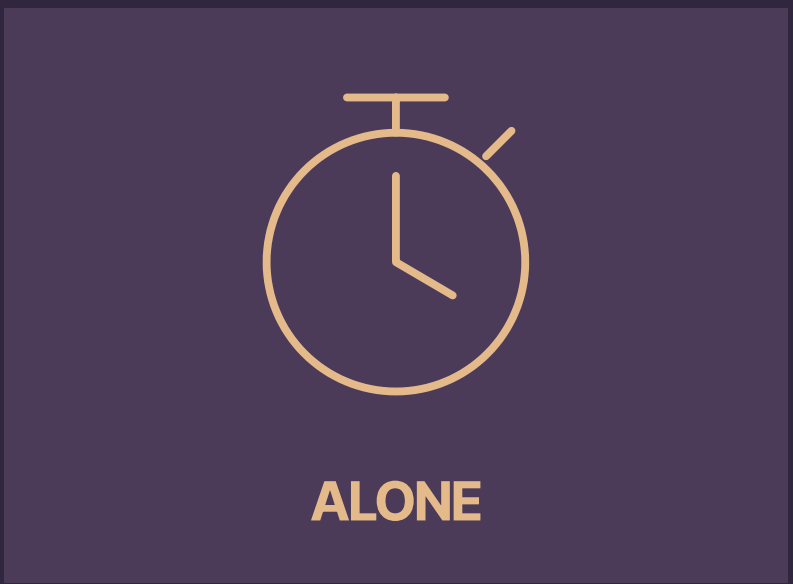
HEALTH EDITION 448

MIND / 048

혼자 있는 시간의 선택

고립과 원하는 휴식을 구분해요.



01

느낌

지금 혼자 있는 것이 편한지 살펴요.

02 필요

휴식인지 연결인지 적어요.

03 선택

원하는 쪽으로 작은 행동을 골라요.