

MCTQ

귀하의 지난 4주간의 평소 수면 행동에 대해 알려주십시오. 우리는 평일 (학업 포함)과 휴일을 각기 물어볼 것입니다. 평소 일하는 날과 일하지 않는 날이 있는 주를 기준으로 질문에 답해주시지요.

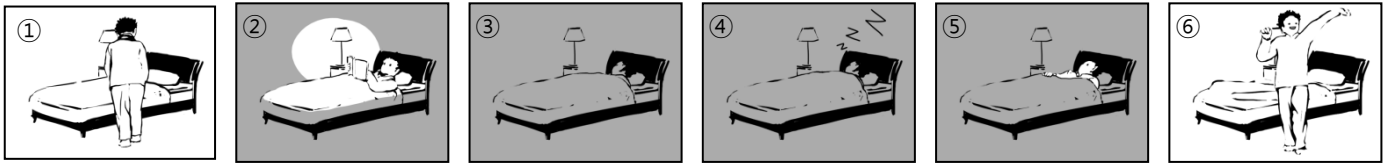
나는 규칙적인 근무 일정이 있다 (예; 학생, 전업 주부 및 전업 남편 포함)

예, 나는 일주일에 1 2 3 4 5 6 7 일 일한다.

아니오

당신의 수면 시간이 '평일'과 '휴일'이 다를 수 있기 때문에 이것을 고려하여 설문지를 채워주시지요.

* 그림과 같은 시간순서대로 빈칸을 작성해주시기 바랍니다.



평 일

1. (그림①) 나는 잠자리에 (오전/오후) ____ 시 ____ 분에 들어간다.

(예; 새벽 1시 → 오전 1시 0분, 자정 12시 → 오전 12시 0분)

2. (그림②,③) 잠자리에 들어갔지만 자기 전에 다른 일(ex. 핸드폰, 책 읽기 등)을 한다면,

실제 잠을 청하려고 불을 끄거나 눈을 감은 시간은 (오전/오후) ____ 시 ____ 분이다.

3. (그림④) 잠을 청한 후 _____ 분이 지나야 잠이 든다.

4. (그림⑤) 나는 (오전/오후) ____ 시 ____ 분에 잠에서 깬다.

5. (그림⑥) 나는 잠을 깬 후, _____ 분 뒤 침대에서 나온다.

6. 평일에 잠들고 나서 일어날 때까지 총 깨어있는 시간(밤중에 깨어있는 시간)은 약 _____ 분이다.

7. 나는 평일에 일어날 때 알람시계를 사용한다. 예 아니오

7-1. 만약 "예"라면, 나는 보통 알람이 울리기 전에 일어난다.

예 아니오

휴 일

1. (그림①) 나는 잠자리에 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 들어간다.

(예; 새벽 1시 → 오전 1시 0분 , 자정 12시 → 오전 12시 0분)

2. (그림②,③) 잠자리에 들어갔지만 자기 전에 다른 일(ex. 핸드폰, 책 읽기 등)을 한다면,

실제 잠을 청하려고 불을 끄거나 눈을 감은 시간은 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분이다.

3. (그림④) 잠을 청한 후 _____ 분이 지나야 잠이 든다.

4. (그림⑤) 나는 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 잠에서 깬다.

5. (그림⑥) 나는 잠을 깬 후, _____ 분 뒤 침대에서 나온다.

6. 휴일에 잠들고 나서 일어날 때까지 총 깨어있는 시간(밤중에 깨어있는 시간)은 약 _____ 분이다.

7. 나는 휴일에 일어날 때 알람시계를 사용한다. 예 아니오

7-1. 만약 "예"라면, 나는 보통 알람이 울리기 전에 일어난다.

예 아니오

8. 휴일에 자는 시간을 자유롭게 선택하지 못하는 이유가 있다. 예 아니오

8-1. 만약 "예"라면: 아이들/애완동물 취미 기타 _____

개인 정보

1. 설문지 작성일 : _____년 ____ 월 ____ 일

2. 나이 : 만 _____ 세

3. 성별 : 여자 남자

4. 키 : _____ cm

5. 몸무게 : _____ kg

6. 직업: 무직/은퇴 학생 주부(전업남편 포함) 자영업
 관리자 및 전문경영인 사무직 전문가 및 관련 종사자 서비스직
 판매직 단순노무직 농업/수산업/축산업 기능직
 장치, 기계조작 및 조립 관련 군인

7. 학력: 무학 초졸 중졸 고졸 대졸 이상

8. 거주 도시 : _____

근무(학업포함) 세부사항

1. 지난 3개월 동안 교대 근무자로 일했다
 아니오 → 2번 문항부터 작성해주세요
 예 → 3번 문항부터 작성해주세요.
2. 나의 보통 근무시간은 (오전/오후) ____ 시 ____ 분에 시작한다.
(오전/오후) ____ 시 ____ 분에 끝난다.
3. 내 일정은 아주 자유롭다 조금 자유롭다
 딱히 자유롭지 않다 전혀 자유롭지 않다
4. 나는 출근을 차량으로 한다. (차, 버스, 지하철 등)
 차량으로 하지 않는다. (걷기, 자전거 등)
 나는 집에서 일한다.
5. 출근/등교에 필요한 이동 시간은 ____ 시간 ____ 분이다.
6. 퇴근/하교에 필요한 이동 시간은 ____ 시간 ____ 분이다.

야외에서 보내는 시간

*나는 평균적으로 다음과 같은 시간을 낮시간 동안 야외(지붕이 없는 실외)에서 보낸다.

1. 근무일: 하루 평균 ____ 시간 ____ 분
2. 휴일: 하루 평균 ____ 시간 ____ 분



각성제

대략적/평균적인 양을 기재해 주세요!

1. 나는 담배를 피운다.
 아니오 예 (하루에 _____ 개피)
2. 나는 맥주를 마신다.
 아니오 예 (1주일에 _____ 잔)
3. 나는 와인을 마신다.
 아니오 예 (1주일에 _____ 잔)
4. 나는 양주 혹은 소주 등을 마신다.
 아니오 예 (1주일에 _____ 잔)
5. 나는 커피를 마신다.
 아니오 예 (1주일에 _____ 잔)
6. 나는 홍차/녹차를 마신다.
 아니오 예 (1주일에 _____ 잔)
7. 나는 카페인 음료(탄산음료 포함)를 마신다.
 아니오 예 (1주일에 _____ 캔/잔)
8. 나는 수면제를 복용한다.
 아니오 예 (1주일에 _____ 번)

