

# 우울증 자가진단표

\*지난 2주 동안의 기분과 상태를 생각해본 뒤, 이를 가장 잘 설명하는 문장의 번호에 표시하세요.

순번	구분	내 점수	측정 점수	항목
1	슬픈 기분		0점	나는 슬프지 않다
			1점	나는 슬프다
			2점	나는 항상 슬퍼서 그것을 떨쳐버릴 수 없다
			3점	나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다
2	비판적 사고		0점	나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다
			1점	나는 앞날에 대해서 비관적인 느낌이 든다
			2점	나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다
			3점	나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다
3	실패감		0점	나는 실패자라고 느끼지 않는다
			1점	나는 보통사람들보다 더 많이 실패한 것 같다
			2점	나는 살아온 과거를 뒤돌아보면, 생각나는 것은 실패뿐이다
			3점	나는 인간으로 완전한 실패자인 것 같다
4	만족감 감소		0점	나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다
			1점	나의 일상 생활은 전처럼 즐겁지 않다
			2점	나는 더 이상 어떤 것에서도 참된 만족을 얻지 못한다
			3점	나는 모든 것이 불만스럽고 지겹다
5	죄책감		0점	나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다
			1점	나는 죄책감을 느낄 때가 많다
			2점	나는 거의 언제나 죄책감을 느낀다
			3점	나는 항상 죄책감을 느낀다
6	죄책감2		0점	나는 내가 벌을 받고 있다고 느껴지지 않는다
			1점	나는 아마 벌을 받을 것 같다
			2점	나는 벌을 받아야 한다고 느낀다
			3점	나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다
7	자기 실망		0점	나는 나 자신에게 실망하지 않는다
			1점	나는 나 자신에게 실망하고 있다
			2점	나는 나 자신이 혐오스럽다
			3점	나는 나 자신을 증오한다
8	자기 비난		0점	내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다
			1점	나는 나의 약점이나 실수에 대해서 스스로를 탓한다
			2점	내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다
			3점	일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다
9	자살 사고		0점	나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다
			1점	나는 자살할 생각은 하고 있으나, 실제로는 하지 않을 것이다
			2점	나는 자살하고 싶다
			3점	나는 기회만 있으면 자살하겠다
10	울음		0점	나는 평소보다 더 울지 않는다
			1점	나는 전보다 더 많이 운다
			2점	나는 요즘 항상 운다
			3점	나는 전에는 울고싶을 때 울 수 있었지만, 요즘은 울 기력조차 없다

11	짜증	0점	나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다
		1점	나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아 진다
		2점	나는 요즘 항상 짜증스럽다
		3점	전에는 짜증스럽던 일에 요즘 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다
12	다른 사람에 대한 관심	0점	나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다
		1점	나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다
		2점	나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다
		3점	나는 다른 사람들에 대한 관심이 없어졌다
13	우유부단성	0점	나는 평소처럼 결정을 잘 내린다
		1점	나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다
		2점	나는 전에 비해 결정을 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다
		3점	나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다
14	신체 판단	0점	나는 전보다 내 모습이 더 나빠졌다고 느끼지 않는다
		1점	나는 나이들어 보이거나 매력이 없어 보일까봐 걱정한다
		2점	나는 내 모습이 매력없게 변해버렸다고 느낀다
		3점	나는 내가 추하게 보인다고 믿는다
15	시작하기 어려움	0점	나는 전처럼 일을 할 수 있다
		1점	어떤 일을 시작하려면 특별히 더 많은 노력이 든다
		2점	무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야 한다
		3점	나는 전혀 아무일도 할 수가 없다
16	수면 장애	0점	나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다
		1점	나는 전처럼 잠을 자지 못한다
		2점	나는 전보다 한 두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다
		3점	나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 다시 잠들 수 없다
17	피곤함	0점	나는 평소보다 더 피곤하지는 않다
		1점	나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다
		2점	나는 무엇을 해도 언제나 피곤해진다
		3점	나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다
18	식욕 저하	0점	내 식욕은 평소와 다름이 없다
		1점	나는 요즘 전보다 식욕이 좋지 않다
		2점	나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다
		3점	요즘에는 전혀 식욕이 없다
19	체중 감소	0점	요즘 체중이 별로 줄지 않았다
		1점	전보다 몸무게가 2kg 가량 줄었다
		2점	전보다 몸무게가 5kg 가량 줄었다
		3점	전보다 몸무게가 7kg 가량 줄었다
20	건강 염려	0점	나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다
		1점	나는 여러가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다
		2점	나는 건강이 매우 염려되어 다른 점은 생각하기 힘들다
		3점	나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무것도 생각할 수 없다
21	성욕 감퇴	0점	나는 요즘 성에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다
		1점	나는 전보다 성에 대한 관심이 줄었다
		2점	나는 전보다 성에 대한 관심이 상당히 줄었다
		3점	나는 성에 대한 관심을 완전히 잃었다
합계	합계	점	
우울 평가 (0~63점)	0-9점	우울하지 않은 상태	
	10-15점	가벼운 우울 상태(기분을 새롭게 전환할 수 있는 노력 필요)	
	16-23점	중한 우울 상태(우울상태를 극복하기 위한 적극적인 노력 필요, 이 상태가 2개월 이상 지속 시 전문가의 도움을 받아야 함)	
	24-63점	심각한 우울 상태(가능한 한 빨리 전문가의 도움을 받아야 함)	