

더 나은 수면을 위해 할 수 있는 일

What You Can Do to Sleep Better

Make new habits for sleeping rather than simply breaking old ones. You may want to start by keeping a sleep diary to help you understand your sleep patterns and habits.

Follow these simple sleep guidelines to help you sleep better.

Keep regular hours.

- Establish a regular wake up time each day, including weekends.
- Do not take naps. If you must nap, keep it short. Nap for 15 to 30 minutes early in the afternoon.

Do not go to bed too full or too hungry.

- If you eat a heavy meal before bedtime, your stomach has several hours of work to do. If you must eat late, eat light.
- It also can be hard to sleep if your stomach is empty. If you are dieting, have a low calorie snack before bedtime.

Exercise each day but not right before bedtime.

- Heavy exercise in the late evening increases your breathing and heart rate. This interferes with relaxation.
- Schedule work outs for earlier in the day. A leisurely walk before bed is okay. Try gentle exercises like stretching or yoga to help you relax at night.

단순히 오래된 습관을 없애는 것이 아니라 새로운 수면 습관을 만드십시오. 수면 패턴과 습관을 이해하는 데 도움이 되는 수면 일기를 작성하는 것으로 시작할 수 있습니다.

더 나은 수면을 돕기 위해 다음의 간단한 수면 지침을 따르십시오.

규칙적인 시간을 유지하십시오.

- 주말을 포함하여 매일 정기적인 기상 시간을 정하십시오.
- 낮잠을 자지 마십시오. 낮잠을 자야 한다면, 짧게 주무십시오. 오후 일찍 15-30 분 동안 낮잠을 주무십시오.

배가 너무 부르거나 또는 고프 상태로 잠자리에 들지 마십시오.

- 잠자리에 들기 전에 과식을 하면, 위장에 몇 시간의 일을 해야 합니다. 늦게 먹어야 한다면, 가볍게 드세요.
- 또한 위가 비어 있어도 잠들기 어렵습니다. 다이어트 중이라면, 취침 전에 저칼로리 간식을 드십시오.

매일 운동을 하지만 취침 직전에는 운동하지 마십시오.

- 늦은 저녁에 과격한 운동을 하면 호흡과 심박수가 증가합니다. 이것은 휴식을 방해합니다.
- 하루에 일찍 운동 일정을 잡으십시오. 잠자리에 들기 전에 한가롭게 걸어도 괜찮습니다. 밤에 긴장을 풀 수 있도록 스트레칭이나 요가와 같은 부드러운 운동을 시도하십시오.

Develop a bedtime routine.

- Set up a routine so your body knows it is time to go to sleep. For example, listen to some relaxing music, then read for 10 minutes, brush your teeth and go to bed.

Keep your bed as a place to sleep or have sex.

- Do not eat, write, watch TV or talk on the phone in bed.
- Keep the bedroom dark, quiet and a little cool to help you sleep.
- Use a fan or white noise machine, ear plugs or headphones to stop noises that may bother you at night.
- Do not go to bed unless you are sleepy. If you do not fall asleep after 15 to 20 minutes, get up and go to another room and do something to relax. When you feel sleepy, go back to bed.

Slow yourself down toward the end of the day.

- Do not engage in work or household chores right before bedtime. Put your duties aside at least 30 minutes before bedtime and perform soothing, quiet activities that will help you relax.
- Try a warm bath.
- Disconnect from your cell phone, laptop, tablet, TV and other devices 30 minutes or more before going to bed. The light from these devices can make it harder for you to fall asleep.

취침 루틴을 개발하십시오.

- 잠자리에 들 시간임을 몸이 알 수 있도록 루틴을 설정하십시오. 예를 들어, 편안한 음악을 듣고, 10 분 동안 책을 읽고, 이를 닦고 잠자리에 듭니다.

잠을 자거나 섹스할 수 있는 장소로 침대를 유지하십시오.

- 침대에서 먹거나, 쓰거나, TV를 보거나 또는 전화하지 마십시오.
- 수면에 도움이 되도록 침실을 어둡고, 조용하며 약간 시원하게 유지하십시오.
- 팬이나 백색 소음 기계, 귀마개 또는 헤드폰을 사용하여 밤에 괴롭힐 수 있는 소음을 차단하십시오.
- 졸리지 않는 한 잠자리에 들지 마십시오. 15 ~ 20 분 후에도 잠이 들지 않으면, 일어나서 다른 방으로 가서 휴식을 취하십시오. 졸리면, 잠자리에 드십시오.

천천히 하루를 마무리 하십시오.

- 취침 직전에 일이나 집안일을 하지 마십시오. 잠자리에 들기 최소 30 분 전에 업무를 제쳐두고 긴장을 푸는 데 도움이 되는 차분하고, 조용한 활동을 하십시오.
- 따뜻한 목욕을 하십시오.
- 잠자리에 들기 30 분 이상 전에 휴대폰, 노트북, 태블릿, TV 및 기타 장치에서 연결을 끊으십시오. 이러한 장치들에서 나오는 빛은 잠들기 어렵게 만듭니다.

Cut down on cigarettes, second hand smoke and caffeine.

- Stimulants may affect your nerves for hours into the night.
- Avoid caffeine in the late afternoon and evening.
- Also avoid sugary, high carbohydrate foods at bedtime.

Do not drink alcohol after dinner.

- Drinking in the late evening may help you go to sleep. However, as the alcohol wears off, you may become restless and wake up early.

Get exposure to sunlight during the day.

- Open up curtains or blinds to let natural light in.
- If natural light is not available to you, talk to your doctor about using a light box.

If after following these guidelines you still struggle with getting a full night's sleep, talk to your doctor. Your doctor can recommend treatment options that are best for you.

담배, 간접 흡연 및 카페인을 줄이십시오.

- 자극제는 밤까지 몇 시간 동안 신경에 영향을 미칠 수 있습니다.
- 늦은 오후와 저녁에는 카페인을 피하십시오.
- 또한 취침 시간에 설탕이 든 고탄수화물 음식을 피하십시오.

저녁 식사 후에는 술을 마시지 마십시오.

- 늦은 저녁에 술을 마시면 잠드는 데 도움을 줄 수 있습니다. 그러나, 알코올이 없어지면, 안정부절 못하고 일찍 일어날 수 있습니다.

낮에는 햇빛에 노출하십시오.

- 커튼이나 블라인드를 열어 자연광이 들어 오게 하십시오.
- 자연광을 사용할 수 없는 경우, 라이트 박스 사용에 대해 의사와 상의하십시오.

이 지침을 따른 후에도 여전히 밤새 잠을 자는데 어려움을 겪고 있다면, 의사와 상담하십시오. 의사는 귀하에게 가장 적합한 치료 옵션을 추천할 수 있습니다.