

정신건강검사 (우울증) 평가 도구

성 명		주민등록번호	-
사업장명		☎ 핸드폰	

2026년도 검사 대상 기준

만 20세	만 30세	만 40세	만 50세	만 60세	만 70세
2006년생	1996년생	1986년생	1976년생	1966년생	1956년생

▶ 본 설문은 우울한 정도를 스스로 알아보기 위한 것입니다.

이 질문들이 확정된 진단을 위한 것은 아니지만 높은 점수가 나왔을 경우에는 **우울증의 가능성이 높으므로**, 더 정확한 평가를 위해서 **병원에서 진료를 받아볼 것을 추천합니다.**

▶ **지난 2주 동안**, 아래 나열되는 증상들에 얼마나 자주 시달렸습니까? < 해당칸에 ○ 표시 >

평 가 내 용	전혀 아니다	여러 날 동안	일 주일 이상	거의 매일
1. 일을 하는 것에 대한 흥미나 재미가 거의 없음	0	1	2	3
2. 가라앉은 느낌, 우울감 혹은 절망감	0	1	2	3
3. 잠들기 어렵거나 자꾸 깨어남, 혹은 너무 많이 잠	0	1	2	3
4. 피곤함, 기력이 저하됨	0	1	2	3
5. 식욕 저하 혹은 과식	0	1	2	3
6. 내 자신이 나쁜 사람이라는 느낌 혹은 내 자신을 실패자라고 느끼거나 나 때문에 나 자신이나 내 가족이 불행하게 되었다는 느낌	0	1	2	3
7. 신문을 읽거나 TV를 볼 때 집중하기 어려움	0	1	2	3
8. 남들이 알아챌 정도로 거동이나 말이 느림, 또는 반대로 너무 초조하고 안절부절 못해서 평소보다 많이 돌아다니고 서성거림	0	1	2	3
9. 나는 차라리 죽는 것이 낫겠다는 등의 생각 혹은 어떤 식으로든 스스로를 자해하는 생각들	0	1	2	3
점 수	/ 27			

운동 생활습관 평가 도구

○ 대 상 : 2026년 기준 만 40세 (1986년생), 50세 (1976년생), 60세 (1966년생), 70세 (1956년생)

성 명	생년월일	년	월	일	핸드폰	-	-
-----	------	---	---	---	-----	---	---

※ 다음은 평소 일주일 동안 본인이 참여하고 있는 다양한 신체활동 시간과 관련된 질문입니다. 신체적으로 활동적인 사람이 아니라도 질문에 답해주세요. '고강도 활동' 은 격렬한 신체 활동으로 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 활동을 '중강도 활동' 은 중간정도의 신체활동으로 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 활동을 말합니다.

본인에게 해당하는 항목을 찾아 체크 하여 주시기 바랍니다.

1. 우선 본인이 일하는 시간을 생각해 보세요. 일을 돈을 받는 일, 돈을 받지 않고 하는 일, 학교생활 / 교육, 집안일, 농업, 어업, 목축업, 구직과 같이 현재 하고 있는 것이라고 생각하시면 됩니다.

(예 : 직업, 학업, 집안일, 봉사활동, 학교 체육 수업 등)

1-1. 본인의 일은 최소 10분 이상 계속 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 고강도 신체 활동을 포함하고 있습니까?

※ 고강도 신체활동 : 무거운 것을 들어 올리거나 나르는 일(약 20Kg 이상), 땅파기, 건설 현장에서의 노동, 계단으로 물건 나르기 등



① 예 _____

② 아니오 (1-4번 으로)

1-2. 평소 일주일 동안, 일과 관련된 고강도 신체활동을 며칠 하십니까?

일주일에 일

1-3. 평소 하루에 일과 관련된 고강도 신체활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 시간 분

1-4. 본인의 일은 최소 10분 이상 계속 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 중강도 신체 활동을 포함하고 있습니까?

※ 중강도 신체활동 : 빠르게 걷기(일하는 중에), 가벼운 물건 나르기, 청소, 육아(목욕시키기, 아이 안아주기 등)



① 예 _____

② 아니오 (2번 으로)

1-5. 평소 일주일 동안, 일과 관련된 중강도 신체활동을 며칠 하십니까?

일주일에 일

1-6. 평소 하루에 일과 관련된 중강도 신체활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 시간 분

2. 앞서 말한 일과 관련된 신체 활동은 제외합니다. 본인이 장소를 이동할 때, 어떻게 하시는지에 대해 묻겠습니다.

※ 장소 이동 시 신체활동 : 일하러 갈 때, 쇼핑 갈 때, 장보러 갈 때, 예배 보러 갈 때, 학교 등·하교 시, 학원 갈 때 등



2-1. 평소 장소를 이동할 때 최소 10분 이상 계속 걷거나 자전거 이용을 하십니까?

① 예 _____

② 아니오 (3번 으로)

2-2. 평소 일주일 동안, 장소를 이동할 때 최소 10분 이상 계속 걷거나 자전거 이용을 며칠 하십니까?

일주일에 일

2-3. 평소 하루에 장소를 이동할 때 걷거나 자전거 이용을 몇 하십니까?

하루에 시간 분

운동 생활습관 평가도구

3. 앞서 말한 일과 장소 이동 시 신체 활동에 대해서는 제외합니다. 스포츠, 운동 및 여가 활동에 대하여 묻겠습니다.

3-1. 평소 최소 10분 이상 계속 숨이 많이 차거나 심장이 매우 빠르게 뛰는 고강도 스포츠, 운동 및 여가 활동을 하십니까? ※ 예 : 달리기, 줄넘기, 등산, 농구시합, 수영, 배드민턴 등



① 예 _____

② 아니오 (3-4번 으로)

3-2. 평소 일주일 동안, 고강도의 스포츠, 운동 및 여가활동을 며칠 하십니까?

일주일에 일

3-3. 평소 하루에 고강도의 스포츠, 운동 및 여가활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 시간 분

3-4. 평소 최소 10분 이상 계속 숨이 약간 차거나 심장이 약간 빠르게 뛰는 중강도의 스포츠, 운동 및 여가 활동을 하십니까? ※ 예 : 빠르게 걷기, 가볍게 뛰기(조깅), 웨이트 트레이닝(근력 운동), 골프, 댄스 스포츠, 필라테스 등



① 예 _____

② 아니오 (4번 으로)

3-5. 평소 일주일 동안, 중강도의 스포츠, 운동 및 여가활동을 며칠 하십니까?

일주일에 일

3-6. 평소 하루에 중강도의 스포츠, 운동 및 여가활동을 몇 시간 하십니까?

하루에 시간 분

4. 다음은 자는 시간을 제외하고, 일할 때나 집에 있을 때, 장소를 이동할 때, 친구와 함께 할 때에 앉아 있거나 누워 있는 것에 대한 질문입니다.

※ 예 : 책상에 앉아 있기, 친구와 앉아 있기, 자동차/버스/기차를 이용해 이동하기, 책 읽기, 글쓰기, 카드놀이 하기, 텔레비전 보기, 게임 하기(닌텐도, 컴퓨터, 플레이스테이션), 인터넷 사용, 음악감상 등

4-1. 평소 하루에 앉아 있거나, 누워 있는 시간이 몇 시간입니까?

하루에 시간 분



5. 최근 1주일 동안 팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 아령, 역기, 철봉 등의 근력운동을 한 날은 며칠입니까?

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 전혀 하지 않음 | <input type="checkbox"/> 1일 | <input type="checkbox"/> 2일 |
| <input type="checkbox"/> 3일 | <input type="checkbox"/> 4일 | <input type="checkbox"/> 5일 이상 |

6. 심장에 문제가 있어서 운동을 할 경우 의사의 권고에 의해서만 하라고 들은 적이 있습니까?

예 아니오

7. 운동을 할 때 가슴에 통증을 느낀 적이 있습니까? 예 아니오

8. 지난달에 운동을 하지 않고 있는 동안에도 가슴에 통증을 느낀 적이 있습니까? 예 아니오

9. 어지럼증이나 의식소실로 인해 균형을 잃은 적이 있습니까? 예 아니오

10. 운동을 바꾼 후에 뼈나 관절에 문제가 생긴 적이 있습니까? 예 아니오

11. 현재 혈압이나 심장문제로 의사로 부터 처방을 받고 있습니까? 예 아니오

12. 운동을 하면 안 되는 다른 이유가 있습니까? 예 아니오

음주 생활습관 평가도구

1. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?

- 전혀 안 마신다 (0점) 한 달에 1번 이하 (1점) 한 달에 2~4번 (2점)
 일주일에 2~3번 (3점) 일주일에 4번 이상 (4점)

2. 술을 마시는 날은 보통 어느 정도 마십니까? (아래의 두 곳 중 주로 드시는 술을 선택하여 한 곳에 표시)

1) 소주 : 반병 이하(0점) 1병 이하(1점) 1.5병 정도(2점) 2병 정도(3점) 2.5병 이상(4점)

2) 기타의 술, 양주, 와인은 각각의 술잔으로 계산하십시오.

막걸리는 한 사발을 한 잔으로 맥주는 캔맥주 1캔 또는 작은 병맥주 1병을 한잔으로 계산하십시오.

(생맥주 500cc는 1.3잔으로 계산하십시오)

- 1~2잔 (0점) 3~4잔 (1점) 5~6잔 (2점) 7~9잔 (3점) 10잔 이상 (4점)

3. 한 번의 술자리에서 소주 1병을 초과하거나 맥주 5캔(생맥주 2,000cc) 이상 * 을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?

(* 알코올 60g에 해당하는 음주량을 의미한다. / 양주, 와인, 막걸리는 각각의 술잔으로 5잔 이상)

- 전혀 없다 (0점) 한 달에 한 번 미만 (1점) 한 달에 한 번 (2점) 일주일에 한 번(3점) 거의 매일 (4점)

4. 지난 1년간, 일단 술을 마시기 시작하여 자제가 안 된 적이 있습니까?

- 전혀 없다 (0점) 한 달에 한 번 미만 (1점) 한 달에 한 번 (2점) 일주일에 한 번(3점) 거의 매일 (4점)

5. 지난 1년간, 음주 때문에 일상생활에 지장을 받은 적이 있습니까?

- 전혀 없다 (0점) 한 달에 한 번 미만 (1점) 한 달에 한 번 (2점) 일주일에 한 번(3점) 거의 매일 (4점)

6. 지난 1년간, 과음 후 다음날 아침 정신을 차리기 위해 해장술을 마신 적이 있습니까?

- 전혀 없다 (0점) 한 달에 한 번 미만 (1점) 한 달에 한 번 (2점) 일주일에 한 번(3점) 거의 매일 (4점)

7. 지난 1년간, 음주 후 술을 마신 것에 대해 후회한 적이 있습니까?

- 전혀 없다 (0점) 한 달에 한 번 미만 (1점) 한 달에 한 번 (2점) 일주일에 한 번(3점) 거의 매일 (4점)

8. 지난 1년간, 술이 깬 후에 취중의 일을 기억할 수 없었던 적이 있습니까?

- 전혀 없다 (0점) 한 달에 한 번 미만 (1점) 한 달에 한 번 (2점) 일주일에 한 번(3점) 거의 매일 (4점)

9. 당신의 음주로 인해 본인이 다치거나, 또는 가족이나 타인이 다친 적이 있습니까?

- 전혀 없었다 (0점) 과거에는 있었지만, 지난 1년 동안에는 없었다. (2점) 지난 1년 동안에 있었다. (4점)

10. 가족이나 의사가 당신의 음주에 대해 걱정을 하거나, 또는 '술을 끊거나 줄이라'는 권고를 한 적이 있습니까?

- 전혀 없었다 (0점) 과거에는 있었지만, 지난 1년 동안에는 없었다. (2점) 지난 1년 동안에 있었다. (4점)



합 계

비만생활습관 평가대상자

비대상자

비만 생활습관 평가도구

▶ 신 장 : _____ cm

▶ 체 중 : _____ Kg

▶ 허리둘레 : _____ cm

▶ 체질량지수 : _____ Kg/m²

1. 현재 체중이 10대 후반이나 20대 초반이었을 때와 비교하여 10Kg 이상 늘었습니까?

- 예 아니오

2. 당신은 현재까지 체중감량을 몇 차례나 시도해 보았습니까?

- 전혀 해 본적이 없다. 1~3회 4회 이상 항상 노력하고 있다.

3. 당신은 체중감량을 통해 정상 체중을 지속적으로 유지하는데 관심이 있습니까?

- 별로 관심이 없다. 어느 정도 관심이 있다. 매우 관심이 있다.

합 계