대한수면학회 - 수면위생법

수면 위생법 : 건강한 수면을 위한 지침

1. 잠자리에 드는 시간과 아침에 일어 나는 시간을 일정하게, 규칙적으로 하십시오.
2. 낮에 40분 동안 땀이 날 정도의 운동은 수면에 도움이 됩니다. (하지만 잠자기 3-4시간이내에 과도한 운동은 수면을 방해할 수 있으니 피하도록 하십시오.)
3. 낮잠은 가급적 안 자도록 노력하시고, 자더라도 15분 이내로 제한하도록 하십시오.
4. 잠자기 4-6시간 전에는 카페인(커피, 콜라, 녹차, 홍차 등)이 들어 있는 음식을 먹지 않도록 하시고, 하루 중에도 카페인의 섭취를 최소화 하는 것이 좋습니다. (카페인은 각성제로 수면을 방해할 수 있습니다.)
5. 담배를 피우신다면 끊는 것이 좋은 수면에 도움이 됩니다. (특히 잠잘즈음과 자다가 깨었을 때 담배를 피는 것은 다시 잠자는 것을 방해할 수 있습니다.)
6. 잠을 자기위한 늦은 밤의 알코올 복용하지 않도록 하십시오. (알코올은 일시적으로 졸음을 증가시키지만, 밤늦게 잠을 깨울 수 있으며 아침에 일찍 깨어나게 합니다.)
7. 잠자기 전 과도한 식사나 수분 섭취를 제한하십시오. (간단한 스낵은 수면을 유도할 수 있으나 과식은 수면을 방해할 수 있습니다.)
8. 잠자리에 소음을 없애고, 온도와 조명을 안락하게 조절하도록 하십시오.
9. 수면제는 매일, 습관적으로 사용하지 않는 것이 좋습니다.
10. 과도한 스트레스와 긴장을 피하고 이완하는 것을 배우면 수면에 도움이 됩니다. (요가, 명상, 가벼운 독서 등)
11. 잠자리에 들어 20분 이내 잠이 오지 않는다면, 잠자리에서 일어나 가벼운 독서, TV 시청 등을 하면서 이완하고 있다가 다시 졸리면 다시 잠자리에 들도록 하십시오. 이후 다시 잠이 안 오면 이러한 과정을 잠들 때까지 계속 반복하십시오. (하지만 기상시간은 아무리 간밤에 잠을 못 잤다고 하더라도 일정한 시간에 일어나도록 하시고 낮잠은 안 자도록 노력하십시오.)