

야간작업 특수건강진단 2차 문진표

성명		주민등록번호	
연락처		사업장명	

[수면의 질]

* 병원에서 작성합니다.

☐ 수면의 질에 문제 없음(0~5) ☐ 수면의 질이 좋지 않음(6~21)

* 지난 한 달 동안의 수면에 대하여 각 질문에 대하여 주십시오.

Component 1 주관적 수면의 질

1. 지난 한 달 동안의 수면의 질을 평가하자면 어떻습니까?

☐ 아주 좋다 ☐ 대체로 좋다 ☐ 대체로 나쁘다 ☐ 아주 나쁘다

Component 2 수면 잠복

2-1. 누워서 잠들 때까지 얼마만큼의 시간이 걸렸습니까?

☐ 15분 이내 ☐ 16-30분 이내 ☐ 31-60분 이내 ☐ 60분 이상

2-2. 지난 한 달 동안 30분 이내 잠들지 못해서 어려웠던 적이 몇 번이나 됩니까?

☐ 없었다 ☐ 주 1회 미만 ☐ 주 1~2회 ☐ 주 3회 이상

* 병원에서 작성합니다.

0	1~2	3~4	5~6
☐	☐	☐	☐

Component 3 수면 시간

3. 실제로 몇 시간을 주무셨습니까?

☐ 7시간 이상 ☐ 6~7시간 ☐ 5~6시간 ☐ 5시간 이하

Component 4 수면 효율도

4-1. 몇 시쯤 잠자리에 들었습니까? (예 : 오전 10시 10분) * 참고 : 밤12시=오전12시, 낮12시=오후12시로 표시

☐ 오전

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

0	5	10	15	20	25
30	35	40	45	50	55

☐ 오후

분

4-2. 몇 시쯤 일어나셨습니까? (예 : 오후 5시 10분) * 참고 : 밤12시=오전12시, 낮12시=오후12시로 표시

☐ 오전

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

0	5	10	15	20	25
30	35	40	45	50	55

☐ 오후

분

4-3. 실제로 몇 시간을 주무셨습니까? (예 : 6시간 10분)

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

0	5	10	15	20	25
30	35	40	45	50	55

시간

분

※ 수면 효율도 = 수면시간(4-3) / 침실에서 보낸 시간 [(4-2)-(4-1)] * 100(%)

* 병원에서 작성합니다.

수면 효율도	85% 이상	75~84%	65~74%	65% 이하
	☐	☐	☐	☐

→ 뒷면도 작성해 주시기 바랍니다.

Component 5 수면 방해

5. 지난 한 달 동안 다음과 같은 이유로 잠이 들기 어려웠던 적이 몇 번이나 됩니까?

	없었다	주 1회 미만	주 1~2회	주 3회 이상
1) 수면 도중에 깨어서	☐	☐	☐	☐
2) 화장실에 가려고 일어나야 해서	☐	☐	☐	☐
3) 누우면 숨을 편히 쉬지 못해서	☐	☐	☐	☐
4) 크게 코를 골거나 기침을 해서	☐	☐	☐	☐
5) 오한(추위)을 심하게 느껴서	☐	☐	☐	☐
6) 열감(더위)을 심하게 느껴서	☐	☐	☐	☐
7) 악몽이나 불쾌한 꿈 때문에	☐	☐	☐	☐
8) 통증이 있어서	☐	☐	☐	☐
9) 기타 : ()	☐	☐	☐	☐

* 병원에서 작성합니다.

0	1~9	10~18	19~27
☐	☐	☐	☐

Component 6 수면 약물 이용

6. 지난 한 달 동안 잠들기 위해 얼마나 자주 약(수면보조제)을 드셨습니까?

☐ 없었다 ☐ 주 1회 미만 ☐ 주 1~2회 ☐ 주 3회 이상

Component 7 낮 시간 기능 장애

7-1. 지난 한 달 동안 운전 중이나 식사를 할 때나 사회활동에 참여할 때 졸려서 깨어 있기 힘들었던 적이 얼마나 있습니까?

☐ 없었다 ☐ 주 1회 미만 ☐ 주 1~2회 ☐ 주 3회 이상

7-2. 지난 한 달간 업무를 수행하는데 얼마 힘들었습니까?

☐ 전혀 힘들지 않았다 ☐ 별로 힘들지 않았다 ☐ 약간 힘들었다 ☐ 매우 힘들었다

* 병원에서 작성합니다.

0	1~2	3~4	5~6
☐	☐	☐	☐

[주간졸림증]

* 병원에서 작성합니다.

☐ 정상(0~9) ☐ 중등도 주간졸림증(10~14) ☐ 심한 주간졸림증(≥15)

* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 표기해 주십시오.

	전혀 안 졸리다	조금 졸리다	상당히 졸리다	매우 많이 졸리다
1. 앉아서 책을 읽을 때	☐	☐	☐	☐
2. 텔레비전을 볼 때	☐	☐	☐	☐
3. 극장이나 회의석상과 같은 공공장소에서 가만히 앉아 있을 때	☐	☐	☐	☐
4. 1시간 정도 계속 버스나 택시를 타고 있을 때	☐	☐	☐	☐
5. 오후 휴식시간에 편안히 누워 있을 때	☐	☐	☐	☐
6. 앉아서 누군가에게 말을 하고 있을 때	☐	☐	☐	☐
7. 점심 식사 후 조용히 앉아 있을 때	☐	☐	☐	☐
8. 차를 운전하고 가다가 교통체증으로 몇 분간 멈추어 있을 때	☐	☐	☐	☐