

※ 스카이즈 케어는 법무법인 대륜의 공식 전략적 파트너로서, 법률과 심리를 아우르는 통합 솔루션을 제공합니다.



# Mental Health Counseling Center

당신의 마음, 함께 들여다봅니다.



# CONTENTS

당신의 마음이 다시 숨 쉴 수 있도록,  
가장 객관적인 분석으로 가장 따뜻한 위로를 전합니다.

01 인사말

04 대표 상담 사례

- 심리확인서 및 소견서
- 심리평가 보고서

02 주요 서비스

05 우울증 자가진단 체크리스트

- 고객
- 일반 / 법률
- 기업
- 서비스 절차

03 자주 묻는 질문

- 일반
- 기업



“

당신의 마음이 다시 견고하게 일어설 수 있도록,  
스카이즈 케어가 통합 솔루션으로 함께합니다.

현대 사회를 살아가는 우리는 누구나 예상치 못한 마음의 파도를 마주합니다. 때로는 일상적인 스트레스와 우울함으로,  
때로는 조직 내에서 갈등으로, 혹은 생애 가장 고통스러운 법적 분쟁의 중심에서 우리는 길을 잃기도 합니다.

스카이즈 케어는 법무법인 대륜의 부속 센터로 시작하여 수많은 위기 상황을 케어해 온 풍부한 경험을 바탕으로, 이제  
**개인·기업·법률 분야를 아우르는 국내 유일의 통합 심리 케어 솔루션**을 제공하고자 합니다.



### 1. 개인의 온전한 회복을 위한 1:1 맞춤형 케어

우울, 불안, 무기력증과 같은 정서적 어려움부터 대인관계, 학교 및 직장 적응 문제까지 일상에서 마주하는 모든 심리적 문턱을 낮춰드립니다. 스카이즈 케어의 전문가들은 단순한 위로에 그치지 않고, 과학적인 심리검사와 정교한 해석 상담을 통해 당신이 행복했던 일상으로 가장 빠르게 복귀할 수 있는 실질적인 변화의 경로를 제시합니다.

### 2. 기업의 지속 가능한 성장을 위한 비즈니스 마인드 솔루션

기업의 가장 소중한 자산은 구성원의 마음 건강입니다. 스카이즈 케어는 임직원의 직무 스트레스 관리, 번아웃 예방, 조직 내 소통 강화 프로그램을 통해 건강한 조직 문화를 구축합니다. 체계적인 EAP(근로자 지원 프로그램) 시스템을 바탕으로, 구성원의 심리적 안정이 기업의 생산성 향상과 지속 가능한 성장으로 이어지는 선순환 구조를 만듭니다.

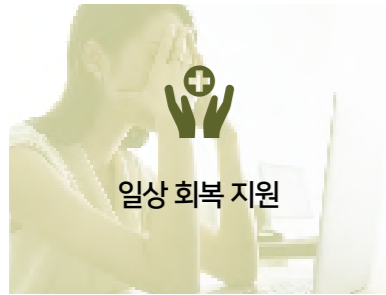
### 3. 위기의 순간을 이겨내는 법률·심리 통합 지원

법적 분쟁은 그 자체로 극심한 심리적 트라우마를 동반합니다. 스카이즈 케어는 이 분야에서 독보적인 전문성을 보유하고 있습니다. 가사 사건의 가족 상담부터 형사 사건의 재범 방지 및 트라우마 치료까지, 사건의 본질적인 해결을 돕습니다.

특히 상담을 통해 도출된 '심리평가 보고서'는 엄벌 탄원, 재범 방지 의지 확인, 양형 자료 확보 등 법률적 대응 과정에서 귀하의 목소리에 무게를 더하는 객관적이고 강력한 증거 자료가 되어드릴 것입니다.

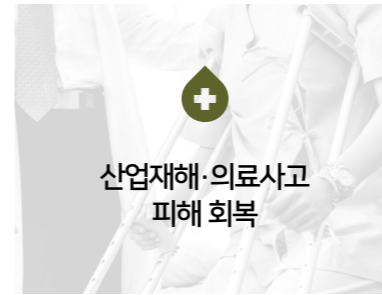
준비된 전문가들이 당신의 행복과 정의가 실현되는 그날까지 가장 가까운 곳에서 함께하겠습니다.





일상 회복 지원

- 대상 | 일상 속 마음의 병을 앓고 있는 분
- 우울, 불안, 공황, 무기력증 등 원인 분석
  - 부부·연인 갈등, 고부 갈등, 대인관계 공포 극복
  - 감정 조절 훈련, 수면 장애 개선, 번아웃 증후군 회복



산업재해·의료사고  
피해 회복

- 대상 | 산업재해 및 의료사고 피해자
- 상실감 극복 및 만성 통증에 대한 심리적 접근
  - 직업 복귀를 위한 정서 지원
  - 배상 소송을 위한 심리적 준비



기업 임직원  
정신건강 관리

- 대상 | 임직원의 정신건강을 체계적으로 관리하기 원하는 기업
- 직무 스트레스, 직장 내 괴롭힘, 직무 만족도 상담
  - 리더십 강화, 조직 내 커뮤니케이션 중재 및 기술 교육
  - 사내 사고 발생 시 임직원 트라우마 긴급 케어



법률 분쟁  
중재 지원

- 대상 | 협상, 조정, 중재 등 분쟁 해결 절차 중인 당사자
- 정서조절 훈련 및 자기표현 능력 향상
  - 협상력 및 의사소통 기술 강화



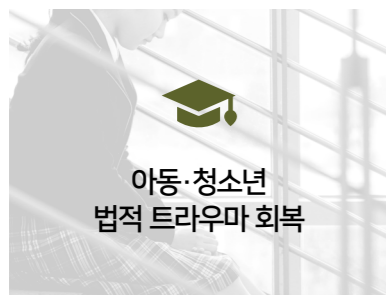
이혼·가사 사건 관련  
심리회복

- 대상 | 이혼 소송 중이거나 이혼 후 적응에 어려움을 겪는 성인
- 이혼 과정에서의 부정적 정서 완화
  - 자존감 회복 및 새 출발 준비
  - 자녀 양육 코칭, 가족관계 재구성 등



재범 방지  
심리치료

- 대상 | 사기, 절도, 보이스피싱, 성 관련 범죄 피의자(피고인)
- 범행의 심리적 원인 분석
  - 피해자 공감 훈련
  - 준법 의식 및 재범 방지 교육



아동·청소년  
법적 트라우마 회복

- 대상 | 부모의 이혼, 학교폭력, 아동학대 등 분쟁 상황에 있는 아동·청소년
- 법률 분쟁 과정에서의 정서적 안정 지원
  - 일상 적응 및 심리 재할
  - 비행 청소년 상담 (\*부모 상담 병행 필수)



중독 예방 및  
회복 지원

- 대상 | 도박, 마약, 음주 운전, 교통사고 관련 중독 문제 당사자
- 정서조절 및 자기 통제력 강화
  - 재발 방지를 위한 심리 교육 및 동기 강화



범죄 피해자  
트라우마 상담

- 대상 | 폭력, 스토킹, 성범죄, 사이버범죄, 재산범죄 등의 피해자
- 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 증상 완화
  - 단계별 심리 안정 프로그램

각 사건에서 '심리평가 보고서'와 '상담 확인서 및 소견서'는  
피의자(피고인)에 대한 엄벌 탄원 자료 혹은 고객의 선처를 요하는 양형 자료로 활용할 수 있습니다.



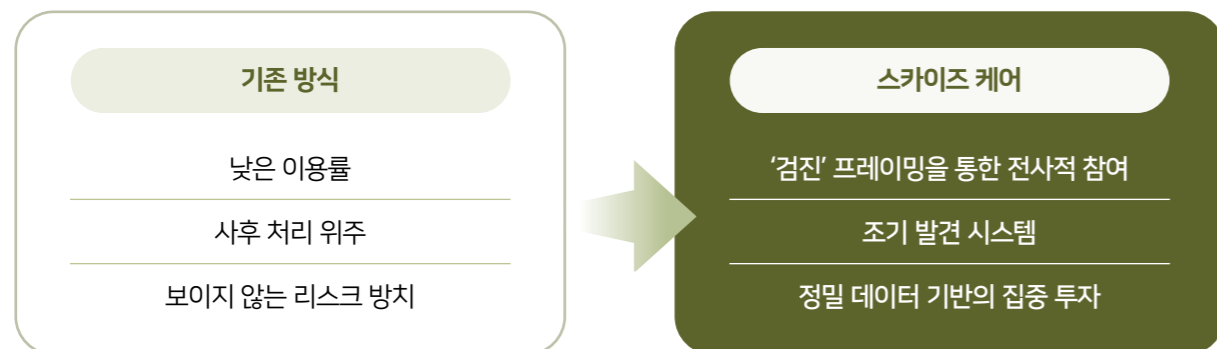
기업 맞춤형 심리 솔루션



01

도입 배경 : 왜 '상담권'이 아닌 '심리 검진'인가?

고성장 조직의 몰입도는 성장의 동력이지만, 동시에 '과잉 책임감'과 '번아웃'이라는 리스크를 동반합니다. 스카이즈 케어는 문제가 터진 후 대응하는 사후 EAP를 넘어, 신체 건강검진처럼 정기적으로 마음 상태를 진단하는 **선제적 리더십 자산 관리**를 제안합니다.



02

4단계 통합 케어 모델



## 03

### 조직 심리 통계 리포트

개인정보는 비식별 처리하되, HR 전략 수립에 즉시 활용 가능한 고도화된 인사이트를 제공합니다.



#### ■ 리스크 가시화

정상 / 주의 / 고위험군 분포 및 부서별 주요 심리 이슈 도출



#### ■ 전략적 제언

데이터 기반의 복지 정책 설계, 인재 유지 전략의 객관적 근거 확보

## 04

### 결과 기반 5대 맞춤 치료 트랙

데이터가 가리키는 원인을 정확히 타격하는 문제 해결 중심의 집중 개입 프로그램입니다.

- 
**성과 압박 케어**      완벽주의와 자기비난 완화, 건강한 몰입 상태로의 전환
- 
**번아웃 회복 트랙**      과잉 책임감 해소 및 에너지 관리 루틴 설계를 통한 오퍼십 재구축
- 
**수면 개선 트랙**      과각성 해소 및 인지행동 기반 수면 재훈련으로 업무 집중력 탈환
- 
**정서 안정 트랙**      불안·우울 증상 완화 및 심리적 유연성(Resilience) 확보
- 
**관계 소통 트랙**      팀 내 심리적 안전감 향상 및 협업 효율 극대화

## 05

### 프로그램 도입 전/후의 변화

구분	도입 전	도입 후
임직원 체감	상담에 대한 거부감 및 낙인 효과 우려	'심리 종합검진'으로 인식하여 자발적 참여 증대
리스크 관리	주요 인재 이탈 및 사고 후 사고 수습	정기 검진을 통한 고위험군 조기 발견 및 개입
HR 전략	주관적 판단에 의존한 복지·교육 설계	객관적 데이터에 기반한 맞춤형 조직 관리
조직 문화	번아웃 및 직무 스트레스 방치	심리적 안전감이 확보된 지속 가능한 성장

## 06

### 서비스 패키지 및 도입 가이드

기업의 운영 목적에 최적화된 3가지 표준 패키지를 제안합니다.

- Basic**      **리스크 관리형**      >>      전원 스크리닝 + 고위험군 집중 케어 + 연 1회 조직 리포트      **첫 도입 추천**
- Standard**      **조직 강화형**      >>      Basic 구성 + 정밀검사 확대 + 반기별 리포트 및 HR 협의 미팅
- Premium**      **성과 극대화형**      >>      전 직원 정밀 심리검사(MMPI+TCI) + 전용 통합 해석 보고서 제공

\* 비용 안내 : 기업 규모(100인/200인/300인 등)에 따른 연간 파트너십 비용 산정 (별도 문의 및 맞춤 설계 가능)

다툼은 지나가고, 마음은 납습니다.  
**이제, 당신의 회복이 시작됩니다.**



✓ **평온한 일상의 회복**

전문 심리치료 서비스를 통해 사건으로 인한 정서적 불안과 스트레스를 완화하고, 안정된 일상으로의 복귀를 도와드립니다.

✓ **고객 맞춤형 통합 서비스**

담당 변호사와의 긴밀한 협의를 바탕으로, 사건의 특성과 주요 심리적 호소 내용을 반영하여 고객 개개인에게 최적화된 맞춤형 심리 서비스를 제공합니다.

✓ **합리적인 비용의 전문 서비스**

심리상담 업계 평균 수준 대비 합리적인 비용으로 검사·상담·보고서 제공까지 포함된 전문 심리치료 서비스를 이용하실 수 있습니다.

✓ **검증된 전문성과 신뢰 기반 운영**

자격과 임상 경험을 갖춘 전문 상담사가 모든 과정을 진행하며, 모든 상담은 사전 예약제로 운영되고, 자살 위험 등 특별한 예외 상황을 제외하고는 상담 내용의 비밀이 철저히 보장됩니다.



- 담당 변호사 및 상담실장과의 면담을 통해 원하는 서비스에 대한 계약이 체결되면, 해당 내용이 심리상담 센터에 정식으로 의뢰됩니다.
- 비용 결제가 완료된 후 예약이 확정됩니다.

심리상담은 기본적으로 주 1회 50분씩 진행됩니다.

심리치료 프로그램	진단에 따라 일반, 중요, 특수 단계로 구성된 맞춤형 서비스 제공
심리평가	검사는 온라인 또는 대면 방식으로 진행되며, 검사 결과에 따른 해석 상담 진행
심리상담	필요에 따라 자유롭게 추가 가능

- 상담 목표 달성 시 상호 협의 하에 종결하며, 상담 기간은 개인차에 따라 달라질 수 있습니다.
- 심리평가 보고서, 상담 확인서 및 소견서는 요청 시, 해당 서비스 종료일로부터 2주 이내에 발급됩니다.



**1:1 맞춤형 심리케어 시스템**

전문 심리상담사가 내담자의 심리, 사건, 생활환경까지 면밀히 고려해 개인 상황에 꼭 맞는 실질적 상담 프로그램을 설계합니다.

**법률·심리 통합 솔루션**

심리전문가가 함께하는 심리+법률 통합 솔루션, 내 사건에 맞는 정확한 심리검사와 맞춤형 심리케어로 법적 대응과 일상 회복을 동시에 돕습니다.

**체계적인 사후관리 및 전문 연계**

상담이 종결된 이후에도, 필요 시 지속적인 사후관리와 내담자의 상황에 맞는 추가 연계 지원을 제공합니다.



**Q1** 스카이즈 케어 심리치료 서비스의 차별점은 무엇인가요?

담당 변호사, 상담 구성원 간 긴밀한 협력을 통해 사건으로 인한 불안과 스트레스, 정서적 충격을 겪고 있는 고객분들이 일상으로 안전하게 복귀할 수 있도록 돕습니다.

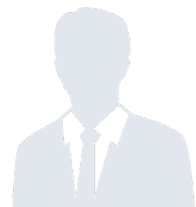
스카이즈 케어는 사건 해결을 넘어, 고객의 전반적인 회복과 미래 재발 방지까지 지원합니다. **재판 과정에서 실질적으로 반영될 수 있는 정서적, 심리적 양형 자료를 마련**할 수 있습니다.



**Q3** 심리치료는 정신적으로 많이 힘든 사람이 필요한 거 아닌가요?

많은 분들께서 일상의 사소한 스트레스부터 복잡한 심리적 고민까지, 각자의 이유로 심리치료를 선택하고 계십니다.

특히 법적 분쟁과 같은 극심한 긴장 상황에서는 본인도 인식하지 못한 채 심리적 불안과 스트레스가 누적될 수 있으며, 이를 방지할 경우 장기적인 트라우마나 정서적 어려움으로 이어질 가능성을 배제할 수 없습니다. 지속적인 심리적 소진과 감정 불안정은 사건 대응에도 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 혼자 감당하기보다 전문적인 심리치료를 통해 **스스로를 안전하게 점검하고, 건강한 일상으로 회복**하시길 권해드립니다.



**Q2** 심리치료 기록이 비밀 보장이 되나요? 진학, 취업, 보험 가입 등에 문제가 되지는 않을까요?

모든 상담 및 심리치료 과정에서 고객의 개인정보와 상담 내용을 철저히 비밀로 보호합니다. **모든 기록과 내용은 비밀 보장을 원칙**으로 하며, 고객의 동의 없이 외부로 공개되거나 불이익으로 이어지는 일은 절대 없습니다.

다만, 관련 법령 및 윤리 기준에 따라 다음과 같은 경우에는 예외적으로 비밀 보장의 한계가 적용될 수 있습니다. 고객 또는 타인의 생명이나 신체에 중대한 위험이 예상될 경우, 당사자의 동의 없이도 필요한 범위 내에서 보호자, 관계 기관, 전문 기관 등에 해당 사실을 알릴 수 있습니다.

이는 위기 상황을 예방하고, 보다 안전한 환경을 조성하기 위한 최소한의 조치임을 안내드립니다. 스카이즈 케어는 고객의 권리와 안전을 최우선으로 고려하며, 모든 상담이 안심하고 진행될 수 있도록 최선을 다하겠습니다.



**Q4** 심리치료는 어떤 효과가 있나요?

많은 분들께서 심리상담을 통해 대인관계의 만족도가 높아지고, 내면이 더욱 단단해지는 변화를 경험하고 있습니다.

또한, 일상 속 다양한 스트레스를 보다 효과적으로 조절할 수 있게 되며, 이전과는 달리 문제 상황에 감정적이거나 충동적으로 반응하기보다는 합리적이고 안정적으로 대처하는 능력이 향상되었다고 말씀해주십니다.

특히 소송 과정에서 흔히 나타나는 **우울감, 불안, 수면장애, 트라우마 등의 정신적 어려움을 예방하거나 완화**하는 데 실질적인 도움이 되고 있습니다.

스카이즈 케어는 이러한 심리적 회복을 바탕으로, 사건 해결을 넘어 고객의 일상 복귀와 정서적 안정까지 함께 지원합니다.



**Q1** 개인의 상담 내용이나 검사 결과가 회사에 보고되나요?

절대 그렇지 않습니다. 개인의 구체적인 상담 내용과 검사 원자료는 의료법 및 상담 윤리 규정에 따라 철저히 비밀이 보장됩니다.  
회사에는 개인을 식별할 수 없는 '비식별 통계 리포트(집단 분석 결과)'만 제공되어 조직 리스크 관리 용도로만 활용됩니다. 임직원의 심리적 안전감을 보장하는 것이 프로그램 성공의 핵심 원칙입니다.



**Q2** 기존 EAP(상담권 제공) 서비스와 무엇이 다른가요?

기존 EAP가 고민이 있는 직원이 찾아오길 기다리는 '사후 대응형'이라면, 본 프로그램은 전사적 '심리 종합검진'을 통해 위험 신호를 미리 찾아내는 '선제적 관리형' 모델입니다.  
데이터 기반의 스크리닝을 통해 번아웃이나 수면 장애 등을 임계점 이전에 발견하여 핵심 인재의 이탈을 방지합니다.



**Q3** 검사와 상담에 소요되는 시간이 업무에 지장을 주지는 않을까요?

효율적인 단계별 설계를 지향합니다. 1차 스크리닝은 모바일/PC로 15~25분 내외면 완료되어 업무 물입을 방해하지 않습니다. 이후 정밀검사와 상담은 선별된 고위험군에게만 집중되므로, 전사적인 리소스 낭비 없이 꼭 필요한 인원에게 전문적인 케어를 제공하는 구조입니다.



**Q4** 우리 회사의 특성(IT, 글로벌, 직무별 등)에 맞춘 커스터마이징이 가능한가요?

네, 가능합니다. 스카이즈 케어는 고성장 IT 기업의 성과 압박, 글로벌 협업 부서의 수면 장애, 리더십 갈등 등 조직의 특수성을 반영한 맞춤형 심리검사 모듈과 치료 트랙을 보유하고 있습니다. 사전 협의를 통해 귀사에 가장 필요한 핵심 지표를 설정하여 운영합니다.



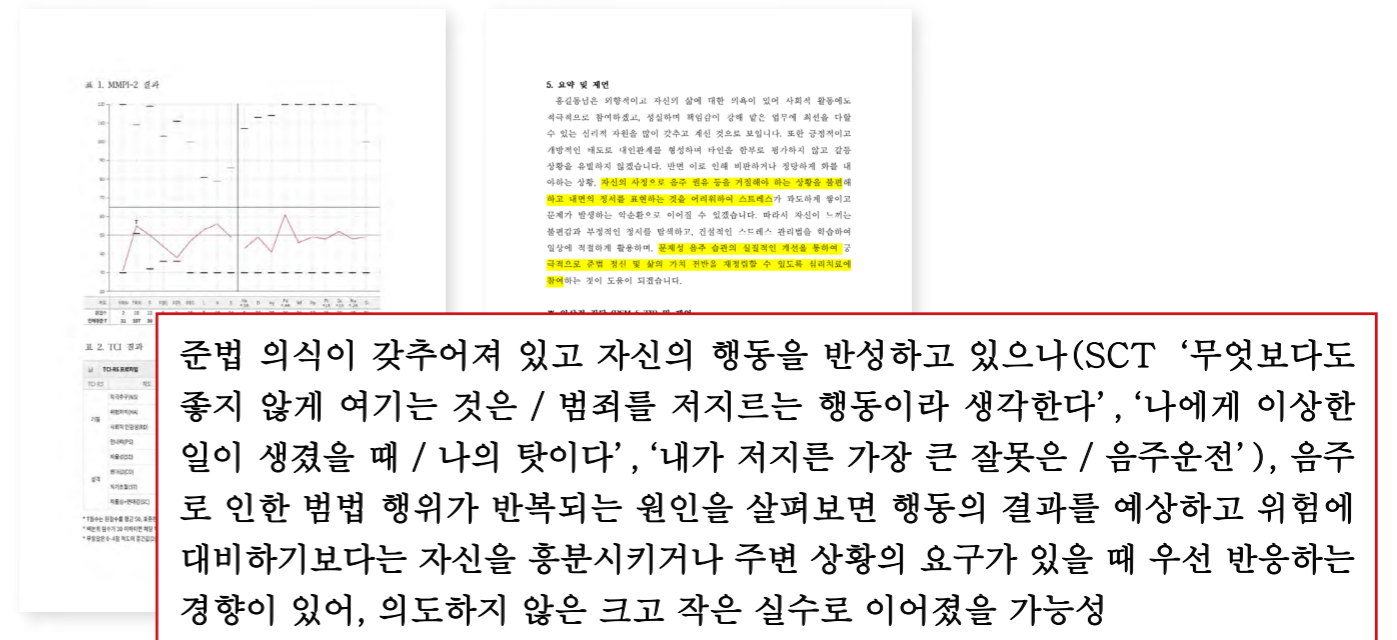
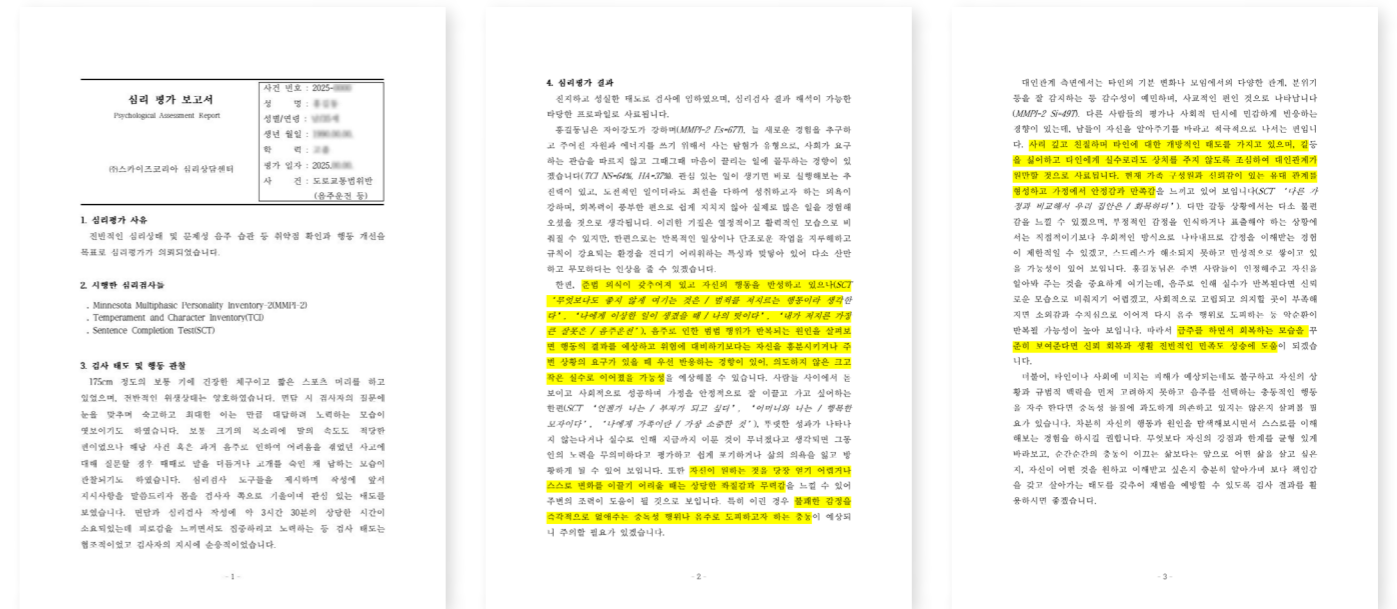
**Q5** 프로그램 도입 후 실질적으로 어떤 결과물을 받게 되나요?

크게 두 가지입니다. 임직원 개인에게는 자신의 심리 구조와 강점을 분석한 '개인용 통합 해석 보고서'가 제공되어 자기 이해를 돕습니다. 기업(HR)에는 조직 전체의 심리 건강도, 주요 이슈, 향후 복지 및 인재 관리 전략 제언이 담긴 '조직 단위 통계 인사이트 리포트'를 제공합니다.

| 도로교통법위반(음주운전) 사건 관련 심리상담 적용 사례

| 도로교통법위반(음주운전) 사건 관련 심리평가 적용 사례

상담확인서 및 소견서			
사건 번호	2025-00000		
내담자 성명	홍길동	내담자 생년월일	1990.01.01
내담자 주소	서울특별시 영등포구 여의대로 (연락처: 010-0000-0000)		
사건	도로교통법위반(음주운전) 등		
상담기간	2025.01.01 ~ 2025.01.15		
상담내용 및 치료에 대한 소견	<p><b>소견 :</b> 스트레스를 극심하게 받거나 주변의 권유가 있을 때마다 미래의 상황을 미처 고려하지 못하고 과음을 하며 범법 행위</p> <p>본인의 음주 습관에 문제가 있음을 인정하고, 상담기간 동안 차량을 처분하고 실제 금주를 실천하며 근본적인 변화</p> <p>스트레스를 적절하게 관리하고, 반드시 법을 준수하겠다고 다짐하며 일상 태도 및 행동 전반을 꼼꼼하게 검토하고 재정립하는 등 심리상담사가 제시하는 개선 방안을 적용하고 심리치료에 성실히 참여하였음.</p>		
용도	본인 확인 및 제출용		
비고			
위와 같이 상기인의 상담 확인 및 심리치료 결과를 소견함			
발행일 : 2025년 01월 15일			
기관 명칭 : (주)스카이크코리아 심리상담센터			
기관 주소 : 서울특별시 영등포구 여의대로 24, 21층 (사업자등록번호: 1234567890)			
정신건강임상심리사 1급 제 000000호 이지연 (서명: 이지연)			



준법 의식이 갖추어져 있고 자신의 행동을 반성하고 있으나(SCT '무엇보다도 좋지 않게 여기는 것은 / 범 죄를 저지르는 행동이라 생각한다', '나에게 이상한 일이 생겼을 때 / 나의 탓이다', '내가 저지른 가장 큰 잘못은 / 음주운전'), 음주로 인한 범법 행위가 반복되는 원인을 살펴보면 행동의 결과를 예상하고 위험에 대비하기보다는 자신을 흥분시키거나 주변 상황의 요구가 있을 때 우선 반응하는 경향이 있어, 의도하지 않은 크고 작은 실수로 이어졌을 가능성

금주를 하면서 회복하는 모습을 꾸준히 보여준다면 신뢰 회복과 생활 전반적인 만족도 상승에 도움이 될 것

문제성 음주 습관의 실질적인 개선을 통하여 궁극적으로 준법 정신 및 삶의 가치 전반을 재정립할 수 있도록 심리치료에 참여하는 것이 도움이 되겠습니다.



| 가정폭력 피해 사건 관련 심리상담 적용 사례

상담확인서 및 소견서			
사 건 번 호	2025-0000		
내담자 성명	홍길동	내담자 생년월일	1977.08.08
내담자 주소	서울특별시 영등포구 영등동 ( 연락처: 010-0000-0000 )		
사 건	가정폭력범죄의처벌등에관한특례법		
	▶상담기간: 2025.08.01 ~ 2025.08.05		
	▶상담횟수: 5회 (총 5시간)		
상담 내용 및 치료에 대한 소견	<p><b>소견 :</b> 심리검사 결과 정신과적 진단이 가능할 정도로 만성적인 우울감을 경험하고 있고, 불안도 또한 임상적으로 유의미하게 상승된 상태</p> <p>일상생활을 영위할 수 없을 정도로 다양한 외상 후 스트레스 증상을 호소하고 있으며, 증상 완화 및 일상에의 안전한 복귀를 목표로 본 센터에서의 심리치료를 실시하였음. 그러나 여전히 과각성, 재경험 등 증상을 호소하고 있어 정신건강의학전문의에 의한 정확한 진단 및 후속 평가를 요함.</p>		
용 도	본인 확인 및 제출용		
비 고	-		
위와 같이 상기인의 상담 확인 및 심리치료 결과를 소견함			
발행일 : 2025년 08월 08일			
기관 명칭 : (주)스카이크코리아 심리상담센터			
기관 주소 : 서울특별시 영등포구 여의대로 24, 21층 (사업자등록번호: 1234567890)			
정신건강임상심리사 1급 제 0000호 이지연 (서명: 이지연)			

| 가정폭력 피해 사건 관련 심리평가 적용 사례

부부관계에서 심리적, 신체적 외상을 겪어오면서 상당한 상처와 고통이 내재되어 있어 보이며 검사 전반에 걸쳐 과각성과 재경험을 시사하는 반응을 보이고 있습니다(K-PC-PTSD-5 ‘늘 주변을 살피고 경계하거나 쉽게 놀라게 되었다: 예’, IES-R ‘내가 생각하지 않으려고 해도 그 사건이 생각난다: 많이 있다, 나는 그 사건에 관한 꿈들을 꾸 적이 있었다: 자주 있다’, SCT ‘어떻게 해서든 잊고 싶은 것은 / 남편과의 결혼생활, 옛 기억’, ‘나를 괴롭히는 것은 / 옛 기억’).

외상 후 스트레스 장애가 시사될 정도로 충격적인 사건의 재경험과 이와 관련된 상황 및 자극에서 회피하는 행동, 과각성 등 주요 증상들이 두드러지게 나타났습니다.

정서조절능력 및 대처능력이 부족하여 강한 정서적 자극을 유발하거나 자신의 존재 가치가 거부되는 위협적인 상황에서는 이러지도 저러지도 못하고 자해 시도로 이어질 가능성이 있으므로 주의 깊은 관찰이 요망

증상 악화 및 소송 과정에서의 추가적인 정서적 혼란을 예방하기 위해서라도 심리 치료에 적극적으로 참여하는 것이 도움이 되겠습니다.



최근 2주 동안  
아래 증상들을  
얼마나 자주  
경험하셨습니까?

| 우울증 자가진단 체크리스트

문항	없음	가끔 (주 1-2회)	자주 (주 3-4회)	거의 매일 (주 5일 이상)
1. 대부분의 날, 기분이 가라앉거나 슬프게 느껴진다.	0	1	2	3
2. 예전에는 즐거웠던 일들이 지금은 거의 즐겁지 않다.	0	1	2	3
3. 쉽게 피로해지거나, 아무것도 하지 않아도 기진맥진한 느낌이 든다.	0	1	2	3
4. 식욕이 줄었거나 과식하게 되어 체중 변화가 느껴진다.	0	1	2	3
5. 잠이 잘 오지 않거나, 너무 많이 자게 된다.	0	1	2	3
6. 나 자신이 쓸모없거나 실패자라는 생각이 자주 든다.	0	1	2	3
7. 주변 사람들과의 관계가 멀게 느껴지거나 단절하고 싶은 생각이 든다.	0	1	2	3
8. 집중이 잘 되지 않거나, 일상적인 결정을 내리는 것이 어렵게 느껴진다.	0	1	2	3
9. 미래에 대해 희망이 없고, 모든 게 무의미하게 느껴진다.	0	1	2	3
10. 죽고 싶다는 생각이 들거나, 잠에서 다시 깨어나고 싶지 않다는 생각이 든 적이 있다.	0	1	2	3
<b>총점</b>	<b>( ) 점</b>			

<b>양호</b> (0-9점)	➤➤	일상적인 기분 변화 수준으로, 특별한 우울 증상은 보이지 않습니다.
<b>가벼운 우울증상</b> (10-15점)	➤➤	일시적인 우울감을 경험하지만 위험한 수준은 아닙니다. 생활습관 점검과 건강한 마음을 위한 관리가 필요합니다.
<b>중간정도 우울증 의심</b> (16-22점)	➤➤	자주 우울감을 경험하고 있어 전문가의 도움이 필요합니다. 주변에 도움을 요청하거나 전문기관에서 심리치료 서비스를 받아보세요.
<b>심한 우울증 의심</b> (23-30점)	➤➤	거의 매일 우울감을 경험하며 마음이 많이 힘든 상황입니다. 반드시 전문가의 도움이 필요하니 지금 바로 심리치료 서비스를 이용하세요.

\*이 체크리스트는 '정신질환의 진단 및 통계 편람 제5판 수정판(DSM-5-TR)'과 '세계보건기구 국제질병분류체계 개정 11판 (ICD-11)' 우울장애 정의에 따른 진단 기준을 재구성한 문항으로, 정식 진단 도구가 아니며, 정서적 어려움을 확인하는 참고용으로만 사용하세요.

\*자가진단 결과만으로 정확한 평가와 진단을 내리기는 어려우므로, 점수와 관계없이 일상생활에 불편함이 있다면 전문가의 도움을 받으시길 바랍니다.



• PRIVATE SYSTEM •

조용히 마음을 열 수 있는,  
오직 한 분만을 위한  
**‘프라이빗’ 심리상담센터**

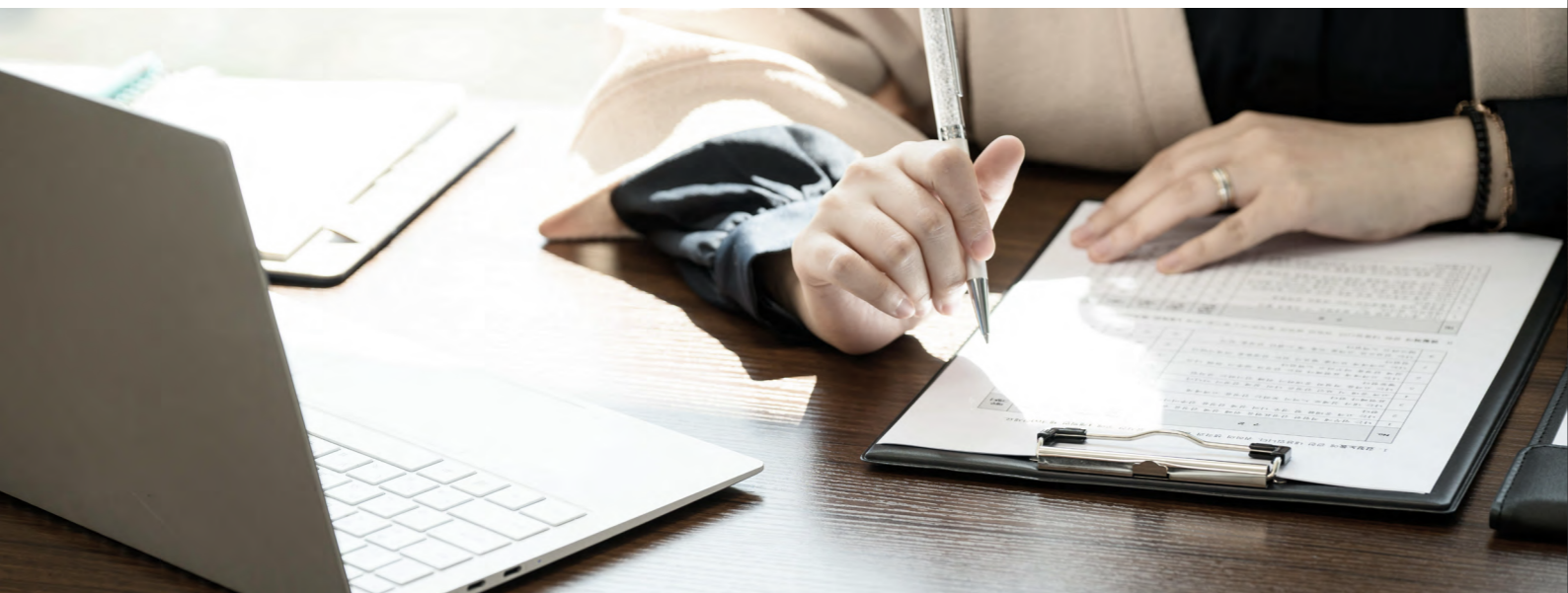
누구의 눈치도 보지 않아도 되는 이곳에서, 온전히 나의 이야기에 집중해보세요.

**운영시간**

평 일 09:00 ~ 18:00

점심시간 11:40 ~ 13:00

(토요일, 일요일 및 공휴일 휴무)



지금 이 순간, 가장 소중한 건 당신의 마음입니다

SKYZ CARE

