



아침에 기록해주세요.

작성시작일	20 년 월 일 요일							
→	작성예시	1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차
어제 밤 취침시간	23:00							
오늘 기상시간	07:30							
총 수면시간	8시간 30분							
어젯밤에 자다가 깨셨나요? 깨셨다면 몇 번이나 깼나요?								
깨어난 횟수	2 번	번	번	번	번	번	번	번
어제 잠을 잘 못 잤다면 혹시 특별한 이유가 있을까요? (소음, 불빛, 알레르기, 온도와 습도, 스트레스, 잠자리의 불편함 등)								
이유를 작성 해주세요.	스트레스							
아침에 일어났을 때 컨디션은 어떠셨나요?								
상쾌했어요.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
괜찮은 편 이었어요.	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
잘 못잔 거 같아요.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
정말 피곤해요.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
그 외에 수면과 관련된 사항이 있으면 자유롭게 작성해주세요.								
작성란								



하루를 마무리하실 때 작성해주세요.

→	작성예시	1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차
요일	화요일	요일	요일	요일	요일	요일	요일	요일
오늘 카페인 함유된 음료를 마셨나요?								
체크 해주세요.	☒ 아침	☒ 오후	아침	오후	아침	오후	아침	오후
	저녁	안마심	저녁	안마심	저녁	안마심	저녁	안마심
몇 잔을 마셨나요?	2 잔	잔	잔	잔	잔	잔	잔	잔
오늘 20분 넘게 운동했어요.								
체크 해주세요.	☒ 아침	☒ 오후	아침	오후	아침	오후	아침	오후
	저녁	안함	저녁	안함	저녁	안함	저녁	안함
오늘은 이런 약을 먹었어요.								
복용약	타이레놀							
오늘 낮잠을 잤나요?								
체크 해주세요.	☒	네	네	네	네	네	네	네
	아니오	아니오	아니오	아니오	아니오	아니오	아니오	아니오
낮잠을 잤다면 얼마나 잤나요?	40분							
낮에는 얼마나 졸리셨나요? < ①전혀 졸리지 않았어요. ②약간 졸렸어요. ③꽤 졸렸던 것 같아요. ④많이 졸렸어요. >								
숫자로 작성 해주세요.	3							
오늘 하루 기분은 어땠나요? < ①아주 즐거웠어요. ②좋았어요. ③그냥 그랬어요. ④별로였어요. ⑤많이 불쾌한 하루였어요. >								
숫자로 작성 해주세요.	2							
잠들기 2~3시간 전에 이런 걸 마시고 먹었어요.								
술	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
늦은 저녁이나 야식	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
카페인 함유 음료	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
해당사항 없음	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
잠들기 직전에 잠자리에서 이런 걸 해요. (독서, 핸드폰, 기타 전자기기 사용, 목욕, 명상, 이완을 위한 운동 등)								
작성란	핸드폰							