

Holmes-Rahe Stress Inventory

| 스트레스 유발 사건 | 스트레스 가산점 |
|---|----------|
| 배우자 사망(Death of spouse) | 100 |
| 이혼(Divorce) | 73 |
| 별거(Marital separation) | 65 |
| 교도소 수감(Jail term) | 63 |
| 가족사망(Death of family member) | 63 |
| 신체부상 또는 질병발생(Personal injury or illness) | 53 |
| 결혼(Marriage) | 50 |
| 직장해고(Fired from work) | 47 |
| 부부갈등(Marital problems) | 47 |
| 시집, 처갓집과의 문제발생 (Conflicts with in-laws) | 46 |
| 직장은퇴(Retirement) | 45 |
| 가족의 질병발생(Illness in family member) | 44 |
| 임신(Pregnancy) | 40 |
| 성생활 장애 발생(Sexual difficulties) | 39 |
| 신생아 또는 가족인원증가(Newborn or new family member) | 39 |
| 비즈니스 재조정(Business readjustment) | 39 |
| 경제적, 재정적 문제(Financial difficulties) | 38 |
| 절친한 친구의 사망(Death of close friend) | 37 |
| 직업 또는 전공변경(Change to different line of work/major) | 36 |
| 부부 언쟁횟수 증가(Change in number of arguments with spouse) | 35 |
| 주택구입 모게지 또는 융자신청(Mortgage or loan) | 31 |
| 주택차압 (Foreclosure) | 30 |
| 직업상 임무/책임 변경 | 29 |
| 자녀들의 집 떠나기 | 29 |
| 개인적 성취, 성공 | 28 |
| 배우자 직업전선 나서기 | 26 |
| 학업 시작 또는 졸업 | 26 |
| 생활환경변화 | 25 |
| 생활습관변화 | 24 |
| 직장상사와의 문제 | 23 |
| 직장 출퇴근시간 또는 환경변화 | 20 |
| 이사 또는 이주 | 20 |
| 학교 전학 | 20 |
| 여가시간/활용방법 변화 | 19 |
| 종교 활동 변화 | 19 |
| 사회 활동 변화 | 18 |
| 소액융자신청 | 17 |
| 수면습관의 변화 | 16 |
| 가족모임 횟수 변화 | 15 |
| 식생활습관 변화 | 15 |

| | |
|--------------|----|
| 휴가 | 13 |
| 크리스마스 | 12 |
| 교통법규 등 경범죄위반 | 11 |

스트레스 점수 계산법:

위의 스트레스유발 사건들 중에서 지난 2 년 동안 귀하에게 발생한 사건들을 점검하여 발생빈도를 스트레스 가산점수에 곱하여서 합계를 산출 한다.

| 스트레스 사건 | 발생빈도 | x | 스트레스 가산점 | = | 점수 |
|--------------|------|---|----------|---|----|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 점수 합계 | | | | | |

점수합계가 150 점 미만일 경우 축적된 스트레스로 인한 신체 및 정신건강에 문제가 발생할 확률은 경미하다. 150 점 - 200 점일 때는 축적된 스트레스로 이미 불안한 심리상태에 빠져있으며 약 30%는 신체적, 정신적 지병이 발생할 확률이 있으며, 200 - 299 점 일 때는 50% 지병발생확률이 높다고 알려져 있다. 300 점 이상인 경우는 축적된 스트레스로 인하여 이미 중후한 심리적 불안상태에 빠져 있으며 그중에서 80%는 신체적, 정신적 지병을 경험하는 것으로 알려져 있다. 점수가 200 점이 초과되는 사람은 자신의 정신건강문제에 각별한 주의를 기울일 필요가 있다고 경고하고 있다.