

## 우울 자가 평가 척도 (CES-D)

아래에 있는 항목들은 지난 일주일 동안 귀하에게 얼마나 자주 일어났었는지 체크하세요

- A : 극히 드물다 (일주일 1일 이하)  
 B : 가끔 있었다 (일주일 1~2일간)  
 C : 종종 있었다 (일주일 3~4일간)  
 D : 대부분 그랬다 (일주일 5일 이상)

내 용	A	B	C	D
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않고 식욕이 없다.	0	1	2	3
3. 어느 누가 도와준다고 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같다.	0	1	2	3
4. 무슨일을 하든 집중하기가 힘들다.	0	1	2	3
5. 비교적 잘 지냈다.	0	1	2	3
6. 상당히 우울했다.	0	1	2	3
7. 모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8. 앞일이 암담하게 느껴졌다.	0	1	2	3
9. 지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10. 적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.	0	1	2	3
11. 잠을 설쳤다.(잠을 잘 이루지 못했다.)	0	1	2	3
12. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
13. 평소에 비해 말수가 적었다.	0	1	2	3
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 큰 불만 없이 생활했다.	0	1	2	3
16. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
17. 갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18. 마음이 슬펐다.	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20. 도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3

※ 총점 : 60점

※ 우울증 판단 기준 : 25점 이상 (필요시 전문가에게 상담 받으세요.)