

[멘티용] 2026년 1인가구 멘토링 활동안내서

목 차

| | |
|------------------------------|----|
| 1. 멘티 모집 | 1 |
| 2. 멘토링 안내 및 추진계획 | 3 |
| 1. 멘토링 의미 및 기능 | 3 |
| 2. 멘토-멘티 매칭 | 3 |
| 3. 추진일정 | 3 |
| 2. 멘토링 활동안내 | 4 |
| 1. 활동내용 | 4 |
| 2. 활동원칙 | 5 |
| 3. 멘토링 활동 지원범위 | 6 |
| 1. 활동 지원비 | 6 |
| 3. 결제방법 | 7 |
| 4. 지급방법 | 7 |
| 5. 증빙자료 | 8 |
| 4. 붙임 서류 | |
| 1. 멘티 지원서 | 9 |
| 2. 멘티 서약서 | 11 |
| 3. 외로움/사회적 고립/우울증상 진단지 | 12 |



금천구가족센터

I

멘티 모집

1

사업목적

- 전문성과 경험을 가진 멘토와 1인가구를 결연하여 상담 및 소통 활동을 제공함으로써 심리적 지지 제공 및 외로움을 완화한다.
- 다양한 체험 및 집단 활동을 통해 멘토-멘티, 멘티-멘티 간 상호작용을 촉진하여 사회적 관계 확장 및 지속적인 지역사회 연결망을 형성한다.

2

모집안내

가. 모집기간 : 2026년 4월 1일(수) ~ 4월 22일(수)

나. 모집대상 : 서울시 생활권 1인가구 4명

- 멘토링 활동에 적극 참여 가능한 자
- 1인가구 생활에 멘토링이 필요한 자
- 사회적 관계 형성을 희망하는 자

※금천구 생활권 우선 선발(가산점 부여)

다. 제출서류 (※제출서류는 하단의 붙임서류에서 확인)

- 멘티 신청서
- 멘티 서약서
- 외로움, 사회적 고립, 우울증상 진단지
※우울증상 진단결과 15~27점(고위험군)의 경우 센터 내 심리상담 우선 연계 안내
(필요 시 정신건강복지센터, 서울심리지원센터 등 연계)
- 2026년 발급된 주민등록등본 (※주민번호 뒷자리 가린 후 제출)
※1인가구 증빙을 위해 요청드리고 있습니다.
※2026년 프로그램 참여를 위해 제출하신 경우 추가 제출하지 않아도 됩니다.

라. 제출방법 : 이메일 제출(gc1center@naver.com)

※메일 제목: 1인가구 멘토링-(이름)

마. 활동개요 (※자세한 내용은 3p~ 활동안내서 참고)

- 활동기간 : 2026년 5 ~ 11월
- 멘토링 활동
 - (필수참여) 멘티 오리엔테이션 1회
 - (필수참여) 멘토-멘티 오리엔테이션 1회
 - 인당 개인 멘토링(멘토 1명-멘티 1명) 6회
 - 인당 그룹 멘토링(멘토 1명-멘티 2명) 2회
 - (필수참여) 멘티 간담회 1회, 활동공유회 1회
 - 만족도 조사지 등 제출

바. 문의전화 : 1인가족지원팀 02-803-7741

3 선정계획

가. 심사방법

- 신청서를 토대로 1인가구 멘토링 목적 및 취지와의 적합성, 외로움/사회적 고립/우울 진단지 결과 등 서류심사 진행
- 심사기준 총 50점으로 설정하며, 고득점 순으로 선정

나. 선정된 개인에게 선정 및 오리엔테이션 진행 유선으로 통지

4 심사기준

| 구 분 | 세부항목 | 배점 |
|-------------|--------------------------------------|----|
| 적합성 (10) | 본 사업의 목적 및 취지와 부합하는 참여동기 | 5 |
| | 멘토링을 필요로 하는 이유와 상황 설명 | 5 |
| 구체성 (10) | 멘토링을 통해 얻고 싶은 변화 | 5 |
| | 멘토링 참여 및 변화 의지 | 5 |
| 필요성 (30) | 외로움 진단결과 43점 미만 | 5 |
| | 외로움 진단결과 43점 이상 | 10 |
| | 사회적 고립 진단 결과 문항 1개에 대해 '없다'라고 응답한 경우 | 3 |
| | 사회적 고립 진단 결과 문항 2개에 대해 '없다'라고 응답한 경우 | 5 |
| | 사회적 고립 진단 결과 모두 '없다'라고 응답한 경우 | 10 |
| | 우울증상 진단결과 0~4점 | 3 |
| | 우울증상 진단결과 5~9점 | 5 |
| | 우울증상 진단결과 10~14점 | 10 |
| 합계 | | 50 |

※ 금천구 생활권의 경우 가산점 5점 부여

※ 우울증상 진단결과 15~27점(고위험군)의 경우 센터 내 심리상담 우선 연계 안내
(필요 시 정신건강복지센터, 서울심리지원센터 등 연계)

※ 동점자 발생 시 우울증상, 외로움, 사회적고립, 구체성, 적합성 순으로 선정

II

멘토링 안내 및 추진계획

1

멘토링 의미 및 기능

- 의미: 멘토가 1인가구 생활에 조언 및 심리적 지지가 필요한 멘티에게 자신의 경험을 바탕으로 상황에 맞는 조언을 제공하여 멘티의 삶을 변화시킬 수 있도록 돕는 과정
- 기능: 1인가구 생활에 도움이 필요한 멘티에게 멘토가 조언 및 고민 상담을 통해 자신의 경험을 공유하여 멘티의 자존감 향상 및 대인관계 능력 개선

2

멘토-멘티 매칭

- 지원신청서 및 사전검사를 통해 개별특성 파악 후 매칭
- 우울증 자가진단 검사결과 고위험군의 경우, 센터 내 상담 프로그램 우선 연계 안내
- 멘토-멘티 또는 그룹 내 갈등상황 발생 시 실무자의 개입으로도 개선되지 않거나 지속불가능할 경우 센터 내에서 논의하여 결정

3

추진일정

| | | |
|------------------------|--|----------------------------|
| 멘토 모집 접수 (4월) | · 멘티 신청서 및 서약서 등 제출 | [붙임 1] [붙임 2] [붙임 3] |
| ↓ | | |
| 대상자 적정성 심사 및 선정발표 (4월) | · 멘티 서류 심사 | |
| ↓ | | |
| 멘토 교육 (5월) | · 서울시 주관 교육 - 대상: 멘토, 멘티 - 내용: 1인가구 이해, 멘토링 사업의 이해, 인권 및 성인지 감수성, 상담기법 등 | ※ 선택 참여 |
| ↓ | | |
| 멘토/멘티/멘토-멘티 오리엔테이션(5월) | · 참석 필수 | |
| ↓ | | |
| 멘토-멘티 매칭 (5월) | · 제출한 서류를 바탕으로 매칭 | |
| ↓ | | |
| 멘토링 활동 계획서 제출 (5~6월) | · 멘토-멘티가 협의하여 활동 계획서 작성 | ※ 멘토 제출 |
| ↓ | | |
| 멘토링 활동 (6~12월) | · 개별 및 그룹 멘토링 실시 | |
| ↓ | | |
| 멘티 간담회 (7월) | · 참석 필수 · 멘토링 진행 과정 중 어려움 등 의견 수렴 | |
| ↓ | | |
| 활동공유회(11월) | · 참석 필수 | |

Ⅲ

멘토링 활동안내

1

활동내용

○ 연간계획

| 프로그램 | | 내용 |
|--------|-------------------|--|
| 센터 운영 | 멘티 오리엔테이션 (1회) | ※필수 참석 ○대상: 멘티 4명 ○일정: 5월 14일(목) 18:30~20:00 ○내용: 멘토링 사업의 이해(취지, 운영구조, 참여규칙 등), 멘티-멘티 간 초기 관계 형성 |
| | 멘토-멘티 오리엔테이션 (1회) | ※필수 참석 ○대상: 멘토 2명, 멘티 4명 ○일정: 5월 21일(목) 18:30~20:00 (※대면 진행) ○내용: 멘토-멘티 간 상호 이해와 라포 형성 기회 마련 |
| | 멘티 간담회 (1회) | ※필수 참석 ○대상: 멘티 4명 ○일정: 7월 중 목요일 18시 이후 진행예정 (※추후 안내) ○내용: 멘토링 참여 경험 및 활동 과정에 대한 의견 수렴 및 참여 과정에서의 어려움 확인 |
| | 활동공유회 (1회) | ※필수 참석 ○대상: 멘토 2명, 멘티 4명 ○일정: 11월 19일(목) 18:30~20:30 (※대면 진행) ○내용: 멘토링 활동을 성과를 공유하고, 멘토-멘티, 멘티-멘티 간 경험 나눔을 통해 성장 및 변화 인식 |
| 멘토링 진행 | 개인(1:1) (인당 6회) | ○대상: 멘토 2명, 멘티 4명 ○멘티당 연 6회 1:1 멘토링 실시 ○내용: 생활상의 문제, 가족 대인관계 등에서 발생하는 다양한 갈등 및 문제의 해결과 정서적 지원을 제공하여 정서적 안정감 및 외로움 완화 |
| | 그룹(1:多) (2회) | ○대상: 멘토 2명, 멘티 4명 ○그룹당 연 2회 멘토링 실시 ○내용: 공동의 관심사를 기반으로 한 그룹활동을 통해 상호작용 기회를 확대하고 사회적 관계망 형성 촉진 ※개인 멘토링 3회 후 그룹멘토링 1회 진행 (아래 활동구조 참고) |
| | 강의 (1회) | ○대상: 멘티 4명 ○일정: 6~7월 예정 ○내용: 멘티 수요 기반의 강의 운영을 통해 1인가구의 생활 적응력 향상 및 집단 참여 경험을 통한 소속감 형성 |

○ 멘토링 활동 구조



○ 멘티는 같은 달에 개인/그룹/강의 멘토링 중 두 종류의 멘토링만 참여 가능
[예시]

| 상황 | 가능 여부 |
|-----------------------------------|-------|
| 개인 멘토링 1회 + 그룹 멘토링 1회 | 가능 |
| 개인 멘토링 2회 + 그룹 멘토링 1회 | 가능 |
| 개인 멘토링 1회 + 그룹 멘토링 1회 + 강의 멘토링 1회 | 불가능 |

2 활동원칙

○ 활동 예정일

- 활동 예정일 3일 전까지 활동일정 확정

예) 수요일 활동일 경우 일요일 0시까지

- 3일 전까지 활동 일정이 확정되지 않는 경우, 당 회기 활동은 무산된 것으로 간주

○ 멘토링 활동 중단

- 활동 제한 사항(정치, 종교, 학교, 멘토 관련 사업기관 등 사전 홍보) 발견 시

- 노쇼(사전 연락없이 불참) 혹은 당일 멘토링 2회 이상 취소 시

○ 오픈 채팅방 운영

- 일정조율 등 원활한 활동 및 안내를 위해 오픈 채팅방 운영

- 소통 시 서로를 존중하는 말과 태도(개인 의견은 자유롭게, 그러나 타인을 배려하며 나누기)

- 상호 개인의 시간을 존중하기 위해 멘토-멘티, 멘티-멘티 간 20시 이후로는 연락 자제

IV

멘토링 활동 지원범위

1

활동 지원비

○ 활동비 지원 취지

- 본 활동비는 멘토-멘티, 멘티-멘티 간 정기적인 만남과 교류를 통해 정서적 지지 제공 및 사회적관계망 형성을 지원하기 위한 목적에서 제공
- 단순 비용 지원이 아닌 멘토-멘티, 멘티-멘티 간 지속적인 관계 형성을 위한 상호작용 기반의 활동 촉진 수단으로 활용

○ 활동비 사용 원칙

- 멘토-멘티가 사전 논의를 통해 활동내용, 사용계획을 함께 수립하여 운영
※일방적 결정이 아닌 상호 합의를 기반으로 진행
- 멘토링 목적에 부합하는 활동에 한하여 사용 가능 (※부적절 사용 시 환수 조치)
- 단순 소비 또는 개인목적 사용(개인 여가)의 사용은 지양
- 활동비는 멘토가 대표 결재 및 증빙자료(필수: 영수증, 참여자 식별이 가능한 사진) 제출을 원칙으로 하며, 회계 관리의 일원화를 위해 해당 방식으로 운영

○ 활동비 지급 기준

| 구분 | 지급기준 |
|--------|--|
| 공통 | <ul style="list-style-type: none"> ○멘토, 멘티 모두 해당 ○도서 구입비, 미술치료 재료, 다과비 등 멘토링 운영에 필요한 물품과 경비 등 실비 지원 ○식다과비의 경우 지원금액 내 인당 13,000원 이내 ○인당 지원액 내에서 실제 결제한 금액만큼만 지원이 가능하며, 미사용 차액은 누적하여 사용하거나 별도 지급 불가 ○인당 지원금액을 초과하는 경우 초과분에 대해 멘토·멘티 각 자부담 ★멘토링 활동과 직접 관련이 없는 경우에는 지원 불가 및 환수조치 |
| 개인 멘토링 | ○1인당 25,000원 이내 |
| 그룹 멘토링 | ○1인당 30,000원 이내 |

※ 지원기준

| 항 목 | 기 준 | 사용한도액 | 비고 |
|--------|---------------------|--------|---|
| 식비 | - 1인 | 9,000원 | - 활동사진, 활동보고서 ※ 비대면 시 사용 불가 |
| 다과비 | - 1인 | 4,000원 | ※ 식비, 다과비는 합쳐서 사용 가능 |
| 시외 교통비 | - 운임비 | 실비 | - 시외/고속버스, 철도, 항공 운임만 해당 - 현지 택시, 시내버스는 미포함 - 교통카드, 유류비 지급 불가 |
| 재료비 | - 재료비 | 실비 | - 구입 물품 사진 ※ 자산 취득적 성격의 물품 구입 지양 |
| 교육비 | - 교육비 | 실비 | |
| 체험비 | - 체험비 | 실비 | |
| 대여비 | - 대여비 | 실비 | - 공간대여비(멘토당 10만원 이내) 및 대여물품 사진 |
| 인쇄비 | - 현수막 제작 - 책자 제작 | 실비 | - 인쇄물, 견적서, 홍보인쇄물 시안 |
| 도서구입비 | - 도서구입비 | 실비 | - 구입도서 사진 |
| 보험비 | - 보험비 | 실비 | - 여행 및 탐방 시 상해사고에 대한 대비가 필요한 경우 - 보험증권사본, 계좌이체확인증 |
| 입장료 | - 입장료 | 실비 | - 입장권, 참석자명단 |
| 우편료 | - 우편료 | 실비 | - 자치구센터 자료 제출 시 |

3 결제방법

- 활동비 정산 및 증빙 관리, 회계 관리의 일원화를 위해 멘토가 대표 결제 후 센터에 증빙자료(영수증 등) 제출
- 멘토-멘티 간 금전적 거래를 지양 (인당 활동비 내의 금액으로 활동 권고)
- 멘티가 직접 결제 희망하는 경우 센터로 별도 문의

4 지급방법

- 월별 활동일지 및 증빙자료(영수증 등) 취합하여 익월 2~3째주에 지급
- 멘토 명의의 계좌로 일괄 지급
※멘티가 직접 결제한 경우 해당 멘티 명의의 계좌로 지급

5 비고

- 위 내용은 서울시 지침에 의거한 기준

| 멘티 지원서 | | | |
|-----------------|--|--------|--|
| 이름 | | 핸드폰번호 | |
| 생년월일 (만나이) | 00.00.00. (만 세) | 성별 | <input type="checkbox"/> ①남 <input type="checkbox"/> ②녀 |
| 주소 | ※ 주소의 경우 최소 구, 동까지 작성 | | |
| 직업/소속 | | 멘토링 경험 | <input type="checkbox"/> ①무 <input type="checkbox"/> ②유(개월) |
| 고민분야 | <input type="checkbox"/> 개인의 심리문제 <input type="checkbox"/> 경제문제 <input type="checkbox"/> 노인부양 및 간병 <input type="checkbox"/> 성격문제 <input type="checkbox"/> 부모와의 갈등 <input type="checkbox"/> 종교 및 가치 문제 <input type="checkbox"/> 대인관계 <input type="checkbox"/> 형제문제 <input type="checkbox"/> 기타() <input type="checkbox"/> 정신건강문제 <input type="checkbox"/> 이성교제문제 | | |
| 관심분야 | <input type="checkbox"/> ① 컴퓨터/게임 <input type="checkbox"/> ② 패션/미용 <input type="checkbox"/> ③ 요리 <input type="checkbox"/> ④ 스포츠 <input type="checkbox"/> ⑤ 영화/연극/공연 <input type="checkbox"/> ⑥ 수집 <input type="checkbox"/> ⑦ 홈인테리어 <input type="checkbox"/> ⑧ 수공예 <input type="checkbox"/> ⑨ 여행 <input type="checkbox"/> ⑩ 미술 <input type="checkbox"/> ⑪ 음악 <input type="checkbox"/> ⑫ 문학/독서 <input type="checkbox"/> ⑬ 기타() | | |
| 멘티 참여 경로 | <input type="checkbox"/> ① 주변 사람의 소개로 <input type="checkbox"/> ② 신문 기사, 보도자료 등을 통해 <input type="checkbox"/> ③ 건강가정지원센터 인터넷 블로그 및 카페 등에서 정보를 얻고 <input type="checkbox"/> ④ 기타 () | | |
| 멘토링 참여동기 | <p>※4줄 이상 구체적으로 작성해주세요. 멘토 및 멘티 매칭 시 참고합니다!</p> <p>※1인가구로 생활하면서 어떤 어려움이나 필요를 느끼셨나요? 멘토링을 통해 어떤 변화, 활동 등을 기대하시는지 구체적으로 적어주세요.</p> <p>※예: 이사 후 주변에 아는 사람이 없어 외로움을 느끼고 있어 멘토링을 통해 정기적으로 대화할 수 있는 관계를 만들고 싶습니다.</p> | | |
| 멘토링을 통해 얻고 싶은 것 | <p>※4줄 이상 구체적으로 작성해주세요. 멘토 및 멘티 매칭 시 참고합니다!</p> <p>※멘토링 활동이 끝날 때쯤 어떤 변화가 생겼으면 좋겠는지 적어주세요. 생활습관, 마음상태, 대인관계 등 어떤 부분이든 괜찮습니다.</p> <p>※예: 혼자 결정하기 어려운 일이 생겼을 때 편하게 이야기 나눌 수 있는 사람이 생겼으면 합니다.</p> | | |

| | | |
|--|---|--|
| 1인가구 계기 | <input type="checkbox"/> ①자발적(본인이 원해서) <input type="checkbox"/> ②비자발적(직장 등 특정 사유에 의해) | |
| 1인가구 기간 | ()년 ()개월 | |
| 멘토링 | 방식 | ①오리엔테이션, 간담회 등 ②개인 멘토링 ③그룹 멘토링 ※보다 자세한 내용은 활동안내서 참고 |
| | 기타 | ※나의 멘토/멘티가 어떤 분이었으면 좋겠는지, 나는 어떤 멘티인지 등 멘토-멘티, 멘티-멘티 결연에 있어 참고할 수 있는 내용을 작성 |
| 개인정보보호를 위한 개인정보 수집·활용·제공 동의서 | | |
| <p>금천구 1인가구지원센터는 개인정보 보호법 제30조에 따라 다음의 목적을 위하여 개인정보를 처리합니다. 처리하고 있는 개인정보는 다음의 목적 이외의 용도로는 이용되지 않으며, 이용목적이 변경되는 경우에는 개인정보 보호법 제18조에 따라 별도의 동의를 받는 등 필요한 조치를 이행할 예정입니다.</p> <p>개인정보 수집·이용목적</p> <ul style="list-style-type: none"> - 서비스 이용자의 개인 식별 및 서비스 이용에 따른 이력관리 - 1인가구지원센터 실적 관리 및 홍보 <p>2. 개인정보 수집항목</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수집항목 : 성명, 성별, 생년월일, 연락처, 이메일, 주소, 신청경로, 활동사진 등 <p>3. 개인정보 보유 및 이용 기간</p> <ul style="list-style-type: none"> - 문서관리 : 해당 서비스 지원 기간 동안 보관 및 문서보관기관 경과 후 파기 - 통합정보시스템 관리 : 준영구 <p>4. 동의 거부 및 동의 거부 시 불이익 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 개인정보 수집 동의를 거부할 수 있습니다. 다만, 동의하지 않을 경우 1인가구지원센터 서비스 이용이 거부될 수 있습니다. | | |
| 개인정보 수집 및 이용에 동의하십니까? 동의함(), 동의하지 않음() | | |
| 본인은 1인가구 멘토링 프로그램 참여를 희망합니다. 2026. . . | | |
| 신청자: | | (인) |

멘티 서약서

멘토링 활동 멘티로서 다음과 같이 성실히 활동할 것을 서약합니다.

1. 멘티들을 위한 교육, 회의에 참여하겠습니다.

아래 일정은 모두 필수 참석입니다. 아래 일정을 확인하셨으면 □에 ✓ 표시해주세요.

| | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 멘티 오리엔테이션 참석 일정: 5월 14일(목) 18:30~20:00 |
| <input type="checkbox"/> | 멘토-멘티 오리엔테이션 참석 일정: 5월 21일(목) 18:30~20:00 (대면 진행) |
| <input type="checkbox"/> | 멘티 간담회 참석 일정: 7월 중 목요일 18시 이후 진행 예정 (세부 일정 추후 안내) |
| <input type="checkbox"/> | 활동공유회 참석 일정: 11월 19일(목) 18:30~20:30 (대면 진행) |

2. 본인은 멘토와 매칭된 후 정해진 시간에 지속적으로 활동하는 것이 의무임을 항상 기억하고 철저히 지키겠습니다.

3. 멘토링 참여 사전·사후 검사에 성실하게 임하겠습니다.

4. 멘토와의 약속을 잘 지키겠습니다.

5. 멘토에게 열린 마음으로 다가가겠습니다.

6. 나는 멘토를 존중하겠습니다.

7. 멘토링과 관련 없는 사적인 부탁을 하지 않겠습니다.

8. 멘토링과 관련된 고민이 생겼을 경우 실무자와 먼저 상담하겠습니다.

9. 만일 멘토링 활동을 지속할 수 없게 될 경우 반드시 멘토와 실무자에게 알리겠습니다.

10. 당일 약속 취소(노쇼) 2회 이상 시 멘토링 활동을 중단하겠습니다.

11. 개인정보 변경 사항이 있을 경우 실무자에게 알리겠습니다.

**나는 위 절차들을 준수하지 않을 경우
멘티의 자격을 상실할 수 있음에 동의합니다.**

2026. . .

이름:

(서명)

서울시 1인가구 상담 멘토링 프로그램에 참여해주셔서 감사합니다.
 응답하신 내용은 상담멘토링 사업효과성 분석 목적 이외에 사용되지 않으며 절대 비밀이 보장됩니다.
 본 설문지는 참여자의 일반사항을 포함하여 약 15분 정도 소요될 예정입니다.
 힘드시더라도 반드시 모든 문항에 대하여 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다

■ 외로움

1. 다음의 문항에 대하여 현재 귀하께서 느끼시는 것과 일치하는 정도를 선택해 주십시오.

| | | | | |
|--|-------------|-------------|-------------|----------|
| 1-1. 나는 주변 사람들과 잘 통한다.* | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-2. 나는 사람들과의 교제가 부족하다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-3. 나는 도움을 청할 사람이 아무도 없다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-4. 나는 혼자라고 느낀다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-5. 나는 친구들 모임에 속해 있다.* | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-6. 나는 주위 사람들과 비슷한 점이 많다.* | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-7. 나는 더 이상 아무하고도 가깝지 않다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-8. 나는 관심사와 의견이 주변사람과 나누어지지 않는다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-9. 나는 적극적이고 호의적이다.* | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-10. 나는 사람들과 가깝다.* | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-11. 나는 혼자 남겨진 것 같다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-12. 다른 사람들과의 관계는 의미 없다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-13. 나를 진정으로 아는 사람이 아무도 없다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-14. 나는 다른 사람들로 부터 고립되어 있다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-15. 나는 원할 때에 함께 있어줄 사람을 찾을 수 있다.* | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-16. 나를 진정으로 이해해 주는 사람들이 있다.* | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-17. 나는 수줍음을 잘 탄다. | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-18. 주위 사람들은 나와 진정으로 함께 있지 않고 그저 주위에 있다 | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-19. 나와 얘기할 수 있는 사람들이 주변에 있다.* | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |
| 1-20. 나는 도움을 청할 수 있는 사람들이 있다.* | ① 전혀 그렇지 않다 | ② 별로 그렇지 않다 | ③ 가끔 그런 편이다 | ④ 항상 그렇다 |

■ 사회적 고립

귀하는 다음과 같은 상황이 발생했을 때 도움을 받을 수 있는 사람(가족, 친척, 친구, 직장동료, 이웃 등)이 있으십니까?

| | | |
|-------------------------------|------|------|
| 2-1. 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요할 때 | ① 있다 | ② 없다 |
| 2-2. 몸이 아파 도움이 필요할 때 | ① 있다 | ② 없다 |
| 2-3. 갑자기 많은 돈을 빌려야 할 때 | ① 있다 | ② 없다 |

■ 우울 증상

3. 지난 2주일 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해를 받았습니까?

| | | | | |
|--|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 3-1. 일 또는 여가활동을 하는데 흥미나 즐거움을 느끼지 못한다. | ① 전혀 방해받지 않았다 | ② 며칠동안 방해 받았다 | ③ 7일 이상 방해 받았다 | ④ 거의 매일 방해 받았다 |
| 3-2. 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다. | ① 전혀 방해받지 않았다 | ② 며칠동안 방해 받았다 | ③ 7일 이상 방해 받았다 | ④ 거의 매일 방해 받았다 |
| 3-3. 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어렵다. 또는 잠을 너무 많이 잔다. | ① 전혀 방해받지 않았다 | ② 며칠동안 방해 받았다 | ③ 7일 이상 방해 받았다 | ④ 거의 매일 방해 받았다 |
| 3-4. 피곤하다고 느끼거나 기운이 없다. | ① 전혀 방해받지 않았다 | ② 며칠동안 방해 받았다 | ③ 7일 이상 방해 받았다 | ④ 거의 매일 방해 받았다 |
| 3-5. 입맛이 없거나 과식한다. | ① 전혀 방해받지 않았다 | ② 며칠동안 방해 받았다 | ③ 7일 이상 방해 받았다 | ④ 거의 매일 방해 받았다 |
| 3-6. 자신을 부정적으로 본다. 또는 자신이 실패자라고 느끼거나, 자신 또는 가족을 실망시킨다. | ① 전혀 방해받지 않았다 | ② 며칠동안 방해 받았다 | ③ 7일 이상 방해 받았다 | ④ 거의 매일 방해 받았다 |
| 3-7. 신문을 읽거나 TV 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어렵다. | ① 전혀 방해받지 않았다 | ② 며칠동안 방해 받았다 | ③ 7일 이상 방해 받았다 | ④ 거의 매일 방해 받았다 |
| 3-8. 다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말한다. 또는 반대로 평상시보다 많이 움직여서, 너무 안절부절 못하거나 들떠 있다. | ① 전혀 방해받지 않았다 | ② 며칠동안 방해 받았다 | ③ 7일 이상 방해 받았다 | ④ 거의 매일 방해 받았다 |
| 3-9. 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각한다. | ① 전혀 방해받지 않았다 | ② 며칠동안 방해 받았다 | ③ 7일 이상 방해 받았다 | ④ 거의 매일 방해 받았다 |