

Supplementary Fig. 1. 경부장애척도(neck disability index) 설문지

---

---

항목

---

1. 통증 강도

- 지금 고통이 없다
- 현재 통증은 매우 경미하다
- 현재 통증은 보통이다
- 고통은 현재 상당히 심하다
- 현재 고통은 매우 극심하다
- 고통은 현재 상상할 수 있는 최악의 상황이다

2. 개인 관리 (세탁, 옷 입기 등)

- 추가적인 통증 없이 정상적으로 나를 돌볼 수 있다
- 추가적인 통증이 있지만, 나 스스로를 정상적으로 돌볼 수 있다
- 나 자신을 돌보는 것이 고통스럽고 느리고 조심스럽다
- 도움이 필요하지만 대부분의 개인 관리를 관리할 수 있다
- 대부분의 스스로 돌봄 측면에서 매일 도움이 필요하다
- 옷을 입지 못하고, 씻는 것에 장애가 있고 침대에 머물러만 있다

3. 무거운 물건 들기

- 여분의 통증 없이 무거운 무게를 들 수 있다
- 무거운 무게를 들 수 있지만 추가적인 통증을 준다
- 무거운 무게를 바닥에서 들어 올리면 통증이 있지만, 예를 들어 탁자 위와 같이 편리한 곳에 놓아두면 관리할 수 있다
- 통증 때문에 무거운 무게를 들 수는 없지만, 편리한 곳에 위치해있으면 가벼운 무게에서 중간 무게까지 관리할 수 있다
- 아주 가벼운 무게만 들어올릴 수 있다
- 아무 것도 들거나 옮길 수 없다

4. 읽기

- 목에 통증 없이, 원하는 만큼 읽을 수 있다
- 목에 약간의 통증이 있어도, 원하는 만큼 읽을 수 있다
- 목이 중간 정도로 아프지만, 원하는 만큼 읽을 수 있다
- 목이 중간 정도로 아파서, 원하는 만큼 읽을 수가 없다
- 목에 극심한 통증이 있어서, 거의 읽을 수 없다
- 전혀 읽을 수 없다

5. 두통

- 전혀 두통이 없다
- 드물게 오는, 약간의 두통이 있다
- 드물게 오는, 중간 정도의 두통이 있다
- 자주 오는, 중간 정도의 두통이 있다
- 자주 오는, 극심한 두통이 있다
- 거의 항상 두통이 있다

6. 집중하기

- 아무 어려움 없이, 원할 때 충분히 집중할 수 있다
- 약간의 어려움이 있지만, 원할 때 충분히 집중할 수 있다
- 스스로 집중을 원할 때, 중간 정도의 어려움이 있다
- 스스로 집중을 원할 때, 많은 어려움이 있다
- 스스로 집중을 원할 때, 극심한 어려움이 있다
- 전혀 집중할 수 없다

7. 작업

- 원하는 만큼 일을 할 수 있다
- 평소의 일만 할 수 있지만, 더 이상은 할 수 없다
- 대부분의 평소 작업은 할 수 있지만, 더 이상은 할 수 없다
- 평소 일을 할 수 없다
- 거의 어떤 일도 할 수 없다
- 일을 전혀 할 수 없다

8. 운전

- 목에 통증 없이, 차를 운전할 수 있다
- 목에 약간의 통증이 있지만, 원하는 만큼 운전할 수 있다
- 목에 중간 정도의 통증이 있지만, 원하는 만큼 운전할 수 있다
- 목에 중간 정도의 통증으로 원하는 만큼 차를 운전할 수 없다
- 목에 극심한 통증이 있어서, 전혀 운전을 할 수 없다
- 차를 전혀 몰 수 없다

9. 수면

- 수면에 문제가 없다
- 수면에 약간 방해를 받지만 잘 잔다 (1시간 미만 잠 못 이룸)
- 수면에 약간 방해를 받는다 (1-2시간 잠 못 이룸)
- 수면에 중간 정도 방해를 받는다 (2-3시간 잠 못 이룸)
- 수면에 극심한 방해를 받는다 (3-5시간 잠 못 이룸)
- 전혀 잘 수 없다 (5-7시간 잠 못 이룸)

10. 여가활동

- 목 통증 없이, 모든 여가활동에 참여할 수 있다
- 목에 약간의 통증이 있지만, 모든 여가활동에 참여할 수 있다
- 목 통증으로, 평소의 여가 활동을 모두 할 수는 없지만, 거의 할 수 있다
- 목 통증으로, 평소의 여가 활동을 몇 가지만 할 수 있다
- 목 통증으로, 여가 활동을 거의 할 수 없다
- 여가 활동을 전혀 할 수 없다

---

각 항목에 가능한 총 점수는 5점 입니다. 첫 번째 문항이 표시된 경우는 점수 = 0, 마지막 문항이

표시된 경우는 점수 = 5입니다. 10개의 항목이 모두 완료되면 모든 점수를 더하여 계산합니다.