

한국어판 우울증 선별도구

PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)

지난 2주 동안 다음과 같은 문제를 얼마나 자주 겪었는지 해당되는 곳에 'V' 로 표시해주세요.

문 항	전혀 없음	며칠 동안	1주 이상	거의 매일
1. 매사에 흥미나 즐거움이 거의 없다.				
2. 기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낀다.				
3. 잠들기가 어렵거나 자주 깬다. 혹은 잠을 너무 많이 잔다.				
4. 피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없다.				
5. 식욕이 줄었다. 혹은 너무 많이 먹는다.				
6. 내 자신이 실패자로 여겨지거나 자신과 가족을 실망시켰다고 느낀다.				
7. 신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에 집중하기 어렵다.				
8. 다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느리다. 혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없다.				
9. 차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나 어떻게든 자해를 하려고 생각한다.				

만약 위의 문제 중 한 개라도 해당되는 게 있다면 그것으로 인하여 일상생활(직장, 일, 집안일, 대인관계)에 어느정도 어려움을 느끼니까?

- ☐ 전혀 어렵지 않다.
- ☐ 다소 어렵다.
- ☐ 많이 어렵다.
- ☐ 매우 많이 어렵다.