

올빼미 체질은 평생 올빼미 체질

그렇지 않다. 만일 올빼미형이라 해도 시작 시간을 빠르게 바꾸면 종달새형으로 바꿀 수 있다. 그 계기를 만들어주는 것이 바로 아침해. 생체 시간은 햇빛을 쬐면 그것을 신호로 세팅되어 그날의 시계를 시작한다. 종달새형이 되고 싶다면 조금은 고통스럽겠지만 눈을 뜨자마자 바로 햇빛을 쬐자. 또 식사를 하거나 물을 한잔 마시는 것도 몸을 깨울 수 있는 포인트.

배가 고파 잠이 안 올 때는 먹어도 좋다

잠들기 바로 전에 음식을 먹는 것은 잠을 방해하기 때문에 기본적으로 좋지 않다. 자기 전에 먹으면 위장이 쉬어야 할 시간에 다시 소화활동을 일으켜 쉴 수 없기 때문이다. 또 몸에서 보내는 배가 부르다는 자극이 뇌에 전달되면 잠을 억제하게 된다. 하지만 도저히 배가 고파 잘 수 없을 때는 탄수화물과 단 것을 아주 조금만 섭취하는 것이 좋다.

1시간 정도의 낮잠은 몸에 좋다

아침잠이 부족하다고 1시간 이상 낮잠을 자는 건 하루의 생활리듬을 완전히 깨뜨리는 원인. 하지만 졸음에 시달려 희미한 정신으로 지내는 것보다 짧게 자는 것이 오전 중에 쌓인 피로를 덜어주고 몸에 활력을 더해준다. 버스 안이나 점심 시간을 이용해서 5~10분 정도 쪽잠을 자는 게 효과적. 그러나 낮잠은 가능한 한 오후 3시 이전에 잘 것.

잠이 안 올 때는 따뜻한 우유 한잔

우유를 마시면 잠이 잘 온다는 말은 거짓말. 따뜻한 것은 마음을 편안하게 풀어주는 작용이 있어 정신적으로는 좋을 수 있겠지만 소화기관을 깨워 오히려 수면을 방해하기 때문이다. 우유뿐만이 아니다. 술이나 담배도 마찬가지. 술은 잠을 잘 오게 하지만 숙면을 못 취해 오랜 시간 자도 피곤하다. 또한 담배에 들어 있는 니코틴은 아드레날린이라는 호르몬을 분비해 뇌를 깨우는 작용을 한다.