

Insomnia Severity Index ; ISI

(불면증 심각성 지수)

아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 0표 하시기 바랍니다.

1	최근 2 주 동안 당신의 불면증의 심한 정도를 아래에 표시하십시오.					
문 항		0	1	2	3	4
a	잠들기 어려움	전혀	약간	보통	심한	매우 심한
b	수면유지가 어려움(자주 깸)	전혀	약간	보통	심한	매우 심한
c	새벽에 너무 일찍 잠에서 깸	전혀	약간	보통	심한	매우 심한

아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 0표 하시기 바랍니다.

	문 항	0	1	2	3	4
2	당신의 현재 수면 패턴에 얼마나 만족하십니까?	매우 만족	만족	중간	불만족	매우 불만족
3	당신의 수면 문제가 당신의 삶의 질에 영향을 미치고 있다는 것을 남들이 얼마나 알아챌 수 있다고 생각하십니까?	전혀 알 수 없다.	간신히 알 수 있다.	어느 정도 알 수 있다.	쉽게 알 수 있다.	매우 쉽게 알 수 있다.
4	당신의 현재 수면 문제에 대하여 얼마나 걱정하고 고통 받으십니까?	전혀 걱정하지 않는다.	조금 걱정한다.	약간 걱정한다.	많이 걱정한다.	매우 많이 걱정한다.
5	당신의 수면 문제가 일상 생활에 어느 정도 방해가 되십니까? (예: 낮 동안 피곤함, 직장 또는 일상 생활 수행 능력, 집중력, 기억력, 기분, 등)	전혀 방해되지 않는다.	조금 방해된다.	어느 정도 방해된다.	많이 방해된다.	무척 많이 방해된다.