

[2022년 3월 고1 학평 영어] 22번

많은 사람이 수면을 그저 뇌가 멈추고 신체가 쉬는 ‘가동되지 않는 시간’으로 본다.

일, 학교, 가족, 또는 가정의 책임을 다하기 위해 서두르는 와중에, 사람들은 수면 시간을 줄이고, 그것이 문제가 되지 않을 것으로 생각하는데, 왜냐하면 이러한 모든 다른 활동들이 훨씬 더 중요해 보이기 때문이다.

하지만 연구는 수면 중에 수행되는 많은 매우 중요한 과업이 건강을 유지하는 데 도움이 되고 사람들이 최상의 수준으로 기능할 수 있게 해 준다는 것을 밝히고 있다.

잠을 자는 동안, 여러분의 뇌는 학습하고 기억과 새로운 통찰을 만드는 데 필요한 경로를 형성하느라 열심히 일하고 있다.

충분한 수면이 없다면, 여러분은 정신을 집중하고 주의를 기울이거나 빠르게 반응할 수 없다.

수면이 부족하면 심지어 감정 (조절) 문제를 일으킬 수도 있다.

게다가, 계속된 수면 부족이 심각한 질병의 발생 위험을 증가시킨다는 것을 점점 더 많은 증거가 보여 준다.