

3. 24(금)

1번부터 6번 문항까지 질문에 답해주세요.

1) 지난 밤의 수면의 질

1점 2점 3점 4점 5점

2) 지난 밤 자려고 불 끄고 누운 시각

여기를 눌러주세요.

3) 지난 밤 잠드는 데 걸린 시간

여기를 눌러주세요.

4) 오늘 아침 기상 시 눈뜬 시각

여기를 눌러주세요.

5) 오늘 실제 침대에서 나온 시각

여기를 눌러주세요.

6) 지난 밤 수면 중 깬 횟수

여기를 눌러주세요.

저장

Supplementary Figure 1. A sleep diary application input screen.