

우울증(한국판 CES-D 척도)

이름		성별	남 / 여
나이		연락처	
시행일	년 월 일	주소	

본 검진의 결과 및 개인정보는 강북구정신건강증진센터(검진의뢰기관)에 제공되며, 위험군에 해당하는 경우 그 결과에 대해 안내 받는 것에 동의하십니까? 예 아니오

※ 아래에 있는 항목들은 지난 일주일 동안 당신의 상태에 대한 질문입니다. 다음과 같은 일들이 지난 1주일 동안 얼마나 자주 일어났는지 해당하는 곳에 ✓표 하십시오.

①극히 드물다 : 1주일에 1일 이하	②가끔 있었다 : 1주일에 2일
③종종 있었다 : 1주일에 3~4일	④대부분 그랬다 : 1주일에 5일 이상

번호	문항	극히 드물다	가끔 있었다	종종 있었다	대부분 그랬다
1	평소에는 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 떨쳐 버릴 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 일들이 힘들게 느껴졌다	①	②	③	④
8	앞일이 암담하게 느껴졌다	①	②	③	④
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다	①	②	③	④
10	적어도 보통 사람들 만큼의 능력은 있었다고 생각한다	①	②	③	④
11	잠을 설쳤다(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 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다	①	②	③	④

◆ 점수가 **22점 이상**일 경우 반드시 전문가와 상담을 받으시기 바랍니다. ◆