

# 바이러스 대유행 기간 동안 수면의 중요성



수면은 필수적인 생물학적 과정이며 항상 중요한 일입니다. 신종 코로나 바이러스(COVID-19) 대유행 사태에 직면하여, 수면은 그 광범위한 효과로 인해 더욱 필수적인 것이 되었습니다. 수면은 신체적 건강과 면역 체계의 효과적인 기능 발휘에 필수적인 것입니다. 수면은 또한 감정적인 웰니스와 정신 건강을 증진하는 데 중요한 요소이며 스트레스와 우울감 및 불안감 완화에 도움이 됩니다.

다음은 여러분의 수면을 증진하기 위해 취할 수 있는 조치들입니다.

## 수면 스케줄과 일정을 설정하십시오

규칙적인 일정을 수립하면 비정상적인 시기 동안에조차 정상감을 증진할 수 있습니다. 여러분의 정신과 신체는 일정한 수면 스케줄에 순응하는 것이 더 쉬우며 이런 이유로, 건강 전문가들은 오랫동안 일일 수면 시간을 크게 변화시키지 않도록 권장해왔습니다. 여러분의 하루 일정 중에서 수면과 관련된 부분에는 다음이 포함되어야 합니다.

- 기상 시간: 알람을 설정하고 알람 중단 버튼은 사용하지 마십시오. 그리고 매일 일정한 시간에 하루 일과를 시작하십시오.
- 긴장 완화 시간: 이 시간은 긴장을 완화하고 잠들 준비를 하는 아주 중요한 시간입니다. 여기에는 잠옷을 입고 양치를 하는 것과 같은 잠자기 준비와 더불어 가벼운 독서, 스트레칭이나 명상 같은 활동이 포함될 수 있습니다.
- 수면 시간: 소등을 하고 잠들려고 노력하는 시간을 일정하게 정하십시오.

또한 다음을 포함해 하루 종일 일정하게 시간에 대한 습관을 들일 수 있는 일과를 진행하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

- 집에서 외출을 하지 않더라도 샤워를 하고 옷을 차려입기.
- 매일 동일한 시간에 식사하기.
- 업무 및 운동을 위해 일정한 시간을 정해놓기.

## 침대는 수면만을 위한 장소로 하십시오

수면 전문가들은 여러분의 생각 속에서 여러분의 침대와 수면 사이의 연관성을 구축하는 것이 중요하다고 강조합니다. 이런 이유로 인해 전문가들은 침대를 오직 수면과 성관계를 위해서만 사용할 것을 권장합니다. 예를 들어, 업무를 보기 위해 또는 영화 또는 드라마를 보기 위해 노트북 컴퓨터를 침대에 가져오는 것을 피하십시오.

어느 날 밤에 잠들기 힘들다면, 만약 20분 이상 잠에 들기 어려운 경우, 몸을 뒤척이며 더 이상의 시간을 보내지 마십시오. 대신 침대에서 벗어나 조도를 매우 낮은 조명 아래서 긴장을 풀 수 있는 활동을 해보고 그 후에 다시 침대로 돌아가 잠들기 위해 노력해보십시오.

또한 자주 침대 시트를 바꾸고, 베개를 털어주고, 침대를 정돈하면 침대가 신선하게 느껴지고 편안하고 잠이 솔솔 오는 환경이 만들어집니다.

### 햇빛을 쬐십시오

햇빛에 노출되는 것은 우리의 신체가 건강한 방식으로 수면을 조절하는 데 아주 중요한 역할을 합니다. 여러분은 일상 생활에서 여러 가지 혼란스러운 상황에 대처하고 있기 때문에 수면을 위한 조치를 취해야 할 수 있습니다. 그렇기 때문에 일광에 기초한 신호는 일주기율이라고 알려진 신체 내 수면-기상 주기에 긍정적인 영향을 줍니다.

- 가능한 경우, 일정한 시간을 실외에서 자연광 속에서 보내십시오. 해가 째째 빛나지 않더라도 자연광은 여전히 여러분의 일주기율에 긍정적인 영향을 미칩니다.
- 최대한 낮 동안에 창문과 블라인드를 열어 집 안으로 빛이 들어올 수 있도록 하십시오.
- 전자제품에 노출되는 시간에 유의하십시오. 휴대전화, 태블릿, 컴퓨터와 같은 전자기기들은 신체의 자연적인 수면 증진 과정을 저해할 수 있는 블루라이트를 방출합니다. 여러분은 또한 블루라이트를 감소시키거나 여과해주는 기기 설정 또는 특정 앱을 사용할 수도 있습니다.

### 낮잠에 유의하십시오

이른 오후에 짧은 파워 낮잠은 어떤 사람들에게는 유용할 수 있지만 밤 수면을 방해할 수 있기 때문에 낮잠을 길게 자거나 늦은 오후에 자는 것은 피하는 것이 가장 좋습니다.

### 활동성을 유지하십시오

정기적인 일상 활동은 수면을 포함해 수많은 중요한 효과가 있습니다. 예를 들어, 산책을 하거나 스포츠센터, 요가 또는 댄스 교실의 라이브 클래스와 같은 모든 종류와 수준의 운동에 관한 온라인 자료들을 살펴보세요.

### 친절한 행동을 하고 사람들과의 연결성을 높여보십시오

이런 일은 여러분의 수면에 중요한 것처럼 보이지 않을 수 있지만 친절함과 연결성은 스트레스를 줄일 수 있으며 스트레스로 인한 기분과 수면에 대한 유해한 효과를 낮춰줍니다. 긍정적인 이야기를 찾아보고 사랑하는 사람과 사회적 연결성을 유지하기 위해 기술을 이용해 계속 연락하십시오.

### 긴장 완화 방법을 사용하십시오

긴장 완화 방법을 찾는 것은 여러분의 수면을 개선하기 위한 도구가 될 수 있습니다. 심호흡하기, 스트레칭, 요가, 마음 챙기기 명상, 고요한 음악과 독서는 몇 가지 긴장 완화 방법입니다.

다른 긴장 완화 전략으로는 정보의 홍수에 휩쓸리지 않도록 하는 것입니다. 예:

- 하나 또는 두 개의 신뢰할 수 있는 뉴스 사이트를 즐겨찾기에 넣어두고 매일 사전에 정해진 한정된 시간 동안에만 이 사이트들을 방문하십시오.
- 소셜 미디어 보기에 할애하는 시간을 제한하십시오.
- 친구와 가족들과 가상 방문 시간을 설정하고 사전에 COVID-19 이외의 주제에 대해서 이야기할 것을 합의하십시오.

### 여러분이 먹고 마시는 것을 조심하십시오

건강한 식사는 양질의 수면을 촉진할 수 있습니다. 특히, 알코올과 카페인 섭취량, 특히 하루 중 늦은 시간의 섭취량에 유의하십시오. 두 가지는 모두 여러분 수면의 양과 질을 저해할 수 있기 때문입니다.

### 신뢰할 수 있는 정보원으로부터 정보를 받으십시오

신뢰할 수 있고 증거에 기반한 정보를 얻기 위한 정보원이 있다는 것은 매우 중요한 일입니다. 그러한 정보원 두 가지는 미국 질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 및 세계 보건 기구(World Health Organization, WHO)입니다. 이 두 기관의 웹사이트는 COVID-19에 관한 중요한 최신 정보를 제공하고 있습니다.

### 필요한 경우 의사에게 연락하십시오

여러분에게 심각하거나 악화되는 수면 또는 기타 건강 문제가 있는 경우, 의사에게 상담하십시오.

출처:

SleepFoundation.org

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화로 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 적원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 해택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 204128-072020 OHC OHC