

RHYTHM

01

밤

비슷한 시간에 잠자리에 들어요.

02

아침

기상 시각을 일정하게 유지해요.

03

주말

생활 리듬의 차이가 큰지 살펴요.

LIFE / 051

규칙적인 잠의 두 시각

잠드는 때와 일어나는 때.