

정신건강 회복 프로그램

사전-정신건강상태평가지

안녕하십니까.

대전광역정신건강복지센터는 보건복지부와 대전광역시의 지원을 받아 “건강한 마음, 함께하는 행복한 대전”을 목표로 정신건강 사회적 인식개선사업, 자살예방위기관리사업, 지역사회통합형·시민참여형 정신건강증진사업을 운영하고 있습니다.

본 검사지는 정신건강 회복 프로그램 운영의 효과성을 평가하기 위한 검사입니다. 효과적인 프로그램의 발굴과 보급확대의 기반을 마련할 수 있도록 잠시 시간을 내어 설문을 작성해주시길 바랍니다.

감사합니다.

성 명	
성 별	남() / 여()
나 이	만__세
이 용 기 관 (참 여 경 로)	
작 성 일	년 월 일



I 스트레스 자각척도 (Perceived Stress Scale; PSS) - 한글판

다음의 문항들은 **최근 1개월동안** 귀하가 느끼고 생각한 것에 대한 것입니다. 각 문항의 내용을 얼마나 자주 느꼈는지 ○로 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문 항	전혀 없음	거의 없음	때때로 있음	자주 있음	매우 자주
1	최근 1개월 동안, 예상치 못했던 일 때문에 당황했던 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
2	최근 1개월 동안, 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
3	최근 1개월 동안, 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
4	최근 1개월 동안, 당신의 개인적 문제들을 다루는데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느끼셨습니까?	4	3	2	1	0
5	최근 1개월 동안, 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	4	3	2	1	0
6	최근 1개월 동안, 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
7	최근 1개월 동안, 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?	4	3	2	1	0
8	최근 1개월 동안, 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?	4	3	2	1	0
9	최근 1개월 동안, 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
10	최근 1개월 동안, 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하셨습니까?	0	1	2	3	4
각 칸별로 점수를 더해주세요.						
총 점		점				

※ 출처: 이종하, 신철민, 고영훈, 임재형, 조숙행, 김승현, 정인과, 한창수(2012). 한글판 스트레스 자각척도의 신뢰도와 타당도 연구. 정신신체의학. 20(2), 127-134.

II 역학연구센터 우울 척도 (Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale; CES-D)

아래에 문항을 잘 읽으신 후, 지난 1주동안 귀하가 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 문항에 ○로 표시해 주시기 바랍니다. 한 문항도 빠짐없이 답해 주시기 바랍니다.

번호	문 항	극히 드물다 (1일 이하)	가끔 있었다 (1~2일)	종종 있었다 (3~4일)	대부분 그랬다 (5~7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴진다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않고, 식욕이 없었다.	0	1	2	3
3	어느 누가 도와준다 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같았다.	0	1	2	3
4	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
5	비교적 잘 지냈다.	3	2	1	0
6	상당히 우울했다.	0	1	2	3
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.	3	2	1	0
11	잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못 했다)	0	1	2	3
12	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13	평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	큰 불만 없이 생활했다.	3	2	1	0
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 무엇을 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3
각 칸별로 점수를 더해주세요					
총 점		점			

※ 출처: 조맹제, 김계희(1993). 주요우울증 환자 예비평가에서 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)의 진단적 타당성 연구. 신경정신의학, 32, 381-399.

Ⅲ 범불안장애 7문항 척도 (Generalized Anxiety Disorder-7; GAD-7)

지난 2주 동안 다음의 문제들로 인하여 얼마나 자주 방해를 받았는지 해당되는 항목에 ○로 표시해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 방해 받지 않았다	며칠 동안 방해 받았다	2주중 절반 이상 방해 받았다	거의 매일 방해 받았다
1	초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낀다.	0	1	2	3
2	걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다.	0	1	2	3
3	여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다.	0	1	2	3
4	편하게 있기가 어렵다.	0	1	2	3
5	너무 안절부절못해서 가만히 있기가 힘들다.	0	1	2	3
6	쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 된다.	0	1	2	3
7	마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴진다.	0	1	2	3
각 칸별로 점수를 더해주세요.					
총 점		점			

※ 출처: Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Lowe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. Arch Intern Med. 2006;166:1092-1097.

IV 성격 척도 (Affective Neuroscience Personality Scale 3.1: ANPS 3.1)

다음의 문항을 읽고 해당되는 항목에 ✓로 표시해 주시기 바랍니다. 빈 문항이 없도록 빠짐 없이 답해 주시길 바랍니다.

번호	문 항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	거의 모든 작은 문제나 퍼즐이 나의 흥미를 자극한다.						
2	나를 잘 아는 사람들은 내가 불안한 사람이라고 말할 것이다.						
3	나는 종종 다른 사람들을 돌보고 싶은 강한 욕구를 느낀다.						
4	나는 좌절했을 때 보통 화를 낸다.						
5	나는 쉽게 즐거워하며 많이 웃는 사람이다.						
6	나는 자주 슬픔을 느낀다.						
7	모든 피조물과 하나가 된 느낌은 내 삶에 더 많은 의미를 준다.						
8	나는 그룹 안에서 결정을 내리는 사람이 되는 것이 좋다.						
9	나는 특별한 행사가 다가오는 것에 별다른 기쁨을 느끼지 않는다.						
10	나는 자주 초조하거나 불안해지지 않는다.						
11	나는 일부 사람들이 아기 동물을 데리고 다니는 모습이 우스꽝스럽다고 생각한다.						
12	나는 누군가에게 그리 오래동안 짜증내지 않는다.						
13	내 친구들은 아마 내가 너무 진지하다고 묘사할 것 같다.						
14	나는 누가 나를 개인적으로 거절해도 크게 개의치 않는 것 같다.						
15	창조의 일부가 된 느낌은 내 삶의 의미에 중요한 원천이 아니다.						
16	나를 사랑하는 사람을 가지지 못했다는 느낌이 너무 싫을 것 같다.						
17	나는 새로운 경험을 기대하는 것이 정말 즐겁다.						
18	나는 기회가 지나가고 나서야 내가 무엇을 했어야 하는지 자주 생각한다.						
19	나는 아이들을 돌보는 것이 좋다.						
20	내 친구들은 아마 나를 성질 급한 사람으로 묘사할 것 같다.						
21	나는 항상 일을 즐겁게 만드는 사람으로 알려져 있다.						

붙임4. 사전-정신건강상태평가지(5차)

번호	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
22	나는 자주 울 것 같은 느낌이 든다.						
23	나는 자주 창조의 아름다움에 영적으로 감동을 받는다.						
24	나는 대개 다른 사람의 관심의 중심이 될 만한 활동을 피한다.						
25	나는 보통 호기심이 많지 않다.						
26	나는 나를 걱정 많은 사람으로 묘사하지 않을 것 같다.						
27	아픈 사람을 돌보는 것은 내게 버거울 것 같다.						
28	너무 화가 나서 무엇인가를 부수고 싶었던 때가 기억나지 않는다.						
29	나는 보통 신체 접촉이 필요한 활발한 게임을 좋아하지 않는다.						
30	나는 거의 슬퍼하지 않는다.						
31	나는 중요한 도전에 대처할 때 영적인 영감의 도움에 거의 의존하지 않는다.						
32	나는 그룹 활동을 주도하기보다 참여하는 것을 좋아한다.						
33	해답을 구하는 것은 해답을 구한 것만큼 즐겁다.						
34	나는 골칫거리 때문에 종종 잠을 제대로 잘 수 없다.						
35	나는 주위에 아기 동물들과 함께 있는 것이 좋다.						
36	화가 나면 자주 욕을 하고 싶다.						
37	나는 다른 사람들과 농담하는 것을 좋아한다.						
38	나는 자주 외로움을 느낀다.						
39	나에게 있어, 모든 생명과의 연결을 경험하는 것은 영감의 중요한 원천이다.						
40	게임을 할 때 나는 이기는 것이 중요하다.						
41	나는 보통 흥분이나 기대를 거의 느끼지 않는다.						
42	나는 살면서 두려움이 거의 없다.						
43	나는 아이들과 함께 있는 것을 특별히 좋아하지 않는다.						
44	나는 좌절했을 때, 거의 화를 내지 않는다.						
45	나는 아주 바보 같은 유머를 좋아하지 않는다.						

붙임4. 사전-정신건강상태평가지(5차)

번호	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
46	나는 집을 떠나 있어도 절대 향수병에 걸리지 않는다.						
47	나에게 영성은 내적 평화와 조화의 주요 원천이 아니다.						
48	군중속에서 내 동료들이 갑자기 보이지 않으면, 나는 가끔 가벼운 공황에 빠진다.						
49	나는 목표를 달성한 것만큼, 기대하고 그것을 향해 일하는 것을 즐긴다.						
50	나는 때때로 내 문제에 대해 걱정하는 것을 멈출 수 없다.						
51	나는 길 잃은 동물들에게 마음이 약해진다.						
52	누군가가 나를 화나게 하면 나는 오랫동안 화난 채로 있곤 한다.						
53	나를 아는 사람들은, 나를 아주 재미를 추구하는 사람이라고 말할 것이다.						
54	나는 내가 사랑했지만, 이제는 내게서 떠난 사람들을 자주 떠올린다.						
55	영적인 문제를 묵상하다 보면 종종 강렬한 경외감과 가능성의 느낌이 나를 채운다.						
56	동료들이 나를 능가하더라도, 목표를 거의 달성했다면 나는 여전히 행복할 것이다.						
57	나는 단지 문제와 퍼즐을 해결하기 위해서 문제와 퍼즐을 푸는 데는 보통 관심이 없다.						
58	내 친구들은 나를 겁나게 만드는 것이 쉽지 않다고 말할 것이다.						
59	나는 일반적으로 집에 있는 애완동물들이 그 가치보다 더 큰 골칫덩이 같다.						
60	나를 잘 아는 사람들은 내가 거의 화를 내지 않는다고 말할 것이다.						
61	나는 장난을 치고 재치 있는 말을 주고받는 것을 별로 좋아하지 않는다.						
62	친구나 가족이 나를 탐탁치 않게 여겨도 나는 특별히 슬퍼하지 않는다.						
63	나의 삶의 의의와 목적은 내 영적인 믿음에서 나오는 것이 아니다.						
64	나는 혼자 있을 때 자주 불편함을 느낀다.						
65	나의 호기심은 자주 내가 행동하게 만든다.						
66	나는 자주 미래에 대해 걱정한다.						
67	나는 노숙자들이 안쓰럽다.						
68	나는 내가 하고 싶은 일을 누군가 방해하면 짜증을 내는 경향이 있다.						

붙임4. 사전-정신건강상태평가지(5차)

번호	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
69	나는 아주 장난기가 많다.						
70	나는 사랑하는 사람을 잃는 것에 대해 자주 생각 하는 편다.						
71	인류와 연결되어 있다는 느낌은 더 윤리적인 선택 을 하게끔 동기를 부여한다.						
72	나는 게임을 할 때 지는 것에 개의치 않는다.						
73	나는 밖으로 나가서 탐험할 필요성을 거의 느끼지 못한다.						
74	나를 불안하게 만드는 일은 거의 없다.						
75	내가 다른 사람에게 "필요하다"고 느끼고 싶지 않다.						
76	나는 누군가 때리고 싶을 정도로 화를 내는 일이 거의 없다.						
77	나는 많은 사람들이 웃기다고 여기는 것에서, 웃 음을 찾지 못하는 경향이 있다.						
78	나는 눈물이 날 것 같은 느낌이 거의 들지 않는다.						
79	내가 세운 목표는 나의 영성에 영향을 받지 않는다.						
80	나는 거절을 당하더라도 함께 할 사람들을 초대하 는 것을 좋아한다.						
81	나는 새로운 곳에 갈때마다, 지역을 둘러보고 내 주변을 더 잘 느낄 수 있는 것을 좋아한다.						
82	나는 자주 내가 옳은 결정을 내리고 있는지 걱정한다.						
83	나는 사람을 만지고 안아주는 것을 좋아하는 타입이다.						
84	일이 뜻대로 되지 않을 때 가끔 발로 차거나 때리 고 싶은 생각이 든다.						
85	나는 신체 접촉이 있는 게임을 포함, 모든 종류의 게임을 좋아한다.						
86	나는 친구나 사랑하는 사람과 함께 할 수 없을 때 자주 낙담한다.						
87	영적인 영감은 나의 한계를 뛰어넘도록 도와준다.						
88	나는 또래보다 앞서지 못하면 만족하지 못한다.						
89	나는 문제를 탐색하고 조사하는 것을 좋아하는 사 람이 아니다.						
90	나는 내 미래에 대해 거의 걱정하지 않는다.						
91	나는 특별히 사람들이 나와 감정적으로 가까워지 는 것을 원하지 않는다.						
92	누군가에게 너무 화가 나서 그들에게 소리를 지르 고 싶은 경우가 거의 없다.						

붙임4. 사전-정신건강상태평가지(5차)

번호	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
93	나는 다른 사람들에게 함께 즐거운 활동에 함께 하자고 자주 요청하지 않는다.						
94	나는 내가 잃어버린 사람이나 관계에 대해 거의 생각하지 않는다.						
95	내 선택은 모든 삶과 연결되어 있다는 느낌에 의해 결정되지 않는다.						
96	나는 혼자 살면 편할 것 같다.						
97	나는 자주 거의 어떤 것이든 이룰 수 있을 것 같다.						
98	나는 자주 불안해하고 긴장을 푸는 것이 어렵다.						
99	나는 타인의 고통을 강하게 느끼는 사람이다.						
100	가끔 사람들이 하는 사소한 별난 짓들이 정말 나를 짜증나게 한다.						
101	나는 인생이 즐길 수 있는 기회로 가득 차 있다고 본다.						
102	나는 내 개인적인 손실들로 인한 고통을 강하게 느끼는 사람이다.						
103	나는 프로젝트를 할 때, 다른 사람에 대한 지휘권을 갖는 것이 좋다.						
104	내가 가장 두려워하는 것 중 하나는 어색해하거나 바보처럼 보이는 것이다.						
105	나는 호기심이 많은 사람이 아니다.						
106	나는 걱정거리로 잠을 설치는 일이 거의 없다.						
107	나는 특별히 다정한 편이 아니다.						
108	나는 사람들이 나를 짜증나게 할 때, 그들에게 못된 말을 하고 싶은 충동을 거의 느끼지 않는다.						
109	다른 사람들과 게임을 하는 것은 특별히 즐겁지 않다.						
110	가족과 친구들과 떨어져서 휴가를 보내는 것은 내게 큰 문제가 되지 않을 것이다.						
111	또래보다 더 잘되기 위해 노력하는 것은 내게 중요하지 않다.						
112	나는 자주 나쁜 일이 일어날까 봐 두렵다.						

※ 출처: Christian Montag a, Jon D. Elhai b, and Kenneth L. Davis c. A comprehensive review of studies using the Affective Neuroscience Personality Scales in the psychological and psychiatric sciences

※ 상기 연구와 관련하여 한국어로 번안한 권국주의 저작물 사용에 대한 동의를 받아 활용함.