SNUH
분당서울대학교병원



2026~2028

이 름		등록번호	

“기분장애를 조절하고 기분 좋게 사는 10가지 방법”

1. 성공적인 치료를 위해서는 병을 받아들이고 극복하려는 의지가 가장 중요합니다

기분장애는 스트레스에 의한 일시적인 현상이라기 보다는 치료를 필요로 하는 뇌의 기능 장애입니다. 꾸준한 마음을 가지고 병을 알고 관리하면 점차 나아지고 건강해질 수 있습니다.

2. 약물 치료를 필요로 합니다

기분장애는 뇌의 기능 장애이므로 약물치료를 필요로 합니다. 호전된 다음에도 의사의 지시 없이 약물을 줄이거나 끊으면 재발의 위험이 너무 높습니다.

3. 규칙적인 생활이 중요합니다

기분장애는 리듬이 깨진 병이라고 볼 수도 있습니다. 수면, 식사, 일 등 기본 생활리듬을 규칙적으로 유지하는 것이 중요합니다. 약을 잘 복용하는 것이 치료의 절반, 생활습관을 잘 지키는 것이 나머지 절반입니다. 어느 한가지만 해서는 병을 이길 수 없습니다.

4. 햇빛과 운동은 우울에서 벗어나는데 큰 도움이 됩니다

햇빛을 쬐면서 운동을 하는 것을 기분을 좋게 하는 아주 좋은 방법입니다. 운동을 하는 것 만으로도 우울이 재발하는 것을 막아주는 힘이 있습니다.

5. 술을 피하십시오

술은 기분조절 신경회로를 예민하게 하여 증상을 악화시키고 완치를 어렵게 합니다.

6. 완벽주의적인 성격에서 벗어나 느긋한 마음을 가지세요

지나치게 무리해서 열심히 하다가 탈진하는 경험의 반복은 기분장애를 악화시키게 됩니다. 100%를 할 수 있을 것 같을 때도 20%를 남겨두고, 아무것도 못할 것 같은 때에도 20%의 일은 해보십시오.

7. 자신을 아껴 주세요

스스로에게 조금 덜 엄격해지고 자신을 감싸주면 마음의 부담이 많이 줍니다. 자신이 잘한다고 느껴질 때 너무 의기양양하며 무리하지 않고, 자신이 못한다고 생각할 때 자책하며 포기하지 않는 것이 중요합니다.

8. 지나친 스트레스는 피할 수 있으면 피하십시오

심한 증상에서 벗어나 나아질 때까지는 무리하면 안됩니다. 하지만 일상적인 생활조차 피하며 아무 것도 하지 않는 것도 좋지 않습니다.

9. 불안정한 상태라면 중요한 결정은 뒤로 미루십시오

불안정한 감정에 휩싸여 내린 결정은 크게 후회하는 경우가 많습니다.

10. 자신의 기분을 살펴보며 초기 재발 증상을 미리 알아 두세요

가족과 함께 초기 증상을 알아 두면 입원하지 않고 병이 악화되기 전에 조기에 조절할 수 있습니다. 평소 자기 기분을 살펴보고, 기록하는 습관을 가지면 점차 기분을 조절할 수 있는 힘이 길러집니다.

http://www.snumood.com

위 사이트를 방문하셔서 설문지를 작성하시면 스스로의 증상과 성격에 대해 분당서울대병원 기분장애클리닉에 방문한 다른 환자들과 비교해볼 수 있습니다.

이 책의 PDF파일을 다운받아 스마트폰, 태블릿, 컴퓨터에서 보실 수 있습니다.

기분기록지 작성

1. 기분기록지란?

기분기록지는 기분 상태와 변화, 치료 효과를 관찰하기 위하여 기분과 함께 기분 변화와 밀접한 관련이 있는 수면시간, 체중변화, 월경기간(여성의 경우), 기분에 영향을 미치는 생활 사건들, 기분장애에서 같이 동반되는 증상들을 같이 기록하여 담당의사와 함께 검토할 수 있도록 개발된 기록지입니다. 처음에는 적기 어렵게 느껴질 수도 있지만 꾸준하게 적어 나갈수록 점점 익숙해지게 됩니다.

2. 왜 기분을 기록해야 할까?

내 기분은 내가 가장 잘 알 것 같지만, 의외로 많은 기분장애 환자들은 자신의 기분 상태를 잘 알지 못합니다. 때로는 매우 들떠 있을 때에도 우울하다고 하고, 매우 우울해 보일 때에도 들떠 있는 마음을 느낍니다. 자기 자신의 기분을 들여다보는 것이 익숙하지 않기 때문입니다. **① 아주 어린 시절부터 기분기복을 느껴왔기 때문에 평범한 기분이 어떤 것인지 알지 못하거나, ② 아주 들뜬 기분에서 조금 들뜬 기분으로의 변화를 우울하다고 느끼듯이 '기분 변화'와 '기분'을 구분하지 못하거나 ③ 기분장애에서 기분 증상과 동반하는 의욕, 생각, 감각의 변화를 증상으로 생각하지 않거나 ④ 우울하거나 들뜰 때 동반되는 짜증이나 불안이 혼동을 주거나 ⑤ 평범한 기분이 익숙하지 않아 기분이 안정적일 때를 오히려 우울하다고 느끼거나, 하는 다양한 이유로 자신의 기분을 잘못 알 수 있습니다.**

기분기록지를 적는 것은 내 기분을 돌아보는 연습입니다. 기록지를 작성함으로써 경과와 치료효과를 관찰할 수 있음은 물론 자신의 기분 변화에 대처하고 재발을 방지하는 데에도 도움을 받을 수 있습니다. 뿐만 아니라 이를 통해 기분을 조절하는 힘을 기를 수 있게 해줍니다.

기분기록지는 담당의사에게 병에 대해 더 자세하게 알려주는 방법입니다. 기분장애의 증상은 매일이 달라 병원에 오는 날의 모습만 담당의사에게 보여주면 평소의 어려운 점을 모두 이야기하기 어려울 때가 있을 수 있습니다. 또 자신의 병에 대해서 담당의사가 판단하는데 큰 도움이 될 수 있습니다. 그리고 지금 약의 효과는 충분한지, 지금 약의 부작용은 없는지 확인하는데 좋은 자료가 됩니다.

3. 왜 기분 말고도 정서반응, 의욕, 생각, 수면, 체중, 음주, 생활사건 등을 적어야 할까?

기분장애는 기분만의 병이 아닙니다. 기분, 의욕, 생각, 감각이 함께 변하는 병입니다. 수면, 식사, 생리주기, 음주, 생활사건 등은 기분 변화가 악화되는 중요한 원인일 수 있습니다. 정서반응과 함께 이러한 내용을 기록해두는 것은 언제 증상이 악화되는지 알 수 있게 도와줍니다.

4. 매달 생활습관을 점검해보세요.

기분장애는 약만 잘 먹는다고 나을 수 없고, 약을 먹지 않고 생활습관만 잘 지킨다고 모두 나을 수도 없습니다. 두가지를 모두 잘 지켜야 점차 병이 낫고, 재발하지 않게 됩니다. 이 책의 마지막 페이지의 생활습관 점수표를 참조하여 매달 기록한다면 큰 도움이 될 수 있습니다.

<기분기록지 작성방법>

약과 함께 기분기록지를 두고 약을 복용 후 바로 적으면 잊지 않을 수 있습니다. 전날과 비교하여 적으면 더 수월하게 적을 수 있습니다. 적지 못한 날이 있다면 빠른 시일에 채워 적습니다.

1. 기분

저녁시간에 하루를 대표하는 당신의 기분을 가장 정확하게 표현할 수 있는 위치의 빈칸에 V 표시해 주십시오.

0점: 기분이 보통이고 편안한 상태. 해야 하는 일을 모두 수행함. 업무수행 정도에 변화가 없고 기능의 변화가 없음.

-1점: 시큰둥하고 의욕이 다소 떨어져 있는 등의 우울한 증상을 가지고는 있으나 업무를 수행하는 기능에 별 영향이 없음. 주관적으로 느끼는 우울은 뚜렷하지만 주변에서 우울한 것에 대해 잘 모르는 경우가 많다.	**+1점:** 평상시 기분이 좋은 것 이상으로 기분이 좋고, 의욕이 늘어나며, 때때로 짜증이 나기도 하는 등의 증상을 주관적으로 느끼지만, 주변에서 그 변화를 알아보지 못한다. 집중을 하면 해야 하는 일을 실수하지 않고 마칠 수 있다.
-2점: 우울하고 쳐지고, 사회 생활에 뚜렷한 지장이 있어 주변에서 우울한 것에 대해 알아본다. 일상생활에 약간의 지장이 생기지만 노력을 하면 일상을 유지할 수 있다.	**+2점:** 말이나 하고 싶은 게 많아지고, 자신감에 차 있고, 과도하게 짜증을 내는 등의 들뜬 증상이 뚜렷하여 주변에서 평소와 다르다는 피드백을 받는다. 일상생활에 약간의 지장이 생기지만 노력하면 일상을 유지할 수 있다.
-3점: 꽤 우울하고 쳐진다. 외출, 쇼핑 등 사회 생활에 뚜렷한 지장이 있고 학교, 직장에 나가지 못하거나 집안 일을 하지 못하는 일이 생긴다. 노력하여도 업무를 수행하는 기능의 저하가 뚜렷하다.	**+3점:** 나선다, 기고만장 하다, 감당하기 힘들 만큼 일을 벌이고 사소한 일에도 울화통을 터트리는 등의 증상으로 주변 사람들과 다투거나 법적인 문제가 생기기도 한다. 감당하기 힘든 정도의 지출을 하거나 충동적인 여행을 떠난다.
-4점: 극도로 우울하거나 쳐진다. 자신을 돌보는 일과 해야 할 일을 전혀 못하고 극심한 불안, 초조, 자살사고로 인해 다른 사람의 돌봄을 요한다	**+4점:** 극도로 들뜸, 사람이나 물건에 대해 폭력을 휘두르기도 함. 환청이나 망상이 심하여 입원을 요하는 상태

혼재상태 – 하루에도 여러가지 기분이 있어 한 점수로 표현할 수 없을 때 **'혼재상태'에 체크**하고 **가장 높은 기분 점수와 가장 낮은 점수 두개**를 기록함

2. 정서 반응

-4 ~ +4점 사이의 점수로 기록해 주십시오. (- 방향으로 갈수록 감소, + 방향으로 갈수록 증가)
정서반응이 일어날 만한 사건이 없었더라도 그러한 사건이 있었다면 어땠을 지 생각해보며 적어볼 수 있습니다.

두려움/소심함/걱정/불안	**평소 편안할 때의 모습과 가장 가까운 정도를 0으로 함** **+: 평소에는 신경 쓰지 않을 일에 대해서도 두렵고, 소심하고, 걱정하고 불안하게 됨** +1: 평소엔 신경 쓰이지 않을 일들이 이런 감정을 일으키지만 내색하지 않음 +2: 신경 쓰이는 일들에 대해서 이런 감정을 말이나 행동으로 표현하게 됨 +3: 이런 감정을 느끼는 것을 다른 사람이 쉽게 알 수 있을 정도로 표현 +4: 이러한 감정에 휩싸여서 다른 감정을 느낄 수 없음 **-: 평소에는 느껴야 할 두려움/소심함/걱정/불안도 느낄 수 없음** -1: 사소하게 신경 써야 하는 일들에 대해 반응하지 않고 지나치게 됨 -2: 보다 중요하게 신경 써야 하는 일들에 대해서도 대수롭지 않게 느껴짐 -3: 매우 중요한 일들이 있어도 전혀 대수롭지 않게 느껴짐 -4: 위협적인 자극이나 사건도 전혀 대수롭지 않게 느껴짐
짜증/분노	**0: 합리적인 범위 안에서의 짜증과 분노** **+: 평소라면 지나칠 만한 일에도 신경이 예민해지고 화가 난다.** +1: 평소라면 신경 쓰이지 않을 일들이 신경 쓰이지만 내색하지 않음 +2: 신경 쓰이는 일들에 대해서 말이나 행동으로 표현하게 됨 +3: 신경 쓰이는 일들에 대해 다른 사람과 갈등이 생길 정도로 표현하게 됨 +4: 신경 쓰이는 일들에 대해서 폭력, 폭언, 충동적인 행동/생각을 하게 됨 **-: 누구라도 화를 내야할 만한 일에 대해서도 아무렇지 않다.** -1: 사소한 스트레스 대해 반응하지 않고 지나치게 됨 -2: 말이나 행동으로 스트레스에 대해 표현해야 할 때에도 표현하지 못함 -3: 갈등이 있더라도 나서야 하는 일에 대해서도 나서지 못함 -4: 위협적인 자극이나 사건도 아무렇지 않게 느껴지고 반응하지 않음

기분증상과 정서반응이 같은 방향으로 함께 움직이는지 관찰합니다

3. 의욕과 생각

-4 ~ +4점 사이의 점수로 기록해 주십시오. (- 방향으로 갈수록 감소, + 방향으로 갈수록 증가)
평소 편안할 때의 모습과 가장 가까운 정도를 0으로 합니다.

관심/흥미/ 즐거움/소비/ 계획	**평소 편안할 때의 모습과 가장 가까운 정도를 0으로 함** **+: 평소보다 관심과 흥미가 많아지고, 같은 일을 해도 더욱 즐겁고, 돈을 쓸 일도 많아지거나, 투자를 하거나, 일이나 취미, 약속 등 계획이 많아짐** +1: 평소보다 조금 증가함 +2: 평소보다 확연히 증가함 +3: 평소보다 크게 증가하여 상당한 시간, 에너지, 돈을 사용하여 부담이 됨 +4: 매우 큰 시간, 에너지, 돈을 사용하여 상당한 부담이 되고 어려움이 발생 **-: 평소보다 하는 일이 관심도 흥미도 떨어지고, 즐겁던 일도 즐겁지 않고, 돈을 쓰는 일도 줄어들고, 일이나 취미, 약속에 대한 생각도 줄어듦** -1: 평소보다 조금 감소함 -2: 평소보다 확연히 감소함 -3: 평소보다 크게 감소하여 시간, 에너지, 돈을 쓰는 일이 매우 적음 -4: 거의 시간, 에너지, 돈을 사용하는 일이 없고, 공허하게 보냄
활동량	**평소 편안할 때의 모습과 가장 가까운 정도를 0으로 함** **+: 평소보다 많이 움직이고 많은 일을 처리함.** +1: 평소보다 조금 증가함 +2: 평소보다 확연히 증가함 +3: 평소보다 크게 증가하여 평소 체력에 비하면 부담이 될 정도 +4: 매우 활동량이 많아 평소 체력에 비하면 상당한 부담이 되어 소진될 정도 **-: 평소보다 적게 움직이고, 일도 적게 함.** -1: 평소보다 조금 감소 -2: 평소보다 확연히 감소함 -3: 평소보다 크게 감소하여 활동량이 매우 적은 정도 -4: 매우 활동량이 적어 거의 하루 종일 누워만 있는 정도
생각의 속도와 양	**평소 편안할 때의 모습과 가장 가까운 정도를 0으로 함** **+: 생각이 빨라지고 꼬리에 꼬리를 물고 이어짐, 많은 아이디어가 떠오르거나 생각에 골몰함. 때로는 말수가 많아지거나 글을 많이 쓰게 됨** +1: 평소보다 조금 증가함 +2: 평소보다 확연히 증가함 +3: 평소보다 크게 증가하여 다른 사람이 듣는다면 따라잡기 어려움 +4: 매우 크게 증가하여 자기 자신도 따라가기 어렵고 혼란스러움 **-: 생각이 느려지고 떠오르지 않음. 말을 하는 것도 쉽지 않고, 떠오르는 것이 적음** -1: 평소보다 조금 감소함 -2: 평소보다 확연히 감소함 -3: 평소보다 크게 감소하여 다른 사람이 보기에 느리고 답답하게 느껴짐 -4: 매우 크게 감소하여 의사소통이 불가능하고 거의 생각이 없는 정도
생각의 내용	**평소 편안할 때의 모습과 가장 가까운 정도를 0으로 함** **+: 평소보다 낙관적임. 무엇이든 잘될 것 같은 생각이 들고 자신감이 생김. 심한 경우 자신이 특별하다는 생각이 듦** +1: 평소보다 조금 긍정적인 생각을 많이 함 +2: 평소보다 확연히 긍정적인 생각을 많이 함 +3: 평소보다 크게 긍정적인 생각이 늘어나 다른 사람들이 듣는다면 지나치다고 생각할 정도 +4: 매우 긍정적이어서 모든 일이 잘되고, 자신이 특별하고, 능력이 있다고 생각 **-: 평소보다 부정적임. 무엇이든 잘되지 않을 것 같고, 자신감이 떨어짐. 심한 경우 죄책감이나 죽고 싶은 생각이 듦** -1: 평소보다 조금 부정적인 생각을 많이 함 -2: 평소보다 확연히 부정적인 생각을 많이 함 -3: 평소보다 크게 부정적인 생각이 늘어나 다른 사람들이 듣는다면 지나치다고 생각할 정도 -4: 매우 부정적이어서 모든 일이 잘되지 않고, 삶의 의미가 없고, 무능력하다고 생각

4. 수면 (시간), 체중 (kg), 음주 (병/잔) 항목에 대해서는 단위에 맞게 직접 기입해 주십시오.
생리시간의 경우, 생리 시작일부터 생리 종료일까지 모두 v 표시해 주십시오.
5. 음주, 폭식, 통증 및 신체증상, 울음, 과호흡 및 공황 발작 항목은 해당 내용이 있었던 날짜에 모두 v 표시해 주십시오.
6. 생활사건에 대해서는, 아래의 생활사건 목록표를 참고하여 작성해 주십시오.

1. 배우자의 사망	12. 심한질병 (입원 또는 한달 이상의 병가)	22. 휴가, 여행
2. 가족 구성원의 사망		23. 애완동물의 질병 또는 사망
3. 경제적 타격	13. 소송에 휘말림	24. 기념일
4. 본인/가까운 사람의 사업실패	14. 배우자와의 불화	25. 결혼
5. 본인/가까운 사람의 실업	15. 가족간의 불화	26. 자동차 문제
6. 이혼	16. 가까운 사람과 이별	27. 아이의 출산
7. 배우자와의 불화로 인한 별거	17. 본인/가까운 사람의 퇴직	28. 상사와 동료와의 갈등
8. 가족의 질병	18. 거주의 변화, 이사	29. 새로운 일을 시작함
9. 한달 이상의 무직상태	19. 가까운 친구의 중병	30. 약혼
10. 가까운 친구의 사망	20. (배우자가 아닌) 관계문제	31. 본인/가까운 사람의 사고
11. 본인/가까운 사람의 좌천	21. 휴일	32. 본인이나 가까운 사람의 승진

7. 매달 마지막 페이지의 **<건강한 생활 습관 평가표>**을 참고하여 **생활습관 총점**을 적어보세요.

아래와 같이 적어보세요 (기분기록지 작성 예)

2024년 3월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				수	목	금	토	일	월
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함	√	√				
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적			√			
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화					√	√
	0	보통 기분					√		
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함					√	√
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)					√	√
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가	2	2	1	1	1	0
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가	1	1	1	0	2	1
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가	3	2	2	1	-1	-2
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가	3	3	3	1	-1	-2
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음	2	2	1	0	-1	-1
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적	3	3	1	0	-1	-1
수면시간			(시간)	4	5	5	9	10	10
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)					58	
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요		3				
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요	√	√	√			
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

(7)일 직장동료와 다툼

(19)일 휴가를 감

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금
												√	√	√										
											√													
√										√							√	√	√					
									√								√							
√	√						√	√				√		√	√	√								
		√	√	√	√	√																		
√												√		√			√							
1	-1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0					
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0					
-2	-2	-2	-2	-2	-2	-2	-1	-1	-1	0	0	1	1	-1	-1	-1	-1	0	0					
-2	-2	-2	-2	-2	-2	-2	-1	-1	-1	1	2	2	2	-3	-3	-1	-1	0	0					
-1	-2	-2	-2	-2	-3	-2	-2	-2	-1	0	0	0	2	3	-2	-2	0	0	0					
-1	-2	-2	-2	-2	-3	-2	-2	-2	-1	0	0	0	0	-2	-2	-2	0	0	0					
12	9	9	8	9	10	10	8	8	7	7	6	3	3	12	12	9	8	7	7					
					59							59							61					
		√	√	√	√	√	√																	
											7	7												
														√	√									
																√								
			√	√	√																			
													√	√										
							√	√	√	√	√						√	√	√					
√												√												

	생활습관
72	점

2026년 1월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				목	금	토	일	월	화
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2026년 2월 기분기록지

날짜			1	2	3	4	5	6
요일			일	월	화	수	목	금
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토			

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2026년 3월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				일	월	화	수	목	금
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

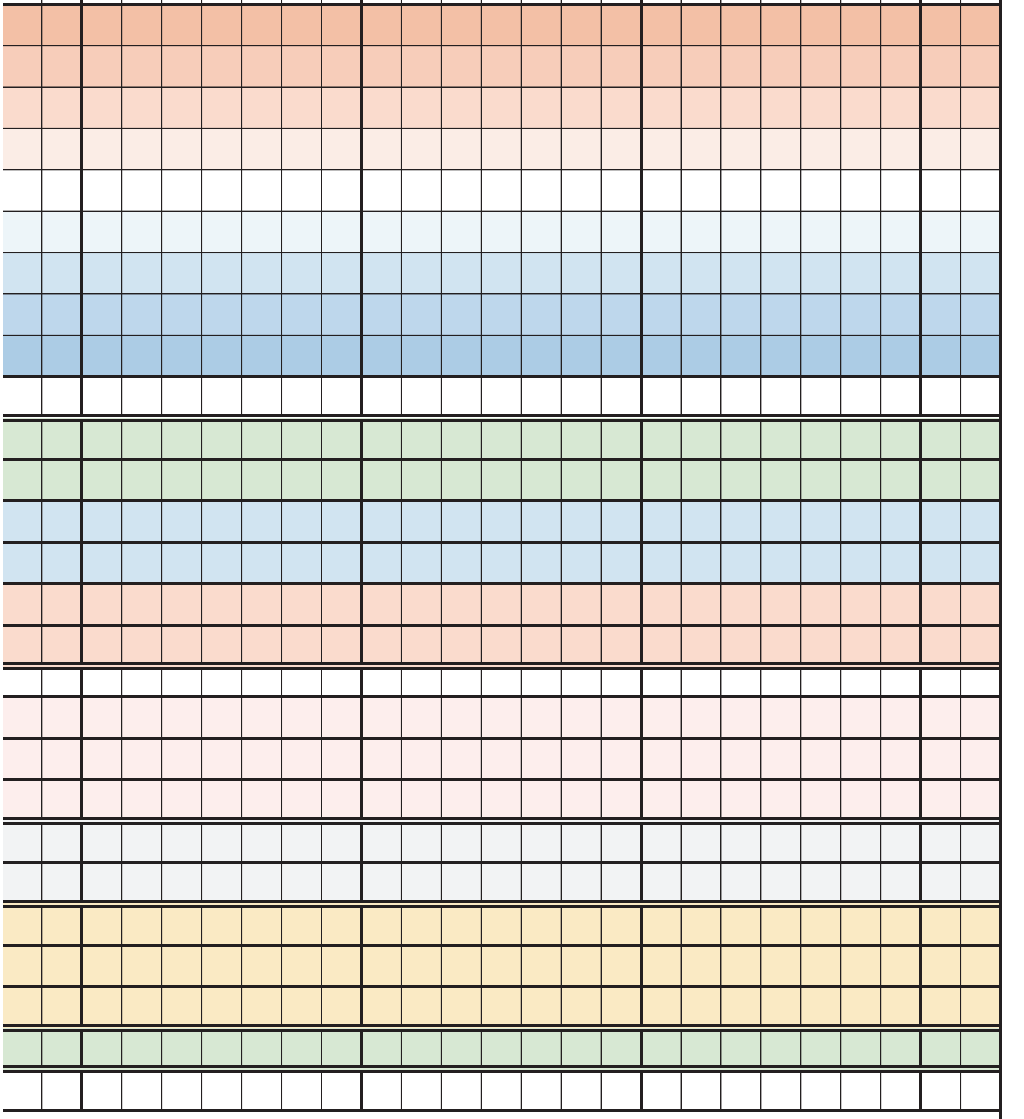
( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화



( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2026년 4월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				수	목	금	토	일	월
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2026년 5월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				금	토	일	월	화	수
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일

(　　)일

(　　)일

(　　)일

(　　)일

(　　)일

생활습관	
	점

2026년 6월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				월	화	수	목	금	토
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2026년 7월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				수	목	금	토	일	월
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

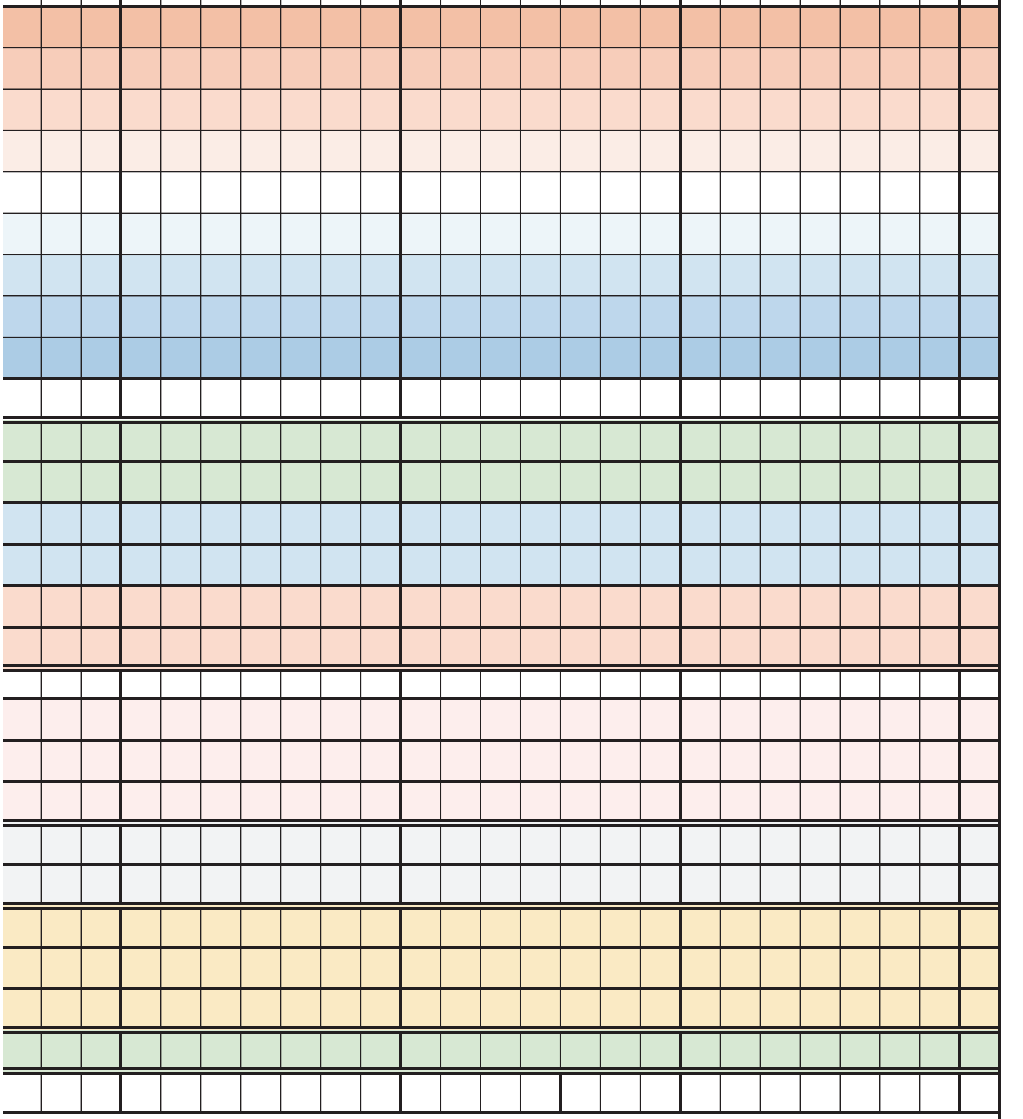
생활습관

점

2026년 8월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				토	일	월	화	수	목
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						
( )일									
( )일									
( )일									
( )일									
( )일									

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월



( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2026년 9월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				화	수	목	금	토	일
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						
( )일									
( )일									
( )일									
( )일									
( )일									

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관	
	점

2026년 10월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				목	금	토	일	월	화
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토

(　　)일

(　　)일

(　　)일

(　　)일

(　　)일

생활습관	
	점

2026년 11월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				일	월	화	수	목	금
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관	
	점

2026년 12월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				화	수	목	금	토	일
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2027년 1월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				금	토	일	월	화	수
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

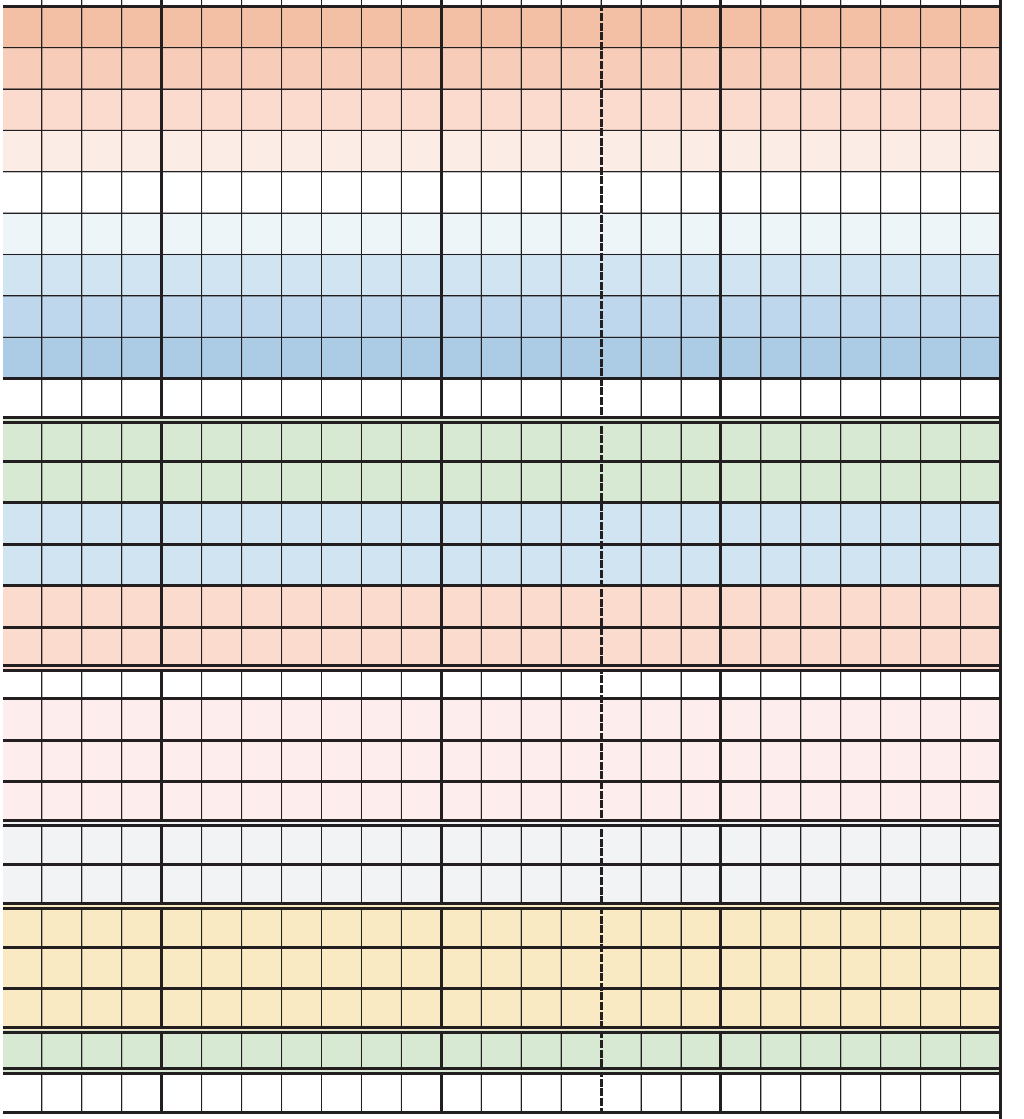
( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일



( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관	
	점

2027년 2월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				월	화	수	목	금	토
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일			

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2027년 3월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				월	화	수	목	금	토
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2027년 4월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				목	금	토	일	월	화
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관	
	점

2027년 5월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				토	일	월	화	수	목
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

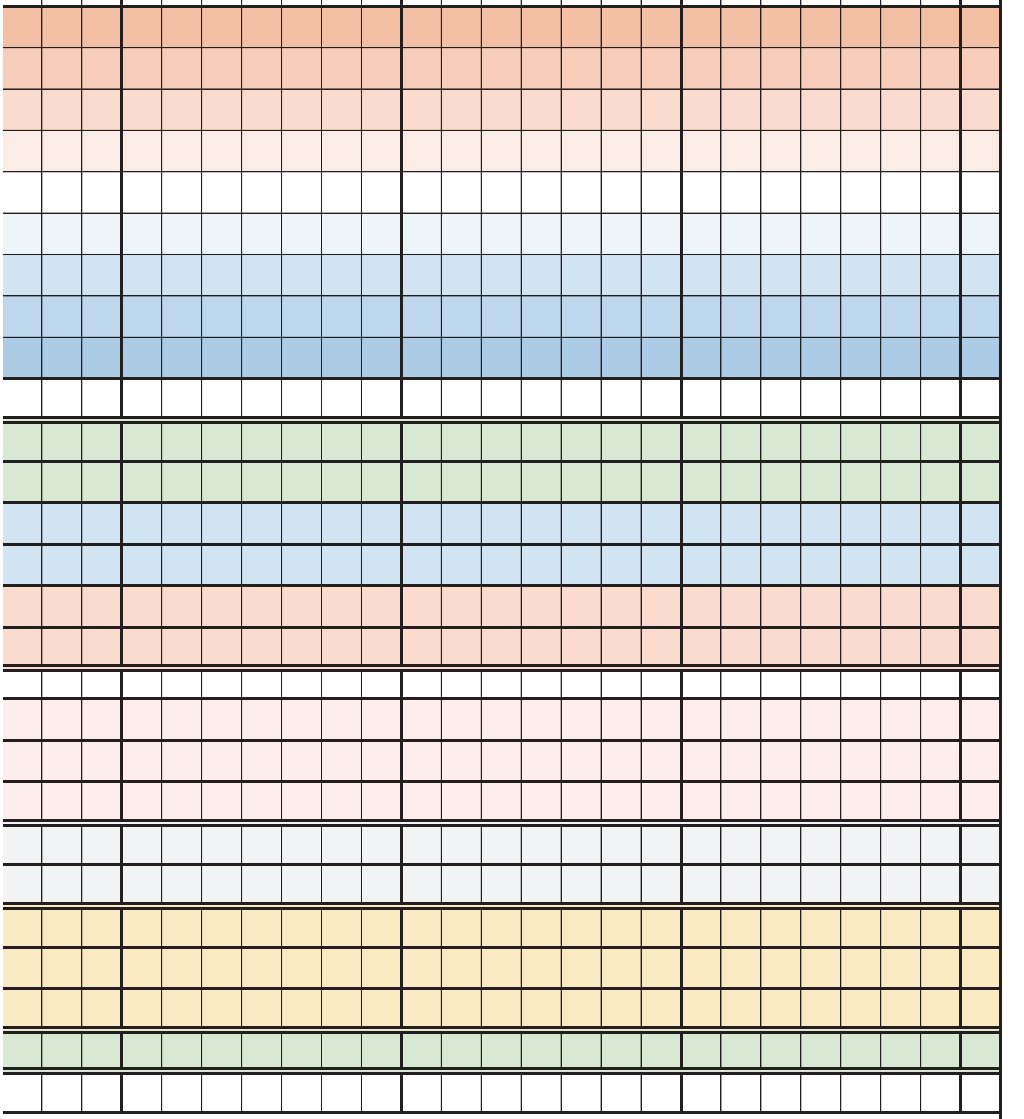
( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월



( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2027년 6월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				화	수	목	금	토	일
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관	
	점

2027년 7월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				목	금	토	일	월	화
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2027년 8월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				일	월	화	수	목	금
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

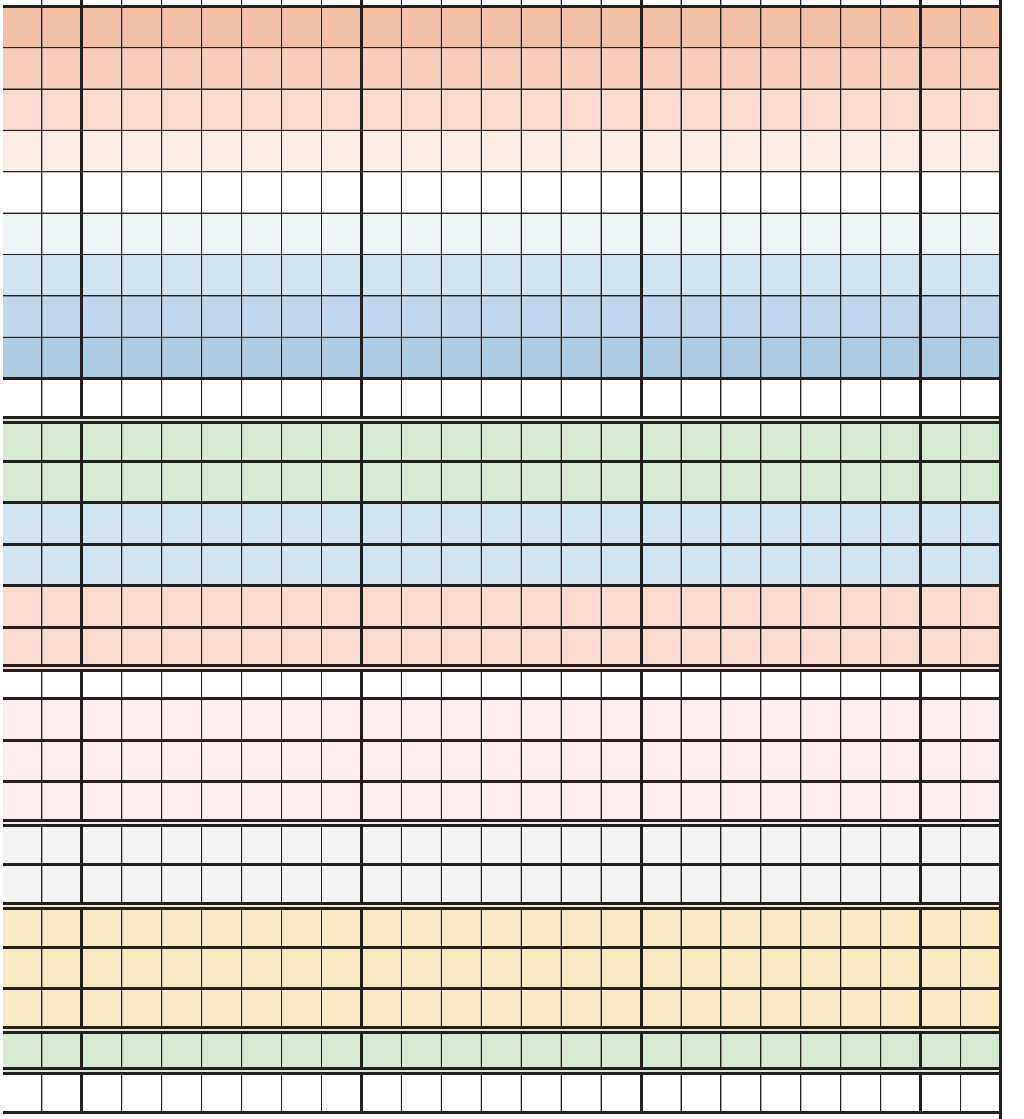
( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화



( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2027년 9월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				수	목	금	토	일	월
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2027년 10월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				금	토	일	월	화	수
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

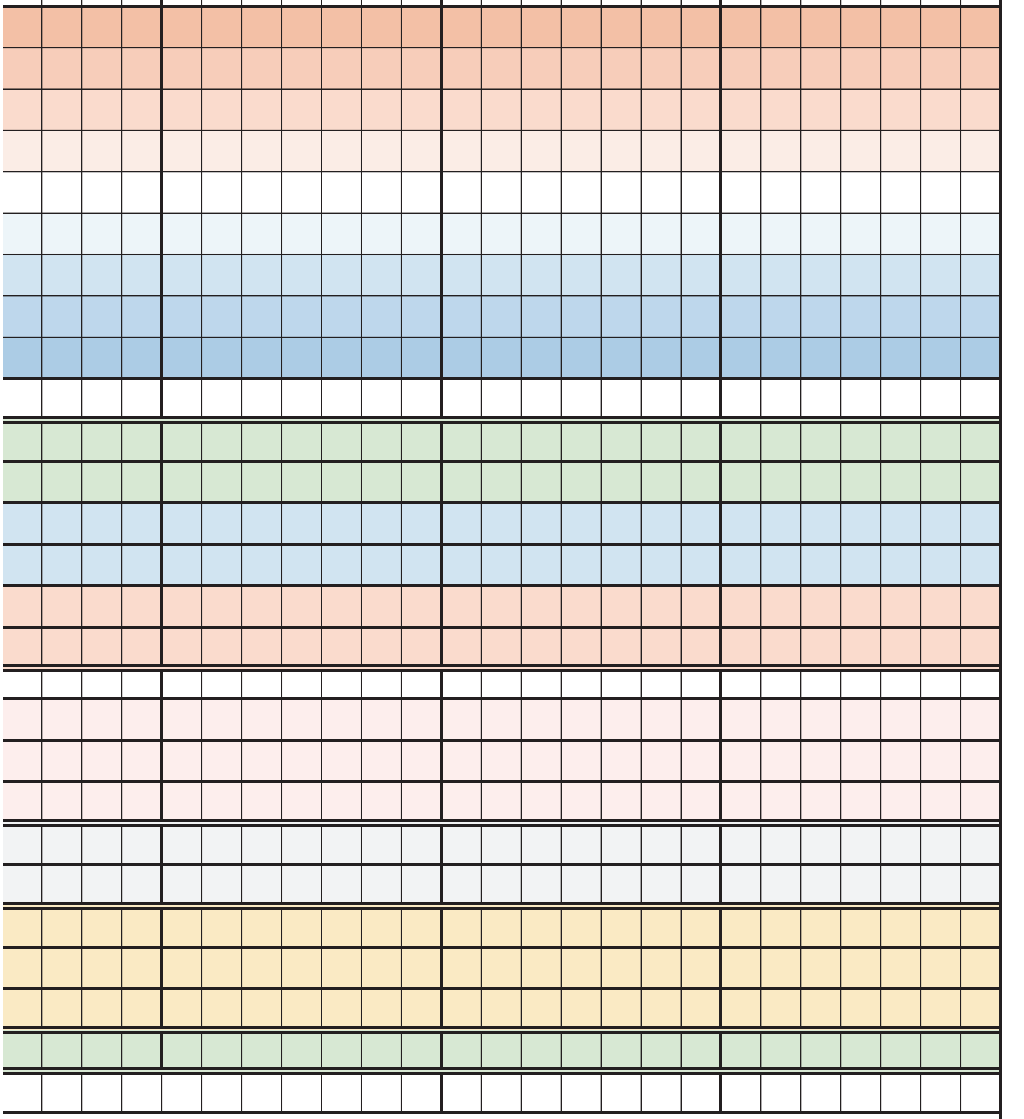
( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일



( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2027년 11월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				월	화	수	목	금	토
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2027년 12월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				수	목	금	토	일	월
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2028년 1월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				토	일	월	화	수	목
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2028년 2월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				화	수	목	금	토	일
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화		

(　　)일

(　　)일

(　　)일

(　　)일

(　　)일

생활습관

점

2028년 3월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				수	목	금	토	일	월
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2028년 4월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				토	일	월	화	수	목
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2028년 5월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				월	화	수	목	금	토
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수

(　　)일

(　　)일

(　　)일

(　　)일

(　　)일

생활습관	
	점

2028년 6월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				목	금	토	일	월	화
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2028년 7월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				토	일	월	화	수	목
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

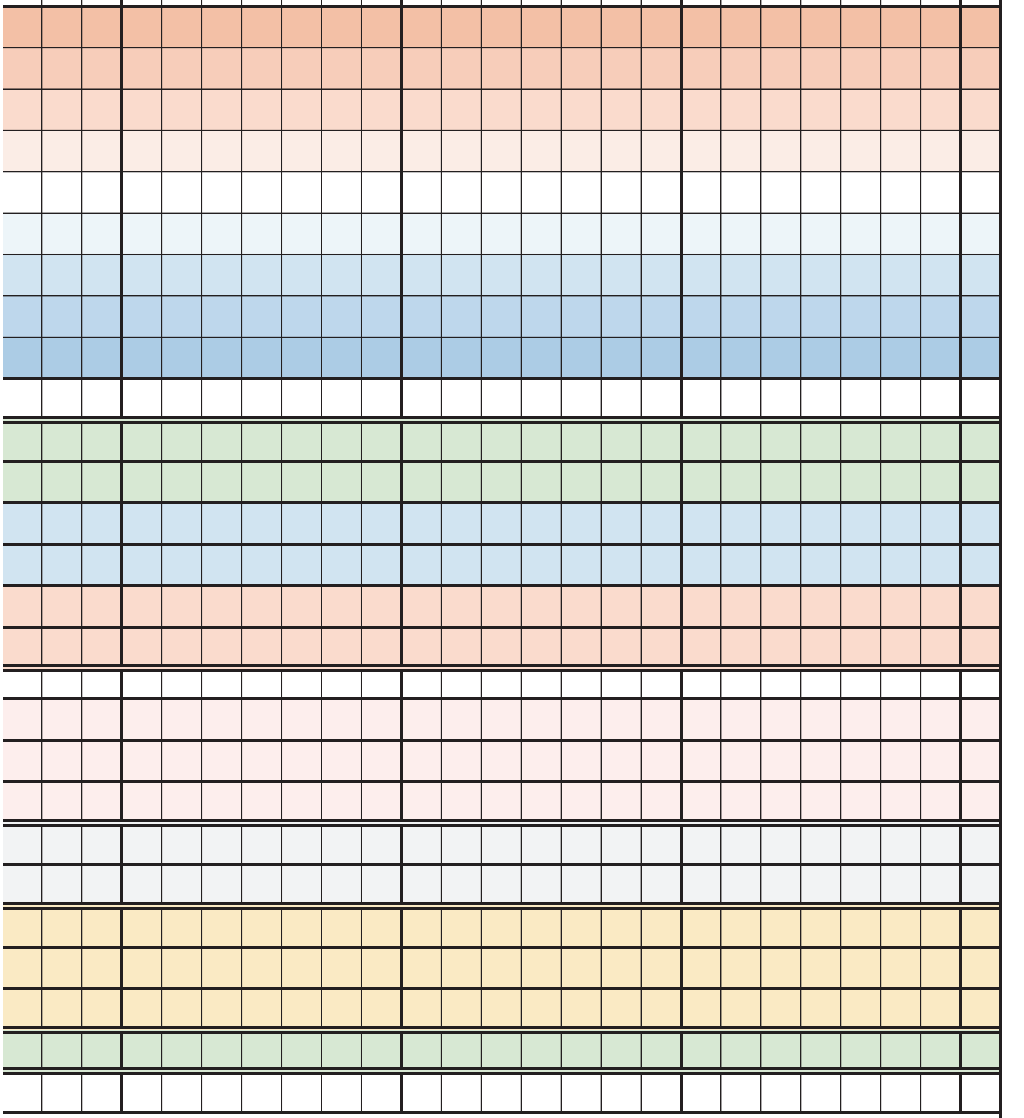
( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월



( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2028년 8월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				화	수	목	금	토	일
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2028년 9월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				금	토	일	월	화	수
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관	
	점

2028년 10월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				일	월	화	수	목	금
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

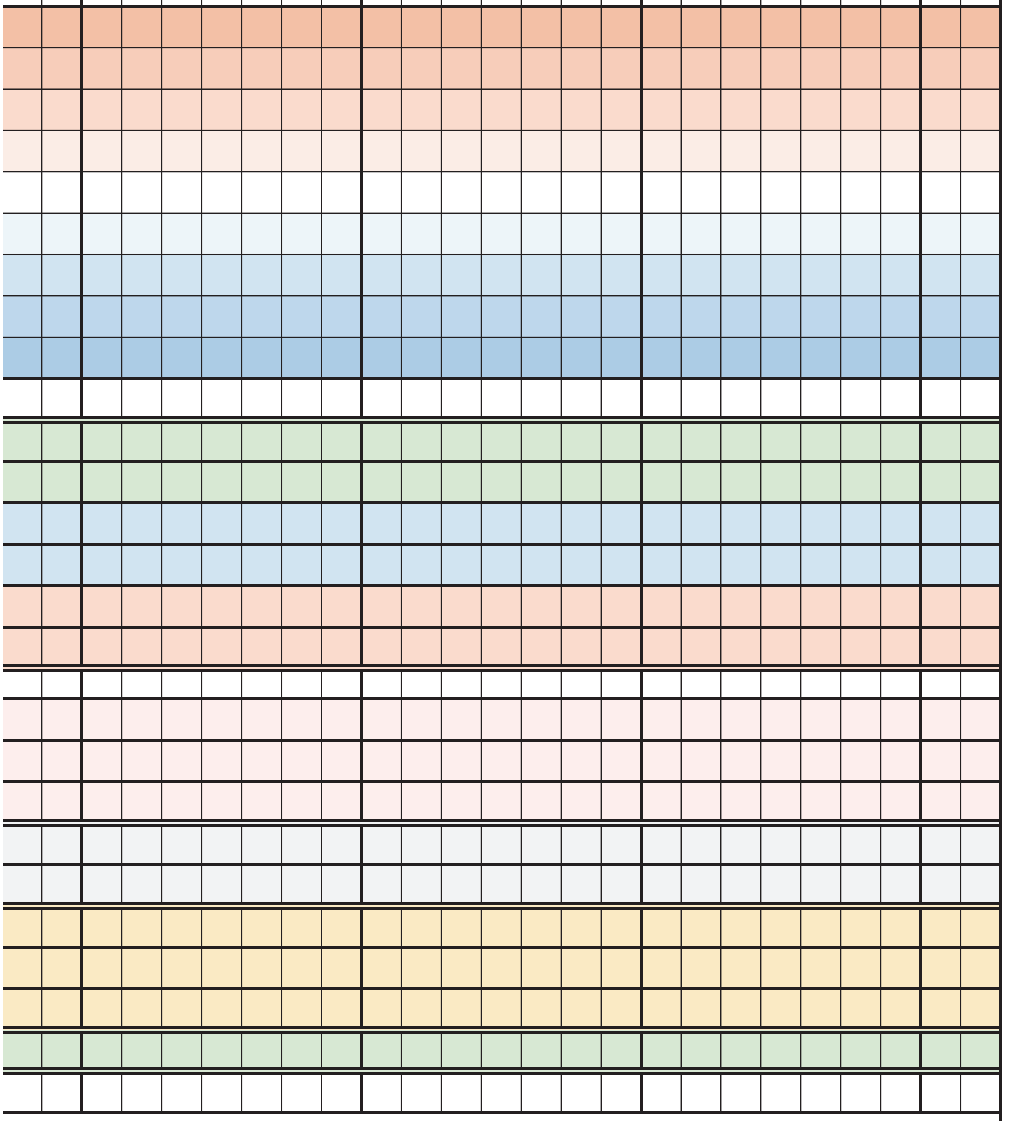
( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화



( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관

점

2028년 11월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				수	목	금	토	일	월
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	

( )일

( )일

( )일

( )일

( )일

생활습관	
	점

2028년 12월 기분기록지

날짜				1	2	3	4	5	6
요일				금	토	일	월	화	수
기분	4	극히 상승	아무것도 할 수 없거나 입원						
	3	상당한 상승	상당한 지장 또는 주변에서 힘들어함						
	2	분명한 상승	다소의 지장 또는 전과 다르다는 지적						
	1	미세한 상승	미미한 기능 변화						
	0	보통 기분							
	-1	미세한 저하	미미한 기능 변화						
	-2	분명한 저하	일상을 유지하기 위해 노력이 필요함						
	-3	상당한 저하	상당한 노력을 기울여도 기능이 떨어짐						
	-4	극히 저하	아무것도 할 수 없거나 입원						
	혼재상태		여러 기분이 섞여 있음 (√표시 후 위에 두개를 표시)						
정서 반응	두려움/소심함/걱정/불안		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
	짜증/분노		-4 너무 없음, 0 적당, 4 극히 증가						
의욕	관심/흥미/즐거움/소비/계획		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
	활동량		-4 매우 감소, 0 적당, 4 극히 증가						
생각	생각의 속도와 양		-4 매우 느리고 적음, 0 적당, 4 극히 빠르고 많음						
	생각의 내용		-4 극히 부정적, 0 적당, 4 극히 긍정적						
수면시간			(시간)						
체중			(kg, 매주 일요일에 기록)						
생리기간			생리기간인 날 √표시 하세요.						
음주			마신 날 음주량 (잔)을 기록하세요						
폭식			폭식한 날 √표시 하세요						
통증 및 신체증상			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
울음			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
과호흡 및 공황발작			증상이 있는 날 √표시를 하세요						
운동			운동을 한 날 √표시를 하세요						
생활사건			사건이 있는 날 √표시 하고 아래에 기술하세요.						
( )일									
( )일									
( )일									
( )일									
( )일									

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일	월	화	수	목	금	토	일

(　　　)일

(　　　)일

(　　　)일

(　　　)일

(　　　)일

생활습관	
	점

나는 지난 한 달 동안..... (매달 기분기록지 마지막 칸에 적어보세요)	점수
1. 꾸준한 약물 복용	
① 약을 의사의 지시대로 규칙적인 시간에 모두 복용하였다.	40
② 한 두 번 어쩔 수 없이 복용하지 못했지만 나머지 약은 모두 복용했다.	20
③ 일주일 정도 약을 복용하지 못했지만 나머지 약은 모두 복용했다.	10
④ 일주일 이상 약을 복용하지 않았다.	0
2. 규칙적인 수면	
① 평일과 주말 모두 오전에 일정한 시간에 일어나 활동을 시작했다.	20
② 대부분은 일정한 시간에 일어났지만 일주일 정도는 늦게까지 자거나 낮잠을 잤다.	10
③ 한달 동안 절반 정도는 규칙적으로 일어났지만, 나머지 절반 정도는 그렇지 못했다.	5
④ 대부분의 날 동안 일어나는 시간이 뒤죽박죽이었다.	0
3. 꾸준한 운동	
① 거의 매일 한 시간 이상 운동을 했다.	10
② 거의 매일 30 분 이상 운동을 했다.	5
③ 운동을 하지 않은 날이 운동을 한 날보다 많았다.	2
④ 거의 운동을 하지 않았다.	0
4. 햇빛 보기	
① 매일 낮에 한 번은 밖으로 나가 30 분 이상 햇빛을 쬐었다.	5
② 거의 매일 낮에 밖에 나가 햇빛을 쬐거나 실내에서라도 햇빛을 쬐었다.	3
③ 한달 동안 절반 정도는 햇빛을 쬐었다.	1
④ 대부분의 날 동안 낮에 외출하지 않고, 실내에서도 햇빛을 보지 않았다.	0
5. 음주 피하기	
① 술을 전혀 마시지 않았다.	5
② 한 번 정도 적은 양(한 잔)을 정도 마셨다.	3
③ 7 일 정도 한 번에 서너 잔 이내로 마셨다.	1
④ 술을 마신 날이 7 일 이상 있거나, 한 병 이상 과음하는 날이 있었다.	0
6. 대인관계 관리	
① 다른 사람들의 반응에 크게 개의치 않았다.	5
② 다른 사람들의 반응에 기쁘거나 슬프고 화가 날 때도 있었지만 오래 담아두지 않았다.	3
③ 다른 사람들의 반응에 영향을 받아 자주 생각했다.	1
④ 다른 사람들의 반응을 하루 종일 생각할 때가 많았다.	0
7. 무리하고 성급하거나 자극적인 일을 피하기 (과소비, 도박, 과도한 활동, 무리한 약속, 폭식, 약물의 남용, 무리한 계획이나 상상 등)	
① 꾸준히 나아질 수 있다는 믿음을 가지고 무리하거나 성급하지 않고, 주어진 일을 해왔다.	5
② 무리하고 성급하거나 자극적인 일을 생각하기도 했지만 대부분 일상을 일정하게 유지하며 보냈다.	3
③ 때때로 기분을 빨리 나아지게 하기 위해 무리하고 성급하거나 자극적인 일을 계획하거나 시도했다.	1
④ 거의 매일 무리하고 성급하거나 자극적인 일들도 계획하거나 시도했다.	0
8. 스스로의 기분을 관찰하기	
① 매일 기분기록지를 적고, 자신의 기분을 관찰했다.	5
② 한달 동안 절반 이상은 기분기록지를 적고, 밀린 날 동안의 기분을 늦게라도 살펴보았다.	3
③ 기분기록지를 거의 적지 않았고, 가끔 자기 기분을 돌아보았다.	1
④ 스스로의 기분을 생각하지 않고 지냈다.	0
9. 스스로를 아껴 주기	
① 스스로에게 엄격하거나 자책하지 않고 잘하지 못할 때에도 자신을 격려했다.	5
② 자책할 때도 있었지만 곧 자신에게 너그러운 마음을 가지려고 했다.	3
③ 완벽주의적 생각에 자책하고 후회하는 날이 많았다.	1
④ 거의 대부분 자기를 책망하고 비난하며 보내고 자신에 대해 긍정적으로 생각할 수 없었다	0
합계 (위 점수를 모두 더해보세요. 80 점 이상인가요?)	

(이 페이지를 왼쪽 절취선을 따라 잘라 잘 보이는 곳에 붙여두고 매일 체크하세요)

QR 코드나 아래 인터넷 주소를 이용하여 쉽게 채점할 수 있습니다.

https://snumood.github.io/LS/

나는 지난 한 달 동안..... (매달 기분기록지 마지막 칸에 적어보세요)	점수
1. 꾸준한 약물 복용	
① 약을 의사의 지시대로 규칙적인 시간에 모두 복용하였다.	40
② 한 두 번 어쩔 수 없이 복용하지 못했지만 나머지 약은 모두 복용했다.	20
③ 일주일 정도 약을 복용하지 못했지만 나머지 약은 모두 복용했다.	10
④ 일주일 이상 약을 복용하지 않았다.	0
2. 규칙적인 수면	
① 평일과 주말 모두 오전에 일정한 시간에 일어나 활동을 시작했다.	20
② 대부분은 일정한 시간에 일어났지만 일주일 정도는 늦게까지 자거나 낮잠을 잤다.	10
③ 한달 동안 절반 정도는 규칙적으로 일어났지만, 나머지 절반 정도는 그렇지 못했다.	5
④ 대부분의 날 동안 일어나는 시간이 뒤죽박죽이었다.	0
3. 꾸준한 운동	
① 거의 매일 한 시간 이상 운동을 했다.	10
② 거의 매일 30 분 이상 운동을 했다.	5
③ 운동을 하지 않은 날이 운동을 한 날보다 많았다.	2
④ 거의 운동을 하지 않았다.	0
4. 햇빛 보기	
① 매일 낮에 한 번은 밖으로 나가 30 분 이상 햇빛을 쬐었다.	5
② 거의 매일 낮에 밖에 나가 햇빛을 쬐거나 실내에서라도 햇빛을 쬐었다.	3
③ 한달 동안 절반 정도는 햇빛을 쬐었다.	1
④ 대부분의 날 동안 낮에 외출하지 않고, 실내에서도 햇빛을 보지 않았다.	0
5. 음주 피하기	
① 술을 전혀 마시지 않았다.	5
② 한 번 정도 적은 양(한 잔)을 정도 마셨다.	3
③ 7 일 정도 한 번에 서너 잔 이내로 마셨다.	1
④ 술을 마신 날이 7 일 이상 있거나, 한 병 이상 과음하는 날이 있었다.	0
6. 대인관계 관리	
① 다른 사람들의 반응에 크게 개의치 않았다.	5
② 다른 사람들의 반응에 기쁘거나 슬프고 화가 날 때도 있었지만 오래 담아두지 않았다.	3
③ 다른 사람들의 반응에 영향을 받아 자주 생각했다.	1
④ 다른 사람들의 반응을 하루 종일 생각할 때가 많았다.	0
7. 무리하고 성급하거나 자극적인 일을 피하기 **(과소비, 도박, 과도한 활동, 무리한 약속, 폭식, 약물의 남용, 무리한 계획이나 상상 등)**	
① 꾸준히 나아질 수 있다는 믿음을 가지고 무리하거나 성급하지 않고, 주어진 일을 해왔다.	5
② 무리하고 성급하거나 자극적인 일을 생각하기도 했지만 대부분 일상을 일정하게 유지하며 보냈다.	3
③ 때때로 기분을 빨리 나아지게 하기 위해 무리하고 성급하거나 자극적인 일을 계획하거나 시도했다.	1
④ 거의 매일 무리하고 성급하거나 자극적인 일들도 계획하거나 시도했다.	0
8. 스스로의 기분을 관찰하기	
① 매일 기분기록지를 적고, 자신의 기분을 관찰했다.	5
② 한달 동안 절반 이상은 기분기록지를 적고, 밀린 날 동안의 기분을 늦게라도 살펴보았다.	3
③ 기분기록지를 거의 적지 않았고, 가끔 자기 기분을 돌아보았다.	1
④ 스스로의 기분을 생각하지 않고 지냈다.	0
9. 스스로를 아껴 주기	
① 스스로에게 엄격하거나 자책하지 않고 잘하지 못할 때에도 자신을 격려했다.	5
② 자책할 때도 있었지만 곧 자신에게 너그러운 마음을 가지려고 했다.	3
③ 완벽주의적 생각에 자책하고 후회하는 날이 많았다.	1
④ 거의 대부분 자기를 책망하고 비난하며 보내고 자신에 대해 긍정적으로 생각할 수 없었다	0

위 점수를 모두 더해보세요. 80 점 이상인가요?
QR 코드나 아래 인터넷 주소를 이용하여 쉽게 채점할 수 있습니다.
https://snumood.github.io/LS/

SNUH

분당서울대학교병원