

한국판 아침형-저녁형 설문(Korean MEQ)

1. 답을 하기 전에 각 질문내용을 자세히 읽으십시오. 점 수: _____

2. 모든 문항에 답을 하십시오.

3. 순서대로 답을 하십시오.

4. 각 문항은 다른 문항과는 관계없이 답을 하십시오. 되돌아가서 답을 수정하지 마십시오.

5. 각 문항에 대한 답은 하나만 선택할 수 있습니다. 일부 문항은 선택형 문항대신 척도를 이용하고 있습니다. 따라서 척도의 적절한 지점에 표시를 해주십시오.

1. 낮 시간을 자유롭게 보낼 수 있다면 최상의 리듬을 느끼기 위해 당신은 언제 일어나겠습니까?
[다음 시간에 한 점으로 표시하십시오]



2. 저녁 시간을 자유롭게 보낼 수 있다면 최상의 리듬을 느끼기 위해 당신은 언제 잠을 자겠습니까?
[다음 시간에 한 점으로 표시하십시오]



3. 정해진 시간에 일어나야 한다면 알람시계에 얼마나 의존하겠습니까?

- 전혀 의존하지 않는다. 약간 의존한다.
 꽤 의존한다. 매우 의존한다.

4. 적절한 환경에서 잠을 잔다면 당신은 아침에 일어나기가 쉽습니까?

- 전혀 쉽지 않다. 약간 쉽다.
 꽤 쉽다. 매우 쉽다.

5. 아침에 일어나서 30분 동안, 얼마나 확실하게 깨어 있습니까?

- 전혀 그렇지 않다. 약간 그렇다.
 꽤 분명하게 깨어있다. 매우 분명하게 깨어있다.

6. 아침에 깨서 30분 동안, 식욕은 어떻습니까?

- 전혀 좋지 않다. 약간 좋다.
 꽤 좋다. 매우 좋다.

7. 아침에 깨서 30분 동안, 얼마나 피로감을 느낍니까?

- 매우 피곤하다. 꽤 피곤하다.
 꽤 개운하다. 매우 개운하다.

8. 다음날 할 일이 없다면, 평소와 비교하여 언제 잠자리에 듭니까?

- 평소보다 늦게 잠자리에 드는 경우가 거의 없다.
 평소보다 1시간 이내 늦게 잠자리에 든다.
 평소보다 1-2시간 정도 늦게 잠자리에 든다.
 평소보다 2시간 이상 늦게 잠자리에 든다.

9. 당신이 운동을하기로 결정했습니다. 친구가 일주일에 두 번씩 오전 7시- 8시가 가장 좋은 시간이라고 제안 한다면, 하루 중 당신의 가장 좋은 상태와 비교할 때 운동을 얼마나 잘 할 수 있습니까?

- 잘 할 것이다. 보통일 것이다.
 어려울 것이다. 매우 어려울 것이다.

10. 저녁 몇 시에 피로감을 느껴 잠을 자고 싶습니까? [다음 시간에 한 점으로 표시하십시오]



11. 2시간 동안 정신적으로 지치는 검사를 받을 경우, 자유롭게 시간을 선택한다면 다음 중 당신이 검사를 수행하기에 가장 좋은 시간은 언제입니까?

- 오전 8:00 - 10:00 오전 11:00 - 오후1:00
 오후 3:00 - 5:00 오후 7:00 - 9:00

12. 오후 11시에 잠자리에 든다면 당신의 피로도 어느 정도입니까?

- 전혀 피곤하지 않다. 약간 피곤하다.
 꽤 피곤하다. 매우 피곤하다.

13. 어떤 이유로 평소보다 몇 시간 늦게 잠자리에 들었으나, 다음날 아침 정해진 시간에 일어나지 않아도 된다면 다음 중 어떤 가능성이 가장 높습니까?

- 평소와 마찬가지로 깨어나고 다시 잠들지 않을 것이다.
 평소와 마찬가지로 깨어나고 나중에 졸 것이다.
 평소와 마찬가지로 깨어나지만 다시 잠들 것이다.
 평소 보다 늦게 깨어날 것이다.

14. 야간 당직으로 새벽 4시부터 6시까지 깨어있고 다음날 할 일이 없다면, 다음 중 당신에게 가장 잘 맞는 항목은 어느 것입니까?

- 당직이 끝나기 전까지 잠을 자지 않을 것이다.
- 당직 전에 쪽잠을 자고 당직이 끝난 후에 수면을 취할 것이다.
- 당직 전에 적당히 수면을 취하고 당직이 끝난 후에 쪽잠을 잘 것이다.
- 당직 전에 수면을 충분히 취할 것이다.

15. 2시간 동안 육체적으로 힘든 일을 하는 경우, 당신이 자유롭게 시간을 선택한다면 다음 중 그 일을 하기에 가장 좋은 시간은 언제입니까?

- 오전 8:00 - 10:00
- 오전 11:00 - 오후 1:00
- 오후 3:00 - 5:00
- 오후 7:00 - 9:00

16. 당신이 힘든 운동을 하기로 결정했습니다. 친구가 일주일에 두 번씩 오후 10시 - 11시가 가장 좋은 시간이라고 제안 한다면, 하루 중 당신의 가장 좋은 상태와 비교할 때 운동을 얼마나 잘 할 수 있습니까?

- 잘 할 것이다.
- 보통일 것이다.
- 어려울 것이다.
- 매우 어려울 것이다.

17. 당신이 일하는 시간을 스스로 선택할 수 있다고 가정해 보십시오. 만약 쉬는 시간을 포함해서 5시간 일할 때, 일이 흥미롭고 실적에 따라 돈을 받는다면, 언제 일하겠습니까? (5칸을 연속적으로 표시하십시오).

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
(자정) (정오) (자정)

18. 하루 중 당신의 리듬은 언제 최고가 된다고 생각합니까? (한 칸에만 표시하십시오)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
(자정) (정오) (자정)

19. 사람을 아침형과 저녁형으로 나눈다고 하는데, 당신 자신은 다음 중 어떤 형이라고 생각합니까?

- 확실히 아침형이다.
- 저녁형 보다는 아침형에 가깝다.
- 아침형 보다는 저녁형에 가깝다.
- 확실히 저녁형이다.