

외로움과 사회적 고립 척도

(최근 한 달간 자신의 상태를 표시해주세요.)

외로움

1. 나는 외롭다고 느낀다.

거의 그렇지 않다 (0) 다소 그렇지 않다 (1) 다소 그렇다 (2) 매우 그렇다 (3)

2. 나는 소외되어 있다고 느낀다.

거의 그렇지 않다 (0) 다소 그렇지 않다 (1) 다소 그렇다 (2) 매우 그렇다 (3)

사회적 지지

3. 나는 가족이나 친구들에게 편하게 의지할 수 있다.

거의 그렇지 않다 (0) 다소 그렇지 않다 (1) 다소 그렇다 (2) 매우 그렇다 (3)

4. 나의 일상적인 일에 도움을 줄 수 있는 사람이 있다.

거의 그렇지 않다 (0) 다소 그렇지 않다 (1) 다소 그렇다 (2) 매우 그렇다 (3)

사회적 관계망

5. 월 1회 이상 사적으로 만나거나 주 1회 이상 연락을 할 정도로 친한 사람은 몇명입니까? (가족, 친척, 친구 포함)

0명 (3) 1-2명 (2) 3-6명 (1) 7명 이상 (0)

6. 친구나 가족과 사적인 연락을 하는데 하루 중 평균 몇 분 정도를 사용하십니까? (전화, 문자, 카카오톡 등 메신저)

전혀 안함 (3) 15분 이하 (2) 15-1시간 (1) 1시간 이상 (0)

※ 출처: 홍진표, 안지현, 김명현, 정서현 & 장혜인(2021).

외로움과 사회적 고립 척도의 개발 및 타당화 연구. 신경정신의학, 60(4), 291-297

결과 해석

- 1, 2번 문항의 합산점수 = 3점 이상 *외로움 고위험군
- 3, 4번 문항 합산점수 = 4점 이상 또는
- 5, 6번 문항 합산점수 = 4점 이상 *사회적 고립 고위험군

중요함

거주지 내 기초정신건강복지센터를

고위험

정서거간이하가 저무익를 토후 치루

자살예방 10가지 자가수칙

* 죽음을 생각하거나 자살 충동이 느껴지신다면 다음을 실시하세요.

1
지금, 어떤 결정도
하지 말고 멈추세요!

2
지금, 자살할 때 쓰려고
했던 물건을 치워버려요.

3
오늘은 술을
마시지 말아요.

4
지금 당장의 문제에만
집중하세요.

5
'잘 될거야', '괜찮아' 등
긍정적으로 말해요.

6
나를 사랑하는 가까운
사람들을 기억하세요.

7
도움을 줄 수 있는
가까운 사람들에게 연락하세요.
(가족, 친척, 친구, 이웃, 선후배, 동료 등)

8
혼자 있지 말고,
누군가와 함께해요.

9
24시간 자살예방상담전화
(109)의 도움을 받으세요.

10
정신건강전문가를 만날 약속을
지금 예약하세요.

※ 출처: 구가트라이비센터