수면·회복 / HEALTH NOTES

기상 시각을 중심에

주말에도 돌아오는 생활 리듬.

WAKE

01

기준 시각

일어나는 시간을 일정하게 잡아요.

02

잠자리 시각

매일 비슷한 시간에 잠자리에 들어요.

03

주말에도

평일과 큰 차이가 나지 않게 살펴요.

수면 일정의 규칙성을 위한 일반 정보입니다.

CDC · Sleep and heart health
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18