

자가평가 우울척도(Zung)¹⁾

성명:

일시:

점수:

| 항 목 | 아니다 | 가끔 그렇다 | 자주 그렇다 | 항상 그렇다 |
|---|-----|-----------|-----------|-----------|
| 1. 나는 매사에 의욕이 없고 우울하거나 슬플 때가 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 나는 하루 중 기분이 가장 좋은 때는 아침이다. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 나는 갑자기 얼마동안 울음을 터뜨리거나 울고 싶을 때가 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 나는 밤에 잠을 설칠 때가 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 나는 전과 같이 밥맛이 있다.(식욕이 좋다) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 나는 매력적인 여성(남성)을 보거나, 앉아서 얘기하는 것이 좋다. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 나는 요즈음 체중이 줄었다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 나는 변비 때문에 고생한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 나는 요즈음 가슴이 두근거린다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 나는 별 이유 없이 잘 피로하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 내 머리는 한결같이 맑다. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 나는 전처럼 어려움 없이 일을 해낸다. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. 나는 안절부절못해서 진정할 수가 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 나는 장래는 희망적이라고 생각한다. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. 나는 전보다도 더 안절부절못해한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 나는 결단력이 있다고 생각한다. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. 나는 사회에 유용하고 필요한 사람이라고 생각한다. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. 내 인생은 즐겁다. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. 내가 죽어야 다른 사람들 특히 가족들이 편할 것 같다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 나는 전과 다름없이 일하는 것은 즐겁다. | 4 | 3 | 2 | 1 |

1) 50점이상: 정신과 전문의와 상담을 요합니다.