

한국의 문화적, 정서적 특성을 반영한 우울, 불안, 스트레스 평가 척도 개발

- 국립정신건강센터 ‘한국인 정신건강 척도’ 개발 -

국립정신건강센터(센터장 곽영숙)는 대한신경정신의학회와 협력하여 우리나라 국민의 문화적, 정서적 특성을 반영한 ‘한국인 정신건강(우울, 불안, 스트레스) 척도’를 개발했다고 밝혔다.

한국인 정신건강 척도는 우울(National Depression Scale; NDS), 불안(National Anxiety Scale; NAS), 스트레스(National Stress Scale; NSS) 3종으로, 각각 11~12문항으로 구성되어 있다.

이번에 개발된 한국인 정신건강 척도는 외국에서 개발되어 한국어로 번안해 사용되던 기존 정신건강 척도와 달리, 한국인의 문화적, 정서적 특성을 반영한 것이 특징으로, 문항을 쉽게 이해하고 응답할 수 있도록 환자들이 증상을 호소하며 주로 사용하는 용어를 활용하여 개발되었다.

그동안 번안된 정신건강 척도 사용으로 인한 ▲사용료 지급이나 ▲저작권 문제로 인한 법적 분쟁, ▲한국인의 정서와 행동양식을 반영하는 데에 한계가 있어, 학계를 중심으로 한국의 문화, 정서적 특성을 반영하고 무상으로 사용할 수 있는 정신건강 척도 개발의 필요성이 꾸준히 제기되었다.

한국인의 정신건강 문제를 효과적으로 평가하기 위한 이번 정신건강 평가도구의 개발은 보건복지부 국립정신건강센터 연구개발사업의 연구비 지원을 통해 이루어졌다.

연구책임자인 계요병원 박주언 연구소장은 “국립정신건강센터와 대한신경정신의학회 및 학계 전문가들의 적극적인 참여로 이번 정신건강 척도가 개발되었으며, 향후 정신건강 진료 현장 및 공공 서비스 기관에서도 유용하게 사용될 것으로 기대된다.” 라고 밝혔다.

국립정신건강센터 정신건강연구소 박수빈 연구소장은 “많은 전문가와 학회의 노력으로 이번 한국인 정신건강 척도가 개발될 수 있었다. 이번 한국인 정신건강 척도는 대한신경정신의학회의 인증을 받은 공인된 도구로서 건강보험 적용과 임상현장 활용·확산을 위해 학회와 지속해서 노력하겠다.” 라고 밝혔다.

한국인 정신건강 척도는 2024년 10월 18일(금) 2024년 대한신경정신의학회 추계학술대회에서 개최되는 심포지엄을 통해 최초로 공개된다. 심포지엄에서는 ‘한국인 정신건강 척도’를 주제로, ▲한국인 정신건강 척도 개발 배경 및 의의, ▲한국인 우울, 불안, 스트레스 척도 지침서 소개, ▲한국인 정신건강 척도 활용계획 및 전략의 내용이 발표된다.

한국인 정신건강(우울, 불안, 스트레스) 척도의 각 지침서는 국립정신건강센터 누리집(ncmh.go.kr)을 통해서 받아볼 수 있으며, 누구나 무상으로 사용할 수 있다. 또한, 국립정신건강센터는 한국인 아동 정신건강(우울, 불안) 척도도 개발 중으로 2026년 상반기 발표 예정이다.

- <붙임> 1. 한국인 정신건강 척도 지침서 3종 표지 이미지
2. 한국인 정신건강 척도 문항

담당 부서	국립정신건강센터 연구기획과	책임자	과 장	한기완 (02-2204-0348)
		담당자	연구관	박세진 (02-2204-0375)

붙임 1

한국인 정신건강 척도 매뉴얼 3종 표지 이미지



1. 한국인 우울 척도(National Depression Scale, NDS)

이 검사는 우울 정도를 알아보기 위한 것입니다. 최근 2주간 각 문항에 해당하는 증상을 얼마나 자주 경험하였는지 확인 하고 해당하는 번호에 O표를 하기 바랍니다.		0	1	2	3
		전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 매일 그렇다
		(없음)	(2일 이상)	(1주 이상)	(거의 2주)
1	하루 종일 우울하다.	0	1	2	3
2	평소에는 즐겁던 일이 재미 없어졌다.	0	1	2	3
3	죽고 싶다.	0	1	2	3
4	마음속에서 뭔가 치밀어 오르는 것 같다.	0	1	2	3
5	사소한 일도 결정하기가 어렵다.	0	1	2	3
6	자신감을 잃었다.	0	1	2	3
7	앞으로도 좋은 일이 생길 것 같지 않다.	0	1	2	3
8	안절부절못하거나 느려졌다는 말을 듣는다.	0	1	2	3
9	잠을 지나치게 많이 자거나 적게 잔다.	0	1	2	3
10	식욕이 지나치게 늘거나 줄었다.	0	1	2	3
11	피곤하고 기진맥진한 상태이다.	0	1	2	3
12	하루를 생활하기가 버겁다.	0	1	2	3

2. 한국인 불안 척도(National Anxiety Scale, NAS)

이 검사는 불안 정도를 알아보기 위한 것입니다. 최근 2주간 각 문항에 해당하는 증상을 얼마나 자주 경험하였는지 확인 하고 해당하는 번호에 O표를 하기 바랍니다.		0	1	2	3
		전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 매일 그렇다
		(없음)	(2일 이상)	(1주 이상)	(거의 2주)
1	이유 없이 불안하다	0	1	2	3
2	안절부절못한다	0	1	2	3
3	불안이나 걱정으로 일상생활이 안된다	0	1	2	3
4	나쁜일이 일어날까 두렵다	0	1	2	3
5	걱정이 많다는 것을 알면서도 걱정을 멈출 수 없다	0	1	2	3
6	집중하는것이 어렵다	0	1	2	3
7	금방 피로해진다	0	1	2	3
8	신경이 날카롭다	0	1	2	3
9	근육이 긴장된다	0	1	2	3
10	잠들기가 어렵거나 자는 도중 자꾸 깬다	0	1	2	3
11	두근거림, 떨림, 입마름 등의 증상이 있다	0	1	2	3

3. 한국인 스트레스 척도(National Stress Scale, NSS)

이 검사는 스트레스 정도를 알아보기 위한 것입니다. 최근 2주간 각 문항에 해당하는 증상을 얼마나 자주 경험하였는지 확인 하고 해당하는 번호에 O표를 하기 바랍니다.		0	1	2	3
		전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	거의 매일 그렇다
		(없음)	(2일 이상)	(1주 이상)	(거의 2주)
1	스트레스를 많이 받는다	0	1	2	3
2	변화에 적응하기 어렵다	0	1	2	3
3	문제가 생기면 직접 처리할 자신이 없다.	0	1	2	3
4	머리가 아프다	0	1	2	3
5	어지럽다	0	1	2	3
6	소화가 안된다	0	1	2	3
7	가슴이 답답하다	0	1	2	3
8	불안하고 초조하다	0	1	2	3
9	쉽게 화가 난다	0	1	2	3
10	쉽게 짜증이 난다	0	1	2	3
11	뭘 자꾸 먹게 된다	0	1	2	3