

수면상태검사(PSQI)

이름		생년월일		검사일자	
----	--	------	--	------	--

다음 질문들은 **오직** 지난 한 달 이내의 여러분의 평소 수면에 관한 것입니다. 여러분의 대답은 대다수의 지난 한 달 이내의 낮과 밤에 관한 가장 정확한 대답을 나타내야 합니다. 모든 질문에 대답하여 주십시오.

1. 지난 한달 동안, 보통 밤 몇 시 쯤 취침하십니까?
평소 취침시간 :
2. 지난 한달 동안, 각 밤마다 누워서 잠이 들 때까지 얼마만큼의 시간이 걸렸습니까?
걸리는 시간(분) :
3. 지난 한달 동안, 보통 아침 언제쯤 일어나셨습니까?
평소 기상시간 :
4. 지난 한달 동안, 밤에 **실제로** 몇 시간을 주무셨습니까?
밤중 수면시간 :

각 아래의 문제마다, 가장 적당한 답 하나를 골라 주십시오. 모든 질문에 대답하여 주십시오. (✓)

5. 지난 한 달 동안, 다음과 같은 이유로 얼마나 자주 잠이 드는데 문제가 있었습니까?
(a) 30분 이내 잠이 들지 못한다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
(b) 한 밤 중이나 아침 일찍 깨게 된다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
(c) 화장실에 가려고 일어나야 한다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
(d) 숨을 편히 쉬지 못한다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
(e) 크게 코를 골거나 기침을 한다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
(f) 오한기운을 심하게 느낀다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
(g) 열감을 심하게 느낀다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
(h) 악몽을 꾸다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
(i) 통증이 있다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
(j) 다른 이유가 있다면, 자세히 적어 주십시오

이 이유(j) 때문에 얼마나 자주 잠이 드는데 문제가 있었습니까?
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___

<뒷면으로 계속~>

6. 지난 한 달간, 여러분의 수면의 질을 전반적으로 평가하자면 어떻게 매기겠습니까?

- 아주 좋다 _____
- 대체로 좋다 _____
- 대체로 나쁘다 ___
- 아주 나쁘다 _____

7. 지난 한 달간, 잠이 들기 위해 얼마나 자주 약을 복용하셨습니다(처방전을 받았거나 처방전 없이 모두)?

지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___

8. 지난 한 달간, 운전 중이나 식사를 할 때나 사회적 활동에 참여할 때 얼마나 자주 깨어있는 상태로 있는데에 문제가 있었습니까?

지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___

9. 지난 한 달간, 일을 해내는 데 충분한 의욕을 지니는 데 있어 얼마나 큰 문제를 가졌습니까?

- 아무 문제 없었다 _____
- 단지 작은 문제만 있었다 _____
- 어느정도 문제가 있었다 _____
- 아주 큰 문제가 있었다 _____

10. 동거자나 한 방에서 같이 자는 사람이 있습니까?

- 아무도 없다 _____
- 다른 방에 있다 _____
- 같은 방에 있으나 다른 침대를 쓴다 _____
- 같은 침대에 쓴다 _____

만약 같이 자는 사람이 있다면, 다음과 같은 문제가 여러분께 얼마나 자주 있었는지 여쭙 보십시오.

- (a) 크게 코를 곤다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
- (b) 자는 사이 긴 시간동안 숨을 멈춘다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
- (c) 다리가 수축되거나 경련이 있었다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
- (d) 자는 사이 지남력 장애나 착란이 있었다.
지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___
- (e) 다른 수면 중 불편한 사항이 있다면 자세히 적어 주십시오.

지난 한 달간 없었다 ___ 주당 한번 이하 ___ 주당 한 두 번 ___ 주당 세 번 혹은 그 이상 ___