

자료번호	A1-2003-0079
자료명	나주시 건강증진사업 기초조사

안녕하십니까?

나주시 보건소에서는 나주시민의 건강을 증진시키기 위한 여러 사업을 진행하고 있습니다. 이 사업의 기초자료로 나주시민들의 평소 건강에 대한 생각과 행동을 알아보고자 찾아뵈었습니다. 이 조사 결과는 통계분석과 나주시 보건소의 기초자료로만 사용되며, ○○님의 개인적인 정보나 의견은 절대로 다른 사람에게 알려지지 않습니다. 평소 생각하시는대로 편하게 말씀해 주십시오. 한 문항도 빠지지 말고 답하여 주시기 바라며 협조해 주셔서 고맙습니다.

동신대학교 간호학과 교수 정영해
연락처: 061-330-3584, 011-603-3584

응답자 정보	
◆ 현거주지 주소 : 나주시 _____읍/면 _____리 ____구(_____마을)	
◆ 응답자 성명 :	◆ 성별(문지말고) : 남, 여
◆ 응답자 생년월일: 19____년 ____월 ____일	◆ 응답자 연락처 ☎ () - () -
◆ 조사원 성명:	◆ 조사일시: 2003년 ____월 ____일

응답자 건강검진		
◆ 키: _____ cm,	◆ 체중: _____ kg,	◆ 허리둘레: _____ cm
◆ 혈압: _____ mmHg	◆ 맥박 : _____회/분	◆ 소변검사(당) :

1. 1- 평소에 땀에 젖고 숨이 기쁜 운동을 얼마나 자주 하십니까?

① 전혀 안한다	① 가끔 한다 ③ 주 2-3회	② 주 1회 ④ 주 4-5회	⑤ 매일
----------	---------------------	--------------------	------



다음 질문으로 가세요	1-1.1. 주로 어떤 운동을 하세요? ① 걷기/산책 ② 에어로빅/헬스 ③ 달리기/조깅 ④ 수영 ⑤ 테니스 ⑥ 볼링/골프 ⑦ 검도/태권도 ⑧ 등산 ⑨ 탁구/배드민턴 기타) 무엇? _____
	1.2. 그 운동을 매번 몇 분 정도 하십니까? _____시간 _____분 정도
	1.3. 그 운동을 하고 계신지는 얼마나 되었습니까? _____년 _____개월

2. 1- ○○님의 현재 체력수준은 어느 정도라고 생각하십니까?

- ① 좋음 ② 보통 ③ 약함

3. 1- ○○님의 평소 생활습관은 어떻습니까?

- ① 규칙적 ② 비교적 규칙적 ③ 불규칙

4. 1- ○○님은 일주일에 며칠정도 술을 드십니까?

- ① 전혀 하지 않음 ② 1-2일정도 ③ 3일 이상

5. 1- ○○님은 담배를 하루에 어느 정도 피우십니까?

- ① 전혀 하지 않음 ② 1갑 이내 ③ 1갑 이상

☞ ○○님의 식사 습관과 관련된 질문을 몇가지 드리겠습니다.

1.2- ○○님은 하루에 식사를 몇 끼 하십니까?

- ① 3끼 전부 ② 2끼만 ③ 1끼 이하

2.2- ○○님은 아침을 거르거나 가볍게 먹는 경우가 있습니까?

- ① 전혀 아니다 ② 가끔 그렇다 ③ 항상 그렇다

3.2- ○○님은 식사를 주로 정해진 시간에 하시는 편입니까?

- ① 전혀 아니다 ② 가끔 그렇다 ③ 항상 그렇다

4.2- 주로 과식을 하시는 편입니까?

- ① 아니오(주1회 이하) ② 가끔(주 2-3회) ③ 항상(주 4회 이상)

5.2- 주식(밥), 야채반찬, 고기반찬(생선, 육류, 계란)들을 곁고루 먹는 식사를 하십니까?

- ① 3끼 전부 ② 2끼 정도 ③ 1끼 정도

6.2- 생선, 육류, 계란, 콩, 두부 등으로 만든 반찬을 얼마나 자주 먹습니까?

- ① 3끼 전부 ② 2끼 정도 ③ 1끼 정도

7.2- 채소류, 버섯, 해조류 등으로 만든 반찬을 얼마나 자주 먹습니까?

- ① 3끼 전부 ② 2끼 정도 ③ 1끼 정도

8.2- 기름(동물성기름, 참기름, 식용유 등)으로 조리한 음식을 자주 먹습니까?

- ① 3끼 전부 ② 2끼 정도 ③ 1끼 정도

9.2- 우유 및 유제품(치즈, 요구르트 등)을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 주 6-7회 ② 주 3-5회 ③ 주 1회 이하

10.2- 과일을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 주 6-7회 ② 주 3-5회 ③ 주 1회 이하

11.2- 가공식품(통조림, 햄, 소시지), 인스턴트 식품(과자류, 라면류, 돈까스)등을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 아니오 ② 가끔 먹는다 ③ 자주 먹는다

12.2- 단 음식(과자, 케익, 초콜렛, 아이스크림, 청량음료 등)을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 아니오 ② 가끔 먹는다 ③ 자주 먹는다

13.2- 하루 카페인 음료(커피, 콜라, 홍차) 등을 얼마나 자주 마십니까?

- ① 전혀 먹지 않음 ② 하루 1-2잔 ③ 하루 3잔 이상

14.2- 젓갈류, 지반, 찌지 등 염분이 많은 짭짤한 음식을 얼마나 자주 섭취하시는 편입니까?

- ① 아니오 ② 가끔 먹는다 ③ 자주 먹는다(늘 밥상에 오른다)

15.2- 기름기가 많은 음식(삼겹살, 갈비, 닭 등), 생크림, 버터, 파이 등을 얼마나 자주 드십니까?

- ① 아니오 ② 가끔 먹는다 ③ 자주 먹는다

16.2- 계란(노른자), 어육류의 내장(곱창, 양, 지리), 오징어류를 얼마나 자주 드십니까?

- ① 아니오 ② 가끔 먹는다 ③ 자주 먹는다

3. 제가 몇가지 문장을 불러드리겠습니다. 잘 들으시고 요즈음의 ○○님과 같으면 “예”, 다르면 “아니오”로 말씀해 주세요.

문 항	예	아니오
1. 괜히 신경질이 나고 무엇인가 깨뜨리고 싶은 생각이 든다		
2. 항상 몸이 나른하고 쉬고 싶은 생각이 든다		
3. 일을 할 때 주위가 시끄러우면 신경질을 낸다		
4. 눈이 피로하고 어지러움증을 느낄 때가 있다		
5. 목이 아프며 입안에 염증이 생길 때가 있다		
6. 식후 배가 무거워지거나 배가 팽팽하여 아플 때가 있다		
7. 근래 1달 내 체중이 많이 감소 또는 증가하였다		
8. 아침에 일어나면 개운하지 않고 머리가 맑지 않다		
9. 쉽게 잠들지 못하고 꿈을 많이 꾸며 선잠을 잔다		
10. 가슴이 두근거리며 가슴이 아파 오는 수가 있다		

4. 몇 가지 질문을 더 드릴게요. 잘 들으시고 요즈음의 ○○님과 같으면 “예”, 다르면 “아니오”로 말씀해 주세요.

문 항	예	아니오
1. 삶에 만족하고 계십니까? (통상적으로)		
2. 생활에 흥미가 떨어진다고 느끼시나요? (재미가 없으십니까?)		
3. 미래에 대하여 희망적으로 생각하십니까?		
4. 대부분 순간순간에 기분이 좋으십니까?		
5. 늘 행복하다고 느끼시나요?		
6. 지금 살아있다는 것을 만족스럽게 느끼시나요?		
7. 기분이 처지고 낙심되는 느낌 (가리얏고지치고)을 자주 경험하십니까?		
8. 지금같이 사는 것이 아무 가치가 없다고 느끼십니까?		
9. 삶이 매우 흥미있는 것이라고 느끼시나요?		
10. 의욕이 넘치십니까?		
11. 사소한 일에도 자주 화가 나십니까?		
12. 울고 싶은 기분이 들때가 자주 있나요?		
13. 아침에 눈을 뜨면 기분이 좋으십니까?		
14. 어떤 결단을 내려야 할 일이 있을 때 쉽게 결심이 서나요?		
15. 예나 지금이나 마음이 편안하다고 느끼시나요?		

5. 다음 불러드리는 내용을 잘 들으시고, 지금 이 순간 ○○님께서 느끼시고 있는 상태를 매우 만족, 대체로 만족, 보통, 대체로 불만, 매우 불만으로 말씀해 주세요.

문 항	매우 만족	대체로 만족	보통	대체로 불만	매우 불만
1. 요즈음 ○○님이 하고 있는 일(가사일, 공부, 업무, 사업 등)에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
2. 요즈음 ○○님의 외모에 대해 어떻게 느끼십니까?					
3. 요즈음 ○○님의 신체상태에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
4. ○○님은 요즈음 집과 주변환경에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
5. 요즈음 ○○님의 전반적인 생활에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
6. ○○님은 요즈음 부모(친부모, 시부모, 처부모)와의 관계에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
7. ○○님은 요즈음 형제나 친척과의 관계에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
8. 요즈음 ○○님의 활기상태(기운, 기력, 힘)에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
9. 요즈음 ○○님의 활동정도(걷기, 계단오르기, 버스타기, 앉기)에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
10. 요즈음 ○○님의 식생활 수준에 대해서 어떻게 느끼십니까?					

문항	매우 만족	대체로 만족	보통	대체로 불만	매우 불만
11. ○○님은 요즈음 친구관계에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
12. ○○님 요즈음 취미, 오락, 여가활동에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
13. ○○님은 요즈음 가정에서 차지하는 위치에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
14. 요즈음 ○○님이 소유하고 있는 재산에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
15. ○○님은 요즈음 수면상태에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
16. ○○님은 요즈음 이웃관계에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
17. ○○님은 요즈음 노후생활을 위한 준비정도에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
18. ○○님은 요즈음 함께 일하는 사람들과의 관계에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
19. 요즈음 ○○님의 의생활(옷입는) 수준에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
20. 요즈음 ○○님이 하는 일에 비해서 학벌이 어떻다고 느끼십니까?					
21. 가족의 전체 월수입에 대해서 요즈음 ○○님은 어떻게 느끼십니까?					
22. 요즈음 ○○님의 배뇨, 배변 상태에 대해서 어떻게 느끼십니까?					

♣ 23-25번은 해당되시는 분에 한하여 대답해 주십시오.

문항	매우 만족	대체로 만족	보통	대체로 불만	매우 불만
24. (자녀가 있는 분만) ○○님은 요즈음 자녀와의 관계에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
23. (배우자가 있는 분만) ○○님은 요즈음 배우자와의 관계에 대해서 어떻게 느끼십니까?					
25. 요즈음 ○○님의 성생활에 대해서 어떻게 느끼십니까?					

☞ 이번에는 매우 그렇다, 그런 편이다, 보통, 그렇지 않은 편이다, 전혀 그렇지 않다고 말씀해 주세요.

문항	매우 그렇다	그런 편이다	보통	그렇지 않은 편이다	전혀 그렇지 않다
26. ○○님은 요즈음 마음이 평온하십니까?					
27. ○○님은 요즈음 남들만큼 일할 능력이 있다고 느끼십니까?					
28. ○○님은 요즈음 뚜렷한 목적을 가지고 살아가십니까?					
29. ○○님은 요즈음 외로움을 느끼십니까?					
30. ○○님은 요즈음 불안감을 느끼십니까?					

문항	매우 그렇다	그런 편이다	보통	그렇지 않은 편이다	전혀 그렇지 않다
31. ○○님은 요즈음 신체적 피로를 느끼십니까?					
32. ○○님은 요즈음 남들과 서로 믿으며 생활하고 있습니까?					
33. ○○님은 요즈음 모든 것을 낙관적으로 보며 살아가십니까?					
34. ○○님은 요즈음 식사를 잘하고 있습니까?					
35. ○○님은 요즈음 걱정거리가 많습니까?					
36. ○○님은 요즈음 신체적 불편감(가벼운 통증)느끼십니까?					
37. ○○님 요즈음 많은 임무(가사일, 업무 등)를 잘 수행하고 있습니까?					
38. ○○님은 요즈음 남들만큼 가치있는 사람이라고 느끼십니까?					
39. ○○님은 요즈음 쉽게 패배감을 느끼십니까?					
40. ○○님은 요즈음 의욕적인 생활을 하고 있습니까?					
41. ○○님은 요즈음 환경변화에 잘 적응하고 있습니까?					
42. ○○님은 요즈음 매사에 두려움을 느끼십니까?					
43. ○○님은 요즈음 분노를 느끼십니까?					
44. 요즈음 ○○님은 자기 자신을 소중히 여기고 있습니까?					
45. ○○님은 요즈음 정신적으로 고달픔을 느끼십니까?					
46. ○○님은 요즈음 체중문제로 인해 신체적 불편을 느끼십니까?					
47. ○○님은 요즈음 우울함을 느끼십니까?					

6. ○○님의 건강상태에 대해 말씀해 주세요. 매우 좋다, 비교적 좋다, 보통이다, 조금 나쁘다, 매우 나쁘다 중에서 말씀해 주시면 됩니다.

문항	매우 좋다	비교적 좋다	보통 이다	조금 나쁘다	매우 나쁘다
1. 현재 ○○님이 느끼시는 자신의 전반적인 건강상태는 어떠하십니까?					
2. 같은 나이의 다른 사람과 비교할 때 ○○님의 건강상태는 어떠하십니까?					
3. ○○님의 건강상태는 3년 전과 비교해 볼 때 어떠하십니까?					

1.7- 평소 몸이 아프면 주로 어디로 가세요?

- ① 병원 ② 약국 ③ 보건소/보건지소/보건진료소
기타) 어디로? _____

2.7- 지난 6개월 간 보건소나 보건지소에 간 적 있으세요? 몇 번쯤 가셨어요? ____번 (없으면 0으로 기입)

2.1. 7- 가장 최근에는 언제 가셨어요? _____일 전쯤에

3.7- 지난 6개월 간 안과에 간 적 있으세요? 몇 번쯤 가셨어요? ____번 (없으면 0으로 기입)

3.1. 7- 가장 최근에는 언제 가셨어요? _____일 전쯤에

4.7- 지난 6개월 간 치과에 간 적 있으세요? 몇 번쯤 가셨어요? ____번 (없으면 0으로 기입)

4.1. 7- 가장 최근에는 언제 가셨어요? _____일 전쯤에

5.7- ○○님께서 제가 여쭙보는 일을 혼자서 하실 수 있는지 말씀해 주세요. 각각 혼자서 할 수 있다, 도움이 필요하다, 혼자서 전혀 못한다고 답해 주시면 됩니다.

	① 혼자서 할 수 있다	② (부분적으로) 도움이 필요하다	③ 혼자서 전혀 못한다
1) 옷갈아 입기			
2) 세수하기			
3) 목욕하기			
4) 식사하기			
5) 잠자리에서 일어나기			
6) 화장실 사용			
7) 대소변 조절			

6.7- ○○님께서 평소 어디서 건강과 관련한 정보를 얻으세요?

- ① 대중매체(방송, 신문, 잡지, 단행본, 서적) ② PC통신 및 인터넷
 ③ 보건의료인(의사, 한의사, 약사, 간호사 등) ④ 가족, 동료
 기타) 무엇? _____ 88) 건강정보를 얻는 곳이 없다

7.7- ○○님께서 평소 다음과 같은 것을 이용하시는지 말씀해 주세요.

	"자주"의 기준	① 자주한다	② 가끔한다	③ 전혀 안한다
1) 보약	1년 1회			
2) 침	분기별 1회			
3) 뜸	분기별 1회			
4) 부항	분기별 1회			
5) 쑥당, 사우나	2주 1회			
6) 찜질(물, 소금, 전기)	2주 1회			
7) 지압, 안마	2주 1회			

8.7- 현재 약을 드시거나 따로 병원치료를 받고 계신 질환이 있으세요? 있는대로 말씀해 주세요.

- 1) 관절염 2) 충치 3) 치주질환 4) 위염, 소화성 궤양
- 5) 피부병 6) 요통, 좌골통 7) 고혈압 8) 당뇨
- 9) 디스크 10) 치질 11) 뇌혈관 질환(중풍) 12) 자궁암
- 13) 위암 기타) 무엇? _____
- 88) 아픈곳 없다

힘드시죠. 마지막으로 통계처리를 위해 몇가지만 더 여쭙겠습니다.

9.7- 결혼하셨어요? 배우자와 같이 살고 계세요(현재상태)?

- ① 미혼 ② 기혼 ③ 이혼/별거 ④ 사별 기타) _____

10.7- ○○님의 종교는 무엇인가요?

- ① 없다 ② 불교 ③ 개신교(기독교) ④ 천주교 기타) _____

11.7- 지금 현재 어떤 일을 하고 계세요?

- ①농업, 어업, 축산업 ② 생산직 ③ 판매직 ④ 사무직
- ⑤ 서비스직 ⑥ 전문직 ⑦ 주부 기타)_____

12.7- 현재 ○○님 님의 경제상태는 어떠세요?

- ① 국민기초생활수급자(생활보호대상자) ② 중하 ③ 중 ④중상 ⑤ 상

13.7- 학교는 어디까지 다니셨어요? □□년

- 무 학: 00년 초 졸: 06년
- 중 졸: 09년 고 졸: 12년
- 대 졸: 16년(4년제), 14년(전문대 2년제), 15년(전문대 3년)
- 대학원 석사: 18년(2년), 대학원 박사: 21년(3년)

14.7- 실례지만, ○○님 님의 모든 가구원들의 소득을 다 합하면, 월 평균 얼마나 됩니까? _____만원

농사짓는 분들은 "월수입" 개념이 없으므로 어떤 농사를 얼마나 짓고 있는지 내역을 물어봐서 적을 것, 예를 들면, "농사 몇마지기, 비닐하우스(꽃) 몇평" 등으로

긴시간 끝까지 응답해 주셔서 감사합니다.
 나주시민의 건강증진을 위한 기초자료로 잘 활용하겠습니다.
 늘 건강하시길 기원합니다.