□ 비만 생활습관 평가 도구

※ 아래 사항을 읽고 해당번호 또는 항목이 있는 □ 안에 V 또는 ■ 표시해 주십시오.

비만생활습관 : □ 평가대상자 □ 비대상자 ※ 체질량지수 25kg/m^2 이상만 작성해 주십시오.

◆ 신장:_____cm ◆ 체중:_____kg ◆ 허리둘레:_____cm ◆ 체질량지수:_____kg/m^2

1. 현재 체중이 10대 후반이나 20대 초반이었을 때와 비교하여 10kg 이상 늘었습니까?
   □ 예 □ 아니오

2. 당신은 현재까지 체중감량을 몇 차례나 시도해 보았습니까?
   □ 전혀 해 본 적이 없다 □ 1~3회 □ 4회 이상 □ 항상 노력하고 있다

3. 당신은 체중감량을 통해 정상 체중을 지속적으로 유지하는데 관심이 있습니까?
   □ 별로 관심이 없다 □ 어느 정도 관심이 있다 □ 매우 관심이 있다

□ 정신건강검사(우울증) 평가 도구

한글판 Patient Health Questionnaire-9: PHQ-9

본 설문은 우울한 정도를 스스로 알아보기 위한 것입니다. 이 질문들이 확정된 진단을 위한 것은 아니지만 높은 점수가 나왔을 경우에는 우울증의 가능성이 높으므로, 더 정확한 평가를 위해서 병원에서 진료를 받아 볼 것을 추천합니다.

지난 2주 동안, 아래 나열되는 증상들에 얼마나 자주 시달렸습니까?

	전혀 아니다	여러날 동안	일주일 이상	거의 매일
1. 일을 하는 것에 대한 흥미나 재미가 거의 없음	□	□	□	□
2. 가라앉은 느낌, 우울감 혹은 절망감	□	□	□	□
3. 잠들기 어렵거나 자꾸 깨어남, 혹은 너무 많이 잠	□	□	□	□
4. 피곤함, 기력이 저하됨	□	□	□	□
5. 식욕 저하 혹은 과식	□	□	□	□
6. 내 자신이 나쁜 사람이라는 느낌 혹은 내 자신을 실패자라고 느끼거나 나 때문에 나 자신이나 내 가족이 불행하게 되었다는 느낌	□	□	□	□
7. 신문을 읽거나 TV를 볼 때 집중하기 어려움	□	□	□	□
8. 남들이 알아챌 정도로 거동이나 말이 느림, 또는 반대로 너무 초조하고 안절부절 못해서 평소보다 많이 돌아다니고 서성거림	□	□	□	□
9. 나는 차라리 죽는 것이 낫겠다는 등의 생각 혹은 어떤식으로든 스스로를 자해하는 생각들	□	□	□	□
점 수	/ 27			