

통계법 제33조(비밀의 보호 등)	
① 통계작성과정에서 알려진 사항으로서 개인 또는 법인이나 단체의 비밀에 속하는 사항은 보호되어야 한다.	② 통계작성을 위하여 수집된 개인 또는 법인이나 단체의 비밀에 속하는 기초자료는 통계작성의 목적 외에 사용하여서는 아니 된다.

※ ID(실사관리번호)	※ LISTID	※ NO(입력아이디)

제주지역 여성양육자 정신건강 실태조사

안녕하십니까? 바쁘신 가운데 귀중한 시간을 내주셔서 대단히 감사합니다.

제주여성가족연구원은 제주특별자치도에서 설립한 정책연구 공공기관으로, **제주지역에서 미취학 아동을 양육하는 여성의 정신건강 지원 정책을 마련하고자 설문조사**를 실시하고 있습니다.

이 조사는 7세 이하의 자녀를 양육하고 있는 제주지역 여성 양육자 중 자발적으로 참여의사를 밝히신 분에 한하여 300명에 대해 수행될 예정입니다. **귀하께서 응답해주신 내용은 통계법 제 33조에 의거하여 비밀이 보장되며 통계작성 이외의 목적으로는 절대로 사용되지 않습니다.** 또한 이 조사는 응답자의 개인정보를 수집하지 않습니다. 조사참여시 3천원 상당의 현물이 현장에서 지급됩니다.

제주지역 여성양육자들의 정신건강을 위한 정책 수립에 여러분의 의견이 반영될 수 있도록, 솔직한 응답을 부탁드립니다.

문의사항이 있으신 경우 담당 연구자에게 연락주시면 자세한 설명을 드리겠습니다.

감사합니다.

• 문의처 : 제주여성가족연구원 정여진 선임연구위원 ☎ 064-720-4912

(선별문항) 1. 막내자녀 연령은 몇 살입니까? (세)
※**막내자녀가 8세 이상인 경우 조사 중단**

(선별문항) 2 귀하는 현재 일을 하고 있습니까?(1주 15시간 이상)
① 예(☞ **문1로**) ② 아니오(☞ **문1로**)

1. 귀하는 자녀가 몇 명입니까? (명)

2. 귀하는 평소 자녀 돌봄과 관련하여 스트레스를 어느 정도 느끼는 편입니까? ()

※ 스트레스 전혀 없음 '1', 매우 극심함 '10' 으로 생각해 주십시오.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

전혀 없음 매우 극심함

3. 귀하는 자녀 출산 후 현재까지 우울감을 경험한 적이 있습니까?()

- ① 그렇다(☞ 문3-1) ② 아니다(☞ 문4)

3-1. 우울감을 느낀 주요 원인은 무엇인지 모두 응답해 주십시오. ()

- ① 출산과 육아로 인한 건강 약화
- ② 육아로 인한 일상의 급격한 변화
- ③ 여성에게 강요된 육아에 대한 부담과 불안
- ④ 내가 누군지에 대한 사회적 정체감 혼란
- ⑤ 육아를 도와주지 않거나 양육 지식이 부족한 배우자와의 갈등
- ⑥ 사회관계 단절과 지지체계 부족으로 인한 고립된 느낌
- ⑦ 일과 가정의 양립으로 인한 시간, 체력 등의 고갈
- ⑧ 출산과 육아로 인한 일자리 기회 상실
- ⑨ 여성 양육자에 대한 사회적 혐오와 배제(맘충, 노키즈존 등)
- ⑩ 기타 ()

3-2. 귀하는 자녀 출산 전에도 우울 증상이 있었습니까?()

- ① 그렇다 ② 아니다

4. 귀하는 자녀 돌봄과 관련하여 스트레스나 불안감이 느껴질 때 주로 어떤 행동을 하십니까?
중요한 순서대로 3가지만 골라주십시오.

1순위 : 2순위 : 3순위:

- ① 그냥 참는다
- ② TV 또는 PC나 스마트폰을 본다
- ③ 가족과 대화를 하거나 만난다
- ④ 친구나 지인들과 대화를 하거나 만난다
- ⑤ 걷거나 운동 등 신체 활동을 한다
- ⑥ 글쓰기, 독서, 그림, 음악 감상 등 취미생활을 한다
- ⑦ 흡연이나 음주, 맛있는 것 먹기 등을 한다
- ⑧ 심리상담을 받는다
- ⑨ 약물복용 등 의료적 도움을 받는다
- ⑩ 종교활동을 한다
- ⑪ 기타 ()

5. 지난 2주 동안, 다음과 같은 문제를 얼마나 자주 겪었는지 해당되는 항목에 체크해 주십시오.

문 항	전혀 없음	3~4일	일주일 이상	거의 매일
1. 초조하거나 불안하거나 조마조마하게 느낀다	0	1	2	3
2. 걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다	0	1	2	3
3. 여러 가지 것들에 대해 걱정을 너무 많이 한다	0	1	2	3
4. 편하게 있기가 어렵다	0	1	2	3
5. 너무 안절부절해서 가만히 있기가 힘들다	0	1	2	3
6. 쉽게 짜증이 나거나 쉽게 성을 내게 된다	0	1	2	3
7. 마치 끔찍한 일이 생길 것처럼 두렵게 느껴진다	0	1	2	3

6. 지난 2주 동안, 다음과 같은 문제를 얼마나 자주 겪었는지 해당되는 항목에 체크해 주십시오.

문 항	전혀 없음	3~4일	일주일 이상	거의 매일
1. 평소 하던 일에 대해 흥미나 즐거움을 느끼지 못한다	0	1	2	3
2. 기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낀다	0	1	2	3
3. 잠들기 어렵거나 자꾸 깬다. 또는 너무 많이 잔다	0	1	2	3
4. 피곤하거나 기운이 없다	0	1	2	3
5. 평소보다 식욕이 줄거나 또는 과식을 한다	0	1	2	3
6. 자신을 실패자라고 느끼거나, 자신 또는 가족을 실망시켰다고 생각한다	0	1	2	3
7. 신문이나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에 집중하는 것이 어렵다	0	1	2	3
8. 남들이 알아챌 정도로 말과 행동이 느려졌다. 또는 안절부절 하거나 들떠있다	0	1	2	3
9. 자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 자해에 대해 생각한다	0	1	2	3

B 가치관 및 사회적 지지

1. 다음 항목에 대해 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 체크해 주십시오.

문 항	전혀 동의하지 않음	별로 동의하지 않음	보통임	대체로 동의함	매우 동의함
1. 가족의 생계에 대한 일차적인 책임은 남자에게 있다	①	②	③	④	⑤
2. 남자는 될 수 있으면 약한 모습을 보여서는 안된다	①	②	③	④	⑤
3. 직장생활을 하더라도 자녀에 대한 일차적 책임은 여자에게 있다	①	②	③	④	⑤
4. 여자는 남자보다 가사나 요리, 다른 사람을 돌보는 일을 더 잘한다	①	②	③	④	⑤
5. 사회에서 중요한 일을 추진하는 것은 주로 남자의 역할이다	①	②	③	④	⑤
6. 사회적으로 남자가 리더가 되어야 한다	①	②	③	④	⑤

2. 귀하는 지난 한달 간 대면, 전화, 인터넷(카카오톡, 텔레그램, 인스타그램, 페이스북, 틱톡 등 SNS 포함) 등으로 사람들과 어느 정도 교류하셨습니까?

(단, 직장 관련 업무 연락은 제외/ 가족, 이웃, 친구가 없거나 직장을 다니지 않는 경우 ‘해당없음’에 체크)

문 항	전혀 안함	한달에 1회	한달에 2~3회	일주일에 1회	일주일에 2~3회	거의 매일	해당없음
1. 가족(부모, 형제자매, 친척 등)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑨
2. 친구 또는 이웃	①	②	③	④	⑤	⑥	⑨
3. 직장 동료, 상사, 부하 직원 등	①	②	③	④	⑤	⑥	⑨

3. 귀하는 지난 한달 간 다음과 같은 활동을 얼마나 자주 하셨습니까?

문 항	전혀 안함	한달에 1회	한달에 2~3회	일주일에 1회	일주일에 2~3회	거의 매일
1. 취미나 레저 활동 (운동, 공연 관람, 문화 활동 등)	①	②	③	④	⑤	⑥
2. 학습 및 자기계발 활동	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 자원봉사 또는 사회참여 활동 (지역모임, 시민단체 활동 등)	①	②	③	④	⑤	⑥
4. 종교활동	①	②	③	④	⑤	⑥

**4. 귀하는 다음과 같은 상황이 발생했을 때,
도움을 받을 수 있는 사람(가족, 친척, 친구, 이웃, 직장동료 등)이 있습니까?**

1. 몸이 아파 집안일을 부탁할 경우	① 있다 (명) ② 없다
2. 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우	① 있다 (명) ② 없다

5. 귀하는 전반적으로 가족관계가 원만하다고 생각하십니까? ()

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 그렇지 않다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

C 정신건강 서비스 기관 인지도 및 정책 수요

1. 제주지역 공공 정신건강 서비스 기관이 제공하는 교육, 정보, 홍보 등을 접한 적이 있다면, 해당 내용을 접한 경로를 모두 선택해 주십시오.(복수응답)

- ① 전혀 없다
- ② TV나 라디오
- ③ 인터넷과 SNS(인스타그램, 페이스북, 유튜브, 밴드 등)
- ④ 의료기관 및 상담전문기관
- ⑤ 시청, 주민센터, 보건소 등 공공기관
- ⑥ 학교 또는 직장
- ⑦ 친구 또는 지인
- ⑧ 버스 광고판
- ⑨ 기타 ()

2. 귀하는 정신건강 증진을 위한 서비스를 받아 본 경험이 있습니까?

- ① 있다(☞ 문2-1)
- ② 없다(☞ 문3)

2-1. 귀하가 서비스를 받은 곳은 어디입니까? 모두 선택해주시기 바랍니다.(복수응답)

- ① 민간 심리상담센터
- ② 정신건강의학과(병원)
- ③ 공공기관(정신건강복지센터, 보건소, 청년센터, 가족센터 등)
- ④ 기타 (구체적으로 적어주세요 :)

2-2. 각 기관의 정신건강 서비스에 대해 귀하는 어느 정도 만족하셨습니다? (☞ 응답 후 문4로)

항 목	매우 불만족	약간 불만족	보통	약간 만족	매우 만족	이용경험 없음
1. 민간 심리상담센터	①	②	③	④	⑤	⑨
2. 정신건강의학과(병원)	①	②	③	④	⑤	⑨
3. 공공기관 (정신건강복지센터, 보건소, 청년센터, 가족센터 등)	①	②	③	④	⑤	⑨
4. 기타 (2-1에 적은 곳에 대해 만족도를 응답해주세요)	①	②	③	④	⑤	⑨

3. 정신건강 서비스를 받아보지 않은 이유는 무엇인지 모두 선택해 주십시오.(복수응답)

- ① 우울감, 불안 등 정신적 어려움이 특별히 없어서
- ② 어디서 어떤 도움을 받을 수 있는지 잘 몰라서
- ③ 비용이 부담 되어서
- ④ 주변 시선이 부담 되어서
- ⑤ 정신건강 서비스를 받는 것에 대한 막연한 두려움 때문에
- ⑥ 서비스 이용 시간이 불편해서
- ⑦ 서비스 제공기관의 위치가 불편해서
- ⑧ 기록이 남아서 부정적으로 작용할까봐
- ⑨ 기타 ()

4. 미취학 아동을 양육하는 여성들의 정신건강 증진을 위해 아래의 정책이 어느 정도 필요하다고
생각하시는지 체크해 주십시오.

문 항	전혀 필요없다	필요없다	보통이다	필요하다	매우 필요하다
1. 산전·산후 우울증 관리 강화	①	②	③	④	⑤
2. 산후도우미 지원	①	②	③	④	⑤
3. 정신건강의학과 진료비 및 심리상담 지원 확대	①	②	③	④	⑤
4. 마음건강주치의 서비스 확대	①	②	③	④	⑤
5. 정신건강 증진을 위한 다양한 여가문화 프로그램 운영	①	②	③	④	⑤
6. 정신건강에 대한 다양한 정보 제공	①	②	③	④	⑤
7. 사회적 관계 유지를 위한 자조모임 지원	①	②	③	④	⑤
8. 교육훈련 확대를 통한 취창업 지원	①	②	③	④	⑤
9. 공공어린이집 확충, 자녀돌봄지원 확대 등 자녀돌봄 강화	①	②	③	④	⑤
10. 육아휴직, 유연근무제 등 일가정양립 지원	①	②	③	④	⑤
11. 부부 및 부모교육, 가족상담 등 가족기능 강화	①	②	③	④	⑤
12. 자녀 또래 엄마들 모임 공간 및 프로그램 지원	①	②	③	④	⑤

5. 귀하는 미취학 아동을 양육하는 여성들의 정신건강을 위해 어떤 프로그램이 필요하다고
생각하십니까? 중요한 순서대로 2가지만 골라주십시오.

1순위 :

Page 10 of 10

2순위 :

- ① 요가, 수영, 춤바 등 신체 활동 프로그램
- ② 캠프, 숲체험 등 야외 활동 프로그램
- ③ 인문학 강의, 음악, 힐링 클래스 등 문화 프로그램
- ④ 개별/집단 심리상담 프로그램
- ⑤ 셀프 심리관리 프로그램(화상 명상, 자가진단척도 등)
- ⑥ 지역사회 멘토 연계 운영
- ⑦ 기 타 ()

D 일반적 사항

1. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? (세)
2. 귀하의 거주 지역은 어디입니까? ()
① 제주시 동지역 ② 제주시 읍면지역 ③ 서귀포시 동지역 ④ 서귀포시 읍면지역
3. 귀하의 최종 학력은 어떻게 되십니까? ()
① 중학교 졸업 이하 ② 고등학교 졸업 ③ 대학교 졸업 ④ 대학원 이상
4. 귀하의 현재 결혼상태는 다음 중 어디에 해당됩니까? ()
① 배우자 있음 ② 배우자없음(이혼/사별/별거 등)
5. 귀하는 현재 일을 하고 있습니까?
① 예(☞ 문5-1) ② 아니오(☞ 문6)
- 5-1. 귀하의 현재 종사상 지위는 다음 중 어디에 해당합니까? ()
① 정규직 임금근로자
② 비정규직 임금근로자(근로계약이 1년 미만)
③ 비임금근로자(자영업, 프리랜서 등)
④ 기타 종사자(무급가족종사자, 특수고용직 등)
- 5-2. 귀하의 월평균 소득은 얼마입니까? ()(☞ 문7)
① 100만원 미만 ② 100만원-200만원 미만 ③ 200만원-300만원 미만
④ 300만원-500만원 미만 ⑤ 500만원 이상
6. (현재 일을 하고 있지 않은 경우) 귀하가 현재 일을 하지 않는 이유는 무엇입니까? ()
① 출산휴가 혹은 육아휴직 중(복귀할 직장이 있음)(☞ 문7)
② 자녀를 돌봐줄 사람이 없어서(☞ 문6-1)
③ 일자리가 구해지지 않아서(☞ 문6-1)
④ 건강상의 이유로(☞ 문6-1)
⑤ 쉬고 싶어서(☞ 문6-1)
⑥ 기타()(☞ 문6-1)
- 6-1. 귀하는 자녀 출산 전에 일자리가 있었습니까?
① 있었음 ② 없었음
7. 귀하 가정의 월평균 소득은 얼마입니까? ()
① 100만원 미만 ② 100만원-200만원 미만 ③ 200만원-300만원 미만
④ 300만원-500만원 미만 ⑤ 500만원-800만원 미만 ⑥ 800만원 이상

♠ 마지막까지 응답해주셔서 감사합니다. 소중하게 활용하겠습니다. ♠