

COVID-19 팬데믹 시기에 수면 습관 개선하기

COVID-19 팬데믹으로 인해 모든 뉴욕 주민은 상실감, 불안감, 바이러스에 대한 공포, 슬픔을 느끼고 있습니다. 그 결과 일부 사람들은 더욱 높은 수준의 우울함과 불안을 느끼고, 이로 인해 잠들지 못하거나 수면 상태를 유지하지 못하고 의도치 않게 너무 일찍 잠이 깨는 등 수면 장애가 발생합니다. 많은 사람들이 또한 최근 및/또는 지속적으로 인종차별, 차별, 경찰 폭력 또는 기타 불의와 연관이 있는 트라우마로 고통받고 있으며, 이것은 우울, 불안, 관련 수면 문제로 발전할 수 있습니다.

전반적인 건강을 위해서는 좋은 수면 습관이 중요합니다. 대부분의 성인은 하룻밤에 7~8시간의 수면이 필요하고, 또 다른 사람들은 좀 더 많은 혹은 적은 수면이 필요할 수 있습니다. 수면의 질이 낮으면 정신적 건강과 신체적 건강 모두에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

수면 습관을 개선할 수 있는 팁

다음은 수면 장애를 겪고 있는 사람을 위한 팁입니다.

- 수면 규칙을 세웁니다.
- 낮 시간 동안 누워 있거나 낮잠을 자지 않습니다.
- 카페인(커피, 차, 소다, 에너지 음료 등) 섭취량을 줄이고 이른 오후가 지나면 카페인 섭취를 피합니다.
- 수면에 영향을 줄 수 있는 일반의약품이나 건강기능식품을 사용한다면 자신의 보건의료 제공자와 상담합니다.
- 알코올 섭취량과 니코틴 사용량을 최소화합니다.
 - 담배나 전자담배를 핀다면 금연하는 것을 고려해봅니다. nyc.gov/health를 방문하여 검색하거나 "[NYC Quits](#)" (뉴욕시 금연) 311번으로 전화합니다.
- 더 많이 움직이고 앉아 있는 시간을 줄여서 신체 활동을 늘립니다. 야외에 나간다면 최소 6 피트의 [사회적 거리두기 규칙을 준수하며 참여할 수 있는 활동을](#) 선택합니다.
- 매일(주말 포함) 비슷한 시간에 일어납니다. 전날 밤 잠을 잘 자지 못하였다도 그렇게 하십시오.
- 잠자기 전에 긴장 완화 기법을 실시합니다.
- 피곤하고 잠잘 준비가 됐을 때 잠을 자도록 합니다.
- 침대에서 화면(스마트폰 또는 태블릿 컴퓨터 등)을 보거나 티비를 보지 않습니다.
- 시계를 보지 말고 필요하다면 덮거나 숨겨 둡니다.

이런 팁을 시도해 본 후에도 여전히 수면에 어려움이 있다면 보건의료 제공자와 상담하거나 아래로 연락합니다.

- 기밀이 유지되며 교육 받은 카운슬러들이 24/7 대기하는 헬프라인인 NYC Well. 200개 이상의 언어로 간단한 카운슬링과 진료 추천을 합니다. 888-692-9355번으로 전화하거나 nyc.gov/nycwell에서 채팅 서비스를 이용하실 수 있습니다.
- 뉴욕주 COVID-19 정서지원 헬프라인에서도 특별히 훈련을 받은 자원봉사 전문가들이 경청 및 지원하며 필요한 경우 치료 추천을 제공합니다. 주 7일 오전 8시에서 오후 10시 사이에 844-863-9314번으로 전화하십시오.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

7.31.20