

푹 자면 뇌졸중 막을 수 있다고?!



weknew

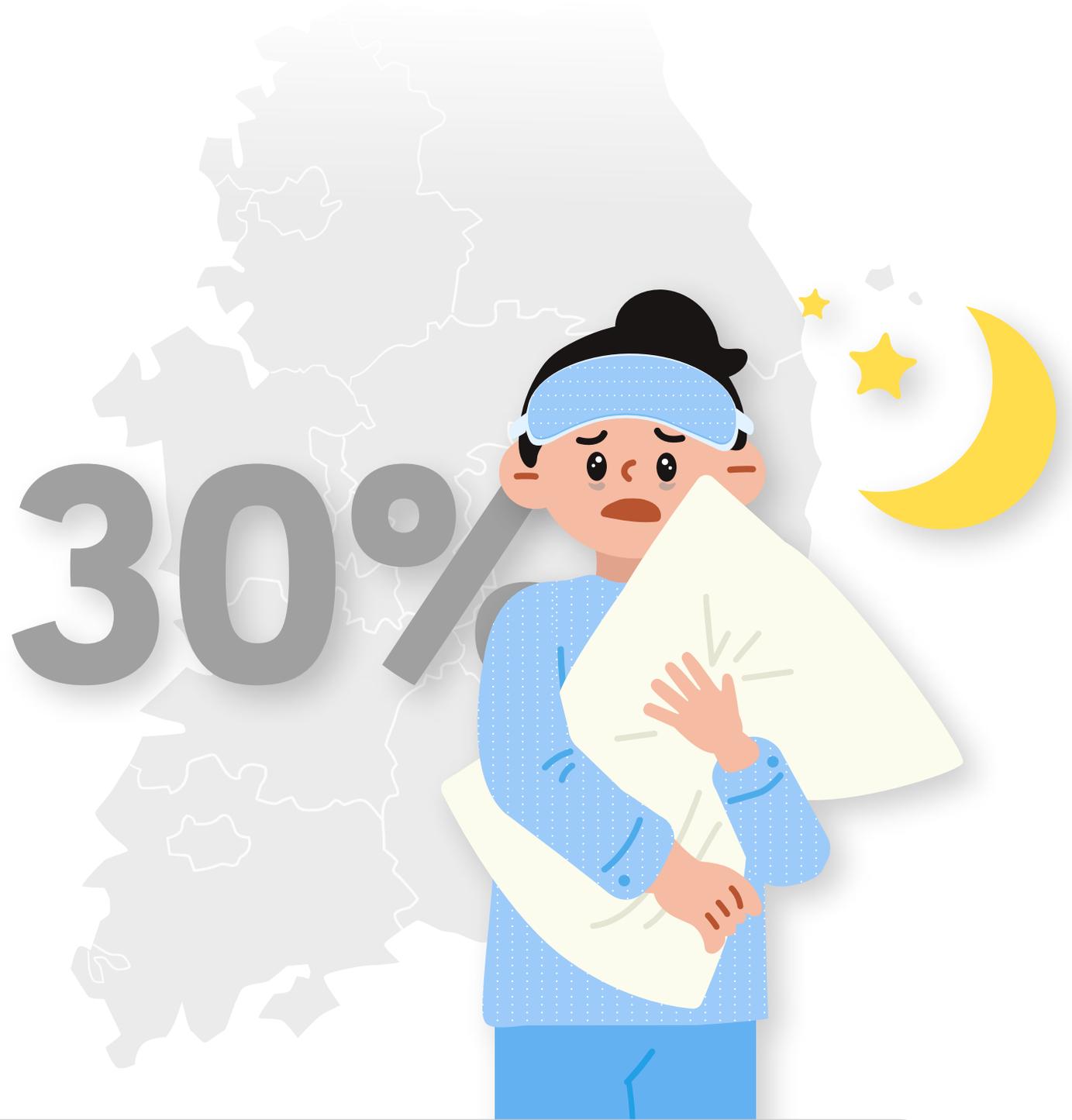
×



대한뇌졸중학회
Korean Stroke Society

수면 장애 인구 30%

전체 인구의 약 30%가 수면장애를 겪고 있다고 합니다.



weknew

×



대한뇌졸중학회
Korean Stroke Society

뇌졸중과 수면 시간

수면 시간은 뇌졸중과도 관련이 있는데요.
5시간 이하로 자면 뇌졸중 위험이 2-3배 증가할 수 있습니다.



수면 시간 5시간 이하



뇌졸중 위험 증가

잠 적게 자면 뇌졸중 위험 UP!



짧은 수면은 몸의 염증 반응과 교감신경을 활성화해
심뇌혈관에 부담을 주고, 뇌졸중 위험을 높일 수 있습니다.

weknew

×



대한뇌졸중학회
Korean Stroke Society



“너무 길게 자도
뇌졸중 위험이 커져요!”

9시간 이상 자도 뇌졸중 위험이 3배 이상
증가하는데요. 긴 수면은 전신 염증과 호르몬,
자율신경계 이상을 일으켜 뇌졸중 위험을
높이기 때문입니다.

“그럼, 얼마나 자야 좋은가요?”

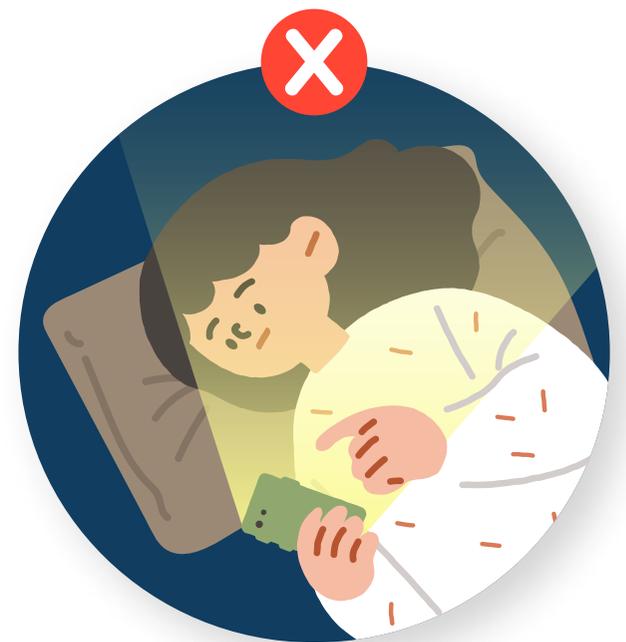
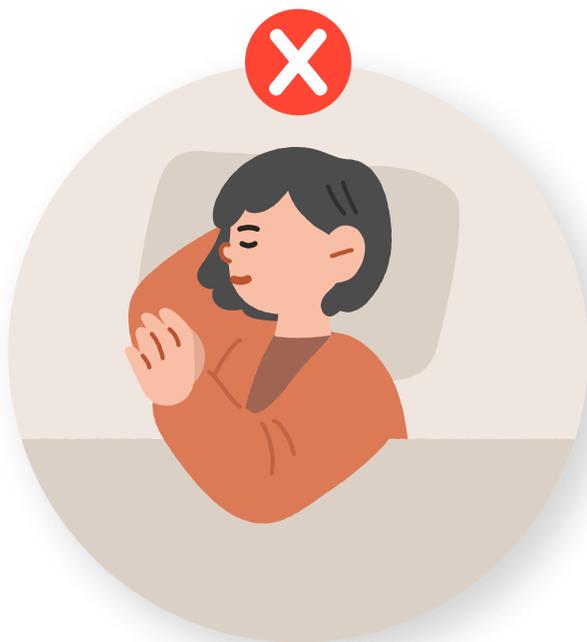
성인 기준 약 7-8시간

성인은 약 7-8시간 자는 게 적당한데요.

규칙적인 수면 시간과 환경을 조절하는 것이
중요하답니다.

“잘 자려면 이것 피해주세요!”

밤에 충분히 자기 위해서는 과도한 낮잠, 음주,
침대에서 스마트폰 사용은 피하는 것이 좋습니다.





기억하세요!

뇌졸중 예방을 위해 건강한 수면 습관을
유지해야 한다는 사실, 잊지 마세요!

weknew

x



대한뇌졸중학회
Korean Stroke Society



소중한 사람들에게
올바른 건강 정보를
공유하세요



weknew