

예일 음식중독척도

YFAS (Yale Food Addiction Scale)

이 설문조사는 지난 1년 간 당신의 식습관에 대한 질문입니다. 사람들은 때때로 다음과 같은 특정 음식의 섭취량을 조절하는 데 어려움을 겪습니다.

- 아이스크림, 초콜릿, 도넛, 쿠키, 케익, 사탕과 같은 단 음식
- 흰 빵, 파스타, 쌀, 떡과 같은 탄수화물
- 칩스, 라면과 같은 짠 음식
- 스테이크, 삼겹살, 햄버거, 치즈버거, 피자, 감자튀김과 같은 기름진 음식
- 탄산음료, 레모네이드, 스포츠 음료, 에너지 음료와 같은 단 음료

설문조사에서 "특정 음식"에 관해 질문할 때 위의 식품 또는 음료 그룹에 나열된 것과 유사한 모든 식품이나 음료 또는 지난 1년 동안 어려움을 겪고 있는 기타 식품을 떠올려 주시기 바랍니다.

심한 정도

- 0점: 전혀 없음
- 1점: 한 달에 한번 보다 적게
- 2점: 한 달에 한번
- 3점: 한 달에 2~3번
- 4점: 일주일에 한번
- 5점: 일주일에 2~3번
- 6점: 일주일에 4~6번
- 7점: 매일

문 항	심한 정도							
	0	1	2	3	4	5	6	7
1. 나는 특정 음식을 먹을 때, 계획했던 것보다 더 많은 양을 먹었다.								
2. 나는 더 이상 배가 고프지 않아도 특정 음식을 계속 먹었다.								
3. 나는 몸이 아프다고 느껴질 때까지 먹었다.								
4. 나는 특정 종류의 음식을 줄이기 위해 많은 신경을 썼지만 결국 먹었다.								
5. 나는 과식 후 아무 것도 하기 싫은 느낌과 피로감에 오랜 시간 시달렸다.								
6. 나는 하루 중 많은 시간을 특정 음식을 먹는 데 사용했다.								
7. 나는 특정 음식이 주변에 없었을 때, 그것을 구하기 위해 무엇이든 했다. 예를 들면, 나는 집에 먹을 수 있는 다른 음식이 있었음에도 불구하고 특정음식을 사기 위해 가게에 갔다.								
8. 나는 특정 음식을 자주 혹은 많이 먹어서 다른 중요한 일을 하지 못했다. 이러한 일은 업무를 하거나 가족이나 친구들과 시간을 보내는 것일 수 있다.								
9. 나는 과식 때문에 가족 혹은 친구와 문제가 있었다.								
10. 나는 직장, 학교 또는 사회생활 중 과식하는 것이 두려워 그 장소를 피했다.								
11. 나는 특정 음식을 줄이거나 먹지 않았을 때, 과민해지거나 긴장하거나 슬퍼졌다.								

문 항	심한 정도							
	0	1	2	3	4	5	6	7
12. 특정 음식을 먹지 않아서 나에게 신체적인 증상이 나타난다면, 기분을 좋게 하기 위해 그 음식을 먹을 것이다.								
13. 특정 음식을 먹지 않아서 나에게 감정적인 문제가 발생한다면, 기분을 좋게 하기 위해 그 음식을 먹을 것이다.								
14. 특정 음식을 줄이거나 먹지 않았을 때, 나에게 신체적인 증상이 나타났다. 예를 들면 나는 두통이나 피로를 느꼈다.								
15. 특정 음식을 줄이거나 먹지 않았을 때, 나는 그것에 대한 강한 갈망을 느꼈다.								
16. 나의 식습관으로 인해 많은 고통을 받았다.								
17. 나는 음식과 식사로 인해 삶의 중대한 문제를 겪었다. 이러한 것들은 나의 일상 업무, 일, 학교, 친구, 가족 또는 건강에 문제가 되었을 수 있다.								
18. 나는 일이나 가족 혹은 친구들과 시간을 보내는 것과 같은 중요한 일을 하지 못하게 하는 과식 때문에 매우 불쾌했다.								
19. 나는 과식을 하느라 가족을 돌보는 일이나 집안일을 소홀히 했다.								
20. 나는 특정 음식을 먹을 수 없었기 때문에 직장, 학교 또는 사교적 활동을 피했다.								
21. 나는 사람들이 내가 먹는 양을 받아들이지 않을 것이라고 생각했기 때문에 사회적 상황을 피했다.								
22. 먹는 것으로 인해 감정적인 문제가 발생했지만 나는 같은 방법으로 계속 먹었다.								
23. 먹는 것으로 인해 신체적인 문제가 나타났지만 나는 같은 방법으로 계속 먹었다.								
24. 같은 양의 음식을 먹는 것이 나에게 이전과 같은 즐거움을 주지 않았다.								
25. 나는 어떤 종류의 음식을 정말로 줄이거나 먹고 싶지 않았지만 할 수 없었다.								
26. 나는 원하는 느낌을 얻기 위해 점점 더 많은 음식을 먹어야만 했다. 이것은 슬픔과 같은 부정적인 감정을 줄이거나 즐거움을 증가시키는 것을 포함한다.								
27. 나는 너무 많이 먹었기 때문에 직장이나 학교에서 잘 할 수 없었다.								
28. 나는 신체적으로 위험하다는 것을 알고 있었음에도 불구하고, 특정 음식을 계속해서 먹었다. 예를 들면 당뇨병이 있었지만 단 음식을 계속 먹었거나 심장병을 가지고 있었지만 기름진 음식을 계속 먹었다.								
29. 나는 다른 것은 떠오르지 않을 정도로 특정한 음식에 대한 강한 열망을 가졌다.								
30. 나는 특정 음식을 지금 당장 먹어야 할 것만 같은 그런 강렬한 갈망이 있었다.								
31. 나는 어떤 종류의 음식을 줄이거나 먹지 않으려고 노력했지만 성공하지 못했다.								
32. 나는 특정 음식을 줄이거나 먹지 않으려고 시도했지만 실패했다.								
33. 나는 먹는 데 정신을 파느라 다칠 뻔했다(예: 운전할 때, 길을 건널 때, 기계를 작동할 때).								
34. 나는 음식에 대한 생각에 빠져 다칠 뻔했다(예: 운전할 때, 길을 건널 때, 기계를 작동할 때).								
35. 나의 친구들이나 가족들은 내가 얼마나 많이 과식하는지에 대해 걱정했다.								