

# 불면증! 운동으로 개선할 수 있을까?



- # 수면\_노화로 인한 수면장애
- # 수면\_운동이 미치는 영향
- # 수면\_운동 방법

# 노화로 인한 수면장애

- 1 수면 중 자주 깨며, 잠들기 어렵고, 수면량이 부족해져요.
- 2 지속적인 수면장애로 인해 우울증이 발생할 수 있어요.
- 3 수면 장애는 질병의 원인이 될 수 있어요.
- 4 노인의 기억력과 집중력에 부정적 영향을 미쳐요.



# 노화로 인한 수면장애

5 인지수행능력을 감소시킵니다.

6 자극에 반응하는 시간을 지연시켜낙상 위험을 증가시킵니다.

7 삶의 질을 악화시킵니다.

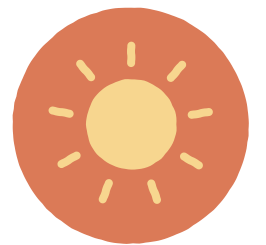
8 수면에 도움을 주는 멜라토닌 호르몬이 감소합니다.



# 운동이 수면에 어떤 영향을 미칠까요?

운동 후 멜라토닌 호르몬이 증가하여 수면에 도움을 줍니다.

특히 햇빛을 쬐면서 하는 운동은 야간 수면의 질에 긍정적인 영향을 미칩니다.



운동은 스트레스를 해소하여 심신을 안정시켜 수면에 긍정적인 영향을 미칩니다.



# 수면에 도움을 주려면 어떻게 운동할까요?

1. 규칙적인 운동은 수면에 긍정적인 영향을 줍니다.
2. 30분 정도의 중강도(땀이 날 정도) 운동이 가장 효과적입니다.
3. 잠들기 3~4시간 전의 과도한 운동은 수면에 방해가 될 수 있습니다.
4. 높은 강도의 운동은 오히려 수면에 부정적인 영향을 미칠 수 있어 주의합니다.



# 수면을 위해

# 운동하러 가볼까요?



출처 : 박연환(2007). 복지관 이용 노인의 신체활동과 수면. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 37(1). pp.5-13  
김영희, 한진숙(2011). 노인여성의 수면의 질에 관련된 요인. *한국산학기술학회논문지*. 12(10). pp.1167-4474  
서영미, 김정숙, 제남주(2019). 수면의 질 영향 요인 전기노인과 후기노인 비교. *한국산학기술학회논문지*. 12(10). pp.4467-4474  
김정규, 신영오(2008). 취침 전 고강도 운동이 수면 패턴에 미치는 영향. *한국생활환경학회지*. 15(4-1). pp.473-480  
김동현, 이재홍(2014). 운동 강도별 수면장애에 미치는 영향 비교. *대한지역사회작업치료학회지*. 4(1). pp.85-92  
정덕조(2020). ACSM's 운동검사 및 처방. *한미의학*