



산후우울증 자가진단으로 마음상태 확인해보세요.

# 산모우울 자가진단테스트



귀하가 느끼시기에, **지난 1주일간의 감정**과 가장 가까운 항목에 체크해 주세요.

**01** 나는 잘 웃고 주변 일들의 재미난 면을 잘 볼 수 있었습니다.

0	예전과 마찬가지로 그러하였습니다.
1	예전보다는 조금 덜 그러하였습니다.
2	예전보다 확실히 많이 그러하지 못하였습니다.
3	전혀 그렇지 못하였습니다.

**02** 나는 즐거운 마음으로 미래에 일어날 일들을 기대하였습니다.

0	예전과 마찬가지로 그러하였습니다.
1	예전보다는 조금 덜 그러하였습니다.
2	예전보다 확실히 덜 그러하였습니다.
3	거의 그러하지 못하였습니다.

**03** 일이 잘못될 경우 나는 지나치게 스스로를 탓하였습니다.

3	예, 대부분의 경우 (대체로) 그러하였습니다.
2	예, 종종 그러하였습니다.
1	자주 그렇지 않았습니다.
0	아니요, 전혀 그렇지 않았습니다.

**04** 나는 특별한 이유 없이 초조하고 불안하였습니다.

0	아니요, 전혀 그렇지 않습니다.
1	거의 그렇지 않았습니다.
2	예, 때때로 그러하였습니다.
3	예, 자주 그러하였습니다.

**05** 나는 뚜렷한 이유없이 두려움 혹은 공포심을 느꼈습니다.

3	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
2	예, 종종 그러하였습니다.
1	아니요, 그다지 그렇지 않았습니다.
0	아니요, 전혀 그렇지 않았습니다.

**06** 상황이 내게는 너무 버겁게 느껴졌습니다.

3	예, 대부분의 경우 상황을 전혀 감당할 수 없었습니다.
2	예, 예전처럼 상황을 처리하지 못하는 때가 종종 있었습니다.
1	아니요, 대부분의 경우 상황을 잘 처리할 수 있었습니다.
0	아니요, 늘 그렇듯이 상황을 잘 처리했습니다.

**07** 나는 너무 불행해서 잠을 이루기가 어려웠습니다.

3	예, 대부분의 경우, 그러하였습니다.
2	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
1	아니요, 자주 그렇지 않았습니다.
0	아니요, 전혀 그렇지 않았습니다.

**08** 나는 슬프고 비참하다고 느꼈습니다.

3	예, 대부분의 경우 그러하였습니다.
2	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
1	아니요, 자주 그렇지 않았습니다.
0	아니요, 전혀 그렇지 않았습니다.

**09** 너무 불행하다고 느껴서 울었습니다.

3	예, 대부분의 경우 그러하였습니다.
2	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
1	아주 가끔 그러하였습니다.
0	아니요, 전혀 그렇지 않았습니다.

**10** 자해하고 싶다는 생각이 들었습니다.

3	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
2	때때로 그러하였습니다.
1	거의 그렇지 않았습니다.
0	전혀 그렇지 않았습니다.

**총 점 ( 점)**

## 결과표

0-8점 : 대체로 평안한 상태	9-12점 : 상담이 필요한 상태	13점 이상 : 심한 수준의 우울로 전문적인 도움이 필요한 상태
-------------------	--------------------	-------------------------------------

자가검진의 결과는 의학적 진단을 대신하는 것이 아니므로 참고자료로만 활용하시기 바랍니다.  
결과에 대한 확신이 들지 않는 경우 전문가의 도움을 구하세요.

\* 김지현, Anne Buist(2005).: Postnatal depression: a Korean perspective

정부가 운영 중인 임신 출산 육아 공식포털사이트 "아이사랑(childcare.go.kr)" 또는 자치구 내 보건소, 중앙 및 권역 **난임·우울증 상담센터**에서도 자가 산후우울 측정, 추후관리 정보를 제공하고 있습니다.

### 도움 받으실 곳



\* 정신건강복지센터에서는 시민의 정신건강을 위해 정신건강 평가 및 상담, 치료정보 제공, 예방교육 등의 서비스를 제공하고 있습니다.  
정신건강복지센터 기관현황은 국립정신건강센터 홈페이지-사업부 자료실 에서도 확인이 가능합니다.

