

나는 아침형? 저녁형?

나의 평소 수면 행동에 대해 체크해보세요. 수면 시간이 평일과 휴일이 다를 수 있기 때문에 이를 고려하여 설문지에 답을 해보세요. (시간은 24시간제로 적어주세요)

[평일]

1. 나는 잠자리에 (☐ 오전 / ☐ 오후) ____시 ____분에 들어간다.
(예: 새벽 1시 -> 1시 0분, 자정 12시 -> 오전 12시 0분, 밤 10시 -> 22시)
2. 잠자리에 들어갔지만 자기 전에 다른 일(예: 핸드폰, 책 읽기 등)을 한다면, 실제 잠을 청하려고 불을 끄거나 눈을 감은 시간은 (☐ 오전 / ☐ 오후) ____시 ____분이다.
3. 잠을 청한 후 ____분이 지나야 잠이 든다.
4. 나는 (☐ 오전 / ☐ 오후) ____시 ____분에 잠에서 깬다.
5. 나는 잠을 깬 후 ____분 뒤 침대에서 나온다.
6. 나의 주중 평균 수면 시간은 _____시간 _____분이다.

[휴일/주말]

1. 나는 잠자리에 (☐ 오전 / ☐ 오후) ____시 ____분에 들어간다.
(예: 새벽 1시 -> 1시 0분, 자정 12시 -> 오전 12시 0분, 밤 10시 -> 22시)
2. 잠자리에 들어갔지만 자기 전에 다른 일(예: 핸드폰, 책 읽기 등)을 한다면, 실제 잠을 청하려고 불을 끄거나 눈을 감은 시간은 (☐ 오전 / ☐ 오후) ____시 ____분이다.
3. 잠을 청한 후 ____분이 지나야 잠이 든다.
4. 나는 (☐ 오전 / ☐ 오후) ____시 ____분에 잠에서 깬다.
5. 나는 잠을 깬 후 ____분 뒤 침대에서 나온다.
6. 나의 휴일 평균 수면 시간은 _____시간 _____분이다.

*본 테스트지는 민헨대학교 틸 로넨버그의 허가를 받고 주은연 교수 연구진이 정식으로 번역한 질문지 중 일부를 활용해서 만들었습니다.

[테스트 결과 계산하기]

이 질문지에 답을 써보면서 자신의 중간수면시간을 계산해보고, 대략적인 수면 유형을 세 가지로 파악할 수 있습니다. 잠자리에 들어 불을 끄거나 눈을 감은 시간과 잠에서 깬 시간을 계산해 보면 자신이 극단적 아침형인지, 중간형인지, 극단적 저녁형인지 알 수 있을 거예요.

- 근무일과 휴일의 실제 수면 시간을 별도로 측정하여 **중간수면시간(MSF, mid-sleep on free day)**을 구하고, 그 결과로 크로노 타입(수면 유형, 일주기리듬타입)을 추정합니다.
- 근무일의 수면 시간이 휴일보다 길거나 비슷하다면 **중간수면(MSF)**을 사용하고, 근무일의 수면 시간이 휴일보다 짧다면(즉, 휴일에 더 오래 잔다면) **교정된 중간수면(MSFsc)**을 사용합니다.
- 대부분의 직장인이나 학생은 휴일에 훨씬 오래 자기 때문에 **1) 중간수면(MSF)**을 구하고 -> **2) 그 값을 이용하여 교정된 중간수면시간(MSFsc)**을 구하면 자신의 수면 유형을 알 수 있습니다.

(계산식)

■ 중간수면(MSF) = 잠든 시간 + 수면시간/2

※ 잠든 시간(평일 질문지에서) : 문항 2+ 문항 3 또는 문항 1+ 문항 3 / 수면 시간 : 문항 4-문항 3

※ 중간수면을 구할 때는 24 시간 기준으로 변환한 값을 도출합니다. (계산 결과에서 24 를 빼면 됩니다.)

■ 교정된 중간수면(MSFsc) = 중간수면(MSF) - (휴일 수면 시간 - 주 평균 수면 시간)/2

※ 주 평균 수면 시간 : 평일 문항 6 / 휴일 수면 시간 : 휴일/주말 문항 6

MSFsc 또는 MSF 계산 결과와 크로노 타입

유형	극단적 아침형	극단적 저녁형	중간형
중간수면 결과값	< 2.17	> 7.25	2.17-7.25

♠ 나의 수면 유형은?

나의 중간수면(혹은 교정된 중간수면)은 얼마입니까? 나의 수면 유형은 무엇인가요?

계산식 : _____

수면 유형 : _____

■ 예 1) 밤 10 시에 누웠으나, 1 시간 후 잠들었고, 총 5 시간 잠을 잤다면(23 시에 잠들어 4 시에 일어났다면)

$$23+5/2 = 23+2.5 = 25.5$$

=> 계산 결과인 25.5를 24시간 기준으로 변환하면 1.5, 즉 **중간수면(MSF)은 1.5**

▶ 이 사람의 수면 유형은? 극단적 아침형

■ 예 2) 자정 12 시 0 분시에 누워 1 시간 후인 새벽 1 시에 잠이 들었고, 총 5 시간 잠을 잤다면(1 시에 잠들어 6 시에 일어났다면)

$$1+5/2 = 1+2.5 = 3.5$$

=> **중간수면(MSF)은 3.5**

▶ 이 사람의 수면 유형은? 중간형

■ 예 3) 중간수면(MSF) 4 이고 휴일 수면 시간 10 시간, 주 평균 수면 시간 7 시간이라면

$$MSFsc = 4 - (10-7)/2 = 4 - 1.5 = 2.5 \Rightarrow \text{즉, 교정된 중간수면(MSFsc)은 2.5}$$

▶ 이 사람의 수면 유형은? 중간형