

잘 자야 건강해집니다

알고 계셨나요? 질 좋은 잠을 꾸준히 충분히 자면 몸과 마음이 두루 건강해집니다. 몸에 필요한 잠을 챙기는 요령을 살펴보세요.

자세한 내용은 <https://bit.ly/AFISleep> 에서 볼 수 있습니다.



1. 잠자는 시간을 정하세요

날마다 비슷한 시각에 일어나고 잠자리에 들어 잠을 앞자리에 두세요. 일어나는 시각을 하나 정하고 주말이든 쉬는 날이든 휴가 때든 그대로 지키세요.



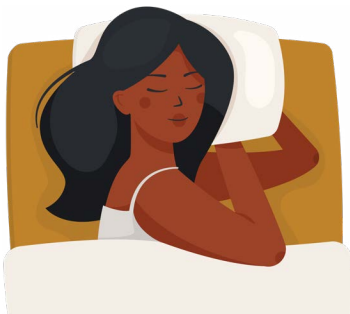
2. 하룻밤 7시간 이상

연구에 따르면 성인은 하루 최소 7시간을 자야 건강에 가장 좋습니다. 충분히 쉴 수 있도록 일찍 잠자리에 드세요.



3. 잠들기 전 뜸을 들이세요

마음이 편해야 쉽게 잠듭니다. 잠자리에 들기 30분 전부터 몸과 마음을 가라앉히세요. 전자기기를 끄고 밝은 불빛을 낮추세요. 책 읽기, 잔잔한 음악, 명상, 이완 운동도 좋은 잠에 도움이 됩니다.



4. 침대는 잠자는 곳으로만 쓰세요

침대에서 먹거나 일하거나 공부하거나 텔레비전을 보지 마세요. 침대 하면 잠이 떠오르도록, 침대에서는 잠자기와 성생활만 하세요.



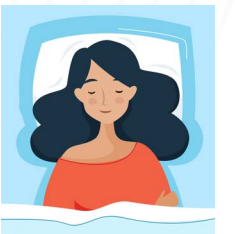
5. 잠자기 전 술과 카페인을 피하세요

음식이나 술, 카페인을 들면 잠들기 어려워집니다. 잠의 질도 떨어집니다. 대신 카페인 없는 차나 허브차를 드셔 보세요.



6. 침실을 편안한 곳으로

몸과 마음이 가라앉는 잠자리를 만드세요. 좋은 매트리스와 베개, 라벤더 같은 은은한 향이 더 빨리 잠들도록 도와줍니다.



7. 꾸준히, 되도록 밖에서 운동하세요

꾸준한 운동은 몸의 자연스러운 리듬을 지켜 주고, 더 빨리 잠들어 더 깊이 쉬게 해 줍니다. 빛을 쬐는 것도 몸속 시계를 맞춰 주니 밖에 나가 움직이세요! 다만 잠자기 직전 운동은 피하세요.



8. 담배를 피우지 마세요

간접흡연을 포함해 담배 연기를 쉰면 잠들기 어렵고 잠의 질도 나빠집니다.



Author: Laura Young, Ph.D.(c)