

차례 ★

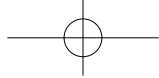
- 머리말 _ 3
- 들어가며 _ 7
- 건강한 수면을 위한 체크리스트 _ 9

제1부 수면 상태 점검

- 01 • 나의 수면 상태 살펴보기 _ 15

제2부 수면의 기본 이해

- 02 • 수면이란 무엇일까요 _ 21
- 03 • 수면은 왜 중요할까요 _ 29



제3부 수면을 위한 생활 처방



04 • 수면 일지: 나의 수면 효율 확인하기 _ 37

05 • 수면 관련 생활 습관 개선: 숙면을 위한 습관 기르기 _ 43

06 • 수면 환경 개선: 잠들기 좋은 환경 마련하기 _ 77

제4부 수면을 위한 마음 처방



07 • 수면 관련 생각 개선: 수면을 방해하는 생각과 기준 놓아주기 _ 91

08 • 이완 훈련: 잠들기 전 몸과 마음의 긴장 풀기 _ 107

제5부 나만의 수면 처방



09 • 수면 준비운동: 내 몸에 알려 주는 수면 신호 만들기 _ 115

10 • 나만의 수면 처방: 지금까지의 여정 돌아보기 _ 119

○ 나가는 말 _ 123

○ 부록 _ 125

○ 참고문헌 _ 145

○ 찾아보기 _ 155

