

졸릴때 잠 깨는 방법

3628 이태랑

주제 선정 이유

학교나 학원에서 졸면서 공부하는 게
고통스러워서 졸릴 때 잠이 깨는 방
법이 무엇이 있을까 라고 생각해서
졸릴 때 잠에서 깨는 방법을 주제로
선정하였다

스트레칭하기

한 자세로 오랫동안 공부를 하다보면 뇌에서 잠을 자는걸로 인식을한다고한다. 그럴때 스트레칭을 해주면 찌뿌둥했던 몸이 풀리면서 잠이 달아날 수 있다.

지압하기

손은 우리 몸의 축소판이라고 한다. 그래서 손을 자극하면 온몸으로 자극을 느낄 수 있어서 잠 깨는 방법으로 효과적이다. 손가락 사이사이 움푹 파인 곳을 볼펜으로 눌러 지압을 하면 잠을 깨는데 효과가 있다.

주변 환경 촉게하기

온도가 따뜻할 때에는 체내 부교감 신경의 활성화로 인해 나른한 감각을 느끼게 되면서 졸음이 쏟아지게 되는데 추울 때에는 교감 신경의 활성화 덕분에 혈액 순환이 왕성해지고, 이로 인해 몸에 열이 생기면서 잠이 깰 수 있다.

감사합니다