먼저 확인하세요 !

수면·회복 / HEALTH NOTES

오늘 밤의 조도 낮추기

잠들기 전 환경을 살펴요.

DIM

01

화면 정리

잠들기 전 전자기기 사용을 줄여요.

02

빛 조절

침실을 어둡게 유지해요.

03

환경 확인

조용하고 편안한 온도를 마련해요.

반복되는 수면 문제가 있다면 의료진과 상의하세요.