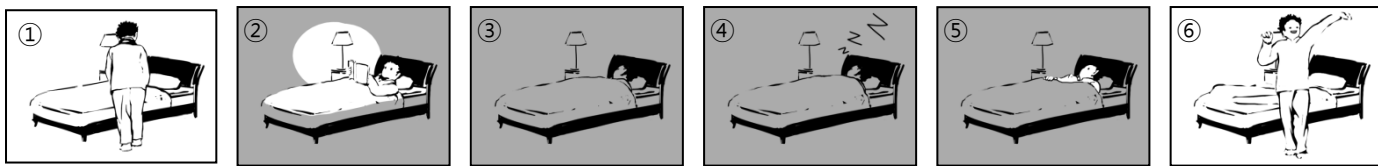


MCTQ 교대 근무자 설문지

질문은 근무일과 휴일의 수면과 깨어있을 때의 행동에 대한 내용입니다. 현재 당신의 근무 시간을 고려해 답해주십시오. 꼭 모든 내용들이 채워져야 하는 것은 아닙니다. 그리고 현재 근무 일정에 맞게 답해주십시오. (예를 들어, 지난 6주) 답이 어려워 보여도 모든 질문에 답을 하려고 노력해 주십시오. 자료 분석에 도움이 되도록 시간을 명확히 적어 주십시오.

* 그림과 같이 시간 순서대로 빈칸을 작성해주시기 바랍니다.



*평소 주간근무시간: (근무시작) 오전 ___시 ___분 ~ (근무 끝) 오후 ___시 ___분

이틀 연속 주간 근무 시 중간 수면

주간근무D

수면

주간근무D

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. □ 알람사용 □ 알람 미사용

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

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

7. 나는 낮잠을 잔다. □ 예 □ 아니오

7-1. 만약 '예'라면 나는 (□오전/□오후) ___ 시 _____ 분부터

(□오전/□오후) ___ 시 _____ 분까지 낮잠을 잔다.

8. 주간 근무시, 자는 시간을 자유롭게 선택하지 못하는 이유가 있다. □ 예 □ 아니오

8-1. 만약 "예"라면: □ 아이들/애완동물 □ 취미 □ 기타 예를 들면, _____

주간 근무 이후 이틀간의 휴일 시 수면

주간근무D

휴일

수면

휴일

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. □ 알람사용 □ 알람 미사용

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

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

7. 나는 낮잠을 잔다. □ 예 □ 아니오

7-1. 만약 '예'라면 나는 (□오전/□오후) ____ 시 _____ 분부터

(□오전/□오후) ____ 시 _____ 분까지 낮잠을 잔다.

8. 주간근무 이후 휴일시, 자는 시간을 자유롭게 선택하지 못하는 이유가 있다. □ 예 □ 아니오

8-1. 만약 "예"라면: □ 아이들/애완동물 □ 취미 □ 기타 예를 들면, _____

***평소 오후근무시간:** (근무시작) 오전 ____시 ____분 ~ (근무 끝) 오후 ____시 ____분

이틀 연속 오후 근무 시 수면

오후근무E 수면 오후근무E

- (그림①) 나는 잠자리에 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 들어간다. (예; 자정 12시 → 오전 12시 0분)
- (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.
- (그림④) 잠을 청한 후 _____ 분이 지나야 잠이 든다.
- (그림⑤) 나는 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 잠에서 깬다. □ 알람사용 □ 알람 미사용
- (그림⑥) 나는 잠을 깬 후, _____ 분 뒤 침대에서 나온다.
- 잠들고 나서 일어날 때까지 총 깨어있는 시간(밤중에 깨어있는 시간)은 약 _____ 분이다.
- 나는 낮잠을 잔다. □ 예 □ 아니오
7-1. 만약 '예'라면 나는 (□오전/□오후) ____ 시 _____ 분부터
(□오전/□오후) ____ 시 _____ 분까지 낮잠을 잔다.
- 오후 근무 시, 자는 시간을 자유롭게 선택하지 못하는 이유가 있다. □ 예 □ 아니오
8-1. 만약 "예"라면: □ 아이들/애완동물 □ 취미 □ 기타 예를 들면, _____

오후 근무 이후 이틀 간의 휴일 시 수면

오후근무E 휴일 수면 휴일

- (그림①) 나는 잠자리에 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 들어간다. (예; 자정 12시 → 오전 12시 0분)
- (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.
- (그림④) 잠을 청한 후 _____ 분이 지나야 잠이 든다.
- (그림⑤)나는 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 잠에서 깬다. □ 알람사용 □ 알람 미사용
- (그림⑥)나는 잠을 깬 후, _____ 분 뒤 침대에서 나온다.
- 잠들고 나서 일어날 때까지 총 깨어있는 시간(밤중에 깨어있는 시간)은 약 _____ 분이다.
- 나는 낮잠을 잔다. □ 예 □ 아니오
7-1. 만약 '예'라면 나는 (□오전/□오후) ____ 시 _____ 분부터
(□오전/□오후) ____ 시 _____ 분까지 낮잠을 잔다.
- 오후 근무 이후 휴일 시, 자는 시간을 자유롭게 선택하지 못하는 이유가 있다. □ 예 □ 아니오
8-1. 만약 "예"라면: □ 아이들/애완동물 □ 취미 □ 기타 예를 들면, _____

* 평소 야간근무시간: (근무시작) 오전 ____시 ____분 ~ (근무 끝) 오후 ____시 ____분

이틀 연속 야간 근무 시 수면

야간근무N	수면	야간근무N
-------	----	-------

- (그림①) 나는 잠자리에 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 들어간다. (예; 정오 12시 → 오후 12시 0분)
- (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.
- (그림④) 잠을 청한 후 _____ 분이 지나야 잠이 든다.
- (그림⑤)나는 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 잠에서 깬다. □ 알람사용 □ 알람 미사용
- (그림⑥) 나는 잠을 깬 후, _____ 분 뒤 침대에서 나온다.
- 잠들고 나서 일어날 때까지 총 깨어있는 시간(밤중에 깨어있는 시간)은 약 _____ 분이다.
- 나는 낮잠을 잔다. □ 예 □ 아니오
7-1. 만약 '예'라면 나는 (□오전/□오후) ____ 시 _____ 분부터
(□오전/□오후) ____ 시 _____ 분까지 낮잠을 잔다.
- 야간 근무 시, 자는 시간을 자유롭게 선택하지 못하는 이유가 있다. □ 예 □ 아니오
8-1. 만약 "예"라면: □ 아이들/애완동물 □ 취미 □ 기타 예를 들면, _____

야간 근무 후 이틀간 휴일 시 수면

야간근무N	휴일	수면	휴일
-------	----	----	----

- (그림①) 나는 잠자리에 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 들어간다. (예; 정오 12시 → 오후 12시 0분)
- (그림②,③) 잠자리에 들어갔지만 깨어서 다른 일(ex. 핸드폰, 책 읽기 등)을 한다면,
실제 잠을 청하려고 불을 끄거나 눈을 감은 시간은 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분이다.
- (그림④) 잠을 청한 후 _____ 분이 지나야 잠이 든다.
- (그림⑤) 나는 (□오전/□오후) ____ 시 ____ 분에 잠에서 깬다. □ 알람사용 □ 알람 미사용
- (그림⑥) 나는 잠을 깬 후, _____ 분 뒤 침대에서 나온다.
- 잠들고 나서 일어날 때까지 총 깨어있는 시간(밤중에 깨어있는 시간)은 약 _____ 분이다.
- 나는 낮잠을 잔다. □ 예 □ 아니오
7-1. 만약 '예'라면 나는 (□오전/□오후) ____ 시 _____ 분부터
(□오전/□오후) ____ 시 _____ 분까지 낮잠을 잔다.
- 야간 근무 이후 휴일 시, 자는 시간을 자유롭게 선택하지 못하는 이유가 있다. □ 예 □ 아니오
8-1. 만약 "예"라면: □ 아이들/애완동물 □ 취미 □ 기타 예를 들면, _____

개인 정보

1. 설문지 작성일 : ____년 ____월 ____일
2. 나이 : 만 ____ 세
3. 성별 : 여자 남자
4. 키 : ____ cm
5. 몸무게 : ____ kg
6. 학력: 무학 초졸 중졸 고졸 대졸 이상
7. 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
8. 학력: 무학 초졸 중졸 고졸 대졸 이상
9. 나는 출근을 차량으로 한다. (차, 버스, 지하철 등)
 차량으로 하지 않는다. (걷기, 자전거 등)
 나는 집에서 일한다.
10. 출근/등교에 필요한 시간은 ____시간 ____분이다.
11. 퇴근/하교에 필요한 시간은 ____시간 ____분이다.
12. 거주 도시 : _____

야외에서 보내는 시간

평균적으로 나는 다음과 같은 시간을 낮 시간 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)