

들어가는 말 (발간사)

2018년 ‘우울증을 위한 행동활성화 매뉴얼’이 처음 출간된 이후 4년 만에 세 번째 인쇄를 하게 되었습니다. 이 매뉴얼의 개발에는 효과성 입증을 위한 연구가 병행되었습니다. 어려운 조건에서도 많은 분이 연구를 위해 애써 주셨고, 이를 바탕으로 이 매뉴얼의 치료적 근거를 얻을 수 있었습니다.

이 매뉴얼의 개발 취지는, 우울증으로 고통받는 환자(내담자)들을 위해 고군분투하고 있는 정신건강 전문가들이 직역과 분야에 상관없이 행동활성화라는 유용한 치료적 도구를 쉽게 활용할 수 있도록 하는 것입니다. 행동활성화치료는 매우 구조화된 형태로 행동이라는 가시적인 결과물을 다루기 때문에, 환자(내담자)와 치료자 모두에게 쉽게 다가옵니다. 이처럼 단순한 구조를 지녔음에도, 행동활성화치료는 인지행동치료, 대인관계치료와 함께 우울증의 급성기 치료에 가장 근거가 높은 1차 선택 치료로 분류되고 있습니다.

이 매뉴얼을 위한 워크숍에 참여할 때마다 청중들의 진지한 눈빛과 질문에 놀라며 스스로를 다잡곤 합니다. 다양한 치료적 배경에도 불구하고 환자(내담자)에게 도움이 된다면 기꺼이 받아들이는 유연함과 개방성, 그리고 행동활성화치료에 보여주시는 진지한 관심에 진심으로 감사드립니다. 어려운 치료 여건 속에서도 애쓰고 계신 많은 치료자분들과 회복의 여정에 있는 분들께 이 매뉴얼이 도움이 되기를 기원합니다.

2022년 12월

연구진 일동

프로그램 소개 및 활용 대상

오리엔테이션: 프로그램 소개하기

이 프로그램은 우울증상을 경험하고 있는 성인을 위한 행동활성화 프로그램으로, 해당 매뉴얼은 정신건강전문요원(정신건강임상심리사, 정신건강사회복지사, 정신건강간호사), 임상심리전문가, 정신과 의사에 의해 효과적으로 활용될 수 있습니다. 행동활성화 프로그램은 총 10회기로 구성되어 있으며, 집단 치료와 개인 치료에 모두 활용이 가능합니다. 본 프로그램은 일상 속에서 의미 있는 활동(삶의 가치에 부합하거나 삶에 활력과 보람을 주는 활동)에 참여하는 습관을 새로이 만들어, 삶에서 긍정적인 경험을 많이 하고 기분이 나아지도록 도와줍니다. 먼저 치료자와 함께 일상 활동과 기분을 돌아보고, 자신이 중요하게 생각하는 가치를 살펴본 후, 이에 부합하는 활동들을 계획 및 실천해 나가는 시간을 갖게 됩니다. 이를 통해 궁극적으로는 참여자가 스스로의 삶에 점점 더 참여할 수 있게 됩니다.

프로그램 회기 별 구성

회기	핵심 요소	구성
1	<ul style="list-style-type: none"> 우울증과 행동활성화 치료에 대한 심리교육 우울증상 모니터링 방법 안내 활동기록지 작성 방법 안내 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 및 규칙 설정 우울증 및 행동활성화 치료에 대한 알기 쉬운 설명 현재 우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용) 활동기록지 작성 방법 설명 마무리
2	<ul style="list-style-type: none"> 활동기록지 작성 소감 나누기 지난주 활동 모니터링 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 시작 우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용) 활동기록지 작성 소감 나누기 지난 한 주간 활동 파악하기 : 즐거운 기분 혹은 우울한 기분을 이야기하는 활동에 대한 논의 마무리
3	<ul style="list-style-type: none"> 일상 활동 모니터링 삶의 가치 파악 및 변화에 대한 동기 강화 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 시작 우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용) 활동기록지 검토: 우울증의 회복에 도움이 되는 활동과 방해가 되는 활동에 대한 논의 삶의 가치에 대한 논의 (삶의 가치 평가지 작성) 마무리
4	<ul style="list-style-type: none"> 삶의 가치에 부합하는 활동 논의 및 활동 목록 작성 활동-기분기록지 작성 방법 안내 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 시작 우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용) 활동기록지 검토: 우울증의 회복에 도움이 되는 활동과 방해가 되는 활동에 대한 논의 삶의 가치에 대한 논의 (삶의 가치 평가지 작성) 마무리
5	<ul style="list-style-type: none"> 각 활동별 치료 종결시 달성 목표 및 다음 주 달성 목표 작성 다음 주 활동 계획하기 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 시작 우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용) 활동-기분기록지 검토 각 활동별 치료 종결시 달성 목표 및 다음 주 달성 목표 작성 (활동숙련도기록지 작성) 다음 주에 시도해볼 활동 계획하기 (주간목표활동점 검표 작성) 마무리
6-9	<ul style="list-style-type: none"> 지난주 목표활동 수행 결과 및 동반된 기분 논의 다음 주 활동 계획하기 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 시작 우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용) 활동-기분기록지 검토 지난주 목표활동 수행 결과 및 동반된 기분 논의 (주간 목표활동점검표 및 활동수준그래프 활용) 다음 주 활동 계획하기 (지난주 결과 고려하여 난이도 결정) 마무리
10	<ul style="list-style-type: none"> 치료 전반에 걸친 활동 및 기분 변화 검토 재발방지 계획 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 시작 우울증상 평가 (MHS:DR 및 기분그래프 활용) 활동-기분기록지 검토 지난주 목표활동 수행 결과 및 동반된 기분 논의 (주간 목표활동점검표 및 활동수준그래프 활용) 치료 전반에 걸친 활동 및 기분 변화 검토 재발방지 계획 세우기 마무리

목차

I.	프로그램 목표 및 규칙	07
II.	프로그램 회기 간 변화	10
III.	프로그램 회기	
	1회기	15
	2회기	25
	3회기	31
	4회기	39
	5회기	46
	6회기	52
	7회기	58
	8회기	64
	9회기	70
	10회기	76
IV.	기타 참고자료	
	즐거운 일 목록	81
	보상기록지	84
	감정목표표	85

I. 프로그램 목표 및 규칙

행동활성화 프로그램

1. 나의 일상 활동 살펴보기
2. 나의 목표 세우기
3. 목표 실행하기

프로그램 규칙판

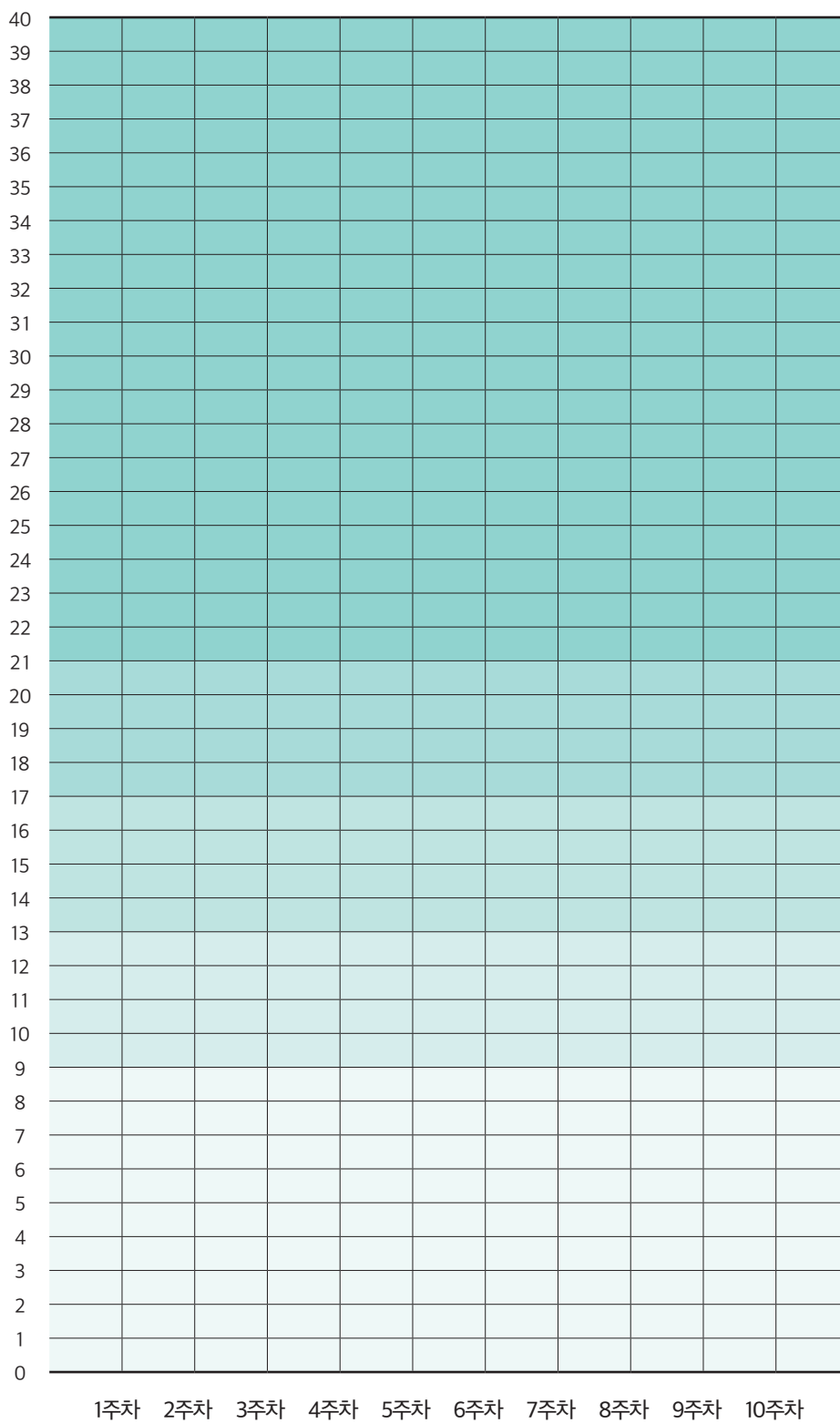
프로그램동안 지켜야 할 것들

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

II. 프로그램 회기 간 변화

매주 기분이 어떻게 변화하는지 함께 살펴보아요.

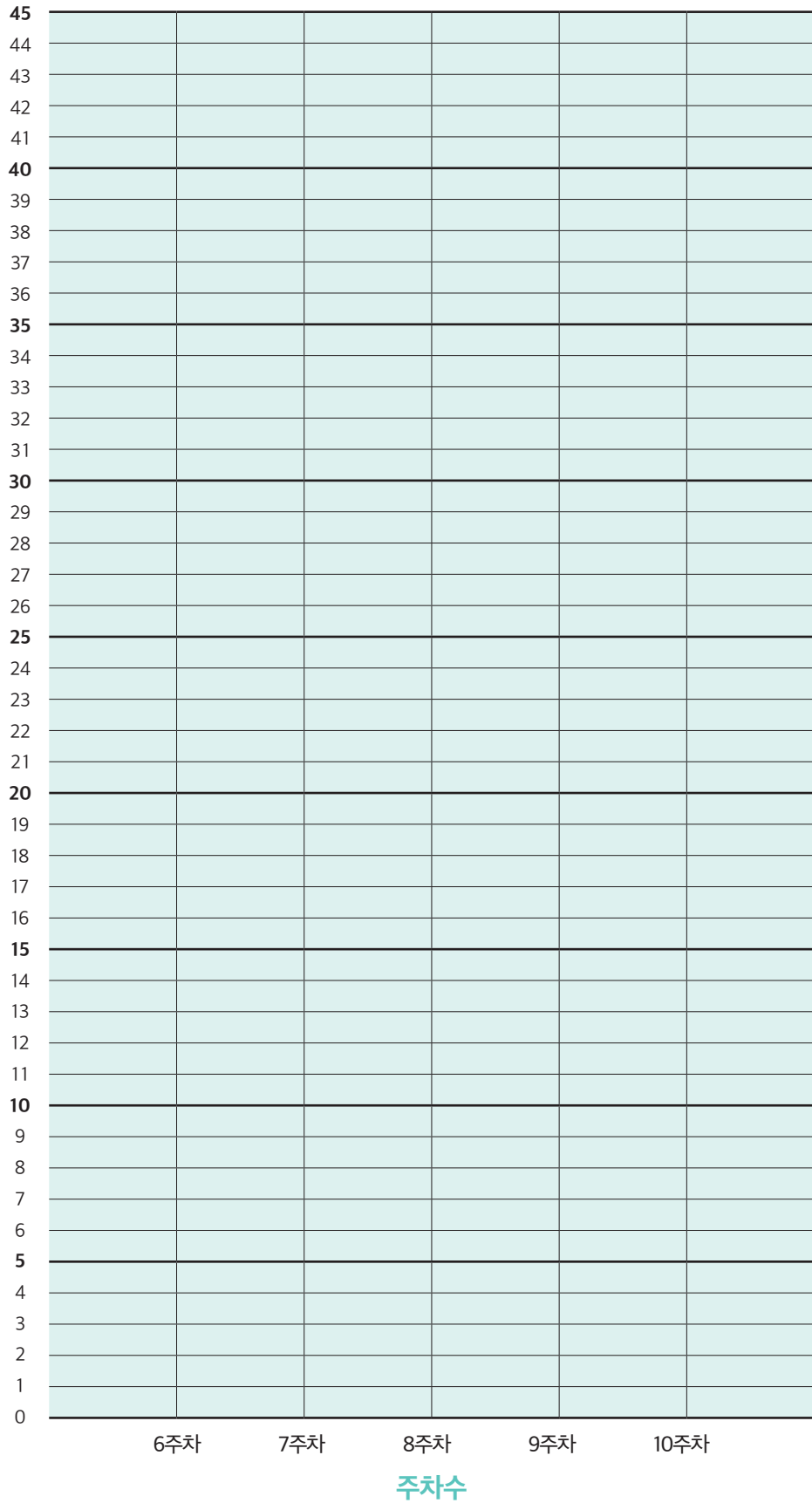
아울렛중앙
평가점수



주차수(평가일자)

활동
개수

◆ 활동수준그래프

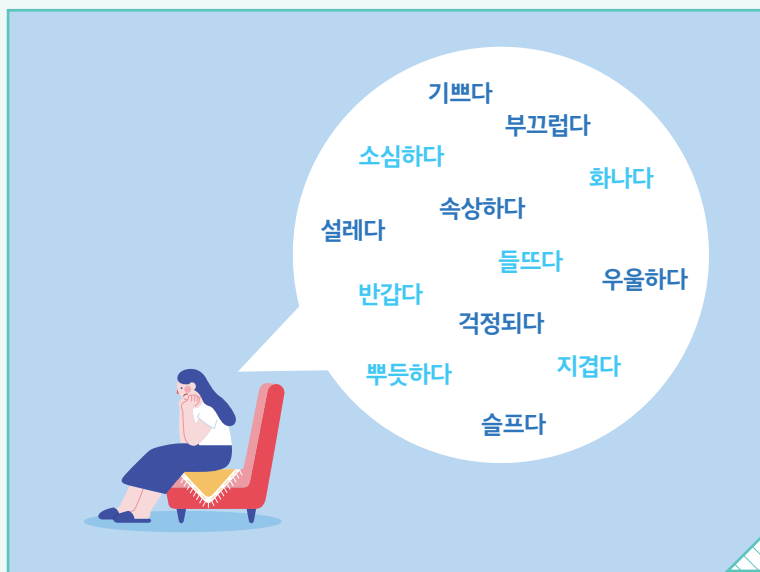


[illegible]

III. 프로그램 회기

날짜: 년 월 일

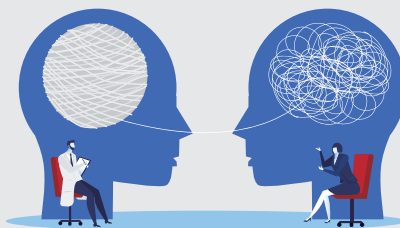
1회기



· 우울증이란 무엇일까요?

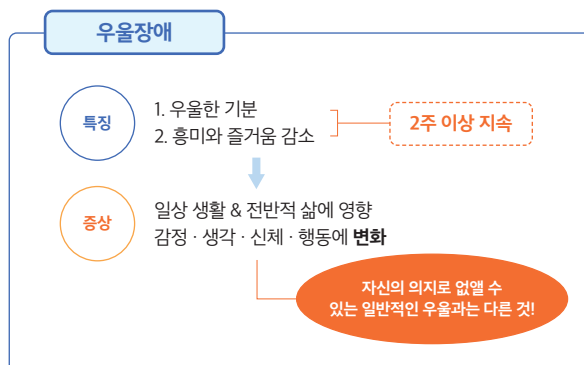
"우울(憂鬱)하다"

"근심스럽거나 답답하여 환기가 없다"



슬프다
무겁다
답답하다
근심스럽다
찌뿌드드하다
침울하다

· 우울증이란 무엇일까요?



• 우울증이란 무엇일까요?



“예전에는 즐거웠던 활동들도 이제는 별로 흥미롭지 않아요.”

“잠이 너무 많아졌어요.”

“입맛이 없어졌어요.”

“죽음에 대해 자주 생각해요.”

“내가 너무 하찮은 것 같아요.”

“아무 것도 안하고 쉬는 날에도 너무 피곤해요.”

“거의 매일 깨어 있는 내내 슬프고 절망적이에요.”

“심하게 안정불편 못해요.”


“쉽게 잠들지 못하겠어요.”

“눈물을 거의 매일 흘려요.”

“머리가 계속 아파요.”

“사고력, 집중력, 기억력이 점점 떨어지는 것 같아요.”

• 우울증이란 무엇일까요?



“예전에는 즐거웠던 활동들도 이제는 별로 흥미롭지 않아요.”

“잠이 너무 많아졌어요.”

“입맛이 없어졌어요.”

“죽음에 대해 자주 생각해요.”

“내가 너무 하찮은 것 같아요.”

“아무 것도 안하고 쉬는 날에도 너무 피곤해요.”

“거의 매일 깨어 있는 내내 슬프고 절망적이에요.”

“심하게 안정불편 못해요.”

“쉽게 잠들지 못하겠어요.”

“눈물을 거의 매일 흘려요.”

“머리가 계속 아파요.”

“사고력, 집중력, 기억력이 점점 떨어지는 것 같아요.”

사람마다 우울함으로 인해 나타날 수 있는 증상들의 종류와 그 정도는 모두 다릅니다.

• 나만 우울한 것인가요?

출처 : 보건복지부

출처 : 건강보험심사평가원

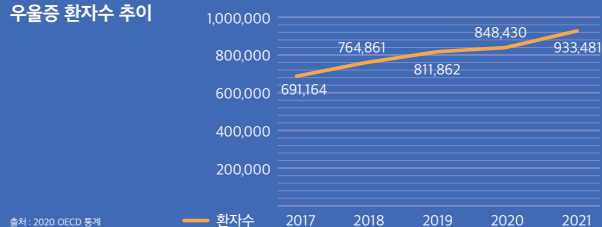
우리나라

- 평생 동안 우울증에 걸릴 확률 약 8%
- 1년 동안 우울증에 걸릴 확률 약 2%
- 10명 중 약 4명

- 21년 기준 여성이 남성보다 2.1배 더 높음

- 여성 (63만 334명)
- 남성 (30만 3,147명)

우울증 환자수 추이



• **나만 우울한 것인가요?**

우울증과 자살로 나라가 무너지고 있다

© 총재 박대환을유자살예방학회(회장 김경희)에 교수심경서를 명한 신경과 admin@doctornews.co.kr | © 승인 2022.08.06 06:00

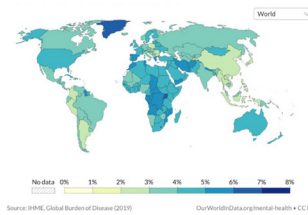
| SSRI 항우울제 합의안, 보건복지부 보험약제과 8개월 '방치'

출처 : <http://www.doctorsnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=145657>

2022년 8월 보도 기준,
OECD국가 중 우리나라는
우울증 유병률 1위(36.8%)로
우울증으로 힘들어하고 있는
사람에 비해, 치료율은 11%로
가장 낮은 것으로 나타남.

• **나만 우울한 것인가요?**

전세계 우울증 유병률

출처 : <http://ourworldindata.org/mental-health>

세계보건기구(WHO)는 2021년 기준,
전세계 3억만명 정도가 우울증으로
힘들어하고 있음



세계인구의 약 4%
50명 중 약 2명

출처 : <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

- 내가 왜 우울한 건가요?



출처 : 세브란스 병원 건강칼럼

· 환경의 변화와 우울증

전세계 우울증



No data 0% 1%

Source: IHME, Global Burden of Disease

출처: <http://ourworldindata.org/mental-health>



코로나 19 발생기간 동안
전 세계 우울증 유병률이
약 7배 증가

는 2021년 기준,
가 우울증으로

4%

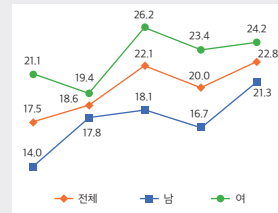
명

www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

· 환경의 변화와 우울증

우울 위험군

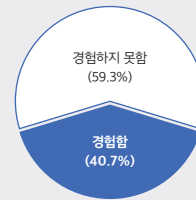
20년 3월 20년 5월 20년 9월 20년 12월 21년 3월



코로나 19 이후 우울 위험군 **6배 증가**

코로나 19 이전(2018): 3.8%
코로나 19 이후(2021): **22.8%**

출처: 보건복지부 보도참고자료, 2021.



외출 및 모임자체로 인한
사회적 고립감(32.1%)

감염 확산에 따른
건강 염려(30.7%)

취업 및 일자리 유지의
어려움(14.0%)

신체활동 부족으로 인한
체중 증가(13.3%)

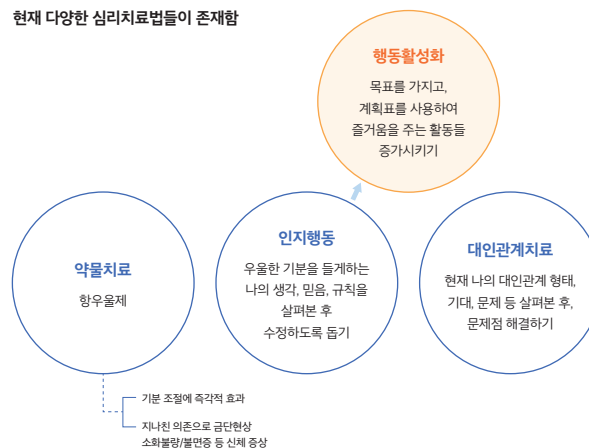
기타(9.9%)

전염병 재난이 지속되면서 나타나는
다양한 환경의 변화가 우울 경험에 영향을 미침

출처: 한국건강증진개발원, 2020.

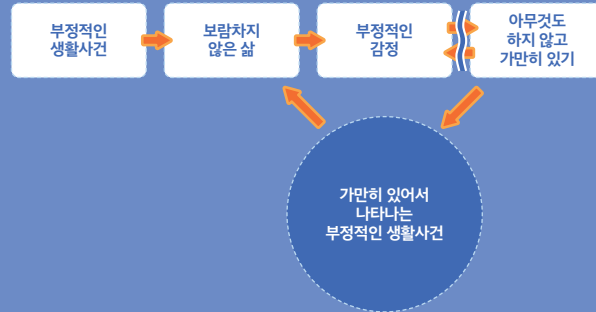
· 우울한 이 기분을 어떻게 해야하죠?

현재 다양한 심리치료법들이 존재함



· 우울한 이 기분을 어떻게 해야하죠?

행동활성화의 우울증 모형



· 우울한 이 기분을 어떻게 해야하죠?

우울증은 **"마음의 감기"**라고
불리기도 함

감기처럼 초기에 잘 회복하면
극복 가능성이 높음
그러나 방치할수록
점점 치명적인 결과를 낳게
된다는 점!



행동 활성화 프로그램을 통해
여러분의 우울한 기분과 생각들이 줄어들기를 바랍니다 ^^

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 뗏에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깼다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

◆ 활동기록지

어떤 활동이든, (그 활동이 나에게 작거나 중요하지 않게 느껴지더라도) 아래의 활동기록지에 기록해 보세요. (예, 오후 5시에 TV를 보기, 오후 11시에 잠 자기)

시간	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
오전	6-7								
	7-8								
	8-9								
	9-10								
	10-11								
	11-12								
오후	12-1								
	1-2								
	2-3								
	3-4								
	4-5								
	5-6								
	6-7								
	7-8								
	8-9								
	9-10								
	10-11								
	11-12								
오전	12-1								
	1-2								
	2-3								
	3-4								
	4-5								
	5-6								

시간	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
오전	6-7											
	7-8											
	8-9											
	9-10											
	10-11											
	11-12											
오후	12-1											
	1-2											
	2-3											
	3-4											
	4-5											
	5-6											
	6-7											
	7-8											
	8-9											
	9-10											
	10-11											
	11-12											
오전	12-1											
	1-2											
	2-3											
	3-4											
	4-5											
	5-6											



날짜: 년 월 일

2회기

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 뒤통에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깬다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/쳐지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 쳐지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

◆ 활동기록지

어떤 활동이든, (그 활동이 나에게 작거나 중요하지 않게 느껴지더라도) 아래의 활동기록지에 기록해 보세요. (예, 오후 5시에 TV를 보기, 오후 11시에 잠 자기)

시간	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
오전	6-7								
	7-8								
	8-9								
	9-10								
	10-11								
	11-12								
오후	12-1								
	1-2								
	2-3								
	3-4								
	4-5								
	5-6								
	6-7								
	7-8								
	8-9								
	9-10								
	10-11								
	11-12								
오전	12-1								
	1-2								
	2-3								
	3-4								
	4-5								
	5-6								

시간	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
오전	6-7											
	7-8											
	8-9											
	9-10											
	10-11											
	11-12											
오후	12-1											
	1-2											
	2-3											
	3-4											
	4-5											
	5-6											
	6-7											
	7-8											
	8-9											
	9-10											
	10-11											
	11-12											
오전	12-1											
	1-2											
	2-3											
	3-4											
	4-5											
	5-6											



날짜: 년 월 일

3회기

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 뒤통에 걸쳐 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깼다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/쳐지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 쳐지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

◆ 삶의 가치 평가지

각각의 영역에서 해내고 싶은 활동들을 적고 간단히 설명해봅시다.

* 삶의 가치는 활동을 안내하고 동기를 부여하는 중요한 역할을 합니다.

* 각 영역에서 중요한 가치에 대해 생각해봅시다.

1. 대인관계

2. 교육 및 진로

3. 취미 및 여가

4. 건강(신체/정신) 및 종교

5. 일상 활동

삶의 가치 영역	해석
1 대인관계	<ul style="list-style-type: none"> - 가족 관계에서 이루고 싶은 중요한 가치는 무엇인가요? / 어떤 가족 구성원(예, 자녀, 부모, 형제/자매)이 되고 싶은가요? - 친구 관계에서 중요한 가치는 무엇인가요? / 자신이 어떤 친구가 되길 바라나요? / 친구 관계에서 어떤 부분을 개선하고 싶나요? - 연인/배우자 관계에서 중요한 가치는 무엇인가요? / 연인/배우자 관계에서 어떤 역할을 하고 싶나요?
2 교육 및 진로	<ul style="list-style-type: none"> - 교육이나 전문적인 훈련을 받고 싶나요? / 더 배우고 싶은 것이 있나요? / 교육이나 전문적인 훈련을 통해 어떤 모습이 되기를 원하나요? - 어떤 종류의 일을 하고 싶나요? / 진로에서 중요한 가치는 무엇인가요?
3 취미 및 여가	<ul style="list-style-type: none"> - 해보고 싶은 특별한 관심거리나 새로운 활동이 있나요? - 취미/여가 생활에서 이루고 싶은 것은 무엇인가요?
4 건강(신체/정신) 및 종교	<ul style="list-style-type: none"> - 신체건강(예, 식단, 수면, 운동, 습관 등)과 관련하여 어떤 부분을 노력하고 싶나요? - 정신건강(예, 우울, 불안 등)과 관련하여 어떤 부분을 노력하고 싶나요? / 치료를 통해 얻고 싶은 것은 무엇인가요? - (종교가 있다면) 종교가 어떤 점에서 중요한가요? / 영적으로 만족하고 있나요? / 영적 만족감을 위해 어떤 노력을 하고 싶나요?
5 일상 활동	<ul style="list-style-type: none"> - 일상생활을 유지하기 위해 스스로 책임지고 해야 하는 일(예, 집안일, 공과금 납부, 반려동물 돌봄 등)이 있나요? 그것이 어떤 점에서 중요한가요?

※ 필요에 따라81쪽의 [즐거운 일 목록]을 참고해 주세요.

◆ 활동기록지

어떤 활동이든, (그 활동이 나에게 작거나 중요하지 않게 느껴지더라도) 아래의 활동기록지에 기록해 보세요. (예, 오후 5시에 TV를 보기, 오후 11시에 잠 자기)

시간	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
오전	6-7								
	7-8								
	8-9								
	9-10								
	10-11								
	11-12								
오후	12-1								
	1-2								
	2-3								
	3-4								
	4-5								
	5-6								
	6-7								
	7-8								
	8-9								
	9-10								
	10-11								
	11-12								
오전	12-1								
	1-2								
	2-3								
	3-4								
	4-5								
	5-6								

시간	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
오전	6-7											
	7-8											
	8-9											
	9-10											
	10-11											
	11-12											
오후	12-1											
	1-2											
	2-3											
	3-4											
	4-5											
	5-6											
	6-7											
	7-8											
	8-9											
	9-10											
	10-11											
	11-12											
오전	12-1											
	1-2											
	2-3											
	3-4											
	4-5											
	5-6											



날짜: 년 월 일

4회기

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 뒤통에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깬다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/쳐지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 쳐지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

국립정신건강센터 연구개발사업[MH19R22A01]

[illegible]

◆ 목표활동은 어떻게 정하나요?

가치에 부합하는 목표활동을 정할 때, 다음의 기준을 떠올려 보고 이에 맞는 활동을 찾는 것이 도움이 됩니다.

- ▶ 이 활동은 다른 사람이 관찰할 수 있나요?
- ▶ 이 활동의 달성 여부를 객관적으로 측정할 수 있나요?
- ▶ 이 활동은 지금 내가 달성할 수 있을 정도일까요?

가치에 부합하는 목표활동의 예시 몇 가지를 참고해 보아요.

1) 삶의 영역: '대인관계'

- ▶ 가치: 자식을 사랑하는 부모가 되기
- ▶ 목표활동 예: '매일 아이에게 사랑한다고 말하기', '주말 중 하루 우리 아이를 위해 특별한 음식 만들기'

2) 삶의 영역: '취미 및 여가 활동'

- ▶ 가치: 활동적으로 생활하기
- ▶ 목표활동 예: '주중에 이틀 집 근처 산책로 걷기', '토요일에 요가 배우기'

◆ 활동-기분기록지

무슨 활동을 했고, 그때 어떤 기분을 느꼈는지 기록해 보세요. 이때 각 기분의 강도가 어땠는지를 0(전혀 느껴지지 않음)에서 10(아주 강렬하게 느껴짐)으로 기록해 보세요.[예, 오전 11시핸드폰 하기- 막막한(9)]

*긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대한 다양한 정서 단어들을 포함하는 ‘**감정목록표**’를 활용해보아요.

시간	월 일 요일		월 일 요일		월 일 요일	
	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)
오전	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오후	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					
	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오전	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					

시간		월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)	
오전	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오후	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												
	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오전	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												

날짜 : 년 월 일

5회기

영
아

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 뗏에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깼다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/처지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 처지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

◆ 주간목표활동점검표

활동수련도기록지에 적은 활동을 중 이번 주에 시도해보고 싶은 활동들을 적고, 주간 목표(횟수, 지속 시간)를 설정해보아요.

5주차 주간목표활동검표

[illegible]

※ **월동수행** 후 다음 회기에 12쪽의 [월동수준그래프]에 표시해 주세요.

◆ 활동-기분기록지

무슨 활동을 했고, 그때 어떤 기분을 느꼈는지 기록해 보세요. 이때 각 기분의 강도가 어땠는지를 0(전혀 느껴지지 않음)에서 10(아주 강렬하게 느껴짐)으로 기록해 보세요.[예, 오전 11시핸드폰 하기- 막막한(9)]

*긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대한 다양한 정서 단어들을 포함하는 '감정목록표'를 활용해보아요.

시간	월 일 요일		월 일 요일		월 일 요일	
	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)
오전	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오후	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					
	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오전	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					

시간		월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)	
오전	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오후	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												
	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오전	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												

날짜 : 년 월 일

6회기

양
아

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 뗏에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깼다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

◆ 지난주 활동기록지 검토

활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/쳐지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 쳐지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

◆ 지난주 목표활동 수행 검토

1. 지난주에 어떤 목표활동을 성공적으로 수행했나요? 목표활동을 수행했을 때(또는 수행하지 못했을 때) 기분이 어땠나요?

2. 지난주에 목표활동을 수행하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 목표활동을 좀 더 효과적으로 수행할 수 있을까요?

◆ 주간목표활동점검표

화동수련도기록지에 적은 화동들 중 이번 주에 시도해보고 싶은 화동들을 적고, 주간목표(회수, 지속 시간)를 설정해보아요.

6주차 주간목표활동검표

[illegible]

※ **활동수용** 후 다음 회기에 12쪽의 [활동수준그래프]에 표시해 주세요.

◆ 활동-기분기록지

무슨 활동을 했고, 그때 어떤 기분을 느꼈는지 기록해 보세요. 이때 각 기분의 강도가 어땠는지를 0(전혀 느껴지지 않음)에서 10(아주 강렬하게 느껴짐)으로 기록해 보세요.[예, 오전 11시핸드폰 하기- 막막한(9)]

*긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대한 다양한 정서 단어들을 포함하는 '감정목록표'를 활용해보아요.

시간	월 일 요일		월 일 요일		월 일 요일	
	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)
오전	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오후	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					
	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오전	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					

시간		월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)	
오전	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오후	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												
	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오전	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												

날짜 : 년 월 일

7회기

양
아

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 뗏에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깼다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

◆ 지난주 활동기록지 검토

활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/쳐지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 쳐지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

◆ 지난주 목표활동 수행 검토

1. 지난주에 어떤 목표활동을 성공적으로 수행했나요? 목표활동을 수행했을 때(또는 수행하지 못했을 때) 기분이 어땠나요?

2. 지난주에 목표활동을 수행하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 목표활동을 좀 더 효과적으로 수행할 수 있을까요?

◆ 활동-기분기록지

무슨 활동을 했고, 그때 어떤 기분을 느꼈는지 기록해 보세요. 이때 각 기분의 강도가 어땠는지를 0(전혀 느껴지지 않음)에서 10(아주 강렬하게 느껴짐)으로 기록해 보세요.[예, 오전 11시핸드폰 하기- 막막한(9)]

*긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대한 다양한 정서 단어들을 포함하는 '감정목록표'를 활용해보아요.

시간	월 일 요일		월 일 요일		월 일 요일	
	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)
오전	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오후	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					
	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오전	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					

시간		월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)	
오전	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오후	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												
	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오전	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												

날짜 : 년 월 일

8회기

영
아

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 땀에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깼다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

◆ 지난주 활동기록지 검토

활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/쳐지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 쳐지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

◆ 지난주 목표활동 수행 검토

1. 지난주에 어떤 목표활동을 성공적으로 수행했나요? 목표활동을 수행했을 때(또는 수행하지 못했을 때) 기분이 어땠나요?

2. 지난주에 목표활동을 수행하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 목표활동을 좀 더 효과적으로 수행할 수 있을까요?

◆ 주간목표활동점검표

활동수련도기록지에 적은 활동들을 중 이번 주에 시도해보고 싶은 활동들을 적고, 주간 목표(횟수, 지속 시간)를 설정해보아요.

표점동행목간차주요

[illegible]

※ 내부 수평화 다임 회기에 12쪽의 [활동수준 그래프]에 표시해 주세요.

◆ 활동-기분기록지

무슨 활동을 했고, 그때 어떤 기분을 느꼈는지 기록해 보세요. 이때 각 기분의 강도가 어땠는지를 0(전혀 느껴지지 않음)에서 10(아주 강렬하게 느껴짐)으로 기록해 보세요.[예, 오전 11시핸드폰 하기- 막막한(9)]

*긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대한 다양한 정서 단어들을 포함하는 '감정목록표'를 활용해보아요.

시간	월 일 요일		월 일 요일		월 일 요일	
	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)
오전	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오후	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					
	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오전	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					

시간	월 일 요일		월 일 요일		월 일 요일		월 일 요일	
	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)
오전	6-7							
	7-8							
	8-9							
	9-10							
	10-11							
	11-12							
오후	12-1							
	1-2							
	2-3							
	3-4							
	4-5							
	5-6							
	6-7							
	7-8							
	8-9							
	9-10							
	10-11							
	11-12							
오전	12-1							
	1-2							
	2-3							
	3-4							
	4-5							
	5-6							

날짜 : 년 월 일

9회기

양
아

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 땀에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깬다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

◆ 지난주 활동기록지 검토

활동기록지의 목적은 일상생활에서 자신의 행동과 기분을 돌아보는 것입니다. 어떤 활동이 기분을 나아지게/쳐지게 했는지 생각해 봅시다.

1. 일상 활동을 기록해보니 어땠나요?

2. 활동기록지를 작성하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 활동기록지를 좀 더 쉽게 작성할 수 있을까요?

3. 지난주에 나의 기분을 나아지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

4. 지난주에 나의 기분을 쳐지게 했던 활동이 있었나요? (있었다면) 어떤 활동이었나요?

5. 어떤 활동을 늘리거나 줄이고 싶은가요?

◆ 지난주 목표활동 수행 검토

1. 지난주에 어떤 목표활동을 성공적으로 수행했나요? 목표활동을 수행했을 때(또는 수행하지 못했을 때) 기분이 어땠나요?

2. 지난주에 목표활동을 수행하는 데 어려운 점이 있었나요? (있었다면) 어떤 점이 어려웠을까요? 어떻게 하면 이 어려움을 극복하고 목표활동을 좀 더 효과적으로 수행할 수 있을까요?

◆ 주간목표활동점검표

활동수련도기록지'에 적으 활동들 중 이번 주에 시도해보고 싶은 활동들을 적고, 주간 목표(횟수, 지속 시간)를 설정해보아요.

9주차 주간목표활동점검표

[illegible]

※ **한글** **수업** 후 다음 **회기**에 12쪽의 **[한글수준그래프]**에 표시해 주세요.

◆ 활동-기분기록지

무슨 활동을 했고, 그때 어떤 기분을 느꼈는지 기록해 보세요. 이때 각 기분의 강도가 어땠는지를 0(전혀 느껴지지 않음)에서 10(아주 강렬하게 느껴짐)으로 기록해 보세요.[예, 오전 11시핸드폰 하기- 막막한(9)]

*긍정적인 정서와 부정적인 정서에 대한 다양한 정서 단어들을 포함하는 '감정목록표'를 활용해보아요.

시간	월 일 요일		월 일 요일		월 일 요일	
	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)	활동	기분(강도)
오전	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오후	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					
	6-7					
	7-8					
	8-9					
	9-10					
	10-11					
	11-12					
오전	12-1					
	1-2					
	2-3					
	3-4					
	4-5					
	5-6					

시간		월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일	월	일	요일
		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)		활동	기분(강도)	
오전	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오후	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												
	6-7												
	7-8												
	8-9												
	9-10												
	10-11												
	11-12												
오전	12-1												
	1-2												
	2-3												
	3-4												
	4-5												
	5-6												

날짜 : 년 월 일

10회기

양
아

한국형 정신건강 선별도구 배포용: 우울(MHS:DR)

(Mental Health Screening tool for Depressive Disorders release version)

지난 일주일 동안 각 문항에 해당하는 증상을 어느 정도로 경험하였는지
해당하는 번호에 표시하여 주십시오.

내용	결코 그렇지 않다	약간 그렇다	그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 하루 중 대부분의 시간 동안 울적했다.	0	1	2	3	4
2. 즐겁게 생활하지 못했다.	0	1	2	3	4
3. 불안하거나 과민했다.	0	1	2	3	4
4. 말하거나 움직이기조차 싫었다.	0	1	2	3	4
5. 내 삶은 가치가 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 이전보다 집중력이나 의사 결정 능력이 떨어졌다.	0	1	2	3	4
7. 살기가 귀찮고 죽어 버리고 싶다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
8. 뗏에 걸려 빠져나올 수 없을 것 같은 기분이 들었다.	0	1	2	3	4
9. 앞날에 더는 기대할 것이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 평소보다 식욕이 줄었다.	0	1	2	3	4
11. 평소보다 식욕이 늘었다.	0	1	2	3	4
12. 잠드는 게 어렵거나 자주 깬다.	0	1	2	3	4



* 온라인으로 우울증상 평가를 하실 경우,
여기 QR을 핸드폰 카메라로 찍어 주세요.

총 점

※ 11쪽의 [기분그래프]에 표시해 주세요.

행동활성화 프로그램 되돌아보기

나의 감정 수준은 지난 10주 동안 어떻게 변화했나요?
이렇게 변화된 것은 어떤 이유에서였을까요?

나의 활동 수준은 지난 10주 동안 어떻게 변화했나요?
이렇게 변화된 것은 어떤 이유에서였을까요?

감정의 변화와 활동수준의 변화가 일치하나요?
일치한, 혹은 일치하지 않은 이유는 무엇 때문일까요?

행동활성화 프로그램 마무리하기

프로그램을 하면서 찾은 나의 즐거운 활동

프로그램 후에 수행하고 싶은 나의 즐거운 활동

프로그램 이후에도 즐거운 삶을 살기 위한 나만의 방법 찾기

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

* 내 삶의 가치:

* 즐거운 삶을 살기 위한 나만의 방법이 내 삶의 가치와 어떻게 연결되나요?

IV. 기타 참고자료

◆ 즐거운 일 목록

여행 혹은 지역사회 방문	✓	오락 활동	✓
1 (국내) 여행이나 휴가 가기		1 TV보기, 라디오 듣기	
2 박람회, 축제, 동물원, 놀이공원		2 소규모 게임 (예. 빙고게임)	
3 바다		3 영화 관람	
4 소풍		4 콘서트 가기	
5 근사한 저녁 먹으러 가기/외식		5 연극, 뮤지컬 보러 가기	
6 장거리 자동차 여행		6 운동경기 관람	
7 캠핑		7 기타:	
8 박물관/전시회 가기		스포츠 및 게임	✓
9 쇼핑, 마트세일, 벼룩시장		1 수영	
10 도서관이나 서점 가기		2 자전거, 스케이트, 롤러 브레이드	
11 기타:		3 조깅, 하이킹 혹은 산책	
사회적 활동 및 교류	✓	4 테니스, 탁구, 핸드볼, 스쿼시	
1 모임 참석 혹은 주최		5 낚시	
2 가벼운 스킨십 (예. 악수, 포옹)		6 보드게임 하기	
3 (누군가와) 추억/옛이야기 나누기		7 카드게임 하기	
4 집단 활동 참여하기		8 퍼즐, 가로세로 낱말 퀴즈, 어려운 수수께끼/문제 풀기	
5 진솔하고 열린 대화 나누기		9 암벽등반, 등산	
6 친구들과 함께 놀러 나가기		10 야구	
7 흥미로운 주제에 대해 토론하기 (스포츠, 패션, 뉴스)		11 포켓볼, 당구	
8 가족 방문하기 혹은 가족의 방문 맞이하기		12 컴퓨터 게임	
9 새로운 사람 만나기		13 기타:	
10 친구/지인과 외식하기			
11 친구 방문 혹은 방문 맞이하기			
12 기타:			

◆ 즐거운 일 목록 (계속)

교육	✓	취미, 예술, 공예	✓
1 건강 및 외모 가꾸기		1 악기 연주	
2 예술 관련 교육 (그림, 도자기, 뜨개질)		2 노래 부르기	
3 독서		3 춤추기	
4 흥미로운 교육 코스 등록하기		4 수공예 (그림, 조각, 도자기, 동영상)	
5 소설, 희곡, 시, 수필, 보고서 쓰기		5 바느질 (니트, 뜨개질, 자수)	
6 매뉴얼/방법이 써 있는 책/기사 보기		6 사진찍기	
7 강연 들으러 가기		7 목공예	
8 복학하기, 학교 입학하기		8 수집하기	
9 컴퓨터 강좌들 수강하기		9 기타:	
10 기타:		건강 및 외모 가꾸기	✓
집안일 관련 활동	✓	1 증명사진 찍기	
1 집 청소		2 새 옷, 신발, 보석사기	
2 빵/쿠키 굽기		3 화장하기, 화장품 구매하기	
3 요리		4 머리 다듬기	
4 화분/식물 가꾸기		5 매니큐어, 패디큐어	
5 세차하기		6 마사지, 때 밀기	
6 바느질		7 향수 뿌리기	
7 꽃/식물 사기		8 외출 준비하기	
8 방/집 새로 꾸며보기		9 건강 관련하여 미뤄두었던 일 하기 (치과가기, 안경 맞추기, 헬스장 등록)	
9 방향제로 집안 분위기 전환해보기		10 세안하기	
10 집에 있는 물품들 고치기/ 자동차 손보기		11 운동하기	
11 기타:		12 기타:	

◆ 즐거운 일 목록 (계속)

스스로를 가꾸고 여가생활 하기	✓	맛있는 것 먹기	✓
1 자유 시간 갖기		1 초콜릿	
2 애완동물 갖기, 혹은 놀아 주기		2 사탕	
3 명상, 요가		3 아이스크림	
4 (거품) 목욕		4 디저트	
5 혼자 있어보기		5 음료	
6 일기, 스크랩북, 그림앨범 작성하기		6 맛있는 음식	
7 잡지 구독		7 기타:	
8 신선한 공기 맛보기		이타주의적인 활동	✓
9 음악 감상		1 자원봉사	
10 일광욕		2 자선 활동	
11 자연의 소리 듣기		3 누군가에게 호의 베풀기	
12 농담 듣고 말해보기		4 종교/자선 단체에 기부하기	
13 사우나, 찜질방 가기		5 선물 주기	
14 공상		6 누군가에게 도움/조언주기	
15 신문/잡지 읽기		7 누군가를 방어/보호해주기	
16 모래 위에 맨발로 걸어 보기		8 기타:	
17 모닥불 주위에 앉아 보기		종교 및 자선 활동	✓
18 기타:		1 예배, 미사 가기	
기타 사소한 즐거운 일들	✓	2 종교 행사 참석	
1		3 기도 영성 모임 참가	
2		4 기도하기	
3		5 성서/성경/불경 읽기	
4		6 성당/교회/절 활동하기	
5		7 기타:	

주간 목표를 달성하였을 때 가능한 보상 목록

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

주차	내가 고른 보상	보상 획득?	
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X
		O	X

◆ 감정목표표

유쾌한 (긍정적인) 느낌			불쾌한 (부정적인) 느낌		
감동적인	기대되는	신나는	걱정되는	허무한	부끄러운
감사한	홀가분한	안심되는	의기소침한	피곤한	막막한
자랑스러운	재미있는	정겨운	난처한	초조한	귀찮은
가슴 벅찬	반가운	느긋한	외로운	실망스러운	억울한
기운 나는	열정적인	차분한	무기력한	서러운	암담한
즐거운	행복한	여유로운	(안 좋게) 놀란	울적한	신경 쓰이는
흥미로운	당당한	생기가 도는	서운한	비참한	두려운
뿌듯한	친근한	자신감 있는	지루한	당황스러운	주눅 든
설레는	흐뭇한	흥분된	쓸쓸한	불안한	긴장한
들뜬	기쁜	희망에 찬	절망스러운	슬픈	불편한
평화로운	편안한	두근거리는	약 오르는	혼란스러운	언짢은
짜릿한	상쾌한	포근한	안타까운	지친	답답한
사랑하는	활기찬	몽클한	겁나는	우울한	화나는
고마운	만족스러운	매혹되는	창피한	괴로운	분한

집필진

책임연구원	서호준, 최기홍
(발행) 참여 집필연구원	이은별, 한여울
(개정) 책임 집필연구원	이은별
(개정) 참여 집필연구원	최주희, 강보영, 김예슬, 정재희, 박용천

개정 자문단

자문 위원	김성남, 손주영, 정미향, 허수연, 홍현주
-------	-------------------------

발행일 및 개정일

최초 발행일	2018.4
1차 개정일	2021.5
2차 개정일	2022.12

책임연구원 소개

서호준 가톨릭대학교 의과대학을 졸업하였고 동대학원에서 박사학위를 취득하였으며 현재 가톨릭대학교 성빈센트병원에서 교수로 재직 중이다. 정서 및 불안 관련 질환들, 그리고 인지행동치료나 정신분석치료 등 정신치료 분야에 관심을 가지고 연구 및 임상 경험의 쌓고 있다. 대한불안학회, 대한분석치료학회, 한국인지행동치료학회에서 이사 및 부회장을 역임하였다. 역서로는 ‘10분 CBT’, ‘우울증의 행동활성화 치료’, ‘한 손에 잡히는 임상연구’ 등이 있다.

최기홍 고려대학교 심리학부를 졸업하고 네브래스카 주립대학교에서 임상 심리 전공으로 박사학위를 취득하였다. 컬럼비아 대학병원과 예일 대학병원에서 임상심리학자로 일했으며, 현재는 고려대학교 심리학부 교수로 재직 중이다. 고려대학교 KU마음건강연구소 소장직과 마음건강케어(주) 마인딥 인지행동치료센터의 센터장을 맡고 있다. 2023년 세계인지행동치료학회 공동조직위원장을 맡고 있다. 대표 저서로는 ‘나를 위한, 감정의 심리학’, 역서로는 ‘정서도식치료 매뉴얼’, ‘청소년을 위한 행동활성화’ 등이 있다.