

가볍게 보면 안 되는 마음의 병 ‘우울증’ 자가진단 테스트

현대인의 마음의 병인 우울증은 의욕 저하와 우울감을 주요 증상으로 하여 감정, 생각, 신체 상태 등에 변화를 일으키는 질환이다. 또한, 자살이라는 극단적인 선택을 낳기도 해 그 심각성이 크다.

<우울증 자가 테스트>

출처/ 고려대학교 안암병원 제작

	항상 그렇다(3점)	자주 그렇다(2점)	가끔 그렇다(1점)	거의 그렇지 않다(0점)
1. 자꾸 슬퍼진다.				
2. 스스로 실패자라는 생각이 든다.				
3. 앞날에 대해 비관적이다.				
4. 일상생활에 만족하지 못한다.				
5. 죄책감을 자주 느낀다.				
6. 벌을 받고 있다는 생각이 들 때가 많다.				
7. 나 자신이 실망스럽다.				
8. 다른 사람보다 못하다는 생각이 들 때가 많다.				
9. 자살을 생각한 적이 있다.				
10. 평소보다 많이 운다.				
11. 평소보다 화를 더 많이 낸다.				
12. 다른 사람에게 관심이 없다.				
13. 집중력이 떨어지거나 결정을 잘 내리지 못한다.				
14. 내 모습이 추하게 느껴진다.				
15. 일할 의욕이 없다.				
16. 평소처럼 잠을 자지 못한다.				
17. 쉽게 피곤해진다.				
18. 식욕이 떨어진다.				
19. 몸무게가 줄었다.				
20. 건강에 자신감이 없다.				
21. 성생활에 대한 관심을 잃었다.				

<결과>

15개 항목에 대해 표시한 숫자를 합산한 것이 총점이다.

- 0~10점 : 현재 우울하지 않은 상태이다.
- 11~20점 : 정상적이지만 가벼운 우울 상태이다. 자신의 기분을 새롭게 전환할 수 있는 노력이 필요하다.
- 21~30점 : 무시하기 힘든 우울 상태이다. 우울 상태를 극복하기 위한 적극적인 노력이 필요하며 이러한 상태가 2개월 이상 지속될 경우에는 전문가의 도움을 받아야 한다.
- 31~40점 : 심한 우울 상태이다. 가능한 한 빨리 전문가의 도움을 받아야 한다.