

우울증 건강설문-9 (PHQ-9)

성 별	남 여	연 령	실시일
-----	----------	-----	-----

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까?

지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 숫자에 표시하세요.

	문 항	없음	2-6일	7-12일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깼다 / 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다 / 혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다 / 혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다 / 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중 할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다 / 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3
각 칸별로 점수를 더해주세요					
총 점					

..... <아래 질문은 진단을 명확히 하기위해 추가적으로 실시하나 총점에 포함되지는 않습니다>

(진단을 위한 추가질문) 위 증상에 있다고 표시한 경우 이런 문제로 일하고, 집안일을 하고, 사람과 잘 지내는데
지장이 있었습니까?

10

전혀 지장없다

약간 힘들었다

많이 힘들었다

매우 많이 힘들었다

척도명	the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)					
출처	박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표(2010). 한글판 우울증선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. 대한불안의학회지 6, 119-24.					
대상	성인					
측정내용	우울					
총문항수	9문항					
절단점수	5점					
소척도	없음					
결과해석	• 초기개입을 위한 가이드라인					
	점수	분류	설명 예시			
	0-4	우울아님	유익한 수준의 우울감이 시사되지 않습니다.			
	5-9	가벼운 우울	다소 경미한 수준의 우울감이 있으나 일상생활에 지장을 줄 정도는 아닙니다. 다만, 이러한 기분상태가 지속될 경우 개인의 신체적, 심리적 대처자원을 저하시킬 수 있습니다. 그러한 경우, 가까운 지역센터나 전문기관을 방문하시기 바랍니다.			
	10-19	중간정도의 우울	중간정도 수준의 우울감이 시사됩니다. 이러한 수준의 우울감은 흔히 신체적, 심리적 대처자원을 저하시키며 개인의 일상생활을 어렵게 만들기도 합니다. 가까운 지역센터나 전문기관을 방문하여 보다 상세한 평가와 도움을 받아보시기 바랍니다.			
	20-27	심한 우울	심한 수준의 우울감이 시사됩니다. 전문기관의 치료적 개입과 평가가 요구됩니다.			
	• 진단 및 증상의 심도, 경과관찰을 위한 가이드라인					
	1단계 (진단)	1번과 2번질문에서 2점이나 3점을 받았습니까?		예 →	우울증의 기준에 부합됩니다. 2단계로 가십시오.	
				아니오 →	우울증이 아닙니다.	
	2단계 (심각도)	1번에서 9번까지의 합을 구하십시오.				
	점수	0-4	5-9	10-14	15-19	20-27
	분류	우울아님	가벼움	경함	중함	심함
저작권	• 저작권 : Pfizer Inc.					