 시간이 1시간 넘게 훌쩍 지나갔다. 잠이 들어도 코골이 때문에 신경이 쓰이기도 하다. A씨는 "높은 순간 잠이 쏟아질 정도로 질 좋은 수면을 누리기 위해 돈을 지불할 의사가 있다"며 "최근에는 수면 패턴을 분석해주는 IT 기기를 구입했다"고 말했다.



▲ 필립스 '스마트 슬립 헤드밴드' 착용 이미지.
◀ 수면 상태를 측정해 주는 '갤럭시 워치'. /필립스·삼성전자

수면 산업의 일환이다. 최근에는 IT 기술이 발전하며 그 범위가 IT 업계로도 확장됐다. 매년 미국에서 열리는 세계최대전자기제품 박람회인 'CES'에는 지난해부터 '슬립테크관'이 등장하기도 했다. 전시회에서 사물인터넷(IoT) 기기인 '노키아 슬립'을 선보인 노키아는 최근 예약판매에 돌입하기도 했다. 노키아 슬립은 침대 매트리스 밑에 넣어두면 사용자의 수면 패턴, 심박수, 코골이 등을 분석해주는 것이 특징이다.

필립스가 선보인 '스마트 슬립 헤드밴드'와 '웨이크업 라이트'는 수면의 질을 높이는 제품이다. 스마트 슬립 헤드밴드는 머리에 착용하면 백색소음을 들려줘 깊은 수면을 유도하고 웨이크업 라이트는 햇빛과 같은 파장의 빛을 구현해 자연스럽게 잠에서 깨도록 도와준다.

미국의 스마트 공기모니터 개발사 어웨어는 지난해 '어웨어' 애플리케이션 내 수면 리포트 기능을 추가하기도 했다. 이를 통해 침실 공기가 얼마나 숙면 환경에 적합했는지 알 수 있게 된다. 이 외에도 각자의 침실 환경에 맞는 개인화된 팁을 받아 건강한 잠을 위한 최적의 환경을 만들 수 있도록 도움을 받을 수 있다.

수면을 도와주는 웨어러블 기기도 인기다. 지난 8월 삼성전자가 출시한 웨어러블 기기 '갤럭시 워치'는 수면 상태를 측정해준다. /김민서 기자

맥박·호흡·뒤척임 등 분석 '수면 도우미'

IT 체험기

LG유플러스 'IoT 숙면알리미'

구체적 상태 분석해 습관 체크 도움
앱을 통해 수면 패턴 쉽게 확인 가능

"수면상태 좋음! 79점. 총 100점에서 -21점이 감점돼 수면점수가 79점입니다." IoT숙면알리미(사진)를 설치한 지난 8일 측정된 기자의 수면점수다. 맥박, 호흡, 뒤척임 등을 분석하기는 기본이다. 갠 상태부터 얇은잠, 중간잠, 깊은잠 등의 구체적인 수면상태가 언제부터 얼마나 지속됐는지도 측정된다. 무호흡 상태가 있었다면, 별도로 알려준다.

LG유플러스가 선보인 IoT숙면알리미는 '수면 비서'로의 역할을 제대로 해냈다. 최근 수면의 질을 높이기 위한 사회적 분위기가 형성되고, 잠 부족에 시달리는 수면장애를 겪는 사람들이 늘어나는 니즈에 부합하기 위해 사물인터넷(IoT) 이 수면 도우미로 나서기 시작했다.

IoT숙면알리미는 불면증을 겪고 있거나 밤에 얼마나 깊이 잠드는지 궁금하다면, 매일 수면습관을 체크해보는데 도움이 된다. 생김새는 단순하다. 회색을 띤 밴드형의 모양이다. 수면 상태를 측정하지만, 신체에 부착하지 않아도 된다는 점이 특징이다.

설치 방법은 간단하다. 침대 위에 놓고 사용하는 제품이다. 숙면알리미를 누웠을 때 가슴 부위를 지나도록 침대 시트 아래에 올려놓은 후 전원선을 연결하면 된다. 스마트폰에서 'IoT@home' 애플리케이션(앱)을 설치하면, 앱을 통해 수면 패턴을 확인할 수 있다.

IoT숙면알리미를 침대에 설치하고 앱을 켜니 평소 자는 시간을 설정할 수 있었다. 평소 자는 시간을 오후 12시로 설정하니 설정한 시간의 2시간 전부터 4시간 후 사이에 침대에 누우면 자동으로 측정기시



작됐다. 눈에 띄는 부분은 아침 기상 알람이다. 일반 알람과 달리 알람등록을 설정하면, 시간 뿐 아니라 '얇은 잠일 때 깨우기'를 설정할 수 있다. 설정한 시간대에 얇은 잠이 측정되면 대기시간을 지나 알람이 울린다. 얇은 잠일 때 일어나면 깊은 잠에 빠질 때와 달리 개운하게 일어날 수 있다.

잠에서 깨서 측정을 멈추면, 저절로 수면 리포트가 작성된다. 총 수면시간부터

잠들기까지 걸린시간을 기록해주는 것은 기본이다. 수면상태가 그래프로 나타나 평소 본인이 알기 힘든 수면 패턴 체크에 상당히 유용하다. 기자의 경우 수면 상태가 깊은잠 20%, 중간잠 69%, 얇은잠 2%, 갠 상태 9%인 것으로 나타났다. 수면점수는 79점. 호흡이 정상보다 빨라진 적이 있다. 자는 동안 움직임이 많았다. 밤늦게 잠자리에 들었다는 점에서 21점이 감점됐다. 밤새 뒤척거리고 늦게 잠든 결과다.

일간, 주간, 월간 리포트까지 기록돼 장기간 사용한다면 본인의 수면패턴을 정확하게 분석할 수 있다는 장점이 있다. 다만, 1인용 제품이기 때문에 두 명이상이 함께 자는 침대에서는 사용할 수 없다.

IoT숙면알리미는 IoT 기기 세 가지를 선택해 사용하는 '내맘대로 IoT 패키지'(부가세 포함 월정액 1만2100원, 3년 약정 기준)를 통해 이용할 수 있다. /김민서 기자 silkni@

제56차 초보자를 위한 부동산 경매교육

400,000원 → 60,000원 (85% 할인)

- (평일반) 2018년 11월 14일~12월 6일
매주 수, 목요일 오후 7시30분~9시30분 / 총8강
- (주말반) 2018년 11월 17일~12월 8일
매주 토요일 오전 10시30분~오후 4시30분 / 총8강
- 현장교육 (별도요금) : 300,000 → 130,000원
11월 25일(일), 12월 2일(일), 12월4일(화)

김민서

※ 사전 수강 신청 필수 - 홈페이지 참조
www.leadersauction.com

교육문의 02) 521-9111 (강남역 5번출구)