역학연구센터 우울 척도(CES-D)

이름 : _____ 연령 : ____세 성별 : 남 / 녀 작성일 : ____년 ____월 ____일

아래에 있는 항목들은 지난 일주일 동안의 당신의 상태에 대한 질문입니다. 그와 같은 일들이 지난 일주일 동안 얼마나 자주 일어났었는지 답변해 주십시오(해당번호에 동그라미). 응답 방식은 다음과 같습니다.

0	1	2	3
극히 드물다.	가끔 있었다.	종종 있었다.	대부분 그랬다.
(일주일동안 1일 이하)	(일주일동안 1 - 2일)	(일주일동안 3 -4일)	(일주일동안 5일 이상)

	일주일간 나는	1일 이하	1~2일	3~4일	5일 이상
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴진다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않고 식욕이 없었다.	0	1	2	3
3	어느 누가 도와준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같았다.	0	1	2	3
4	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	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	지금가지의 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 생활 했다.	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

*: 역산문항

출처: 조맹제, 김계희(1993). 주요우울증 환자 예비평가에서 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)의 진단적 타당성 연구. **신경정신의학**, 32, 381-399.