health.notes / 061

수면·회복 / HEALTH NOTES

침실 점검, 세 가지

편안한 잠을 위한 환경 카드.



01

빛

잠잘 때 방이 충분히 어두운가요?

02

소리

수면을 방해하는 소음을 줄일 수 있나요?

03

온도

덥거나 춥지 않고 편안한가요?

내게 맞는 수면 환경을 찾아보세요.

CDC · About sleep
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18