

Sleepit

안드로이드 앱 개발

2025.05.30

202229018 김종현

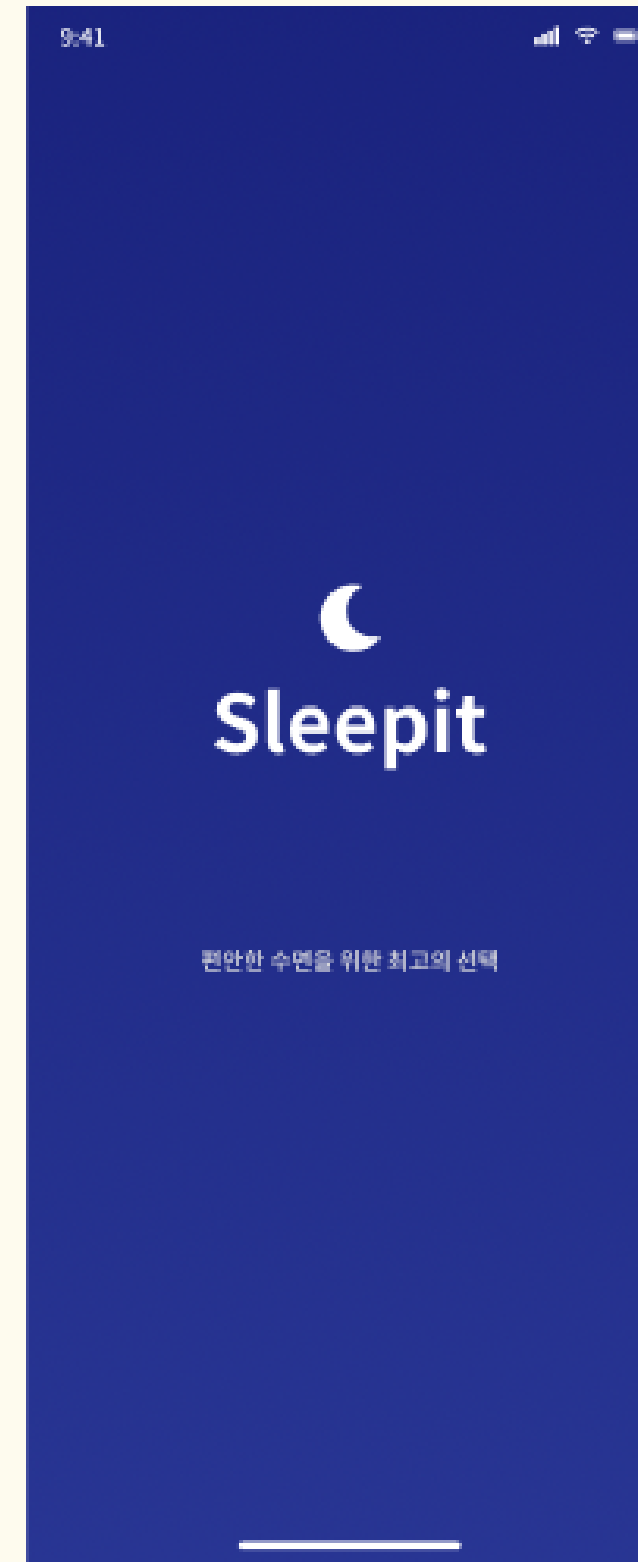
01 배경

주제 소개

- 수면의 중요성을 인식시키고
- 최적의 수면 시간을 추천해
- 건강한 수면 습관 형성을 돕는 앱을 만들고자 합니다.

문제 제기

- 바쁜 현대인들은 수면 시간을 자주 희생합니다.
- 수면 부족은 집중력 저하, 면역력 약화, 우울감 등을 유발합니다.
- 특히 학생, 직장인 등은 불규칙한 수면 패턴에 시달리고 있습니다.

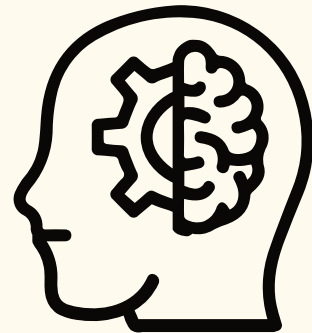


02 분석



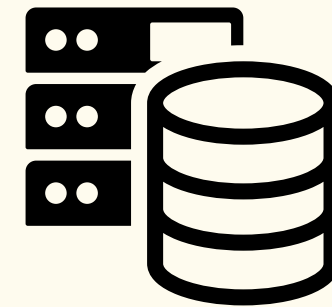
주요 분석 대상

- 고등학생 및 대학생
- 수면이 불규칙한 직장인
- 불면증이나 수면 부족에 고민하는 일반인
- 자기관리 및 건강 앱에 관심 있는 사람들



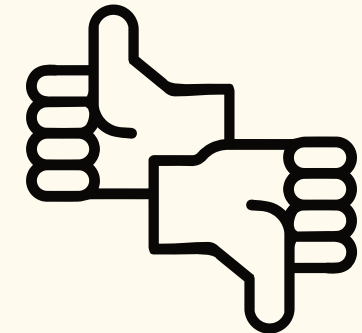
피곤함 요인 분석

- 사람의 수면은 90분 주기로, 비 REM → REM 단계를 반복
- 이 주기가 완전하게 끝날 때 깨어나야 상쾌함을 느낄 수 있음.
- 수면 중간(깊은 수면 단계)에서 깨어나면 오히려 더 피곤함.



사용자 요구

- 나에게 맞는 수면 시간 추천
- 꾸준한 수면 습관 형성 도움
- 수면 리듬 통계로 내 수면 확인
- 알람으로 수면 준비 유도



비교 분석

- 시중 수면 관련앱은 영어 기반, 사용자 맞춤 추천 부족
- 수면시간 추천 기능 없음
- 실직한 수면 습관 개선은 부족함

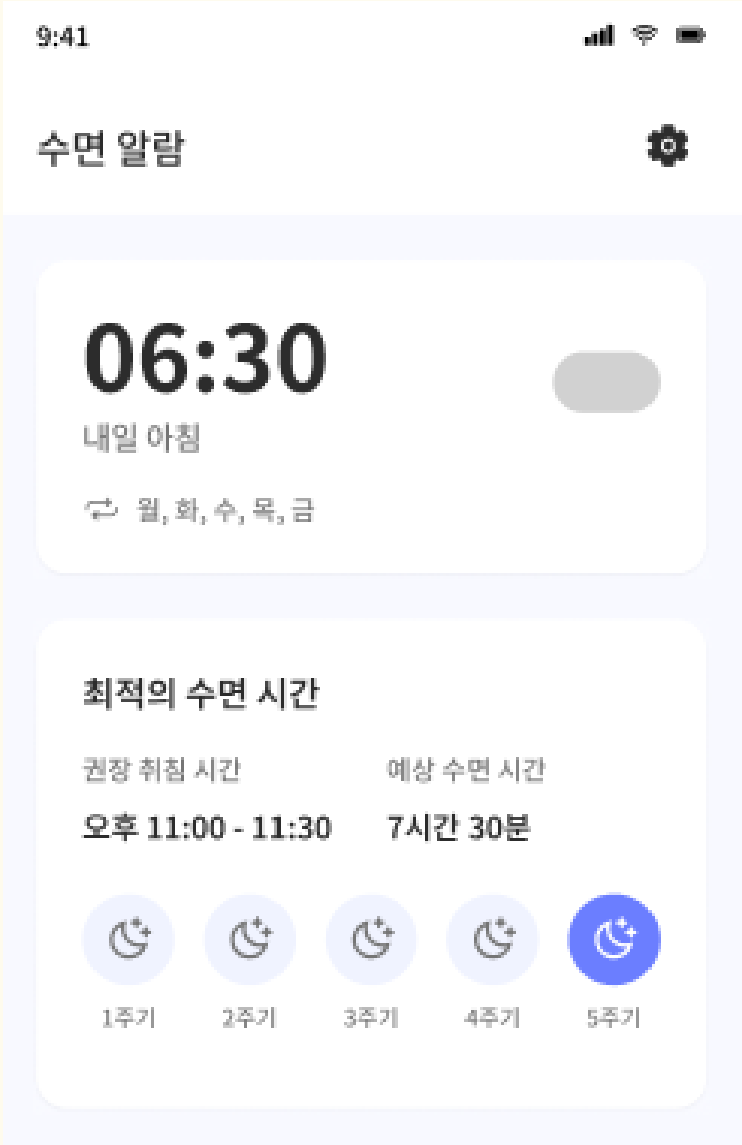
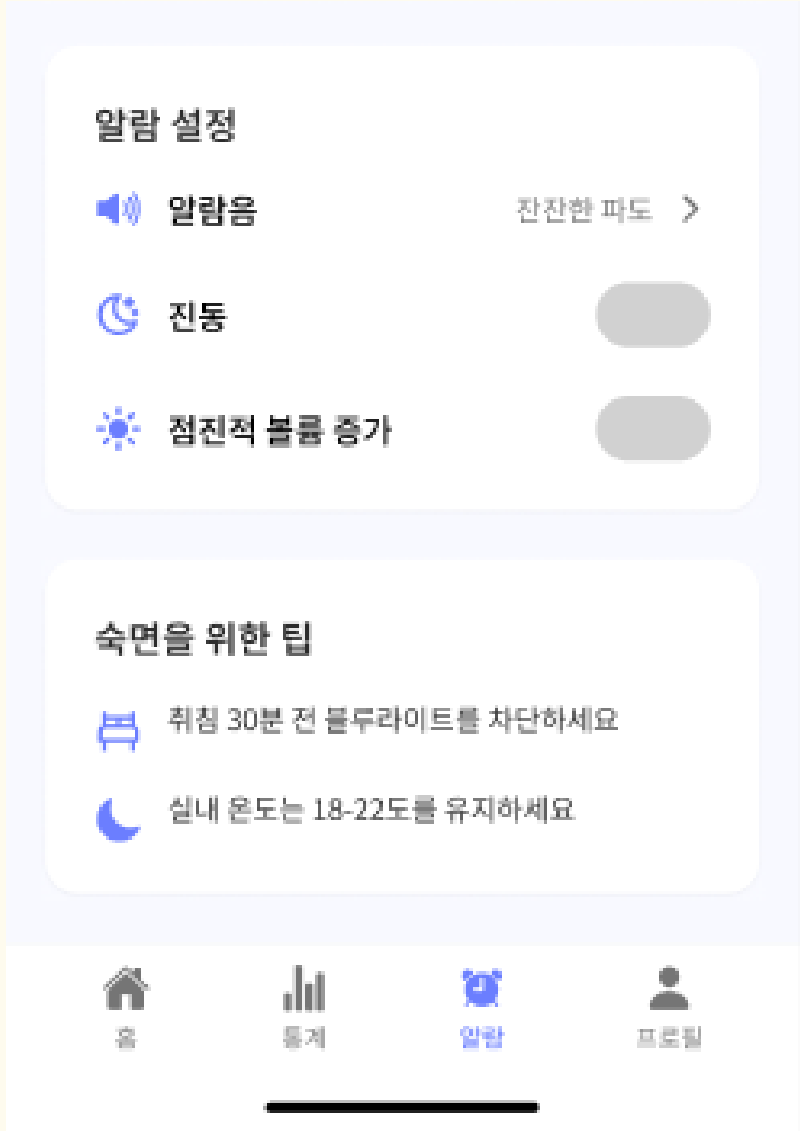


메인화면



수면 통계





알람설정 탭