

우울증 증상에 대한 조사 (자기 보고)
(IDS-SR)

이름: _____ 오늘 날짜 _____

각 항목마다 지난 7 일 동안 귀하의 상태를 가장 잘 표현하는 답변 하나를 선택하여 동그라미를 하십시오.

1. 잠들기:
 - 0 잠드는 데 절대 30 분 이상 걸리지 않았다.
 - 1 절반 이하(지난 7 일 중 3 일 이하)는 잠드는 데 적어도 30 분은 걸렸다.
 - 2 절반 이상(지난 7 일 중 4 일 이상)은 잠드는 데 적어도 30 분은 걸렸다.
 - 3 절반 이상(지난 7 일 중 4 일 이상)은 잠드는 데 60 분보다 많이 걸렸다.
2. 밤 동안의 수면:
 - 0 밤에 깨지 않았다.
 - 1 매일 밤 잠깐씩 여러 번 깨어 뒤척이면서 얇은 잠을 잤다.
 - 2 밤마다 적어도 한 번 이상 깨지만, 다시 쉽게 잠이 들었다.
 - 3 절반 이상(지난 7 일 중 4 일 이상)은 밤마다 한 번 넘게 깨어서 20 분이나 혹은 그보다 더 오래 깨어 있었다.
3. 너무 일찍 깨어남:
 - 0 거의 언제나 일어나야 하는 시간보다 30 분 이상 더 일찍은 깨지 않았다.
 - 1 절반 이상(지난 7 일 중 4 일 이상)은 일어나야 하는 시간보다 30 분 이상 더 일찍 깬다.
 - 2 거의 항상 일어나야 하는 시간보다 적어도 1 시간 정도 일찍 깨지만, 결국 다시 잠이 들었다.
 - 3 일어나야 하는 시간보다 적어도 1 시간 일찍 잠이 깨서 다시 잠들지 못했다.
4. 잠을 너무 많이 잠:
 - 0 낮잠 없이 밤에 7-8 시간 이상 자지 않았다.
5. 슬프다고 느낌:
 - 1 24 시간 동안에 낮잠을 포함해서 10 시간 이상 자지 않았다.
 - 2 24 시간 동안에 낮잠을 포함해서 12 시간 이상 자지 않았다.
 - 3 24 시간 동안에 낮잠을 포함해서 12 시간 이상 잤다.
 - 0 슬픔을 느끼지 않았다.
 - 1 절반 이하(지난 7 일 중 3 일 이하)는 슬프다고 느꼈다.
 - 2 절반 이상(지난 7 일 중 4 일 이상)은 슬프다고 느꼈다.
 - 3 거의 언제나 슬프다고 느꼈다.

6. 짜증스럽게 느껴짐:

- 0 짜증스럽게 느껴지지 않았다.
- 1 절반 이하(지난 7 일 중 3 일 이하)는 짜증스럽게 느꼈다.
- 2 절반 이상(지난 7 일 중 4 일 이상)은 짜증스럽게 느꼈다.
- 3 거의 언제나 극도로 짜증스럽게 느꼈다.

7. 불안이나 긴장을 느낌:

- 0 불안이나 긴장을 느끼지 않았다.
- 1 절반 이하(지난 7 일 중 3 일 이하)는 불안(긴장)을 느꼈다.
- 2 절반 이상(지난 7 일 중 4 일 이상)은 불안(긴장)을 느꼈다.
- 3 거의 언제나 극도로 불안(긴장)을 느꼈다.

8. 좋은 일이나 바랐던 일에 대한 기분의 반응:

- 0 좋은 일이 생기면 기분이 평소만큼 여러 시간 동안 밝아졌다.
- 1 좋은 일이 생기면 기분이 밝아지지만 평상시의 내 자신이 아닌 것처럼 느껴졌다.
- 2 바랐던 일이 생기면 그 중 몇 개에 대해서만 기분이 약간만 밝아질 뿐이었다.
- 3 내 인생에서 아주 좋은 일이나 바랐던 일이 생길 때에도 기분이 전혀 밝아지지 않았다.

9. 하루 시간대에 따른 기분:

- 0 내 기분과 하루 시간대 사이에는 규칙적인 관련이 없었다.
- 1 내 기분은 주위 상황(예를 들어 혼자 있거나 일을 하는 것) 때문에 하루 시간대와 종종 연관이 있었다.
- 2 일반적으로 내 기분은 주위 상황보다 하루 시간대와 더 연관이 있었다.
- 3 내 기분은 매일 명확하고 예측 가능할 정도로 특정 시간대에 더 좋아지거나 나빠졌다.

9A. 귀하의 기분은 대체로 언제 나뉘습니까?

오전, 오후, 저녁 (해당되는 것이 있다면, 하나에 동그라미를 하세요.)

9B. 귀하의 기분 변화는 주위 상황

때문이었습니까? (예 혹은 아니오)(하나에 동그라미를 하세요.)

10. 귀하의 심리 상태:

- 0 내가 겪는 기분(내적 느낌)은 매우 정상적인 기분이었다.
- 1 기분이 슬프긴 한데, 이 슬픔은 나와 가까운 누군가가 죽거나 떠난다면 느낄 것 같은 슬픈 기분과 매우 비슷했다.
- 2 기분이 슬프긴 한데, 이 슬픔은 나와 가까운 누군가가 죽거나 떠난다면 느낄 것 같은 슬픈 기분과는 조금 달랐다.
- 3 기분이 슬프긴 한데, 이 슬픔은 나와 가까운 누군가가 죽거나 떠난다면 느낄 것 같은 슬픔의 유형하고는 매우 달랐다.

- 1 체중이 약간 늘어난 것처럼 느꼈다.
- 2 1 킬로그램 이상 늘었다.
- 3 2 킬로그램 이상 늘었다.

15. 집중/의사 결정:

- 0 집중을 한다거나 결정을 내리는 평소 능력에는 변화가 없었다.
- 1 때때로 우유부단하다고 느끼거나 주의가 산만하다고 생각했다.
- 2 거의 언제나 주의를 집중하거나 결정 내리는 데 애를 썼다.
- 3 독서할 정도의 집중도 잘 못하거나 심지어 사소한 결정조차 내리지 못했다.

11이나 12 둘 중 하나만 답해 주십시오. (둘 다는 아님)

11. 식욕 감소:

- 0 평소 식욕에 변화가 없었다.
- 1 평소보다 먹는 횟수나 양이 다소 줄었다.
- 2 평소보다 훨씬 적게 먹고 그것도 억지로 먹었다.
- 3 24 시간 동안 내내 거의 먹지 않고, 개인적으로 극도의 노력을 할 때나 다른 사람이 내게 먹도록 설득할 때에만 먹었다.

12. 식욕 증가:

- 0 평소 식욕에 변화가 없었다.
- 1 평소보다 더 자주 먹고 싶다고 느꼈다.
- 2 종종 음식을 평소보다 더 자주 그리고/혹은 더 많은 양을 먹었다.
- 3 식사와 간식 때 모두 과식하고 싶었다.

13이나 14 둘 중 하나만 답해 주십시오. (둘 다는 아님)

13. 체중 감소(지난 14 일 동안):

- 0 체중에 변화가 없었다.
- 1 체중이 약간 빠진 것처럼 느꼈다.
- 2 1 킬로그램 이상 빠졌다.
- 3 2 킬로그램 이상 빠졌다.

14. 체중 증가(지난 14 일 동안):

- 0 체중에 변화가 없었다.

16. 자신에 대한 견해:

- 0 내 자신이 다른 사람과 똑같이 가치가 있고 존중받아야 한다고 생각했다.
- 1 평소보다 더 자기비난적이었다.
- 2 내가 다른 사람들에게 문제를 일으킨다고 크게 믿었다.
- 3 내 자신의 중요하고 사소한 결점에 대해 거의 끊임없이 생각했다.

- 0 나의 평소 활력 수준에는 변화가 없었다.
- 1 평소보다 더 쉽게 피곤해졌다.
- 2 평소 일상적 활동(예를 들어 쇼핑, 숙제, 요리 혹은 일하러 가는 것)을 시작하거나 끝내기 위해서는 많은 노력을 기울여야만 했다.
- 3 나는 확실히 활력이 없어서 평소 일상적 활동의 대부분을 정말이지 할 수가 없었다.

17. 나의 미래에 대한 견해:

- 0 내 미래에 대해 낙관적인 생각을 갖고 있었다.
- 1 내 미래에 대해 때때로 비관적이지만, 대체로 더 나아질 거라 믿었다.
- 2 가까운 미래(1-2 달)에는 나에게 좋은 일이 생길 가망이 그다지 많지 않다고 거의 확신했다.
- 3 미래의 어느 때라도 나에게 어떤 좋은 일이 생길 거라는 희망은 전혀 보이지 않았다.

18. 죽음이나 자살에 대한 생각:

- 0 자살이나 죽음에 대해 생각하지 않았다.
- 1 인생이 공허하다고 느끼거나 혹은 살만한 가치가 있을지 의심스러웠다.
- 2 일주일에 여러 번 몇 분 동안씩 자살이나 죽음에 대해 생각했다.
- 3 하루에도 여러 번 자살이나 죽음에 대해 구체적으로 생각하거나, 자살하려는 특정한 계획을 세웠거나 혹은 실제로 자살을 시도한 적이 있었다.

19. 일반적 관심사:

- 0 다른 사람이나 활동에 대해 얼마나 내가 관심을 가지는지에 대해서는 평소와 변화가 없었다.
- 1 사람들이나 활동에 대해 관심을 덜 가진다는 것을 알게 되었다.
- 2 이전에 하곤 했던 활동 중 한 두 개에만 관심을 보였다.
- 3 이전에 하곤 했던 활동에 대해 사실상 관심이 전혀 없었다.

20. 활력 수준:

21. 기쁨이나 즐거움에 대한 능력(섹스 제외):

- 0 유쾌한 활동을 평소와 꼭 마찬가지로 즐겼다.
- 1 유쾌한 활동을 통해 평소만큼의 즐거움을 느끼지 못했다.
- 2 어떤 활동에서도 기쁨을 드물게 얻었다.
- 3 어떤 것으로부터도 그 어떤 기쁨이나 즐거움을 얻을 수 없었다.

22. 섹스에 대한 관심(활동이 아니라 관심을 평가해 주십시오.):

- 0 평소와 꼭 마찬가지로 섹스에 관심이 있었다.
- 1 섹스에 대한 관심이 평소보다 다소 덜하거나 혹은 섹스를 통해 예전과 같은 기쁨을 얻지 못했다.
- 2 섹스에 대한 관심 정도가 낮거나 섹스를 통해 기쁨을 거의 얻지 못했다.
- 3 섹스에 대한 관심이라고는 전혀 없고 섹스를 통해 전혀 기쁨을 얻지 못했다.

23. 느려지는 느낌:

- 0 평소 속도로 생각하고 말하고 움직였다.
- 1 생각하는 것이 느려지거나 혹은 내 말소리가 단조롭거나 따분하게 들리게 느껴졌다.
- 2 대부분의 질문에 답하는 데 몇 초가 걸리고, 생각하는 것이 느려졌다고 확신했다.
- 3 극도의 노력 없이는 종종 질문에 답을 할 수가 없었다.

24. 안절부절 못하는 느낌:

- 0 안절부절 하지 않았다.
- 1 종종 안절부절 못하고, 손을 만지작거리거나, 혹은 앉은 자세를 바꾸어야 했다.
- 2 움직이고 싶은 충동을 느끼고 매우 안절부절 못했다.
- 3 때때로 가만히 앉아 있지 못하고 이리저리 왔다 갔다 해야 했다.

25. 통증과 아픔:

- 0 팔다리에 묵직한 느낌이 없고 어떤 통증이나 아픔도 없었다.
- 1 가끔 두통이 있거나 배, 등 혹은 관절에 통증이 있지만 이런 통증은 가끔씩만 생기고 내가 해야 할 일을 못하게 할 정도는 아니었다.
- 2 거의 언제나 이런 종류의 통증이 있었다.
- 3 이런 통증은 너무 심해서 하고 있는 일을 멈추어야 했다.

26. 다른 신체적 증상:

- 0 나에게서 다음과 같은 증상 어느 것도 없었다:
심장이 빠르게 두근거림, 시야가 흐림, 땀이 남,
화끈거리고 오한이 남, 가슴 통증, 심장이
불규칙하게 고동을 칩, 귀가 울림, 떨림.
- 1 이 증상들 중 몇 개 증상이 있지만 증상이
약하고 가끔씩만 나타났다.
- 2 이 증상들 중 여러 증상이 있고 이 때문에
상당히 괴로웠다.
- 3 이 증상들 중 여러 증상이 있고, 증상이
나타나면 무엇을 하든지 간에 하는 것을
멈추어야만 했다.

- 1 다른 사람들로 부터 거부당하거나 무시당하거나
비판 받거나 혹은 상처받는다는 느낌을 가끔
받았다.
- 2 다른 사람들로 부터 거부당하거나 무시당하거나
비판 받거나 혹은 상처받는다는 느낌을 자주
받았지만, 이런 느낌이 내 대인 관계나 일에
미치는 영향은 매우 적었다.
- 3 다른 사람들로 부터 거부당하거나 무시당하거나
비판 받거나 혹은 상처받는다는 느낌을 자주
받았고, 이런 느낌이 내 대인 관계와 일에
손상을 주었다.

27. 공황/공포증 증상:

- 0 공황 발작이나 특정 공포(공포증)(예를 들어
동물 공포증이나 고소 공포증)이 없었다.
- 1 가벼운 공황 발작이나 공포감은 있는데 대체로
내 행동에 변화를 준다거나 내가 기능을
수행하는 것을 못하게 하지는 않았다.
- 2 상당한 공황 발작이나 공포감을 가지고 있는데
이 때문에 내 행동에 변화는 있지만 내가
기능을 수행하는 것을 못하게 하지는 않았다.
- 3 심각한 공포감이나 적어도 일주일에 한번은
공황 발작이 있는데 이 때문에 내 일상
활동들을 하지 못했다.

28. 변비/설사:

- 0 변비나 설사 때문에 고생하지 않았다.
- 1 변비가 가끔씩 있거나 심하지 않은 설사가
있었다.
- 2 거의 언제나 설사나 변비가 있지만 이것이 일상
생활에는 지장을 주지 않았다.
- 3 변비나 설사가 있어 약을 복용하거나 일상
생활에 지장을 주었다.

29. 대인관계에 대한 민감성:

- 0 다른 사람들로 부터 거부당하거나 무시당하거나
비판 받거나 혹은 상처받는다는 느낌을 쉽게
받지 않았다.

30. 신체적 무력감/활력:

- 0 몸을 내려 누르는 듯한 느낌과 활력이 없다는 것을 경험한 적이 없었다.
- 1 때때로 몸을 내려 누르는 듯하고 활력이 없다는 느낌을 겪은 기간은 있지만 그것이 일, 학교 혹은 활동 수준에 부정적인 영향을 주지는 않았다.
- 2 절반 이상(지난 7 일 중 4 일 이상)은 몸을 내려 누르는 듯한 (활력 없는) 느낌이 들었다.
- 3 거의 언제나 즉 일주일에 며칠간, 하루에 몇 시간씩은 몸을 내려 누르는 듯한 (활력 없는) 느낌이 들었다.

감사합니다.

점수 범위 0-84 결과: _____

©1982, A. John Rush, M.D.