

간이 우울 증상 평가 척도

QIDS (Quick Inventory of Depressive Symptomatology)

다음 각 질문을 읽어보고 지난 7일 동안 당신을 가장 잘 설명하는 항목에 체크하세요.

1. 잠들기

- ⓪ 잠드는데 30분 이상 걸린 적이 없다.
- ① 잠드는데 30분 이상 걸린 날이 7일 중 절반 미만이다.
- ② 잠드는데 30분 이상 걸린 날이 7일 중 절반을 넘는다.
- ③ 잠드는데 60분 이상 걸린 날이 7일 중 절반을 넘는다.

2. 밤 동안 수면

- ⓪ 밤에 깨지 않는다.
- ① 매일 밤에 편하지 않은 얇은 잠을 자고, 어쩌다 깜박 깨었다가 잠든다.
- ② 밤에 적어도 한번은 잠이 깨지만, 다시 쉽게 잠들 수 있다.
- ③ 매일 밤에 한번 이상 깨고, 한번 깨면 20분 이상 깨어 있는 날이 7일 동안 절반 이상이다.

3. 잠이 너무 일찍 깬

- ⓪ 나는 일어나야 할 시각의 30분 이내에 대부분 잠이 깬다.
- ① 7일의 절반 이상, 나는 일어나야 할 시각보다 30분 이상 전에 잠이 깬다.
- ② 나는 거의 항상 일어나야 할 시각의 약 1시간 이전에 잠이 깬다. 하지만 결국에는 다시 잠이 든다.
- ③ 나는 일어나야 할 시각보다 1시간 이상 일찍 잠에서 깨고, 다시 잠들 수 없다.

4. 잠을 너무 많이 잠

- ⓪ 나는 낮잠을 자지 않고 하루 밤에 7~8시간 이하로 잔다.
- ① 나는 낮잠을 포함해서 하루 동안 10시간 이하로 잔다.
- ② 나는 낮잠을 포함해서 하루 동안 12시간 이하로 잔다.
- ③ 나는 낮잠을 포함해서 하루 동안 12시간 이상 잔다.

5. 우울감

- ⓪ 나는 슬프지 않다.
- ① 나는 지난 7일 중 절반 이하의 기간 동안 슬프다.
- ② 나는 지난 7일 중 절반 이상의 기간 동안 슬프다.
- ③ 나는 거의 항상 슬프다.

※ 6번 또는 7번에 답하시오 (둘 중 하나에 표시).

6. 식욕 감소

- ㉞ 나의 식욕은 평소와 비슷하다.
- ① 나는 평소보다 식사량과 식사 횟수가 다소 줄었다.
- ② 나는 평소보다 훨씬 적게 먹고, 노력을 해야 먹는다.
- ③ 나는 하루 종일 거의 먹지 않고, 매우 노력을 하거나 다른 사람이 먹도록 설득해야 먹는다.

7. 식욕 증가

- ㉞ 나의 식욕은 평소와 비슷하다.
- ① 나는 평소보다 더 자주 먹고 싶다.
- ② 나는 매번 평소보다 더 자주 혹은 더 많이 먹는다.
- ③ 나는 식사시간과 그 외 시간에도 많이 먹고 싶은 욕구를 느낀다.

※ 8번 또는 9번에 답하시오(둘 중 하나에 표시).

8. 지난 2주간의 체중 감소

- ㉞ 나의 체중에는 변화가 없다.
- ① 나는 약간 체중이 줄었다고 느낀다.
- ② 나는 체중이 1 kg 이상 줄었다.
- ③ 나는 체중이 2.3 kg 이상 줄었다.

9. 지난 2주간의 체중 증가

- ㉞ 나의 체중에는 변화가 없다.
- ① 나는 약간 체중이 늘어났다고 느꼈다.
- ② 나는 체중이 1 kg 이상 늘었다.
- ③ 나는 체중이 2.3 kg 이상 늘었다.

10. 정신 집중/의사결정

- ㉞ 나의 집중하고 결정을 내리는 능력은 평소와 같다.
- ① 나는 때때로 의사 결정을 내리기가 어렵거나 집중이 어렵다.
- ② 나는 대부분의 시간에 주의 집중을 하거나 또는 결정을 내리는 게 힘들다.
- ③ 나는 집중이 안 되어 읽기 어렵거나, 사소한 결정도 내리기 어렵다.

11. 자신에 대한 견해

- ㉞ 나 자신이 남들만큼 가치 있고, 존중받아야 할 존재라고 생각한다.
- ① 나는 평소보다 더 자책을 한다.
- ② 대체로 내가 남들에게 문제를 일으킨다고 믿는다.
- ③ 나는 나 자신의 크고 작은 결점들에 대해 반복해서 생각한다.

12. 자살이나 죽음에 대한 생각

- ㉞ 나는 자살 또는 죽음에 대해 생각하지 않는다.
- ① 나는 삶이 공허하거나 살 가치가 없다고 느낀다.
- ② 나는 한 주에 여러 차례 몇 분 이상 자살/죽음에 대해 생각한다.
- ③ 하루에도 여러 차례 깊이 자살/죽음에 대해 생각하거나, 구체적인 자살 계획을 세우거나, 자살을 시도하였다.

13. 전반적 관심

- ㉞ 내가 다른 사람이나 활동에 대해 갖는 흥미는 평소와 차이가 없다.
- ① 나는 사람들이나 활동에 대한 흥미가 과거보다 줄었다는 것을 느낀다.
- ② 내게 이전에 즐기던 것 중 단지 한두 개 정도에만 흥미가 남았음을 알게 되었다.
- ③ 내가 이전에 즐기던 일들에 실제로 전혀 흥미가 없다.

14. 활력 정도

- ㉞ 나의 평상시의 활력 정도에는 변화가 없다.
- ① 나는 평소보다 쉽게 피로해진다.
- ② 나는 일상적인 일과를 시작하고 마치는데 많은 노력을 기울여야 한다(예: 쇼핑, 숙제, 요리, 일하러 가기 등).
- ③ 나는 활력이 없어서 대부분의 일상적인 일과도 정말 수행할 수 없다.

15. 느려진 느낌

- ㉞ 나는 생각, 몸짓, 말에 있어 평소 속도를 유지한다.
- ① 나는 내 생각이 느려졌다는 것 또는 나의 목소리가 둔하고 단조롭게 들린다는 것을 느낀다.
- ② 나는 대부분의 질문에 반응하는 데 몇 초 이상이 걸리고, 나의 생각이 느려졌다고 확신한다.
- ③ 나는 매우 노력하지 않으면, 대부분의 질문에 반응할 수 없다.

16. 안절부절 못하는 느낌

- ㉞ 나는 안절부절 못하게 느끼지 않는다.
- ① 나는 때때로 안절부절 못하거나 손을 만지작거리며, 앉은 자세를 바꿔야 한다.
- ② 나는 움직이고 싶은 충동을 느끼고, 정말 안절부절 못하겠다.
- ③ 때로 나는 앉아있을 수 없고, 왔다 갔다 해야 한다.

<채 점>

- 1. 1-4의 수면항목 중 가장 높은 한 항목 점수를 쓰시오. ()
- 2. 5번 항목 점수 ()
- 3. 식욕과 체중(6-9번) 중 가장 높은 한 항목 점수를 쓰시오. ()
- 4. 10번 항목 점수 ()
- 5. 11번 항목 점수 ()
- 6. 12번 항목 점수 ()
- 7. 13번 항목 점수 ()
- 8. 14번 항목 점수 ()
- 9. 정신운동항목(15와 16번) 중 가장 높은 한 항목 점수를 쓰시오. ()

총점: /27점