

AUDIT-K

1. 술을 얼마나 자주 마십니까?				
0) 전혀 마시지 않음	1) 한달에 한번 미만	2) 한달에 2-4 회	3) 1 주일에 2-3 회	4) 1 주일에 4 회 상
2. 평소 술을 마시는 날 몇잔 정도 마십니까? (소주 1 명=5 잔, 맥주 1 캔=1 잔, 백세주 등 1 병=2 잔, 위스키 1 잔=1 잔, 막걸리 1 컵=1 잔)				
0) 1-2 잔	1) 3-4 잔	2) 5-6 잔	3) 7-9 잔	4) 10 잔 이상
3. 한번 술을 마실 때 소주 1 병 또는 맥주 2000cc 이상 음주는 얼마나 자주 하십니까?				
0) 전혀없다	1) 한달에 한번 미만	2) 한달에 한번	3) 일주일에 한번	4) 그 이상, 매일같이
4. 지난 1년간, 술을 한번 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 적이 얼마나 자주 있었습니까?				
0) 전혀없다	1) 한달에 한번 미만	2) 한달에 한번	3) 일주일에 한번	4) 그 이상, 매일같이
5. 지난 1년간, 평소 할 일을 음주 때문에 못한 적이 얼마나 자주 있었습니까?(결근, 지각 등)				
0) 전혀없다	1) 한달에 한번 미만	2) 한달에 한번	3) 일주일에 한번	4) 그 이상, 매일같이
6. 지난 1년간, 술을 마신 다음날 아침에 일 나가기 위해 다시 해장술을 마셨던 적이 얼마나 자주 있었습니까?				
0) 전혀없다	1) 한달에 한번 미만	2) 한달에 한번	3) 일주일에 한번	4) 그 이상, 매일같이
7. 지난 1년간, 음주 후에 죄책감이 들거나 후회를 한적이 얼마나 자주 있었습니까?				
0) 전혀없다	1) 한달에 한번 미만	2) 한달에 한번	3) 일주일에 한번	4) 그 이상, 매일같이
8. 지난 1년간 술 마신 뒤 전날 밤에 있었던 일이 기억나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까?				
0) 전혀없다	1) 한달에 한번 미만	2) 한달에 한번	3) 일주일에 한번	4) 그 이상, 매일같이
9. 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있었습니까?				
0) 없었다		2) 있지만 지난 1년간에는 없었다		4) 지난 1년간 있었다
10. 친척, 친구나 의사가 당신이 술마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권한 적이 있습니까?				
0) 없었다		2) 있지만 지난 1년간에는 없었다		4) 지난 1년간 있었다

PQ-B

지난 한 달 안에 다음과 같은 생각, 느낌, 경험을 한 적이 있었는지 각 문항에 예/아니오로 답을 해 주십시오.

음주, 마약 및 처방되지 않은 투약의 영향으로 인한 경험은 포함되지 않습니다.

1. 친숙한 주변환경이 때때로 낯설거나 혼란스럽거나 위협적이거나 비현실적이었습니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

2. 귀에서 쾅 하는 소리, 딸깍거리는 소리, 깃털 거리는 소리, 박수소리, 이명과 같은 이상한 소리를 들은 적이 있습니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

3. 사물들이 평소와는 다르게 (더 밝게/어둡게, 더 크게/작게, 혹은 어떤 방식으로든 달리) 보인 적이 있습니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

4. 텔레파시, 영능력, 예지력 등을 경험한 적이 있습니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

5. 본인의 사고나 생각을 조절하기 힘들다고 느낀 적이 있습니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

6. 말을 할 때 획설수설하거나 하려던 이야기에서 많이 벗어나면서 다른 이에게 요점을 이해시키기 어려웠습니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

7. 어떤 쪽으로든 특이한 능력이나 재능이 있다는 강렬한 느낌이나 믿음이 있습니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

8. 다른 사람들이 당신을 주시하거나 당신에 대해 이야기하고 있다는 느낌이 듭니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

9. 때때로 살갗 위나 아래에 벌레가 기어가는 등의 이상한 느낌이 듭니까?

<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다
10. 때때로 평소에는 인식하지 못하는 먼 곳의 소리에 갑자기 주의가 산만해집니까?
<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다
11. 비록 눈에 보이지는 않지만 주위에 어떤 사람이나 힘이 있는 것을 감지한 적이 있습니까?
<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다
12. 정신에 뭔가 문제가 생긴 것 같아 종종 걱정스럽습니까?
<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다
13. 당신이 존재하지 않는다고, 세계가 존재하지 않는다고, 혹은 당신이 죽었다는 느낌을 가져본 적이 있습니까?
<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다
14. 때때로 당신이 경험하고 있는 것들이 실제하는지 상상의 것인지 혼란스러운 적이 있습니까?
<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다
15. (다른 이들은 이상하거나 기괴하다고 여기는) 믿음을 가지고 있습니까?
<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다
16. 당신의 신체 일부가 어떤 식으로든 변화하였거나 혹은 신체 일부가 다른 식으로 작동한다는 느낌이 듭니까?
<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다
17. 당신의 생각이 너무 강력하여 그것을 거의 들을 수 있을 정도입니까?
<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다
18. 스스로가 다른 사람을 불신하거나 의심한다는 느낌이 있습니까?
<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오 >>> 예 라고 답했다면
이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.
<input type="checkbox"/> 전혀그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그렇지않다 <input type="checkbox"/> 그저그렇다 <input type="checkbox"/> 그렇다 <input type="checkbox"/> 매우그렇다

19. 섬광, 불꽃, 눈부신 불빛 혹은 기하학적 모양과 같이 이상한 것들을 본 적이 있습니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

20. 다른 사람들은 볼 수 없거나 보지 못하는 것 같은 사물들을 본 적이 있습니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

21. 사람들이 때때로 당신이 말하는 바를 이해하기 어려워합니까?

예 아니오 >>> 예 라고 답했다면

이런 일이 일어나면, 두렵거나 걱정스럽거나 문제가 된다.

전혀그렇지않다 그렇지않다 그저그렇다 그렇다 매우그렇다

"지난 일주일간" 또는 "과거에 언젠가" 아래의 증상을 경험하신 적이 있으신지요?

지난 일주일간 경험하였으면 '□ 지난 1주'에,

과거에 경험한 적이 있으면 '□ 과거'에 표시하십시오.

현재와 과거 모두 경험하고 있으면 '□ 지난 1주'와 '□ 과거' 모두에 표시하십시오.

※ 본인에게 가장 중요하다고 생각되는 증상번호에 표시 '☆'를 해 주십시오.

강박사고 목록

공격적인 내용의 강박사고	
1. 내 자신을 스스로 해칠까 두렵다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2. 내가 남을 해치게 될까 두렵다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3. 내 마음 속에 폭력적이거나 무서운 장면이 떠오른다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
4. 내가 음란하거나 무례한 말을 내뱉을까봐 두렵다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
5. 내가 뭔가 당황스러운 일을 할까 두렵다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
6. 내가 원하지 않는 충동을 행동으로 옮길까 두렵다(예를 들면, 친구를 칼로 찌르게 되면 어쩌나 하는 걱정).	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
7. 내가 물건을 훔치게 되면 어쩌나 두렵다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
8. 내가 충분히 주의하지 않았기 때문에 다른 사람에게 해를 끼칠까 두렵다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
9. 방화나 절도 따위의 무서운 일을 내가 책임을 져야 할까 두렵다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
10. 기타 공격적인 내용의 강박 사고가 있으면 적어주십시오.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
오염 강박사고	
1. 나는 신체 배설물, 분비물(대소변, 침 따위)에 대해서 지나치게 혐오하거나 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2. 나는 오물이나 세균에 대해서 지나치게 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3. 나는 환경 오염물(석면, 방사능, 독성물질 따위)에 대해서 지나치게 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
4. 나는 가정용품(세제, 용제 따위)에 대해서 지나치게 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
5. 나는 동물(곤충)에 대해서 지나치게 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
6. 나는 끈적거리는 것이나 찌꺼기에 지나치게 신경이 거슬린다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
7. 내가 오염되어 병에 걸릴까 걱정이 된다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
8. 내가 다른 사람들을 오염시켜 병에 걸리게 할까 걱정이 된다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거

9.	오염에 대한 느낌 이외에는 그 결과에 대해서 걱정하지 않는다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
10.	기타 더러워지는 것을 지나치게 걱정하는 내용에 있으면 적어주십시오.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
성적 강박 사고		
1.	내 마음 속에 내 의지와 무관하게 금지된 또는 변태적인 성적 생각, 장면, 충동이 떠오른다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2.	내 마음 속에 아동과의 성적 접촉 또는 근친상간을 포함하는 성적인 생각이 떠오른다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3.	내 마음속에 동성애를 포함하는 내용의 성적인 생각이 떠오른다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
4.	내 마음속에 다른 사람을 향해 성적인 행동을 하는 생각이 떠오른다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
5.	기타 성적인 내용의 강박사고가 있으면 적어주십시오.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
저장/축척 강박 사고		
1.	나는 재산으로서 가치가 있거나 취미라고 할 수도 없지만 뭔가를 버리질 못한다. (어떤 물건인지 적어주십시오.)	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
종교적 강박 사고(정직함)		
1.	나는 신성모독 또는 벌받을 것에 대해서 지나치게 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2.	나는 도덕적으로 옳은지 그른지에 대해서 지나치게 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3.	기타 종교적인 내용의 강박사고가 있으면 적어주십시오.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
대칭 또는 정확성에 대한 강박 사고		
1.	나는 물건들이 제자리에 정확하게 또는 가지런하게 놓여있어야 한다. 그렇지 않으면 안 좋은 일(예를 들면, '가족에게 사고가 생길 것이다' 등)이 생길 것이라 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2.	나는 물건들이 제자리에 정확하게 또는 가지런하게 놓여있어야 하지만 그렇지 않는다고 해서 안 좋은 일이 생길 것이라 걱정하진 않는다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
기타 강박사고		
1.	나는 필요 이상으로 지나치게 알고 싶거나 기억해 내고 싶어한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2.	나는 어떤 일을 말하게 될까 두려워한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3.	나는 바른대로 말하지 못하면 어쩌나 하고 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
4.	나는 물건을 잃어버릴까봐 두려워 한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
5.	내 마음 속에 별 다른 감정을 야기하지 않는 어떤 장면이 의지와 무관하게 자꾸 떠오른다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거

6.	내 마음속에 무의미한 소리, 단어, 음악이 자꾸 떠오른다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
7.	나는 어떤 소리나 소음에 상당히 시달린다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
8.	나는 어떤 숫자에 대해서 나만의 행운, 불운의 의미를 부여하고 있다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
9.	내게 어떤 색깔은 특별한 의미를 가지고 있다. 나는 미신적인 두려움을 가지고 있다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
10.	나는 미신적인 두려움을 가지고 있다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
11.	기타 내용이 있으면 적어주십시오. _____	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
신체 염려 강박 사고		
1.	나는 질병에 걸리지 않을까 지나치게 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2.	나는 신체의 어떤 부위 또는 외모에 대해서 지나치게 걱정한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3.	기타 신체적인 염려를 포함하는 내용이 있으면 적어주십시오. _____	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거

강박 행동 목록

청결/세척 강박 행동		
1.	나는 지나치게, 또는 나만의 정형화된 방법으로 손을 씻는다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2.	나는 지나치게, 또는 나만의 정형화된 방법으로 샤워, 목욕, 양치질, 몸치장, 또는 배변행위를 한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3.	나는 가정용품이나 기타 물건들을 지나치게 깨끗하게 하려고 한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
4.	나는 더러운 오염물과 접촉하지 않으려고 지나치게 노력한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
5.	기타 청결을 위한 강박 행동이 있으면 적어주십시오. _____	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
확인 강박 행동		
1.	나는 자물쇠, 난로, 가전제품 등을 지나치게 확인한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2.	나는 혹시 다른 사람에게 해를 끼친 것은 아닌가, 해를 끼치지 않을 것인가를 확인한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3.	나는 자신에게 해를 입히지 않았는가, 해를 입히지 않을 것인가를 확인한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
4.	나는 어떤 두려운 일이 일어나지 않았는가, 두려운 일이 일어나지 않을까를 확인한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
5.	나는 자신이 끔찍한 실수를 저지르지 않았는가를 확인한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
6.	나는 신체적인 강박 사고에 대한 내용을 실제로 확인해 본다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
7.	기타 확인하는 행동이 있으면 적어주십시오.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거

숫자세기 강박 행동		
1.	나는 불필요하게 숫자를 자꾸 세게 된다. (내용을 적어주십시오.) <hr/>	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
정리/정렬 강박 행동		
1.	나는 물건을 필요 이상으로 지나치게 정리/정렬한다. (내용을 적어주십시오.) <hr/>	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
저장/저축 강박행동		
1.	나는 재산으로서 가치가 있거나 취미라고 할 수도 없지만 뭔가를 필요 이상으로 모은다. 어떤 물건인지 적어주십시오. <hr/>	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
기타 강박 행동		
1.	나는 확인, 세기 이외에 머릿속으로 하는 정형화된 어떤 방법을 가지고 있다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2.	나는 지나치게 목록을 작성한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3.	나는 말하고, 묻고, 고백해야 할 필요가 있다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
4.	나는 만지거나, 두드려보거나, 쓰다듬어 보아야 한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
5.	나는 나만의 눈 깜빡이는 방법, 또는 뭔가를 쳐다보는 방법을 가지고 있다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
6.	나는 (스스로 해를 입을 것을 ~~ ; 타인에게 해를 끼칠 것을 ~~ ; 무서운 결과를 ~~)예방하는 방법을 가지고 있다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
7.	나는 나만의 정형화된 식사하는 방법이 있다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
8.	나는 미신적인 행동을 한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
9.	나는 머리카락을 자꾸 뽑는다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
10.	나는 자신에게 해를 입히거나 타인에게 해를 입히는 행동을 한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
11.	기타 강박 행동이 있으면 적어주십시오. <hr/>	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
반복적인 강박 행동		
1.	나는 읽기, 쓰기를 필요 이상으로 반복한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
2.	나는 일상적인 행동(예를 들면, 문을 들락날락하기, 의자에 앉았다 일어났다)을 필요 이상으로 반복한다.	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거
3.	기타 필요 이상으로 반복하는 행동이 있으면 적어주십시오. <hr/>	<input type="checkbox"/> 지난 1주 <input type="checkbox"/> 과거

<<강박사고 평가>>

앞에서 귀하가 체크하신 강박사고들을 살펴보시고, 다음 다섯 문항에 답해주십시오. 오늘을 포함해 지난 7일 동안의 자신의 행동들을 떠올려, 다음 각 문항에서 하나의 답에만 체크를 하십시오.

1. 강박적인 사고들을 하는데 얼마나 많은 시간이 소비되었습니까? 그 강박사고는 얼마나 자주 떠올랐습니까?

- 0 전혀 없다 – 여기에 체크하신다면 2,3,4,5 문항에도 0에 체크를 하시고 6번 문항으로 가십시오.
- 1 하루에 한 시간 미만, 혹은 이따금씩 떠오름 (하루에 8번 이상은 생각나지 않음)
- 2 하루에 1시간에서 3시간, 혹은 빈번하게 떠오름 (하루에 8번 이상 생각나지만 하루의 대부분의 시간은 그 생각으로부터 자유로움)
- 3 하루에 3시간 이상 8시간까지, 혹은 아주 빈번하게 떠오름 (하루에 8번 이상, 하루의 대부분의 시간동안 생각남)
- 4 하루에 8시간 이상, 혹은 거의 지속적으로 떠오름 (셀 수 없을 정도로 많이 생각나서 그런 강박사고들이 생각나지 않고서 보내는 시간이 없을 정도)

2. 이런 강박사고들이 귀하의 사회적, 직업적 활동을 얼마나 방해했습니까? 만약 귀하가 현재 직업을 가지고 있지 않다면 그 강박사고가 귀하의 일상생활을 얼마나 방해했을지 생각해보십시오. (이 문제를 답할 때, 이 강박사고들 때문에 귀하가 하지 못했거나 혹은 불충분하게 했던 일이 있었는지 생각해 주십시오.)

- 0 전혀 없다.
- 1 사회적, 직업적인 수행에서 경미한 방해, 하지만 수행이 저조해지지는 않았음.
- 2 사회적, 직업적인 수행에서 중간정도의 분명한 방해, 하지만 여전히 감당할 만 했음.
- 3 심각한 방해, 사회적, 직업적인 수행에 실질적인 손상.
- 4 극도의 감당할 수 없는 방해

3. 강박사고들로 인해 얼마나 고통스러웠습니까?

- 0 전혀 없다.
- 1 약간, 가끔씩의 그리 괴롭지 않은 고통
- 2 중간정도의, 빈번하고, 괴로움을 주는 고통, 하지만 여전히 감당할 만 했음.
- 3 심각하고, 아주 빈번하고, 많은 괴로움을 주는 고통
- 4 극도의, 거의 지속적이고, 감당할 수 없는 고통

4. 그 강박사고들에 저항하기 위해 얼마나 많은 노력을 기울였습니까? 이런 사고들이 마음속에 떠오를 때, 얼마나 자주 이들을 떨쳐버리기 위해 노력했습니까? (이 문항은 귀하의 통제노력이 얼마나 성공적이었나를 보려고 하는 것이 아닙니다. 단지 귀하가 얼마나 많이, 얼마나 자주 그렇게 하려고 노력했는

지에 대한 문항입니다.)

- ___ 0 나는 항상 떨쳐 버리려고 노력했다. (혹은, 그 강박사고들이 아주 미미해서 그것들을 떨쳐버리려는 노력이 별로 필요 없었다)
- ___ 1 나는 대부분의 시간 동안 떨쳐 버리려고 노력했다. (즉, 시간의 절반 이상을 떨쳐 버리려고 노력했다)
- ___ 2 나는 떨쳐 버리려고 약간의 노력을 했다.
- ___ 3 나는 강박사고들을 통제하려고 하지 않고 그 사고들이 마음속에 떠오르도록 내버려두었다. 그러기는 싫었지만 어쩔 수 없었다.
- ___ 4 나는 완전히, 기꺼이 모든 강박사고들이 일어나도록 내버려 두었다.

5. 강박사고들을 얼마나 통제할 수 있었습니까? 강박적 사고들을 떠올리지 않도록 하는 것이 얼마나 성공적이었습니까? (만약 귀하가 떨쳐버리려고 노력하지 않았다 할지라도, 이 문제에 답하기 위해서 당신이 흔치는 않지만, 그 강박사고들을 중단하려고 노력했던 경우들을 생각해 보십시오)

- ___ 0 완전히 통제
- ___ 1 많이 통제. 나는 약간 노력을 기울이고 집중하면 강박사고들을 중지하거나 생각하지 않을 수 있었다.
- ___ 2 중간정도의 통제. 나는 때때로 강박사고들을 중지하거나 생각하지 않을 수 있었다.
- ___ 3 거의 통제 불가. 나는 강박사고들을 거의 중지시킬 수 없었고, 이 생각에서 주의를 돌리는 것은 많이 힘들었다.
- ___ 4 통제 불가. 나는 그 강박사고들을 일시적으로 무시하는 것조차 힘들었다.

<<강박행동 평가>>

앞에서 귀하가 체크하신 강박행동들을 살펴보시고, 다음 일곱 문항에 답해주십시오. 오늘을 포함해 지난 7일 동안 자신의 행동들을 떠올려, 다음 각 문항에서 하나의 답에만 체크를 하십시오.

6. 강박적인 행동들을 하는데 얼마나 많은 시간이 소비되었습니까? 그 강박행동들을 얼마나 자주 합니까? (만약 귀하의 강박행동들이 일상생활들과 관련이 있다면, 이런 강박행동들 때문에 일상 활동들을 완수하는데 얼마나 많이 시간이 지체되는지를 생각해주십시오)

- ___ 0 전혀 없다 – 여기에 체크하신다면 7,8,9,10 문항에도 0에 체크를 하시고 11번과 12번 문항에 답하십시오.
- ___ 1 강박행동들을 하는데 하루에 한시간 미만, 혹은 이따금씩 그런 행동을 함. (하루에 8번 이상은 아님)
- ___ 2 하루에 1시간에서 3시간 보냄, 혹은 빈번하게 그런 행동을 함. (하루에 8번 이상, 하지만 대부분의 시간은 그 행동으로부터 자유로움)

___ 3 하루에 3시간 이상 8시간까지 보냄, 혹은 아주 빈번하게 그런 행동을 함. (하루에 8번 이상, 하루의 대부분의 시간동안 행동을 함)

___ 4 하루에 8시간 이상, 혹은 거의 지속적으로 행함. (셀 수 없을 정도로 많이 해서 그런 강박행동을 하지 않고서 보내는 시간이 없을 정도)

7. 이런 강박행동들이 귀하의 사회적, 직업적 활동을 얼마나 방해했습니까? 만약 귀하가 현재 직업을 가지고 있지 않다면 그 강박행동이 귀하의 일상생활을 얼마나 방해했을지 생각해보십시오.

___ 0 전혀 없다.

___ 1 사회적, 직업적인 수행에서 경미한 방해, 하지만 수행이 저조해지지는 않았음.

___ 2 사회적, 직업적인 수행에서 중간정도의 분명한 방해, 하지만 여전히 감당할 만 했음.

___ 3 심각한 방해, 사회적, 직업적인 수행에 실질적인 손상.

___ 4 극도의 감당할 수 없는 방해

8. 귀하의 강박행동들을 하지 못하게 된다면 어떻게 느껴질까요? 귀하는 얼마나 불안할 것 같습니까?

___ 0 전혀 불안하지 않다.

___ 1 강박행동을 하지 못하게 된다면 단지 약간만 불안.

___ 2 강박행동을 하지 못하게 된다면 불안이 증가하겠지만, 여전히 감당할 만 함.

___ 3 강박행동이 방해받으면 불안이 아주 현저하게 증가되어 괴로움.

___ 4 강박행동들을 감소시키려는 목적의 어떤 개입에도 극도의, 감당할 수 없는 불안

9. 그 강박행동에 저항하기 위해 얼마나 많은 노력을 기울였습니까? 이런 행동들을 하지 않으려고 얼마나 자주 노력했습니까? (이 문항은 귀하의 통제노력이 얼마나 성공적이었나를 보려고 하는 것이 아닙니다. 단지 귀하가 얼마나 많이, 얼마나 자주 그렇게 하려고 노력했는지에 대한 문항입니다.)

___ 0 나는 항상 떨쳐 버리려고 노력했다. (혹은, 그 강박행동들이 아주 미미해서 그것들을 떨쳐버리려는 노력이 별로 필요 없었다)

___ 1 나는 대부분의 시간 동안 떨쳐 버리려고 노력했다. (즉, 시간의 절반 이상을 떨쳐 버리려고 노력했다)

___ 2 나는 떨쳐 버리려고 약간의 노력을 했다.

___ 3 나는 강박행동들을 통제하려고 하지 않고 그 행동들을 하도록 내버려두었다. 그러기는 싫었지만 어쩔 수 없었다.

___ 4 나는 완전히, 기꺼이 모든 강박행동들을 하도록 내버려 두었다.

10. 강박행동들을 얼마나 통제할 수 있었습니까? 그 강박행동들을 하지 않는 것이 얼마나 성공적이었습니까? (만약 귀하가 떨쳐버리려고 노력하지 않았다 할지라도, 이 문제에 답하기 위해서 당신이 훈치는 않지만 그 강박행동들을 중지하려고 노력했던 경우들을 생각해 보십시오)

___ 0 나는 완전히 통제했다.

- 1 나는 약간 노력과 의지력을 기울여 강박행동이나 의식행동들을 대개 중지할 수 있었다.
- 2 나는 때때로 강박행동들을 중지할 수 있었지만, 그렇게 하기에는 아주 힘이 들었다.
- 3 나는 강박행동들을 단지 지연시킬수만 있었고, 결국에는 그 행동을 다 했어야 했다.
- 4 나는 강박행동들을 일시적으로라도 늦출 수조차 없었다.

11. 귀하는 자신의 강박행동에 대한 강박사고들이 합당하거나 합리적이라고 생각하십니까? 이것들을 떨쳐버리려고 할 때, 불안한 것을 제외하고 걱정이 되는 다른 것이 있나요? 귀하는 어떤 것이 실제로 일어난다고 생각하시나요?

- 0 나는 내 강박사고들이나 강박행동들이 터무니없거나 지나치다고 생각한다.
- 1 나는 내 강박사고나 강박행동들이 터무니없거나 지나치다고 생각하지만, 이것들이 필요하지 않다는 것에 대해서는 완전히 확신할 수는 없다.
- 2 나는 내 강박사고나 강박행동들이 터무니없거나 지나칠지도 모른다고 생각한다.
- 3 나는 내 강박사고나 강박행동들이 터무니없거나 지나치다고 생각하지는 않는다.
- 4 나는 다른 사람이 뭐라고 말하든 간에, 내 강박사고나 강박행동들이 합당하다고 확신한다.

12. 귀하의 강박적 사고들 때문에, 혹은 강박행동을 하게 될까봐 두려워서 어떤 일을 하거나, 어느 곳에 가거나, 다른 사람과 같이 있는 것을 피하고 있습니까?

- 0 나는 어떤 것도 피하지 않고 있다.
- 1 나는 몇 가지 중요한 일들을 피하고 있다.
- 2 나는 얼마간의 중요한 일들을 피하고 있다.
- 3 나는 많은 중요한 일들을 피하고 있다.
- 4 나는 거의 모든 일들을 피하고 있다.

이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 각 내용은 모두 네 개의 문장으로 구성되어 있습니다. 그 중 지난 일주일 동안의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 문장을 선택하여 체크하여 주십시오. 빼지 말고 반드시 한 문장만을 선택하시되, 너무 오래 생각하지 마시고 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

1.		
	나는 슬프지 않다.	0
	나는 슬프다.	1
	나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.	2
	나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.	3
2.		
	나는 앞날에 대해서 별로 낙담하지 않는다.	0
	나는 앞날에 대한 용기가 나지 않는다.	1
	나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무 것도 없다고 느낀다.	2
	나의 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.	3
3.		
	나는 실패자라고 느끼지 않는다.	0
	나는 보통 사람보다 더 많이 실패한 것 같다.	1
	내가 살아온 과거를 뒤돌아보면 실패투성이인 것 같다.	2
	나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.	3
4.		
	나는 전과 같이 일상생활 속에 만족하고 있다.	0
	나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.	1
	나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.	2
	나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.	3
5.		
	나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.	0
	나는 죄책감을 느낄 때가 많다.	1
	나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.	2
	나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.	3

6.		
	나는 별을 받고 있다고 느끼지 않는다.	0
	나는 어쩌면 별을 받을지도 모른다는 느낌이 듈다.	1
	나는 별을 받을 것 같다.	2
	나는 지금 별을 받고 있다고 느낀다.	3
7.		
	나는 나 자신에게 실망하지 않는다.	0
	나는 나 자신에게 실망하고 있다.	1
	나는 나 자신에게 화가 난다.	2
	나는 나 자신을 증오한다.	3
8.		
	내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.	0
	나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.	1
	내가 한 일이 잘못되었을 때에는 언제나 나를 탓한다.	2
	일어나는 모든 나쁜 일들은 모두 내 탓이다.	3
9.		
	나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.	0
	나는 자살할 생각을 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.	1
	자살하고 싶은 생각이 자주 듦다.	2
	나는 기회만 있으면 자살하겠다.	3
10.		
	나는 평소보다 더 울지는 않는다.	0
	나는 전보다 더 많이 운다.	1
	나는 요즈음 항상 운다.	2
	나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다.	3
11.		
	나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편이 아니다.	0
	나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.	1
	나는 요즈음 항상 짜증을 내고 있다.	2
	전에는 짜증스럽던 일이 요즈음은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.	3

12.		
	나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.	0
	나는 전보다 사람들에 대한 관심이 줄었다.	1
	나는 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.	2
	나는 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.	3
13.		
	나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.	0
	나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.	1
	나는 전에 비해 결정 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.	2
	나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수 없다.	3
14.		
	나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.	0
	나는 매력 없어 보일까봐 걱정한다.	1
	나는 내 모습이 매력 없이 변해버린 것 같은 느낌이 든다.	2
	나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.	3
15.		
	나는 전처럼 일을 할 수 있다.	0
	어떤 일을 시작하는데 전보다 더 많은 노력이 든다.	1
	무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다.	2
	나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.	3
16.		
	나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.	0
	나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.	1
	나는 전보다 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.	2
	나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 한번 깨면 다시 잠들 수 없다.	3
17.		
	나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.	0
	나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.	1
	나는 무엇을 해도 피곤해진다.	2
	나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.	3

18.		
	내 식욕은 평소와 다름없다.	0
	나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.	1
	나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다.	2
	요즈음에는 전혀 식욕이 없다.	3
19.		
	요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.	0
	전보다 몸무게가 2Kg 가량 줄었다.	1
	전보다 몸무게가 5Kg 가량 줄었다.	2
	전보다 몸무게가 7Kg 가량 줄었다.	3
20.		
	나는 현재 음식조절로 체중을 줄이고 있는 중이다.	<input type="checkbox"/> 예
		<input type="checkbox"/> 아니오
21.		
	나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.	0
	나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적 문제로 걱정하고 있다.	1
	나는 건강이 너무 염려되어 다른 일을 생각하기 힘들다.	2
	나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다.	3
22.		
	나는 요즈음 성(Sex)에 대한 관심에 별다른 변화가 없다.	0
	나는 전보다 성(Sex)에 대한 관심이 줄었다.	1
	나는 전보다 성(Sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.	2
	나는 성(Sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.	3

BAI

아래의 항목들은 흔히 일상생활에서 느낄 수 있는 경험들을 열거한 것입니다. 각 항목들을 주의 깊게 읽고 오늘을 포함해서 지난 한 주 동안, 당신이 경험한 정도를 아래와 같이 그 정도에 따라 적당한 숫자에 체크하여 주십시오.

정 도	
0	전혀 느끼지 않았다.
1	조금 느꼈다. 그러나 별 문제가 되지 않았다.
2	상당히 느꼈다. 힘들었으나 견딜 수 있었다.
3	심하게 느꼈다. 견디기가 힘들었다.

문 항	정 도	0	1	2	3
1. 가끔씩 몸이 저리고 쑤시며 갑작이 마비된 느낌을 받는다.	0	1	2	3	
2. 흥분된 느낌을 받는다.	0	1	2	3	
3. 가끔씩 다리가 떨리곤 한다.	0	1	2	3	
4. 편안하게 쉴 수가 없다.	0	1	2	3	
5. 매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3	
6. 어지러움(현기증)을 느낀다.	0	1	2	3	
7. 가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다.	0	1	2	3	
8. 침착하지 못하다.	0	1	2	3	
9. 자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.	0	1	2	3	
10. 신경이 과민 되어 있다.	0	1	2	3	
11. 가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.	0	1	2	3	
12. 자주 손이 떨린다.	0	1	2	3	
13. 안절부절 못 한다.	0	1	2	3	
14. 미칠 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3	
15. 가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.	0	1	2	3	
16. 죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	0	1	2	3	
17. 불안한 상태에 있다.	0	1	2	3	
18. 자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다.	0	1	2	3	
19. 가끔씩 기절할 것 같다.	0	1	2	3	
20. 자주 얼굴이 붉어지곤 한다.	0	1	2	3	
21. 땀을 많이 흘린다. (더위로 인한 경우는 제외).	0	1	2	3	

다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는데 사용되는 것들입니다. 각 문장을 잘 읽으시고 각 문장의 오른편에 있는 네 개의 항목 중에서 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 문항 하나에 동그라미 하여 주십시오.

	전혀 그렇지않다	조금 그렇다	보통으로 그렇다	대단히 그렇다
1. 나는 마음이 차분하다.	1	2	3	4
2. 나는 마음이 든든하다.	1	2	3	4
3. 나는 긴장되어 있다.	1	2	3	4
4. 나는 후회스럽고 서운하다.	1	2	3	4
5. 나는 마음이 편하다.	1	2	3	4
6. 나는 당황해서 어찌할 바를 모르겠다.	1	2	3	4
7. 나는 앞으로 불행이 있을까 걱정하고 있다.	1	2	3	4
8. 나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
9. 나는 불안하다.	1	2	3	4
10. 나는 편안하게 느낀다.	1	2	3	4
11. 나는 자신감이 있다.	1	2	3	4
12. 나는 짜증스럽다.	1	2	3	4
13. 나는 마음이 조마조마하다.	1	2	3	4
14. 나는 극도로 긴장되어 있다.	1	2	3	4
15. 내 마음은 긴장이 풀려 푸근하다.	1	2	3	4
16. 나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17. 나는 걱정하고 있다.	1	2	3	4
18. 나는 흥분되어 어쩔 줄 모른다.	1	2	3	4
19. 나는 즐겁다.	1	2	3	4
20. 나는 기분이 좋다.	1	2	3	4

다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는데 사용되는 것들입니다. 각 문장을 잘 읽으시고 각 문장의 오른편에 있는 네 개의 항목 중에서 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 문항 하나에 동그라미 하여 주십시오.

	전혀 그렇지않다	조금 그렇다	보통으로 그렇다	대단히 그렇다
1. 나는 기분이 좋다.	1	2	3	4
2. 나는 쉽게 피로해진다.	1	2	3	4
3. 나는 울고 싶은 심정이다.	1	2	3	4
4. 나도 다른 사람들처럼 행복했으면 한다.	1	2	3	4
5. 나는 마음을 빨리 정하지 못해서 실패를 한다.	1	2	3	4
6. 나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
7. 나는 차분하고 침착하다.	1	2	3	4
8. 나는 너무 많은 여러 문제가 밀어닥쳐서 극복할 수 없을 것 같다.	1	2	3	4
9. 나는 하찮은 일에 너무 걱정을 한다.	1	2	3	4
10. 나는 행복하다.	1	2	3	4
11. 나는 무슨 일이건 힘들게 생각한다.	1	2	3	4
12. 나는 자신감이 부족하다.	1	2	3	4
13. 나는 마음이 듣든하다.	1	2	3	4
14. 나는 위기나 어려움을 피하려고 애쓴다.	1	2	3	4
15. 나는 울적하다.	1	2	3	4
16. 나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17. 사소한 생각이 나를 괴롭힌다.	1	2	3	4
18. 나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 때문 에 머리 속에서 지워버릴 수가 없다.	1	2	3	4
19. 나는 착실한 사람이다.	1	2	3	4
20. 나는 요즈음의 걱정이나 관심거리를 생각하면 긴 장되거나 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4

K-POMS

아래 문항들은 사람들이 느끼는 다양한 기분 상태를 기술한 것입니다. 각 문항을 주의깊게 읽어 주십시오. 지난 일주일간 (오늘을 포함하여) 당신이 느껴 온 기분 상태에 해당되는 번호를 골라 O으로 표시하여 주십시오.

	정 도
0	전혀 그렇게 느끼지 않는다.
1	약간 그렇게 느낀다.
2	중간 정도로 그렇게 느낀다.
3	꽤 그렇게 느낀다.
4	매우 그렇게 느낀다.

문 항	정 도	0	1	2	3	4
1. 다정한 느낌이 우러나온다.		0	1	2	3	4
2. 긴장된다.		0	1	2	3	4
3. 화난다.		0	1	2	3	4
4. 녹초가 된 느낌이다.		0	1	2	3	4
5. 불행하다.		0	1	2	3	4
6. 두뇌가 명석한 느낌이다.		0	1	2	3	4
7. 생기 넘친다.		0	1	2	3	4
8. 혼란스럽다.		0	1	2	3	4
9. 후회된다.		0	1	2	3	4
10. 마음이 떨린다.		0	1	2	3	4
11. 마음이 내키지 않는다.		0	1	2	3	4
12. 언짢고 짜증난다.		0	1	2	3	4
13. 동정심이 우러나온다.		0	1	2	3	4
14. 슬프다.		0	1	2	3	4
15. 활동적이다.		0	1	2	3	4
16. 초조하다.		0	1	2	3	4
17. 부루퉁하고 골이 난다.		0	1	2	3	4
18. 울적하다.		0	1	2	3	4
19. 활기차다.		0	1	2	3	4
20. 겁에 질려 있다.		0	1	2	3	4
21. 희망이 없다.		0	1	2	3	4
22. 편안하고 느긋하다.		0	1	2	3	4
23. 하찮게 느껴진다.		0	1	2	3	4
24. 앙심품은 느낌이다.		0	1	2	3	4
25. 남을 잘 이해하고 공감한다.		0	1	2	3	4
26. 거북하고 편하지 않다.		0	1	2	3	4
27. 안절부절 못한다.		0	1	2	3	4
28. 집중이 안 된다.		0	1	2	3	4
29. 피곤하다.		0	1	2	3	4

30. 남에게 도움이 된다.	0	1	2	3	4
31. 불쾌하게 느낀다.	0	1	2	3	4
32. 낙심한 상태이다.	0	1	2	3	4
33. 분개한다.	0	1	2	3	4
34. 조마조마하다.	0	1	2	3	4
35. 외롭다.	0	1	2	3	4
36. 비참하다.	0	1	2	3	4
37. 기분이 뒤죽박죽이다.	0	1	2	3	4
38. 쾌활하다.	0	1	2	3	4
39. 원한이 사무친다.	0	1	2	3	4
40. 기진맥진하다.	0	1	2	3	4
41. 불안하다.	0	1	2	3	4
42. 금방 싸울 것 같은 기분이다.	0	1	2	3	4
43. 착하고 친절하다.	0	1	2	3	4
44. 우울하다.	0	1	2	3	4
45. 자포자기 상태이다.	0	1	2	3	4
46. 느리고 둔하다.	0	1	2	3	4
47. 뒤엎어 버리고 싶다.	0	1	2	3	4
48. 내 힘으로 어쩔 수 없다.	0	1	2	3	4
49. 따분하다.	0	1	2	3	4
50. 당황스럽다.	0	1	2	3	4
51. 정신이 맑고 또렷하다.	0	1	2	3	4
52. 속은 기분이다.	0	1	2	3	4
53. 화나서 펄펄 뛸 지경이다.	0	1	2	3	4
54. 능률이 오른다.	0	1	2	3	4
55. 남을 잘 믿는다.	0	1	2	3	4
56. 원기 왕성하다.	0	1	2	3	4
57. 심술이 난다.	0	1	2	3	4
58. 자신이 쓸모없게 느껴진다.	0	1	2	3	4
59. 잘 잊어버린다.	0	1	2	3	4
60. 걱정 없다.	0	1	2	3	4
61. 무섭게 느껴진다.	0	1	2	3	4
62. 죄책감이 든다.	0	1	2	3	4
63. 활발하고 격렬하다.	0	1	2	3	4
64. 확신이 없다.	0	1	2	3	4
65. 지친다.	0	1	2	3	4

이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 다음의 문항들을 자세히 읽어 보시고 당신이 일상생활에서 느끼고 있는 바를 가장 잘 나타내 주는 문항에 V 표 해 주십시오.

1. 살고 싶은 소망은?

- ① 보통 혹은 많이 있다.
- ② 약간 있다.
- ③ 전혀 없다.

2. 죽고 싶은 소망은?

- ① 전혀 없다.
- ② 약간 있다.
- ③ 보통 혹은 많이 있다.

3. 살고 싶은 이유/죽고 싶은 이유는?

- ① 사는 것이 죽는 것보다 낫기 때문에.
- ② 사는 것이나 죽는 것이나 마찬가지이다.
- ③ 죽는 것이 사는 것보다 낫기 때문에.

4. 실제로 자살 시도를 하려는 욕구가 있는가?

- ① 전혀 없다.
- ② 약간 있다.
- ③ 보통 혹은 많이 있다.

5. 별로 적극적이지는 않고 수동적인 자살 욕구가 생길 때는?

- ① 생명을 건지기 위해 필요한 조치를 미리 할 것이다.
- ② 삶과 죽음을 운명에 맡기겠다.
- ③ 살기 위한 노력을 하지 않겠다.

6. 자살하고 싶은 생각이나 소망이 얼마나 오랫동안 지속되는가?

- ① 잠깐 그런 생각이 들다가 곧 사라진다.
- ② 한동안 그런 생각이 계속된다.
- ③ 계속, 거의 항상 그런 생각이 지속된다.

7. 얼마나 자주 자살하고 싶은 생각이 드는가?

- ① 거의 그런 생각이 들지 않는다.
- ② 가끔 그런 생각이 듦다.
- ③ 그런 생각이 계속 지속된다.

8. 자살 생각이나 소망에 대한 당신의 태도는?

- ① 절대로 받아들이지 않는다.
- ② 양가적이나 크게 개의치 않는다.
- ③ 그런 생각을 받아들인다.

9. 자살하고 싶은 충동을 통제할 수 있는가?

- ① 충분히 통제할 수 있다.
- ② 통제할 수 있을지 확신할 수 없다.
- ③ 전혀 통제할 수 없을 것 같다.

10. 실제로 자살 시도를 하는 것에 대한 방해물이 있다면? (예: 가족, 종교, 다시 살 수 없다는 생각 등)

- ① 방해물 때문에 자살 시도를 하지 않을 것이다.
- ② 방해물 때문에 조금은 마음이 쓰인다.
- ③ 방해물에 개의치 않는다.

11. 자살에 대해 깊게 생각해 본 이유는?

- ① 주변 사람들을 조종하기 위해서 : 관심을 끌거나 보복하기 위해서.
- ② 주변 사람들의 관심을 끌고 보복하거나 현실 도피의 방법으로
- ③ 현실 도피적인 문제 해결 방법으로.

12. 자살에 대해 깊게 생각했을 때 구체적인 방법까지 계획했는가?

- ① 생각해보지 않았다.
- ② 생각해 보았으나 자세한 것까지는 생각하지 않았다.
- ③ 자세하고 치밀하게 생각해 놓았다.

13. 자살 방법을 깊게 생각했다면 그것이 얼마나 현실적으로 실현 가능하며, 또한 시도할 기회가 있다고 생각하는가?

- ① 방법도 현실적으로 실현 가능하지 않고, 기회도 없을 것이다.
- ② 방비이 시간과 노력이 필요하며 기회가 쉽게 오지 않을 것이다.
- ③ 생각한 방법이 현실적으로 실현 가능하며 기회도 있을 것이다.
- ④ 앞으로 기회나 방법이 생길 것이다.

14. 실제로 자살을 할 수 있는 능력이 있다고 생각하는가?

- ① 용기가 없고 너무 약하고 두렵고 능력이 없어서 자살할 수 없다.
- ② 자살할 용기와 능력이 있는지 확신할 수 없다.
- ③ 자살할 용기와 자신이 있다.

15. 정말로 자살 시도를 할 것이라고 확신하는가?

- ① 전혀 그렇지 않다.
- ② 잘 모르겠다.
- ③ 그렇다.

16. 자살에 대한 생각을 실행하기 위해 실제로 준비한 것이 있는가?

- ① 없다.
- ② 부분적으로 했다 (예: 약을 사 모으기 시작함)
- ③ 완전하게 준비했다 (예: 약을 사 모았다.)

17. 자살하려는 글(유서)를 쓴 적이 있는가?

- ① 없다.
- ② 쓰기 시작했으나 다 쓰지 못했다. 단지 쓰려고 생각했다.
- ③ 다 써 놓았다.

18. 죽음을 예상하고 마지막으로 한 일은? (예: 보험 유언 등)

- ① 없다.
- ② 생각만 해보았거나 약간의 정리를 했다.
- ③ 확실한 계획을 세웠거나 다 정리를 해 놓았다.

19. 자살에 대한 생각을 다른 사람들에게 이야기한 적이 있는가?

- ① 다른 사람에게 터놓고 이야기하였다.
- ② 드러내는 것을 주저하다가 숨겼다.
- ③ 그런 생각을 속이고, 숨겼다.

다음은 여러분의 평소 생활태도에 대한 질문입니다. 평소 여러분의 생활방식과 비슷하다고 생각하는 곳에 체크해 주십시오.

	정 도
1	전혀 그렇지 않다.
2	거의 그렇지 않다.
3	보통이다.
4	다소 그렇다.
5	매우 그렇다.

문항	정도	1	2	3	4	5
1. 일을 시작하기 전에 세밀하게 계획을 세운다.		1	2	3	4	5
2. 깊이 생각해 보지 않고 일을 시작한다.		1	2	3	4	5
3. 여행을 떠나기 전에 오랜 시간 동안 세밀한 계획을 세운다.		1	2	3	4	5
4. 나 자신을 스스로 억제할 수 있다.		1	2	3	4	5
5. 어떤 일에든지 쉽게 몰두할 수 있다.		1	2	3	4	5
6. 정기적으로 저축을 한다.		1	2	3	4	5
7. 한군데에 오랫동안 앉아있기가 힘들다.		1	2	3	4	5
8. 실수를 저지르지 않기 위해 신중하게 생각한 후 행동한다.		1	2	3	4	5
9. 어떤 일을 시작하기 전에 그 일이 안전한가를 깊이 생각한다.		1	2	3	4	5
10. 깊이 생각하지 않고 말을 한다.		1	2	3	4	5
11. 복잡한 문제를 놓고 생각하는 것이 좋다.		1	2	3	4	5
12. 한가지 일을 채 끝내기도 전에 또 다른 일을 시작한다.		1	2	3	4	5
13. 충분한 사전 계획 없이 행동한다.		1	2	3	4	5
14. 복잡한 일을 하려고 하면 곧 삶증이 난다.		1	2	3	4	5
15. 앞 뒤 생각 없이 행동한다.		1	2	3	4	5
16. 한가지 문제를 불잡으면 그것이 해결될 때까지 한결같이 계속 불들고 늘어진다.		1	2	3	4	5
17. 이리저리 자주 옮겨 다니며 사는 것이 좋다.		1	2	3	4	5
18. 특별한 계획 없이 기분 나는 대로 물건을 산다.		1	2	3	4	5
19. 일단 시작한 일은 어떤 일이 있어도 끝맺으려고 한다.		1	2	3	4	5
20. 용돈을 타는 날이 되기도 전에 다 써버린다.		1	2	3	4	5

21. 깊이 생각하던 일도 다른 생각이 떠오르면 그것 때문에 크게 방해를 받는다.	1	2	3	4	5
22. 수업시간이나 친구들과 얘기할 때 가만히 있지 못한다.	1	2	3	4	5
23. 장래의 계획을 구체적으로 세운다.	1	2	3	4	5

다음에는 생활에 변화를 가져오고 우리에게 재적응을 하도록 하는 여러 사건들이 나열되어 있습니다. 이 사건들 중에서 당신이 지난 1년 동안 경험한 사건이 있으면 경험여부란에 O표하여 주십시오. 또한 당신이 경험했던 사건이 당신의 생활에 얼마나 좋은 (긍정적인) 영향을 미쳤는지 아니면 얼마나 나쁜 (부정적인) 영향을 미쳤는지를 평가해 주십시오. 즉 극단적으로 나쁜 영향을 미쳤다고 생각되면 -3에 O표 하시고 극단적으로 좋은 영향을 미쳤다고 생각되면 +3에 O표 하시면 됩니다. 긍정적이거나 부정적인 영향을 미치지 않았다고 생각되면 0에 O표 하시면 됩니다. 경험하지 않은 사건들에 대해선 답하실 필요가 없습니다.

문항번호	내용	경험 여부 (O)	매우 나쁨	상당히 나쁨	약간 나쁨	영향 없음	약간 좋음	상당히 좋음	매우 좋음
1	애인과의 절교		-3	-2	-1	0	1	2	3
2	처음으로 집을 떠나게 됨		-3	-2	-1	0	1	2	3
3	애인과 화해를 함		-3	-2	-1	0	1	2	3
4	대학이나 대학원 생활의 시작		-3	-2	-1	0	1	2	3
5	학교를 옮김		-3	-2	-1	0	1	2	3
6	정학이나 근신		-3	-2	-1	0	1	2	3
7	기숙사에서 나오게 됨		-3	-2	-1	0	1	2	3
8	중요한 시험을 망침		-3	-2	-1	0	1	2	3
9	전공을 바꿈		-3	-2	-1	0	1	2	3
10	과목 낙제를 함		-3	-2	-1	0	1	2	3
11	수강과목을 취소함		-3	-2	-1	0	1	2	3
12	서클동아리에 가입함		-3	-2	-1	0	1	2	3
13	학업을 계속하기 힘들 정도의 경제적인 곤란		-3	-2	-1	0	1	2	3
14	유치장이나 수용기관에 수용		-3	-2	-1	0	1	2	3
15	애인이나 배우자의 죽음		-3	-2	-1	0	1	2	3
16	잠자는 습관에서의 큰 변화 (잠이 많이 늘거나 줄어듦)		-3	-2	-1	0	1	2	3
17	가족의 죽음		-3	-2	-1	0	1	2	3
	1) 어머니		-3	-2	-1	0	1	2	3
	2) 아버지		-3	-2	-1	0	1	2	3
	3) 형제자매		-3	-2	-1	0	1	2	3
	4) 할머니		-3	-2	-1	0	1	2	3
	5) 할아버지		-3	-2	-1	0	1	2	3
	6) 기타 ()		-3	-2	-1	0	1	2	3

18	먹는 습관에서의 큰 변화 (먹는 양이 많이 늘거나 줄어듦)		-3	-2	-1	0	1	2	3
19	대부나 저당에 의한 재산손실		-3	-2	-1	0	1	2	3
20	가까운 친구의 죽음		-3	-2	-1	0	1	2	3
21	개인적인 일을 성취함		-3	-2	-1	0	1	2	3
22	가벼운 법률위반 (교통위반, 경범죄 등)		-3	-2	-1	0	1	2	3
23	남자: 연자 친구나 부인의 임신		-3	-2	-1	0	1	2	3
24	여자 : 임신		-3	-2	-1	0	1	2	3
25	직장 여건의 변화 (새로운 책임, 직업조건이나 시간의 변동)		-3	-2	-1	0	1	2	3
26	새로운 직업을 얻음		-3	-2	-1	0	1	2	3
27	가족들의 심한 질병이나 상처		-3	-2	-1	0	1	2	3
	1) 아버지		-3	-2	-1	0	1	2	3
	2) 어머니		-3	-2	-1	0	1	2	3
	3) 형제자매		-3	-2	-1	0	1	2	3
	4) 할머니		-3	-2	-1	0	1	2	3
	5) 할아버지		-3	-2	-1	0	1	2	3
	6) 배우자		-3	-2	-1	0	1	2	3
	7) 기타 ()		-3	-2	-1	0	1	2	3
28	성적인 곤란이나 문제		-3	-2	-1	0	1	2	3
29	고용주와의 갈등 (실직의 위험, 임금문제, 직위문제 등)		-3	-2	-1	0	1	2	3
30	친척들과의 갈등		-3	-2	-1	0	1	2	3
31	경제상태의 주요한 변화 (형편이 아주 좋았거나 나빠짐)		-3	-2	-1	0	1	2	3
32	가족들간의 사이가 더 가까워지거나 더 멀어짐		-3	-2	-1	0	1	2	3
33	새로운 가족이 생김 (출생, 입양, 또는 이사 등에 의해)		-3	-2	-1	0	1	2	3
34	주거지의 변화		-3	-2	-1	0	1	2	3
35	종교활동에서 중요한 변화 (참석 횟수의 변화 등)		-3	-2	-1	0	1	2	3
37	700만원 이상을 빌림		-3	-2	-1	0	1	2	3
38	700만원 이하를 빌림		-3	-2	-1	0	1	2	3
39	직장에서 해고를 당함		-3	-2	-1	0	1	2	3
40	남자: 애인이나 부인의 유산		-3	-2	-1	0	1	2	3

41	여자: 유산을 하게 됨		-3	-2	-1	0	1	2	3
42	큰 질병이나 상처를 입음		-3	-2	-1	0	1	2	3
43	사교활동에서의 중요한 변화 (참여 횟수가 줄거나 늘게 됨)		-3	-2	-1	0	1	2	3
44	생활여건의 중요한 변화 (집을 짓고 개축하거나 실내장식을 바꾸거나 지역이 바뀜)		-3	-2	-1	0	1	2	3
45	친한 친구가 심한 병이나 상처를 입음		-3	-2	-1	0	1	2	3
46	직장에서 퇴직을 하게 됨		-3	-2	-1	0	1	2	3
47	학교를 졸업하게 됨		-3	-2	-1	0	1	2	3
48	약혼		-3	-2	-1	0	1	2	3

49~57 번은 기혼자만 표시해 주십시오.

49	결혼		-3	-2	-1	0	1	2	3
50	갈등으로 배우자와 별거		-3	-2	-1	0	1	2	3
51	배우자와의 화해		-3	-2	-1	0	1	2	3
52	배우자와의 다툼는 횟수의 변화 (자주 다투거나 덜 다투게 됨)		-3	-2	-1	0	1	2	3
53	남자: 부인 직장의 변동 (일을 시작하거나 그만두거나, 직장을 옮김)		-3	-2	-1	0	1	2	3
54	여자: 남편 직장의 변동 (실직하거나, 새 직장을 갖거나, 퇴직을 하게 됨)		-3	-2	-1	0	1	2	3
55	이혼을 하게 됨		-3	-2	-1	0	1	2	3
56	아이들이 집을 떠나게 됨 (결혼이나 대학진학 등으로)		-3	-2	-1	0	1	2	3
57	배우자와 떨어져 있게 됨 (여행이나 직장 때문에)		-3	-2	-1	0	1	2	3

최근 1년 동안에 당신에게 일어났던 중요한 사건들 중 위에서 열거되지 않은 것이 있으면 아래에 적어 주십시오. 그리고 당신에게 어떤 영향을 미쳤는지 표시해 주십시오.

58			-3	-2	-1	0	1	2	3
59			-3	-2	-1	0	1	2	3
60			-3	-2	-1	0	1	2	3

ULS

다음 문장들은 사람들이 때때로 느끼는 바를 기술하고 있습니다.

각 문장에 대해 당신이 얼마나 자주 이런 식으로 느끼는지 골라주십시오.

예를 들어:

‘당신은 얼마나 자주 행복감을 느낍니까?’라는 질문에

만약 행복을 전혀 느끼지 못한다면 “전혀 그렇지 않다”에 표시하고, 늘 느낀다면 “항상 느낀다”에 표시하면 됩니다.

당신은
얼마나
자주..?

	전혀 그렇지 않다	드물게 느낀다	때때로 느낀다	항상 느낀다
1. 주위 사람들과 조화를 이루고 있다고 느낍니까?	1	2	3	4
2. 교제가 부족하다고 느낍니까?	1	2	3	4
3. 의지할 수 있는 사람이 아무도 없다고 느낍니까?	1	2	3	4
4. 혼자라고 느낍니까?	1	2	3	4
5. 친구들 무리의 일원이라는 느낌이 듭니까?	1	2	3	4
6. 주위 사람들과 공통점이 많다고 느낍니까?	1	2	3	4
7. 더 이상 가까운 사람이 없다고 느낍니까?	1	2	3	4
8. 관심사와 생각을 주위 사람들과 나누지 못한다고 느낍니까?	1	2	3	4
9. 외향적이고 친교적이라고 느낍니까?	1	2	3	4
10. 사람들에게 친밀감을 느낍니까?	1	2	3	4
11. 소외되었다는 느낌이 듭니까?	1	2	3	4
12. 다른 사람들과의 관계가 의미 없다는 느낌이 듭니까?	1	2	3	4
13. 당신을 진심으로 잘 아는 사람은 없다고 느낍니까?	1	2	3	4
14. 다른 사람들로부터 고립되었다고 느낍니까?	1	2	3	4
15. 당신이 원할 때 친교의 대상을 찾을 수 있다고 느낍니까?	1	2	3	4
16. 당신을 진정으로 이해해 주는 사람들이 있다고 느낍니까?	1	2	3	4
17. 수줍음을 느낍니까?	1	2	3	4
18. 주위에 사람들은 있지만 당신에 무관심하다고 느낍니까?	1	2	3	4
19. 이야기를 나눌 수 있는 사람들이 있다고 느낍니까?	1	2	3	4
20. 의지할 수 있는 사람이 있다고 느낍니까?	1	2	3	4

총점 _____(표기하지 말 것)

**당신이 외로움을 느낄 때, 그 외로움을 느끼게 하는 원인은 '주로' 무엇이라고 생각하십니까?"

1. 자기 자신

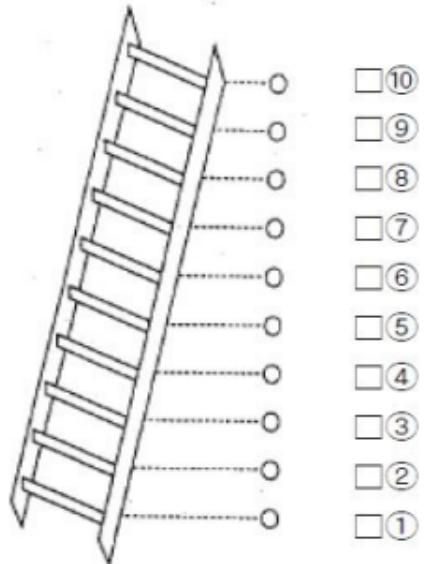
2. 타인 (가족, 친구, 연인)

3. 주변환경

A. 이 사다리가 우리 사회의 구조를 나타내고 있다고 상상해 보십시오.

- 이 사다리의 꼭대기에는 최상의 삶을 사는 사람들이 있습니다. 그들은 가장 재산이 많고, 양질의 교육을 받았으며, 사회에서 가장 존경 받는 직업을 갖고 있습니다. ⑩
- 사다리의 맨 밑에는 최하의 삶을 사는 사람들이 있습니다. 그들은 재산이 거의 없고, 교육도 적게 받거나 전혀 받지 못했으며, 누구도 원치 않거나, 아무도 존경하지 않는 직업을 갖고 있습니다. ①

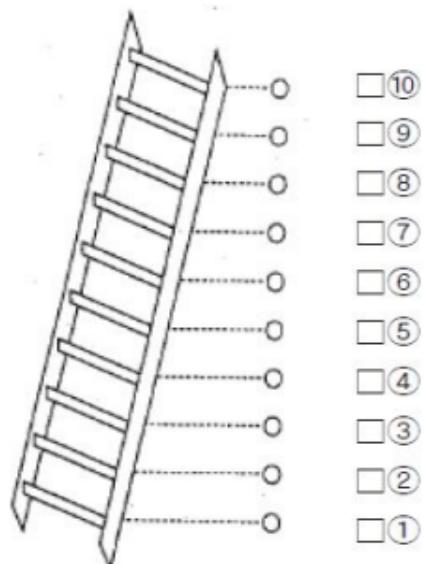
여러분의 가정은 이 사다리에 어디쯤 있다고 생각하십니까? 이 사다리에서 여러분의 가정이 있다고 생각되는 곳의 □에 기재해 주시기 바랍니다.



B. 이제 이 사다리가 여러분의 주변을 나타낸 것이라고 가정해보십시오.

- 사다리의 꼭대기에는 여러분의 학교에서 가장 부러움을 사고, 인기가 좋고, 학업성취도가 높은, 본인이 원하는 삶을 살고 있는 사람들입니다. ⑩
- 사다리의 맨 밑에는 학교에서 아무에게도 존중 받지 못하고, 아무도 어울리고 싶어하지 않고, 학업성취도가 낮은 사람들입니다. ①

여러분께서는 이 사다리의 어디쯤 있다고 생각하십니까? 이 사다리에서 자신이 있다고 생각되는 곳의 □에 기재해 주시기 바랍니다.



SSS

아래의 문항들은 당신이 주변 사람들로부터 얼마나 도움을 받고 있다고 느끼는지에 관한 질문입니다. 각각의 진술문을 읽고 자신의 생각과 일치하는 정도에 따라 응답지에 O으로 표시하여 주십시오. 전혀 그렇게 느끼지 않는 경우에는 1에, 매우 그렇게 느끼는 경우에는 5에 표시하시면 됩니다.

	정 도
0	전혀 그렇게 느끼지 않는다.
1	약간 그렇게 느낀다.
2	중간 정도로 그렇게 느낀다.
3	꽤 그렇게 느낀다.
4	매우 그렇게 느낀다.

문 항	정 도	0	1	2	3	4
1 내 주변 사람들은 내가 사랑과 보살핌을 받고 있다고 느끼게 해준다.	0	1	2	3	4	
2 내 주변 사람들은 내가 고민하는 문제에 대해 이야기하면 기꺼이 들어준다.	0	1	2	3	4	
3 내 주변 사람들은 함께 있으면 친밀감을 느끼게 해준다.	0	1	2	3	4	
4 내 주변 사람들은 내가 마음 놓고 의지할 수 있는 사람이다.	0	1	2	3	4	
5 내 주변 사람들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 걱정해 준다.	0	1	2	3	4	
6 내 주변 사람들은 내가 결단을 내리지 못하고 망설일 때 격려해 주고 용기를 준다.	0	1	2	3	4	
7 내 주변 사람들은 내가 기분이 좋지 않을 때 나의 감정을 이해하고 기분을 전환시켜 주려고 노력한다.	0	1	2	3	4	
8 내 주변 사람들은 내가 취한 행동의 옳고 그름을 객관적으로 평가해준다.	0	1	2	3	4	
9 내 주변 사람들은 내가 필요하고 가치 있는 존재임을 인정하고 알게 해준다.	0	1	2	3	4	
10 내 주변 사람들은 내가 하는 일에 자부심을 가질 수 있도록 나의 일을 인정해준다.	0	1	2	3	4	
11 내 주변 사람들은 나를 인격적으로 존중해 준다.	0	1	2	3	4	
12 내 주변 사람들은 내가 잘 했을 때 칭찬을 아끼지 않는다.	0	1	2	3	4	
13 내 주변 사람들은 나의 의견을 존중해 주고 긍정적으로 받아들여준다.	0	1	2	3	4	
14 내 주변 사람들은 내가 중요한 선택을 해야 할 때 충고와 조언을 해준다.	0	1	2	3	4	
15 내 주변 사람들은 내게 일어난 문제의 원인을 찾는데 도움이 되는 정보와 지식을 제공해 준다.	0	1	2	3	4	
16 내 주변 사람들은 내가 모르거나 이해할 수 없는 사실에 대해 알게 해준다.	0	1	2	3	4	
17 내 주변 사람들은 내가 현실을 이해하고 잘 적용할 수 있도록 건전한 충고를 해준다.	0	1	2	3	4	
18 내 주변 사람들은 대체로 내가 배울 점이 많은 존경할 만한 사람들이다.	0	1	2	3	4	
19 내 주변 사람들은 내가 어려운 상황에 직면하면 현명하게 대처할 수 있는 방안을 제시해 준다.	0	1	2	3	4	
20 내 주변 사람들은 내가 필요로 하는 돈이나 물건 등을 최선을 다해 마련해 준다.	0	1	2	3	4	
21 내 주변 사람들은 내가 도움이 필요할 때 직접 또는 간접적으로 도와준다.	0	1	2	3	4	
22 내 주변 사람들은 나의 일에 대가를 바라지 않고 최선을 다해 도와준다.	0	1	2	3	4	
23 내 주변 사람들은 내가 필요로 할 때 자기가 소유한 것들을 빌려 준다.	0	1	2	3	4	
24 내 주변 사람들은 내가 요청할 때마다 기꺼이 시간을 내주고 응해 준다.	0	1	2	3	4	
25 내 주변 사람들은 내가 아플 때 대신 해 줄 수 있는 일을 대신해 준다.	0	1	2	3	4	

WHOQOL-BREF

이 질문지는 당신의 삶의 질, 건강 및 인생의 여러 영역들에 대해 당신이 어떻게 느끼는지 묻는 것입니다. 빠뜨리는 문항 없이 모든 문항에 답변하십시오. 만일 질문에 대한 답변이 불확실할 경우, 가장 적절해 보이는 답변을 하나 고르십시오.

당신의 규범, 희망(바램), 기쁨, 관심을 마음속에 떠올려 보세요. 이 질문지는 당신이 최근 2주 동안(오늘을 포함해서)에 당신의 삶에 대해 어떻게 생각하는지를 묻는 것입니다.

다음 각 질문을 읽고, 당신의 느낌을 평가한 후, 당신에게 가장 적절한 답의 번호에 동그라미를 치세요.

1. 당신은 당신의 삶의 질을 어떻게 평가하겠습니까?

매우 나쁨	나쁨	나쁘지도 좋지도 않음	좋음	매우 좋음
1	2	3	4	5

2. 당신은 당신의 건강상태에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?

매우 불만족	불만족	만족하지도 불만족하지도 않음	만족	매우 만족
1	2	3	4	5

다음은 당신이 지난 2주 동안(오늘을 포함해서) 어떤 것들을 얼마나 많이 경험하였는지를 묻는 질문들입니다.

	정 도
1	전혀 아니다.
2	약간 그렇다.
3	그렇다.
4	많이 그렇다.
5	매우 많이 그렇다.

문항	정도
3. 당신은 (신체적) 통증으로 인해 당신이 해야 할 일들을 어느 정도 방해받는다고 느낍니까?	1 2 3 4 5
4. 당신은 일상생활을 잘 하기 위해 얼마나 치료가 필요합니까?	1 2 3 4 5
5. 당신은 인생을 얼마나 즐기십니까?	1 2 3 4 5
6. 당신은 당신의 삶이 어느 정도 의미 있다고 느낍니까?	1 2 3 4 5
7. 당신은 얼마나 잘 정신을 집중할 수 있습니까?	1 2 3 4 5
8. 당신은 일상생활에서 얼마나 안전하다고 느낍니까?	1 2 3 4 5
9. 당신은 얼마나 건강에 좋은 주거환경에 살고 있습니까?	1 2 3 4 5

다음 문제들은 **지난 2주간(오늘을 포함해서)** 당신이 어떤 것들을 “얼마나 전적으로” 경험하였으며 혹은 할 수 있었는지에 대해 묻는 것입니다.

정 도	
1	전혀 아니다.
2	약간 그렇다.
3	그렇다.
4	많이 그렇다.
5	매우 많이 그렇다.

문항	정도				
10. 당신은 일상생활을 위한 에너지를 충분히 가지고 있습니까?	1	2	3	4	5
11. 당신의 신체적 외모에 만족합니까?	1	2	3	4	5
12. 당신은 당신의 필요를 만족시킬 수 있는 충분한 돈을 가지고 있습니까?	1	2	3	4	5
13. 당신은 매일 매일의 삶에서 당신이 필요로 하는 정보를 얼마나 쉽게 구할 수 있습니까?	1	2	3	4	5
14. 당신은 레저(여가)활동을 위한 기회를 어느 정도 가지고 있습니까?	1	2	3	4	5
15. 당신은 얼마나 잘 돌아다닐 수 있습니까?	1	2	3	4	5

다음은 지난 2주 동안(오늘을 포함해서) 당신의 삶의 다양한 영역에 대해 당신이 얼마나 **만족했고, 행복했고, 좋았는지를** 묻는 질문들입니다.

정 도	
1	매우 불만족
2	불만족
3	만족하지도 불만족하지도 않음
4	만족
5	매우 만족

문항	정도				
16. 당신은 당신의 수면(잘 자는 것)에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?	1	2	3	4	5
17. 당신은 일상생활의 활동을 수행하는 당신의 능력에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?	1	2	3	4	5
18. 당신은 당신의 일할 수 있는 능력에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?	1	2	3	4	5
19. 당신은 당신 스스로에게 얼마나 만족하고 있습니까?	1	2	3	4	5
20. 당신은 당신의 개인적 대인관계에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?	1	2	3	4	5
21. 당신은 당신의 성생활에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?	1	2	3	4	5
22. 당신은 당신의 친구로부터 받고 있는 도움에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?	1	2	3	4	5

23. 당신은 당신이 살고 있는 장소의 상태에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?					
24. 당신은 의료서비스를 쉽게 받을 수 있다는 점에 얼마나 만족하고 있습니까?					
25. 당신은 당신이 사용하는 교통수단에 대해 얼마나 만족하고 있습니까?					

다음은 예를 들어, 당신의 가족 또는 친구로부터의 도움, 혹은 안전상 위협과 같은 것들을 **얼마나 자주 경험했거나 느꼈는지에 대한 질문입니다.**

26. 당신은 침울한 기분, 절망, 불안, 우울감과 같은 부정적인 감정을 얼마나 자주 느낍니까?

전혀 아니다	드물게 그렇다	제법 그렇다	매우 자주 그렇다	항상 그렇다
1	2	3	4	5

MWQ

공상 빈도수 (Daydreaming frequency)

번호	각 항목당 1-5 점 1: 거의--하지 않는다.~5: 자주 그렇다.				
1	나는 (거의 공상에 잠기지 않는다 --- 하루에 여러 번 다른 공상에 잠긴다).				
	1	2	3	4	5
2	나의 생각에는 공상이나 환상이 (거의 차지하지 않는다 --- 적어도 50%를 차지한다).				
	1	2	3	4	5
3	나는 내 자신을 (공상에 거의 잠기지 않는--- 습관적으로 공상에 잠기는) 사람이라고 생각한다.				
	1	2	3	4	5
4	나는 나의 공상에 대해서 (거의 상기 하지 않는다---하루에 여러 번 상기하거나 생각)한다.				
	1	2	3	4	5
5	나는 일(직업/학업)이나 책, TV에 집중하고 있지 않을 때, 공상을 (전혀 하지 않는다---75%보다 더 하는) 경향이 있다.				
	1	2	3	4	5
6	내 주위의 사람들이나 세상에 대해 신경쓰기 보다 나는 (전혀 공상에 빠져있지 않다---50% 이상 공상에 빠져있다).				
	1	2	3	4	5
7	나는 직장이나 학교에서 (거의 공상에 잠겨있지 않다--- 하루에 여러 번 다른 공상에 잠긴다).				
	1	2	3	4	5
8	과거 일을 상기하는 것, 미래에 대해 생각하는 것, 특이한 사건에 대해서 상상하는 것이 (0%---50%)정도 나의 생각을 차지한다.				
	1	2	3	4	5
9	나는 공상에 몰두에 넋을 잃는 경우가 (거의 없다 --- 하루에도 여러 번 있다).				
	1	2	3	4	5
10	시간이 있을 때마다 나는 (거의 공상하지 않는다--- 항상 공상한다).				
	1	2	3	4	5
11	흥미 없는 미팅이나 공연에 있을 때 나는 주의를 기울이기 보다 (공상에 거의 잠기지 않는다---항상 공상에 잠긴다).				
	1	2	3	4	5
12	긴 시간 버스, 기차나 비행기를 탈 때 나는 (공상에 거의 잠기지 않는다---많은 시간을 공상한다).				
	1	2	3	4	5

심리 산만도 (mind wandering)

번 호	1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다					항 목
	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다	
1						일이나 공부를 하는 동안 나의 심리상태가 산만한 경우는 좀처럼 없다.
2						가끔 나의 심리상태가 산만해지지 않게 조절하기 힘들다.
3						직장이나 학교에서 나의 심리상태는 좀처럼 산만해지지 않는다.
4						강의나 연설을 들을 때 나의 심리상태가 자주 산만해진다.
5						나는 연설이나 콘서트, 행사, 라디오 또는 TV 프로그램을 보는 동안 거의 산만해 지지 않는다.
6						내 생각들은 내가 의도하지 않으면 좀처럼 주제에서 벗어나지 않는다.
7						나는 생각이 산만한 편에 속하는 사람이다.
8						나는 길고 지루한 일들에 내 생각들을 집중하는데 별다른 힘이 들지 않는다.
9						나는 한가지 일을 비교적 힘들이지 않고 오랫동안 할 수 있다.
10						내가 아무리 집중하려 노력해도 내 일과 관계없는 생각들이 항상 떠오른다.
11						나는 집중력을 오랫동안 유지하는데 어려움을 겪는다.
12						연설, 미팅, 또는 강의 중 나는 내가 발표자의 말을 한마디도 듣고 있지 않았다는 사실을 깨달았다는 것을 자주 ‘의식’ 한다.

CES-D

아래에 적혀 있는 문장을 잘 읽으신 후, 지난 1 주 동안 당신이 느끼시고 행동하신 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 문항을 선택하여 주시기 바랍니다.

나는 지난 1주일 동안...	극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1-2일)	자주 (3-4일)	거의 대부분 (6-7일)
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4. 다른 사람만큼 능력이 있다고 느꼈다.*	0	1	2	3
5. 무슨 일을 하던 집중하기가 어려웠다.	0	1	2	3
6. 우울했다.	0	1	2	3
7. 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8. 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.*	0	1	2	3
9. 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11. 잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12. 행복했다.*	0	1	2	3
13. 평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14. 세상에 훌로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16. 생활이 즐거웠다.*	0	1	2	3
17. 갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18. 슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20. 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

PDI-40

이 설문지는 당신의 믿음과 생생한 정신적 체험을 평가하기 위한 것입니다. 이러한 체험은 생각보다 훨씬 흔해서, 대부분의 사람들이 일상동안 이러한 체험을 어느 정도는 하는 것으로 보입니다. 아래의 질문에 가능한 한 솔직하게 답해 주시기 바랍니다. 정해진 답이나 틀린 답은 없으며 또한 교묘하게 유도하는 질문도 없습니다. 단, 약물의 영향 하에서 체험한 것은 해당되지 않는다는 것을 유념해 주십시오.

모든 질문에 빠짐없이 답해 주십시오.

‘예’라고 답한 질문에서는 : (ㄱ) 이러한 믿음이나 체험 때문에 얼마나 괴로운지, (ㄴ) 그것에 대해 얼마나 자주 생각하는지, (ㄷ) 그것이 사실이라고 어느 정도나 믿는지 답해 주십시오. 각 장의 오른편에 이 믿음 때문에 얼마나 괴로운지, 그것에 대해 얼마나 자주 생각하는지, 그것이 사실이라고 어느 정도나 믿는지 그 정도에 가장 가깝다고 생각하는 숫자에 동그라미를 치십시오.

만약 ‘아니오’라고 답했다면, 다음 질문으로 곧장 넘어가십시오.

예:

남들이 당신의 마음을 읽는 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오)	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다. 사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확인한다
아니오 예 →			

다른 사람들의 마음을 읽을 수 있다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오)	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다. 사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확인한다
아니오 예 →			

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(1) 당신 자신이 아닌 어떤 힘이나 능력의 통제 하에 있는 것 같다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	매우 괴롭다
	1 2 3 4 5	
(동그라미 치십시오) 아니오 예 →	사실이라고 믿지 않는다	늘 생각한다
	1 2 3 4 5	
<hr/>		
(2) 자신의 의지가 전혀 없는 로봇 같다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	매우 괴롭다
	1 2 3 4 5	
(동그라미 치십시오) 아니오 예 →	사실이라고 믿지 않는다	사실이라고 확인한다
	1 2 3 4 5	
<hr/>		
(3) 누군가 혹은 뭔가에 사로잡힌 것 같다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	매우 괴롭다
	1 2 3 4 5	
(동그라미 치십시오) 아니오 예 →	사실이라고 믿지 않는다	사실이라고 확인한다
	1 2 3 4 5	
<hr/>		
(4) 당신의 느낌이나 행동이 당신의 통제를 벗어난 것 같다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	매우 괴롭다
	1 2 3 4 5	
(동그라미 치십시오) 아니오 예 →	사실이라고 믿지 않는다	사실이라고 확인한다
	1 2 3 4 5	

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(5) 누군가 혹은 뭔가가 당신의 마음을 갖고 노는 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오)	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	매우 괴롭다 늘 생각한다
아니오 예	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<hr/>		
(6) 사람들이 당신에 대한 암시를 하거나 이중적 의미를 가지고 말하는 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오)	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	매우 괴롭다 늘 생각한다
아니오 예	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<hr/>		
(7) TV나 잡지의 내용이 특별히 당신을 위해 쓰여진 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오)	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	매우 괴롭다 늘 생각한다
아니오 예	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
<hr/>		
(8) 모든 사람이 당신에 대해 쑥덕거린다고 생각한 적이 있습니까? (동그라미 치십시오)	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	매우 괴롭다 늘 생각한다
아니오 예	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(9) 어떤 사람들의 실제 정체가 보이는 것과는 다른 것 같다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다	
(동그라미 치십시오) 아니오 예	사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	사실이라고 확신한다	
<hr/>				
(10) 주위의 모든 것이 마치 실험의 일부인 것 같이 허구라고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다	
(동그라미 치십시오) 아니오 예	사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	사실이라고 확신한다	
<hr/>				
(11) 누군가 당신을 고의적으로 해치려고 애쓰는 것 같다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다	
(동그라미 치십시오) 아니오 예	사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	사실이라고 확신한다	
<hr/>				
(12) 당신이 어떤 식으로든 부당하게 괴롭힘을 당하는 것 같다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다	
(동그라미 치십시오) 아니오 예	사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	사실이라고 확신한다	

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(13) 당신을 겨냥한 음모가 있는 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오) 아니오 예	전혀 괴롭지 않다 1 2 3 4 5 거의 생각하지 않는다 사실이라고 믿지 않는다 1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확신한다
(14) 어떤 단체나 조직이 당신에게 앙심을 품고 있는 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오) 아니오 예	전혀 괴롭지 않다 1 2 3 4 5 거의 생각하지 않는다 사실이라고 믿지 않는다 1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확신한다
(15) 누군가 혹은 뭔가가 당신을 감시하는 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오) 아니오 예	전혀 괴롭지 않다 1 2 3 4 5 거의 생각하지 않는다 사실이라고 믿지 않는다 1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확신한다
(16) 당신에게 특별한 능력이나 힘이 있는 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오) 아니오 예	전혀 괴롭지 않다 1 2 3 4 5 거의 생각하지 않는다 사실이라고 믿지 않는다 1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확신한다

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(17) 최근에 당신의 삶에 특별한 목적이나 사명이 있는 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오) 아니오 예	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다 사실이라고 믿지 않는다	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확인한다
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

(18) 세상이 잘되도록 작용하는 신비한 힘이 있는 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오) 아니오 예	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다 사실이라고 믿지 않는다	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확인한다
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

(19) 당신이 매우 중요한 사람이라거나 혹은 그런 사람이 될 운명을 타고난 것 같다고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오) 아니오 예	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다 사실이라고 믿지 않는다	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확인한다
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

(20) 당신이 매우 특별하거나 비범한 인물이라고 느낀 적이 있습니까? (동그라미 치십시오) 아니오 예	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다 사실이라고 믿지 않는다	매우 괴롭다 늘 생각한다 사실이라고 확인한다
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(21) 특별히 신과 가깝다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다
(동그라미 치십시오)		1 2 3 4 5	
아니오 예 →	사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	사실이라고 확인한다

(22) 사람들이 텔레파시로 의사소통을 할 수 있다고 생각한 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다 늘 생각한다
(동그라미 치십시오)		1 2 3 4 5	
아니오 예 →	사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	사실이라고 확인한다

(23) 컴퓨터와 같은 전자장비가 당신의 사고 방식에 영향을 줄 수 있을 것 같다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다
(동그라미 치십시오)		1 2 3 4 5	
아니오 예 →	사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	사실이라고 확인한다

(24) 이상한 방식으로 당신에게 영향을 주는 힘이 주위에 있는 것 같다고 느낀 적이 있습니까?	전혀 괴롭지 않다 거의 생각하지 않는다	1 2 3 4 5	매우 괴롭다
(동그라미 치십시오)		1 2 3 4 5	
아니오 예 →	사실이라고 믿지 않는다	1 2 3 4 5	사실이라고 확인한다

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(25) 당신이 어떤 식으로든 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

신에게 선택 받은 것 같다고 1 2 3 4 5

느낀 적이 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다

않는다

(동그라미 치십시오) 1 2 3 4 5

아니오 예 → 사실이라고 사실이라고

믿지 않는다

확인한다

1 2 3 4 5

(26) 점괘, 부적, 주술의 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

효력을 믿습니까? 1 2 3 4 5

거의 생각하지

늘 생각한다

(동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5

아니오 예 → 사실이라고 사실이라고

믿지 않는다

확인한다

1 2 3 4 5

(27) 배우자가 부정을 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

저지르고 있을지도 모른다는 1 2 3 4 5

걱정을 자주 합니까?

늘 생각한다

(동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5

아니오 예 → 사실이라고 사실이라고

믿지 않는다

확인한다

1 2 3 4 5

(28) 당신이 남들에게 아주 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

이상한 냄새를 풍긴다고 1 2 3 4 5

생각한 적이 있습니까?

늘 생각한다

(동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5

아니오 예 → 사실이라고 사실이라고

믿지 않는다

확인한다

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(29) 봄이 괴상하게 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

변하고 있는 것 같다고
느낀 적이 있습니까?

늘 생각한다

아니우 예 사설이라고 사설이라고

문자 않는다 확신한다

1
2
3
4
5

(30) 모를 는 사람 들이 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

당신과 성관계를 갖기를 1 2 3 4 5

원한다고 생각한 적이

있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다

1 2 3 4 5

아니오 예 ➡ 사설이라고 사설이라고

믿지 않는다 확신한다

(31) 당신이 보통 사람들보다 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

더 많이 죄를 지었다고 1 2 3 4 5

느낀 적이 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다

1 2 3 4 5

아니오 예 사실이라고 사실이라고

믿지 않는다 확신한다

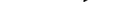
Digitized by srujanika@gmail.com

(32) 사람들이 외모때문에 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

당신을 이상하게 체다본다고 1 2 3 4 5

느낀 적이 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다

1 2 3 4 5

아니오 예  사실이라고 사실이라고

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(33) 머릿속에 생각이 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다
 전혀 없는 것 같다고 1 2 3 4 5
 느낀 적이 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다
 (동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5
 아니오 예 → 사실이라고 사실이라고
 믿지 않는다 확인한다
 1 2 3 4 5

(34) 몸 속이 썩어 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다
 들어가는 것 같다고 1 2 3 4 5
 느낀 적이 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다
 (동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5
 아니오 예 → 사실이라고 사실이라고
 믿지 않는다 확인한다
 1 2 3 4 5

(35) 세상이 곧 끊장날 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다
 것 같다고 느낀 적이 1 2 3 4 5
 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다
 (동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5
 아니오 예 → 사실이라고 사실이라고
 믿지 않는다 확인한다
 1 2 3 4 5

(36) 당신의 생각이 어떤 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다
 면으로든 당신 것 같지 않다고 1 2 3 4 5
 느낀 적이 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다
 (동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5
 아니오 예 → 사실이라고 사실이라고
 믿지 않는다 확인한다
 1 2 3 4 5

“예”에 해당하는 경우 동그라미를 치십시오.

(37) 생각이 너무 생생해서 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

다른 사람들에게 들릴까 봐 1 2 3 4 5

걱정했던 적이 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다

(동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5

아니오 예 → 사실이라고 1 2 3 4 5

믿지 않는다 사실이라고 1 2 3 4 5

확인한다

(38) 생각이 메아리처럼 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

자신에게 되돌아오는 것 1 2 3 4 5

같다고 느낀 적이 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다

(동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5

아니오 예 → 사실이라고 1 2 3 4 5

믿지 않는다 사실이라고 1 2 3 4 5

확인한다

(39) 누군가 혹은 뭔가가 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

당신의 생각을 막는 것 1 2 3 4 5

같다고 느낀 적이

있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다

(동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5

아니오 예 → 사실이라고 1 2 3 4 5

믿지 않는다 사실이라고 1 2 3 4 5

확인한다

1 2 3 4 5?

(40) 남들이 당신의 마음을 전혀 괴롭지 않다 매우 괴롭다

읽을 수 있는 것 같다고 1 2 3 4 5

느낀 적이 있습니까? 거의 생각하지 늘 생각한다

(동그라미 치십시오) 않는다 1 2 3 4 5

아니오 예 → 사실이라고 1 2 3 4 5

믿지 않는다 사실이라고 1 2 3 4 5

확인한다

1 2 3 4 5

RQ

각 문항을 읽고 자신의 생각과 일치하는 정도에 따라 응답지에 체크해주세요

- <1> 전혀 그렇지 않다.
- <2> 거의 그렇지 않다.
- <3> 보통이다.
- <4> 다소 그렇다.
- <5> 매우 그렇다.

1. 여행을 떠나기 전에 오랜 시간 동안 세밀한 계획을 세운다.

- <1>
- <2>
- <3>
- <4>
- <5>

2. 한가지 일을 채 끝내기도 전에 또 다른 일을 시작한다.

- <1>
- <2>
- <3>
- <4>
- <5>

3. 필요하다면, 나는 원하는 것을 얻기위해 사람들을 이용하겠다.

- <1>
- <2>
- <3>
- <4>
- <5>

4. 나는 내 물건들을 깔끔하고 깨끗하게 정돈해 둔다.

- <1>
- <2>
- <3>
- <4>
- <5>

5. 때때로 내 감정적인 문제 때문에 학교나 직장에서 공부하거나 일할 때 집중하기 어렵다.

- <1>
- <2>
- <3>
- <4>
- <5>

6. 문제가 생기면 여러가지 가능한 해결방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.

- <1>
- <2>
- <3>
- <4>
- <5>

7. 나는 재미있으면 나에게 해로운 일도 한다.

- <1>
- <2>
- <3>
- <4>
- <5>

8. 나는 개인적인 문제들을 생각하지 않기 위해, 일을 더 많이 한다.

- <1>
- <2>
- <3>
- <4>
- <5>

9. 나는 상황이 어려워지면, 다른 사람들과 거리를 둔다.

- <1>
- <2>
- <3>
- <4>
- <5>

4. 차례! 맞추기

연속적으로 4문항을 실패하면 중지

문 항	시 간	정 답	득점 (체크하세요)	문 항	시 간	정 답	득점 (체크하세요)
1. 집	60°	1 CAP 2	0 1	2. 낚시	90°	1 ANGLER 또는 ARNGLE 2 AGNLER	0 1
3. 중재	60°	LOVE	0 2	7. 눈싸움	90°	1 SNOW	0 2
4. 강도	60°	THIEF	0 2	8. 스케이트	90°	1 SKATE	0 2
5. 스유권	60°	ARGUES	0 2	9. 모델링	120°	1 CHILD	0 2
6. 출입문	90°	OPENS OENSP	2 0 1	10. 강도	120°	1 LUNCH	0 2

맞추지 못하면 정답을 제시

총 점

5. 어휘문제

연속적으로 5문항을 실패하면 중지

득점(0.12)

1. 목도리
2. 다투다
3. 풍년
4. 김치
5. 단풍
6. 누설하다
7. 동전
8. 시늉
9. 서둘다
10. 가뭄
11. 본보기
12. 슬기롭다
13. 가훈
14. 거례
15. 황무지
16. 낙태하다
17. 망각하다
18. 송배하다
19. 대항한다
20. 무효
21. 개척하다
22. 기발하다
23. 모험
24. 변명하다
25. 날루하다
26. 완강하다
27. 부추긴다
28. 파격하다
29. 경박하다
30. 선구자
31. 선입견
32. 배려하다
33. 명분
34. 미봉책
35. 알력

*5~8번을 1점이상 모두 맞추면 1~4번까지 맞춘것으로 간주

총 점

6. 토막짜기 연속적으로 3문항을 실패하면 중지

모형	시간	성공·실패(P-F)	점수(각문항에 해당되는 점수에 체크 하시오)
*1. 60°	1		2
	2	0 1	
*2. 60°	1		2
	2	0 1	
3. 60°		0	16-00 11-15 1-10 4 5 6
4. 60°		0	16-00 11-15 1-10 4 5 6
5. 60°		0	21-00 16-20 11-15 1-10 4 5 6 7
6. 120°		0	36-120 26-25 21-25 1-20 4 5 6 7
7. 120°		0	75-120 56-75 41-35 1-40 4 5 6 7
8. 120°		0	76-120 56-75 41-35 1-40 4 5 6 7
9. 120°		0	76-120 56-75 41-35 1-40 4 5 6 7

*맞추지 못하면 정답을 제시

총점

7. 산수* 연속적으로 4문항을 실패하면 중지

문제	응답	시간	득점(0.1)	문제	응답	시간	점수(체크)
1. 15°				10. 60°			11-00 1-10 0 1 2
2. 15°	~			11. 60°			11-00 1-10 0 1 2
3. 15°				12. 60°			11-00 1-10 0 1 2
4. 15°				13. 60°			14-00 1-15 0 1 2
5. 30°				14. 60°			14-00 1-15 0 1 2
6. 30°				15. 60°			14-00 1-15 0 1 2
7. 30°				16. 120°			16-120 1-15 0 1 2
8. 30°							
9. 30°							

*5번이나 6번을 맞추면 1-4번까지 맞춘것으로 간주