

부록

• KOOS-PS (Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score-Physical Function Shortform)

이 설문지는 환자가 느끼는 무릎 관절의 상태에 대한 질문입니다. 이 내용은 당신이 일상생활에서의 활동들을 얼마나 잘 할 수 있는가에 대한 정보를 의사들에게 줍니다. 각각의 질문에 대하여 가장 적절한 대답 하나만 선택하여 표시를 해 주십시오. 만약 각 질문에 해당되는 대답이 없는 경우에는 당신이 할 수 있는 가장 가까운 상태에 표시를 하셔서, 빠지는 대답이 없도록 해 주십시오. 아래의 질문들은 일상생활이나 그 이상의 활동을 할 때, 당신이 할 수 있는 기능 수준에 관련된 것들입니다. 지난 일주일 동안 아래에 적혀 있는 각각의 활동들을 할 때, 당신이 무릎으로 겪었던 어려움의 정도를 표시하여 주십시오.

1. 잠자리에서 일어나기

전혀 어려움 없음/ 약간의 어려움/ 보통의 어려움/ 심한 어려움/ 극심하게 어려움

2. 양말이나 스타킹을 신기

전혀 어려움 없음/ 약간의 어려움/ 보통의 어려움/ 심한 어려움/ 극심하게 어려움

3. 앉은 자리에서 일어나기

전혀 어려움 없음/ 약간의 어려움/ 보통의 어려움/ 심한 어려움/ 극심하게 어려움

4. 바닥을 향해 무릎을 굽히거나 물건을 줍기

전혀 어려움 없음/ 약간의 어려움/ 보통의 어려움/ 심한 어려움/ 극심하게 어려움

5. 다친(아픈) 무릎으로 회전하거나 비틀 때

전혀 어려움 없음/ 약간의 어려움/ 보통의 어려움/ 심한 어려움/ 극심하게 어려움

6. 무릎을 꿇을 때

전혀 어려움 없음/ 약간의 어려움/ 보통의 어려움/ 심한 어려움/ 극심하게 어려움

7. 쪼그려 앉을 때

전혀 어려움 없음/ 약간의 어려움/ 보통의 어려움/ 심한 어려움/ 극심하게 어려움

Source: Questionnaires, user's guides and scoring files. Available from: http://www.koos.nu/Koosps_korean.pdf.

• 한글판 WOMAC 지수

통증

1. 걷기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
2. 계단 오르기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
3. 야간
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
4. 휴식
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
5. 체중부하
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다

경직

1. 아침 경직
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
2. 낮 동안의 경직
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다

신체적 기능

1. 계단 내려오기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
2. 계단 올라가기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
3. 앉은 자세에서 일어나기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
4. 서기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
5. 무릎 굽히기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
6. 평지 걷기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
7. 자동차 타기와 내리기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
8. 쇼핑하기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
9. 양말 신기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
10. 침대에서 일어나기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
11. 양말 벗기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
12. 침대에 눕기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
13. 욕조에 들어가기와 나오기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
14. 앉기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
15. 화장실에 들어가기와 나오기
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
16. 힘든 집안일
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다
17. 가벼운 집안일
불편하지 않다/조금 불편하다/보통이다/많이 불편하다/매우 많이 불편하다

Source: Ko TS, Kim SY, Lee JS. Reliability and validity of the Korean Western Ontario and McMaster Universities (WOMAC) osteoarthritis index in patients with osteoarthritis of the knee. J Oriental Rehab Med. 2009;19(2):251-60.

• EORTC QLQ-C30

귀하와 귀하의 건강 상태에 대하여 몇 가지 조사하고자 합니다. 모든 질문에 대한 응답은 귀하 스스로 해주시고, 각 문항마다 귀하와 가장 가깝다고 생각되는 부분에 동그라미 표시를 해 주시기를 바랍니다. 본 질의서에 게재되어 있는 질문에는 정답이나 오답이 정해져 있지 않으며 귀하가 제공하는 모든 정보에 대한 비밀은 엄격히 보호됩니다.

- 1. 무거운 쇼핑 백이나 가방을 옮길 때처럼 힘을 쓰는 일을 할 때 곤란을 느끼십니까?
- 2. 오래 걷는 것이 힘이 드십니까?
- 3. 집 밖에서 잠깐 걷는 것이 힘이 드십니까?
- 4. 낮 시간 중에 자리(침대)에 눕거나 의자에 기대고 싶습니까?
- 5. 식사 도중 혹은 옷을 입을 동안, 세면을 할 때나 화장실 이용할 때 누군가의 도움이 필요합니까?

지난 한 주를 기준으로 답변하여 주십시오.

- 6. 일을 하거나 기타 일상생활을 영위하는 데 한계를 느낀 적이 있습니까?
- 7. 취미생활이나 여가활동을 하는 데 있어 한계를 느낀 적이 있습니까?
- 8. 숨이 가쁜 적이 있습니까?
- 9. 통증을 느껴 본 적이 있습니까?
- 10. 휴식이 필요하다고 생각한 적이 있습니까?
- 11. 숙면을 취하는 데 곤란을 느낀 적이 있습니까?
- 12. 몸이 허하다고 느낀 적이 있습니까?
- 13. 식욕이 감퇴하셨습니다?
- 14. 속이 메스꺼운 적이 있습니까?
- 15. 구토를 하신 적이 있습니까?
- 16. 변비 증세를 경험한 적이 있습니까?
- 17. 설사를 한 적이 있습니까?
- 18. 피로를 느끼셨습니까?
- 19. 통증으로 인해 일상생활을 영위하는 데 지장을 받은 경험이 있습니까?
- 20. 신문을 읽거나 텔레비전을 시청할 때 집중하는 데 곤란을 겪은 경험이 있습니까?
- 21. 긴장감을 느끼셨습니까?
- 22. 걱정에 시달리셨습니까?
- 23. 짜증을 느끼셨습니까?
- 24. 우울함을 느끼셨습니까?
- 25. 기억력 감퇴를 느끼셨습니까?
- 26. 귀하의 건강상태나 의학치료가 귀하의 가정생활에 어떤 곤란을 야기했습니까?
- 27. 귀하의 건강상태나 의학치료가 귀하의 사회생활에 어떤 곤란을 야기했습니까?
- 28. 귀하의 건강상태나 의학치료로 인하여 경제적인 어려움을 겪으셨습니까?

다음의 문항을 읽고 1에서 7까지 번호 중 귀하와 가장 가깝다고 생각되는 번호에 동그라미 표시를 해 주시기 바랍니다.

- 29. 지난 한 주간의 전반적인 귀하의 건강 상태를 평가하신다면 다음 중 어디에 해당합니까?
- 30. 지난 한 주간의 전반적인 귀하의 삶의 질을 평가하신다면 다음 중 어디에 해당합니까?

Source: European Organisation for Research and Treatment of Cancer. Available from : <http://www.eortc.be/qol/files/C30/QLQ-C30%20Korean.pdf>.

• 국가 보건의료 결과 척도(HoNOS)

각 항목은 다음과 같이 5가지 점수로 평가된다.

0. 문제없음

1. 조치가 필요 없는 경미한 문제
2. 경증이지만 실체가 있는 문제
3. 중등도에서 중증 문제
4. 중증에서 극중증 문제

행동

1. 과반응, 폭력적, 파괴적, 격앙행동
2. 비우발적 자해
3. 문제적 음주나 약물복용

기능/장애

4. 인지 장애
5. 신체질환이나 장애

증상

6. 환각, 망상 동반 문제
7. 우울감 동반 문제
8. 기타 정신적, 행동적 문제

사회성

9. 관계문제
10. 일상생활 활동문제
11. 삶의 환경 문제
12. 직업과 활동 문제

Source: 서울특별시 서울시정신보건사업지원단. Seoul Mental Health Information system (SMHIS) 평가도구 교육 교재; 2009.

• 총괄기능평가척도(GAF)

정신적인 건강-질환을 연속선으로 가정하고 심리적, 사회적, 직업적인 기능을 고려한다. 신체적(또는 환경적) 제약에 의한 기능 장애는 포함시키지 않는다. 지난 1개월 동안 기능 수준이 최저였던 1주일 중 가장 낮았던 기능 수준에 적합한 점수를 기입한다(중간 점수가 적합하다면 중간 점수를 사용한다. 예: 15, 68, 72....).

100-91 광범위한 활동 영역에서 뛰어나게 기능하고, 생활상의 문제들에 대한 통제력을 전혀 잃지 않으며, 여러 가지 장점 때문에 다른 사람들이 찾는 대상이 된다. 증상이 없다.

90-81 증상이 없거나 경미하다(예: 시험 전에 느끼는 정도의 불안), 모든 영역에서 기능을 잘하고 광범위한 활동에 흥미를 갖고 참여하며, 사회적으로 유능하고, 전반적으로 삶에 만족하며, 일상적인 문제나 근심 이외의 것은 없다(예: 가끔씩 있는 가족과의 말싸움).

80-71 증상이 있는 경우, 심리사회적인 스트레스에 대한 일시적이고 예측 가능한 반응이다(예: 가족과 말다툼한 후에 느끼는 집중의 곤란); 사회적, 직업적 또는 학업상의 기능 장애가 경미한 수준에 불과하다(예: 일시적인 학업부진).

70-61 정도의 증상이 몇 가지 있다(예: 우울한 기분과 정도의 불면증). 혹은 사회적, 직업적 또는 학업상의 기능에 어느 정도의 곤란이 있지만(예: 가끔씩의 무단 결석, 집안에서의 절도), 전반적으로는 기능을 꽤 잘하며, 몇몇 사람과 의미 있는 관계를 갖는다.

60-51 중등도의 증상이 있다(예: 무기진조한 정동과 우원적인 말, 가끔씩의 공황 발작). 혹은 사회적, 직업적, 또는 학업상의 기능에 중등도의 곤란이 있다(예: 친구가 거의 없음, 또래나 직장동료와의 갈등).

50-41 심한 증상이 있다(예: 자살사고, 심한 강박적 의식, 상점에서의 빈번한 절도). 혹은 사회적, 직업적, 학업상의 기능 중 어느 면에서든 심한 장애가 있다(예: 친구가 없음, 직업을 유지하지 못함).

40-31 현실 검증 또는 의사소통에 어느 정도의 장애가 있다(예: 말이 때때로 비논리적이거나, 모호하거나 부적절함). 혹은 직업, 학업, 가족관계, 판단, 사고 또는 기분 등의 여러 영역에서 고도의 장애가 있다(예: 우울한 사람이 친구를 피하고, 가족을 돌보지 않으며, 일을 하지 못함; 어린이의 경우 자기보다 어린 아이들을 자주 때리고, 가정에서 반항적이며, 학교성적이 심하게 떨어짐).

30-21 망상이나 환각이 행동에 상당한 영향을 미친다. 혹은 의사소통이나 판단에 심한 장애가 있다(예: 때로 말이 지리멸렬하거나, 아주 부적절하게 행동하거나, 자살 사고에 집착함). 혹은 거의 모든 영역에서 기능을 하지 못한다(예: 하루 종일 누워 지냄; 직업, 가정, 친구가 전혀 없음).

20-11 자신이나 타인을 해칠 위험이 어느 정도 있다(예: 죽을 것이라는 분명한 기대 없이 이루어진 자살 기도; 잦은 폭력성; 조증 상태에서의 흥분). 혹은 가끔씩 최소한의 개인 위생을 챙기지 못한다(예: 변을 묻히고 다님). 혹은 의사소통에 심각한 장애가 있다(예: 말이 심하게 조리가 없거나 함구증을 보임).

10-1 자신이나 타인을 심하게 해칠 위험이 지속적으로 있다(예: 반복적인 폭력). 혹은 지속적으로 최소한의 개인위생을 전혀 챙기지 못한다. 혹은 죽을 것이라고 분명히 기대하면서 위험한 자살 행위를 한다.

0 정보가 불충분하다.

Source: Lee JY, Cho MJ, Kwon JS. Global assessment of functioning scale and social and occupational functioning scale. Korean Journal of Psychopharmacology. 2006;17(2):122-7.

• PHQ-9

지난 2주일 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해 를 받았습니까?

(0: 전혀 방해받지 않았다, 1: 며칠 동안 방해받았다, 2: 7일 이상 방해받았다, 3: 거의 매일 방해받았다)

1. 일 또는 여가 활동을 하는 데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함.
2. 기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음.
3. 잠이 들거나 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠.
4. 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음.
5. 입맛이 없거나 과식을 함.
6. 자신을 부정적으로 봄 — 혹은 자신이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴.
7. 신문을 읽거나 텔레비전을 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움.
8. 다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함. 또는 반대로 평상시보다 많이 움직여서, 너무 안절부절 못하거나 들떠 있음.
9. 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각함.

만일 당신이 위의 문제 중 하나 이상 “예”라고 응답하셨으면, 이러한 문제들로 인해서 당신은 일을 하거나 가정일을 돌보거나 다른 사람과 어울리는 것이 얼마나 어려웠습니까? 전혀 어렵지 않았다, 약간 어려웠다, 많이 어려웠다, 매우 많이 어려웠다.

Source: 아주대학교 산학협력단 질병관리본부. 2015. 지역사회 건강조사 기반 사회심리 및 안전인식도 조사.

• GAD-7

지난 2주 동안 당신은 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 방해 를 받았습니까?

(0: 전혀 방해 받지 않았다, 1: 며칠 동안 방해받았다, 2: 7일 이상 방해받았다, 3: 거의 매일 방해받았다)

1. 초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낀다.
2. 걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다.
3. 여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다.
4. 편하게 있기가 어렵다.
5. 너무 안절부절못해서 가만히 있기가 힘들다.
6. 쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 된다.
7. 마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴진다.

Source: Multicultural Mental Health Resource Centre. Available from: <http://www.multiculturalmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2013/11/PHQ-9-Korean.pdf>.