

DAILY RHYTHM CALCULATOR

아기일과계산기

오늘의 일과 계산

기상 시각과 원하는 깨시·낮잠량을 입력하면 오늘 일과를 계산해드려요.

오늘 기상 시각

7:00

숫자만 입력해도 7:00처럼 자동 표시돼요.

원하는 깨시

예: 500430400 → 5:00-4:30-4:00

숫자만 입력해도 5:00-4:30-4:00처럼 자동 표시돼요.

원하는 낮잠량

예: 90120 → 90-120, 1:302:30 → 1:30-2:30

숫자만 입력하면 분으로, 1:302:30처럼 이어서 입력하면 1:30-2:30으로 자동 표시돼요.

시뮬레이션할 밤잠 시간 (선택)

예: 10:30, 11:00

침표로 여러 개 입력 가능해요. 비워두면 10시간 30분, 11시간으로 보여드려요.

일과 계산하기

※ 본 계산기는 참고용이며 의학적 조언이 아닙니다.

잠팀 계산기

일어난 시간과 다음 잠시간을 한 칸에 이어서 입력하면 잠팀을 계산해드려요. 예: 500700 → 5:00-7:00

일어난 시간 + 다음 잠시간

예: 500700

시간은 2:40처럼 짧게 입력해도, 앞의 시각보다 뒤라면 자동으로 오후로 인식해요.

잠팀 계산

월령별 평균 수면 가이드

개월수별 평균 깨어있는 시간, 낮잠 횟수와 시간 기준이에요.

시기	깨시	낮잠	최대 낮잠	총수면
3개월	1시간 30분	4	4시간	14~17시간
4개월	2시간	3~4	4시간	12~15시간
5개월	2시간 15분	3	3시간 30분~4시간	12~15시간
6개월	2시간 30분	2~3	3시간 30분	12~15시간
7개월	2시간 45분	2~3	3시간~3시간 30분	12~15시간
8개월	3시간	2~3	3시간	12~15시간
9개월	3시간~3시간 30분	2	3시간	12~15시간
10개월	3시간 30분~4시간	2	2시간 30분	12~15시간
11개월	4~5시간	1~2	2시간 30분~3시간	12~15시간
12~18개월	4시간 30분~6시간	1 or 2	3시간 or 2시간	11~14시간
18개월 이상	5~7시간	1	3시간	11~14시간
22~36개월	낮잠 없음	0	낮잠 없음	11~14시간

• SLEEP SCHEDULE ARCHIVE

우리 아기 깨시, 몇 시간이었어요?

낮잠1 깨시, 또는 우리 아기 생년월일로 비슷한 스케줄을 바로 찾아보세요.

낮1깨시

생년월일

낮잠1 깨시

오차 범위 허용

낮잠 횟수 (선택)

검색

3:15

20 분

회

숫자만 입력해도 3:30처럼 자동 표시돼요.

최대 60분

검색 결과는 깨시가 가까운 순 → 밤잠이 긴 순으로 정렬돼요.
※ 본 스케줄은 참고용이며, 아이마다 맞는 수면 스케줄은 다를 수 있습니다.
※ 입력된 스케줄의 아기는 깨시가 짧은 편이었음을 참고 부탁드립니다.

65개 스케줄 검색됨

생후 289일 · 9개월 14일 2026-01-16		낮잠1 깨시 3시간 15분	밤잠 11시간 37분
		깨시	낮잠/밤잠양
기상	07:40		
낮잠1	10:55 ~ 12:25	3시간 15분	1시간 30분
낮잠2	15:46 ~ 16:30	3시간 21분	44분
밤잠	20:05 ~ 07:42	3시간 35분	11시간 37분

생후 278일 · 9개월 3일 2026-01-05		낮잠1 깨시 3시간 15분	밤잠 11시간 23분
		깨시	낮잠/밤잠양
기상	07:20		
낮잠1	10:35 ~ 11:25	3시간 15분	50분
낮잠2	14:45 ~ 16:10	3시간 20분	1시간 25분
밤잠	19:32 ~ 06:55	3시간 22분	11시간 23분

생후 296일 · 9개월 21일 2026-01-23		낮잠1 깨시 3시간 14분	밤잠 11시간 45분
		깨시	낮잠/밤잠양
기상	07:07		
낮잠1	10:21 ~ 11:05	3시간 14분	44분
낮잠2	14:32 ~ 16:05	3시간 27분	1시간 33분
밤잠	19:43 ~ 07:28	3시간 38분	11시간 45분



62개의 스케줄이 더 있어요

전체 검색 결과는 곧 출시될 Coco Sleepnote 앱에서 확인하실 수 있어요.

• SLEEP SCHEDULE ARCHIVE

우리 아기 깨시, 몇 시간이었어요?

낮잠1 깨시, 또는 우리 아기 생년월일로 비슷한 스케줄을 바로 찾아보세요.

낮1깨시

생년월일

우리 아기 생년월일

오차 범위 허용

낮잠 횟수 (선택)

검색

2025-06-01

7 일

회

최대 30일

오늘 기준 우리 아기는 생후 432일, 14개월 5일이예요.

검색 결과는 생후일수가 가까운 순 → 밤잠이 긴 순으로 정렬돼요.

※ 본 스케줄은 참고용이며, 아이마다 맞는 수면 스케줄은 다를 수 있습니다.
※ 입력된 스케줄의 아기는 깨시가 짧은 편이었음을 참고 부탁드립니다.

8개 스케줄 검색됨

생후 432일 · 14개월 6일
2026-06-08

낮잠1 깨시 기록 없음

밤잠 10시간 12분

	깨시	낮잠/밤잠양
낮잠1 11:44 ~ 13:15	-	1시간 31분
낮잠2 18:07 ~ 18:17	4시간 52분	10분
밤잠 20:07 ~ 06:19	1시간 50분	10시간 12분

생후 435일 · 14개월 9일
2026-06-11

낮잠1 깨시 기록 없음

밤잠 10시간 56분

	깨시	낮잠/밤잠양
낮잠1 11:38 ~ 13:18	-	1시간 40분
낮잠2 17:56 ~ 18:06	4시간 38분	10분
밤잠 19:52 ~ 06:48	1시간 46분	10시간 56분

생후 436일 · 14개월 10일
2026-06-12

낮잠1 깨시 5시간 4분

밤잠 11시간 15분

	깨시	낮잠/밤잠양
기상 06:48		
낮잠1 11:52 ~ 13:30	5시간 4분	1시간 38분
낮잠2 18:09 ~ 18:19	4시간 39분	10분
밤잠 20:06 ~ 07:21	1시간 47분	11시간 15분



5개의 스케줄이 더 있어요

전체 검색 결과는 곧 출시될 Coco Sleepnote 앱에서 확인하실 수 있어요.