

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
WEBVTT

00:00:29.619 --> 00:00:31.679
-저는 참 바빠요 .

00:00:31.779 --> 00:00:35.942
모든 주부가 그럴듯이
매일같이 일과 육아로 인해

00:00:36.042 --> 00:00:39.041
만성피로에 시달리고 있어요 .

00:00:39.141 --> 00:00:43.147
낮에는 일하느라 힘들고 퇴근
후에는 아이와 놀아주고

00:00:43.247 --> 00:00:46.143
집안일 하느라 너무 정신이 없어요 .

00:00:46.243 --> 00:00:50.171
저도 조금 쉴라치면 아이가
잠에 깨서 또 재우는 등의

00:00:50.271 --> 00:00:53.434
반복이 몇 개월째 계속되고 있어요 .

00:00:53.534 --> 00:00:58.367
조금 길게 푹 자고 싶은데
마음처럼 되지 않네요 .

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:00:58.467 --> 00:01:04.053
저도 힘들지만, 저희 남편도 잠이
부족해서 많이 힘들어합니다.

00:01:04.153 --> 00:01:08.238
남편은 야근에 회식 등으로
인해 저보다 더 늦게 들어오는

00:01:08.338 --> 00:01:13.979
경우가 많은데 아이까지 돌봐야
하니 남편도 늘 힘이 없습니다.

00:01:14.079 --> 00:01:16.609
주로 밤에는 남편은 아이가
우는 줄도 모르고

00:01:16.709 --> 00:01:20.948
자는 편인데도 늘 피곤해합니다.

00:01:21.048 --> 00:01:24.586
그래서 주말에는 시댁 또는
친정에 아이를 맡기고

00:01:24.686 --> 00:01:30.350
늦잠을 자거나 낮잠을 자는 편인데
피로가 쉽게 풀리지 않습니다.

00:01:30.450 --> 00:01:33.626

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

저는 자다가도 아이 우는
소리가 들려서 깜짝 놀라서

00:01:33.726 --> 00:01:38.234
일어나는 경우가 많다 보니 길게
잠을 못 자는 것 같아요.

00:01:38.334 --> 00:01:42.048
아이를 키우는 엄마들이
다 그럴것죠?

00:01:42.148 --> 00:01:45.225
단지 잠이 부족한 것 때문일까요?

00:01:45.325 --> 00:01:50.062
혹시 저와 남편의 건강이
안 좋은 건 아닐까요?

00:01:55.652 --> 00:01:57.414
-사례을 잘 보셨나요?

00:01:57.514 --> 00:02:02.775
바쁘게 살아가는 현대인들은 항상
잠과의 전쟁을 치르고 삽니다.

00:02:02.875 --> 00:02:06.940
시간이 없어서 잠을 못 자고
깊을 잠을 드는 것이 어렵거나

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:02:07.040 --> 00:02:10.954

하품이 씨처럼 육아로 인해
잠을 많이 못 자는 등의

00:02:11.054 --> 00:02:16.304

정상적 수면이 어려운 경우에
피로는 더욱더 심해지는데요.

00:02:16.404 --> 00:02:21.510

사실 수면이란 사람이 살아가는
데 가장 필수적인 요소입니다.

00:02:21.610 --> 00:02:25.471

즉 잠을 자지 않고는 살
수가 없는 것이죠.

00:02:25.571 --> 00:02:29.697

실제로 사람이 오랫동안 잠을
자지 않으면 어떻게 될까요?

00:02:29.797 --> 00:02:35.374

연구 사례를 살펴보면 결국 면역
체계에 이상이 온다고 합니다.

00:02:35.474 --> 00:02:40.151

그만큼 잠은 아주 필수적이면서도
아주 중요한 휴식이며

00:02:40.251 --> 00:02:43.701

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
기억력을 강화시켜주는
요소인 것입니다.

00:02:43.801 --> 00:02:45.835
그리고 효과적으로 수면을 이용하는

00:02:45.935 --> 00:02:49.067
방법에 대해 생각해봐야 합니다.

00:02:49.167 --> 00:02:52.639
피로를 심하게 호소하는
환자 중에 정상적인

00:02:52.739 --> 00:02:56.019
수면을 이루지 못하는
경우가 종종 있습니다.

00:02:56.119 --> 00:02:59.753
즉 정상적인 수면을
방해받는 것인데요.

00:02:59.853 --> 00:03:01.583
이렇게 되면 아침에 일어나서도

00:03:01.683 --> 00:03:06.325
잠을 잔 것 같지 않고
피로가 지속되는 것입니다.

00:03:06.425 --> 00:03:11.215

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
그러므로 우리는 잠에 대해서 더
깊은 관심을 가져야 합니다.

00:03:11.315 --> 00:03:14.606
피로를 풀어주는 효과적인
수면 관리의 방법을

00:03:14.706 --> 00:03:18.463
전문가를 통해 자세히
알아보겠습니다.

00:03:23.360 --> 00:03:26.248
-저는 잠을 정말
많이 자는 편인데요.

00:03:26.348 --> 00:03:28.693
그래도 피로가 풀리지 않아요.

00:03:28.793 --> 00:03:32.100
어떨 때는 많이 자서
피곤할 때가 있는데요.

00:03:32.200 --> 00:03:35.409
도대체 얼마나 자야
피로가 풀릴까요?

00:03:36.512 --> 00:03:39.565
-네, 우리가 잠을 잘
자야만 피로가 풀리죠.

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:03:39.665 --> 00:03:42.853

그래서 우리가 수면시간에
많은 신경을 쓰게 됩니다.

00:03:42.953 --> 00:03:45.680

몇 시간을 자야 피로가 풀릴까.

00:03:45.780 --> 00:03:48.680

여기에 대한 답은 사실은
정확하게 없습니다.

00:03:48.780 --> 00:03:50.468

사람마다 많이 다릅니다.

00:03:50.568 --> 00:03:53.015

그런데 한 가지 아셔야 될 거는요.

00:03:53.115 --> 00:03:55.541

수면 주기를 충분히 가져가실수록

00:03:55.641 --> 00:03:58.279

피로가 풀린다는 사실은
아셔야 됩니다.

00:03:58.379 --> 00:04:00.901

제가 수면 주기 말씀을
조금 드려볼 건데요.

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:04:01.001 --> 00:04:06.329

수면 주기는 보통 한 주기

당 짧게는 90분에서

00:04:06.429 --> 00:04:08.692

길게는 2시간 정도 유지가 됩니다 .

00:04:08.792 --> 00:04:13.632

그 안에 크게 렘수면과

비렘수면으로 나뉘는데요 .

00:04:13.732 --> 00:04:17.559

렘수면이라는 것은 꿈을 꾸는 시기를

00:04:17.659 --> 00:04:18.945

바로 렘수면이라고 이야기합니다 .

00:04:19.045 --> 00:04:20.697

얕은 잠입니다 .

00:04:20.797 --> 00:04:24.443

그리고 비렘수면은 렘수면보다

조금 깊은 잠을 이야기하는데

00:04:24.543 --> 00:04:27.357

보통 우리가 수면 한 주기에

것이 이 다 포함이 되고요 .

00:04:27.457 --> 00:04:31.259

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
그리고 렘수면은 한 4분의
1 정도 해당이 되고

00:04:31.359 --> 00:04:34.774
비렘수면은 4분의 3
정도가 해당이 됩니다.

00:04:34.874 --> 00:04:39.962
그래서 처음에 렘수면에 들어간
다음에 비렘수면으로 들어가면

00:04:40.062 --> 00:04:43.935
이 비렘수면은 크게 또 네 가지
단계로 나뉩니다, 깊이에 따라서.

00:04:44.035 --> 00:04:47.705
그래서 1단계, 2단계,
3단계, 4단계로 가면서 점점

00:04:47.805 --> 00:04:51.669
깊은 수면으로 갔다가 다시
얕은 수면으로 오면서

00:04:51.769 --> 00:04:53.632
또 렘수면으로 돌아오게 됩니다.

00:04:53.732 --> 00:04:57.774
그래서 이러한 주기가 바로
한 주기로써 90분에서

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:04:57.874 --> 00:05:00.692

한 120분 정도를
유지하게 되는데요 .

00:05:00.792 --> 00:05:04.432

문제는 뭐냐하면 우리가
비렘수면에서 깊은 수면에

00:05:04.532 --> 00:05:08.193

잘 들어갈수록 피로가
잘 풀린다는 거죠 .

00:05:08.293 --> 00:05:11.592

그래서 수면이 좋지 않은
분들은 렘수면 갔다가

00:05:11.692 --> 00:05:14.708

비렘수면 1단계,
2단계까지만 갔다가

00:05:14.808 --> 00:05:17.665

거기서 주기가 끝나고 다시
렘수면으로 돌아오고 .

00:05:17.765 --> 00:05:21.474

이런 상태가 되면 깊이
오래잔 것 같아도

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:05:21.574 --> 00:05:25.221

본인은 잔 것 같은데 수면이
잘, 피로가 풀리지 않고

00:05:25.321 --> 00:05:27.763

수면 상태가 안 좋은
걸 이야기하는 거죠.

00:05:27.863 --> 00:05:30.469

그래서 3, 4단계까지
깊이 들어가는

00:05:30.569 --> 00:05:33.224

그런 수면의 주기를
갖는 것이 중요하고요.

00:05:33.324 --> 00:05:37.114

이런 주기가 보통
90분에서 2시간이니깐

00:05:37.214 --> 00:05:40.974

최소한 3회 이상, 유지가 되어야만

00:05:41.074 --> 00:05:43.279

피로가 어느 정도 회복이 됩니다.

00:05:43.379 --> 00:05:44.477

사람마다 좀 다른데요.

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:05:44.577 --> 00:05:47.631

어떤 분들은 5회까지
돌아가야지 피로가

00:05:47.731 --> 00:05:49.426

풀린다고 말씀하시는
분들이 있습니다.

00:05:49.526 --> 00:05:51.131

그래도 최소한 3회 이상.

00:05:51.231 --> 00:05:56.940

계산해보면 만약에 90분씩 3회면
4시간 반 밖에 안 되죠.

00:05:57.040 --> 00:06:01.271

그런데 만약에 또 2시간씩
5회면 10시간입니다.

00:06:01.371 --> 00:06:05.070

그 정도 사이에서
사람들이 수면을 자기가

00:06:05.170 --> 00:06:08.098

어느 정도 잤을 때 피로가
풀리는지를 느끼게 됩니다.

00:06:08.198 --> 00:06:11.113

그래서 적게는 우리가 보통

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
6시간, 8시간 이야기하는데요.

00:06:11.213 --> 00:06:13.532
그건 평균적인 걸 이야기하는 것이고

00:06:13.632 --> 00:06:17.961
사람마다 어떤 분들은 3회,
4시간 반만 충분히 자도

00:06:18.061 --> 00:06:20.373
피로가 풀리는 분도 있다는 거죠.

00:06:20.473 --> 00:06:23.348
그런데 여기서 중요한 건 또 자기의

00:06:23.448 --> 00:06:27.134
수면시간을 아는 것도 중요하지만
자기의 수면 패턴을

00:06:27.234 --> 00:06:30.274
아는 것도 되게
중요합니다, 아시죠?

00:06:30.374 --> 00:06:34.457
아침형 인간이 있고 올빼미형
인간이 있다는 사실 아시죠.

00:06:34.557 --> 00:06:36.935
그래서 어떤 분들은

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt 아침에 일어나는 거

00:06:37.035 --> 00:06:38.993
굉장히 힘들어하는 분 있고요 .

00:06:39.093 --> 00:06:43.181
밤에 또 편하게 일하시는 분도
있고 반대인 경우도 있죠 .

00:06:43.281 --> 00:06:47.078
그래서 자기의 타입을 빨리
알고 그 타입에 맞춰서

00:06:47.178 --> 00:06:49.468
수면 시간을 취하는 것도
굉장히 중요합니다 .

00:06:49.568 --> 00:06:53.038
보통 통계적으로 10명
중의 1명 정도가

00:06:53.138 --> 00:06:54.580
아침형 인간으로 되어있습니다 .

00:06:54.680 --> 00:06:55.695
많지 않습니다 .

00:06:55.795 --> 00:07:00.098
그리고 나머지 올빼미형 인간은

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
10명 중에 한 2명 정도.

00:07:00.198 --> 00:07:04.829
나머지 7명 정도는 평균적으로
조금씩 유동이 있습니다.

00:07:04.929 --> 00:07:08.089
그래서 대부분은 7명에
속하기 때문에

00:07:08.189 --> 00:07:11.871
너무 아침형을 선호한다든가 또
너무 밤을 새려고 노력하는 것은

00:07:11.971 --> 00:07:15.308
좀 피하고 가능하면 자기의
수면 패턴을 거기에 맞춰서

00:07:15.408 --> 00:07:18.061
한 최소한 수면 주기가 3회 이상,

00:07:18.161 --> 00:07:22.431
5회까지 될 수 있도록
유지시키는 것이 중요합니다.

00:07:28.663 --> 00:07:32.435
-숙면을 취하기 위해서 커피를
마시지 말라고 하던데

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:07:32.535 --> 00:07:35.631

저는 커피를 마셔도
잠을 잘 자는데요.

00:07:35.731 --> 00:07:38.541

이 이야기는 커피가 비싸던
시절에 나온 이야기로

00:07:38.641 --> 00:07:42.068

현대와는 맞지 않은
이야기가 아닌가요?

00:07:42.767 --> 00:07:46.381

-네, 우리가 숙면 이야기하면
커피 이야기가 많이 나오는데요.

00:07:46.481 --> 00:07:49.612

많은 분이 커피를 마시면 잠을
못 잔다 하시는 분들이 있고

00:07:49.712 --> 00:07:52.747

또 반대로 나는 아무리 많이 먹어도

00:07:52.847 --> 00:07:55.396

잠을 잘 잔다 말씀하시는
분들도 있는데

00:07:55.496 --> 00:08:00.366

사실은 커피는 수면을

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
방해하는 것은 확실합니다.

00:08:00.466 --> 00:08:02.162
즉 카페인이죠.

00:08:02.262 --> 00:08:05.256
카페인에 우리 각성 효과를
가지고 있기 때문에

00:08:05.356 --> 00:08:08.098
누구든지 카페인에 의해서
각성이 됩니다.

00:08:08.198 --> 00:08:12.702
그러다 보면 수면에 깊이 들어가는
것을 좀 방해할 수 있습니다.

00:08:12.845 --> 00:08:14.695
실제로 어떤 경우가 있냐 하면요.

00:08:15.333 --> 00:08:19.117
나는 커피나 이런
카페인을 많이 먹어도

00:08:19.217 --> 00:08:23.245
전혀 잠자는데 지장을 받지
않는다, 이야기한 사람들도

00:08:23.345 --> 00:08:27.203

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
카페인을 먹었을 때와 안
먹었을 때 수면 상태에서

00:08:27.303 --> 00:08:31.751
뇌파를 측정해보면 깊은
수면, 아까 이야기했던

00:08:31.851 --> 00:08:35.196
비렘수면 3, 4단계까지
들어가는 정도가 다르다는 거죠 .

00:08:35.296 --> 00:08:38.301
결과적으로 본인은 잘
자는 것 같지만

00:08:38.401 --> 00:08:41.589
깊은 수면 들어가는 경우가
카페인을 먹었을 때 더

00:08:41.689 --> 00:08:45.784
적게 들어간다, 결과적으로
피로가 덜 풀린다는 것입니다 .

00:08:45.884 --> 00:08:49.738
그래서 사실 또 이런
논문도 있어요 .

00:08:49.838 --> 00:08:54.441
하루에 먹는 카페인양과

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

피로의 정도가 정비례한다는

00:08:54.541 --> 00:08:58.562
연구도 있을 정도로
카페인 피로회복에는

00:08:58.662 --> 00:09:00.324
도움이 되지 않습니다.

00:09:00.424 --> 00:09:03.187
그런데 우리는 뭐라 그러죠?

00:09:03.287 --> 00:09:05.878
피곤할 때 커피 한잔을 먹으면
피로가 풀리는 것 같죠?

00:09:05.978 --> 00:09:09.951
그것은 사실은 몸에서
에너지가 나와서 피로가

00:09:10.051 --> 00:09:14.444
풀리는 것이 아니고
카페인의 역할로 일시적으로

00:09:14.544 --> 00:09:18.076
각성을 시키기 때문에 피로가
풀리는 것처럼 느껴지는 것이죠.

00:09:18.176 --> 00:09:20.568

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
그래서 저희는 이렇게 표현합니다 .

00:09:20.668 --> 00:09:25.182
커피 각성 효과를
카페인을 먹으면 그것은

00:09:25.282 --> 00:09:28.847
나의 미래 에너지를 가져다
미리 쓴다고 표현합니다 .

00:09:28.947 --> 00:09:30.895
참 재미있죠?

00:09:30.995 --> 00:09:34.523
만약에 우리가 예를 들어서
돈이 떨어졌어요 .

00:09:34.623 --> 00:09:35.795
그러면 어떻게 해야 됩니까?

00:09:35.895 --> 00:09:37.976
아껴 쓰면서 벌어서 써야 되잖아요 .

00:09:38.076 --> 00:09:43.716
그런데 미리 당겨쓰는 것처럼
에너지가 떨어지면 쉬어야 됩니다 .

00:09:43.816 --> 00:09:48.424
힘으로써 다시 에너지를

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
충족해서 다시 사용하면 되는데

00:09:48.524 --> 00:09:52.444
그거를 급하게 카페인을 통해서
에너지를 갖다 쓰게 되면

00:09:52.544 --> 00:09:55.931
계속해서 피로가 악순환을
돌게 된다는 것이죠.

00:09:56.031 --> 00:10:01.190
그래서 하루에 가능하면
커피 같은 카페인 음료는

00:10:01.290 --> 00:10:04.752
아침에만 즐기시고, 아니면
낮 시간까지는 관촬지만

00:10:04.852 --> 00:10:06.310
가능하면 오후 늦은 시간에는

00:10:06.410 --> 00:10:09.671
좀 안 드시는 것이
숙면에 도움이 되고요.

00:10:09.771 --> 00:10:14.131
그리고 예민한 분들은 사실은
안 드시는 게 좋죠.

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:10:14.231 --> 00:10:17.337
그리고 가능하면 양을 좀 줄이고

00:10:17.437 --> 00:10:19.788
연하게 드시는 것이
도움이 될 것 같고요.

00:10:19.888 --> 00:10:24.972
또 저 같은 경우는 사실 저도
커피를 무지하게 좋아하고 있지만

00:10:25.072 --> 00:10:27.701
이런 것들 때문에 많이
줄이려고 노력을 합니다.

00:10:27.801 --> 00:10:31.935
그래서 최근에는 한 이틀에 한 잔
먹으려고 노력하고 있습니다.

00:10:32.035 --> 00:10:34.615
그래서 하루를 먹으면
하루는 좀 참고

00:10:34.715 --> 00:10:37.216
참으면 그다음 날 맛있게 커피를
먹을 수 있지 않습니까?

00:10:37.316 --> 00:10:39.588
그래서 이런 식으로

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt 자기 스스로 조절하는

00:10:39.688 --> 00:10:42.481
그런 것들이 필요할 것 같습니다 .

00:10:48.281 --> 00:10:52.409
-그렇다면 카페인을 줄이는
것 외에 숙면을 위해서

00:10:52.509 --> 00:10:55.503
또 좋은 것이 무엇이 있을까요?

00:10:56.591 --> 00:10:58.308
-우리가 잠을 잘 자는 것은

00:10:58.408 --> 00:11:00.844
피로를 회복하는데
너무나도 중요한 거죠 .

00:11:00.944 --> 00:11:04.329
그래서 숙면을 위해서 여러 가지
방법들을 사용할 수 있는데요 .

00:11:04.429 --> 00:11:06.871
물론 카페인 줄이는
거 말씀을 드렸고

00:11:06.971 --> 00:11:11.019
그다음에 자신이

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
아침형인지 올빼미형인지를

00:11:11.119 --> 00:11:13.506
확인하는 것도 중요하다고
말씀드렸습니다.

00:11:13.606 --> 00:11:16.323
그러면 그걸 통해서
자기만의 규칙적인

00:11:16.423 --> 00:11:19.112
자는 시간을 갖는 것은
아주아주 중요합니다.

00:11:19.212 --> 00:11:22.194
왜냐하면, 우리 몸에
리듬이 있지 않습니까?

00:11:22.294 --> 00:11:25.334
그 리듬이 자꾸 깨지면 자꾸
피로가 더 쌓일 수 있고

00:11:25.434 --> 00:11:28.580
숙면이 안 되기 때문에 일정한
시간에 잠을 잘 수 있도록

00:11:28.680 --> 00:11:30.407
노력하는 것이 아주 중요합니다.

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:11:30.507 --> 00:11:33.814

특히나 새벽 2시에서 4시 사이가

00:11:33.914 --> 00:11:37.304

생리학적으로 가장 숙면이

잘 되는 시간입니다.

00:11:37.404 --> 00:11:40.185

그럼으로써 이 시간을 꼭 포함시켜서

00:11:40.285 --> 00:11:43.248

잠을 주무시는 것이 도움이 되고요.

00:11:43.348 --> 00:11:46.982

또 하나의 방법은 우리가

숙면을 취하는데 도움이 되는

00:11:47.082 --> 00:11:50.102

굉장히 중요한 호르몬이

바로 멜라토닌이거든요.

00:11:50.202 --> 00:11:53.453

이 멜라토닌을 활성화시키는

방법 중에 하나가

00:11:53.553 --> 00:11:58.152

아침이나 낮시간에 광자극을

받는 겁니다, 광자극.

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:11:58.252 --> 00:12:00.363
한 30분에서 1시간 정도.

00:12:00.463 --> 00:12:02.587
바로 햇빛을 보는 거죠.

00:12:02.687 --> 00:12:08.022
이것은 점심시간에 산책을 하거나
아침 시간에 햇빛을 보는 것은

00:12:08.122 --> 00:12:11.028
저녁 시간에 우리 몸속에
나온 멜라토닌을 충분하게

00:12:11.128 --> 00:12:13.748
활성화시킴으로써 우리가
속면을 취하는데

00:12:13.848 --> 00:12:16.453
아주 도움이 되는
그러한 방법입니다.

00:12:16.553 --> 00:12:19.744
그래서 이런 습관을 기르시는
것이 아주 도움이 되고요.

00:12:19.844 --> 00:12:22.800
우리가 옛날에 전기가
많이 발달하기 전에는

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:12:22.900 --> 00:12:24.899

밤에는 어두운 곳에서
살았지 않습니까?

00:12:24.999 --> 00:12:27.188

낮에는 햇빛에 의해서
광자극을 받았고

00:12:27.288 --> 00:12:30.902

이러한 정상적인 리듬을
가지고 있는 분들은

00:12:31.002 --> 00:12:34.003

수면을 충분하게 숙면을
취하기가 쉽고

00:12:34.103 --> 00:12:37.259

피로를 잘 풀 수가 있는데
최근에 와서 점점

00:12:37.359 --> 00:12:39.213

밤, 낮이 바뀌는 분들은 밤에 더

00:12:39.313 --> 00:12:40.907

밝은 곳에 있기 때문에 그렇습니다 .

00:12:41.007 --> 00:12:44.560

그래서 낮에는 광자극을

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
많이 받으시고요 .

00:12:44.660 --> 00:12:47.645
저녁때는 가능하면 불을
어둡게 , 광자극을

00:12:47.745 --> 00:12:51.537
덜 받는 것이 숙면에
훨씬 더 도움이 됩니다 .

00:12:51.637 --> 00:12:53.042
그다음에 또 하나네요 .

00:12:53.142 --> 00:12:56.423
자기 전에 몸과 마음을 릴렉스 하는

00:12:56.523 --> 00:12:58.821
습관을 갖는 거 굉장히 중요합니다 .

00:12:58.921 --> 00:13:00.625
반신욕도 릴렉스가 되고요 .

00:13:00.725 --> 00:13:02.698
또는 스트레칭을 한다든가 또는

00:13:02.798 --> 00:13:04.849
심호흡을 하는 거
굉장히 중요한데요 .

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:13:04.949 --> 00:13:07.786

여기서 이런 것들을 그냥
하루만 하는 것이 아니라

00:13:07.886 --> 00:13:11.435

몸에서 기억할 수 있도록
자기만의 의식.

00:13:11.535 --> 00:13:14.119

루틴을 만드는 것도 아주
중요한 방법입니다.

00:13:14.219 --> 00:13:17.176

우리는 이것을 숙면 전
루틴이라고 이야기하는데요.

00:13:17.276 --> 00:13:19.745

루틴이라고 하면 우리가
계속해서 일정하게 하는

00:13:19.845 --> 00:13:22.005

하나의 의식 같은 거
이야기하지 않습니까?

00:13:22.105 --> 00:13:27.802

그래서 그런 것들을 충분히 하면
몸에서 기억한다는 것이죠.

00:13:27.918 --> 00:13:32.743

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
예를 들면 세수를 하고 로션을
바르면서 거울을 바라보면서

00:13:32.827 --> 00:13:37.034
내일 일을 생각한다든가 또는
스트레칭이나 심호흡을 통해서

00:13:37.134 --> 00:13:38.887
릴랙스 하는 시간을 갖는다든가

00:13:38.987 --> 00:13:43.550
또는 잔잔한 음악을 듣는다든가
또는 시나 수필을 읽는 것.

00:13:43.650 --> 00:13:47.721
이런 것들을 저녁마다 꾸준히
하게 되면 이것이 나만의

00:13:47.821 --> 00:13:50.922
수면 전에 루틴이 되면서
이런 것들을 할 때

00:13:51.022 --> 00:13:54.050
벌써 몸과 마음에서는
수면을 할 수 있는

00:13:54.150 --> 00:13:56.281
그러한 준비가 된다는 것입니다.

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:13:56.381 --> 00:13:58.490

그래서 숙면에 더
쉽게 들어갈 수 있는

00:13:58.590 --> 00:14:01.801

방법이 바로 수면 전 루틴입니다 .

00:14:01.901 --> 00:14:06.058

그다음에 또 요즘에 이
밖에서 들어오는 밝은 빛 .

00:14:06.158 --> 00:14:09.365

또 소음 , 이런 것들이
수면을 방해하게 되는데요 .

00:14:09.465 --> 00:14:12.484

그래서 이런 것들을
예방하기 위해서 안대라든가

00:14:12.584 --> 00:14:15.007

귀마개를 사용하는 것도
아주 좋은 방법입니다 .

00:14:15.107 --> 00:14:16.801

실제로 그런 연구가 있습니다 .

00:14:16.901 --> 00:14:20.465

안대와 귀마개를 사용했더니 훨씬
더 깊은 수면에 들어가더라 .

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt

00:14:20.565 --> 00:14:22.858

이건 뭐 우리가 상상만 해도
당연히 그럴 것 같죠.

00:14:22.958 --> 00:14:25.945

이런 연구가 있을 정도로
굉장히 중요한 방법의 하나.

00:14:26.045 --> 00:14:29.239

간단하면서도 쉽게 할 수 있는
게 바로 안대와 귀마개입니다.

00:14:29.339 --> 00:14:32.256

저도 안대를 사용한
지 꽤 됐는데요.

00:14:32.356 --> 00:14:34.030

상당히 도움을 많이 받고 있습니다.

00:14:34.130 --> 00:14:38.671

안대를 착용하고 주무시면 훨씬 더
깊은 잠에 들어가는 것 같고

00:14:38.771 --> 00:14:41.953

또 새벽에 밝은 빛에 의해서
빨리빨리 깨게 되는 것도

00:14:42.053 --> 00:14:45.728

8. 피로를 풀어주는 효과적인 수면관리 .vtt
예방이 되기 때문에 숙면을 더
오랫동안 취할 수 있어서

00:14:45.828 --> 00:14:47.075
큰 도움이 되는 것 같습니다.

00:14:47.175 --> 00:14:50.766
아무튼, 이러한 여러 가지
방법들을 잘 활용해서

00:14:50.866 --> 00:14:53.960
숙면을 취하시는 것이 피로를
푸는데 아주 중요한

00:14:54.060 --> 00:14:56.390
그러한 방법이라고 볼 수 있습니다.