

코로나19 극복을 위한

어르신

수면관리



노인 인구의 약 50%가 겪고 있는 **수면장애!**

노인의 수면장애는 전반적인 삶의 질을 저하시키며

각종 기능 저하와 사고 및 질병과 관련이 있고,

사망에 이를 수 있는 중요한 문제입니다.

노인의 적정수면시간은?

노인에게 권장되는 적정 수면시간은

7시간에서 8시간 입니다.

노년기 수면관리, 어떻게 할까요?

- **잠자고 일어나는 시간을 규칙적으로!**

- **낮에 40분 동안 땀이 날 정도의 운동을!**

하지만 잠자기 3-4시간 전 과도한 운동은 오히려 수면을 방해할 수 있어요.

- **낮잠은 안돼요! 자더라도 15분 이내로 제한해 주세요.**



노년기 수면관리 어떻게 할까요?

- **담배 안돼요!**
- **수면제 안돼요!**
- **술 안돼요!**
- **카페인 안돼요!**
- **잠자기 전 과도한 식사나 수분 섭취를 제한해주세요.**

노년기 수면권리, 어떻게 할까요?

- 잠자리를 **조용하게**
- **온도와 조명**을 안락하게
- **과도한 스트레스와 긴장**을 피하고, **걱정**을 줄여요
- 몸을 **이완**시켜요.

요가, 명상을 배워 보는 것은 어때요?

잠자리에 들어 20분이 지나도
잠이 오지 않는다면?

억지로 잠을 청하지 마세요.

**잠자리에서 일어나 가벼운 책 읽기나 뜨개
질 등을 하다가 **졸리면 잠자리에** 들어요.**



참고

- National Sleep Foundation,
<https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
- 대한노인정신의학회, <http://www.kagp.or.kr/ko/7>
- 대한수면학회,
<http://www.sleepmed.or.kr/content/info/commandments.html>

그림/사진

- Google 이미지 검색

폰트

- 상상토끼 꽃길
- 타이포 쌍문동B
- 타이포 씨고덕110, 180