

THE SCIENCE OF SLEEP :  
A BRIEF GUIDE ON HOW TO SLEEP BETTER EVERY NIGHT

JAMES CLEAR

잠드는 과학: 잠을 잘 자도록 도와주는 가이드

[HTTPS://JAMESCLEAR.COM/SLEEP](https://jamesclear.com/sleep)

## Daily Habits for Better Sleep

### 잠을 도와주는 일상생활의 습관

Let's talk about how to sleep better by harnessing the power of a few simple, daily habits.

몇 가지 간단한 습관들로 어떻게 하면 잠을 더 잘 잘 수 있는지 살펴보자.

Get outside. Aim for at least 30 minutes of sun exposure each day.

밖에 나가자. 최소한 30분에 햇빛을 쬐자.

Turn out the lights. When it gets dark outside, dim the lights in your house and reduce blue or full-spectrum light in your environment.

불을 끄자. 밖이 어두워질 때, 방안의 불빛을 최소한으로 하고, 파란색이나 환한 하얀색 불빛을 줄이자.

Avoid caffeine. If you're having trouble falling asleep, eliminating caffeine from your diet is a quick win. If you can't go without your morning cup of coffee, then a good rule of thumb to keep in mind is "No coffee after noon." This gives caffeine enough time to wear off before bed time.

카페인을 피하자. 잠이 잘 안 온다면, 식사에서 카페인 있는 음식은 빼자. 만약 아침에 커피 없이 힘들다면, "오후에는 커피 금지" 룰을 따르자. 아침에만 섭취한 카페인은 잠들기 전에 효과가 많이 없어진다.

Use the bedroom for sleep only. Is your bedroom designed to promote good sleep? The ideal sleeping environment is dark, cool, and quiet. Don't make your bedroom a multi-purpose room. Eliminate TVs, laptops, electronics, and clutter. These are simple ways to improve the choice architecture of your bedroom, so that sleep is easier and distraction is harder. When you go to the bedroom, go there to sleep.

방을 잠만 자는 환경으로 바꾸자. 좋은 잠자리를 들 수 있게 하는 방안의 환경은 어둡고, 선선하며, 조용하다. 침실을 다용도 방으로 만들지 말자. 방안에 있는 티비, 컴퓨터, 전자제품 등을 치우자. 잠을 잘 때는 방해요소들을 최소한으로 하자. 방안에 침대에 누워있을 때는, 잠만 자러 가는 것이다.









