

- 예 (☞ 3-1 번으로) 아니오 (☞ 4 번으로)
 Ооба (☞ 3-1 суроосуна өтүнүз) Жок (☞ 4 суроого өтүнүз)

3-1. 귀하의 교대근무는 오전근무 → 저녁근무 → 야간근무 순으로 바뀌는 정방향입니까?

3-1. Жумуш тартиби → түшкө чейинки жумуш → кечки убактагы жумуш → түн убагындагы жумуш болуп айланабы?

- 예 아니오
 Ооба Жок

4. 퇴근이후 다음 출근 때까지의 시간은 어떠합니까?

4. Жумуш бүткөндөн кийин кайра жумушка чыгуунун ортосунда канча саат бар?

- 11 시간 이상이다. 11 시간 미만이다.
 11 саат же андан ашык 11 саатка чейин

5. 지난 1 년간 연속해서 야간작업을 하는 날은 보통 며칠이었습니까?

5. Өткөн 1 жылдын ичинде үзгүлтүксүз түнкү жумушту канча күн иштедиңиз?

- 연속 야간작업 없음 2일 3일 4일 5일 이상
 Үзгүлтүксүз түнкү жумуш жок 2 күн 3 күн 4 күн 5 күн же андан ашык

6. 야간작업의 업무량과 휴식시간은 주간작업과 비교하여 어떠합니까?

6. Түнкү жумуштун жүктөмөсү менен эс алуу убактысы жана түшкү жумуштун жүктөмөсү менен эс алуу убактысына салыштырмалуу кандай?

- 1) 업무량 : 주간근무와 비교하여 비슷하다 더 적다 더 많다
1) Жүктөмө: түшкү жумушка салыштырмалуу Бирдей Аз Көп
2) 휴식시간 : 주간근무와 비교하여 비슷하다 더 적다 더 많다
2) Эс алуу убактысы: түшкү жумушка салыштырмалуу Бирдей Аз Көп

7. 야간근무 중 혼자서 고립되어 근무합니까?

7. Түнкү жумушту жалгыз аткарасызбы?

- 예 아니오
 Ооба Жок

8. 야간근무에 대하여 다음과 같은 사항이 허용됩니까?

8. Түнкү убакыттагы жумушта төмөнкү пункттар тиешелүүбү?

야간근무 중 수면시간	<input type="checkbox"/> 있다	<input type="checkbox"/> 없다
Түнкү убакыттагы жумуш ортосунда уктоо мөөнөтү	<input type="checkbox"/> Бар	<input type="checkbox"/> Жок
휴게실	<input type="checkbox"/> 있다	<input type="checkbox"/> 없다
Эс алуу жайы	<input type="checkbox"/> Бар	<input type="checkbox"/> Жок
식사/야식/간식	<input type="checkbox"/> 있다	<input type="checkbox"/> 없다
Тамактануу/ Шам-шум этүү	<input type="checkbox"/> Бар	<input type="checkbox"/> Жок
야간근무 일정 조정	<input type="checkbox"/> 가능하다	<input type="checkbox"/> 불가능하다
Түнкү сменанын тартибин өзгөртүү	<input type="checkbox"/> Мүмкүн	<input type="checkbox"/> Мүмкүн эмес

9. 일주일 평균 근로시간은 몇 시간입니까?

9. Бир жумада орто эсеп менен канча саат иштейсиз?

40 시간 미만 40 시간 41-51 시간 52-59 시간 60 시간 이상

40 саатка жетпейт 40 саат 41-51 саат 52-59 саат 60 саат же андан ашык

2. 야간작업 – 수면장애(불면증지수)

2. Түнкү убакыттагы жумуш – уйкунун жоктугу (уйкусуздук индекси)

사업장명:

Ишкананын аталышы:

성명:

Жумушчунун аты:

* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

* Мурда ооруган болсоңуз, ал оору жөнүндө жазыңыз.

Empty rectangular box for past medical conditions.

* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

* Төмөнкү суроолорду окуп, ылайыктуу жерге “V” белгисин коюңуз.

1-3. 최근 2주간 다음 각 항목의 문제들이 얼마나 심한지 표시해 주세요.

1-3. Акыркы 2 жуманын ичинде ар бир пункт боюнча төмөнкү көрсөткүчтөр канчалык олуттуу экенин белгилеңиз.

	없음 Жок	약간 Бир аз	중간 Орточо	심함 Жогору	매우 심함 Өтө жогору
1. 잠들기 어렵다 1. Уктоо кыйын	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 잠을 유지하기 어렵다 2. Ойгонбой уктоо кыйын	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 너무 일찍 깬다 3. Аябай эрте ойгоном	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 현재 수면양상에 관하여 얼마나 만족하고 있습니까?

4. Учурдагы уйку сизди канчалык канааттандырат?

- 매우 만족 약간 만족 그저 그렇다 약간 불만족 매우 불만족
- Аябай ыраазымын Ыраазымын Орточо Канаатандырбайт Өтө жаман

5. 귀하의 수면장애가 어느 정도나 일상생활을 방해한다고 생각하십니까?(활동 중 피로, 직장이나 집에서 일하는 능력, 집중력, 기억력, 기분 등)

5. Уйкунун бузулушу күнүмдүк турмушта кандай тоскоол берет деп ойлойсуз? (кыймыл учурунда чарчоо, жумушта же үйдө иш жөндөмдүүлүк, ойду топтоо, эске тутуу, маанай ж.б.)

- 전혀 방해되지 않는다 약간 중간 심하게 매우 심하게
- Эч тоскоол болбойт Бир аз Орточо Аябай Өтө тоскоол болот

6. 주변 사람들이 귀하의 수면문제에 대해서 심각하게 생각하고 있습니까?

6. Жаныңыздагы адамдар уйку маселеси боюнча олуттуу ойлонушабы?

전혀 그렇지 않다 약간 중간 심하게 매우 심하게

Жок Бир аз Орточо Көп Аябай көп

7. 당신은 현재 수면 문제에 관하여 얼마나 걱정하고 있습니까?

7. Учурдагы уйку маселеси боюнча ойлоносузбу?

전혀 걱정하지 않는다 약간 중간 심하게 매우 심하게

Жок Бир аз Орточо Көп Аябай көп

3. 야간작업 – 수면장애(주간졸림증)

3. Түнкү жумуш – уйкунун бузулушу (күндүздөгү уйкусуруо)

사업장명:

Ишкананын аталышы:

성명:

Жумушчунун аты:

* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

* Мурда ооруган болсоңуз, ал оору жөнүндө жазыңыз.

* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

* Төмөнкү суроолорду окуп, ылайыктуу жерге “V” белгисин коюңуз.

	전혀 안 졸리다 Эч уйкум келбейт	조금 졸 리다 Бир аз уйкум келет	상당히 졸리다 Уйкум келет	매우 많 이 졸리 다 Аябай уйкум келет
1. 앉아서 책을 읽을 때 1. Отуруп алып китеп окуганда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 텔레비전을 볼 때 2. Сын алгы көргөндө	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 극장이나 회의석상과 같은 공공장소에서 가만히 앉아있을 때 3. Кинотеатр же чогулуш бөлмөсү сыяктуу коомдук жайларында отурганда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 1 시간 정도 계속 버스나 택시를 타고 있을 때 4. 1 саат бою автобус же таксиде отурганда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 오후 휴식시간에 편안히 누워 있을 때 5. Түшкү эс алуу учурунда жатып эс алганда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 앉아서 누군가에게 말을 하고 있을 때 6. Отуруп алып бирөө менен сүйлөшүп жатканда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 점심 식사 후 조용히 앉아 있을 때 7. Түшкү тамактануудан кийин акырын отурганда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 차를 운전하고 가다가 교통체증으로 몇 분 간 멈추어 있을 때 8. Унаа айдап бара жатып, унааны токтотуп бир нече мөөнөт эс алуу учурунда	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 야간작업 – 수면장애(수면의 질)

4. Түнкү убакыттагы жумуш – уйкунун бузулушу (уйкунун сапаты)

사업장명 :

Ишкананын аталышы:

성명 :

Жумушчунун аты:

* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

* Мурда ооруган болсоңуз, ал оору жөнүндө жазыңыз.

* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

* Төмөнкү суроолорду окуп, ылайыктуу жерге “V” белгисин коюңуз.

1-4. 지난 한 달 동안의 수면에 대하여 각 질문에 대하여 주십시오.

1-4. Өткөн ай учурундагы уйку тууралуу ар бир суроого жооп бериңиз.

1. 몇 시쯤 잠자리에 들었습니까? ()시 ()분
 1. Саат канчаларда уктадыңыз? ()саат ()минута
2. 누워서 잠들 때까지 얼마만큼의 시간이 걸렸습니까? ()시간 ()분
 2. Жаткандан баштап уйкуга батканга чейин канча убакыт ()саат ()минута кетет?
3. 몇 시쯤 일어나셨습니까? ()시 ()분
 3. Саат канчаларда турдуңуз? ()саат ()минута
4. 실제로 몇 시간을 주무셨습니까? ()시간 ()분
 4. Канча саат уктадыңыз? ()саат ()минута

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

5. Өткөн айда төмөнкү себептерге байланыштуу уктаганга кыйын болгон учур канча болду?

	없었다 Болгон жок	주 1 회 미만 Жумасына 1 жолдон аз	주 1-2 회 Жумасына 1-2 жолу	주 3 회 이상 Жумасына 3 жолу же андан көп
30 분 이내에 잠들지 못해서 30 분ута аралыгында уктай албай койдум	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
수면 도중에 깨어서 Уктап жаткан учурда ойгондум	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

화장실에 가려고 일어나야 해서 Уктап жатып ажатканага барыш үчүн ойгондум	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
누우면 숨을 편히 쉬지 못해서 Жатканда жакшы дем ала албай	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
크게 코를 골거나 기침을 해서 Конурук тартып же жөтөлгөн үчүн	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
오한(추위)을 심하게 느껴서 Чыйрыгып (үшүп) жаткан үчүн	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
열감(더위)을 심하게 느껴서 Тердеп (ысып) жаткан үчүн	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
악몽이나 불쾌한 꿈 때문에 Жаман түш көргөн үчүн	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
통증이 있어서 Ооруп жаткан үчүн	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
기타 다른 이유로 () Башка себептерге байланыштуу ()	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 지난 한 달 동안의 수면의 질을 평가하자면 어떻습니까?

6. Өткөн айдагы уйкунун сапатын кандай баалайсыз?

- 아주 좋다 대체로 좋다 대체로 나쁘다 아주 나쁘다
 Аябай жакшы Жакшы Жаман Өтө начар

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

7. Өткөн айда уйкуга батыш үчүн уйку даарысын канча жолу ичтиңиз?

- 없었다 주 1 회 미만 주 1-2 회 주 3 회 이상
 Ичкен жокмун Жумасына 1 жолдон аз Жумасына 1-2 жолу Жумасына 3 жолу же андан көп

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

8. Өткөн айда унаа айдоо же тамактануу учурунда же коомдук ишке катышуу учурунда уйку келип кыйналган учуруңуз болду беле?

- 없었다 주 1 회 미만 주 1-2 회 주 3 회 이상
 Болгон жок Жумасына 1 жолдон аз Жумасына 1-2 жолу Жумасына 3 жолу же андан көп

9. 지난 한 달간 업무를 수행하는데 얼마나 힘들었습니까?

9. Өткөн айда иштеп жатып кыйналдыңызбы?

- 전혀 힘들지 않았다 별로 힘들지 않았다 약간 힘들었다 매우 힘들었다
 Жок, эч кыйналган жокмун Анча кыйын болгон жок Бир аз кыйналдым Аябай кыйналдым

5. 야간작업 – 위장관질환

5. Түнкү жумуш – ичеги оорулары

사업장명:

Ишкананын аталышы:

성명:

Жумушчунун аты:

* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

* Мурда ооруган болсоңуз, ал оору жөнүндө жазыңыз.

* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

* Төмөнкү суроолорду окуп, ылайыктуу жерге “V” белгисин коюңуз.

1. 최근 3 개월 동안 1 인분의 양의 식사를 한 후 불편한 정도의 포만감을 얼마나 자주 느꼈습니까?

1. Өткөн үч айдын ичинде, 1 кишилик тамакты жеп бүткөндөн кийин ыңгайсыз сезимин канчалык көп болду?

전혀 없음 1 개월에 하루 미만 1 개월에 하루 1 개월에 2-3 일

Болгон жок Бир айда бир күнгө жетпейт Бир айда бир күн Бир айда 2-3 күн

1 주일에 하루 1 주일에 2 일 이상 거의 매일

Жумасына 1 жолу Бир жумада 2 жолу же андан көп Күн сайын

2. 식사 후 (불편한 정도의) 포만감이 6 개월 이전부터 있어왔습니까?

2. Өткөн 6 айдан ашык убакыттын ичинде тамак ичкенден кийин ич толуп калган (ыңгайсыз) сезим пайда болду беле?

아니오 예

Жок Ооба

3. 최근 3 개월 동안 1 인분의 양의 식사를 다 먹지 못한 적이 얼마나 자주 있었습니까?

3. Өткөн 3 айдын ичинде 1 кишилик тамакты аягына чейин жей албай калган учур көп болду беле?

전혀 없음 한 달에 하루 미만 한 달에 하루 한 달에 2-3 일

Болгон эмес Бир айда бир күнгө жетпейт Бир айда бир күн Бир айда 2-3 күн

일주일에 하루 일주일에 2 일 이상 거의 매일

Жумасына 1 жолу Бир жумада 2 жолу же андан көп Күн сайын

4. 1 인분의 양의 식사를 다 먹지 못한 증상이 6 개월 이상 있었습니까?

4. Бир кишилик тамакты аягына чейин жей албаганыңызга 6 айдан аштыбы?

아니오 예

Жок Ооба

5. 최근 3 개월 동안 복부 가운데의 (가슴이 아닌 배꼽 위쪽) 통증이나 쓰린(화끈거리는) 증상이 얼마나 자주 있었습니까?

5. Өткөн 3 айдын ичинде ич (көкүрөк эмес, киндиктин тушу) ооруп же учур көп болду беле?

전혀 없음 한 달에 하루 미만 한 달에 하루 한 달에 2-3 일

Болгон эмес Бир айда бир күнгө жетпейт Бир айда бир күн Бир айда 2-3 күн

일주일에 하루 일주일에 2 일 이상 거의 매일

Жумасына 1 жолу Бир жумада 2 жолу же андан көп Күн сайын

6. 복부 통증이나 쓰린(화끈거리는) 증상이 6 개월 이전부터 있어 왔습니까?

6. Ашказандын оорушу же ачышканы 6 айдан бери болуп келе жатабы?

아니오 예

Жок Ооба

6. 야간작업 – 유방암

6. Түн убакыттагы жумуш – сүт безинин рагы

사업장명 :

Ишкананын аталышы:

성명 :

Жумушчунун аты:

* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

* Мурда ооруган болсоңуз, ал оору жөнүндө жазыңыз.

* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

* Төмөнкү суроолорду окуп, ылайыктуу жерге “V” белгисин коюңуз.

1. 우리나라에서 권고하고 있는 유방암의 조기검진주기는 아래와 같습니다. 귀하는 지금까지 귀하의 연령에 맞는 조기검진을 시행하였습니까?

1. Кореяда сүт безинин рагы боюнча сунушталган эрте аныктоо мөөнөтү төмөнкүдө көрсөтүлгөн. Азыркы күнгө чейин, жашыңызга ылайык эрте аныктоо боюнча текшерүүсүн өттүңүз беле?

- 30 세 이후 : 매월 자가진단
 - 30 жаштан кийин: ай сайын өз алдынча диагноз
 - 35 세 이후 : 2 년 간격으로 의사 진찰
 - 35 жаштан кийин: эки жыл аралыгында медициналык текшерүү
 - 40 세 이후 : 1~2 년 간격으로 의사 진찰과 유방촬영
 - 40 жаштан кийин: 1-2 жыл аралыгында медициналык текшерүү жана маммографиядан өтүү

- 거의 한 적이 없다.
- Дээрлик эч качан
- 몇 번은 한 적이 있다.
- Бир нече жолу өткөм.
- 거의 매번 지켰다.
- Дайыма өтүп турам.

2. 현재 귀하의 증상을 모두 표시하여 주십시오.

2. Учурдагы белгилердин баарын белгилениз.

- 유방에서 종괴(덩어리)가 만져진다.
- Көкүрөктө шишик сезилет.
- 유두에서 분비물이 나온다.
- Эмчектин башынан суюктук бөлүнүп чыгат.
- 유두가 헐거나 함몰되었다.
- Эмчектин башы ириндейт же көрүнбөйт.
- 증상이 없다.
- Эч кандай белги жок.

3. 최근 2년간 유방촬영이나 유방초음파 검사를 하신 적이 있습니까?

3. Акыркы 2 жылдын ичинде маммография же эмчек УЗИсин өттүңүз беле?

- 한 적이 없다 한 적이 있다
- Жок Ооба