

SUPPLEMENTARY MATERIALS

수면 습관에 대한 설문지

- 잠에서 깬 때 보통 개운함을 느끼십니까? 예 아니오
- 아침에 어떻게 일어나십니까? (저절로 깬다, 알람 시계, 기타 _____)
아침에 깨기가 어렵습니까? (전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 약간, 매우 그렇다)
- 집 이외의 장소에서 잠을 잘 때 어떠하였습니까?
(더욱 불편하다 - 불편하다 - 비슷하다 - 편안하다 - 더욱 편안하다)
- 잠잘 때 가장 힘든 점이 무엇입니까? _____
- 자다가 꿈속의 행동을 그대로 하거나, 잠꼬대 한 적이 있습니까? 예 아니오
- 자다가 이를 간 적이 있습니까? 예 아니오
- 잠자면서 코를 곤다. (전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 약간, 매우 그렇다)
- 잘 때 숨을 안 쉰다. (전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 약간, 매우 그렇다)
- 잠들기가 힘들다. (전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 약간, 매우 그렇다)
- 꿈을 많이 꾀다. (전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 약간, 매우 그렇다)
- 밤에 자주 깬다. (전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 약간, 매우 그렇다)
→ 밤에 몇 번 깨십니까? _____ 번/하루
왜 깨신다고 생각하십니까? _____
소변 문제로 깨는 경우는 몇 번입니까? _____
- 깬 후에 다시 잠들기가 어렵습니까? 예 아니오
- 성 기능장애가 있습니까? 예 아니오
- 낮에 졸리다. (전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 약간, 매우 그렇다)