중장년의 어려움

중장년은 어떤 어려움이 있을까요?

경제적 변화

- 부모 부양 및 자녀 양육으로 인한 지출 증가
- 노후를 위한 비용 준비 등

근로의 변화

- 경기에 따른 고용 불안정
- 조기 퇴직과 재취업 기회 축소
- 업무 환경에 따른 부적응

건강의 변화

- 신체적 기능 약화에 대한 불안감
- 갱년기의 다양한 호로몬 변화
- 성인병 및 만성질환 증가

사회 참여의 변화

- 시대의 빠른 변화로 인한 세대 간 소통 문제
- 다른 세대에 비해 여가 및 사회참여 기회 축소
- 지역 공동체 내의 관계 감소

스트레스, 우울 및 불안 등 혼자서 해결하기 어려운

심리적 문제로 인해 일상생활에 어려움이 나타난다면

조저하지 말고 도움을 받으세요

우울증 건강 설문(PHQ-9)

(최근 2주간 자신의 상태를 표시해주세요.)

문항	없음 (0)	2-6일 (1)	7-12일 (2)	거의 매일 (3)
1. 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.				
2. 평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.				
3. 잠들기가 어렵거나 자주 깼다 / 혹은 너무 많이 잤다.				
4. 평소보다 식욕이 줄었다 / 혹은 평소보다 많이 먹었다.				
5. 다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다. / 혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.				
6. 피곤하고 기운이 없었다.				
7. 내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다 / 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.				
8. 신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다.				
9. 차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다. / 혹은 자해할 생각을 했다.				

※ 출처: 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표(2010). 한글판 우울증선별도구의 신뢰도와 타당도. 대한불안의학회지 6, 119-24

결과 해석	0-4	5-9	10-14	15-19	20-27
	우울아님	가벼움	경함	중함	심함

도움 요청하기

자살위험

자살예방 10가지 수칙 수행 및
자살예방 상담전화 이용 (109)