

CHECK LIST

ISSUE PAPER

HEALTH

해석

각 항목별로 0~4점을 부여하고
각 항목별 점수를 합산하여
아래와 같이 평가

- 0~7점 유의할 정도의 불면증이 없음
- 8~14점 약간의 불면증 경향
- 15~21점 중등도의 불면증
- 22~28점 심한 불면증

감정노동 근로자 건강장애 발생 평가표

● 불면증 지수 (Insomnia Severity Index, ISI)

Morin 등에 의해 개발된 불면증 지수(Insomnia Severity Index, ISI)는 불면증의 정도를 수면개시의 어려움, 수면유지의 어려움, 깨어나기 어려움, 수면 만족도, 낮 시간 기능 장애, 감지된 불면증의 심각도, 수면에 대한 걱정 수준의 7개 항목으로 나누어 평가한다.

1-3. 최근 2주간 다음 각 항목의 문제들이 얼마나 심한지 표시해 주세요.

문항	없음	약간	중간	심함	매우심함
잠들기 어렵다	①	②	③	④	⑤
잠을 유지하기 어렵다	①	②	③	④	⑤
쉽게 깬다	①	②	③	④	⑤

4. 현재 수면양상에 관하여 얼마나 만족하고 있습니까?

① 매우만족 ② 약간만족 ③ 그저 그렇다 ④ 약간 불만족 ⑤ 매우 불만족

5. 귀하의 수면장애가 어느 정도나 당신의 낮 활동을 방해한다고 생각합니까?

(낮에 피곤함, 직장이나 가사에 일하는 능력, 집중력, 기억력, 기분 등)

① 전혀 방해되지 않는다 ② 약간 ③ 다소 ④ 상당히 ⑤ 매우 많이

6. 주변 사람들이 귀하가 수면문제로 삶의 질이 떨어지고 있다고 여기고 있습니까?

① 전혀 그렇지 않다 ② 약간 ③ 다소 ④ 상당히 ⑤ 매우 많이

7. 당신은 현재 수면 문제에 관하여 얼마나 걱정하고 있습니까?

① 전혀 걱정하지 않는다 ② 약간 ③ 다소 ④ 상당히 ⑤ 매우 많이

CAGE 검사 (알코올의존도 자가진단 검사)

알코올중독 정도를 알아보기 위한 자가진단검사 방법으로 간단한 4가지 질문의 영문 첫 글자를 따 CAGE 검사라고 한다.

해석

- **1가지 해당**
술을 조심해야 할 필요가 있음
- **2가지 해당**
알코올의존 가능성 있어
정신건강의학과 진료 필요
- **3가지 이상**
적극적인 치료가 필요함

문항	예	아니오
Cut down on drinking 술을 끊어야겠다고 생각하신 적이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annoyed by criticism of your drinking 술로 인해 주변 사람들로 부터 비난을 받은 적이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guilty about your drinking 술로 인해 죄책감을 느낀 적이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eye opener 아침에 일어나자마자 해장술을 찾은 적이 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

우울증 선별 검사 (한국어판 PHQ-9: Patient Health Questionnaire-9)

지난 2주 동안 당신은 다음과 같은 일로 얼마나 자주 불편함을 느낀 적이 있습니까?

해석

- 1~4점 정상
5~9점 약한 우울
10~14점 중간 우울
15~19점 약간 심한 우울
20~27점 심한 우울
- **총 27점 중 10점 이상인 경우**
심리상담 연계

문항	전혀 그렇지 않다	수일 정도	1주일 이상	거의 매일
일을 함에 있어 거의 흥미가 없거나 즐거움이 없다	0	1	2	3
기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다	0	1	2	3
잠을 들거나 수면을 유지하는 데 문제가 있거나 또는 수면량이 너무 많다	0	1	2	3
피로감을 느끼거나 기력이 별로 없다	0	1	2	3
식욕이 없거나 또는 너무 과식을 한다	0	1	2	3
당신 자신에 대해 죄책감을 느끼거나, 당신이 실패자라고 느끼거나 또는 자신에 대해 실망을 하거나 가족들을 실망시켰다고 생각한다	0	1	2	3
일에 집중하기가 어렵다(예. 신문 읽기 또는 텔레비전 시청)	0	1	2	3
주변사람들이 알 정도로 움직이거나 말하는 것이 느려졌다. 또는 그 반대다(매우 불안하여 평상시와 다르게 주위를 서성댄다)	0	1	2	3
당신이 죽는 것이 더 낫다거나 어떤 방법으로든 지 자신의 몸에 상처를 낸 적이 있다	0	1	2	3

불안장애 선별 검사 (Zung의 '자가평가불안척도(SAS)')

문항	아니다	때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
나는 요즈음 전보다 신경질적이고 불안하다	1	2	3	4
나는 공연히 두려워진다	1	2	3	4
나는 사소한 일에 당황하고 어쩔 줄 모른다	1	2	3	4
나는 신경이 약해져서, 마음을 가눌 수 없다	1	2	3	4
나는 만사가 순조로울 것 같다	4	3	2	1
나는 손발이 떨리고 안절부절하다	1	2	3	4
나는 머리가 아프고 목덜미가 무겁거나 혹시 허리가 아프다	1	2	3	4
나는 이유없이 몸이 약하고 피곤하다	1	2	3	4
나는 마음이 안정되고 편하게 오래 앉아 있을 수 있다	4	3	2	1
나는 가슴이 두근거린다	1	2	3	4
어지러워서 고생한다	1	2	3	4
나는 졸도하거나 졸도할 것 같이 느낄 때가 있다	1	2	3	4
나는 가슴이 답답하지는 않다	4	3	2	1
나는 손에 쥐가 나가거나 저려서 고생을 한다	1	2	3	4
나는 소화가 안 되어 고생을 한다	1	2	3	4
나는 소변을 자주 본다	1	2	3	4
내 손은 보통 덥고 땀이 나지 않는다	4	3	2	1
나는 얼굴이 쉽게 붉어지고 화끈 거린다	1	2	3	4
나는 쉽게 잠이 들고 깊이 잔다	4	3	2	1
나는 꿈자리가 사납다	1	2	3	4

해석

- **총점 20~44점**
정상범위
- **총점 45~59점**
경증~중간 정도 불안
- **총점 60~74점**
심한 불안
- **총점 75~80점**
매우 심한 불안

정신건강 설문 (General Health Questionnaire; GHQ-12)

문항	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
하고 있는 일에 집중할 수 있다	4	3	2	1
근심 때문에 잠을 잘 자지 못한다	1	2	3	4
나는 쓸모 있는 역할을 하고 있다고 느낀다	4	3	2	1
어떤 일에 대해 결정할 수 있다고 느낀다	4	3	2	1
항상 긴장하고 있다고 느낀다	1	2	3	4
닥친 문제를 극복할 수 없다고 느낀다	1	2	3	4
일상생활을 정상적으로 즐길 수 있다	4	3	2	1
자신의 문제가 벅차다고 느낀다	1	2	3	4
불행하거나 우울하다고 느낀다	1	2	3	4
자신감을 잃고 있다	1	2	3	4
자신을 가치가 없는 사람이라고 생각한다	1	2	3	4
모든 것을 고려해 볼 때 충분히 행복하다고 느낀다	4	3	2	1

출처 : 한국산업안전보건공단 「감정노동 종사자 건강보호 가이드」 p.81~84 발췌

해석

• 총 48점 중 32점 이상인 경우
심리상담 연계

