=================================   
PSQI 수면장애척도   
=================================

양식의 맨 위

------------------------------------------------------  
1~4번 문항 :   
시간은 24시간 기준으로 규칙에 맞춰 입력(자정=0)  
ex. 오후 11시 15분 : 23.25  
4시간 30분 : 4.5  
30분 : 0.5  
  
※ 다음 각 문항을 잘 읽고, 지난   
한 달 이내의 평소 수면에 관한   
가장 정확한 대답을 해 주십시오.   
모든 질문에 대답하여 주십시오.   
  
1. 지난 한달 동안, 보통 밤 몇 시 쯤   
취침하셨습니까?  
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 표시해 주십시오.   
  
5. 지난 한 달 동안, 다음과 같은 이유로 얼마나   
자주 잠이 드는데 문제가 있으셨습니까?  
  
(a) 30분 이내 잠이 들지 못한다.   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
(b) 한 밤 중이나 아침 일찍 깨게 된다.   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
(c) 화장실에 가려고 일어나야 한다.   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
(d) 숨을 편히 쉬지 못한다.   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
(e) 크게 코를 골거나 기침을 한다.   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
(f) 오한기운을 심하게 느낀다.   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
(g) 열감을 심하게 느낀다.   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
(h) 악몽을 꾼다.   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
(i) 통증이 있다.   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
(j) 위의 이유 때문에 얼마나 자주   
잠이 드는데 문제가 있었습니까?   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
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 복용하셨습니까?   
(처방전을 받았거나 처방전 없이 모두)   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 그 이상  
  
8. 지난 한 달간, 운전 중이나 식사를   
할 때나 사회적 활동에 참여할 때 얼마나   
자주 깨어있는 상태로 있는데 문제가 있었습니까?   
지난 한 달간 없었다   
주당 한번 이하  
주당 한두 번  
주당 세 번 혹 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   
어느 정도 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 침대를 쓴다

양식의 맨 아래