CAREOPS MAEUMI

나의 수면일지

A4 빈 기록 양식 | 기록한 날짜: _____

남기고 싶은 만큼만 적어요. 확실하지 않은 칸은 비워 두어도 돼요. 점수나 정답은 없어요.

1. 기록할 밤과 아침

어느 날 밤부터 다음 아침까지의 기록인지 적어요.

2. 잠자리에 든 때와 잠든 느낌

누운 시각, 잠들기까지 걸린 대략적인 시간, 잠들기 전 상태를 적어요. 밤에 시계를 계속 확인하지 않아도 돼요.

3. 밤중에 깬 일과 아침 기상

깬 횟수와 느낌, 마지막에 깨어난 시각과 침대에서 나온 때를 기억나는 만큼 적어요.

4. 낮잠과 낮의 졸림·생활

낮잠을 잤는지, 집중이나 활동에 어떤 영향이 있었는지 적어요.

5. 함께 기록할 조건

커피·술·운동·스트레스 등 기억나는 조건과 복용 여부를 기록할 수 있어요. 약은 이 기록만 보고 조절하지 않아요.

6. 상담이나 진료에서 물어볼 것

반복되는 점이나 궁금한 부분을 한 문장으로 남겨요.

대략적인 시간으로 충분하며, 밤새 시계를 확인할 필요는 없어요. 여러 날의 기록을 전문가와 함께 살펴보세요. 이 양식으로 수면 시간을 제한하거나 약을 조절하지 않아요.

참고 자료: NHLBI 수면일지 - nhlbi.nih.gov/resources/sleep-diary