

일반화된 불안장애 척도-7 (GAD-7)

지난 2주 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까?

문항	전혀 방해 받지 않았다	며칠 동안 방해 받았다	2주중 절반이상 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 안절부절 못해서 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				

www.phqscreeners.com

결과표

점수	분류
0~4점	불안아님
5~21점	불안 시사됨



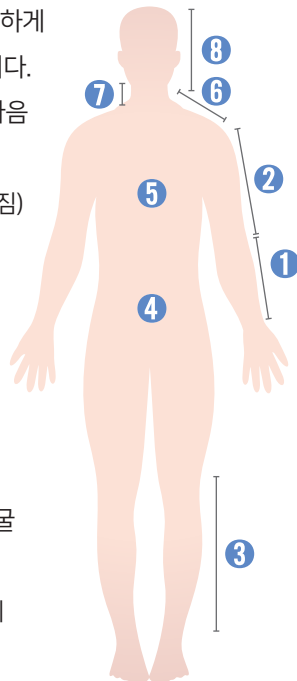
몸과 마음의 긴장을 완화시키는 이완요법

근육이완

Tip

- 근육을 이완했을 때 느껴지는 감각에 집중하면서 긴장 했을 때와 이완시켰을 때의 차이를 느껴봅니다.
- 근육을 5초간 긴장시키고 10초간 이완시킵니다.
- 이완시 “편안하다”라고 되뇌며 실제로 근육의 편안함을 느껴봅니다.

- ① **팔꿈치 아래**: 주먹을 꼭 쥐고 손목을 굽혀 팔꿈치 아랫부분을 긴장시킵니다.
- ② **팔꿈치 윗부분**: 팔을 들어 올려 손이 등뒤로 가도록 팔을 접어 팔꿈치 윗부분을 긴장시킵니다.
- ③ **무릎 아래**: 다리를 앞으로 뻗어 발끝에 힘을 주어 다리근육을 긴장시킵니다.
- ④ **배**: 배를 등쪽으로 아주 강하게 집어 넣으면서 긴장시킵니다.
- ⑤ **가슴**: 숨을 깊게 들이 쉰 다음 참습니다. (가슴이 부풀어 오르고 가슴 근육들이 당겨짐)
- ⑥ **어깨**: 양 어깨를 귀 쪽으로 바짝 올려줍니다.
- ⑦ **목**: 목을 깊게 숙여 턱을 가슴쪽으로 잡아당겨 긴장시킵니다.
- ⑧ **얼굴**: 미소 짓듯 입술을 살짝 다물며 눈을 감고 얼굴 전체에 힘을 주면서 긴장시킵니다.(이때 치아에 힘이 들어가지 않게 유의)



정신건강 관리하기

- **이완요법으로 몸과 마음의 긴장을 완화**
 - 복식호흡, 근육이완, 명상, 요가, 심상훈련 등 자신에게 맞는 것을 찾아 꾸준히 시행하는 것이 중요합니다.
- **운동은 스트레스와 우울감을 완화시키는 효과적인 수단**
 - 운동을 하는 동안 혈액내 산소량이 증가하고 엔돌핀, 도파민 등의 신경전달 물질이 분비되어 다행감과 활력이 상승하게 됩니다.
 - 근육을 움직임으로써 근긴장도가 감소하고 스트레스 저항성이 증가됩니다.
- **내 삶을 풍요롭고 건강하게 바꾸려는 노력**
 - 건강한 식단을 유지하고 금연·절주 및 카페인을 제한합니다.
 - 건강한 대인관계 정립, 사회봉사, 종교생활 및 영적활동 등으로 삶을 활기치게 만듭니다.

도움받으실 곳

- **직무스트레스 상담**
근로복지공단 근로자지원프로그램(EAP)
 - 조건 : 상시 근로자 300인 이하 사업장 소속 근로자로서 근로복지넷(<http://www.workdream.net>) 회원 가입후 상담신청
- **정신건강평가 및 상담(치료연계)**
전국 정신건강복지센터(대상자 해당시군구)
- **치료기관**
전국 5개 국립정신병원 및 지역 정신건강의학과 병·의원

사업장 근로자를 위한
정신건강안내



본 안내지는 **사업장의 근로자 및 보건관리자**를 위한 **간이 정신건강 평가, 스트레스 완화 방법** 등을 소개하고 있으며 스트레스 및 우울, 기타 정신건강 관련하여 서비스를 받을 수 있는 기관을 안내하고 있습니다.

몸과 마음의 긴장을 완화시키는 이완요법

복식호흡

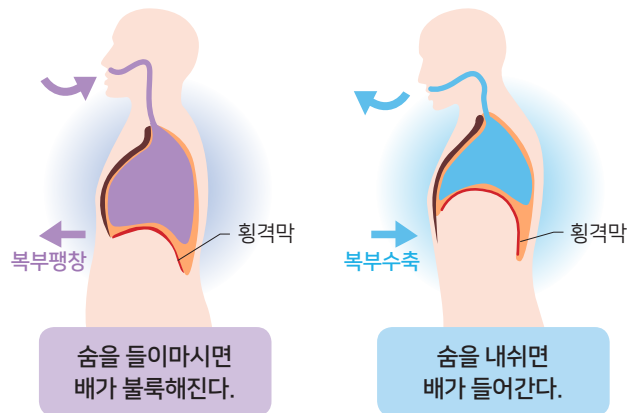
복식호흡은 부교감 신경을 강화하여 혈압과 심장박동수를 안정시켜 주고 신체적 긴장을 낮춰줍니다.

Tip

- 편안한 자세를 취하고 한손은 배 위에 다른 손은 가슴에 얹습니다.
- 숨을 내쉴 때 “편안하다”라고 되뇌입니다.

4-3-5-3 복식호흡법

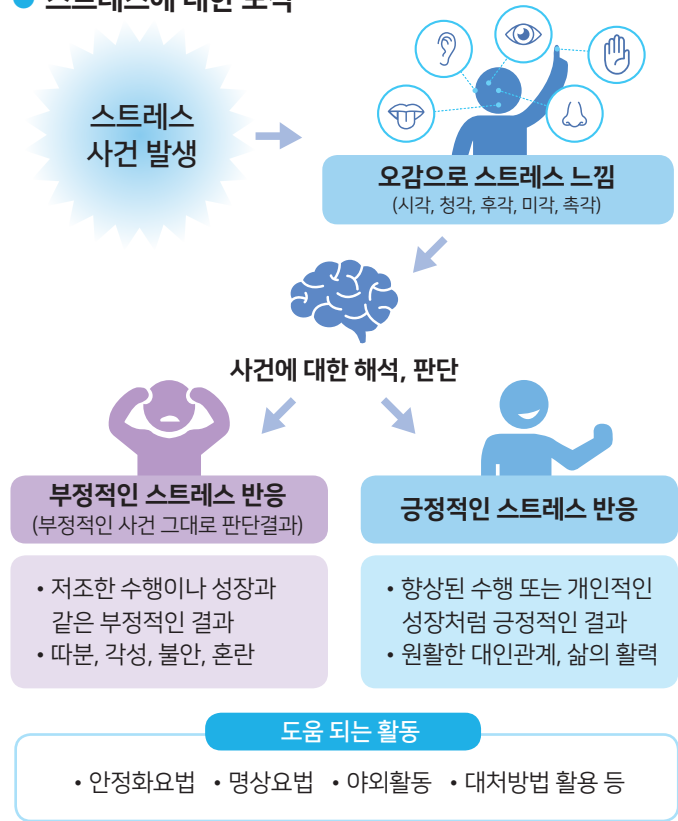
- **4**: 4초 동안 천천히 숨을 들이 마시면서 아랫배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
- **3**: 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.
- **5**: 5초 동안 천천히 숨을 내쉬어 줍니다.
- **3**: 3초 동안 호흡을 잠깐 멈춥니다.



스트레스

스트레스원(stressor)으로 인해 자극에 반응한 후 원래의 내적 평형상태로 돌아가려하는 항상성이 변화된 상태

● 스트레스에 대한 도식



※ 스트레스는 개인이 받아들이는 방식에 따라 다양하게 나타날 수 있음

● 스트레스 노출 후 반응

신체적	정신적
근육긴장, 숨이 가빠짐, 두통, 어지럼증, 근육의 당김과 통증, 소화불량, 식욕의 변화	불안, 긴장, 신경과민, 짜증, 분노, 조급증, 기분이 가라앉고 우울, 무감정, 무관심
행동적	인지적
망설임, 안전부절, 폭식, 흡연, 음주, 손톱 물어뜯기	집중력 저하, 판단력 저하

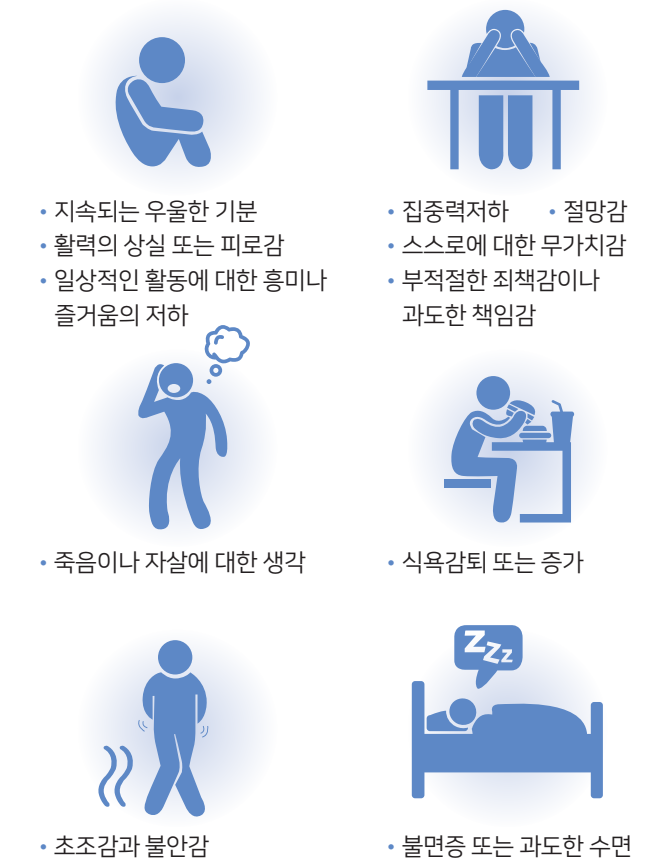
우울증

일시적인 기분만 저하된 상태를 뜻하는 것이 아니라 사고의 형태나 흐름, 내용, 동기, 의욕, 관심과 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신기능이 저하되어 기능 손상을 동반하고 기분의 변화와 함께 전반적인 정신 및 행동 변화가 나타남

● 우울증의 원인

- **생물학적인 요인**: 뇌에서 분비되는 여러 가지 신경전달물질 및 호르몬의 변화, 뇌구조 및 기능의 변화로 우울증이 발생
- **심리사회적 요인**: 아동기의 부정적 경험, 가족 내 불화, 이별, 직장 내 스트레스, 출산과 육아 등의 다양한 스트레스
- **기타**: 신체질환, 약물오남용, 지나친 음주 등

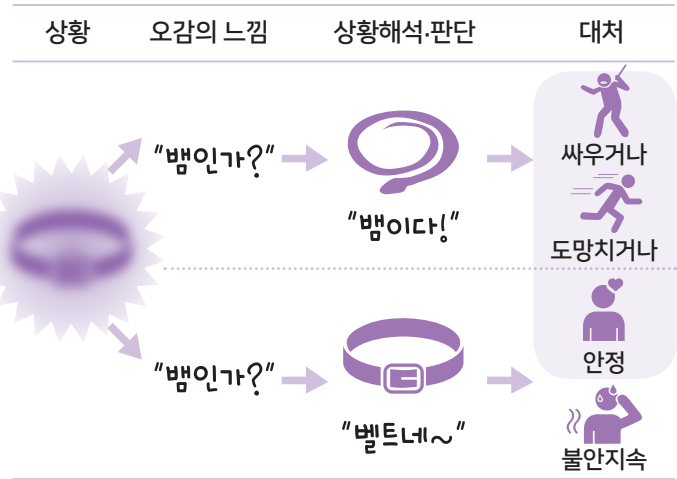
● 우울증의 증상



불안장애

극도의 공포, 불안 및 관련된 행동장애의 특징을 지닌 질환으로 불안의 정도가 과도하거나 적정한 시기를 넘어서 지속되어 일상생활에 지장을 주는 경우

● 불안장애



※ 위험한 상황에서 불안은 생존을 위한 필수 조건이나 그 상황이 종료된 후에도 지속되는 경우

● 불안장애 종류

- **범불안장애**: 수많은 일상 활동에 있어서 지나치게 불안해 하거나 걱정을 하고 이런 걱정을 조절하기 어렵다고 느낌(안전부절, 쉽게 피곤해짐, 집중하기 힘들, 과민성, 근육의 긴장, 수면의 교란)
- **공황장애**: 예고 없이 발생하며 다양한 신체증상과 함께 불안 발작이 심해서 죽을 것 같은 공포심이 반복되고 그로인한 예기불안, 회피 등이 발생
- **광장공포증**: 도움을 받거나 벗어나기 어려운 장소, 상황에 대해 공포와 불안을 호소
- **사회불안장애**: 다른 사람들에게 관찰되거나 평가 받는 사회적 상황에 대한 두려움과 회피
- **특정공포증**: 특정 대상이나 상황에 대한 강렬한 공포와 그러한 대상이나 상황에 대한 회피반응

설문지 01

지각된 스트레스 척도 (PSS)

다음의 문항들은 **최근 1개월 동안** 당신이 느끼고 생각한 것에 대한 것입니다. 각 문항의 내용을 얼마나 자주 느꼈는지 ○로 표시하여 주시기 바랍니다.

	문항	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 화가난 경험이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
10	최근 1개월 동안, 어려운 일들이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
각 칸별로 점수를 더해주세요.						
총 점						

이종하 외(2012). 정신신체의학, 20(2), 127-134.

| 결과표 |

점수	분류	현재상태
0~13점	정상	정상적인 스트레스 상태 자신이 하고 싶은 일을 제대로 할 수 있는 적절한 상태
14~16점	경미한 수준	경도의 스트레스 상태 현재의 스트레스 상황이 지속되면 정신과적 장애가 발생할 가능성이 높음
17~18점	중간수준	중간 정도의 스트레스 상태 우울증이나 불안증에 대한 검사 필요
19~40점	심한수준	아주 극심한 스트레스 상태 우울증이나 불안증에 대한 검사와 즉각적인 정신과적 상담이 필요

설문지 02

우울증 건강설문-9 (PHQ-9)

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까?
지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 답변에 ○로 표시하여 주시기 바랍니다.

	문항	없음	2~6 일	7~12 일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깼다/ 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다/ 혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다/ 혹은 너무 안전부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못했거나, 실패했다는 생각이 들었다/ 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중 할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/ 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3
각 칸별로 점수를 더해주세요.					
총 점					

박승진 외(2010). 대한불안의학회지 6, 119-24.

| 결과표 |

점수	분류	현재상태
0~4점	우울아님	유의한 수준의 우울감 시사되지 않음
5~9점	가벼운 우울	다소경미한 수준의 우울감 일상생활에 지장을 줄 정도는 아니나 이러한 기분상태가 지속될 경우 개인의 신체적, 심리적 대처자원이 저하될 수 있으며 이런 경우 가까운 지역센터나 전문기관 방문 권유
10~19점	중간정도의 우울	중간정도의 우울감 시사 이러한 수준의 우울감은 신체적, 심리적 대처자원을 저하 시키며 개인의 일상생활을 어렵게 할 수 있음. 지역센터 나 전문기관에 방문하여 보다 상세한 평가와 도움필요
20~27점	심한우울	심한 수준의 우울감 시사 전문기관의 치료적 개입과 평가가 요구됨