

임신과 출산, 신생아를 양육하는 시기는 스트레스가 매우 많습니다.

여러 가지 걱정과 혼란스럽고 기운이 없으며, 기분이 나아지지 않을 수 있습니다. 피곤한데도 잠을 잘 못 이루는 경우도 있습니다. 하지만 이와 같은 것이 단지 잠시 지나가는 감정인지, 아니면 우울이나 불안의 증상인지 잘 알기 어렵습니다.

여기에서는 엄마 스스로 자신이 우울하거나 불안한 증상이 어떤 범위에 있는지를 알 수 있도록 평가도구를 소개합니다. 에딘버러 우울 척도 (Edinburgh Depression Scale)로 불리는 이 도구는 전세계적으로 광범하게 사용되는 산전, 산후 우울평가 도구입니다.

- 1 <서울아기 건강 첫걸음 사업>의 영유아건강 간호사들의 안내를 받은 후에 자신의 우울 상태를 평가할 수 있습니다.
- 2 10개 문항을 잘 읽고 본인의 상태에 맞는 답에 체크를 하신 다음, 10개 문항의 점수를 모두 합하십시오. 문항 점수의 합은 0점에서 30점 사이에 있게 됩니다. 점수가 높을수록 증상의 정도가 심한 상태를 의미합니다.
- 3 점수 합이 10점이 넘었다면, 여러분이 가진 그와 같은 증상(상태)에 대하여 보건의료전문가에게 연락을 하십시오. 우울이나 불안 증세와 관련하여 전문가의 평가를 받아볼 필요가 있습니다. 그와 같은 증상(상태)에 대해 당신의 배우자나 친구 또는 당신이 신뢰할 수 있는 사람과 상의를 하십시오.
- 4 자치구 보건소 영유아건강 간호사의 전화번호는(☎ -)입니다.
- 5 산전, 산후 우울증에 대한 전문적인 도움이 필요할 경우 해당 자치구의 정신건강증진센터 (☎ -)에 전화하세요.
- 6 자신 또는 아이를 해하려는 생각이 들었다면, 이는 매우 중요한 문제입니다. 그런 생각이 들었다면, 즉시 의사나 병원을 찾아가십시오. 응급한 상황이라고 생각이 든다면, 서울시 자살예방센터 핫라인(자살 및 정신건강 위기상담전화, ☎1577-0199)이나 응급전화 119 등으로 연락하십시오.

제가 우울한지 어떻게 알 수 있나요?

산전, 산후 우울평가도구
(에딘버러 우울 척도)



이 교육자료는 서울아기 건강 첫걸음 사업에서 활용할 목적으로 제작되었습니다.

서울아기 건강 첫걸음 사업 홈페이지

<http://ourbaby.seoul.kr>

제가 우울한지 어떻게 알 수 있나요?

곧 출산을 앞두고 계시거나, 최근 출산을 하신 분들을 대상으로 심리상태를 알아보려고 합니다.

오늘의 심리상태가 아니라 최근 7일 동안 귀하께서 느끼신 감정에 가장 가까운 답변에 체크해 주시기 바랍니다.

이미 작성된 아래의 예를 참조하시기 바랍니다.

Q. 저는 최근 행복하다고 느꼈습니다.

예, 항상 그러하였습니다.

예, 대부분의 경우(대체로) 그러하였습니다.

아니요, 별로 그렇지 않았습니다.

아니요, 전혀 그렇지 않았습니다.

- 예문의 경우, 답변자가 지난1주일 동안 “대부분의 경우(대체로) 행복하다고 느꼈다”고 대답을 한 것입니다.

예문과 마찬가지로 다음의 질문들에 답변해 주시기 바랍니다.

(출처: Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry, 150, 782-786.)

※ 주의 ※

이 설문지는 산모 우울이나 불안을 임상적으로 진단하기 위한 체크리스트이지 최종적인 검사 도구는 아닙니다.

우울이나 불안 증상의 정도를 사전적으로 평가하기 위한 것으로, 이 설문지에서 높은 점수를 받았다면 우울, 불안의 신호일 가능성이 높습니다. 하지만 우울이나 불안에 대한 정확한 진단은 의료전문가(의사 등)와의 면접을 통하여 이루어집니다.

지난 1주일 동안의 기분에 대하여 답하여 주십시오.

1. 나는 잘 웃고 주변 일들의 재미난 면을 잘 볼 수 있었습니다.

예전과 마찬가지로 그러하였습니다. **0점**

예전보다는 조금 덜 그러하였습니다. **1점**

예전보다 확실히 많이 그러하지 못하였습니다. **2점**

전혀 그렇지 못하였습니다. **3점**

2. 나는 즐거운 마음으로 미래에 일어날 일들을 기대하였습니다.

예전과 마찬가지로 그러하였습니다. **0점**

예전보다는 조금 덜 그러하였습니다. **1점**

예전보다는 확실히 덜 그러하였습니다. **2점**

거의 그러하지 못하였습니다. **3점**

3. 일이 잘못될 경우 나는 지나치게 나 스스로를 탓하였습니다.

예, 대부분의 경우 (대체로) 그러하였습니다. **3점**

예, 종종 그러하였습니다. **2점**

자주 그렇지 않습니다. **1점**

아니요, 전혀 그렇지 않습니다. **0점**

4. 나는 특별한 이유 없이 초조하고 불안하였습니다.

아니요, 전혀 그렇지 않았습니다. **0점**

거의 그렇지 않았습니다. **1점**

예, 때때로 그러하였습니다. **2점**

예, 자주 그러하였습니다. **3점**

5. 나는 뚜렷한 이유 없이 두려움 혹은 공포심을 느꼈습니다.

예, 꽤 자주 그러하였습니다. **3점**

예, 종종 그러하였습니다. **2점**

아니요, 그다지 그렇지 않았습니다. **1점**

아니요, 전혀 그렇지 않았습니다. **0점**

6. 상황이 내게는 너무 버겁게 느껴졌습니다.

예, 대부분의 경우 상황을 전혀 감당할 수 없었습니다. **3점**

예, 예전처럼 상황을 처리하지 못하는 때가 종종 있었습니다. **2점**

아니요, 대부분의 경우 상황을 잘 처리할 수 있었습니다. **1점**

아니요, 늘 그렇듯이 상황을 잘 처리했습니다. **0점**

7. 나는 너무 불행해서 잠을 이루기가 어려웠습니다.

예, 대부분의 경우 그러하였습니다. **3점**

예, 종종 그러하였습니다. **2점**

아니요, 자주 그렇지 않습니다. **1점**

아니요, 전혀 그렇지 않았습니다. **0점**

8. 나는 슬프고 비참하다고 느꼈습니다.

예, 대부분의 경우 그러하였습니다. **3점**

예, 꽤 자주 그러하였습니다. **2점**

아니요, 자주 그렇지 않습니다. **1점**

아니요, 전혀 그렇지 않았습니다. **0점**

9. 너무 불행하다고 느껴서 울었습니다.

예, 대부분의 경우 그러하였습니다. **3점**

예, 꽤 자주 그러하였습니다. **2점**

아주 가끔 그러하였습니다. **1점**

아니요, 전혀 그렇지 않았습니다. **0점**

10. 자해하고 싶다는 생각이 들었습니다.

예, 꽤 자주 그러하였습니다. **3점**

때때로 그러하였습니다. **2점**

거의 그렇지 않았습니다. **1점**

전혀 그렇지 않았습니다. **0점**

열 개 문항 점수를 모두 더하였을 때의 점수는? ()점