

## 스트레스 지수 자가진단

문항	질 문	자주	가끔	없음
1	감기에 잘 걸리고 잘 낫지 않는다.	2	1	0
2	손, 발이 차다	2	1	0
3	손바닥이나 겨드랑이 밑에 땀이 많이 난다.	2	1	0
4	갑자기 숨을 쉬기가 힘들어 진다.	2	1	0
5	가슴이 두근거리어서 신경이 쓰인다.	2	1	0
6	가슴이 아플 때가 있다.	2	1	0
7	머리가 맑지 못하다(머리가 무겁다).	2	1	0
8	눈이 쉽게 피로하다.	2	1	0
9	코가 막힐 때가 있다.	2	1	0
10	현기증을 느낄 때가 있다.	2	1	0
11	일어설 때 현기증을 느낀다.	2	1	0
12	환청이 들릴 때가 있다.	2	1	0
13	입안이 험거나 진무를 때가 있다.	2	1	0
14	목이 아플 때가 있다.	2	1	0
15	혀가 하얗게 될 때가 있다.	2	1	0
16	좋아하는 음식이 있어도 식욕이 생기지 않는다.	2	1	0
17	항상 음식물이 위에 걸려 있는 것 같은 기분이 든다.	2	1	0
18	배가 똥똥하거나 설사나 변비를 할 때가 있다.	2	1	0
19	어깨가 결리거나 목이 빠근할 때가 있다.	2	1	0
20	등이나 허리가 아플 때가 있다.	2	1	0
21	몸이 나른하고 피곤함이 좀체 가시지 않는다.	2	1	0
22	체중이 줄고 마른다.	2	1	0
23	뭘 하든 금방 피로해 진다.	2	1	0
24	아침에 기분 좋게 일어나지 못한다.	2	1	0
25	일을 할 의욕이 생기지 않는다.	2	1	0
26	쉽게 잠들지 못한다.	2	1	0
27	수면 중에 몇 번 씩이나 꿈을 꿀 때가 있다.	2	1	0
28	심야에 잠이 깨고 나면 좀처럼 잠들지 못한다.	2	1	0
29	사람을 만난다는 것이 귀찮게 여겨진다.	2	1	0
30	대수롭지 않은 일에도 화가 나거나 초조해 질 때가 있다.	2	1	0

문항	질 문	자주	가끔	없음
31	우울하여 기분이 가라앉을 때가 있다	2	1	0
32	즐겁지만 그것을 느끼지 못할 때가 있다	2	1	0
33	불안정하다고 느낄 때가 있다	2	1	0
34	불안을 느낄 때가 있다	2	1	0
35	기분이 나빠질 때가 있다	2	1	0
36	일을 할 때 자신감을 가질 수 없다	2	1	0
37	뭔가를 할 때 잘 안되면 어쩌나 하는 불안감이 있다	2	1	0
38	남을 믿을 수 없을 때가 있다	2	1	0
39	장래에 대해 희망을 가질 수 없다	2	1	0
40	이것저것 쓸데없는 일만 생각하게 될 때가 있다	2	1	0
41	뭔가를 할 때 우물쭈물하여 좀처럼 결정을 내리지 못한다.	2	1	0
42	어떤 일을 적극적으로 해내지 못한다.	2	1	0
43	주위 사람들이 자신에게 거는 기대를 짐스러워 할 때가 있다.	2	1	0
44	직책에 부담을 느낀다.	2	1	0
45	어디서나 마음이 안 맞는 사람이 있어 곤란할 때가 있다.	2	1	0
46	여러 가지 규칙이나 관습이 매우 귀찮게 여겨진다.	2	1	0
47	환경을 극복하고자 일을 진행해 나갈 수 있을까 불안 해진다.	2	1	0
48	힘들 때 언제든지 상담할 수 있는 친구가 없다고 생각한다.	2	1	0
49	내 노력을 정당하게 평가해주는 사람이 있었으면 좋겠다고 생각한다.	2	1	0
50	모든 것을 다 내팽개치고 싶어질 때가 있다.	2	1	0

자주 = 2점	가끔 = 1점	없음 = 0점
총 점		