

난임·유사산부부/양육모 설문 (PHQ-9)

Patient Health Questionnaire-9

지난 2주 동안 아래 나열되는 증상들에, 얼마나 자주 시달렸습니까?

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

한 개 증상이라도 1점 이상으로 체크를 하셨다면, 해당 증상 때문에 직장/집안일을 할 때/주변 사람들과의 관계에서 얼마나 어려움을 겪으셨는지 체크하여 주시기 바랍니다.

☐ 전혀 없었다 ☐ 조금 어려웠다 ☐ 많이 어려웠다 ☐ 아주 어려웠다

총점 10점 이상은 전문 상담이 필요합니다.

10점-14점 : 경도 우울 | 15점-19점 : 중등도 우울 | 20점 이상 : 고도 우울

총점

건강한 마음,
행복한 가정

“

정서적 어려움 속에 있는
난임 부부, 임신부, 유·사산 경험 부부, 양육부모를 위해
경남권역난임·임산부심리상담센터가 함께하겠습니다.

모든 상담은 무료로 진행되며
소중한 개인정보는 안전하게 보호됩니다.

마음이 머무는 곳,
그 길을 함께 걸겠습니다.

”



경남권역
난임·임산부심리상담센터



T. 055-255-0840 (0841, 0842) www.gncare.kr

오시는길



경남 창원시 의창구 용동로 57번길 8 창원한마음병원 지하 1층



철도전철 경전선(광역전철)창원중앙역 1번 출구



버스노선 급행버스 3000, 3004, 3005 간선버스 156

지선버스 215, 220, 221, 222

하나님의 교회 정류장 | 한마음병원 후문 정류장

| 현대선앤빌 정류장

www.gncare.kr

경상남도권역
난임·임산부심리상담센터



건강한 마음, 행복한 가정



보건복지부



경상남도



창원한마음병원
CHANGWON HANMAEUM HOSPITAL

상담 안내

난임부부, 임신부, 유·사산 경험 부부, 양육부모의 정서적 안정을 위해 상담등록부터 종결까지 전문 상담사가 1:1 상담 및 다양한 프로그램을 운영하고 있습니다.

- 이용 대상**
 - 난임 부부, 유·사산 경험 부부, 임신부, 양육부모(36개월 이내 자녀 양육)
- 운영 시간**
 - (평일) 월~금 09:00 ~ 18:00
점심시간 13:00 ~ 14:00
※ 주말 및 공휴일 휴무
 - 상담은 사전예약제로 진행됩니다.
- 상담 유형**
 - 대면(내소)
 - 비대면(전화/온라인/영상)
- 상담 예약**
 - 전화 T. 055-225-0840 (0841, 0842)
 - 홈페이지 www.gncarekr

상담 절차



- 일반상담 : 모든 대상자의 등록 전 상담
- 선별검사 : 우울 · 불안 · 스트레스 측정 검사

제공 서비스



맘 안 애 이야기



난임 스트레스 이야기

임신을 고민하는 순간부터 난임 진단과 치료 과정에서 겪게 되는 스트레스는 우울, 불안 등 부정적 정서를 일으켜 일상 생활과 가족 관계에 어려움을 초래합니다. 난임 진료와 함께 정서적 지원과 상담은 부부에게 큰 힘이 됩니다.



유산 및 사산 후 상실 이야기

사랑하는 대상을 상실하는 경험은 가장 극심한 스트레스 사건 중의 하나입니다. 상실 직후 극심한 고통과 슬픔, 죄책감, 무망감, 불안 등 여러 심리적 어려움을 경험할 수 있습니다. 상실 이후 고통과 어려움이 지속된다면 상실 후 회복을 돕고, 변화된 일상에 적응할 수 있는 심리 지원이 필요합니다.



임신 기간 중 우울증 이야기

임신 기간, 특히 초기에는 우울해지기 매우 쉽습니다. 전체 임신부의 약 15%정도가 임신 중 우울증을 경험합니다. 심리 상담을 통해 안정감과 균형을 되찾을 수 있습니다. 이미 우울증 약을 복용하고 있다면 임의로 끊지 마시고 의사와 상담이 먼저입니다.



산후 우울증 이야기

산모의 10~20%가 산후 우울증을 경험합니다. 산후 우울증은 아이와 엄마의 영양 및 건강상태, 가족의 행복이나 삶의 만족도를 저하 시키기도 합니다. 적절한 시기에 치료 및 상담을 받는 것이 중요하며 재발을 예방할 수 있습니다.

임산부 설문 (EPDS-K) Edinburgh Postnatal Depression Scale

지난 7일 동안의 기분(현재의 기분이 아닌)을 가장 잘 표현한 답변에 표시해 주세요

번호	문항
1	나는 사물의 재미있는 면을 보고 웃을 수 있었다. ① 예전과 똑같았다. ② 확실히 예전보다 많이 줄었다. ③ 예전보다 조금 줄었다. ④ 전혀 그렇지 않았다.
2	나는 어떤 일들을 기쁜 마음으로 기다렸다. ① 예전과 똑같았다. ② 확실히 예전보다 많이 줄었다. ③ 예전보다 조금 줄었다. ④ 거의 그렇지 않았다.
3	일이 잘못될 때면 공연히 자신을 탓하였다. ① 전혀 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 자주 그렇지 않았다. ④ 대부분 그랬다.
4	나는 특별한 이유없이 불안하거나 걱정스러웠다. ① 전혀 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 거의 그렇지 않았다. ④ 자주 그랬다.
5	나는 특별한 이유없이 무섭거나 안전부절 못하였다. ① 전혀 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 거의 그렇지 않았다. ④ 꽤 자주 그랬다.
6	요즘 들어 많은 일들이 힘겹게 느껴졌다. ① 그렇지 않았고, 평소와 다름없이 일을 잘 처리하였다. ② 그렇지 않았고, 대개는 일을 잘 처리하였다. ③ 가끔 그러하였고, 평소처럼 일을 처리하기가 힘들었다. ④ 대부분 그러하였고, 일을 전혀 처리할 수가 없었다.
7	너무 불행하다고 느껴서 잠을 잘 수가 없었다. ① 전혀 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 자주 그렇지 않았다. ④ 대부분 그랬다.
8	슬프거나 비참하다고 느꼈다. ① 전혀 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 자주 그렇지 않았다. ④ 대부분 그랬다.
9	불행하다고 느껴서 울었다. ① 전혀 그렇지 않았다. ② 자주 그랬다. ③ 가끔 그랬다. ④ 대부분 그랬다.
10	자해하고 싶은 마음이 생긴 적이 있다. ① 전혀 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 거의 그렇지 않았다. ④ 자주 그랬다.

총점 10점 이상은 전문 상담이 필요합니다.

9점-11점 : 경도 우울 | 12점-13점 이상 : 주요 우울 총점