

DATE : 2009 / / /

ID				
----	--	--	--	--

여성 비만 예방 및 삶의 질 향상을 위한 실태 조사

안녕하십니까?

본 설문지는 성인 여성의 비만 실태와 다양한 관련 요인을 알아보기 위한 기초자료 수집을 목적으로 하고 있습니다. 본 연구는 학술진흥재단의 연구비 지원을 통하여 이루어지고 있으며, 이를 통해 성인 여성의 비만 예방과 삶의 질 향상에 기여하고자 합니다.

응답하신 설문내용은 연구목적 이외에는 절대로 사용되지 않을 것이며, 익명으로 전산처리하여 절대비밀을 보장할 것을 약속드립니다. 성실한 응답을 부탁드립니다. 설문내용에 대한 의문이 있을 시에는 언제든지 아래의 연락처로 연락바랍니다.

설문에 협조해주셔서 대단히 감사합니다.

2009년 3월

연구책임자: 이화여자대학교 사회복지전문대학원 교수 한인영

이대목동병원 가정의학과 교수 심경원

준천성심병원 내분비내과 교수 류옥현

한강성심병원 내분비내과 교수 유형준, 교수 유성훈

신체계측	신장	
	체중	
	허리둘레	
혈 압		
혈 당		

A. 다음은 귀하의 전반적인 건강상태에 관한 질문입니다. 아래의 각 문항에서 오늘 귀하의 건강상태를 가장 잘 설명해주는 항목에 √표시해 주십시오.

1. 운동능력

- ☐ 1) 나는 걷는데 지장이 없다.
- ☐ 2) 나는 걷는데 다소 지장이 있다.
- ☐ 3) 나는 종일 누워 있어야 한다.

2. 자기관리

- ☐ 1) 나는 목욕을 하거나 옷을 입는데 지장이 없다.
- ☐ 2) 나는 혼자 목욕을 하거나 옷을 입는데 다소 지장이 있다.
- ☐ 3) 나는 혼자 목욕을 하거나 옷을 입을 수가 없다.

3. 일상활동 (예. 일, 공부, 가사일, 가족 또는 여가활동)

- ☐ 1) 나는 일상 활동을 하는데 지장이 없다.
- ☐ 2) 나는 일상 활동을 하는데 다소 지장이 있다.
- ☐ 3) 나는 일상 활동을 할 수가 없다.

4. 통증/불편

- ☐ 1) 나는 통증이나 불편감이 없다.
- ☐ 2) 나는 다소 통증이나 불편감이 있다.
- ☐ 3) 나는 매우 심한 통증이나 불편감이 있다.

5. 불안/우울

- ☐ 1) 나는 불안하거나 우울하지 않다.
- ☐ 2) 나는 다소 불안하거나 우울하다.
- ☐ 3) 나는 매우 심하게 불안하거나 우울하다.

6. 건강상태가 얼마나 좋고 나쁜지를 표현하는 것을 돕고자, 귀하가 상상할 수 있는 최고의 상태를 100으로, 귀하가 상상할 수 있는 최저의 상태를 0으로 표시한 눈금자(온도계와 비슷함)를 그려 놓았습니다.

오늘 귀하의 건강상태가 얼마나 좋고 나쁜지를 눈금자 위의 한 곳에 표시해 주십시오.

오늘
당신의
건강상태

상상할 수 있는
최고의
건강상태



상상할 수 있는
최저의
건강상태

B. 다음은 정서적인 건강 상태를 평가하기 위한 질문입니다. 지난 일주일 동안 귀하의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 항목에 √ 표시를 해주십시오.

	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 자신감이 떨어진다.				
2. 사람들을 피하고 싶게 된다.				
3. 외모에 자신이 없다.				
4. 우울함을 느낀다.				
5. 합병증(성인병)이 생길까봐 걱정된다.				
6. 무릎, 발목 관절이 아프다.				
7. 운동을 하면 숨이 찬다.				
8. 게을러지고 무기력해진다.				
9. 업무의 효율이 떨어진다.				
10. 쪼그리고 앉아서 일하기 힘들다.				
11. 계단 오르내리기가 힘들다.				
12. 맞는 옷이 잘 없어 옷 입기가 불편하다.				
13. 자신의 성적 매력이 떨어진다고 생각된다.				
14. 이성과의 잠자리를 피하게 된다.				
15. 체중 걱정에 음식을 마음대로 먹지 못한다.				

C. 다음은 비만에 관한 질문입니다.

1. 귀하의 가족 중 비만이 있는 사람이 있습니까?

- ☐ 1) 없음 ☐ 2) 아버지 ☐ 3) 어머니 ☐ 4) 형제 자매 ☐ 5) 자녀 ☐ 6) 기타

2. 현재 귀하에게 해당되는 질병이 있으시면 모두 √표시해 주십시오.

- ☐ 1) 비만 (☞ 2-1번으로) ☐ 2) 기타 사고 ☐ 3) 관절염, 류마티즘 ☐ 4) 심장질환
☐ 5) 호흡문제, 폐질환, 천식 ☐ 6) 뇌졸중 ☐ 7) 당뇨병 ☐ 8) 고혈압
☐ 9) 등, 목의 문제 ☐ 10) 암 ☐ 11) 치아 및 구강질환 ☐ 12) 시력문제
☐ 13) 청각문제 ☐ 14) 치매 ☐ 15) 우울/불안/정서상 문제 ☐ 16) 정신지체
☐ 17) 골절, 관절부상 ☐ 18) 노령 ☐ 19) 기타 (_____)

*** 비만 외 다른 질병 항목에 √표시 한 경우 (☞ 3번으로)**

2-1. 비만하기 시작한 시기는 언제입니까?

_____ 년 _____ 개월 전

2-2. 비만의 원인이 무엇이라고 생각하십니까? 해당되는 곳에 모두 √표시해 주십시오.

- ☐ 1) 유전 ☐ 2) 식습관(과식, 폭식) ☐ 3) 운동부족 ☐ 4) 심리적 요인 (스트레스, 불안)
☐ 5) 비만을 초래하는 약물복용 ☐ 6) 갱년기 ☐ 7) 출산 ☐ 8) 기타

2-3. 현재 비만 때문에 느끼는 증상이 있다면 무엇입니까? 해당되는 곳에 모두 √표시해 주십시오

- ☐ 1) 아무런 증상이 없음 ☐ 2) 일에 대한 의욕 저하 ☐ 3) 피곤함 ☐ 4) 가슴이 답답함
☐ 5) 일에 대한 집중력 저하 ☐ 6) 불안 ☐ 7) 숨이 참 ☐ 8) 과도한 음식섭취
☐ 9) 무기력 ☐ 10) 우울 ☐ 11) 수면장애 ☐ 12) 요통
☐ 13) 관절통 ☐ 14) 기타

3. 현재 본인의 체형이 어떻다고 생각하십니까?

- ☐ 1) 매우 마른 편임 ☐ 2) 약간 마른 편임 ☐ 3) 보통임
☐ 4) 약간 비만임 ☐ 5) 매우 비만임

4. 시기별 체중 변화에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 각각 응답하시기 바랍니다.

- 4-1. 만 18세 이후 최고 체중** _____ kg ☐ 모름
4-2. 만 18세 이후 최저 체중 _____ kg ☐ 모름

5. 최근 1년 전과 비교해 보았을 때 몸무게에 변화가 있었습니까? 몸무게가 줄거나 늘었다면 어느 정도였는지 √표시해 주십시오.

☐ 1) 변화가 없었다. (0kg 이상 - 3kg 미만 증가 및 감소 포함)

☐ 2) 몸무게가 줄었다. ☞

5-1. 몸무게가 얼마나 줄었습니까?

- ☐ ① 3kg 이상 - 6kg 미만 감소
☐ ② 6kg 이상 - 10kg 미만 감소
☐ ③ 10kg 이상 감소

☐ 3) 몸무게가 늘었다. ☞

5-2. 몸무게가 얼마나 늘었습니까?

- ☐ ① 3kg 이상 - 6kg 미만 증가
☐ ② 6kg 이상 - 10kg 미만 증가
☐ ③ 10kg 이상 증가

6. 최근 1년 동안 본인의 의지로 몸무게를 조절하려고 노력한 적이 있습니까?

- ☐ 1) 몸무게를 줄이려고 노력했다. (☞ 6-1번으로)
☐ 2) 몸무게를 유지하려고 노력했다. (☞ 6-1번으로)
☐ 3) 몸무게를 늘리려고 노력했다. (☞ 6-1번으로)
☐ 4) 몸무게를 조절하기 위해 노력해본 적 없다. (☞ D. 1번으로)

6-1. (몸무게를 조절하려고 노력한 경우) 몸무게 조절을 도와주시는 분이 있습니까?

- ☐ 1) 없음 ☐ 2) 부모님 ☐ 3) 배우자 ☐ 4) 자녀 ☐ 5) 친구 ☐ 6) 의료인 ☐ 7) 기타

6-2. 최근 1년 동안 몸무게를 줄이거나 유지하기 위해 사용한 방법은 무엇인지 모두 √표시해 주십시오.

<input type="checkbox"/> 1) 운동 (예: 헬스, 에어로빅, 테니스, 조깅 등)	<input type="checkbox"/> 2) 단식 (24시간 이상)
<input type="checkbox"/> 3) 식사량감소 또는 식단조절	<input type="checkbox"/> 4) 의사처방 없이 임의로 살 빼는 약 복용
<input type="checkbox"/> 5) 의사처방 받아서 살 빼는 약 복용	<input type="checkbox"/> 6) 한약 복용
<input type="checkbox"/> 7) 건강기능식품	<input type="checkbox"/> 8) 원푸드 다이어트(포도, 고구마 등 한 가지 음식만을 먹는 다이어트 방법)
<input type="checkbox"/> 9) 기타 (_____)	

6-3. 몸무게를 조절하기 위해 노력한 가장 주된 이유 한 가지만 √표시해 주십시오.

- ☐ 1) 건강상의 문제로(예: 고혈압, 심장질환 관리 등)
☐ 2) 건강상 문제는 없지만 더 건강해지기 위해
☐ 3) 균형 있는 외모를 위하여
☐ 4) 기타 (_____)

D. 다음은 신체활동 및 건강 유지에 관한 질문입니다.

1. 지난 1년 동안 하루 평균 일한 시간(근무 시간/가사노동)은 얼마나 됩니까?

- ☐ 1) 7시간 이하 ☐ 2) 8시간 ☐ 3) 9시간 ☐ 4) 10시간
☐ 5) 11시간 이하 ☐ 6) 12시간 이상 ☐ 7) 해당 사항없음(하던 일 없음)

2. 지난 1년 동안 낮잠을 포함해서 하루 평균 수면 시간은 얼마나 됩니까?

- ☐ 1) 3시간 이하 ☐ 2) 6~7시간 ☐ 3) 8~9시간 ☐ 4) 10시간 이상

3. 땀이 몸에 매일 정도의 운동을 규칙적으로 하십니까?

- ☐ 1) 안한다 ☞ 4번으로
☐ 2) 한다 ☞

그렇다면 일주일에 몇 회 정도 하고 계십니까?

- ☐ ① 주 1~2회 ☐ ② 주 3~4회
☐ ③ 주 4~5회 ☐ ④ 거의 매일

한번 할 때 평균 _____분 정도 운동한다.

4. 현재 복용하시는 약제가 있으십니까?

- ☐ 1) 혈압약 ☐ 2) 당뇨약 ☐ 3) 고지혈증약(콜레스테롤, 중성지방)
☐ 4) 한약 ☐ 5) 없음 ☐ 6) 기타 (_____)

5. 담배를 피우십니까? ☐ 1) 예 ☐ 2) 아니오 ☐ 3) 끊었음

5-1. 현재 담배를 피운다면 하루 평균 _____개비의 담배를 _____년 피웠다.

5-2. 피우다가 끊었다면 하루 평균 _____개비의 담배를 _____년 피우다가 끊은 지 _____년 되었다.

6. 현재 술을 드십니까? ☐ 1) 예 ☐ 2) 아니오 ☐ 3) 끊었음 (한 달 이상)

6-1. 술을 드신다면, 음주 횟수는 일주일에 평균 _____번

6-2. 다음 중 1회 평균 음주량에 가장 가까운 것은 몇 번입니까?

- 1) 소주 1~2잔 (맥주 1병 이하)
2) 소주 반 병 (맥주 1~2병 또는 양주 3잔)
3) 소주 1병 (맥주 3~4병 또는 양주 6잔)
4) 소주 2병 (맥주 8병 또는 양주 12잔)
5) 소주 3병 (맥주 12병 또는 양주 18잔) 이상

E. 다음은 귀하의 정서적인 건강 상태에 관한 질문입니다. 지난 일주일 동안 귀하의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 항목에 √표시를 해주십시오.

※ 현재 체중 조절중이라면 다이어트를 하지 않는 상황을 가정해서 5번, 7번 문항에 응답하시면 됩니다.

	그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 나는 기운이 없고 우울하다.				
2. 하루 중 아침에 가장 기분이 좋다.				
3. 나는 울음을 터트리거나 울고 싶을 때가 있다.				
4. 나는 밤에 잠을 잘 자지 못한다.				
5. 나는 평소와 같이 잘 먹는다.				
6. 나는 매력적인 이성을 바라보거나, 이야기하거나, 함께 있는 것이 좋다.				
7. 나는 체중이 준 것 같다.				
8. 나는 변비로 고생하고 있다.				
9. 평소보다 심장이 빨리 뛴다.				
10. 나는 별 이유 없이 피곤해진다.				
11. 나는 평소처럼 정신이 맑다.				
12. 나는 평소 익숙한 일들을 쉽게 처리한다.				
13. 나는 안절부절 해서 진정할 수가 없다.				
14. 나의 장래는 희망적이라고 생각한다.				
15. 나는 평소보다 더 신경이 예민하다.				
16. 나는 결정을 내리는데 별 어려움이 없다.				
17. 나는 쓸모 있고 필요한 사람이라고 느낀다.				
18. 나의 삶은 꽤 만족스럽다.				
19. 내가 죽으면 남들이 더 좋아할 것 같다.				
20. 나는 예전에 하던 일을 여전히 즐긴다.				

F. 다음은 지난 한 달(1개월) 동안에 생활하면서 겪고 느꼈던 상황을 알아보는 질문입니다. 귀하의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 항목에 √ 표시를 해주십시오.

	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	자주 있었다	상당히 자주 있었다
1. 예상하지 못한 일이 발생하여 혼란스러웠던 경우는 얼마나 있습니까?					
2. 생활하면서 중요한 일들을 통제하지 못한다고 느끼신 경우가 얼마나 있습니까?					
3. 신경질이 나고 스트레스를 받는다고 느끼신 경우는 얼마나 있습니까?					
4. 개인적인 일들을 처리하는데 능숙하게 잘 처리한다고 느끼신 경우는 얼마나 있습니까?					
5. 모든 일들이 잘 진행되어 간다고 느끼신 경우는 얼마나 있습니까?					
6. 자신이 해야 할 모든 일들을 잘 대처하지 못한다고 느끼신 경우는 얼마나 있습니까?					
7. 자신의 생활에서 일어나는 화(짜증)를 조절할 수 있었던 경우는 얼마나 있습니까?					
8. 모든 일들이 잘 풀려간다고 느끼신 경우는 얼마나 있습니까?					
9. 자신이 어찌할 수 없었던 일들로 화(분노)가 난 경우가 얼마나 있습니까?					
10. 자신이 극복하기에 너무 어려운 일들을 겪었던 경우는 얼마나 있습니까?					

G. 다음은 가족의 적응과 응집력에 관한 질문입니다. 귀하의 현재 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 항목에 √표시를 해주십시오.

	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1. 우리 가족은 서로 도움을 청한다.					
2. 우리 가족은 문제를 해결할 때 자녀의 의견에 따른다.					
3. 우리 가족은 서로의 친구들을 인정한다.					
4. 우리 가족의 자녀들은 집안에서 자녀들이 지켜야 할 규율에 관해 의견을 말할 수 있다.					
5. 우리 가족은 오로지 우리 가족끼리만 일을 한다. (예: 집안문제에 대한 결정, 여행, 외식 등)					
6. 우리 가족은 상황에 따라서 지도자가 다르다.					
7. 우리 가족은 가족 외의 다른 사람보다 우리 가족 성원에게 더 친근감을 느낀다.					
8. 우리 가족은 일의 처리방법을 때에 따라 여러 가지로 변경한다.					
9. 우리 가족은 여가시간을 함께 보내기를 좋아한다.					
10. 우리 집에서는 잘못된 일이 생겼을 경우 부모와 자녀가 함께 모여서 잘못된 일에 대한 벌칙에 대하여 토론한다.					
11. 우리 가족은 서로 매우 친근감을 느낀다.					
12. 우리 집에서는 자녀들이 여러 가지 결정을 한다.					
13. 우리 가족은 가족이 함께 할 활동에 있어서 가족 성원이 모두 모인다. (예: 명절, 제사, 생일)					
14. 우리 집에서는 정해 놓은 규칙이 때에 따라서 변하기도 한다.					
15. 우리 가족은 가족으로서 함께 할 수 있는 일을 쉽게 생각해낸다. (예: 취미, 오락활동)					
16. 우리 가족은 집안 일에 대해 가족성원이 교대로 책임을 맡는다.					
17. 우리 가족은 자신이 결정을 요하는 경우가 있을 때는 다른 가족과 상의한다.					
18. 우리 가족 중에서는 누가 지도자인지를 분간하기가 어렵다.					
19. 우리 집에서는 가족이 함께 지낸다는 것은 매우 중요하다.					
20. 우리 집에서는 가족 중에서 누가 집안의 어떤 일들을 하는지 알기가 어렵다.					

H. 다음은 귀하의 사회적 신체불안에 관한 질문입니다. 현재 귀하의 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 항목에 √ 표시를 해주십시오.

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내 몸매가 다른 사람에게 어떻게 보이든 걱정하지 않는다.					
2. 나는 내가 입는 옷이 내 몸매를 어떻게 보이게 하든(여위게 혹은 뚱뚱하게) 신경 쓰지 않는다.					
3. 나는 내 몸매와 외모에 대해 지나친 걱정을 하지 않았으면 한다.					
4. 나는 남들이 나의 체중과 체형을 부정적으로 평가한다는 생각 때문에 신경 쓰이는 때가 있다.					
5. 나는 거울을 볼 때 내 몸매에 대해 기분 좋은 느낌을 받는다.					
6. 나는 나의 매력 없는 몸매와 외모 때문에 모임에서 불안할 때가 있다.					
7. 나는 주변에 사람들이 있으면 내 몸매와 외모에 대해 신경 쓰게 된다.					
8. 나는 내 몸이 남에게 얼마나 건강하게 보일까에 대해 염려하지 않는다.					
9. 나는 남들이 내 몸매와 외모를 평가한다는 것을 알면 불안해 질것 같다.					
10. 나는 수줍음을 타고 다른 사람이 내 몸을 쳐다보는 것을 좋아하지 않는다.					
11. 나는 다른 사람이 내 몸을 쳐다본다고 하더라도 편안한 느낌을 갖는다.					
12. 나는 속옷을 입었을 때 나의 체형에 대해 걱정스러운 생각을 한다.					

I. 다음은 사회적 지지에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽으시고 현재 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 √ 표 해 주십시오.

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 내 주위에는 내가 어려울 때 나를 도와 줄 특별한 사람이 있다.					
2. 나에게는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 특별한 사람이 있다.					
3. 나의 가족들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.					
4. 나는 내가 필요로 하는 정서적 도움과 지지를 가족들로부터 얻는다.					
5. 나에게는 나를 진정으로 위로해 줄 특별한 사람이 있다.					
6. 나의 친구들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.					

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
7. 어떤 일들이 잘못되었을 때 나는 나의 친구에게 의지할 수 있다.					
8. 나는 나의 문제들에 대해 가족들과 이야기를 나눌 수 있다.					
9. 나는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 친구들이 있다.					
10. 내 인생에는 나의 감정을 보살펴 주는 특별한 사람이 있다.					
11. 나의 가족들은 내가 어떤 일을 결정할 때 기꺼이 도움을 주려고 한다.					
12. 나는 나의 문제에 대하여 친구들과 이야기를 나눌 수 있다.					

J. 일반적 사항

1. 연령을 기입해 주십시오.

만 _____ 세

2. 결혼 상태를 표시해 주십시오.

☐ 1) 미혼 ☐ 2) 결혼 ☐ 3) 별거 또는 이혼 ☐ 4) 사별

3. 직업을 표시해 주십시오.

☐ 1) 전문직(의사,법조인,교수,연구직,교사 등) ☐ 2) 관리·행정직
☐ 3) 사무직 ☐ 4) 판매/서비스직
☐ 5) 생산직 ☐ 6) 농업, 수산업, 임업
☐ 7) 노무직 ☐ 8) 학생
☐ 9) 주부 ☐ 10) 기타 (_____)

4. 교육 정도를 표시해 주십시오.

☐ 1) 초등졸 또는 중학교 중퇴 ☐ 2) 중졸 또는 고등학교 중퇴
☐ 3) 고졸 ☐ 4) 대학 중퇴 또는 전문대 졸
☐ 5) 대졸 ☐ 6) 대학원 이상

5. 귀하 가구 전체의 한 달 평균 소득은 얼마나 됩니까? 평균 _____ 만원

5-1. 총 가구원: _____ 명

*** 설문에 응해주셔서 감사합니다 ***