

통합적 한국판 역학연구센터 우울 척도 CES-D

CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)

1971년 미국정신보건연구원(NIMH)에서 일반인을 대상으로 개발한 도구

총 세가지의 한국판 검사가 개발

전경구, 최상진, 양병창 교수진이 2001년 통합적 한국판 CES-D를 개발

아래에 있는 항목들은 지난 일주일 동안 귀하에게 얼마나 자주 일어났었는지 체크 하세요

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

NAVER PHOTO VIEWER

X

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 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같다.	0	1	2	3
4. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
5. 비교적 잘 지냈다.	3	2	1	0
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 생각 한다.	3	2	1	0
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.	3	2	1	0
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

체점 방법

1. 체크한 점수를 더합니다.

(단, 4번, 8번, 12번, 16번은 거꾸로 계산하여 더합니다. (0→3, 1→2, 2→1, 3→0))

2. 계산된 총 점수를 확인합니다.

결과 해석

<결과>

0점 ~ 20점 : 정상범위입니다. 우리의 삶은 파도와 같아서 매일 행복하기만 할 수는 없습니다. 때로는 행복을 느끼기도 하고 때로는 우울을 느끼기도 합니다. 0-20점 사이에서 파도를 타면서 오늘은 내 기분이 어떤지 자주 점검해봅시다.

21점 ~ 40점 : 우울증상에 주의가 필요합니다. 이 체크리스트는 전문가의 진단보다 덜 정확합니다. 우울감이 계속된다면 전문가의 도움을 받는 것이 현명합니다. 무엇이든 치료보다는 예방이 좋습니다. 조금 더 정확한 결과를 알아보고 싶다면 건강가정지원센터, 심리상담센터, 정신건강의학과 등을 통해 우울 상담을 받아보시길 바랍니다.

41점 ~ 60점 : 심각한 우울을 겪고 있습니다. 이 경우 반드시 정신건강 전문가의 도움을 받으시길 권유드립니다. 우울증상은 마음의 감기로 표현이 될 만큼 다양한 해결방법들이 존재합니다. 다시 말하면 모양이 다양한 만큼 혼자서 의지로 해결하기 매우 어려울 수 있습니다. 때문에 전문가와 함께 정확한 도구로 다시 한번 진단해보고 나에게 맞는 방식으로 정확하고 빠르게 해결하는 것이 좋습니다.

* 본결과는 다양한 논문의 내용과 문항을 바탕으로 제공하는 패러팅박스의 주관적인 답변입니다.

* 본 검사 결과점수범위는 학자마다 다른 범위를 제시하고 있습니다. 정확한 우울증 검사는 전문가와 함께 진행하시길 바랍니다.