수면·회복 / HEALTH NOTES

잠을 위한 시간 확보

성인 수면 기준을 읽는 법.

7+

기준을 알고, 숫자를 읽다.

01 18–60세

CDC는 매일 7시간 이상 수면을 안내해요.

02 개인별 차이

연령에 따라 필요한 시간이 달라요.

03 질도 함께

자주 깨거나 낮에 졸린지도 살펴요.

시간 하나만으로 수면 건강을 판단하지 않아요.