

<Appendix>

수면 습관 설문지

1. 기본 조사					
1) 잠이 드는데 어떤 문제가 있다	<input type="checkbox"/> 예	<input type="checkbox"/> 아니오	<input type="checkbox"/> 모름		
2) 낮 동안 졸려하거나 아침에 일어나기 어렵다	<input type="checkbox"/> 예	<input type="checkbox"/> 아니오	<input type="checkbox"/> 모름		
3) 밤에 깨거나 비정상적인 행동을 보인다	<input type="checkbox"/> 예	<input type="checkbox"/> 아니오	<input type="checkbox"/> 모름		
4) 규칙적으로 충분히 잠을 잔다	<input type="checkbox"/> 예	<input type="checkbox"/> 아니오	<input type="checkbox"/> 모름		
5) 밤에 코골이나 다른 수면 장애가 있다	<input type="checkbox"/> 예	<input type="checkbox"/> 아니오	<input type="checkbox"/> 모름		
2. 수면 스케줄					
1. 잠자리에 누워서 잠들기 까지 걸리는 시간 : 분					
평일	1) 잠자리에 드는 시각 : 시 분				
	2) 아침에 일어나는 시각 : 시 분				
	3) 총 수면 시간 (밤잠, 낮잠 포함) : 시간 분				
주말	1) 잠자리에 드는 시각 : 시 분				
	2) 아침에 일어나는 시각 : 시 분				
	3) 총 수면 시간 (밤잠, 낮잠 포함) : 시간 분				
3. 수면 장소					
주로 잠드는 곳	밤 시간 동안 주로 자는 곳		아침에 주로 일어나는 곳		
<input type="checkbox"/> 자기 방, 자기 침대 (혼자)	<input type="checkbox"/> 자기 방, 자기 침대 (혼자)		<input type="checkbox"/> 자기 방, 자기 침대 (혼자)		
<input type="checkbox"/> 부모방에 있는 부모 침대	<input type="checkbox"/> 부모방에 있는 부모 침대		<input type="checkbox"/> 부모방에 있는 부모 침대		
<input type="checkbox"/> 형제방에 자기 침대	<input type="checkbox"/> 형제방에 자기 침대		<input type="checkbox"/> 형제방에 자기 침대		
<input type="checkbox"/> 형제방에 같이 쓰는 침대	<input type="checkbox"/> 형제방에 같이 쓰는 침대		<input type="checkbox"/> 형제방에 같이 쓰는 침대		
<input type="checkbox"/> 기타	<input type="checkbox"/> 기타		<input type="checkbox"/> 기타		
	없음	거의 없음 (0-1일/주)	가끔 (2-4일/주)	자주 (5일이상/주)	모름
4. 입면 습관 및 불면증상					
1) 잠자는 시간이 일정하지 않다	0	1	2	3	4
2) 자신의 방 또는 침대에서 안 자려고 한다	0	1	2	3	4
3) 잠이 드는데 30분 이상 걸린다	0	1	2	3	4
4) 잠이 들고 난 뒤 두 번 이상 깬다	0	1	2	3	4
5. 수면 중 행동					
1) 잠꼬대를 한다	0	1	2	3	4
2) 자면서 걸어 다닌다	0	1	2	3	4
3) 자면서 이를 간다	0	1	2	3	4
4) 다리를 찬다	0	1	2	3	4
5) 다리를 주기적으로 움찔거린다	0	1	2	3	4
6. 수면 중 호흡장애					
1) 코를 시끄럽게 곤다	0	1	2	3	4
2) 숨을 멈추는 적이 있거나 헐떡거린다	0	1	2	3	4
3) 입을 벌리고 자거나 입으로 숨을 쉰다	0	1	2	3	4
7. 낮 동안 졸음정도 및 행동 양상					
1) 아침에 상쾌하게 일어나지 못한다 (피곤해한다)	0	1	2	3	4
2) 아침에 아이를 깨우기가 힘들다	0	1	2	3	4
3) 수업 시간 중 졸거나 잔다	0	1	2	3	4
4) 낮 시간 동안 피곤하여 신경이 예민해진다	0	1	2	3	4
5) 직접 얘기를 해도 말을 안 듣는 것처럼 보인다	0	1	2	3	4
6) 과제와 활동을 적절히 수행하는데 어려움이 있다	0	1	2	3	4
7) 외부의 자극에 쉽게 산만해진다	0	1	2	3	4
8) 자리에 앉아서 손이나 발을 가만히 못 둔다	0	1	2	3	4
9) 늘 걸터다니고 종종 바퀴가 달린 듯 돌아다닌다	0	1	2	3	4
10) 대화를 방해하거나 갑자기 끼여든다	0	1	2	3	4