



American Heart Association.

Healthy for Good™

건강한 수면 취하는 방법



매일 밤 숙면을 취하는 것은 심혈관 건강에 매우 중요합니다.

성인은 평균 7-9시간을 목표로 해야 합니다.

유아와 어린이는 연령에 따라 수면이 더 필요합니다.



수면의 이점 알아보기



더 나은 두뇌 기능

빈틈 없음, 의사결정, 집중, 학습, 기억, 추론 및 문제해결 포함



기분 및 에너지 개선



면역계 강화



치유 세포, 조직 및 혈관 복구



위험 감소 만성 질환



수면이 건강에 미치는 영향 알아보기

수면은 뇌가 리셋되는 중요한 시간입니다. 두뇌가 계속 원활하게 작동하려면 규칙적이고 편안한 수면이 중요합니다. 수면 부족은 다음과 같은 위험을 높일 수 있습니다.

- ▶ 우울 및 불안
- ▶ 기억 상실 및 치매
- ▶ 고혈압, 혈당 및 콜레스테롤
- ▶ 비만
- ▶ 심장질환



자세한 내용은 heart.org/lifes8(영어 웹사이트)을 참조하십시오.



성공을 위한 요령

내 방을 확인해보세요



어둡게 만들기

잠들기 전 조명을 어둡게 하면 뇌에 쉼 시간이라는 신호를 보내는 데 도움이 됩니다. 밤에는 화면을 어둡게 하거나 적색 필터 앱을 사용하세요. 대부분의 기기의 밝은 청색광은 “생체 시계”와 수면을 조절하는 호르몬인 멜라토닌 생성을 방해할 수 있습니다.



설정하기

매일 같은 시간에 취침하고 기상하세요. 이는 생체 시계를 조절하는 데 도움이 되며 자연스럽게 잠들고 깨어나기가 한결 쉬워집니다. 취침 시간 알람을 설정하여 밤을 위한 마무리 시간임을 상기시키십시오.



생성하기

야간 루틴을 정하세요. 잠자리에 들기 전 20~30분 동안 독서, 명상, 따뜻한 물로 목욕 등을 하며 긴장을 푸세요. 전자기기 화면을 보지 마세요.



차단하기

잠을 잘 때는 휴대전화를 “방해 금지” 모드로 설정하여 모든 것을 차단합니다.