



[강추강추] 잠자는 方法과 일어나는 方法

마음이 먼저 잠들어야
肉體도 잠든다.



1. 筋肉을 느슨하게 해 준다.

잠을 잘 때는
똑바로 눕는 것보다
오른쪽으로 모로 눕되
두 다리를 굽혀
근육을 느슨하게
해주는 것이 좋다.

이 자세로 자게 되면
취침 중에도 소화가 잘 되고,
심장의 압박을 주지 않아
혈액순환이 잘 된다.



2. 잠자기 전에 절대로 화내지 말라.

수면상태가 되는 과정은
체온과 혈압(血壓)이 조금씩
떨어지는 과정이라고
볼 수가 있다.

하지만 화를 내거나
근심을 하게 되면
체온도 올라가고,
혈압도 높아진다.

결국 화는 잠을 못 들게
하는 적이다.



3. 잠자리에 누워
근심하지 말라.

근심을 하게 되면
정신이 더욱 깨어나
잠들기 어렵다.

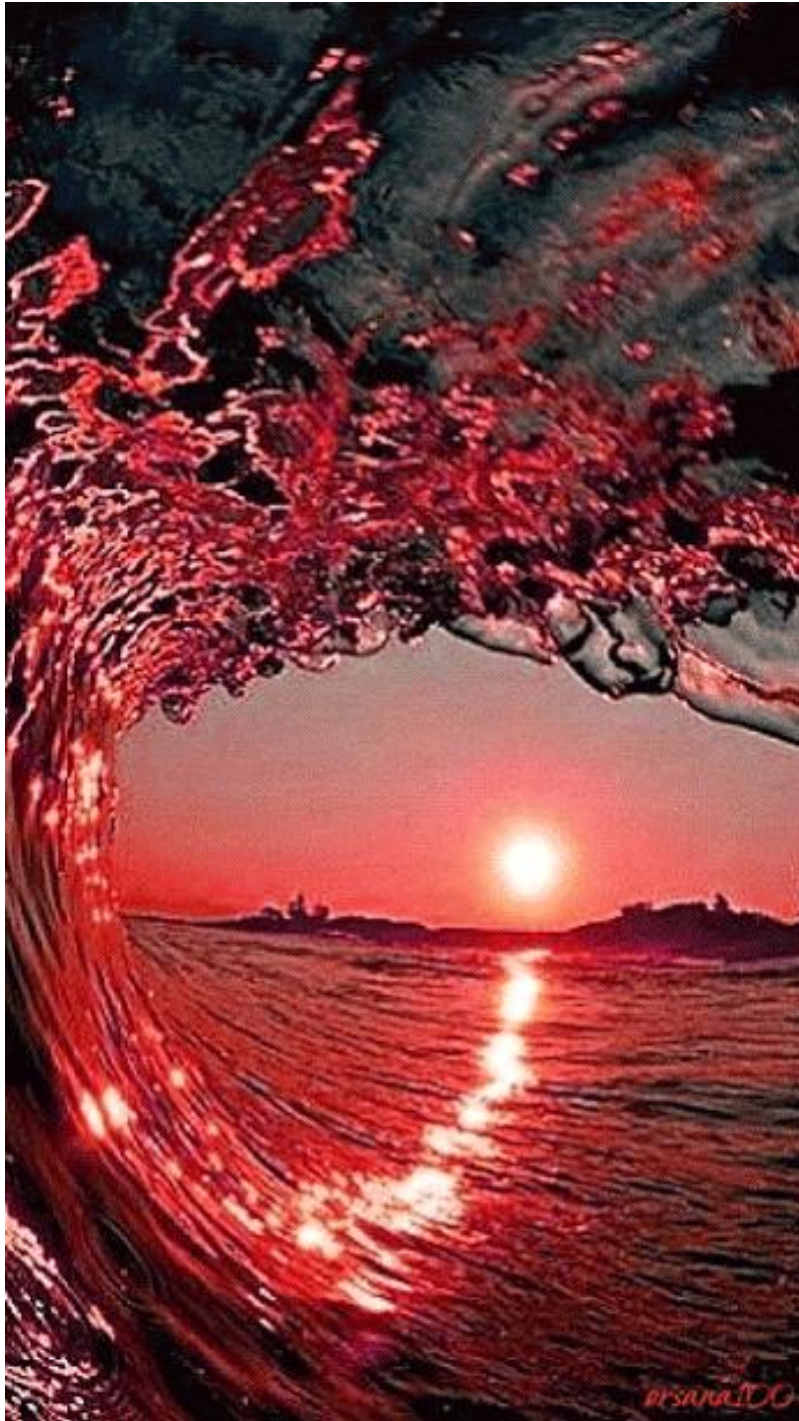
또한 동양의학에서는

근심이 쌓여
"화병"이 된다고 한다.

4. 잠자리에서 말하는 것을 피하라.

잠자리에 누워
책을 읽거나
TV를 본다거나 말하는 등,
다른 일을 하게 되면
"잠자리 수면"의
등식이 깨진다.

잠자리에 누웠을 때는
잠을 자는 것이라는
규칙(規則)을 몸 안에
알려주어야 한다.



5. 잠자기 전에는
음식을 먹지 말라.

음식을 먹으면
위는 소화활동(消化活動)을
시작하고 장으로 옮겨

흡수(吸收)한다.

때문에
잠자기 전 음식을 먹으면
위(胃)를 움직이는
자율신경계(自律神経係)는
쉬지 않고 움직이게 된다.

한마디로
피곤을 풀지 못하는
것이다.



6. 머리는 항상 시원하게 하라.

머리는 양(陽)의
기운이 모여 있는 곳이므로
시원하게 해 주어야 좋다.

머리를
시원하게 해 주면
정신이 맑아지고
두통이 생기는 것을
방지한다.

7. 입을 벌리고 자지 말아야 한다.

자는 동안에는
침의 분비가 적어진다.
이때 입을 벌리고 자게 되면
입 안이 마르고,

심장 부근에 수분이
부족하게 된다.

입을 벌리고 자는
사람들의 대부분은
코에 문제가 있다.



8. 얼굴을
덮지 말아야 한다.

잠잘 때
이불을 머리끝까지
덮게 되면

산소가 부족해져 여러
문제를 야기한다.

9. 이불은
꼭 덮어야 한다.

잠자리에서는
자신의 체온을 그대로
유지하는 것이 중요하다.

사람의 체온은
수면 상태에 빠지면
떨어지므로 체온
보호를 위해
이불은 꼭 덮는다.



10. 베개의 높이는
6~9cm가 바람직하다.

이불의 무게는
4~5kg이 적당하나,
부드럽고 보온성이 좋은
2~2.5kg 정도의
이불이면 더욱 좋다.



■■■■ 이렇게 하여
잠을 잔 후 일어날 때는 ■■■■

1.우선
잠에서 깨어나면
팔을 머리 위로 쭉 뻗으면서
기지개를 길게 한다.

2.그리고 손바닥을
빠르게 비벼 열감을 느끼면
양손바닥으로 얼굴을
세수하듯이 마찰하며
기분 좋은
느낌을 느낀다.

3.이제 이불을

박차고 일어나서,
손가락 모아 비틀기를 하며
기분이 아주 좋다고
느끼도록 하고
유쾌한 하루의 일정을
시작한다



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

