당신의 수면을 방해하는 담배



니코틴이 수면을 방해한다?

잠들기 전 담배를 피우면 체내로 들어온 담배 속 니코틴이 도파민의 활성을 증가시켜 뇌신경을 흥분, 각성을 유발하여 더욱 잠이 들기 어려워집니다.

이처럼 담배는 수면에도 영향을 주어 불면증까지 초래시킬 수 있습니다.

한림성심대학교 보건실