

성인을 위한 수면 건강: 충분한 수면은 이룰 수 있는 꿈!

수면은 왜 중요한가요?

수면은 개인의 정신적, 육체적 건강과 삶의 질에 중요한 역할을 합니다. 몸은 잠을 자는 시간 동안 다음 날의 정상적인 활동을 위하여, 피로를 회복하는 시간을 갖습니다. 뇌 또한 이 시간을 통하여 학습한 내용을 받아들이고, 그 내용을 기억 속에 저장할 수 있습니다.

매일 밤마다 충분한 수면을 취하지 못하게 된다면 장기 질환에 걸리는 위험을 높일 수 있습니다. 장기 질환의 예로는:



보통 하루에 성인은 몇시간을 자야 충분한 수면을 취한 것일까요?

- ★ 노년 층 (65세 이상)은 하루에 7-8시간 수면을 필요로 합니다.
- ★ 젊은 층 (18-25세)은 하루에 7-9시간 수면을 필요로 합니다.

수면: 진실 혹은 거짓

“ 긴 낮잠을 자는 것은 건강에 좋다.

“ 잠을 너무 자는 것은 건강에 해로울 수 있다.

“ 대부분의 성인은 5시간 수면이 충분하다.

“ 잠을 자기 전에 티비를 보거나 핸드폰을 사용하는 것은 잠 자는 데에 도움이 된다.

거짓 X
긴 낮잠 (90분 이상)은 수면 스케줄을 방해할 수 있으며, 밤에 숙면이 어려워 질 수 있습니다. 대신에, 짧은 낮잠(약 20-30분)은 단기 기억력이 증진시키며 일의 능률을 향상시킨다고 알려져 있습니다

진실 ✓
일부 연구에 따르면, 잠을 너무 많이 자는 것이 (9시간이상) 몸에 해로울 수 있다고 합니다. 과도한 수면은 제2형 당뇨병, 뇌졸중, 심장병, 우울증, 비만의 높은 위험 가능성과 연관이 있다고 합니다

거짓 X
충분하지 않은 수면은 (5시간 미만)은 기분, 집중력에 영향을 미칠 수 있으며, 다칠 위험이 높아집니다. 성인은 하루에 7-9시간 수면하길 권장합니다

거짓 X
티비나 다른 화면 (핸드폰, 테블릿, 컴퓨터)에서 나오는 빛은 뇌를 활발하게 유지시키며, 밤새 잠을 이루지 못할 수도 있습니다. 자기 1시간 전에는 화면을 보지 않는 것이 가장 좋은 방법입니다

수면은 왜 중요한가요?



수면 자세 추천표

좋은 수면을 위해 아래의 자세를 습관화할 수 있게 연습하세요!

	추천	비추천
요통 (허리 통증)	무릎 뒷쪽에 베개를 놓고 바로 누워서 자기 	엎드려서 자기 
고관절 통증	무릎 뒷쪽에 베개를 놓고 자거나, 무릎 사이에 베개를 놓고, 건강한 고관절쪽으로 옆으로 누워서 자기 	안좋은 고관절쪽으로 옆으로 누워서 자기 
수면성 무호흡	등을 높게 바로 누워서 자거나 옆으로 자기 	평평하게 누워서 자기 
척추 후만증 (척추 뒤굽음증)	등 굽은 쪽 아래에 베개를 놓고, 옆으로 자기 	엎드려서 자기 

👍 해야 할 것

- 👍 자기 전에 배가 고프다면 가벼운 간식거리 먹기
- 👍 스트레스와 불안증을 해소하기 위해 낮시간에 운동하기
- 👍 일정한 시간에 자고 일어나기
- 👍 밤에 밝은 불은 끄기
- 👍 자기 전에 긴장을 푸는 방법들을 연습하기

🚫 하지 말아야 할 것

- 🚫 자기 전에 흡연이나 음주하기
- 🚫 자기 전에 카페인 함유된 커피나 음료 마시기
- 🚫 자기 전에 과식하기
- 🚫 자기 전에 티비를 보거나 핸드폰, 컴퓨터, 테블릿을 사용하기