

더 나은 수면의 질을 위한 5단계를 시도해보세요



충분한 수면을 취하고 계신가요? 전문가들은 성인이 매일 밤 최소 7시간은 양질의 수면을 취해야 한다고 권장합니다. 전 세계적으로 약 3명 중 1명의 성인이 충분한 수면을 취하지 못하고 있습니다.*

규칙적으로 양질의 수면을 취하면 낮 동안 기분이 좋아지고 활동을 더 잘 할 수 있으며 장기적으로 건강과 웰빙에 도움이 됩니다. 실제로 수면은 신체 건강과 면역 기능에 필수적입니다. 또한 스트레스, 우울증, 불안을 완화하는 데 도움이 되고 정서적 웰빙과 정신 건강에 큰 영향을 미칩니다.

건강한 수면 습관을 들이는 데 도움이 되는 워크시트를 준비했습니다. 워크시트를 작성한 다음, 수면의 질 개선을 시도해보세요.

1단계: 현재 수면 습관에 대해 빠르게 점검해보세요.

다음의 각 질문에 대해 대부분의 날에 일반적으로 해당되는 것을 기준으로 답하세요.

질문	답변
1. 평균적으로 매일 밤 몇 시간의 수면을 취하시나요?	
2. 몇 시에 잠에 드시나요?	
3. 몇 시에 일어 나시나요?	
4. 금방 일어나시나요, 아니면 몽기적거리다가 일어나시나요?	
5. 수면 시 방 온도가 시원한가요?	
6. 침대와 침구가 편안한가요?	
7. 수면과 성관계 외에 다른 용도로 침대를 사용하시나요?	

2단계: 시간과 일정에 대해 빠르게 점검해보세요.

다음의 각 질문에 대해 대부분의 날에 일반적으로 해당되는 것을 기준으로 답하세요.

질문	답변
1. 아침에 준비하는 데 얼마나 시간이 필요하신가요?	
2. 취침 준비에 얼마나 시간이 필요하신가요?	
3. 맡은 일(예: 직장, 가족, 집안일)을 수행하는 데 얼마나 시간을 보내시나요?	
4. 얼마나 자주, 하루 중 언제, 운동하시나요?	
5. 하루 동안 카페인이나 술을 얼마나 섭취하시나요? 언제 섭취하시나요?	
6. 하루 중 언제 식사하시나요?	
7. 취침 30분 전에 무엇을 하시나요?	

3단계: 좋은 밤 시간 수면을 위한 팁들을 고려해보세요.

여러분의 몸과 마음은 규칙적인 수면 일정에 더 잘 적응합니다. 일상적인 루틴을 따르는 것은 하루 종일 신체에 시간 신호를 주어 도움이 될 수 있습니다.

좋은 밤 시간 수면을 위한 다음 팁들 중 이미 실천하고 계신 것은 몇 개인가요?

팁	예/아니요
1. 편안한 침구를 포함한 수면 환경 조성, 시원한 온도 유지, 빛과 소음 차단 또는 줄이기	
2. 매일 밤 같은 시간에 취침하고 매일 아침 같은 시간에 기상	
3. 창문 커튼 열기, 야외에 앉아 있기 또는 광선 요법 박스 사용 등으로 매일 30분 자연광 쬐기	
4. 매일 같은 시간에 식사하기	
5. 규칙적인 일일 활동하기	
6. 책 읽기나 다른 진정되는 활동으로 취침 전 최소 30분 휴식	
7. 특히 저녁에는 수면을 방해할 수 있는 카페인과 술 제한하기	

4단계: 계획을 세우세요.

위의 모든 내용을 고려하여 자신만의 '더 나은 수면' 계획을 세우세요.

나의 계획	나의 목표
1. 매일 기상 시간	
2. 나의 취침 루틴	
3. 매일 밤 취침 시간	
4. 매일 밤 휴식 시작 시간	
5. 매일 자연광을 쬐는 방법(블라인드 열기, 산책하기)	
6. 직장, 가족, 집안일과 같은 책임과 일정을 수행하는 데 필요한 하루 시간	
7. 수면의 질을 개선할 수 있는 기타 방법들	

5단계: 수면의 질 개선을 시도해 보세요. 목표를 설정하고 한 주의 진행 상황을 추적하세요.

계획을 실천하고 진행 상황을 추적하세요. 이러한 목표를 추가하실 수 있도록 공간을 마련했습니다.

	1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차
1주차	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____
2주차	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____
3주차	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____
4주차	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____	<input type="checkbox"/> 정해진 시간에 기상 <input type="checkbox"/> 취침 전 휴식 <input type="checkbox"/> 정해진 시간에 취침 <input type="checkbox"/> 자연광 즐기기 <input type="checkbox"/> _____ _____

참고: 충분한 수면 시간에도 불구하고 낮에 지속적으로 피곤함을 느낀다면 의사나 수면 전문가와 상담하세요.

출처

- Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.
- Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.
- Sleep Foundation. [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). 2023년 12월 8일.
- State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

