

# 휴식



## 수면 리듬

수면에도 주기가 있다. 잠자리에 들었을 때 뇌의 활동은 점차적으로 줄어든다. 약 1시간 반 후에 델타파라고 하는 느리고 규칙적인 단계로 접어들게 된다. 이 때 근육은 이완되고, 성장 호르몬이 나와서 전날의 세포 손상을 재생시킨다. 대략 70분에서 90분마다 뇌는 좀 더 활동적인 REM 수면 상태에 들어간다. 이때 잦은 꿈을 꾸고, 눈동자의 빠른 움직임이 있다. 성인에게는 매일 밤 4-6번의 이 주기가 필요하다. 이것은 7-8시간의 수면을 통해서 얻어질 수 있다. 규칙적인 수면 습관은 우리 생활에 더 균형을 가져오고, 수면제나 낮 동안의 카페인과 같은 각성제의 필요를 없앨 것이다.

## 당신은 알고 있습니까?

- ▶ 피로가 두뇌에 미치는 영향은 알코올과 유사하다
- ▶ 불규칙한 일과 시간은 더 빨리 피로를 가져온다
- ▶ 자정에서 아침 8시 사이의 사고율이 7배나 더 높다
- ▶ TV 시청이 수면부족의 주 요인이다

## 수면의 중요성

- ▶ 주간 활동력을 증진시킨다
- ▶ 학습 능력을 향상시킨다
- ▶ 면역기능을 증진시킨다

## 생체시계

체온이나 혈당과 같은 신체의 기능들은 매일의 주기에 의해 조절된다. 이 체내 시계는 매일 아침 해가 떠서 빛이 비칠 때 움직이게 된다. 매일 아침 같은 시간에 일어나는 것은 체내 시계를 적절하게 움직이게 하고, 규칙적으로 일찍 잠자리에 드는 것은 신체가 자명종 없이도 깨어나게 해준다. 자정전의 2시간 숙면은 자정후의 4시간 수면보다도 좋다. 규칙적인 생활은 신체가 최선의 상태로 일할 수 있게 해준다.



“오늘 밤의 수면은  
내일의 힘을 낳는다.”