



# 오래 자도 피곤한 이유

E-비즈니스학과  
201721493 오지혜



수면 시간이 길어도 피로가 풀리지 않는 날이 있습니다.  
그 이유는 무엇일까요?

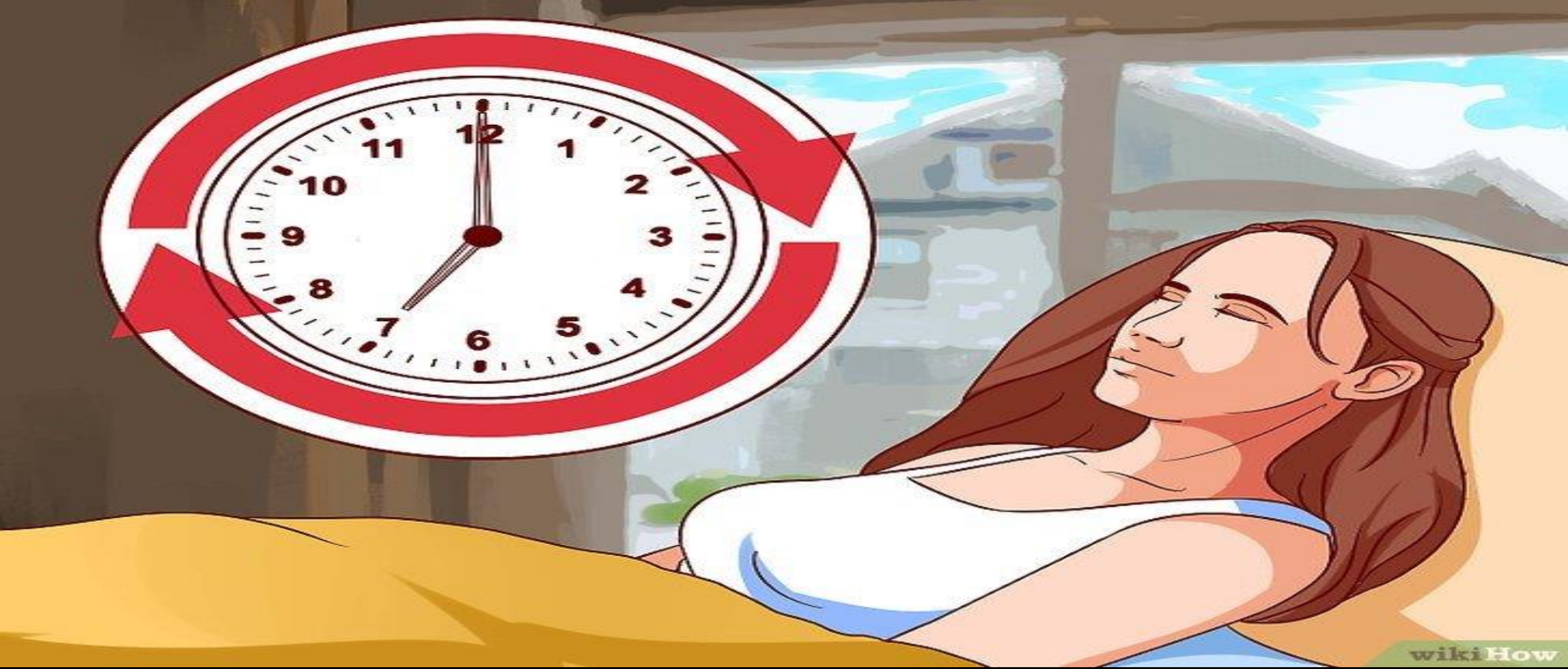


바로 충분한 수면이 아니었기 때문입니다.여기에서 충분한 수면은 단지 오랫동안 잠을 자는 것이 아닙니다.





충분한 수면은 수면의 **시간**이 아닌 **질**로 파악합니다.  
수면의 질과 관련된 요인은 여러가지가 있습니다.



우선, 수면의 **규칙성**입니다. 불규칙적인 수면 습관을 가지고 있다면 오래 잠을 자도 피로가 풀리지 않습니다.





다음은 잠자리에서의 **빛**입니다. 잠에 들기 전 방안의 형광등을 끄지 않거나 TV, 스마트폰을 보는 경우 수면의 질을 떨어뜨립니다.



또한, 수면제에 지나치게 의존하는 것 역시 수면의 질을 떨어뜨립니다.



이외에도 수면 자세, 운동 등 수면의 질과 관련된 많은  
요인들이 있습니다. 본인의 잘못된 수면 습관을 파악  
하고 고쳐서 효율적인 수면을 하시기 바랍니다.