

마음 건강 점수

마음이 건강해요 (0점~4점)	보통이에요 (가벼운 우울증상) (5점~9점)	관심이 필요해요 (중간정도 우울증 의심) (10점~19점)	도움이 필요해요 (심한 우울증 의심) (20점~27점)
---------------------	--------------------------------	--	--------------------------------------


주변 사람들의 도움 점수

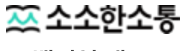
어려울 때 도움을 받기 어려워요 (12점~30점)	어려울 때 도움을 받을 수 있어요 (31점~45점)	많은 도움과 관심을 받고 있어요 (46점~60점)
--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------



〈어디에서 도움을 받을 수 있나요?〉


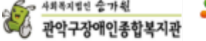


 <p>서울 금천구 시흥대로101길 17, 금천장애인종합복지관</p> <p>전화 02)6912-8000 금천장애인종합복지관 카카오톡 채널 QR</p>	 <p>서울시 금천구 시흥대로 123길 11, 5층(독산1동 주민센터 건물)</p> <p>평일 02)3281-9314 야간, 주말 1577-0199 금천구정신건강복지센터 카카오톡 채널 QR</p>
 <p>서울 금천구 금하로29길 36, 청담종합사회복지관</p> <p>전화 02)806-1377 청담종합사회복지관 카카오톡 채널 QR</p>	 <p>서울 금천구 시흥대로73길 70, 금천구보건소 3층(생명존중센터)</p> <p>전화 02)2627-2212</p>

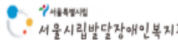
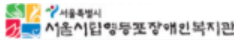


지역 내 장애인 복지관, 정신건강복지센터, 보건소에서 도움드립니다.


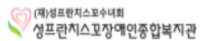

정신건강 척도 활용 자문 |  서소얼린세상 박재우 소장

쉬운 정보화 자문 |  소소한소통 백정연 대표

보완대체그림 활용 |  사람과소통 지 원 |  사랑의열매 「우리같이한걸음」

검수에 함께 참여한 기관 |  강서뇌성마비복지관  관악구장애인종합복지관  기쁜우리복지관  늘푸른나무복지관

 서울시립달맞이장애인복지관  서울시립행랑꽃장애인복지관  서울복지재단 YSRC 서울시립남부장애인종합복지관  삼화초의심복지관

 실로암시각장애인복지관  (재)성프란치스코수녀회 성프란치스코장애인종합복지관  양천해누리복지관

발간등록번호
금천자료-2025-09



"누구나" 자신의 정신건강을 "쉽게" 살펴볼 수 있는 알기 쉬운 정신 건강 안내서

나의 마음 건강 알아보기



날 짜 : _____ 이 름 : _____



번호	지난 2주 동안 내가 어떻게 지냈는지 생각해 보고 O 표시해 주세요	그런 적 없다	가끔 그랬다 (2~3일)	자주 그랬다 (7일이상)	매일 그랬다
	① 기분이 좋지 않고 우울하다	0	1	2	3
	② 평소 좋아하던 일이 재미 없어졌다	0	1	2	3
	③ 밤에 잠이 오지 않는다 또는 너무 졸려서 일어나기 어렵다	0	1	2	3
	④ 평소보다 밥 먹는 양이 적어졌다 또는 밥을 더 많이 먹게 되었다	0	1	2	3
	⑤ 평소 보다 말이나 행동이 느려졌다 또는 불안해서 평소 보다 가만히 있지 못한다	0	1	2	3
	⑥ 피곤하고 기운이 없다	0	1	2	3
	⑦ 내가 실수할까봐 걱정이 된다	0	1	2	3
	⑧ 평소 쉽게 하던 일인데 집중이 잘 안된다	0	1	2	3
	⑨ 너무 힘들어서 죽고 싶다는 생각이 들었다	0	1	2	3
	⑩ 위의 문제들 때문에 평소 내가 쉽게 하던 일들이 어렵게 됐다	0	1	2	3

점수는 모두 몇 점인가요?

_____ 점

■ 원본 활용 척도 : PHQ-9(우울증 척도)

■ 10번 문항은 9번까지 문항 중 1개라도 1점 이상이면 답변해주세요.

나를 도와주는 주변 사람들에 대한 질문이에요		정말 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	정말 그렇다
	① 내가 어려울 때 나를 도와주는 특별한 사람이 있다	1	2	3	4	5
	② 나는 기쁘거나 슬플 때 함께 이야기 나눌 특별한 사람이 있다	1	2	3	4	5
	③ 나의 가족은 나를 잘 도와준다	1	2	3	4	5
	④ 나는 가족에게 도움과 위로를 받는다	1	2	3	4	5
	⑤ 나를 위로해 주는 특별한 사람이 있다	1	2	3	4	5
	⑥ 내 친구들은 나를 잘 도와준다	1	2	3	4	5
	⑦ 나는 친구들에게 도와달라고 말할 수 있다	1	2	3	4	5
	⑧ 나는 가족들에게 고민을 말할 수 있다	1	2	3	4	5
	⑨ 나는 기쁘거나 슬플 때 함께 이야기 나눌 친구가 있다	1	2	3	4	5
	⑩ 나의 마음을 항상 생각해주는 특별한 사람이 있다	1	2	3	4	5
	⑪ 가족은 내가 원하는 결정을 할 수 있도록 도와준다	1	2	3	4	5
	⑫ 나는 친구들에게 고민을 말할 수 있다	1	2	3	4	5

점수는 모두 몇 점인가요?

_____ 점

■ 원본 활용 척도 : MSPSS(사회적 지지 척도)

■ 특별한 사람 : 사회복지사, 이웃, 연인 등 고마움을 느끼는 중요한 사람

나에게 특별한 사람은?

■ 구분: 가족 친구 특별한 사람