수면·회복 / HEALTH NOTES

낮의 빛, 밤의 휴식

하루의 밝기를 구분하기.

01

낮 시간

자연광을 접할 기회를 만들어요.

02

생활 속 활동

여건에 맞게 낮 동안 몸을 움직여요.



03

밤 시간

잠들 무렵 인공조명을 줄여요.

생활 리듬을 돌아보는 일반적인 안내입니다.