



Music: 어차피 떠난사람

[강추강추] 잠에 대하여 알아야 할 내용!



우리 인체는  
밤이 되면 혈압이  
내려가면서  
자연스럽게 잠을 자고  
싶어 진다.

잠을 통해  
신체는 활동정지 상태에  
들어간다.

낮이 되면  
신체가 활동하기 좋아지는  
컨디션으로 바뀌는데  
잠을 자지 않으면  
이런 몸속의

자연스러운 시계 이론이  
어긋나면서 내분비  
기능장애가 심해진다.

예전과 달리  
현대인의 수면시간은  
조명과 밤 문화로 인해  
현저하게 짧아졌다.

이런 생활패턴은  
당연히 인체에  
좋은 영향을 끼치지  
않는다.

## 1. 올바른 수면량



잠을 잘 때  
가장 중요한 것은  
많이 자는 것보다  
제대로 자는 것.

대부분의 사람들은  
매일 밤 깊은 잠에  
빠지는 것처럼 보이지만  
우리가 가장 깊이  
잠드는 숙면의 시간  
30 분도 채 지나지  
않는다.

일반적으로  
최고의 숙면을 취할 수  
있는 시간은  
새벽 1~3 시 사이.

계절에 상관없이  
이 시간의 기온은 하루 중  
가장 안정되며

이때 잠이 들면  
제대로 된 휴식을  
취할 수 있다.

일반적으로  
적정 수면시간은  
7~9 시간이라  
하지만

잠을 잤을 때  
스스로 만족할 수 있는  
시간이 적당한  
수면시간이다.

흔히 나이가 들면  
잠이 줄어든다는 말이 있으나  
나이가 들더라도 몸에  
필요한 수면시간은  
대체로 일정하다.

다만 사람이  
나이가 들수록 깊은 잠에  
빠지는 상태가 줄어  
잠을 푹 자지 못하고  
자주 깨서 낮 시간 동안  
조는 일이 많아진다.

## 2. 수면의 종류



우리가 잠을 자는  
가장 큰 이유는  
우리 몸에서 가장 활발하게  
활동하고 있는  
뇌를 쉬게 하여  
피로를 회복하는 데  
있다.

수면에는  
얕은 잠을 자는 램과  
깊은 잠을 자는 논렘의  
두 가지 종류가 있다.

수면은 이 두 가지  
종류의 수면이  
하루 다섯 차례 정도  
반복되면서  
수면의 주기를  
형성한다.

잠을 자는 동안  
얕은 잠과 깊은 잠의  
주기가 계속  
반복되는 것은  
90 분 정도 돌아가는  
뇌의 활동주기  
때문이다.

3. 제대로 자는 것은?



가장 중요한 것은  
잠의 질이다.

얼마나  
오래 잤느냐보다  
하루의 피로를  
풀어줄 만큼 온전한  
숙면을 취했느냐가  
훨씬 중요하다.

사람의 잠은 보통  
처음 잠에 빠진  
3~10 분간의 1 단계,

수면을 시작으로  
깊은 수면에  
들어가는 40~50 분의  
2 단계,

뇌파에 변화가 생기면서  
더 깊이 잠드는  
10~20 분간의 3 단계,

아무리 흔들어도  
깨지 않는  
4 단계로 나뉜다.

보통 8 시간을  
잔다고 할 때  
이런 수면 사이클은  
4~5 번 정도  
반복된다.

잠이 보약이 되려면  
자연스럽게 이 과정들이  
이어지도록 자는 것이  
필요하다.

#### 4. 수면의 효과?



잠은 활동의  
균형을 잡아 주는  
역할을 한다.

잠을 자는 동안  
몸은 에너지 낭비를  
최소화시켜  
신체활동에  
필요한 에너지를  
절약한다.

눈, 코, 귀, 입, 피부 등  
오감을 통해 들어오는  
수많은 기억들이

걸러져 머릿속이  
깨끗하게 정리될 수  
있도록 감정 정리를  
도와준다.

잠은 감정과  
혼란스러웠던 정신에  
균형을 잡아주는데

잠들면 고통스럽고  
혼란스러웠던 기억은  
잠시 중단되고

꿈을 통해  
격화된 감정들이 평정을  
찾을 수 있다.

5. 수면 중에  
일어나는 대표적인 증상



개인차가 있겠지만  
수면을 취하면서 다양한  
증상이 나타난다.

① 잠꼬대:

수면 2, 3 단계에서

볼 수 있는 현상.

자주 잠꼬대를  
하는 사람은 소심하거나  
무슨 일이든 마음속에  
담아두지 못하고  
사소한 자극도 견디기  
힘들어하는 사람의  
경우가 많다.

② 몽유증:



잠들어 있는 상태에서  
갑자기 일어나  
돌아다니거나 걸어  
다니는 현상.

주로 어린 아이나  
노인에게서 많이  
나타난다.

③ 이갈이:





정상인의  
5~15%정도다  
잠을 잘 때  
이갈이를 한다.

이갈이는 수면 중에  
상하의 턱을 문지르는  
현상

④ 코골이:



수면 중에 상기도가  
좁아져 악기처럼 소리가  
나는 것을 말한다.

코를 고는 사람은 대부분  
비만형이거나  
부지런히 일하는  
사람이 많다.

코를 고는 사람은  
옆으로 누워 자는 것이  
좋다.

⑤ 수면 중 호흡정지:



횡 경막에 대한  
자극으로 뇌에 장애가  
발생하여  
호흡이 순간적으로  
정지되는 현상

한 번에 10 초에서  
길게는 3 분까지 멈추고  
하루 70~300 회 이상  
일어난다.

호흡곤란은 잠을  
방해하고  
잘못 치료하면  
죽음에까지 이를 수  
있다.

⑥ 가위눌림:



잠이 들 때나  
아침에 깬 때  
자신의 손발이  
움직일 수 없거나  
말을 할 수 없는  
상태.

가위눌림은 의식이  
각성 상태에 있지만  
근육이 이완돼  
꿈의 체험이  
지속되는 상태

⑦ 가슴앓이:



심장 관상동맥에  
이상 있는 사람이  
밤중에 가슴이  
꼭 죄이거나 통증을  
느끼는 상태.

렘수면에 들어가면  
심박수가 빨라지고  
심전도에 변화가 올 때  
가슴이 답답해진다.

6. 일정한 시간에  
일어나는 것이 중요



규칙적인 생활은  
"일찍 자고  
일찍 일어나는 것"  
이라 생각하나

밤늦게 자고  
아침에 늦게 일어나도  
취침과 기상시간이  
일정하고  
생활리듬을 확실하게  
지킬 수 있다면

꼭 일찍 자고  
일찍 일어나지  
않아도 된다.

취침시간이 일정치 않아도  
일어나는 시간을 정해두면  
건강한 생체리듬을  
가질 수 있다.

## 7. 잠을 자는 자세

평소 자는 습관을  
잘 살펴보고  
몸에 무리를 줄 수 있는  
자세는 고치도록 하자.

### ① 옆드려 자는 자세:



옆드려 자는 것은  
척추선을 지나치게  
구부러지게 만들고  
목을 뒤틀리게  
만든다.

좋은 수면 자세는  
똑바로 눕거나  
옆으로 눕는 것이다.

베개를 똑바로 해  
목과 요사이의  
공간을 채워 평행을  
이루게 한다.

② 반듯이 누워 자는 자세:



두 팔로 머리를  
괴고 자는 것은  
좋지 않다.

목의 척추와 근육,  
목과 어깨  
사이의 인대,  
혈관,

신경을 한 군데로  
몰리게 만들어  
어깨 상반에 무리를 주고  
팔과 손을  
마비시키거나  
쭈시게 만든다.

③ 옆으로 누워 자는 자세:



한쪽으로 누워  
잘 때는 다리를 포개고  
무릎을 살짝 구부린다.

무릎을 서로  
붙이고 자거나  
위쪽 다리를 살짝 뒤로  
빼 준다.

8. 잠을 자지 않으면  
어떻게 될까?

잠을 못 자면  
살 수 없다.

잠을 자지 않으면  
우울해지거나  
화를 잘 내고  
정신적인 기능이  
약해지면서  
심각한 신체기능 저하 현상이  
나타난다.

사람이 12 시간 정도  
잠을 자지 못하면  
환각, 피해망상,



방향감각 상실,  
정신착란 등과 같은  
정신병적 징후가 나타나기  
시작한다.

## 9. 불면증이란?



불면증이란  
정상적인 잠을 자지  
못하는 것을 말한다.

불면증은  
늘 피로감을 느끼고  
개운하지 못한 느낌을  
가지며 살아간다.

불면증은 긴장과  
스트레스,

생활리듬의 변화,

이유 없이 불안하고  
긴장된 상태,

우울한 기분,

주위 환경의  
갑작스러운 변화,

불규칙한 생활 등의  
다양한 이유가 있다.

## 10. 불면증에서 나타나는 증세

①잠자리에  
들어도 쉽게  
잠을 잘 수 없다.

②얕은 잠은  
들어도 단잠을 자기  
힘들다.

③잠을 자는  
도중 한 번 깨면 쉽게  
잠들지 못한다.

④자는 동안  
숙면을 이루지 못하고  
자주 악몽에 시달린다.

⑤자고 나도  
몸이 개운하지 않고  
기분이 유쾌하지  
않다.

## 11. 불면증의 부작용



불면증은  
장기간의 수면장애를  
말하는 것으로  
불면증세가 계속되면  
불안감,  
짜증스러움,  
무기력감,  
의욕 감퇴 등의  
정신적인 후유증과

위궤양, 두통, 변비,  
소화불량, 식욕감퇴 등의  
증세가 동반된다.

## 12. 불면증을 일으키는 요소

### ① 카페인 음료:



카페인을 신경을  
각성시켜 정신을  
또렷하게 만들어 주는  
기능이 있다.

커피, 콜라, 녹차 등  
카페인에 든 음식은

되도록 피하는 것이  
좋다.

② 잠자기 전 술과 담배:



술을 마시고  
잠이 들면  
알코올 농도가  
떨어지면서  
중간에 자주 깨게 되고  
아침에 너무 일찍 깨  
숙면을 방해받는다.

담배 역시  
2 개비를 넘으면  
중추신경계를 자극해  
만성 불면증을  
초래할 수 있다.

③ 과식:



잠자기 전  
과식을 하면  
위장에 음식이 쌓여,  
속이 더부룩하고  
트림이 자주 나며  
잠을 제대로 잘 수 없다.

잠자기 전  
배가 고프다면  
따뜻한 우유나 계란,  
치즈 등의  
유제품을 먹는다.

④ 긴 낮잠:



밤에 잠을 못 자면  
점심이나 오후 시간에  
낮잠을 자게 되는데

낮잠 시간은  
20~30 분 정도가 가장  
적당하다.

이 시간을 넘기게 되면  
80%이상이 밤에  
잠을 설치게 된다.

#### ⑤ 수면 직전 운동:

운동은 처음에는  
신체를 긴장시켰다가  
5시간이 지나면서  
이완 작용을 해준다.

따라서  
이완 작용 시기에  
잠들면 아주 편안하게  
잠을 잘 수 있다.

불규칙한  
운동을 하거나  
잠자기 바로 직전에  
운동을 하면  
몸이 긴장돼  
잠을 설친다





우리 벗님들~!  
健康조심하시고  
親舊들 만나  
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는  
餘裕롭고 幸福한  
나날 되세요~^



