

생활습관과 혈관건강에 관한 조사, 2015

CODE BOOK

자료번호	A1-2015-0002
연구책임자	
연구수행기관	KBS 방송문화연구소
조사년도	2015년
자료서비스기관	한국사회과학자료원
자료공개년도	2015년
코드북 제작년도	2015년

이 자료를 연구 및 저작에 이용, 참고 및 인용할 경우에는 KOSSDA의 자료인용표준서식에 준하여 자료의 출처를 반드시 명시하여야 합니다. 자료 출처는 자료명이 최초로 언급되는 부분이나 참고문헌 목록에 명시할 수 있습니다.

■ 자료를 이용, 참고, 인용할 경우 표준서식

KBS 방송문화연구소. 2015. 「생활습관과 혈관건강에 관한 조사, 2015」. 연구 수행기관: KBS 방송문화연구소. 자료서비스기관: 한국사회과학자료원. 자료공개년도: 2015년. 자료번호: A1-2015-0002.

■ 코드북을 인용할 경우 표준서식

한국사회과학자료원. 2015. 「생활습관과 혈관건강에 관한 조사, 2015 CODE BOOK」. pp. 1-34.

이 자료의 코드북에 대한 모든 권한은 KOSSDA에 있으며 KOSSDA의 사전허가 없이 복제, 송신, 출판, 배포할 수 없습니다.

sex **응답자 성별**

SQ1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
남성	1	496	48.9	48.9
여성	2	519	51.1	51.1
		1,015	100.0	100.0

age **응답자 연령**

SQ2. 귀하의 연령은 만으로 어떻게 되십니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
20대	2	182	17.9	17.9
30대	3	215	21.2	21.2
40대	4	227	22.3	22.3
50대	5	181	17.9	17.9
60대 이상	6	210	20.7	20.7
		1,015	100.0	100.0

ara **거주지역**

SQ3. 귀하께서 현재 거주하는 지역은 어디입니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
서울	1	211	20.8	20.8
부산	2	89	8.7	8.7
대구	3	59	5.9	5.9
인천	4	59	5.8	5.8
광주	5	35	3.4	3.4
대전	6	40	3.9	3.9
울산	7	15	1.5	1.5
경기	8	239	23.6	23.6
강원	9	19	1.8	1.8
충북	10	23	2.3	2.3
충남	11	39	3.8	3.8
세종	12	3	0.3	0.3
전북	13	38	3.7	3.7
전남	14	32	3.2	3.2

경북	15	47	4.7	4.7
경남	16	58	5.7	5.7
제주	17	10	1.0	1.0
		1,015	100.0	100.0

edu **응답자 학력**

SQ4. 귀하의 학력은 어떻게 되십니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
중졸 이하	1	72	7.1	7.1
고졸	2	313	30.8	30.8
대재	3	125	12.3	12.3
대졸 이상	4	505	49.7	49.7
		1,015	100.0	100.0

mar **응답자 혼인상태**

SQ5. 귀하의 혼인 상태는 어떻게 되십니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
미혼	1	417	41.1	41.1
기혼	2	550	54.2	54.2
이혼	3	30	3.0	3.0
사별	4	19	1.8	1.8
		1,015	100.0	100.0

inc **월평균 가구소득**

SQ6. 귀하 닥의 한달 가계수입(세전 소득)은 얼마 정도 되십니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
100만원 미만	1	88	8.6	8.6
100만원 이상~200만원 미만	2	162	16.0	16.0
200만원 이상~300만원 미만	3	216	21.3	21.3
300만원 이상~400만원 미만	4	156	15.3	15.3
400만원 이상~500만원 미만	5	174	17.1	17.1
500만원 이상~600만원 미만	6	94	9.3	9.3
600만원 이상~700만원 미만	7	35	3.5	3.5
700만원 이상~800만원 미만	8	41	4.0	4.0
800만원 이상~900만원 미만	9	19	1.9	1.9

900만원 이상~1000만원 미만	10	19	1.9	1.9
1000만원 이상	11	11	1.1	1.1
		1,015	100.0	100.0

job 응답자 직업

SQ7. 귀하의 직업은 무엇입니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
전업주부	1	180	17.8	17.8
기업체 경영	2	2	0.2	0.2
자영업	3	90	8.8	8.8
판매/서비스업	4	45	4.5	4.5
사무/관리	5	253	25.0	25.0
전문직	6	107	10.6	10.6
생산/기능/노무직	7	47	4.7	4.7
대학(원)생	8	118	11.6	11.6
농/임/수산/축산업	9	20	1.9	1.9
무직/퇴직/실업상태	10	140	13.7	13.7
기타	99	12	1.2	1.2
		1,015	100.0	100.0

q01 하루 평균 걷는 시간

1. 귀하께서는 평소 하루에 얼마나 걷습니까? (출·퇴근이나 장보기 등 일상적인 걷기가 모두 포함됩니다.)

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
거의 걷지 않는다 (10분 미만)	1	92	9.0	9.0
10분 이상 ~ 1시간 미만	2	684	67.4	67.4
1시간 이상 ~ 2시간 미만	3	193	19.0	19.0
2시간 이상	4	46	4.5	4.5
		1,015	100.0	100.0

q02 평소 주기적으로 하는 운동 유무

2. 귀하께서는 평소 주기적으로 하는 운동이 있습니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
예	1	452	44.5	44.5
아니오	2	563	55.5	55.5
		1,015	100.0	100.0

q0301 평소 주기적으로 하는 운동1: 걷기

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
1) 걷기

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	246	24.2	54.4
아니다	2	206	20.3	45.6
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q0302 평소 주기적으로 하는 운동2: 조깅

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
2) 조깅

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	65	6.4	14.4
아니다	2	387	38.1	85.6
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q0303 평소 주기적으로 하는 운동3: 웨이트 트레이닝

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
3) 웨이트 트레이닝(헬스)

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	80	7.9	17.7
아니다	2	372	36.7	82.3
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q0304 평소 주기적으로 하는 운동4: 등산

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
4) 등산

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	102	10.0	22.5
아니다	2	351	34.5	77.5
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q0305 평소 주기적으로 하는 운동5: 수영

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
5) 수영

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	26	2.6	5.9
아니다	2	426	41.9	94.1
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q0306 평소 주기적으로 하는 운동6: 테니스

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
6) 테니스

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	11	1.1	2.5
아니다	2	441	43.4	97.5
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q0307 평소 주기적으로 하는 운동7: 요가

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
7) 요가

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	59	5.8	13.0
아니다	2	393	38.8	87.0
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q0308 평소 주기적으로 하는 운동8: 자전거 타기

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
8) 자전거 타기

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	75	7.4	16.7
아니다	2	377	37.1	83.3
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q0309 평소 주기적으로 하는 운동9: 축구

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
9) 축구

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	12	1.2	2.7
아니다	2	440	43.3	97.3
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03010 평소 주기적으로 하는 운동10: 야구

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
10) 야구

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	6	0.6	1.3
아니다	2	446	44.0	98.7
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03011 평소 주기적으로 하는 운동11: 족구

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
11) 족구

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	1	0.1	0.2
아니다	2	451	44.5	99.8
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03012 평소 주기적으로 하는 운동12: 배드민턴

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
12) 배드민턴

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	13	1.3	2.9
아니다	2	439	43.3	97.1
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03013 평소 주기적으로 하는 운동13: 골프

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
13) 골프

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	21	2.0	4.5
아니다	2	432	42.5	95.5
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03014 평소 주기적으로 하는 운동14: 복싱

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
14) 복싱

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	5	0.5	1.0
아니다	2	447	44.1	99.0
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03015 평소 주기적으로 하는 운동15: 태권도

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
15) 태권도

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	4	0.4	0.9
아니다	2	448	44.1	99.1
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03016 평소 주기적으로 하는 운동16: 검도

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
16) 검도

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	1	0.1	0.2
아니다	2	451	44.5	99.8
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03017 평소 주기적으로 하는 운동17: 탁구

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
17) 탁구

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	14	1.4	3.1
아니다	2	438	43.2	96.9
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03018 평소 주기적으로 하는 운동18: 에어로빅

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
18) 에어로빅

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	8	0.8	1.8
아니다	2	444	43.8	98.2
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03019 평소 주기적으로 하는 운동19: 농구

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
19) 농구

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	6	0.6	1.3
아니다	2	446	43.9	98.7
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03020 평소 주기적으로 하는 운동20: 기타

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
20) 기타

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	41	4.1	9.1
아니다	2	411	40.5	90.9
비해당	-1	563	55.5	
		1,015	100.0	100.0

q03020t 평소 주기적으로 하는 운동20: 기타내용

3. 평소 주기적으로 하는 운동은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
20) 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		974	95.9	95.9
건강백세 운동	1	0.1	0.1	
고정된자전거타기.기계승마	1	0.1	0.1	
관리실	1	0.1	0.1	
댄스	2	0.2	0.2	
뛰다	1	0.1	0.1	
맨손체조	1	0.1	0.1	
맷돌체조	1	0.1	0.1	
배구	1	0.1	0.1	
밸리	1	0.1	0.1	
볼링	1	0.1	0.1	
빠르게 걷기	0	0.0	0.0	
스트레칭	6	0.6	0.6	
스포츠댄스	2	0.2	0.2	
실내 자전거 타기	1	0.1	0.1	
아령	1	0.1	0.1	
아령을 이용한 팔다리운동	0	0.0	0.0	
아침 저녁 운동	1	0.1	0.1	
웰빙댄스	0	0.0	0.0	
줄넘기	4	0.4	0.4	
줄넘기, 팔굽혀펴기	0	0.0	0.0	
줄바	1	0.1	0.1	
체조 스트레칭	2	0.2	0.2	
크로스핏	1	0.1	0.1	
태극권	1	0.1	0.1	
태극권, 태극선	2	0.2	0.2	
팔굽혀펴기	2	0.2	0.2	
필라테스	2	0.2	0.2	
한국무용	2	0.2	0.2	
허리돌리기 등 기계활용	1	0.1	0.1	
헬스	1	0.1	0.1	
헬스 사이클	1	0.1	0.1	
홀라우프	1	0.1	0.1	
		1,015	100.0	100.0

q04 본인 식습관 개선 필요성

4. 귀하는 본인의 식습관을 개선할 필요가 있다고 생각하십니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
매우 필요하다	1	282	27.8	27.8
어느 정도 필요하다	2	601	59.2	59.2
별로 필요없다	3	124	12.2	12.2
전혀 필요없다	4	9	0.9	0.9
		1,015	100.0	100.0

q0501 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유1: 건강 유지 및 증진

5. 그렇다면 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

1) 건강에 특별한 문제는 없지만 건강을 유지하거나 증진하기 위해서

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	476	46.9	53.9
아니다	2	407	40.1	46.1
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0502 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유2: 살을 빼고 싶어서

5. 그렇다면 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

2) 살을 빼고 싶어서

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	404	39.8	45.7
아니다	2	479	47.2	54.3
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0503 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유3: 소화기관 장애 때문에

5. 그렇다면 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

3) 소화기관 장애(소화불량, 위염, 설사, 변비 등) 때문에

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	257	25.3	29.1
아니다	2	625	61.6	70.9
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0504 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유4: 식이요법이 필요한 만성질환 때문에

5. 그렇다면 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
4) 식이요법이 필요한 만성질환(당뇨, 고혈압, 고지혈증 등) 때문에

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	172	16.9	19.5
아니다	2	711	70.0	80.5
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0505 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유5: 섭식장애 때문에

5. 그렇다면 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
5) 섭식장애(거식증 등) 때문에

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	15	1.5	1.7
아니다	2	868	85.5	98.3
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0506 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유6: 기타

5. 그렇다면 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
6) 기타

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	9	0.9	1.0
아니다	2	873	86.1	99.0
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0506t 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유6: 기타내용

5. 그렇다면 본인의 식습관을 개선하고 싶은 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
6) 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		1,006	99.1	99.1
기본적으로 면역력이 떨어져서	1	0.1	0.1	
를 통해 많이 먹었더 콜레스테롤이 좀 높게 나옴	1	0.1	0.1	
심부전에 의한 협심증관리	1	0.1	0.1	

심장에 부담을 줄이기 위해서 심장질환 있음	2	0.2	0.2
야식안먹기	1	0.1	0.1
잔병치레	1	0.1	0.1
통풍	1	0.1	0.1
편식을 하고 있다	1	0.1	0.1
하루에 서너잔 먹는 커피를 한잔으로 줄이고 싶다	0	0.0	0.0
	1,015	100.0	100.0

q0601 평소 식습관의 문제점1: 너무 많이 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

1) 평소 너무 많이 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	219	21.6	24.9
아니다	2	663	65.3	75.1
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0602 평소 식습관의 문제점2: 너무 조금 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

2) 평소 너무 조금 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	51	5.0	5.7
아니다	2	832	82.0	94.3
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0603 평소 식습관의 문제점3: 한꺼번에 폭식한다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

3) 한꺼번에 폭식한다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	310	30.6	35.2
아니다	2	572	56.4	64.8
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0604 평소 식습관의 문제점4: 특정 음식만 편식한다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
4) 골고루 먹지 않고 특정 음식만 편식한다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	240	23.6	27.2
아니다	2	643	63.3	72.8
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0605 평소 식습관의 문제점5: 너무 빨리 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
5) 너무 빨리 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	383	37.7	43.4
아니다	2	500	49.2	56.6
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0606 평소 식습관의 문제점6: 식사 시간이 불규칙하다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
6) 식사 시간이 불규칙하다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	348	34.3	39.4
아니다	2	535	52.7	60.6
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0607 평소 식습관의 문제점7: 짠 음식을 즐겨 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
7) 짠 음식을 즐겨 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	211	20.8	23.9
아니다	2	671	66.1	76.1
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0608 평소 식습관의 문제점8: 단 음식을 즐겨 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
8) 단 음식을 즐겨 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	135	13.3	15.3
아니다	2	747	73.6	84.7
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0609 평소 식습관의 문제점9: 매운 음식을 즐겨 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
9) 매운 음식을 즐겨 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	177	17.5	20.1
아니다	2	705	69.5	79.9
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0610 평소 식습관의 문제점10: 기름진 음식을 즐겨 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
10) 기름진 음식(치킨, 피자, 육류 등)을 즐겨 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	276	27.2	31.3
아니다	2	606	59.7	68.7
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0611 평소 식습관의 문제점11: 밀가루 음식을 즐겨 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
11) 밀가루 음식(파스타, 국수, 자장면 등)을 즐겨 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	362	35.6	41.0
아니다	2	521	51.3	59.0

비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0612 평소 식습관의 문제점12: 가공식품이나 즉석식품을 즐겨 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

12) 가공식품이나 즉석식품(스낵, 햄버거, 라면 등)을 즐겨 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	263	25.9	29.8
아니다	2	619	61.0	70.2
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0613 평소 식습관의 문제점13: 채소나 과일을 적게 먹는다

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

13) 채소나 과일을 적게 먹는다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	267	26.3	30.3
아니다	2	616	60.6	69.7
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0614 평소 식습관의 문제점14: 기타

6. 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

14) 기타

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	10	1.0	1.2
아니다	2	872	85.9	98.8
비해당	-1	132	13.1	
		1,015	100.0	100.0

q0614t 평소 식습관의 문제점14: 기타내용

6). 귀하의 평소 식습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

14) 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		1,005	99.0	99.0
고르게 먹는 편입니다	1	0.1	0.1	0.1
골고루 준비하여 먹는게 좋은줄 아는데 그렇지 못하다	0	0.0	0.0	0.0
늦은시간 식사 후 바로 취침	1	0.1	0.1	0.1
만드는 반찬의 수가 적음	1	0.1	0.1	0.1
밤에 술을 마신다	1	0.1	0.1	0.1
밥은 많이 안 먹는 편인데 간식을 많이 하는 편임	1	0.1	0.1	0.1
성인병 관계	1	0.1	0.1	0.1
술	1	0.1	0.1	0.1
자주 먹는 편이다	1	0.1	0.1	0.1
저녁식사 시간이 너무 늦다	1	0.1	0.1	0.1
저녁을 많이 먹는다	2	0.2	0.2	0.2
혼자사니 대충 서서 한 두가지를 먹어요	1	0.1	0.1	0.1
		1,015	100.0	100.0

q07 평소 식사량 조절 여부

7. 평소 식사량을 잘 조절하는 편입니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
예	1	532	52.4	52.4
아니오	2	483	47.6	47.6
		1,015	100.0	100.0

q0801 평소 식사량을 조절하지 못하는 이유1: 식욕을 주체하기 힘들어서

8. 그렇다면 평소 식사량을 잘 조절하지 못하게 되는 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

1) 식욕을 주체하기 힘들어서

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	183	18.1	37.9
아니다	2	300	29.6	62.1
비해당	-1	532	52.4	
		1,015	100.0	100.0

q0802 평소 식사량을 조절하지 못하는 이유2: 먹는 속도가 빨라 포만감을 잘 못 느껴서

8. 그렇다면 평소 식사량을 잘 조절하지 못하게 되는 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
2) 먹는 속도가 빨라 포만감을 잘 못 느껴서

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	194	19.1	40.1
아니다	2	290	28.5	59.9
비해당	-1	532	52.4	
		1,015	100.0	100.0

q0803 평소 식사량을 조절하지 못하는 이유3: 외식, 회식, 야식이 잦아서

8. 그렇다면 평소 식사량을 잘 조절하지 못하게 되는 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
3) 외식, 회식, 야식이 잦아서

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	136	13.4	28.1
아니다	2	348	34.3	71.9
비해당	-1	532	52.4	
		1,015	100.0	100.0

q0804 평소 식사량을 조절하지 못하는 이유4: 습관적으로 과식을 하여서

8. 그렇다면 평소 식사량을 잘 조절하지 못하게 되는 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
4) 습관적으로 과식을 하여서

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	186	18.4	38.6
아니다	2	297	29.3	61.4
비해당	-1	532	52.4	
		1,015	100.0	100.0

q0805 평소 식사량을 조절하지 못하는 이유5: 스트레스를 먹는 것으로 풀어서

8. 그렇다면 평소 식사량을 잘 조절하지 못하게 되는 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
5) 스트레스를 먹는 것으로 풀어서

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	123	12.1	25.3
아니다	2	361	35.6	74.7

비해당	-1	532	52.4	
		1,015	100.0	100.0

q0806 평소 식사량을 조절하지 못하는 이유6: 기타

8. 그렇다면 평소 식사량을 잘 조절하지 못하게 되는 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

6) 기타

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	14	1.4	2.9
아니다	2	469	46.2	97.1
비해당	-1	532	52.4	
		1,015	100.0	100.0

q0806t 평소 식사량을 조절하지 못하는 이유6: 기타내용

8. 그렇다면 평소 식사량을 잘 조절하지 못하게 되는 이유는 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

6) 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		1,001	98.6	98.6
귀찮아서 끼니를 거르게 됨	2	0.2	0.2	
남는 음식이 아까워서	1	0.1	0.1	
맛있는음식은 포만감이 있을때까지 먹는다	1	0.1	0.1	
별로 신경쓰지 않고 아무거나 먹으니까	1	0.1	0.1	
부인이 주는 대로 먹고 점심 저녁은 사 먹어요	1	0.1	0.1	
식사 간격이 불규칙하다보니까	1	0.1	0.1	
식사 시간이 규칙적이지 않아서	1	0.1	0.1	
식사 시간이 불규칙하므로 먹을때 많이 먹게 됨	2	0.2	0.2	
식욕이 없어서 잘 먹질 못한다	1	0.1	0.1	
심심할때 식욕을 부름	1	0.1	0.1	
아내가 해주는 대로 먹는다	0	0.0	0.0	
없음	1	0.1	0.1	
원래 몸이 약해서 조금만 먹어도 배가 불러서 많이 못 먹음	1	0.1	0.1	
음식의 양을 많이 주니까	1	0.1	0.1	
평소 과식 하지 않는 편이라서	1	0.1	0.1	
		1,015	100.0	100.0

q09 평소 식사량을 조절하기 위한 시도 여부

9. 평소 식사량을 조절하기 위한 시도를 한 적이 있습니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
거의 항상 시도한다	1	42	4.2	8.7
자주 시도하는 편이다	2	118	11.7	24.5
가끔 시도한다	3	257	25.3	53.1
시도한 적이 없다	4	65	6.4	13.4
무응답	88	1	0.1	0.3
비해당	-1	532	52.4	
		1,015	100.0	100.0

q10 본인 수면습관 개선 필요성

10. 귀하는 본인의 수면 습관을 개선할 필요가 있다고 생각하십니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
매우 필요하다	1	227	22.3	22.3
어느 정도 필요하다	2	556	54.7	54.7
별로 필요없다	3	213	21.0	21.0
전혀 필요없다	4	20	1.9	1.9
		1,015	100.0	100.0

q1101 평소 수면습관의 문제점1: 수면시간이 불규칙하다

11. 귀하의 평소 수면 습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

1) 수면 시간이 불규칙하다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	336	33.1	43.0
아니다	2	446	43.9	57.0
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1102 평소 수면습관의 문제점2: 너무 늦게 잠자리에 든다

11. 귀하의 평소 수면 습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

2) 너무 늦게 잠자리에 든다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
--	-----	----	-----	--------

그렇다	1	468	46.1	59.9
아니다	2	314	30.9	40.1
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1103 평소 수면습관의 문제점3: 수면시간이 너무 적다

11. 귀하의 평소 수면 습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

3) 수면 시간이 너무 적다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	194	19.1	24.8
아니다	2	588	58.0	75.2
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1104 평소 수면습관의 문제점4: 수면시간이 너무 많다

11. 귀하의 평소 수면 습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

4) 수면 시간이 너무 많다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	93	9.1	11.8
아니다	2	689	67.9	88.2
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1105 평소 수면습관의 문제점5: 수면자세가 나쁘다

11. 귀하의 평소 수면 습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.

5) 수면 자세가 나쁘다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	164	16.1	21.0
아니다	2	618	60.9	79.0
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1106 평소 수면습관의 문제점6: 기타

11. 귀하의 평소 수면 습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
6) 기타

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	14	1.4	1.8
아니다	2	768	75.7	98.2
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1106t 평소 수면습관의 문제점6: 기타내용

11. 귀하의 평소 수면 습관에는 구체적으로 어떤 문제가 있다고 생각하십니까? 있는 대로 골라 주십시오.
6) 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		1,001	98.6	98.6
2~3시간자고 잠이깨고 2~3시간 후에 다시 잔다	1	0.1	0.1	
교통사고이후 수면제를 먹고 잠을 잠	1	0.1	0.1	
깊은 잠을 못잔다.	1	0.1	0.1	
깊이 잠들지 못한다	1	0.1	0.1	
낮잠이 거의 없다.	2	0.2	0.2	
불면증과 잠들기 힘들고 중간에 자주깨어 다시 잠들기 힘들	1	0.1	0.1	
숙면을 취하지 못한다	1	0.1	0.1	
야간 근무로 인해 수면 시간이 불규칙함	2	0.2	0.2	
일찍 깰때가 있다	0	0.0	0.0	
일찍 잠자리에 든다	1	0.1	0.1	
자다깨다를 반복한다	1	0.1	0.1	
잠자리에 잠이 빨리 안와서 몇시간 뒤척이다 잔다	1	0.1	0.1	
코골이	1	0.1	0.1	
해외축구 보려 중간에 잠이 깬다 나쁜습관 재방송 봐도 되는데	0	0.0	0.0	
		1,015	100.0	100.0

q1201 평소 수면과 관련한 고민1: 잠을 잘 못이룬다

12. 평소 수면과 관련한 고민이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
1) 잠을 잘 못 이루는 편이다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	234	23.1	30.0
아니다	2	548	54.0	70.0
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1202 평소 수면과 관련한 고민2: 잠을 자도 개운하지 않고 피곤하다

12. 평소 수면과 관련한 고민이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
2) 잠을 자도 개운하지 않고 피곤하다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	407	40.1	52.0
아니다	2	375	37.0	48.0
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1203 평소 수면과 관련한 고민3: 잠을 자다가 자주 깬다

12. 평소 수면과 관련한 고민이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
3) 잠을 자다가 자주 깨는 편이다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	257	25.3	32.8
아니다	2	525	51.8	67.2
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1204 평소 수면과 관련한 고민4: 코를 심하게 골거나 수면무호흡증이 있다

12. 평소 수면과 관련한 고민이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
4) 코를 심하게 골거나 수면무호흡증이 있다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	91	9.0	11.6
아니다	2	691	68.1	88.4
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1205 평소 수면과 관련한 고민5: 잠을 자고 나면 목이나 어깨가 뻣근하다

12. 평소 수면과 관련한 고민이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
5) 잠을 자고 나면 목이나 어깨가 뻣근하다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	219	21.6	28.1
아니다	2	563	55.4	71.9
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1206 평소 수면과 관련한 고민6: 특별히 없다

12. 평소 수면과 관련한 고민이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
6) 특별히 없다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	82	8.1	10.5
아니다	2	700	69.0	89.5
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1207 평소 수면과 관련한 고민7: 기타

12. 평소 수면과 관련한 고민이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
7) 기타

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	13	1.2	1.6
아니다	2	770	75.8	98.4
비해당	-1	233	22.9	
		1,015	100.0	100.0

q1207t 평소 수면과 관련한 고민7: 기타내용

12. 평소 수면과 관련한 고민이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
7) 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		1,002	98.8	98.8
개운치 않으며 자세에 따라 손이 저리다	1	0.1	0.1	
너무 많이 잔다	1	0.1	0.1	
늦게 자고 늦게 일어난다	2	0.2	0.2	

늦게 잠자리에 들기 때문에 수면이 부족함	1	0.1	0.1
빨리 잠이 안든다	1	0.1	0.1
성인병 관련	1	0.1	0.1
수면부족	1	0.1	0.1
수면시간이 불규칙적인 것이 고민이다	1	0.1	0.1
심야근무로 인한 수면상태 불안정	1	0.1	0.1
야뇨증에 의해 잠을 깨는 문제	1	0.1	0.1
옆드려서 잔다	1	0.1	0.1
옆으로 자지 않으면 잠이 편하지가 않다	1	0.1	0.1
일부러 커피를 먹는 버릇 고치자	0	0.0	0.0
잠을 자는 자세를 수시로 바꾸면서 잔다	1	0.1	0.1
졸립지 않아도 눕기만 하면 잠이 든다	1	0.1	0.1
	1,015	100.0	100.0

q13 평소 숙면을 취하기 위한 시도 여부

13. 평소 숙면을 취하기 위한 시도를 한 적이 있습니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
거의 항상 시도한다	1	86	8.5	8.5
자주 시도하는 편이다	2	195	19.2	19.2
가끔 시도한다	3	438	43.1	43.1
시도한 적이 없다	4	296	29.2	29.2
		1,015	100.0	100.0

q1401 숙면을 위해 취한 행동1: 카페인 음료를 줄이거나 끊었다

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.

1) 커피 등 카페인 음료를 줄이거나 끊었다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	216	21.3	30.1
아니다	2	503	49.5	69.9
비해당	-1	296	29.2	
		1,015	100.0	100.0

q1402 숙면을 위해 취한 행동2: 규칙적인 운동을 했다

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.
2) 규칙적인 운동을 했다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	131	12.9	18.3
아니다	2	587	57.9	81.7
비해당	-1	296	29.2	
		1,015	100.0	100.0

q1403 숙면을 위해 취한 행동3: 숙면에 도움되는 침구류를 사용했다

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.
3) 안대나 숙면에 도움이 되는 침구류를 사용했다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	91	9.0	12.7
아니다	2	627	61.8	87.3
비해당	-1	296	29.2	
		1,015	100.0	100.0

q1404 숙면을 위해 취한 행동4: 자기 전에 숙면에 도움되는 음식을 먹었다

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.
4) 자기 전에 우유나 차 등 숙면에 도움이 되는 음식을 먹었다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	166	16.4	23.2
아니다	2	552	54.4	76.8
비해당	-1	296	29.2	
		1,015	100.0	100.0

q1405 숙면을 위해 취한 행동5: 주위 불빛, 온도, 습도를 조절했다

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.
5) 주위 불빛이나 온도, 습도 등을 숙면에 도움이 되도록 조절하였다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	334	32.9	46.5
아니다	2	385	37.9	53.5
비해당	-1	296	29.2	
		1,015	100.0	100.0

q1406 숙면을 위해 취한 행동6: 자기 전에 명상을 하였다

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.
6) 자기 전에 명상을 하였다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	76	7.5	10.5
아니다	2	643	63.3	89.5
비해당	-1	296	29.2	
		1,015	100.0	100.0

q1407 숙면을 위해 취한 행동7: 병원치료나 수면클리닉을 이용했다

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.
7) 병원 치료나 수면 클리닉을 이용했다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	27	2.6	3.7
아니다	2	692	68.1	96.3
비해당	-1	296	29.2	
		1,015	100.0	100.0

q1408 숙면을 위해 취한 행동8: 일정한 시간에 규칙적으로 잠자리에 들었다

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.
8) 일정한 시간에 규칙적으로 잠자리에 들었다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	259	25.5	36.0
아니다	2	460	45.3	64.0
비해당	-1	296	29.2	
		1,015	100.0	100.0

q1409 숙면을 위해 취한 행동9: 기타

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.
9) 기타

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	17	1.7	2.4
아니다	2	701	69.1	97.6
비해당	-1	296	29.2	
		1,015	100.0	100.0

q1409t 숙면을 위해 취한 행동9: 기타내용

14. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떤 시도를 했습니까? 있는 대로 골라주십시오.
9) 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		998	98.3	98.3
그냥 티비를 보다 잠이든다	1	0.1	0.1	
따뜻하게 입고 잔다	1	0.1	0.1	
따뜻한 잠자리	1	0.1	0.1	
백색소음이나 잔잔한 자연의 소리를 들으며 잔다	1	0.1	0.1	
베개의 높이를 바꿔봤다	1	0.1	0.1	
빗소리를 틀어놓고 잔다	1	0.1	0.1	
성경을 읽었다	0	0.0	0.0	
소주 이상의 독한 술을 조금 마신다	1	0.1	0.1	
수면 안정제 0.5알씩 자기전 복용	0	0.0	0.0	
수면제를 복용한다	1	0.1	0.1	
숙면에 좋은 아로마 제품 이용	1	0.1	0.1	
술을 마신다	1	0.1	0.1	
음주후 취침	1	0.1	0.1	
익숙한 조용한 음악을 들었다	1	0.1	0.1	
잠자기전 매일밤 족욕을 한다	1	0.1	0.1	
조금의 술	1	0.1	0.1	
족욕	1	0.1	0.1	
주제를 정해 상상하기	1	0.1	0.1	
초저녁잠을 고쳐보려고 잠 안자려는 커피를 마셨다	1	0.1	0.1	
코골이 수술 2회	2	0.2	0.2	
	1,015	100.0	100.0	

q15 평소 혈관 건강에 신경쓰는 정도

15. 귀하께서는 평소 혈관 건강에 얼마나 신경쓰는 편입니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
매우 신경쓴다	1	123	12.1	12.1
어느 정도 신경쓰는 편이다	2	383	37.8	37.8
별로 신경쓰지 않는다	3	376	37.0	37.0
전혀 신경쓰지 않는다	4	132	13.0	13.0
	1,015	100.0	100.0	

q16 혈관 건강을 위해 가장 중요한 것

16. 다음 중 혈관 건강을 위해 가장 중요한 것은 무엇이라고 생각합니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
건강한 식습관	1	345	34.0	34.0
규칙적인 운동	2	296	29.2	29.2
금주/절주	3	43	4.2	4.2
금연	4	55	5.5	5.5
충분한 수면과 휴식	5	50	4.9	4.9
체중조절	6	93	9.1	9.1
스트레스 관리	7	90	8.8	8.8
잘 모르겠다	8	39	3.8	3.8
기타	99	4	0.4	0.4
		1,015	100.0	100.0

q16t 혈관 건강을 위해 가장 중요한 것: 기타

16. 다음 중 혈관 건강을 위해 가장 중요한 것은 무엇이라고 생각합니까?
: 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		1,011	99.6	99.6
건강보조식품 섭취	1	0.1	0.1	0.1
대답이 없어서	1	0.1	0.1	0.1
여기 문항 대부분 해당됨	1	0.1	0.1	0.1
오메가3 복용	1	0.1	0.1	0.1
저염식과 저설탕 섭취	1	0.1	0.1	0.1
		1,015	100.0	100.0

q1701 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관1: 건강한 식습관

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.

1) 건강한 식습관

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	228	22.5	22.5
아니다	2	787	77.5	77.5
		1,015	100.0	100.0

q1702 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관2: 규칙적인 운동

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
2) 규칙적인 운동

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	275	27.1	27.1
아니다	2	740	72.9	72.9
		1,015	100.0	100.0

q1703 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관3: 금주/절주

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
3) 금주/절주

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	125	12.3	12.3
아니다	2	890	87.7	87.7
		1,015	100.0	100.0

q1704 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관4: 금연

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
4) 금연

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	141	13.9	13.9
아니다	2	874	86.1	86.1
		1,015	100.0	100.0

q1705 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관5: 충분한 수면과 휴식

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
5) 충분한 수면과 휴식

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	174	17.1	17.1
아니다	2	841	82.9	82.9
		1,015	100.0	100.0

q1706 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관6: 체중조절

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
6) 체중조절

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	184	18.2	18.2
아니다	2	831	81.8	81.8
		1,015	100.0	100.0

q1707 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관7: 스트레스 관리

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
7) 스트레스 관리

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	153	15.1	15.1
아니다	2	862	84.9	84.9
		1,015	100.0	100.0

q1708 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관8: 특별히 없다

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
8) 특별히 없다

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	413	40.6	40.6
아니다	2	602	59.4	59.4
		1,015	100.0	100.0

q1709 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관9: 기타

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.
9) 기타

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	11	1.0	1.0
아니다	2	1,004	99.0	99.0
		1,015	100.0	100.0

q1709t 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관9: 기타내용

17. 귀하께서 현재 혈관 건강을 위해 실천하고 있는 습관이 있다면 무엇입니까? 있는 대로 골라 주십시오.

9) 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		1,005	99.0	99.0
건강보조식품 섭취	1	0.1	0.1	
건강식품 복용 오메가3	1	0.1	0.1	
기름진음식, 설탕, 밀가루음식 회피	2	0.2	0.2	
보조식품 섭취	1	0.1	0.1	
양 발목 앞으리 않게 충격 요법	1	0.1	0.1	
영양제먹는다	1	0.1	0.1	
오메가3 복용	1	0.1	0.1	
저염식, 저당식	1	0.1	0.1	
혈관 건강에 좋다는 음식 섭취	1	0.1	0.1	
혈액 순환 개선제를 먹고 있음	1	0.1	0.1	
		1,015	100.0	100.0

q18 전반적으로 본인의 생활 습관의 건강에 미치는 영향

18. 전반적으로 볼 때 귀하의 생활 습관은 건강에 어떤 영향을 미칠 것으로 생각합니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
매우 유익하다	1	61	6.0	6.0
대체로 유익한 편이다	2	466	45.9	45.9
대체로 해로운 편이다	3	447	44.0	44.0
매우 해롭다	4	42	4.1	4.1
		1,015	100.0	100.0

q19 2015년 건강을 위해 결심한 습관 유무

19. 2015년 새해를 맞이해서 건강을 위해 결심하신 습관이 있으십니까?

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
예	1	706	69.5	69.5
아니오	2	309	30.5	30.5
		1,015	100.0	100.0

q2001 2015년 결심한 건강 습관1: 식습관 개선

20. 그렇다면 건강을 위해 결심하신 습관은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

1) 식습관 개선

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	322	31.8	45.7
아니다	2	383	37.8	54.3
비해당	-1	309	30.5	
		1,015	100.0	100.0

q2002 2015년 결심한 건강 습관2: 수면습관 개선

20. 그렇다면 건강을 위해 결심하신 습관은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

2) 수면습관 개선

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	139	13.7	19.7
아니다	2	567	55.9	80.3
비해당	-1	309	30.5	
		1,015	100.0	100.0

q2003 2015년 결심한 건강 습관3: 규칙적인 운동

20. 그렇다면 건강을 위해 결심하신 습관은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

3) 규칙적인 운동

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	396	39.0	56.1
아니다	2	310	30.5	43.9
비해당	-1	309	30.5	
		1,015	100.0	100.0

q2004 2015년 결심한 건강 습관4: 일상생활에서의 활동량 늘리기

20. 그렇다면 건강을 위해 결심하신 습관은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.

4) 일상 생활에서의 활동량 늘리기 (평소에 많이 걷기 등)

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	391	38.5	55.4
아니다	2	315	31.0	44.6
비해당	-1	309	30.5	
		1,015	100.0	100.0

q2005 2015년 결심한 건강 습관5: 금주/절주

20. 그렇다면 건강을 위해 결심하신 습관은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
5) 금주/절주

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	109	10.7	15.4
아니다	2	597	58.8	84.6
비해당	-1	309	30.5	
		1,015	100.0	100.0

q2006 2015년 결심한 건강 습관6: 금연

20. 그렇다면 건강을 위해 결심하신 습관은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
6) 금연

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	84	8.3	12.0
아니다	2	621	61.2	88.0
비해당	-1	309	30.5	
		1,015	100.0	100.0

q2007 2015년 결심한 건강 습관7: 명상 등 적극적인 스트레스 관리

20. 그렇다면 건강을 위해 결심하신 습관은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
7) 명상 등 적극적인 스트레스 관리

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	110	10.8	15.5
아니다	2	596	58.7	84.5
비해당	-1	309	30.5	
		1,015	100.0	100.0

q2008 2015년 결심한 건강 습관8: 기타

20. 그렇다면 건강을 위해 결심하신 습관은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
8) 기타

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
그렇다	1	5	0.5	0.7
아니다	2	701	69.1	99.3
비해당	-1	309	30.5	
		1,015	100.0	100.0

q2008t 2015년 결심한 건강 습관8: 기타내용

20. 그렇다면 건강을 위해 결심하신 습관은 무엇입니까? 있는 대로 골라주십시오.
8) 기타내용

	변수값	빈도	퍼센트	유효 퍼센트
		1,010	99.5	99.5
고혈압에 도움되는 음식섭취	1	1	0.1	0.1
병원검사 끝나면 규칙적인 운동을 하려고 함	1	1	0.1	0.1
저염식관리	1	1	0.1	0.1
체중조절	1	1	0.1	0.1
치매예방에 노력	1	1	0.1	0.1
		1,015	100.0	100.0