



메릴랜드 출산 전후 우울증 극복 캠페인

[www.healthynewmoms.org](http://www.healthynewmoms.org)

1-800-PPD-MOMS (1-800-773-6667)

주 7일, 하루 24시간 상담

## 에든버러 산후 우울증 척도(EPDS)

EPDS는 외래 진료, 방문 치료, 또는 6~8주가 소요되는 산후 진단을 받고 있는 산모들을 대상으로 만들어졌으며 현재 미국 여성과 스페인어 사용 국가 여성들을 포함한 수많은 여성들이 사용하고 있습니다. EPDS는 10개의 질문으로 구성되어 있으며, 대개 5분 안에 마칠 수 있습니다. 각 문항은 증상의 크기에 따라 오름차순으로 0,1,2,3 점으로 나열되어 있으며 \*표시가 있는 문항은 역순으로 되어 있습니다.(3,2,1,0) 총점은 각 10개의 문항을 합산하여 얻게 됩니다. 이는 검증 연구시 여러 점수대로 나누어(Threshold score -한계값 or 경계값) 양성 반응의 여성, 병원 진료가 필요한 여성인지에 대한 판단 자료로 사용되어왔습니다. Cut-off 점수는 9~13점 대입니다. 그러므로 “이상 없음”에 치우친(해당되는) 결과가 나온 여성이 9점 이상의 경우이거나 자살 충동이 있는(10번 문항서 1점 이상의 점수를 얻은 여성) 경우 즉각적인 후속 조치를 따라야 합니다. 9점 미만의 점수를 얻은 여성이라도 임상사(Clinician)가 보기에 우울증에 시달리고 있다고 느껴진다면 적절한 진료를 받을 수 있도록(appropriate referral) 하는 것이 좋습니다. EPDS는 단지 검사 방법일 뿐입니다. 자격을 보유한 건강 관리사들이 우울증의 원인을 밝혀내는 것과 같은 효과를 얻을 수 없는 것입니다. 사용자들은 별도 승인 없이 EPDS를 사용할 수 있지만 저자들의 이름, 주제 그리고 출처를 사본에 명기 하는 것으로 저작권을 존중해 주십시오.

산모들을 위한 주의사항

1. 각 문항의 답을 선택할 때에는 최근 7일간 느꼈던 감정을 토대로 가장 가깝다고 느껴지는 것에 표기해(underline) 주십시오.
2. 10개 모두 답해주셔야 합니다.
3. 산모들이 타인과 상의하며 작성하지 않도록 주의해주시기 바랍니다.
4. 산모는 영어 사용에 제약이 있거나 읽기에 문제가 있지 않은 경우를 제외하고 스스로 검사를 마쳐야 합니다.

Healthy New Moms: 메릴랜드의 출산 전후 우울증 극복 캠페인은 미국 보건 복지부 보건 자료 지원처의 모자 보건 사무국의 후원으로 메릴랜드 정신 건강 협회가 주관하는 거리 홍보입니다. 자세한 정보를 원하시면 1-800-572-MHAM (6426)로 전화 주십시오. 캠페인 자료는 메릴랜드 보건 및 정신 위생 사무국의 지원으로 인쇄 되었습니다

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)

J. L. Cox, J.M. Holden, R. Sagovsky

From: British Journal of Psychiatry (1987), 150, 782-786.

성명: \_\_\_\_\_  
날짜: \_\_\_\_\_  
주소: \_\_\_\_\_  
아기 연령: \_\_\_\_\_

최근에 임신을 하셨기 때문에, 현재의 상태를 알기 원합니다. 단순히 현재의 감정이 아닌 최근 7일간 느낀 바를 토대로 아래 문항의 보기 중, 가장 가깝다고 생각되는 부분에 표기해 주시기 바랍니다.

여기에 이미 응답이 완료된 예시 문항이 있습니다.  
나는 행복합니다.

- 예, 항상 그렇습니다.
- 예, 거의 그렇습니다.
- 아니오, 자주 그렇지 않습니다.
- 아니오, 전혀 그렇지 않습니다.

이 문항의 의미는: 지난 한 주간 “대부분의 시간 동안 나는 행복했습니다.”  
다른 문항들에 대해서도 이와 같은 방식으로 응답해 주시기 바랍니다.

#### 과거 7일간:

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. 재미있는 것을 보고 웃을 수 있습니다.<br/>늘 그랬던 것 만큼 할 수 있습니다.<br/>지금은 별로 그렇게 하지 못 합니다.<br/>지금은 확실히 그렇게 하지 못 합니다<br/>전혀 그렇게 하지 못합니다</p> <p>2. 흥미로운 일들을 기대합니다.<br/>예전만큼 그렇습니다.<br/>예전보다는 덜 그렇습니다.<br/>확실히 예전만큼은 아닙니다.<br/>거의 그렇지 않습니다.</p> <p>*3. 무언가 잘못되었을 때 필요 이상으로<br/>자책합니다.<br/>예, 대부분 그렇습니다.<br/>예, 가끔 그렇습니다.<br/>드물었습니다.<br/>그런 적이 전혀 없습니다.</p> <p>4. 별다른 이유 없이 근심하거나<br/>걱정합니다.<br/>전혀 그렇지 않습니다.<br/>거의 그렇지 않습니다.<br/>예, 가끔 그렇습니다.<br/>예, 항상 그렇습니다.</p> <p>*5. 별다른 이유 없이 무섭거나 공포감에<br/>휩싸입니다.<br/>예, 꽤 자주 그렇습니다.<br/>예, 가끔 그렇습니다.<br/>아니오, 그다지 그렇지 않습니다.<br/>아니오, 전혀 그렇지 않습니다.</p> | <p>*6. 일상적인 일들이 나에게 위협이 됩니다.<br/>예, 대부분의 경우 전혀 대처할 수 없습니다.<br/>예, 가끔은 평소처럼 대처하지 못합니다.<br/>아니오, 대부분의 경우 잘 대처합니다.<br/>아니오, 예전처럼 잘 대처합니다.</p> <p>*7. 너무 슬퍼서 잠을 이룰 수가 없습니다. .<br/>예, 거의 대부분 그렇습니다.<br/>예, 가끔 그렇습니다.<br/>자주 그렇지 않습니다.<br/>아니오 전혀 그렇지 않습니다.</p> <p>*8. 슬프거나 비참한 느낌이 듭니다.<br/>예, 거의 대부분 그렇습니다.<br/>예, 가끔 그렇습니다.<br/>자주 그렇지 않습니다.<br/>아니오, 전혀 그렇지 않습니다.</p> <p>*9 너무 슬퍼서 계속 울게 됩니다.<br/>예, 거의 대부분 그렇습니다.<br/>예, 가끔 그렇습니다.<br/>자주 그렇지 않습니다.<br/>아니오, 전혀 그렇지 않습니다.</p> <p>*10. 자해하고 싶은 하는 생각이 듭니다.<br/>예, 자주 그렇습니다.<br/>가끔 그렇습니다.<br/>거의 그렇지 않습니다.<br/>전혀 그렇지 않습니다.</p> |
|---|---|

EDINBURGH POSTNATAL DEPRESSION SCALE (EPDS)  
J. L. Cox, J.M. Holden, R. Sagovsky  
From: British Journal of Psychiatry (1987), 150, 782-786.