

AWAKE

LIFE / 052

밤에 깨었을 때의 메모

시각과 상황만 간단하게.

01 시각

대략 언제 깼는지 적어요.

02 환경

소리·빛·온도를 메모해요.

03 낮의 영향

졸림이나 불편함을 함께 남겨요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식