

Supplementary material 1.

〈청소년의 인터넷사용과 우울증세의 연관성조사 및 비만도평가〉

본 설문은 대한소아과학회와 대한소아청소년과 개원의사회 주관으로 시행하는 설문으로 청소년의 인터넷 사용 실태 및 이로 인해 생길 수 있는 우울증상과의 연관성을 알아보기 위한 것입니다. 이와 더불어 요즘 청소년들의 자신의 건강에 대한 전반적인 견해와 비만도를 알아보려고 합니다. 소중한 시간을 할애해주셔서 감사드리며 성실한 답변 부탁 드립니다. (본 설문은 비밀이 보장되며 외부로의 유출은 없습니다.)

* 나이 : * 성별 : 남 / 여

* 몸무게 : kg / 키 : cm

* BMI (의사 기재란):

* 학력 : 중학생 ()학년 / 고등학생 ()학년

* 본인의 학업 성적 : 하위권 () 중위권 () 상위권 ()

* 병력(우울증이나 다른 정신과적 질환 여부) : 예 / 아니오
-“예” 라면 자세한 질환명을 써 주세요. :

* 가정 환경

(부모님 동거 여부) 예 / 아니오

(부모님 최종 학력) 중학교 / 고등학교 / 대학교 / 대학원 (이 중 1가지 선택)

(경제적 환경) 상 / 중 / 하 (이 중 1가지 선택)

〈 인터넷 사용실태에 관한 설문 〉

1. 하루에 몇 시간이나 인터넷을 이용합니까?
1) 1시간 이하 2) 1~3시간 이하 3) 3시간 이상
2. 일주일에 몇 일이나 인터넷을 이용합니까?
1) 1~3일 이하 2) 3~6일 이하 3) 매일
3. 주로 인터넷을 이용하는 장소 또는 방법은 무엇입니까?
1) PC방 2) 집 3) 학교 4) 핸드폰 5) 기타
4. 인터넷 이용 시 주로 이용하는 용도는 무엇입니까?
1) 검색 2) 게임 3) 메일 4) 채팅 5) 기타
5. 인터넷 사용 도중 또는 후에 우울감이 들거나 외로움, 불안감 등의 기분이 든 적이 있습니까?
1) 예 2) 아니오
만약 “예” 라면 이유는?
6. 인터넷 사용으로 인해서 친구와 멀어지거나 대인관계가 원활하지 못했던 경험이 있습니까?
1) 예 2) 아니오
7. 인터넷 사용 때문에 학업 성적이 저하된 적이 있나요?
1) 예 2) 아니오

우울증 자가 진단표(CES-D 한국어판)

** 각 문항에 해당되는 사항을 1가지씩 선택해 주세요 **

- ① 극히 드물다.(일주일 동안 1일 이하)
- ② 가끔 있었다.(일주일 동안 1일에서 2일 이하)
- ③ 종종 있었다.(일주일 동안 3일에서 4일 이하)
- ④ 대부분 그랬다.(일주일 동안 4일 이상)

1. 전에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다	① ② ③ ④
2. 먹고 싶지 않고 식욕이 없다	① ② ③ ④
3. 어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같다.	① ② ③ ④
4. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	① ② ③ ④
5. 비교적 잘 지냈다	① ② ③ ④
6. 상당히 우울했다	① ② ③ ④
7. 모든 일이 힘들게 느껴졌다	① ② ③ ④
8. 앞일이 답답하게 느껴졌다	① ② ③ ④
9. 지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	① ② ③ ④
10. 적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.	① ② ③ ④
11. 잠을 잘 이루지 못했다	① ② ③ ④
12. 두려움을 느꼈다	① ② ③ ④
13. 평소에 비해 말수가 적었다	① ② ③ ④
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	① ② ③ ④
15. 큰 불만 없이 생활했다.	① ② ③ ④
16. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다	① ② ③ ④
17. 갑자기 울음이 나왔다	① ② ③ ④
18. 마음이 슬펐다.	① ② ③ ④
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다	① ② ③ ④
20. 도무지 무엇을 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	① ② ③ ④

〈 청소년의 식생활 형태 및 비만도 평가 〉

식사와 생활습관에 관한 질문입니다. 해당사항에 표시하거나 기록해 주십시오.

1. 하루에 얼마나 신체 활동(걷기, 뛰기, 운동 등)을 합니까?
 1) 1시간 이내 2) 1~2시간 3) 2시간 이상 4) 하지 않는다.
2. 하루에 평균 TV 시청 및 게임 시간은 얼마입니까?
 1) 1시간 미만 2) 1~2시간 미만 3) 2~3시간 미만 4) 3~4시간 미만 5) 4~5시간 미만 6) 6시간 이상
3. 평상 시 식습관은 어떻습니까? 해당되는 대로 표시하십시오.
 1) 한꺼번에 많이 먹는다.
 2) 불규칙하게 먹는다.
 3) 편식이 심하다.
 4) 항상 더 달라고 하여 먹는다.
 5) TV나 책을 보면서 먹는다.
 6) 기름진 음식을 좋아한다.
 7) 야채를 싫어한다.
 8) 물 대신 음료수를 마신다.
 9) 즉석 음식이나 패스트푸드를 좋아한다.
 10) 아이스크림, 과자, 사탕 등 단 음식을 좋아한다.
4. 현재 자신의 체중이나 체형에 대해 어떻게 생각합니까?
 1) 매우 마름 2) 약간 마름 3) 보통임 4) 약간 뚱뚱함 5) 매우 뚱뚱함
5. 현재 자신의 몸매에 만족합니까?
 1) 매우 만족 2) 대체로 만족 3) 보통임 4) 대체로 불만족 5) 매우 불만족
6. 체중 조절을 해야 한다고 생각한 적이 있습니까?
 1) 늘 생각한다.
 2) 자주 생각한다.
 3) 가끔 생각한다.
 4) 아주 가끔 생각한다.
 5) 생각해 본 적 없다.
7. 체중을 줄이기 위해 노력한 적이 있습니까?
 1) 있다. 2) 없다.
8. 현재 자신의 건강 상태가 어떻다고 생각합니까?
 1) 매우 건강한 편이다.
 2) 약간 건강한 편이다.
 3) 보통이다.
 4) 그다지 건강하지 않은 편이다.
 5) 전혀 건강하지 않다.