

## 수면을 향상시키기에 좋은 팁

### 알맞은 수면은 무엇을 의미하나요?

- 침대에서 알맞는 시간동안 충분히 잘수 있음
- 잠들기까지 시간이 30 분 미만
- 자는동안 한번이상 깨지 않고
- 잠이 든후 20 분 미만으로 깨어있고
- 자고 난후 개운하고 / 낮동안 정신이 맑음

### 낮에 무엇을 하느냐에 따라 내 수면이 달라질수 있습니다

- 운동을 규칙적으로 하기
- 불규칙하고 / 긴 낮잠을 피하기
- 낮시간 동안 밝은 빛으로의 노출을 높이기
- 비슷한 시간에 자고 일어나기

### 또한 뭐를 먹고 마시냐가 좌지우지 합니다. 저녁시간에는:

- 알코올/액체의 섭취를 피합니다 - 알코올은 분해과정에서 깊은잠을 방해합니다. 또한 이는 자다가 화장실에 가야하는일을 만들기도하니, 저녁시간에 섭취하는 알코올이나 음료수는 권장되지 않습니다.
- 흡연을 하지 않습니다 - 흡연도 수면의 질을 크게 떨어뜨립니다.
- 음식을 많이 먹지 않습니다 - 식곤증을 초래할수 있어 짧은시간이라도 저녁잠에 영향을 줄수있습니다.
- 늦게 먹지 않습니다 - 특히 위산이 역류하는 사람들, 소화가 잘 안되어 잠을 설칠수도 있고 잠을 깊게 드는데 방해가 될수도 있습니다.
- 카페인이 들어간 음식을 섭취하지 않습니다 - 카페인 영향이 없는 사람도 하루아침에 수면에 영향이 갈수 있으니, 갑자기 수면패턴이 변하거나 수면을 깊에 들지 못한다면 카페인을 언제쯤 얼마나 섭취하였는지 고려해 보시기 바랍니다. 이는 초콜릿이나 콜라, 음료수, 녹차같이 카페인 함유량을 보통 생각하지 않는곳에서 올수도 있습니다.

## 어디에서 자는지도 영향을 줍니다

- 온도 – 보통 15 도에서 24 도 사이가 가장 적절한 온도입니다. 너무 춥거나 너무 더우면 이로 인해 깬다거나 이불을 제대로 덮지않거나 해서 깨는 일이 생기니 방의 온도도 쾌적한 온도로 유지하는것이 중요합니다.
- 소음 – 길가의 소음도 그렇지만, 옆집이나 냉장고, 히터등 특정 소음때문에 잠들기 힘들다던지, 자주 깨는것은 아닌지 잘 살펴 보세요. 시중에 백색잡음(White Noise) 기계부터 핸드폰에 다운받을수 있는 앱도 있으니, 혹시 소음이 문제라면 백색잡음이나 릴렉싱한 음악을 잔잔히 틀어서 다른 소음을 막아내는 효과를 볼수 있습니다. 하지만 타이머를 꼭 사용하여 잠이 든후 꺼질수 있도록 합니다.
- 밝음 – 커튼이 너무 얇아서 아침에 빛이 많이 들어와서 일찍 깨는것은 아닌지, 해가 질때까지 빛때문에 그런것은 아닌지등, 잘 살펴 보시기 바랍니다. 그렇다면 암막커튼이 도움이 됩니다.
- 편한한 침대/베개/이불 등 – 허리가 아프다던지, 침대가 너무 소프트/단단한지, 이불이 너무 얇다/두껍다 등의 차이도 수면의 질을 떨어뜨릴수 있습니다. 시중에 가중 담요 (Weighted blanket)이라고 하는 무거운 담요등도 수면에 도움이 된다는 사람들도 많이 있습니다. 아기들에게는 권장되지 않고 개인차가 있으니 잘 알아보고 시도해 보시기 바랍니다. 또한 자기전 아로마오일을 쓴다거나 해서 쾌적한 수면공간을 만드는것도 도움이 될수 있으니, 나의 수면을 향상하는게 어떻게 도움이 될지 잘 알아 보시기 바랍니다.

## 자기전에 무엇을 하느냐도 영향을 줍니다

- 자러갈때 걱정거리를 들고 가지 않습니다 - 요즘같은 팬데믹에 아주 힘들다는것은 알고 있습니다. 하지만 너무 많은 정보도 좋은것은 아니니, 팬데믹의 정보도 하루에 한번으로 제한하고, 꼭 믿을수 있는 출처에서만 정보를 받도록 하여 스트레스를 더 만들지 않도록 합니다.
- 자기 바로전 운동을 하지 않습니다 – 운동을 하게되면 몸의 세포들이 오히려 더 에너지를 발산하게되어 잠을 깨우게 됩니다.
- 깨어있게 하거나 에너지를 샘솟게 하는 약을 복용하지 않습니다 – 특히 Red Bull 이나 Monster 등의 에너지 드링크엔 다량의 카페인과 설탕이 들어있으니 이런 음료의 섭취는 피하시는게 좋습니다.

- 강제로 자려고 하지 않습니다 – 보통 30 분 이상 누워있는데 잘수 없으면, 방에서 나와서 다른 소일거리를 하거나 아주 재미없는 책을 읽거나해서 졸리면 다시 침대로 향하는게 가장 효과적이라고 하니, 오랜시간 잠이 들수 없다면 차라리 환경을 바꿔보시는것도 좋은 방법입니다.
- 시간을 자꾸 체크하지 않습니다 – 시간을 체크하므로써 자꾸 더 깨게 됩니다.
- 따뜻한 샤워/목욕을 합니다 – 아로마향이 도움이 된다면 사용하고 반신욕이라도 몸을 편안하게 해줍니다.
- 마음을 편안히 갖도록 노력합니다 – 명상, 잔잔한 음악, 어두운 불빛이 도움이 됩니다.
- 파란불에 노출을 피합니다 – 내가 자는 공간에 파란/하얀불에 노출이 되지 않도록 합니다. 이런 파란불은 내가 수면하는동안 나오는 아주 중요하고 건강하게 해주는 호르몬의 분비를 막기때문에, 수면하는 방 안에는 모든 빛을 차단하고 꼭 필요하다면 붉은색빛, 시계라도 붉은색빛으로 숫자가 나오는 시계를 사용하도록 합니다. 특히 핸드폰은 다른방에 두는것이 좋지만 가지고 잔다면 화면을 아래로 하고 자거나 아예 바닥에 놓고 자도록 합니다.
- 침대에 눕기전에 화장실에 다녀옵니다 – 자다가 화장실에 가야하는일을 줄여줍니다.

이외에도 시도해볼수 있는 것들은 여러가지가 있습니다. 어떤 방법이던 수면이 원활하지 않다면, 수면의 질과 양을 향상시키기 위하여 다수의 방법을 고려해보고 시도해보는것이 좋습니다.

언제 수면관련 의사를 만나야 할까요?

- 수면장애를 배제하기 위하여 만나볼수 있겠습니다 – 수면성 무호흡, 수면운동장애, 수면 장애, 몽유병, PTSD 등
- 부상이나 질병으로 인한 통증으로 수면장애가 생긴다면
- 밤마다 불안감이 심해진다면
- 악몽들이 잦고 수면을 방해한다면

수면 클리닉은 패밀리 닥터의 리퍼럴이 있어야만 방문 가능합니다. 상담, 교육, 진단과 치료를 합니다.

이외에 수면에 관하여 궁금하신점이 있으시면 811 에 24/7 전화하셔서 2 누르시고 간호사와 상담해 보시기 바랍니다. 통역사 사용 가능하며 무료입니다.

출처: MyHealth Alberta, Diversity Liaisons Alberta Health Services. 2021 년 4 월.