**효과적인 시간운용을 위한 일상행위의 소요시간 상한선 고찰**

editted by metamongugu.\_.u

All rights reserved.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 행위 | 흡연 | 화장실 | 점심 | 저녁 | 쉬는시간 | 세면 | 등원 | 하원 | 플래너작성 및 정리 |
| 소요시간 | 7분\*3  = 20분 | 5분 | 13분(죽) | 17분  (학원식단) | 10분\*6=60분  (시간표 기준) | 15분\*2=30분 | 도보 10분 +  지하철 25분  => 35분 | -23:10~23:28 버스  -23:28~23:40 도보  => 30분 | 플래너 15분  취침준비 20분  => 35분 |