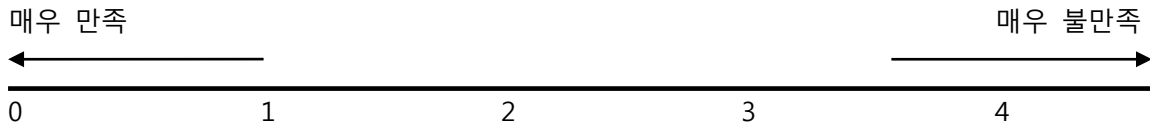


ISI

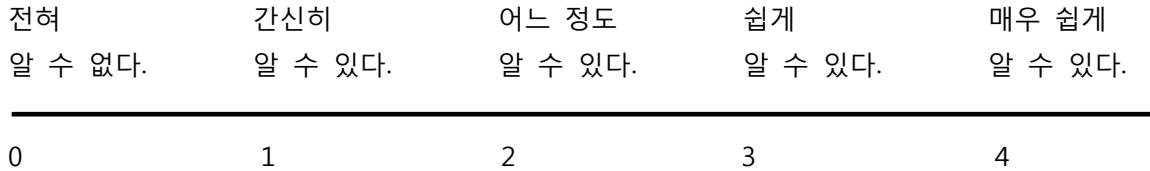
1. 최근 2 주동안에 당신의 불면증의 **심한 정도**를 아래에 표시하십시오.

	전혀	약간	보통	심한	매우 심한
a. 잠들기 어려움	0	1	2	3	4
b. 수면유지가 어려움(자주 깸)	0	1	2	3	4
c. 새벽에 너무 일찍 잠에서 깸	0	1	2	3	4

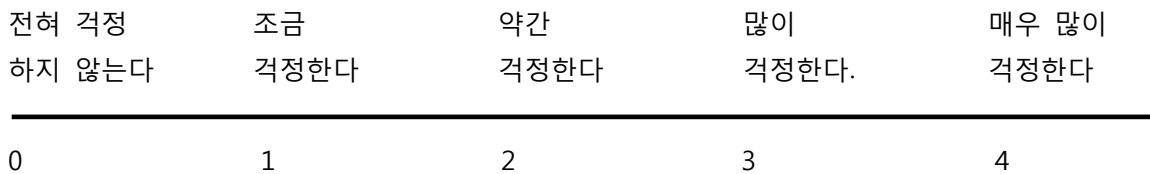
2. 당신의 현재 수면 패턴에 얼마나 **만족**하십니까?



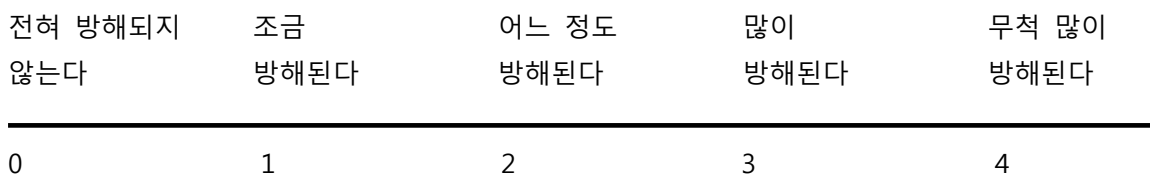
3. 당신의 수면 문제가 당신의 삶을 질에 영향을 미치고 있다는 것을 남들이 얼마나 **알아챌 수 있다고** 생각하십니까?



4. 당신의 현재 수면 문제에 대하여 얼마나 걱정하고 고통 받으십니까?



5. 당신의 수면 문제가 일상 생활에 어느 정도 **방해**가 됩니까? (예: 낮 동안 피곤함, 직장 또는 일상 생활 수행 능력, 집중력, 기억력, 기분, 등)



채점 방식

- 7 문항 합산 ($1a+1b+1c+2+3+4+5$) = _____
- 전체 점수 범위: 0-28 점
- 집단 구분
 - 0-7 = 비임상적 불면증
 - 8-14 = 역치하 불면증
 - 15-21 = 임상적 불면증 (중증도)
 - 22-28 = 임상적 불면증 (증증)

Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine, 2*, 297–307.

Cho, Y. W., Song, M. L., & Morin, C. M. (2014). Validation of a Korean version of the insomnia severity index. *Journal of Clinical Neurology, 10*(3), 210-215.

