

SLEEP CARE

01 **우선순위**

충분히 잘 시간을 마련해요.

02 **환경**

잠을 방해하는 화면과 빛을 살펴요.

03 **상담**

수면 어려움이 지속되면 도움을 구해요.

MIND / 071

마음 돌봄과 수면의 연결

휴식을 일과의 일부로 두어요.

공공자료 기반 건강정보
일반 정보이며 개인별 진단·처방이 아닙니다.
NIMH · Self-care

MIND 071 / 100
2026.10.18