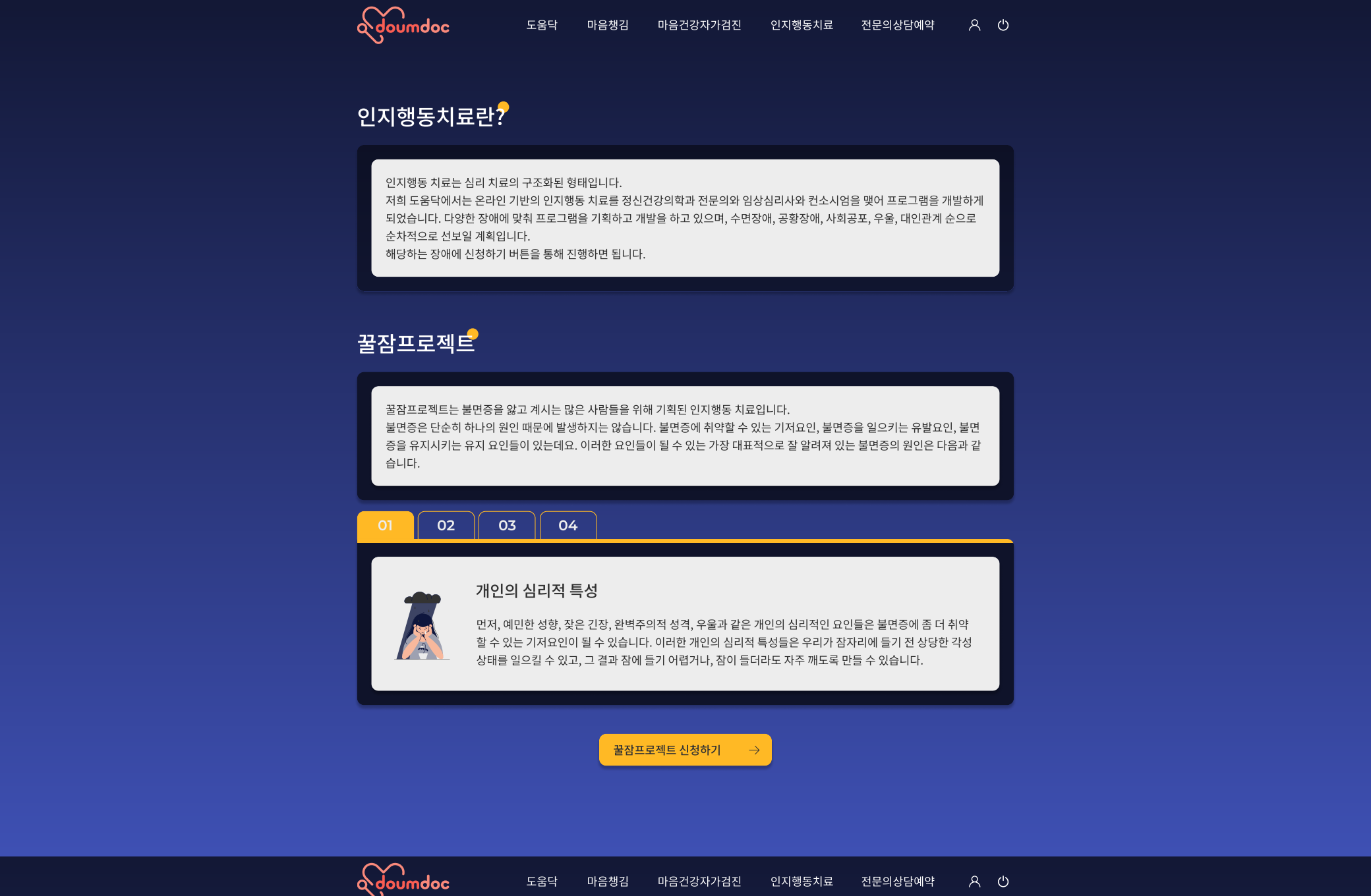

doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

인지행동치료란?

인지행동 치료는 심리 치료의 구조화된 형태입니다.
저희 도움닥에서는 온라인 기반의 인지행동 치료를 정신건강의학과 전문의와 임상심리사와 컨소시엄을 맺어 프로그램을 개발하게 되었습니다. 다양한 장애에 맞춰 프로그램을 기획하고 개발을 하고 있으며, 수면장애, 공황장애, 사회공포, 우울, 대인관계 순으로 순차적으로 선보일 계획입니다.
해당하는 장애에 신청하기 버튼을 통해 진행하면 됩니다.

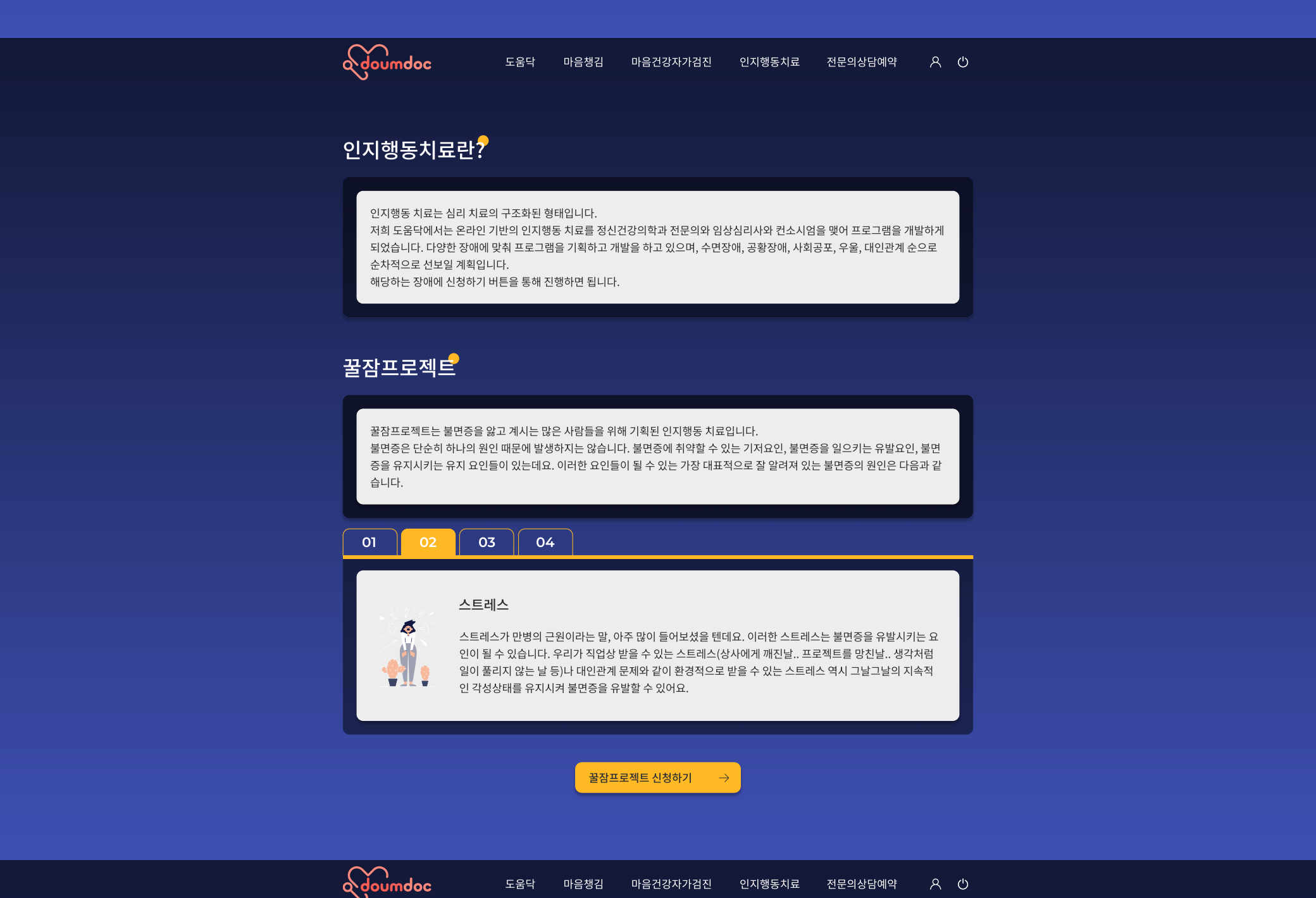
꿀잠프로젝트

꿀잠프로젝트는 불면증을 앓고 계시는 많은 사람들을 위해 기획된 인지행동 치료입니다.
불면증은 단순히 하나의 원인 때문에 발생하지는 않습니다. 불면증에 취약할 수 있는 기저요인, 불면증을 일으키는 유발요인, 불면증을 유지시키는 유지 요인들이 있는데요. 이러한 요인들이 될 수 있는 가장 대표적으로 잘 알려져 있는 불면증의 원인은 다음과 같습니다.

개인의 심리적 특성

먼저, 예민한 성향, 잦은 긴장, 완벽주의적 성격, 우울과 같은 개인의 심리적인 요인들은 불면증에 좀 더 취약할 수 있는 기저요인이 될 수 있습니다. 이러한 개인의 심리적 특성들은 우리가 잠자리에 들기 전 상당한 각성상태를 일으킬 수 있고, 그 결과 잠에 들기 어렵거나, 잠이 들더라도 자주 깨도록 만들 수 있습니다.

꿀잠프로젝트 신청하기


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

인지행동치료란?

인지행동 치료는 심리 치료의 구조화된 형태입니다.
저희 도움닥에서는 온라인 기반의 인지행동 치료를 정신건강의학과 전문의와 임상심리사와 컨소시엄을 맺어 프로그램을 개발하게 되었습니다. 다양한 장애에 맞춰 프로그램을 기획하고 개발을 하고 있으며, 수면장애, 공황장애, 사회공포, 우울, 대인관계 순으로 순차적으로 선보일 계획입니다.
해당하는 장애에 신청하기 버튼을 통해 진행하면 됩니다.

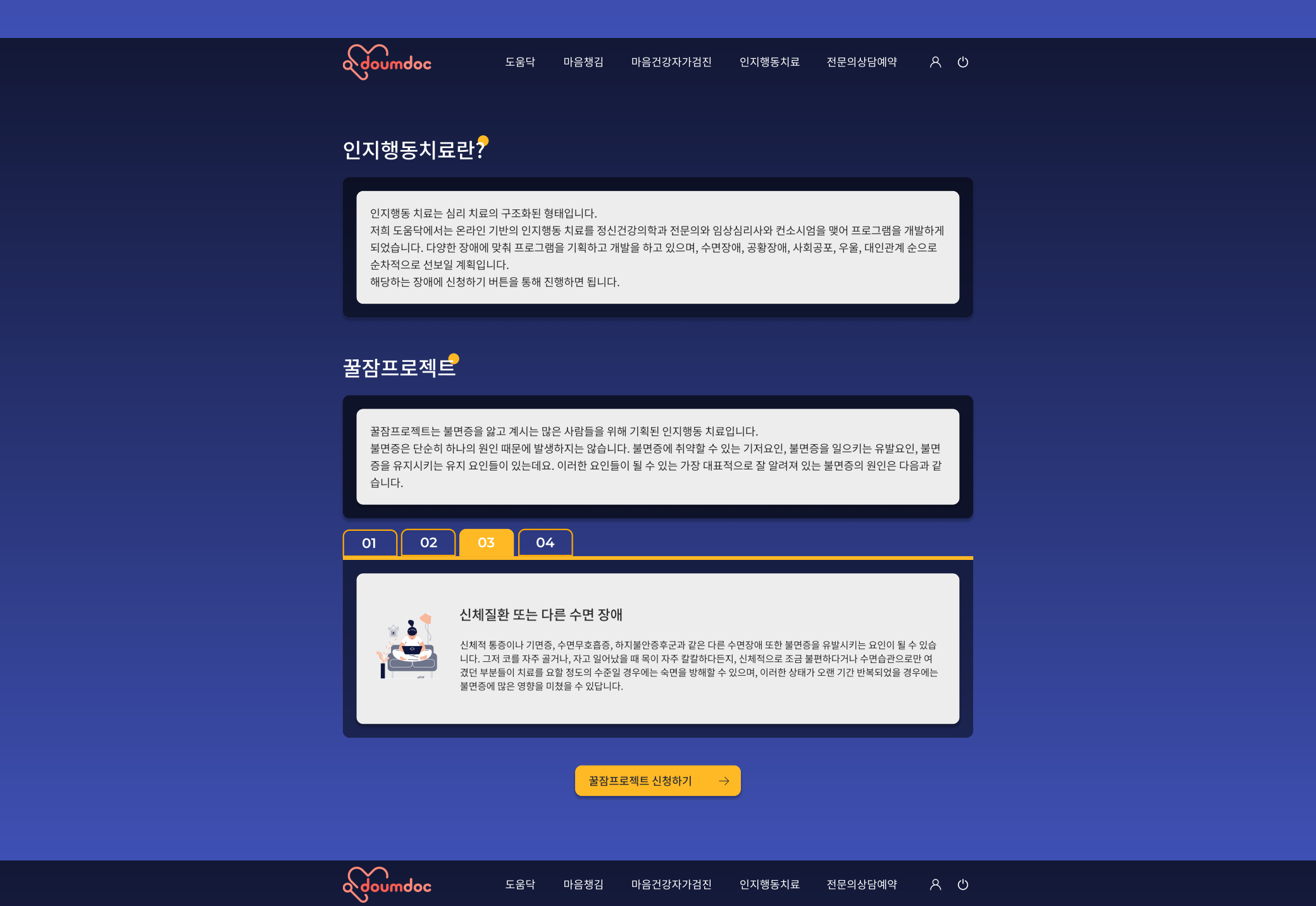
꿀잠프로젝트

꿀잠프로젝트는 불면증을 앓고 계시는 많은 사람들을 위해 기획된 인지행동 치료입니다.
불면증은 단순히 하나의 원인 때문에 발생하지는 않습니다. 불면증에 취약할 수 있는 기저요인, 불면증을 일으키는 유발요인, 불면증을 유지시키는 유지 요인들이 있는데요. 이러한 요인들이 될 수 있는 가장 대표적으로 잘 알려져 있는 불면증의 원인은 다음과 같습니다.

스트레스

스트레스가 만병의 근원이라는 말, 아주 많이 들어보셨을 텐데요. 이러한 스트레스는 불면증을 유발시키는 요인이 될 수 있습니다. 우리가 직업상 받을 수 있는 스트레스(상사에게 깨진날.. 프로젝트를 망친날.. 생각처럼 일이 풀리지 않는 날 등)나 대인관계 문제와 같이 환경적으로 받을 수 있는 스트레스 역시 그날그날의 지속적인 각성상태를 유지시켜 불면증을 유발할 수 있어요.

꿀잠프로젝트 신청하기


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

인지행동치료란?

인지행동 치료는 심리 치료의 구조화된 형태입니다.
저희 도움닥에서는 온라인 기반의 인지행동 치료를 정신건강의학과 전문의와 임상심리사와 컨소시엄을 맺어 프로그램을 개발하게 되었습니다. 다양한 장애에 맞춰 프로그램을 기획하고 개발을 하고 있으며, 수면장애, 공황장애, 사회공포, 우울, 대인관계 순으로 순차적으로 선보일 계획입니다.
해당하는 장애에 신청하기 버튼을 통해 진행하면 됩니다.

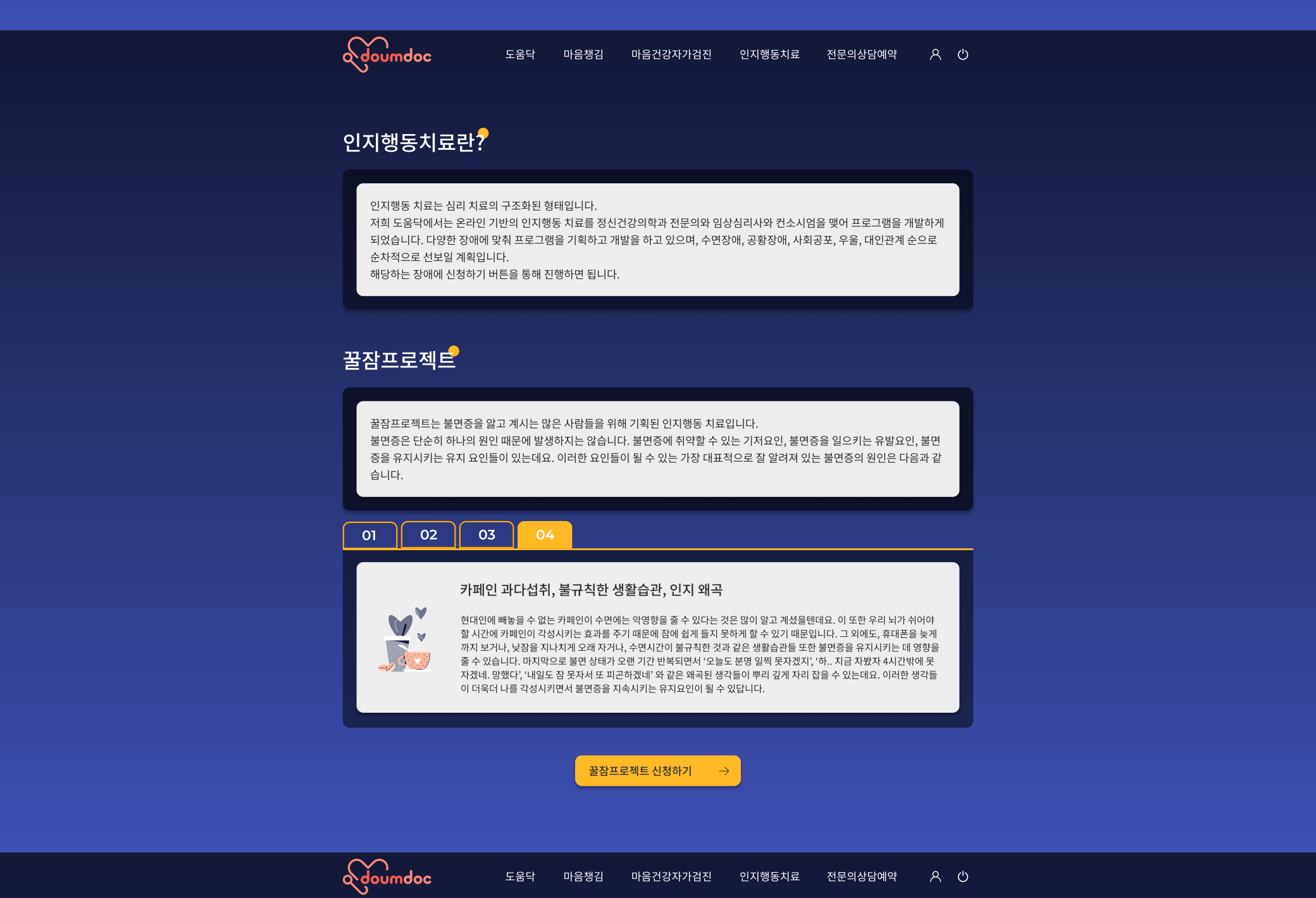
꿀잠프로젝트

꿀잠프로젝트는 불면증을 앓고 계시는 많은 사람들을 위해 기획된 인지행동 치료입니다.
불면증은 단순히 하나의 원인 때문에 발생하지는 않습니다. 불면증에 취약할 수 있는 기저요인, 불면증을 일으키는 유발요인, 불면증을 유지시키는 유지 요인들이 있는데요. 이러한 요인들이 될 수 있는 가장 대표적으로 잘 알려져 있는 불면증의 원인은 다음과 같습니다.

신체질환 또는 다른 수면 장애

신체적 통증이나 기면증, 수면무호흡증, 하지불안증후군과 같은 다른 수면장애 또한 불면증을 유발시키는 요인이 될 수 있습니다. 그저 코를 자주 골거나, 자고 일어났을 때 목이 자주 칼칼하다든지, 신체적으로 조금 불편하다거나 수면습관으로만 여겼던 부분들이 치료를 요할 정도의 수준일 경우에는 숙면을 방해할 수 있으며, 이러한 상태가 오랜 기간 반복되었을 경우에는 불면증에 많은 영향을 미쳤을 수 있답니다.

꿀잠프로젝트 신청하기


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

인지행동치료란?

인지행동 치료는 심리 치료의 구조화된 형태입니다.
저희 도움닥에서는 온라인 기반의 인지행동 치료를 정신건강의학과 전문의와 임상심리사와 컨소시엄을 맺어 프로그램을 개발하게 되었습니다. 다양한 장애에 맞춰 프로그램을 기획하고 개발을 하고 있으며, 수면장애, 공황장애, 사회공포, 우울, 대인관계 순으로 순차적으로 선보일 계획입니다.
해당하는 장애에 신청하기 버튼을 통해 진행하면 됩니다.

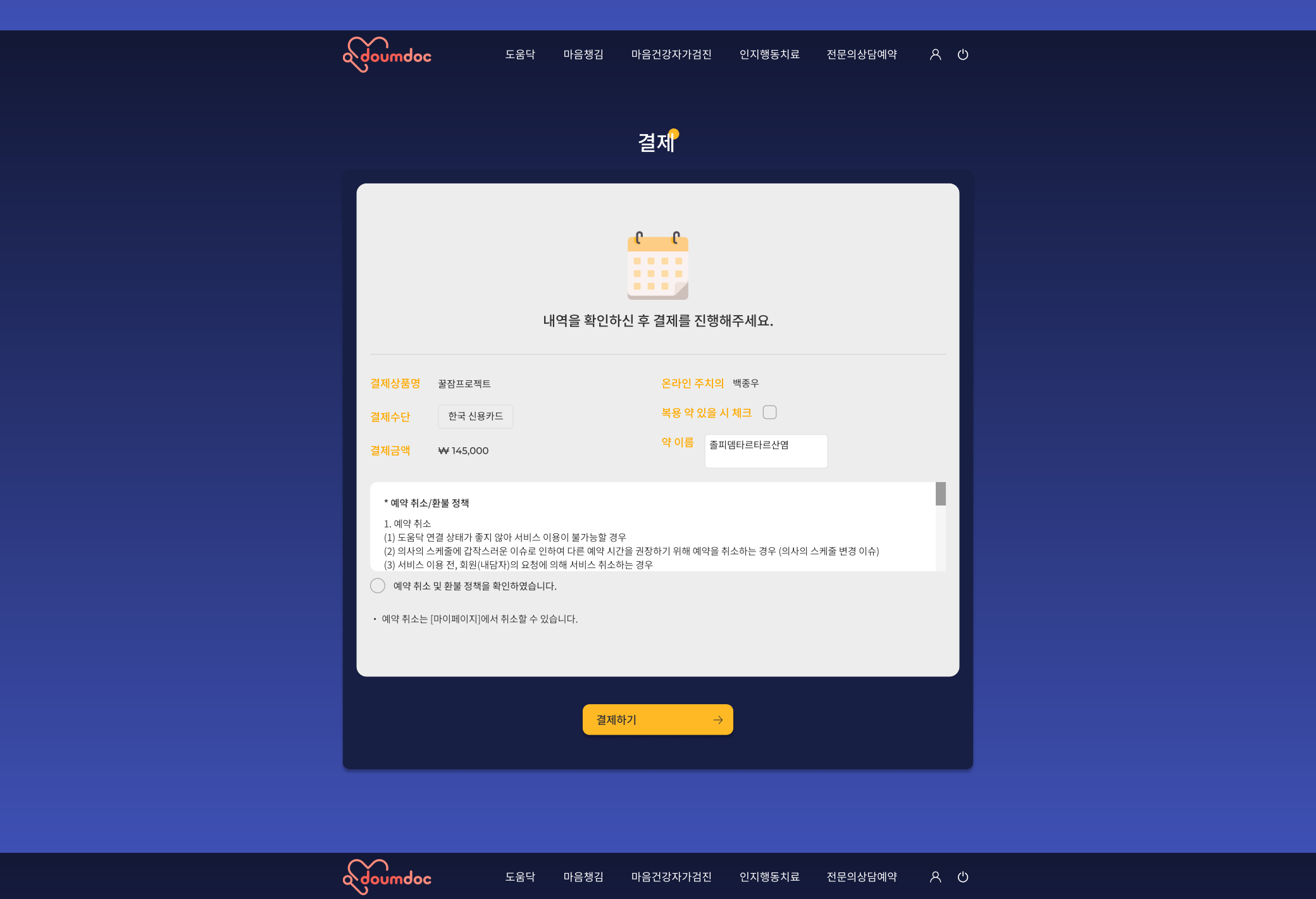
꿀잠프로젝트

꿀잠프로젝트는 불면증을 앓고 계시는 많은 사람들을 위해 기획된 인지행동 치료입니다.
불면증은 단순히 하나의 원인 때문에 발생하지는 않습니다. 불면증에 취약할 수 있는 기저요인, 불면증을 일으키는 유발요인, 불면증을 유지시키는 유지 요인들이 있는데요. 이러한 요인들이 될 수 있는 가장 대표적으로 잘 알려져 있는 불면증의 원인은 다음과 같습니다.

카페인 과다섭취, 불규칙한 생활습관, 인지 왜곡

현대인에 빼놓을 수 없는 카페인이 수면에는 악영향을 줄 수 있다는 것은 많이 알고 계셨을텐데요. 이 또한 우리 뇌가 쉬어야 할 시간에 카페인이 각성시키는 효과를 주기 때문에 잠에 쉽게 들지 못하게 할 수 있기 때문입니다. 그 외에도, 휴대폰을 늦게까지 보거나, 낮잠을 지나치게 오래 자거나, 수면시간이 불규칙한 것과 같은 생활습관들 또한 불면증을 유지시키는 데 영향을 줄 수 있습니다. 마지막으로 불면 상태가 오랜 기간 반복되면서 '오늘도 분명 일찍 못자겠지', '하.. 지금 자봤자 4시간밖에 못 자겠네. 망했다', '내일도 잠 못자서 또 피곤하겠네' 와 같은 왜곡된 생각들이 뿌리 깊게 자리 잡을 수 있는데요. 이러한 생각들이 더욱더 나를 각성시키면서 불면증을 지속시키는 유지요인이 될 수 있답니다.

꿀잠프로젝트 신청하기


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

결제

내역을 확인하신 후 결제를 진행해주세요.

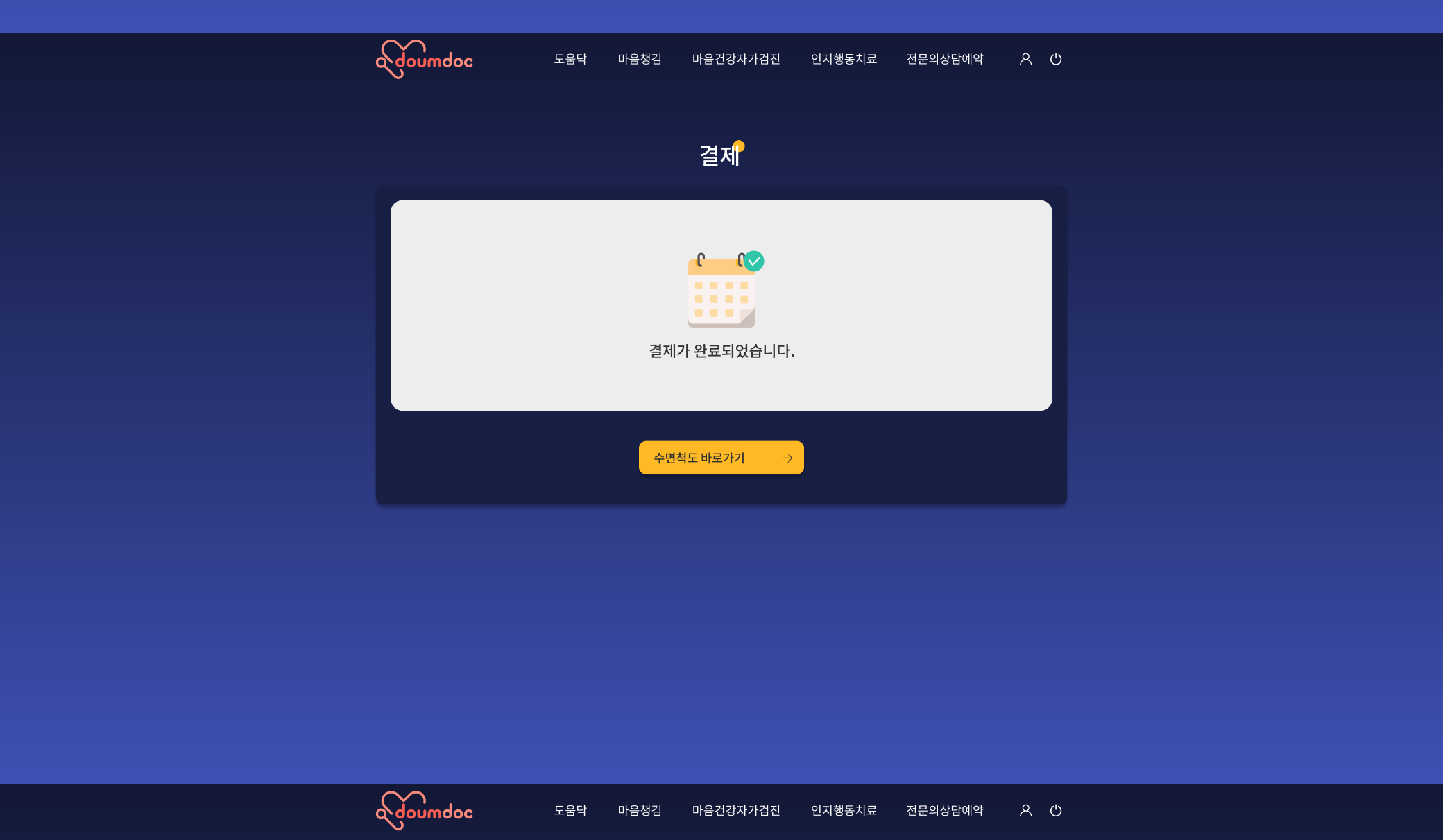
결제상품명 꿀잠프로젝트
결제수단 한국 신용카드
결제금액 ₩ 145,000
온라인 주치의 백종우
복용 약 있을 시 체크 ☐
약 이름 졸피뎀타르타르산염

* 예약 취소/환불 정책
1. 예약 취소
(1) 도움닥 연결 상태가 좋지 않아 서비스 이용이 불가능할 경우
(2) 의사의 스케줄에 갑작스러운 이슈로 인하여 다른 예약 시간을 권장하기 위해 예약을 취소하는 경우 (의사의 스케줄 변경 이슈)
(3) 서비스 이용 전, 회원(내담자)의 요청에 의해 서비스 취소하는 경우

○ 예약 취소 및 환불 정책을 확인하였습니다.

- 예약 취소는 [마이페이지]에서 취소할 수 있습니다.

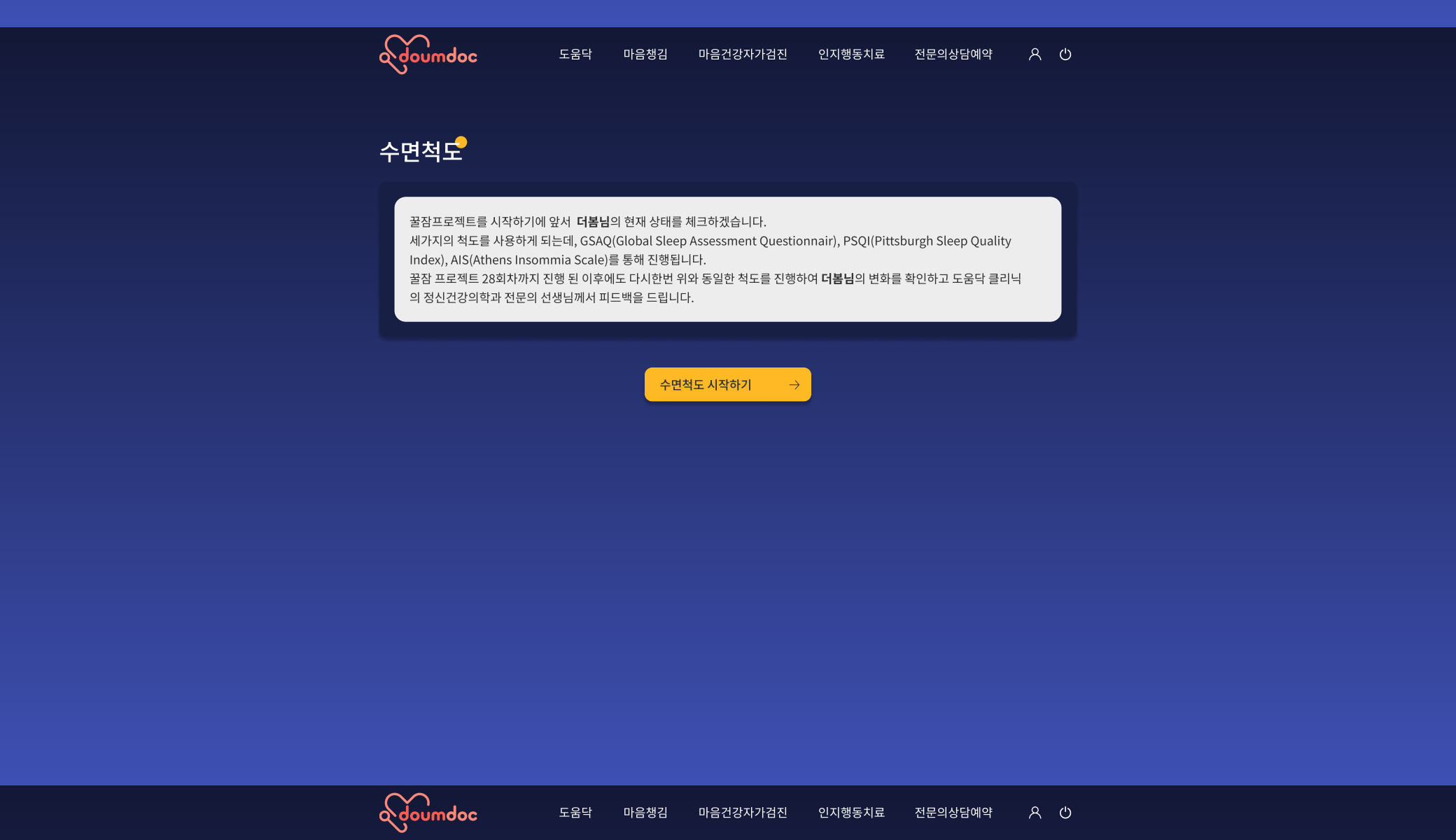
결제하기


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

결제

결제가 완료되었습니다.

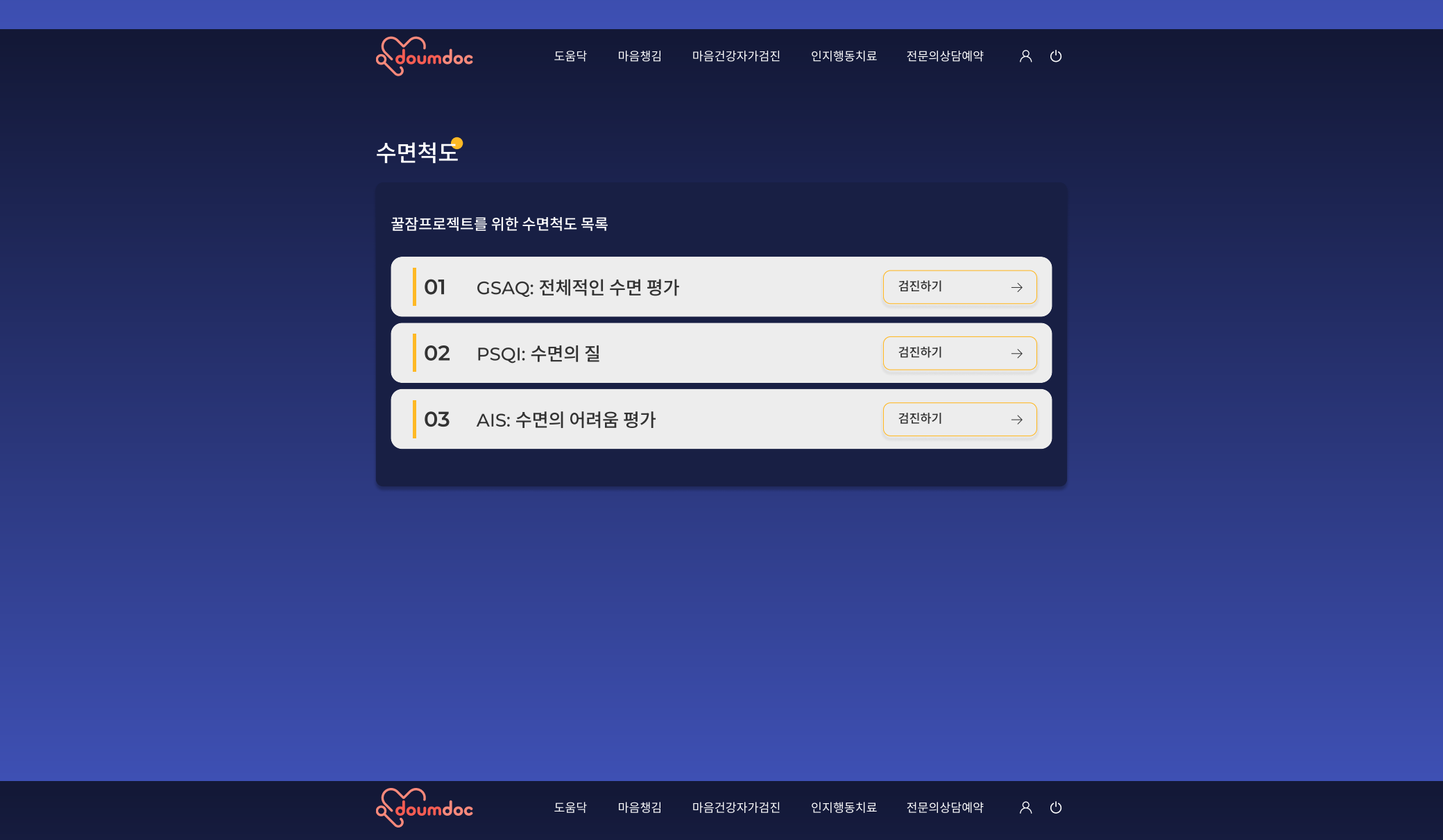
수면척도 바로가기


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

수면척도

꿀잠프로젝트를 시작하기에 앞서 **더봄님**의 현재 상태를 체크하겠습니다.
세가지의 척도를 사용하게 되는데, GSAQ(Global Sleep Assessment Questionnair), PSQI(Pittsburgh Sleep Quality Index), AIS(Athens Insomnia Scale)를 통해 진행됩니다.
꿀잠 프로젝트 28회차까지 진행 된 이후에도 다시한번 위와 동일한 척도를 진행하여 **더봄님**의 변화를 확인하고 도움닥 클리닉의 정신건강의학과 전문의 선생님께서 피드백을 드립니다.

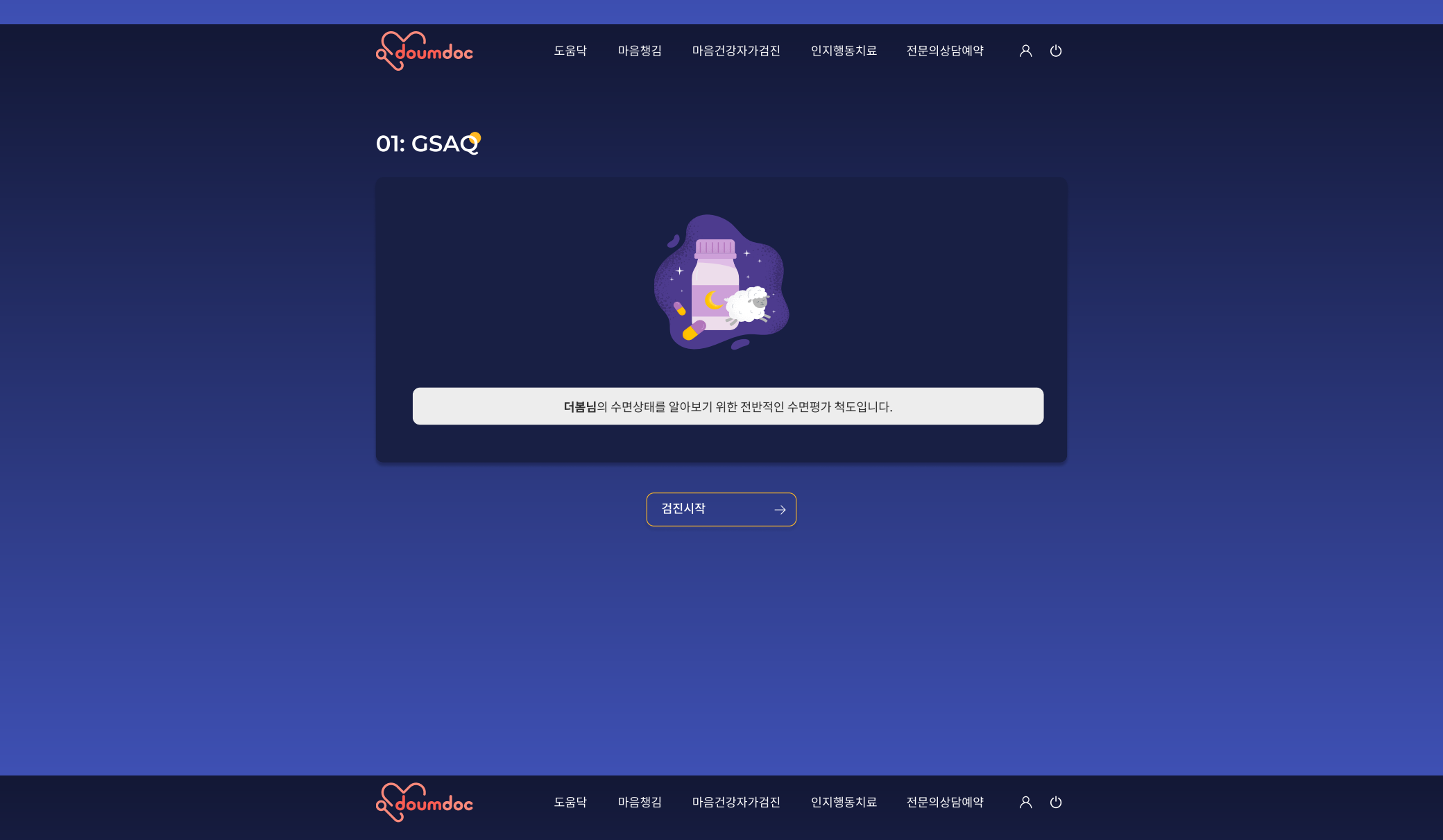
수면척도 시작하기


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

수면척도

꿀잠프로젝트를 위한 수면척도 목록

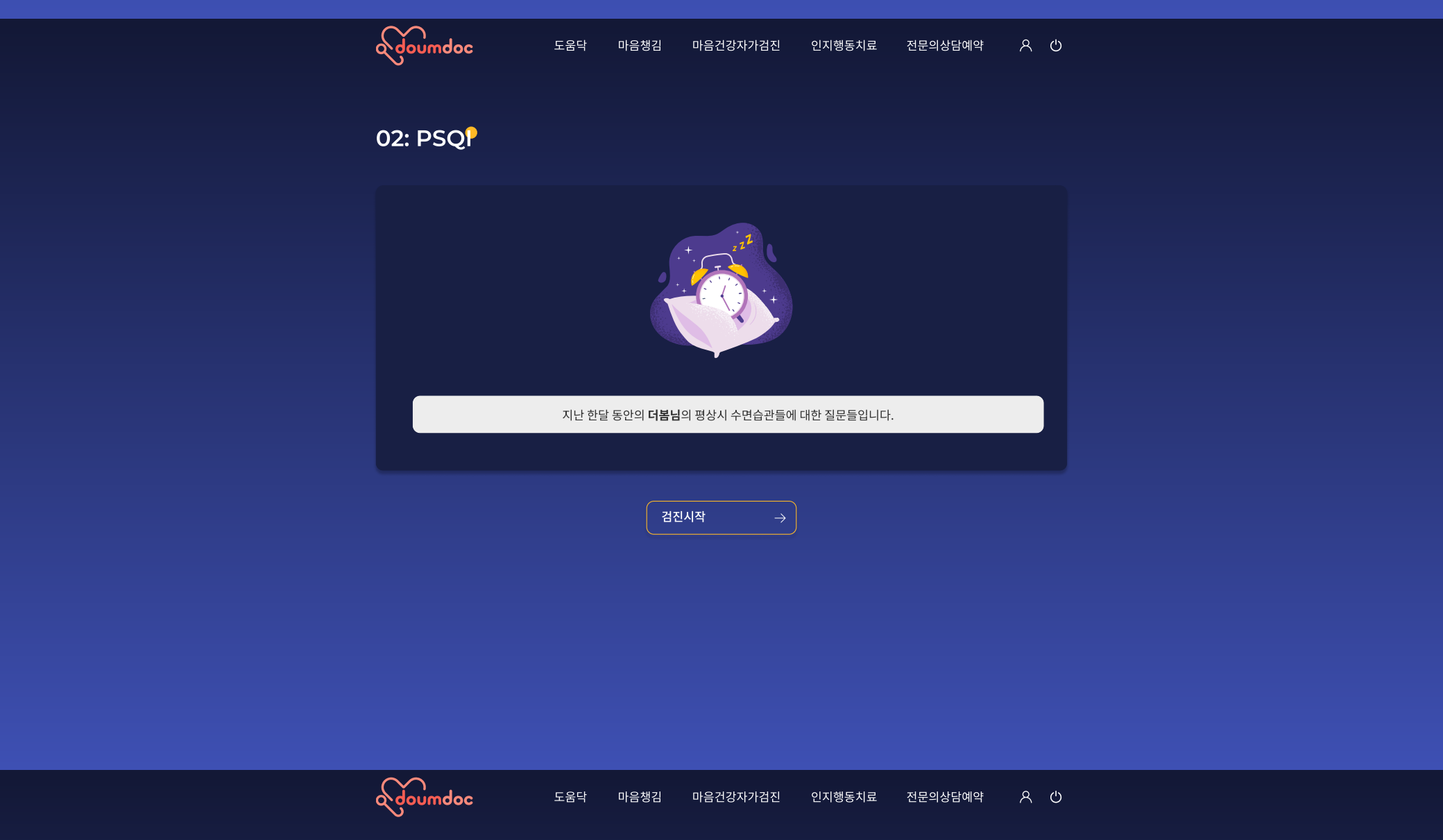
- 01 GSAQ: 전체적인 수면 평가 — 검진하기
- 02 PSQI: 수면의 질 — 검진하기
- 03 AIS: 수면의 어려움 평가 — 검진하기


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

01: GSAQ

더봄님의 수면상태를 알아보기 위한 전반적인 수면평가 척도입니다.

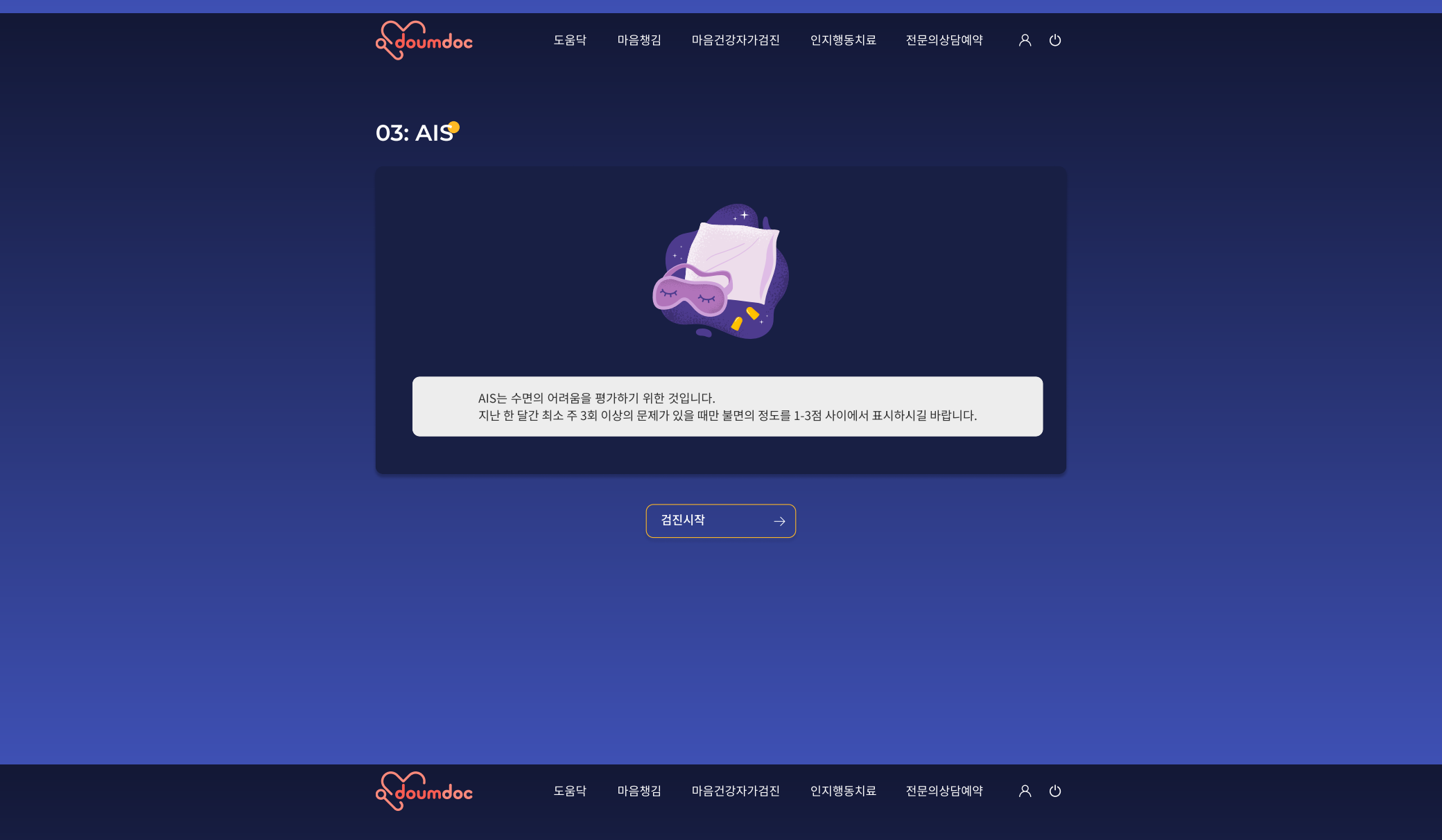
검진시작


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

02: PSQI

지난 한달 동안의 **더봄님**의 평상시 수면습관들에 대한 질문들입니다.

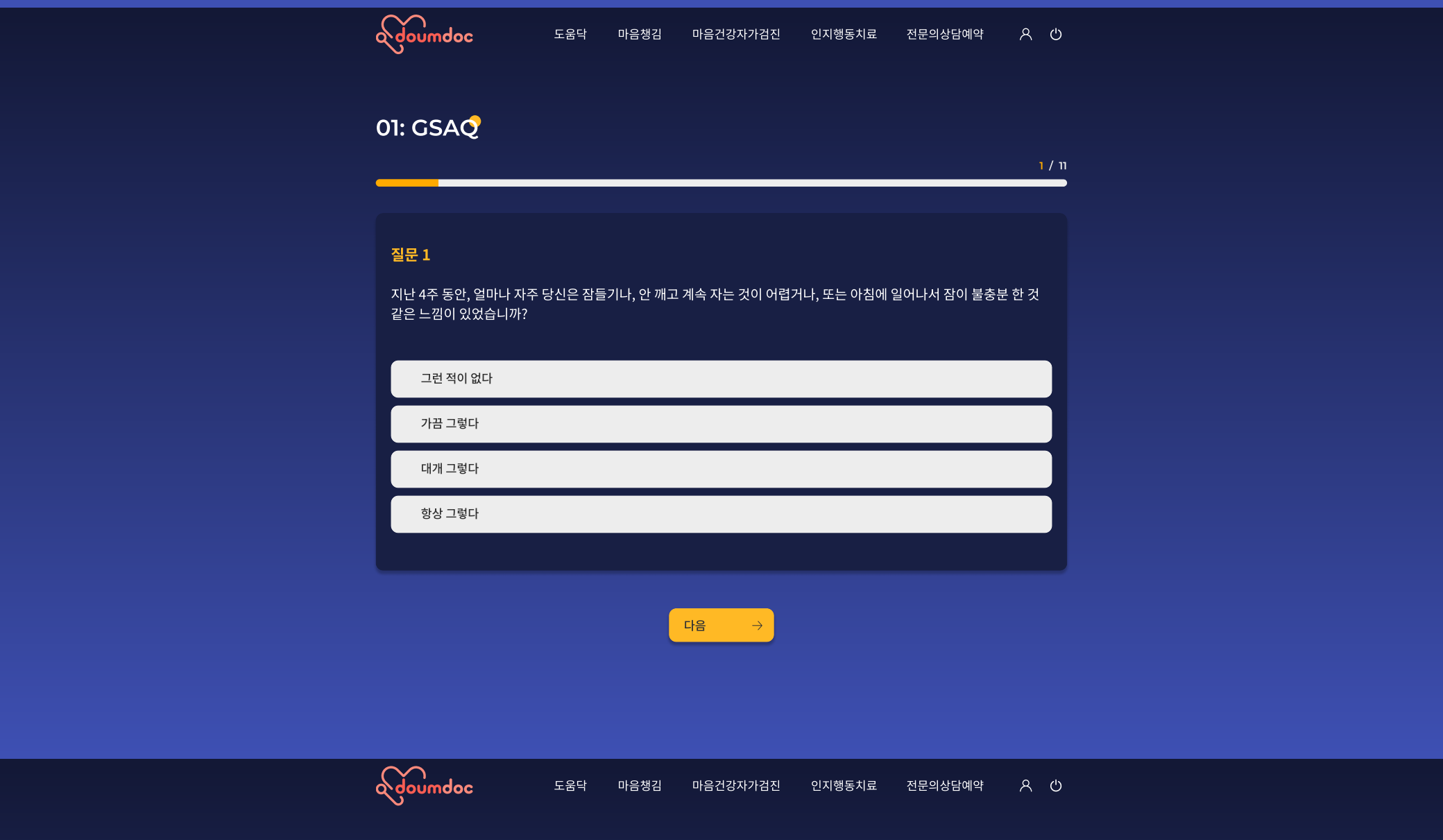
검진시작


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

03: AIS

AIS는 수면의 어려움을 평가하기 위한 것입니다.
지난 한 달간 최소 주 3회 이상의 문제가 있을 때만 불면의 정도를 1-3점 사이에서 표시하시길 바랍니다.

검진시작


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

01: GSAQ

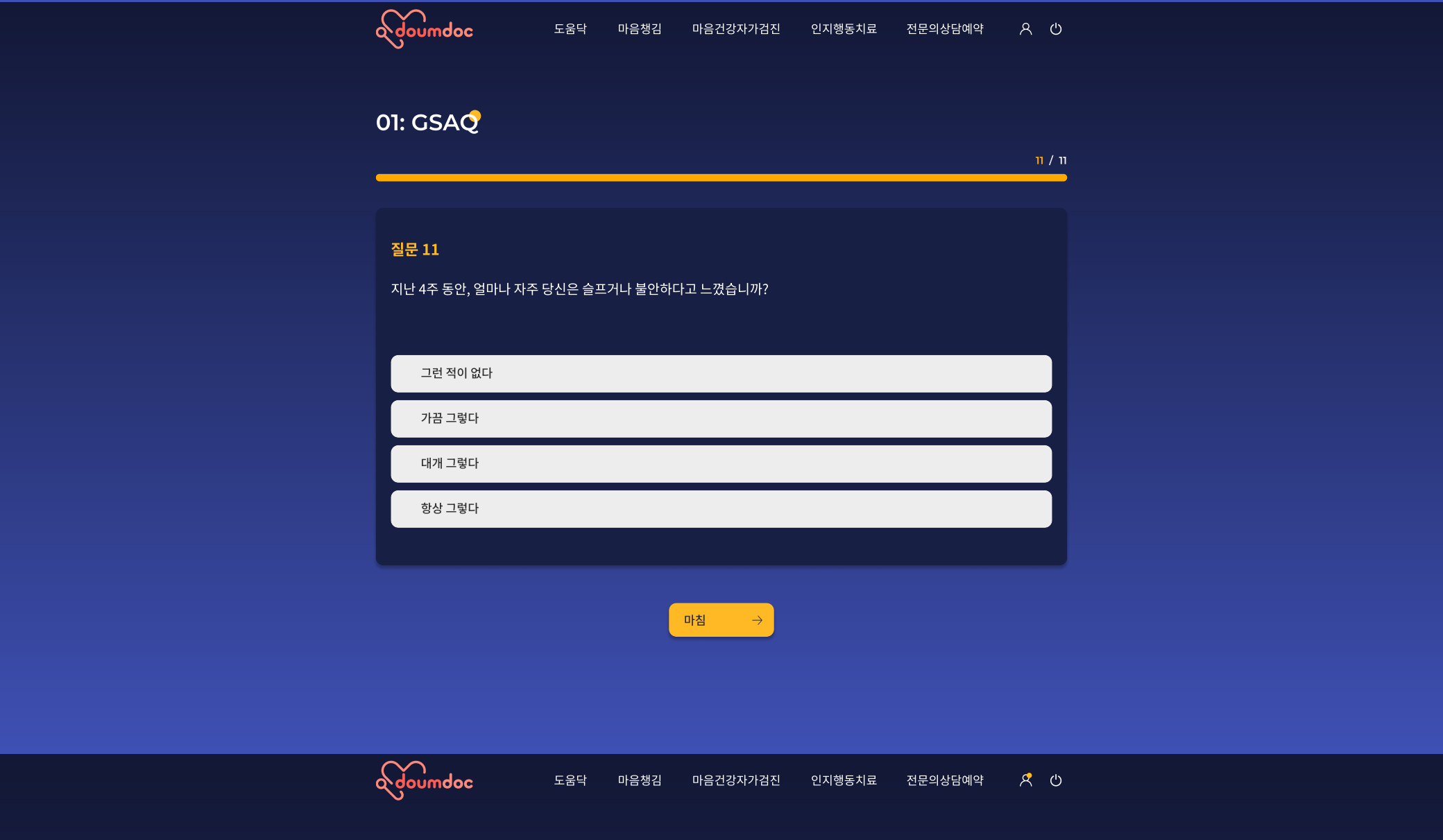
1 / 11

질문 1

지난 4주 동안, 얼마나 자주 당신은 잠들거나, 잠 깨고 자는 것이 어렵거나, 또는 아침에 일어나서 잠이 불충분 한 것 같은 느낌이 있었습니까?

- 그런 적이 없다
- 가끔 그렇다
- 대개 그렇다
- 항상 그렇다

다음


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

01: GSAQ

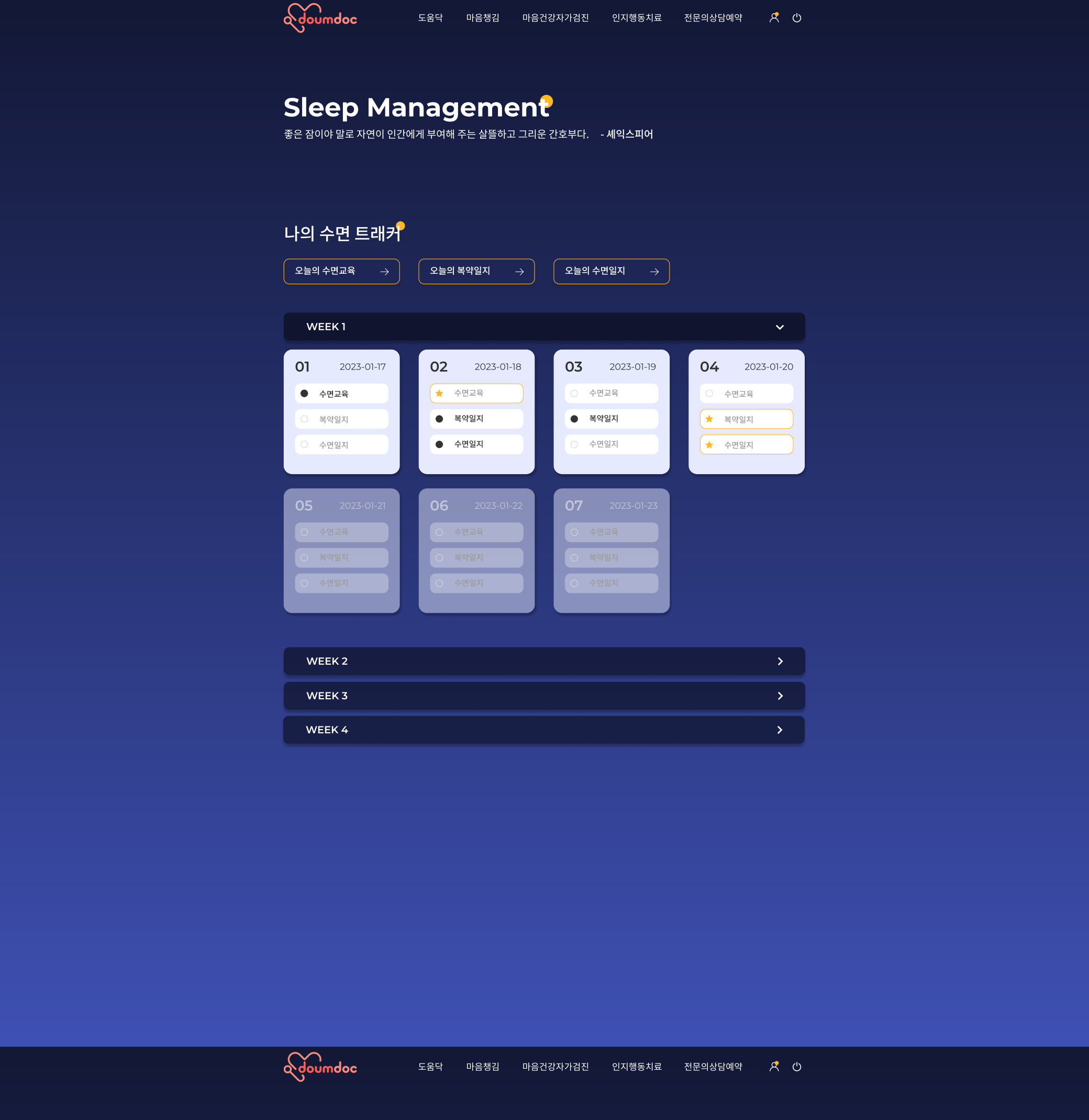
11 / 11

질문 11

지난 4주 동안, 얼마나 자주 당신은 슬프거나 불안하다고 느꼈습니까?

- 그런 적이 없다
- 가끔 그렇다
- 대개 그렇다
- 항상 그렇다

마침


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

Sleep Management

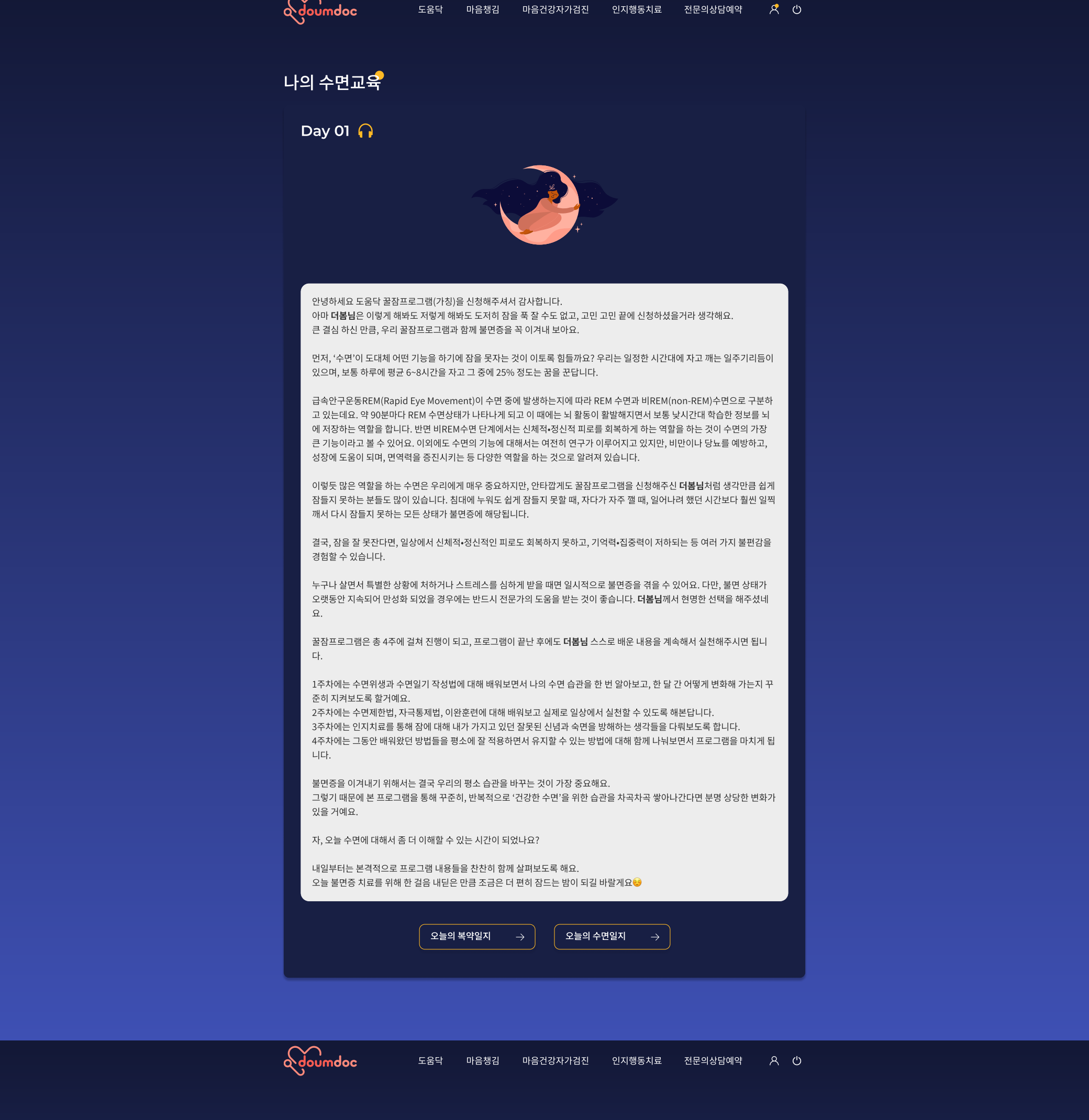
좋은 잠이야 말로 자연이 인간에게 부여해 주는 살뜰하고 그리운 간호부다. - 셰익스피어

나의 수면 트래커

오늘의 수면교육
오늘의 복약일지
오늘의 수면일지
WEEK 1

- 01 2023-01-17: ● 수면교육 / ○ 복약일지 / ○ 수면일지
- 02 2023-01-18: ★ 수면교육 / ● 복약일지 / ● 수면일지
- 03 2023-01-19: ○ 수면교육 / ● 복약일지 / ○ 수면일지
- 04 2023-01-20: ○ 수면교육 / ★ 복약일지 / ★ 수면일지
- 05 2023-01-21: ○ 수면교육 / ○ 복약일지 / ○ 수면일지
- 06 2023-01-22: ○ 수면교육 / ○ 복약일지 / ○ 수면일지
- 07 2023-01-23: ○ 수면교육 / ○ 복약일지 / ○ 수면일지

WEEK 2
WEEK 3
WEEK 4


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

나의 수면교육

Day 01

안녕하세요 도움닥 꿀잠프로그램(가칭)을 신청해주셔서 감사합니다.
아마 **더봄님**은 이렇게 해봐도 저렇게 해봐도 도저히 잠을 푹 잘 수도 없고, 고민 고민 끝에 신청하셨을거라 생각해요.
큰 결심 하신 만큼, 우리 꿀잠프로그램과 함께 불면증을 꼭 이겨내 보아요.

먼저, '수면'이 도대체 어떤 기능을 하기에 잠을 못자는 것이 이토록 힘들까요? 우리는 일정한 시간대에 자고 깨는 일주기리듬이 있으며, 보통 하루에 평균 6~8시간을 자고 그 중에 25% 정도는 꿈을 꾼답니다.

급속안구운동REM(Rapid Eye Movement)이 수면 중에 발생하는지에 따라 REM 수면과 비REM(non-REM)수면으로 구분하고 있는데요. 약 90분마다 REM 수면상태가 나타나게 되고 이 때에는 뇌 활동이 활발해지면서 보통 낮시간대 학습한 정보를 뇌에 저장하는 역할을 합니다. 반면 비REM수면 단계에서는 신체적•정신적 피로를 회복하게 하는 역할을 하는 것이 수면의 가장 큰 기능이라고 볼 수 있어요. 이외에도 수면의 기능에 대해서는 여전히 연구가 이루어지고 있지만, 비만이나 당뇨를 예방하고, 성장에 도움이 되며, 면역력을 증진시키는 등 다양한 역할을 하는 것으로 알려져 있습니다.

이렇듯 많은 역할을 하는 수면은 우리에게 매우 중요하지만, 안타깝게도 꿀잠프로그램을 신청해주신 **더봄님**처럼 생각만큼 쉽게 잠들지 못하는 분들도 많이 있습니다. 침대에 누워도 쉽게 잠들지 못할 때, 자다가 자주 깰 때, 일어나려 했던 시간보다 훨씬 일찍 깨서 다시 잠들지 못하는 모든 상태가 불면증에 해당됩니다.

결국, 잠을 잘 못잔다면, 일상에서 신체적•정신적인 피로도 회복하지 못하고, 기억력•집중력이 저하되는 등 여러 가지 불편감을 경험할 수 있습니다.

누구나 살면서 특별한 상황에 처하거나 스트레스를 심하게 받을 때면 일시적으로 불면증을 겪을 수 있어요. 다만, 불면 상태가 오랫동안 지속되어 만성화 되었을 경우에는 반드시 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다. **더봄님**께서 현명한 선택을 해주셨네요.

꿀잠프로그램은 총 4주에 걸쳐 진행이 되고, 프로그램이 끝난 후에도 **더봄님** 스스로 배운 내용을 계속해서 실천해주시면 됩니다.

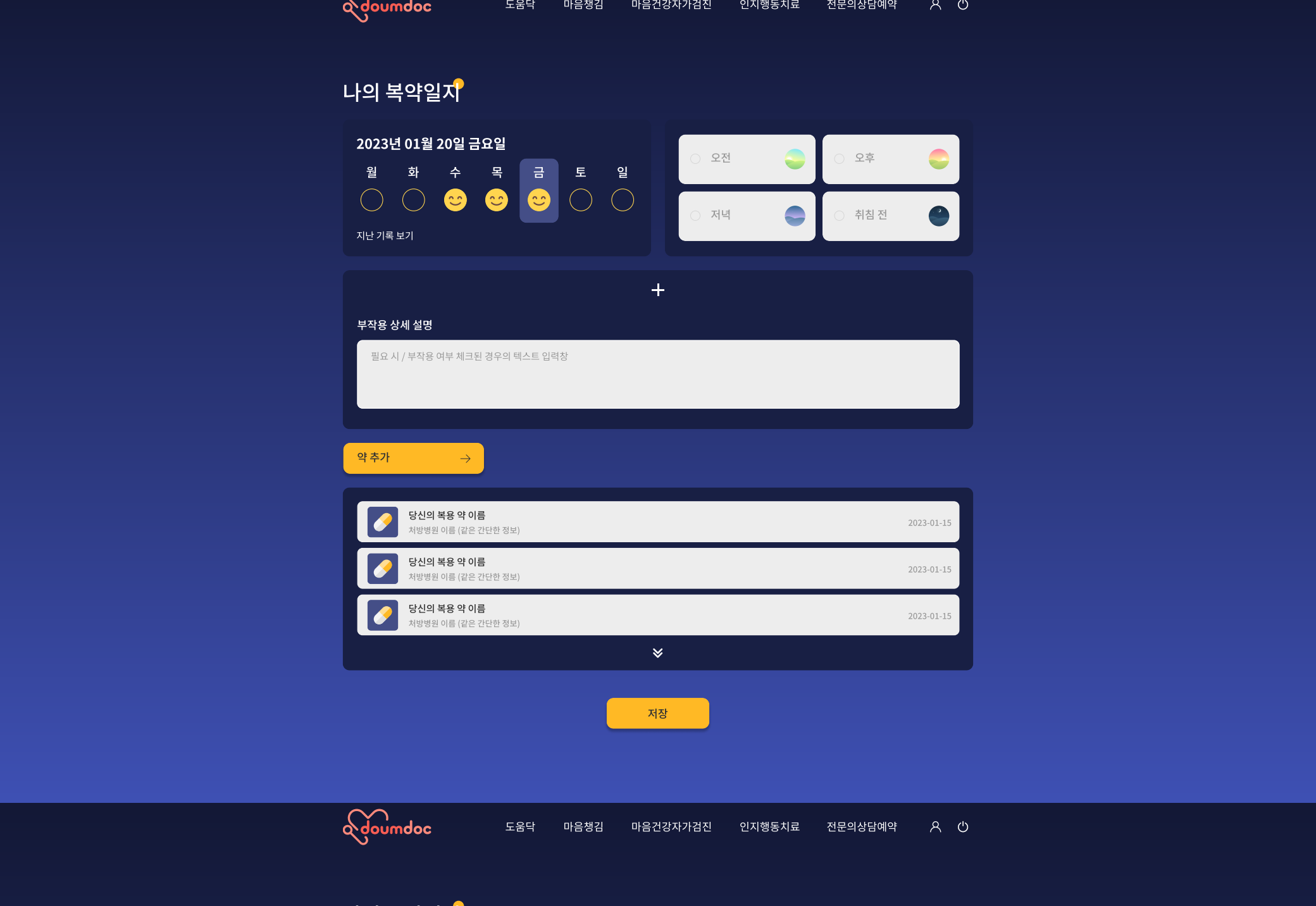
1주차에는 수면위생과 수면일기 작성법에 대해 배워보면서 나의 수면 습관을 한 번 알아보고, 한 달 간 어떻게 변화해 가는지 꾸준히 지켜보도록 할거에요.
2주차에는 수면제한법, 자극통제법, 이완훈련에 대해 배워보고 실제로 일상에서 실천할 수 있도록 해본답니다.
3주차에는 인지치료를 통해 잠에 대해 내가 가지고 있던 잘못된 신념과 숙면을 방해하는 생각들을 다뤄보도록 합니다.
4주차에는 그동안 배워왔던 방법들을 평소에 잘 적용하면서 유지할 수 있는 방법에 대해 함께 나눠보면서 프로그램을 마치게 됩니다.

불면증을 이겨내기 위해서는 결국 우리의 평소 습관을 바꾸는 것이 가장 중요해요.
그렇기 때문에 본 프로그램을 통해 꾸준히, 반복적으로 '건강한 수면'을 위한 습관을 차곡차곡 쌓아나간다면 분명 상당한 변화가 있을 거예요.

자, 오늘 수면에 대해서 좀 더 이해할 수 있는 시간이 되었나요?

내일부터는 본격적으로 프로그램 내용들을 찬찬히 함께 살펴보도록 해요.
오늘 불면증 치료를 위해 한 걸음 내딛은 만큼 조금은 더 편히 잠드는 밤이 되길 바랄게요😊

오늘의 복약일지
오늘의 수면일지


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

나의 복약일지

2023년 01월 20일 금요일

월
화
수
목
금
토
일
지난 기록 보기
오전
오후
저녁
취침 전

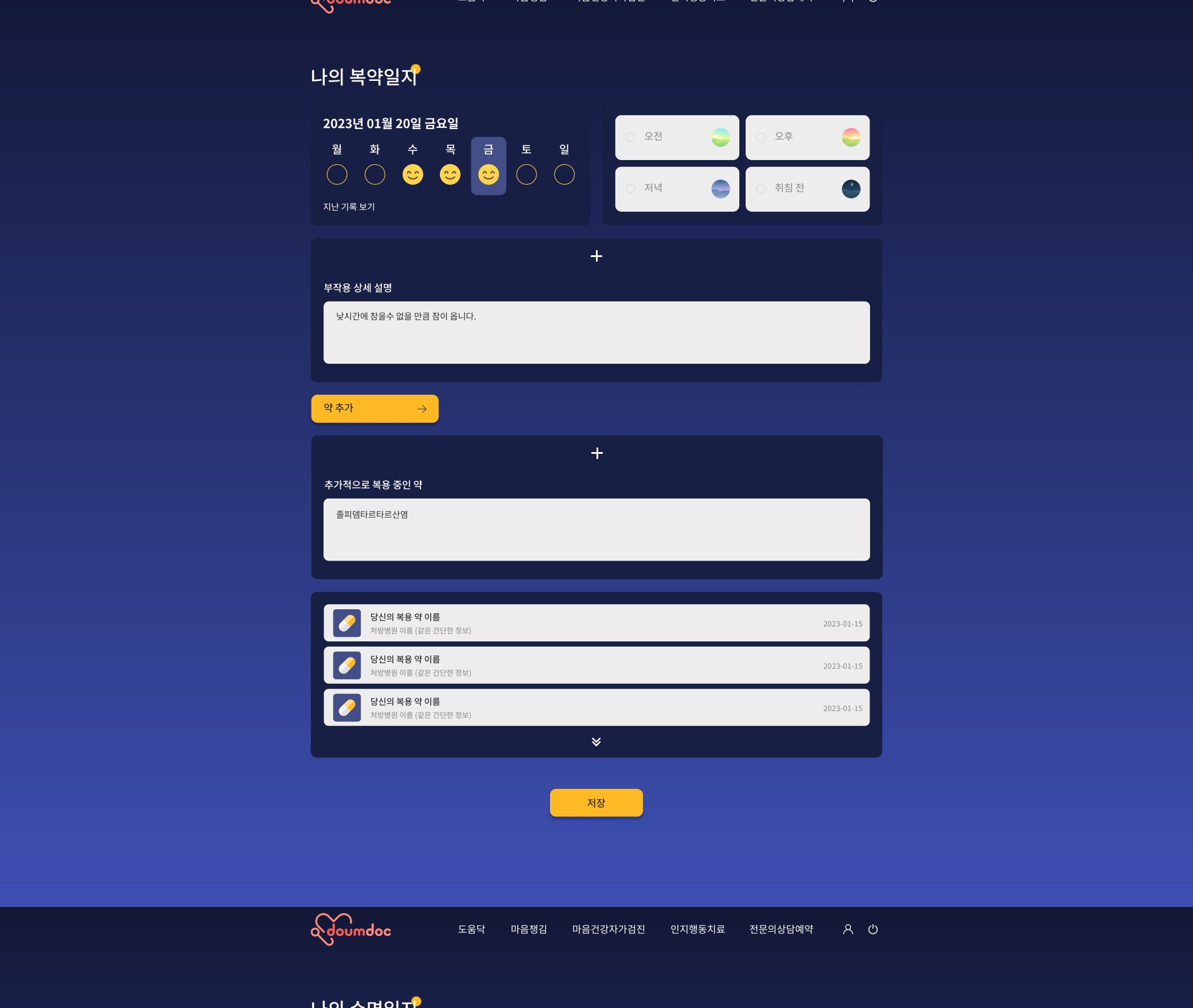
부작용 상세 설명

필요 시 / 부작용 여부 체크된 경우의 텍스트 입력창

약 추가

- 당신의 복용 약 이름 — 처방병원 이름 (같은 간단한 정보) — 2023-01-15
- 당신의 복용 약 이름 — 처방병원 이름 (같은 간단한 정보) — 2023-01-15
- 당신의 복용 약 이름 — 처방병원 이름 (같은 간단한 정보) — 2023-01-15

저장


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

나의 복약일지

2023년 01월 20일 금요일

월
화
수
목
금
토
일
지난 기록 보기
오전
오후
저녁
취침 전

부작용 상세 설명

낮시간에 참을수 없을 만큼 잠이 옵니다.

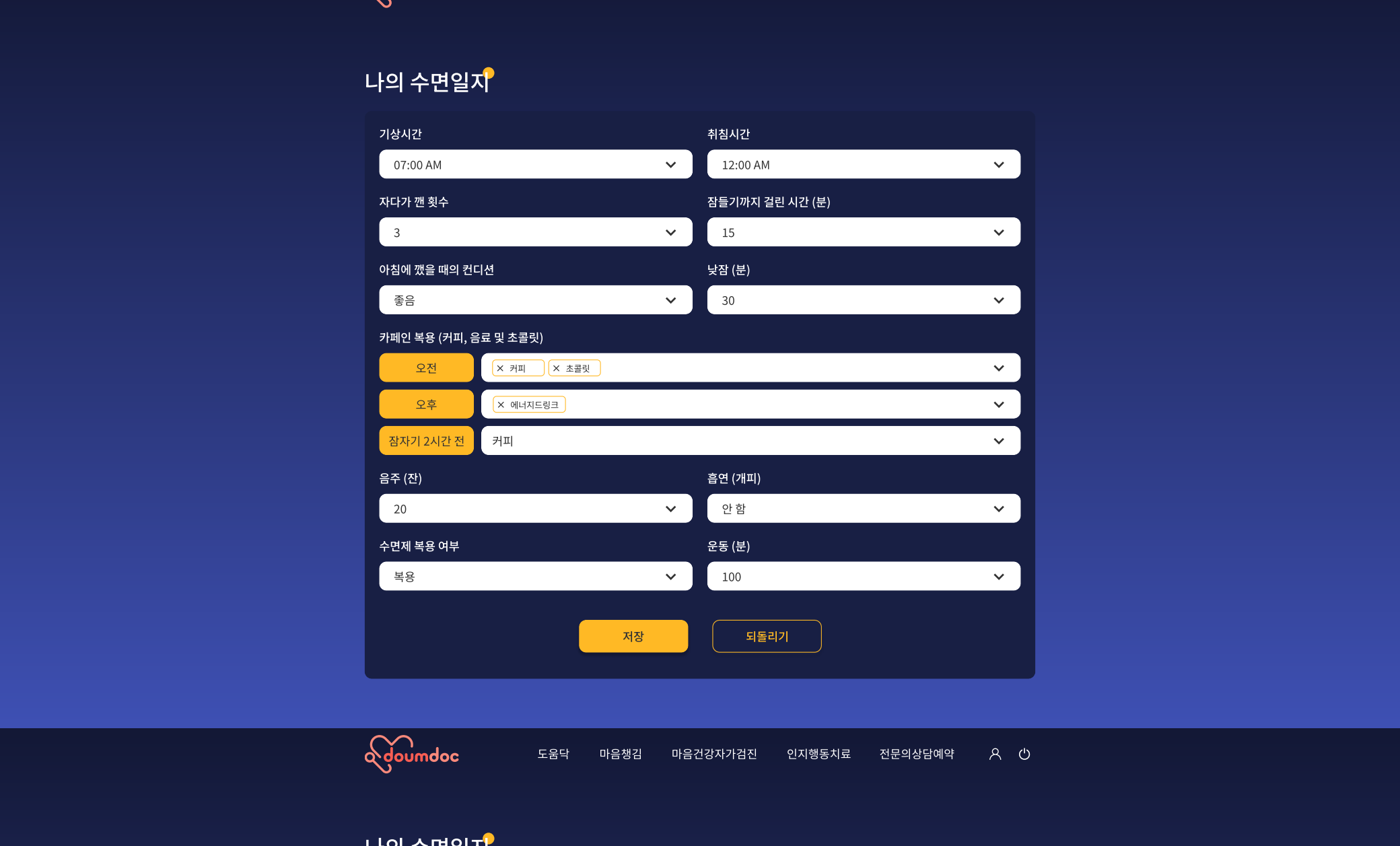
약 추가

추가적으로 복용 중인 약

졸피뎀타르타르산염

- 당신의 복용 약 이름 — 처방병원 이름 (같은 간단한 정보) — 2023-01-15
- 당신의 복용 약 이름 — 처방병원 이름 (같은 간단한 정보) — 2023-01-15
- 당신의 복용 약 이름 — 처방병원 이름 (같은 간단한 정보) — 2023-01-15

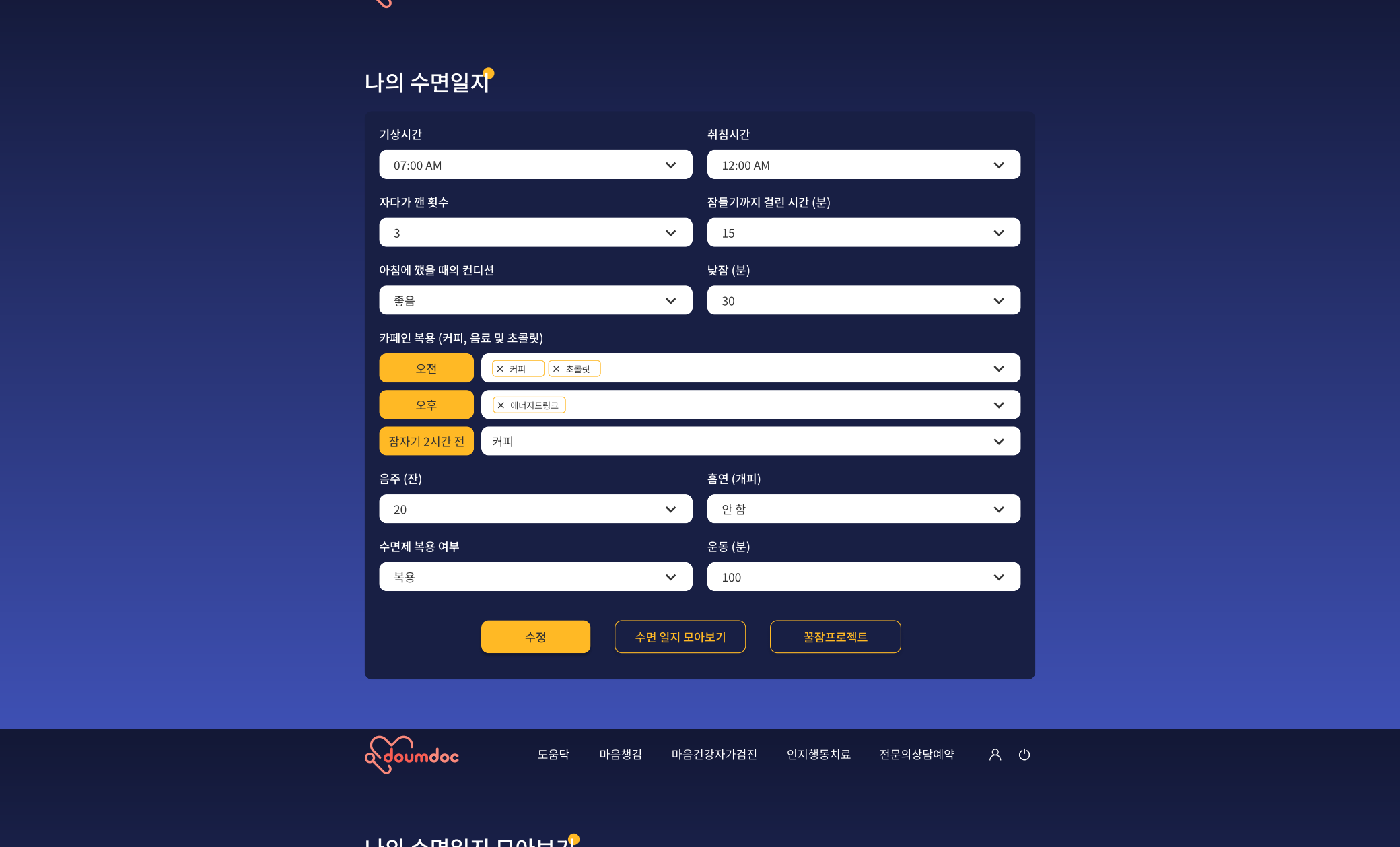
저장


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

나의 수면일지

기상시간: 07:00 AM
취침시간: 12:00 AM
자다가 깬 횟수: 3
잠들기까지 걸린 시간 (분): 15
아침에 깼을 때의 컨디션: 좋음
낮잠 (분): 30
카페인 복용 (커피, 음료 및 초콜릿)
오전: × 커피 × 초콜릿
오후: × 에너지드링크
잠자기 2시간 전: 커피
음주 (잔): 20
흡연 (개피): 안 함
수면제 복용 여부: 복용
운동 (분): 100

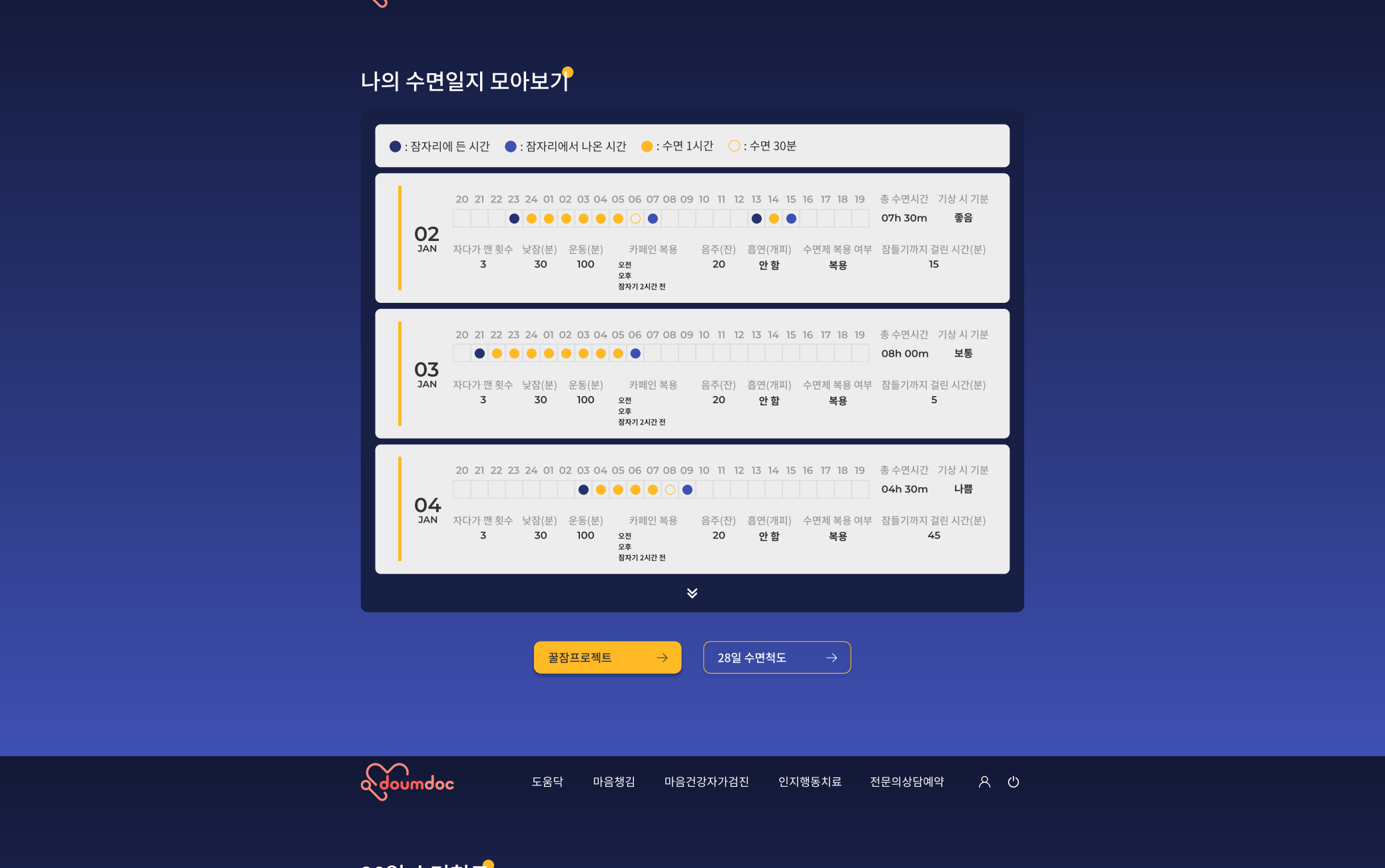
저장
되돌리기


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

나의 수면일지

기상시간: 07:00 AM
취침시간: 12:00 AM
자다가 깬 횟수: 3
잠들기까지 걸린 시간 (분): 15
아침에 깼을 때의 컨디션: 좋음
낮잠 (분): 30
카페인 복용 (커피, 음료 및 초콜릿)
오전: × 커피 × 초콜릿
오후: × 에너지드링크
잠자기 2시간 전: 커피
음주 (잔): 20
흡연 (개피): 안 함
수면제 복용 여부: 복용
운동 (분): 100

수정
수면 일지 모아보기
꿀잠프로젝트

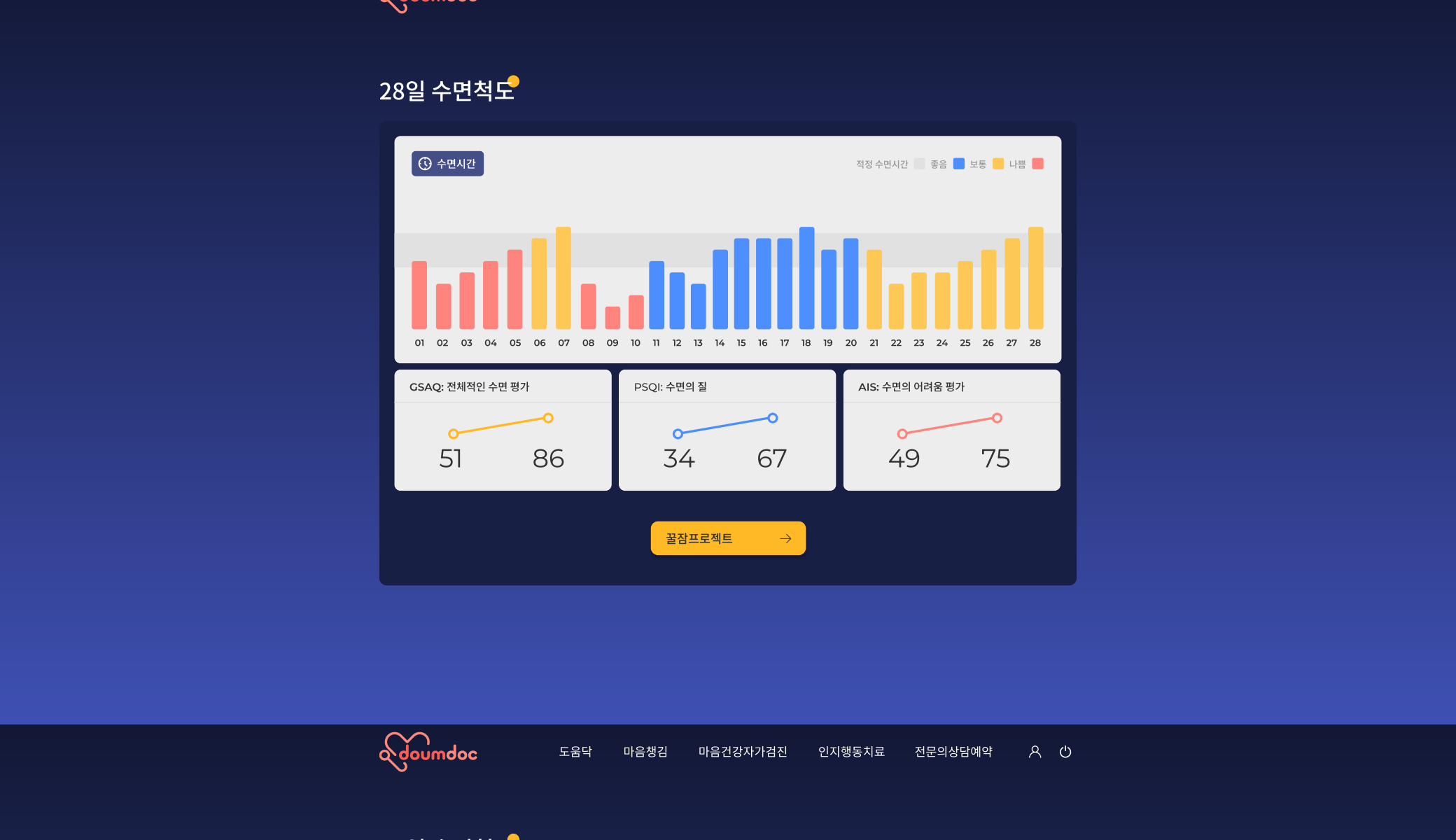

doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

나의 수면일지 모아보기

● : 잠자리에 든 시간 ● : 잠자리에서 나온 시간 ● : 수면 1시간 ○ : 수면 30분

날짜	자다가 깬 횟수	낮잠(분)	운동(분)	카페인 복용	음주(잔)	흡연(개피)	수면제 복용 여부	총 수면시간	기상 시 기분	잠들기까지 걸린 시간(분)
02 JAN	3	30	100	오전 오후 잠자기 2시간 전	20	안 함	복용	07h 30m	좋음	15
03 JAN	3	30	100	오전 오후 잠자기 2시간 전	20	안 함	복용	08h 00m	보통	5
04 JAN	3	30	100	오전 오후 잠자기 2시간 전	20	안 함	복용	04h 30m	나쁨	45

꿀잠프로젝트
28일 수면척도

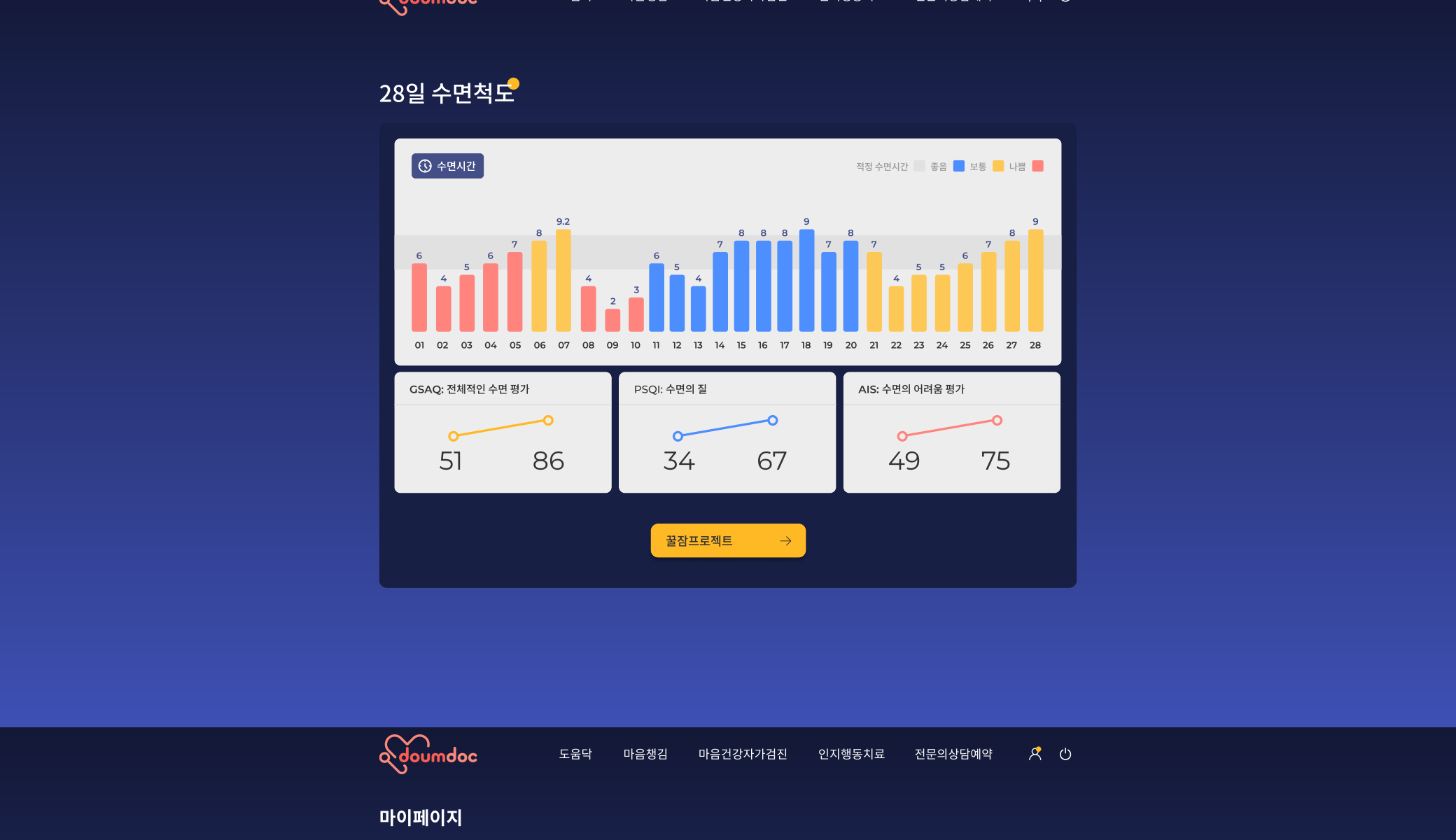

doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

28일 수면척도

수면시간
01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28

GSAQ: 전체적인 수면 평가 51 → 86
PSQI: 수면의 질 34 → 67
AIS: 수면의 어려움 평가 49 → 75

꿀잠프로젝트

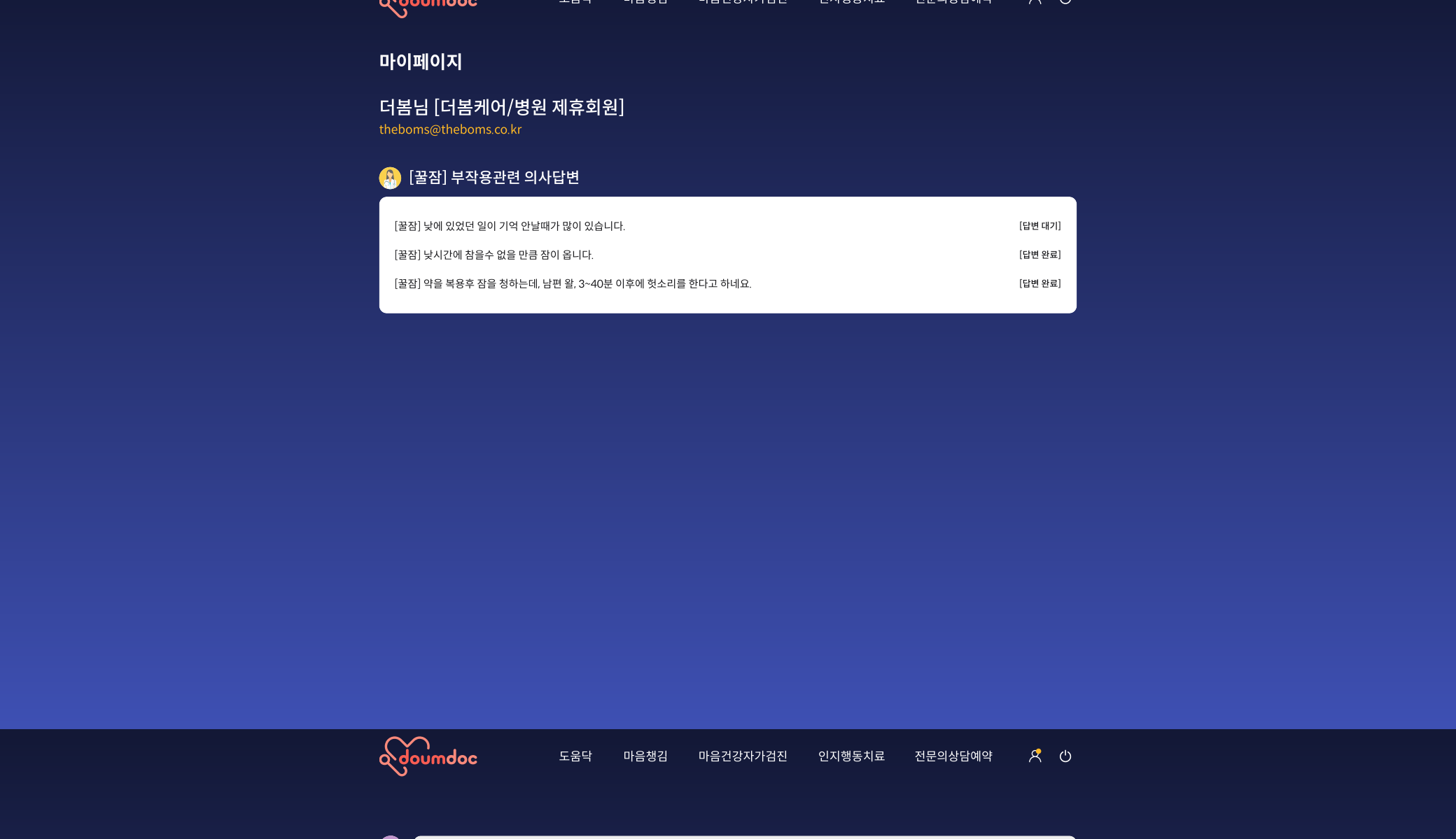

doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

28일 수면척도

수면시간
01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28

GSAQ: 전체적인 수면 평가 51 → 86
PSQI: 수면의 질 34 → 67
AIS: 수면의 어려움 평가 49 → 75

꿀잠프로젝트

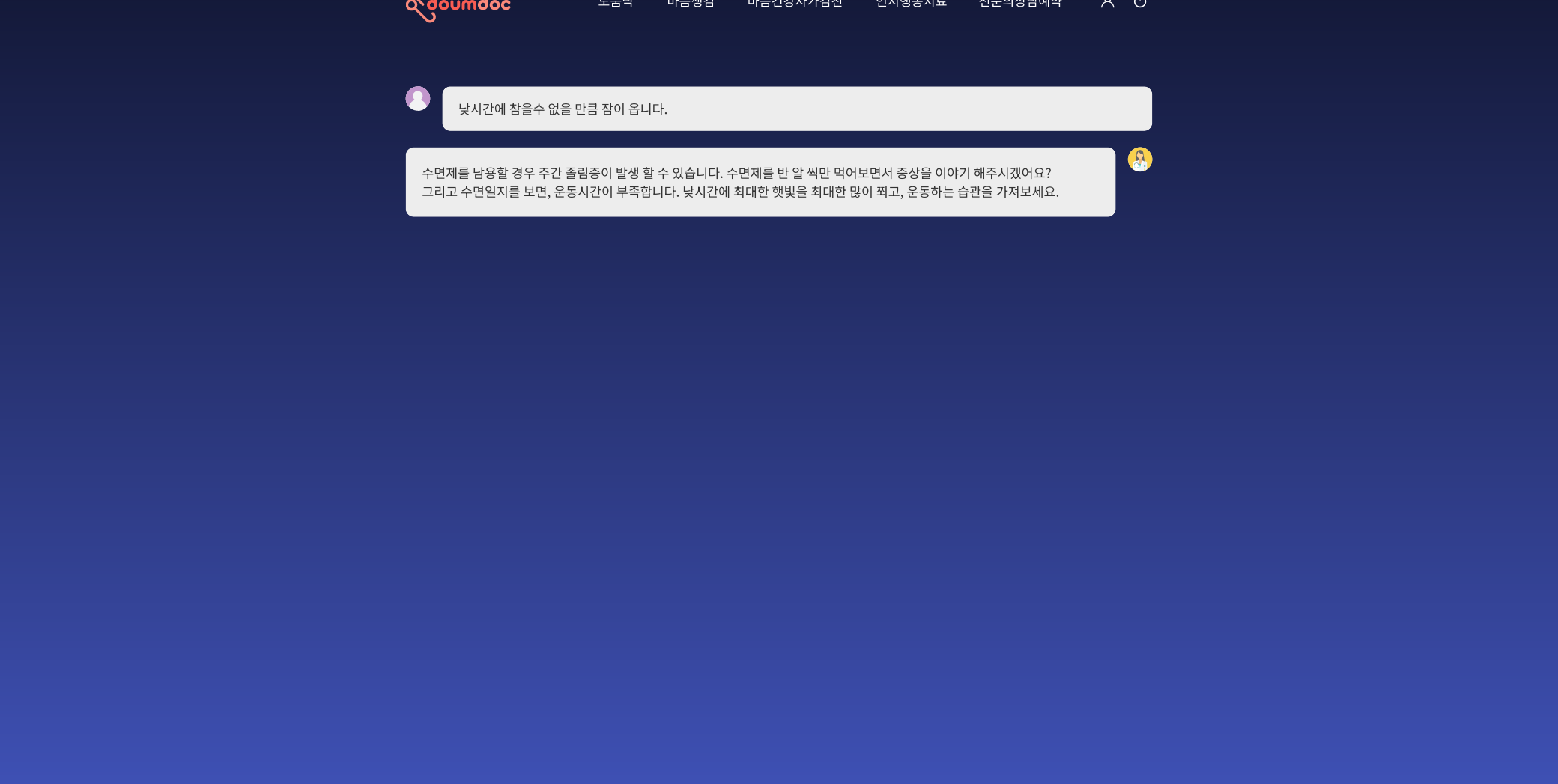

doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

마이페이지

더봄님 [더봄케어/병원 제휴회원]
thebom@thebom.co.kr

[꿀잠] 부작용관련 의사답변

- [꿀잠] [illegible] — [답변 대기]
- [꿀잠] 낮시간에 참을수 없을 만큼 잠이 옵니다. — [답변 완료]
- [꿀잠] [illegible] — [답변 완료]


doumdoc
도움닥
마음챙김
마음건강자가검진
인지행동치료
전문의상담예약

낮시간에 참을수 없을 만큼 잠이 옵니다.

수면제를 낮용할 경우 주간 졸림증이 발생 할 수 있습니다. 수면제를 반 알 빼면 적어보면서 증상을 이어가 해주시겠어요? 그리고 수면일지를 보면, 운동시간이 부족합니다. 낮시간에 최대한 햇빛을 최대한 많이 쐬고, 운동하는 습관을 가져보세요.