

News 361 [Science] Which Animals Sleep the Most and the Least? (2023-06-02)

Which Animals Sleep the Most and the Least?	어떤 동물이 가장 많이 그리고 적게 자는가?
<p>All animals need rest, but some require more time for sleeping than others.</p> <p>Each kind of animal develops unique sleep patterns so that it can survive in its natural environment.</p> <p>The animal that requires the least sleep is the giraffe.</p> <p>According to research, giraffes can get by on just 30 minutes of deep sleep a day, in the form of quick naps lasting about 5 minutes at a time.</p> <p>What's more, giraffes often sleep while standing up to protect themselves against predators, as they need a long time to get up from lying down.</p> <p>At the other extreme, koalas may sleep up to 22 hours a day.</p> <p>The reason they are such long sleepers is that their diet of eucalyptus trees is low in nutrition, so they must avoid wasting energy.</p> <p>Similarly, sloths sleep up to 20 hours a day because they have a low-nutrition diet and must save energy to move around trees.</p>	<p>모든 동물들은 휴식이 필요하지만, 어떤 동물들은 다른 동물들보다 더 많은 수면 시간을 필요로 해요.</p> <p>각 종류의 동물들은 자연환경에서 생존할 수 있도록 독특한 수면 패턴을 발달시켜요.</p> <p>가장 적은 수면을 필요로 하는 동물은 기린이에요.</p> <p>연구에 따르면, 기린은 한 번에 약 5분간 지속되는 짧은 낮잠의 형태로 하루에 단지 30분간의 깊은 잠만으로 그럭저럭 살아갈 수 있다고 해요.</p> <p>게다가, 기린들은 누워있는 것으로부터 일어나는 데 오랜 시간이 필요하기 때문에, 포식자들로부터 자신들을 보호하기 위해 종종 일어선 채로 잠을 자요.</p> <p>다른 쪽 극단으로는, 코알라는 하루에 22시간까지 잠을 잘 수 있어요.</p> <p>그들이 그렇게 오래 자는 이유는 그들의 먹이인 유칼립투스 나무는 영양이 부족해 에너지 낭비를 피해야 하기 때문이에요.</p> <p>비슷하게, 나무늘보는 영양이 부족한 식단을 가지고 있고 나무 주위를 움직이기 위해 에너지를 절약해야 하기 때문에 하루에 20시간까지 잠을 자요.</p>