

# 고려대학교 이과대학 특강

이헌정

## 『잠을 왜 잘 자야 하는가, 어떻게 하면 잘 잘 수 있는가?』

1905



연사

이헌정(의과대학 정신건강의학과 교수)



장소

아산이학관 112호



일시

11월 27일 월요일 오후 5시- 6시

모든 생명체는 약 24시간 주기의 일주기 생체리듬을 갖고 있습니다. 현대인이 인공조명을 개발하면서 생겨난 일주기 생체리듬 교란이 일으키는 문제는 비단 수면장애뿐만이 아닙니다. 본 강의는 일주기 리듬이 당신의 건강에 왜 중요한지를 깨닫게 하는 길잡이가 될 것입니다.

### 약력

- ✓ 1996 고려대학교 정신건강의학과 전공의 수련
- ✓ 2005 고려대학교 의과대학 부임
- ✓ 2005 대한정신약물학회 릴리 젊은연구자상 수상
- ✓ 2007 대한신경정신의학회 중앙의학논문상 수상
- ✓ 2009 미국 University of California San Diego 정신과 연수
- ✓ 2010 대한신경정신의학회 Psychiatry Investigation Award
- ✓ 2014 대한신경정신의학회 PI Award
- ✓ 2018 고려대학교 의료원 교육수련실장
- ✓ 2023 고려대학교 연구처장

