연구보고서 2016-23



한국 국민의 건강행태와 정신적 습관(Mental Habits)의 현황과 정책대응

이상영 · 채수미 · 황도경 · 윤장호 · 손창균 · 안동현 · 정진욱
송기민 · 윤시몬 · 차미란 · 이정아

KIHASA
한국보건사회연구원
Korea Institute for Health and Social Affairs

【책임연구자】
이상영 한국보건사회연구원 선임연구위원

【주요 저서】
한국사회의 사회·심리적 불안의 원인분석과 대응방안
한국보건사회연구원, 2015(공저)
자살위험도 결정요인 및 지역 간 격차 요인분석
한국보건사회연구원, 2014(공저)

【공동연구진】
채수미 한국보건사회연구원 부연구위원
황도경 한국보건사회연구원 부연구위원
윤장호 미국 오리건 주립대학교 교수
손창균 동국대학교 교수
안동현 한양대학교 교수
정진욱 한양대학교 교수
송기민 한양대학교 교수
윤시몬 한국보건사회연구원 전문연구원
차미란 한국보건사회연구원 연구원
이정아 한국보건사회연구원 연구원

연구보고서 2016-23

한국 국민의 건강행태와 정신적 습관(Mental Habits)의 현황과 정책대응

발 행 일	2016년 12월 31일
저 자	이 상 영
발 행 인	김 상 호
발 행 처	한국보건사회연구원
주 소	[30147]세종특별자치시 시청대로 370 세종국책연구단지 사회정책동(1~5층)
전 화	대표전화: 044)287-8000
홈페이지	http://www.kihasa.re.kr
등 록	1994년 7월 1일(제8-142호)
인 쇄 처	대명기획
가 격	16,000원

ⓒ 한국보건사회연구원 2016
ISBN 978-89-6827-382-7 93510

발간사

최근 우리 사회는 빈곤, 질병, 부채, 건강문제, 직장 및 학교에서의 스트레스 등 다양한 요인에 의한 높은 자살사망률, 우울 및 불안장애 보유율 등의 정신건강 문제가 날로 심각성을 더해 가고 있다. 건강보험에서 우울증으로 진료한 환자 수는 2009년 약 55만 6천 명에서 2013년 약 66만 5천 명으로 19.6% 증가하였으며, 자살사망률은 2015년 인구 10만 명당 26.5명으로 OECD 국가의 평균 자살사망률 12.0명에 비해 약 두 배 높은 실정이다.

이에 따라 그간 정부는 정신건강증진 종합대책 등 다양한 대책을 강구해 왔으나 지금까지의 정신건강증진 대책은 우울·불안장애 등 각종 정신질환 보유율 등에 중점을 두어 왔다. 정신건강 문제가 다양한 사회·경제적, 사회심리적 문제에 뿌리를 두고 있음에도 불구하고 이를 고려한 평소의 정신건강관리 및 정신질환 예방과 이를 위한 다학제적이고 통섭적인 대책 마련이 미흡하였다.

이러한 정책적 한계를 극복하기 위한 노력의 하나로 본 연구는 정신건강의 일면으로 볼 수 있는 정신적 습관의 개념을 도입하여, 정신적 습관을 개선하기 위한 정신의학적 접근뿐 아니라 다양한 사회정책적 접근의 중요성을 강조함과 동시에 정신적 습관 개선과 정신건강증진을 위한 다양한 대책을 모색하고 있다.

정신적 습관은 오랜 기간에 걸쳐 형성되는 정신적·심리적 특성으로서 우울이나 불안장애 등 정신질환의 한 증상이기도 하지만, 다른 한편으로는 정신질환으로 진단받지 않은 상태에서도 다양한 부정적 정신적 습관을 보유하고 있을 수 있으며, 이러한 부정적 정신적 습관을 개선함으로써

정신건강의 증진을 도모할 수 있다는 데 본 연구의 주안점이 있다.

본 연구는 본 연구원의 이상영 선임연구위원의 책임하에 채수미 부연구위원, 황도경 부연구위원, 안동현 한양대학교 교수, 송기민 한양대학교 교수, 정진욱 한양대학교 교수, 윤장호 미국 오리건 주립대학교 교수, 손창균 동국대학교 교수, 윤시몬 전문연구원, 차미란 연구원, 이정아 연구원 등에 의해 수행되었다.

본 연구진은 연구 추진을 위해 귀중한 자문을 해 주신 이주열 남서울대학교 교수, 본 연구원의 김동진 부연구위원, 이 외 여러 교수님들에게도 깊은 감사를 표하고 있다.

2016년 12월

한국보건사회연구원 원장

김 상 호

목 차

Abstract ····· 1

요 약 ····· 3

제1장 서 론 ····· 13

제1절 연구의 배경 및 목적 ····· 13

제2절 연구 방법 ····· 18

제2장 정신적 습관의 개념적 틀 및 지표체계 ····· 65

제1절 정신적 습관에 대한 선행연구 고찰 ····· 65

제2절 정신적 습관의 조작적 정의 및 지표체계 ····· 75

제3장 우리나라 국민의 건강행태, 정신적 습관 및 정신건강 실태 ··· 97

제1절 사회·인구학적 특성, 사회적 관계망 및 사회·심리적 특성과 정신적 습관 ····· 97

제2절 사회·인구학적 특성 및 사회적 관계망과 정신건강 수준 ····· 180

제3절 신체적 건강 수준·행태와 정신적 습관 및 정신건강 수준 ····· 195

제4절 정신적 습관과 정신건강 수준 ····· 224

제4장 정신질환자군-대조군의 정신적 습관 실태 비교 ····· 231

제1절 사회적 관계망 및 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 실태 비교 231

제2절 신체적 건강 수준·행태와 정신적 습관 실태 비교 ····· 244

제5장 정신적 습관 및 정신건강에 대한 다변량 분석 ····· 251

제1절 정신적 습관에 영향을 미치는 요인 ····· 251

제2절 정신적 습관과 정신건강의 관련성 ····· 255

제3절 정신적 습관이 신체적 건강과 건강 관련 삶의 질에 미치는 영향 ····· 257

제6장 결론 및 정책 제언 ····· 273

참고문헌 ····· 289

부록 ····· 297

부록 1. 설문조사표(만 12세 이상 일반 국민용) ····· 297

부록 2. 설문조사표(환자 대조군 조사용) ····· 312

부록 3. 제3장 우리나라 국민의 건강행태, 정신적 습관 및 정신건강 실태(세부조사결과) ····· 325

부록 4. 제4장 정신질환자군-대조군의 정신적 습관 실태 비교 (세부조사결과) ····· 533

표 목차

〈표 1-1〉 한국 국민의 건강행태 및 정신적 습관 실태조사 조사 내용(변수) ····· 26
〈표 1-2〉 설문조사 내용: 인구·사회·경제적 특성 ····· 29
〈표 1-3〉 설문조사 내용: 사회적 관계망 ····· 32
〈표 1-4〉 설문조사 내용: 사회·심리적 특성 ····· 34
〈표 1-5〉 설문조사 내용: 신체적 건강 및 건강행태·생활습관 ····· 35
〈표 1-6〉 설문조사 내용: 정신건강 ····· 37
〈표 1-7〉 설문조사 내용: 정신적 습관 ····· 38
〈표 1-8〉 설문조사 내용: 정책적 지원 요구 ····· 38
〈표 1-9〉『한국 국민의 건강행태 및 정신적 습관 실태조사』 개요 ····· 42
〈표 1-10〉 표본설계 모집단 ····· 43
〈표 1-11〉 주민등록추계인구와 온라인 패널의 인구구성비 비교 ····· 44
〈표 1-12〉 온라인 조사 대상 모집단 ····· 45
〈표 1-13〉 전국 12~14세 및 60세 이상 남녀 분포 ····· 46
〈표 1-14〉 온라인 조사 대상 표본 배분 ····· 48
〈표 1-15〉 오프라인 조사 대상 표본 배분 ····· 48
〈표 1-16〉 전체 표본의 초기 가중치 ····· 50
〈표 1-17〉 온라인 패널의 인구 추출가중치 ····· 52
〈표 1-18〉 오프라인 표본추출가중치 ····· 54
〈표 1-19〉 오프라인 및 온라인 통합 가중치의 기술통계 ····· 55
〈표 1-20〉 벤치마킹 가중승수 ····· 56
〈표 1-21〉 최종 가중치 ····· 57
〈표 1-22〉 성인대상 조사 응답자의 일반적 특성 ····· 61
〈표 2-1〉 정신적 습관 영역별 참고 척도 및 문항 개발 과정 ····· 86
〈표 2-2〉 정신적 습관 관련 일상행태 문항 및 문항 개발 과정 ····· 89
〈표 2-3〉 정신적 습관 측정 도구의 내적일치도 ····· 92
〈표 2-4〉 정신적 습관 측정 도구와 우울지표와의 관련성 ····· 93

〈표 5-1〉 독립변수의 다중공선성 ····· 252
〈표 5-2〉 정신적 습관에 영향을 미치는 요인 ····· 254
〈표 5-3〉 정신적 습관과 우울, 불안장애와의 상관관계 ····· 256
〈표 5-4〉 도구변수모델 1단계 회귀계수(표준오차) ····· 263
〈표 5-5〉 도구변수 타당성 검정 ····· 266
〈표 5-6〉 도구변수 추정을 이용한 부정적 정신습관이 신체건강에 미치는 영향 결과:
총 부정적 정신습관의 회귀계수와 평균한계효과 ····· 267
〈표 5-7〉 도구변수 추정을 이용한 부정적 정신습관이 만성질환에 미치는 영향 결과:
총 부정적 정신습관의 회귀계수와 평균한계효과 ····· 268
〈표 5-8〉 도구변수 추정을 이용한 부정적 정신습관이 건강 관련 삶의 질에
미치는 영향 결과: 총 부정적 정신습관의 회귀계수/평균한계효과 ····· 268
〈표 6-1〉 현행 보건복지부 소관 주요 정신건강증진사업 ····· 281

부표 목차

〈부표 3-1〉 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 325
〈부표 3-2〉 반추 관련 정신적 습관 ····· 326
〈부표 3-3〉 무망 관련 정신적 습관 ····· 326
〈부표 3-4〉 걱정 관련 정신적 습관 ····· 327
〈부표 3-5〉 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 327
〈부표 3-6〉 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 328
〈부표 3-7〉 기타 정신적 습관 ····· 329
〈부표 3-8〉 정신적 습관 관련 일상적 행태 ····· 330
〈부표 3-9〉 사회·인구학적 특성별 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 331
〈부표 3-10〉 사회·인구학적 특성별 반추 관련 정신적 습관 ····· 337
〈부표 3-11〉 사회·인구학적 특성별 무망 관련 정신적 습관 ····· 341
〈부표 3-12〉 사회·인구학적 특성별 걱정 관련 정신적 습관 ····· 345

〈부표 3-13〉 사회·인구학적 특성별 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 349
〈부표 3-14〉 사회·인구학적 특성별 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 353
〈부표 3-15〉 사회·인구학적 특성별 기타 관련 정신적 습관 ····· 357
〈부표 3-16〉 사회·인구학적 특성에 따른 정신적 습관 관련 일상적 행태 보유율 ····· 367
〈부표 3-17〉 사회·인구학적 특성별 정신적 습관 관련 일상적 행태 ····· 368
〈부표 3-18〉 사회·인구학적 특성별 사회적 지지 실태 ····· 380
〈부표 3-19〉 사회·인구학적 특성별 가족 내 소통 ····· 381
〈부표 3-20〉 사회·인구학적 특성별 가족과의 관계의 원만함 ····· 382
〈부표 3-21〉 사회·인구학적 특성별 가족 외 주변과의 소통 ····· 383
〈부표 3-22〉 사회·인구학적 특성별 학교, 직장에서의 인간관계의 원만함 ····· 384
〈부표 3-23〉 사회·인구학적 특성별 이웃과의 관계의 원만함 ····· 385
〈부표 3-24〉 사회·인구학적 특성별 심리적 의지의 상대(마음을 털어놓을 수 있는 상대) ··· 386
〈부표 3-25〉 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황(중복응답) ····· 387
〈부표 3-26〉 사회적 관계망과 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 388
〈부표 3-27〉 사회적 관계망과 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 389
〈부표 3-28〉 사회적 관계망과 반추 관련 정신적 습관 ····· 391
〈부표 3-29〉 사회적 관계망과 무망 관련 정신적 습관 ····· 393
〈부표 3-30〉 사회적 관계망과 걱정 관련 정신적 습관 ····· 395
〈부표 3-31〉 사회적 관계망과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 397
〈부표 3-32〉 사회적 관계망과 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 399
〈부표 3-33〉 사회적 관계망과 기타 관련 정신적 습관 ····· 401
〈부표 3-34〉 사회적 관계망과 정신적 습관 관련 일상적 행태 ····· 406
〈부표 3-35〉 사회·인구학적 특성별 자아존중감 ····· 412
〈부표 3-36〉 사회·인구학적 특성별 목표 달성 가능성에 대한 태도 ····· 413
〈부표 3-37〉 사회·인구학적 특성별 주관적 사회계층 ····· 414
〈부표 3-38〉 사회·인구학적 특성별 계층 상승에 대한 태도 ····· 415
〈부표 3-39〉 사회·인구학적 특성별 소속감 ····· 416
〈부표 3-40〉 사회·인구학적 특성별 행복도 ····· 417

〈부표 3-41〉 사회·인구학적 특성별 대인신뢰도 ····· 418
〈부표 3-42〉 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황(중복응답) ·· 419
〈부표 3-43〉 사회·심리적 특성과 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 420
〈부표 3-44〉 사회·심리적 특성과 반추 관련 정신적 습관 ····· 423
〈부표 3-45〉 사회·심리적 특성과 무망 관련 정신적 습관 ····· 425
〈부표 3-46〉 사회·심리적 특성과 걱정 관련 정신적 습관 ····· 427
〈부표 3-47〉 사회·심리적 특성과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 429
〈부표 3-48〉 사회·심리적 특성과 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 431
〈부표 3-49〉 사회·심리적 특성과 기타 관련 정신적 습관 ····· 433
〈부표 3-50〉 사회·심리적 특성과 정신적 습관 관련 일상적 행태 ····· 438
〈부표 3-51〉 사회·인구학적 특성별 충격적 사건 · 사고 경험 실태 ····· 444
〈부표 3-52〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 445
〈부표 3-53〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 반추 관련 정신적 습관 ····· 446
〈부표 3-54〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 무망 관련 정신적 습관 ····· 447
〈부표 3-55〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 걱정 관련 정신적 습관 ····· 448
〈부표 3-56〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 449
〈부표 3-57〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 450
〈부표 3-58〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 ····· 451
〈부표 3-59〉 충격적 사건 · 사고 경험 실태와 정신적 습관 관련 일상적 행태 ····· 454
〈부표 3-60〉 사회·인구학적 특성별 우울 실태 ····· 456
〈부표 3-61〉 사회·인구학적 특성별 불안 실태 ····· 457
〈부표 3-62〉 사회적 지지 수준에 따른 우울 실태 ····· 458
〈부표 3-63〉 사회적 지지 수준에 따른 불안 실태 ····· 458
〈부표 3-64〉 가족과의 관계 수준에 따른 우울 실태 ····· 459
〈부표 3-65〉 가족과의 관계 수준에 따른 불안 실태 ····· 459
〈부표 3-66〉 가족 외 대인관계 수준에 따른 우울 실태 ····· 460
〈부표 3-67〉 가족 외 대인관계에 따른 불안 실태 ····· 461

〈부표 3-68〉 심리적 의지 상대 규모 수준에 따른 우울 실태 ····· 462
〈부표 3-69〉 심리적 의지 상대 규모 수준에 따른 불안 실태 ····· 462
〈부표 3-70〉 자아존중감 수준에 따른 우울 실태 ····· 463
〈부표 3-71〉 자아존중감 수준에 따른 불안 실태 ····· 463
〈부표 3-72〉 목표 달성 가능성에 대한 태도에 따른 우울 실태 ····· 464
〈부표 3-73〉 목표 달성 가능성에 대한 태도에 따른 불안 실태 ····· 464
〈부표 3-74〉 주관적 사회 계층 수준에 따른 우울 실태 ····· 465
〈부표 3-75〉 주관적 사회 계층 수준에 따른 불안 실태 ····· 465
〈부표 3-76〉 계층 상승 가능성에 대한 태도에 따른 우울 실태 ····· 466
〈부표 3-77〉 계층 상승 가능성에 대한 태도에 따른 불안 실태 ····· 466
〈부표 3-78〉 가정·학교·직장·사회·국가 등에 대한 소속감에 따른 우울 실태 ····· 467
〈부표 3-79〉 계층 상승 가능성에 대한 태도에 따른 불안 실태 ····· 467
〈부표 3-80〉 삶에 대한 행복감에 따른 우울 실태 ····· 468
〈부표 3-81〉 삶에 대한 행복도에 따른 불안 실태 ····· 468
〈부표 3-82〉 대인신뢰도에 따른 우울 실태 ····· 469
〈부표 3-83〉 대인신뢰도에 따른 불안 실태 ····· 469
〈부표 3-84〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 우울 실태 ····· 470
〈부표 3-85〉 충격적 사건·사고 경험에 따른 불안 실태 ····· 470
〈부표 3-86〉 사회·인구학적 특성별 주관적 건강수준 ····· 471
〈부표 3-87〉 사회·인구학적 특성별 의사진단 질환 유무 ····· 472
〈부표 3-88〉 사회·인구학적 특성별 건강 관련 삶의 질(EQ-5D) ····· 473
〈부표 3-89〉 사회·인구학적 특성별 흡연 실태 ····· 474
〈부표 3-90〉 사회·인구학적 특성별 위험 음주 실태 ····· 475
〈부표 3-91〉 사회·인구학적 특성별 신체활동 실태 ····· 476
〈부표 3-92〉 사회·인구학적 특성별 수면 실태 ····· 477
〈부표 3-93〉 사회·인구학적 특성별 신체적 건강 관련 일상적 행태 ····· 478
〈부표 3-94〉 신체적 건강수준·행태에 따른 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 483

〈부표 3-95〉 신체적 건강수준·행태에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황 ····· 484
〈부표 3-96〉 신체적 건강수준·행태에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 486
〈부표 3-97〉 신체적 건강수준과 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 488
〈부표 3-98〉 신체적 건강수준과 반추 관련 정신적 습관 ····· 489
〈부표 3-99〉 신체적 건강수준과 무망 관련 정신적 습관 ····· 490
〈부표 3-100〉 신체적 건강수준과 걱정 관련 정신적 습관 ····· 491
〈부표 3-101〉 신체적 건강수준과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 492
〈부표 3-102〉 신체적 건강수준과 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 493
〈부표 3-103〉 신체적 건강수준과 기타 관련 정신적 습관 ····· 494
〈부표 3-104〉 신체적 건강수준과 정신적 습관과 관련한 일상적 행태 ····· 496
〈부표 3-105〉 신체적 건강행태와 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 498
〈부표 3-106〉 신체적 건강행태와 반추 관련 정신적 습관 ····· 500
〈부표 3-107〉 신체적 건강행태와 무망 관련 정신적 습관 ····· 501
〈부표 3-108〉 신체적 건강행태와 걱정 관련 정신적 습관 ····· 503
〈부표 3-109〉 신체적 건강행태와 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 504
〈부표 3-110〉 신체적 건강행태와 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 506
〈부표 3-111〉 신체적 건강행태와 기타 정신적 습관 ····· 508
〈부표 3-112〉 신체적 건강행태와 정신적 습관과 관련한 일상적 행태 ····· 512
〈부표 3-113〉 신체적 건강수준과 우울 ····· 516
〈부표 3-114〉 신체적 건강수준과 불안 ····· 516
〈부표 3-115〉 신체적 건강행태와 우울 ····· 517
〈부표 3-116〉 신체적 건강행태와 불안 ····· 518
〈부표 3-117〉 인지적 오류 관련 정신적 습관과 우울 ····· 519
〈부표 3-118〉 반추 관련 정신적 습관과 우울 ····· 520
〈부표 3-119〉 무망 관련 정신적 습관과 우울 ····· 521
〈부표 3-120〉 걱정 관련 정신적 습관과 우울 ····· 522
〈부표 3-121〉 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관과 우울 ····· 523

〈부표 3-122〉 자기도피 관련 정신적 습관과 우울 ····· 524
〈부표 3-123〉 기타 관련 정신적 습관과 우울 ····· 525
〈부표 3-124〉 인지적 오류 관련 정신적 습관과 불안 ····· 526
〈부표 3-125〉 반추 관련 정신적 습관과 불안 ····· 527
〈부표 3-126〉 무망 관련 정신적 습관과 불안 ····· 528
〈부표 3-127〉 걱정 관련 정신적 습관과 불안 ····· 529
〈부표 3-128〉 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관과 불안 ····· 530
〈부표 3-129〉 자기도피 관련 정신적 습관과 불안 ····· 531
〈부표 3-130〉 기타 관련 정신적 습관과 불안 ····· 532
〈부표 4-1〉 정신질환 환자와 대조군의 인지적 오류 관련 정신적 습관 실태 ····· 533
〈부표 4-2〉 정신질환 환자와 대조군의 반추 관련 정신적 습관 실태 ····· 534
〈부표 4-3〉 정신질환 환자와 대조군의 무망 관련 정신적 습관 실태 ····· 534
〈부표 4-4〉 정신질환 환자와 대조군의 걱정 관련 정신적 습관 실태 ····· 535
〈부표 4-5〉 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태 ····· 535
〈부표 4-6〉 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태 ····· 536
〈부표 4-7〉 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태 ····· 537
〈부표 4-8〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 지지 실태 ····· 538
〈부표 4-9〉 정신질환 환자와 대조군의 가족 내 소통 ····· 538
〈부표 4-10〉 정신질환 환자와 대조군의 가족과의 관계의 원만함 ····· 539
〈부표 4-11〉 정신질환 환자와 대조군의 심리적 의지의 상대 (마음을 털어놓을 수 있는 상대) ····· 539
〈부표 4-12〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 실태 ····· 540
〈부표 4-13〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 반추 관련 정신적 습관 실태 ····· 545

〈부표 4-14〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 무망 관련 정신적 습관 실태 ····· 548
〈부표 4-15〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 걱정 관련 정신적 습관 실태 ····· 552
〈부표 4-16〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태 ····· 555
〈부표 4-17〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 실태 ····· 559
〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태 ····· 563
〈부표 4-19〉 정신질환 환자와 대조군의 자아존중감 ····· 572
〈부표 4-20〉 정신질환 환자와 대조군의 대인신뢰도 ····· 572
〈부표 4-21〉 정신질환 환자와 대조군의 행복감 ····· 572
〈부표 4-22〉 사회·심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 573
〈부표 4-23〉 사회·심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 반추 관련 정신적 습관 ····· 578
〈부표 4-24〉 사회·심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 무망 관련 정신적 습관 ····· 581
〈부표 4-25〉 사회·심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 걱정 관련 정신적 습관 ····· 585
〈부표 4-26〉 사회·심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 588
〈부표 4-27〉 사회·심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 592
〈부표 4-28〉 사회·심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관 ····· 596
〈부표 4-29〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험 실태 ····· 605

〈부표 4-30〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 605
〈부표 4-31〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 반추 관련 정신적 습관 ····· 608
〈부표 4-32〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 무망 관련 정신적 습관 ····· 609
〈부표 4-33〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 걱정 관련 정신적 습관 ····· 611
〈부표 4-34〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 613
〈부표 4-35〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 615
〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 ····· 617
〈부표 4-37〉 정신질환 환자와 대조군의 주관적 건강 수준 ····· 621
〈부표 4-38〉 정신질환 환자와 대조군의 EQ-5D ····· 622
〈부표 4-39〉 정신질환 환자와 대조군의 흡연 실태 ····· 622
〈부표 4-40〉 정신질환 환자와 대조군의 음주 실태 ····· 622
〈부표 4-41〉 정신질환 환자와 대조군의 신체활동 실태 ····· 623
〈부표 4-42〉 정신질환 환자와 대조군의 수면시간 실태 ····· 623
〈부표 4-43〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 관련 일상적 행태 실태 ····· 624
〈부표 4-44〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 625
〈부표 4-45〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 반추 관련 정신적 습관 ··· 627
〈부표 4-46〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 무망 관련 정신적 습관 ··· 629
〈부표 4-47〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 걱정 관련 정신적 습관 ··· 631
〈부표 4-48〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강수준과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 632

〈부표 4-49〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 634
〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 기타 관련 정신적 습관 ··· 636
〈부표 4-51〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 인지적 오류 관련 정신적 습관 ····· 641
〈부표 4-52〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 반추 관련 정신적 습관 ····· 646
〈부표 4-53〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 무망 관련 정신적 습관 ····· 649
〈부표 4-54〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 걱정 관련 정신적 습관 ····· 653
〈부표 4-55〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 ····· 656
〈부표 4-56〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자기도피 관련 정신적 습관 ····· 660
〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관 ····· 664

그림 목차

[요약그림 1] 정신적 습관 영역 및 문항 ····· 6
[요약그림 2] 정신적 습관 보유 여부에 따른 우울 '위험군' 비율 ····· 8
[요약그림 3] 정신적 습관 보유 여부에 따른 불안 '경증 이상의 불안' 비율 ····· 8
[그림 1-1] 건강결정요인(health determinants) ····· 14
[그림 1-2] 연구모형: 개념적 분석틀 ····· 24
[그림 2-1] 최종 선정된 정신적 습관 영역 및 문항 ····· 79
[그림 3-1] 정신적 습관 30개 항목 중 1개 이상의 정신적 습관 보유자 비율 및 각 영역별로 1개 이상의 정신적 습관을 보유한 비율 ····· 98
[그림 3-2] 정신적 습관 각 영역별 1개 이상의 습관 보유자 비율(%) ····· 99
[그림 3-3] 정신적 습관의 각 영역별 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 100
[그림 3-4] 정신적 습관의 각 항목별 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 (인지적 오류·반추·무망·걱정) ····· 103
[그림 3-5] 정신적 습관의 각 항목별 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 (부정적 사고, 자기도피, 기타 정신적 습관) ····· 104
[그림 3-6] 정신적 습관 관련 일상적 행태 보유율 ····· 105
[그림 3-7] 사회·인구학적 특성별 모든 영역(30개 항목)에서 1개 이상 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 107
[그림 3-8] 사회·인구학적 특성별 '인지적 오류' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 108
[그림 3-9] 사회·인구학적 특성별 '반추' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 109
[그림 3-10] 사회·인구학적 특성별 '무망' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 111
[그림 3-11] 사회·인구학적 특성별 '걱정' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 111

[그림 3-12] 사회·인구학적 특성별 '자기 자신에 대한 부정적 사고' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 113
[그림 3-13] 사회·인구학적 특성별 '자기도피' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 114
[그림 3-14] 사회·인구학적 특성별 '기타 정신적 습관' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 115
[그림 3-15] 32개 전체 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 116
[그림 3-16] 사회·인구학적 특성별 '임의적 추론' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 117
[그림 3-17] 사회·인구학적 특성별 '선택적 추상화' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 118
[그림 3-18] 사회·인구학적 특성별 '개인화' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 120
[그림 3-19] 사회·인구학적 특성별 '개인화' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 121
[그림 3-20] 사회·인구학적 특성별 '파국화' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 122
[그림 3-21] 사회·인구학적 특성별 '불운에 대한 회상적 반추' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 123
[그림 3-22] 사회·인구학적 특성별 '대처능력 부족에 대한 반추' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 124
[그림 3-23] 사회·인구학적 특성별 '나의 잘못에 대한 비판적 반추' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 125
[그림 3-24] 사회·인구학적 특성별 '자신의 미래에 대한 무망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 126
[그림 3-25] 사회·인구학적 특성별 '좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 127

[그림 3-26] 사회·인구학적 특성별 '일의 진행과정에 대한 무망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 129
[그림 3-27] 사회·인구학적 특성별 '목적 달성 가능성에 대한 무망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 129
[그림 3-28] 사회·인구학적 특성별 '일 시작단계의 걱정' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 130
[그림 3-29] 사회·인구학적 특성별 '시간부족에 대한 걱정' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 131
[그림 3-30] 사회·인구학적 특성별 '일의 결과에 대한 걱정' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 132
[그림 3-31] 사회·인구학적 특성별 '자신에 대한 실망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 134
[그림 3-32] 사회·인구학적 특성별 '자기 가치에 대한 부정적 사고' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 135
[그림 3-33] 사회·인구학적 특성별 '자기 능력에 대한 부정적 사고' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 136
[그림 3-34] 사회·인구학적 특성별 '상대적 가치에 대한 부정적 사고' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 137
[그림 3-35] 사회·인구학적 특성별 '자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 138
[그림 3-36] 사회·인구학적 특성별 '자기도피 원인으로서의 고통스런 일상' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 139
[그림 3-37] 사회·인구학적 특성별 '어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 140
[그림 3-38] 사회·인구학적 특성별 '자기도피 원인으로서의 무의미한 과거와 미래' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 141
[그림 3-39] 사회·인구학적 특성별 '끊임없는 생각' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 143

[그림 3-40] 사회·인구학적 특성별 '인정 추구' 항목의 습관 보유자 비율과
습관 보유자의 습관의 강도 ····· 143
[그림 3-41] 사회·인구학적 특성별 '완벽 추구' 항목의 습관 보유자 비율과
습관 보유자의 습관의 강도 ····· 145
[그림 3-42] 사회·인구학적 특성별 '타인 비난' 항목의 습관 보유자 비율과
습관 보유자의 습관의 강도 ····· 146
[그림 3-43] 사회·인구학적 특성별 '부정경험 과대평가' 항목의 습관 보유자
비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 147
[그림 3-44] 사회·인구학적 특성별 '자기 중심화' 항목의 습관 보유자 비율과
습관 보유자의 습관의 강도 ····· 148
[그림 3-45] 사회·인구학적 특성별 '주변 환경에 대한 부정적 사고' 항목의
습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 149
[그림 3-46] 사회·인구학적 특성별 '위험부담 성향' 항목의 습관 보유자 비율과
습관 보유자의 습관의 강도 ····· 150
[그림 3-47] 사회·인구학적 특성별 '변화수용 성향' 항목의 습관 보유자 비율과
습관 보유자의 습관의 강도 ····· 151
[그림 3-48] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(사회적 지지) ····· 153
[그림 3-49] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(가족 내 소통) ····· 154
[그림 3-50] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(가족과의 관계의 원만함) ····· 155
[그림 3-51] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(가족 외 주변과의 소통) ····· 156
[그림 3-52] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망
(학교 및 직장에서의 인간관계의 원만함) ····· 157
[그림 3-53] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(이웃과의 관계의 원만함) ····· 158
[그림 3-54] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(심리적 의지의 상대) ····· 158
[그림 3-55] 사회적 관계망 특성별 정신적 습관의 보유율과
습관 보유자의 습관의 강도 ····· 159
[그림 3-56] 사회적 관계망과 정신적 습관(인지적 오류) ····· 161
[그림 3-57] 사회적 관계망과 정신적 습관(반추) ····· 161

[그림 3-58] 사회적 관계망과 정신적 습관(무망) ····· 162
[그림 3-59] 사회적 관계망과 정신적 습관(걱정) ····· 163
[그림 3-60] 사회적 관계망과 정신적 습관(자기 자신에 대한 부정적 사고) ····· 164
[그림 3-61] 사회적 관계망과 정신적 습관(자기도피) ····· 164
[그림 3-62] 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(자아존중감) ····· 166
[그림 3-63] 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성
(목표 달성 가능성에 대한 태도) ····· 166
[그림 3-64] 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성
(주관적 사회계층-하위계층 인식 비율) ····· 167
[그림 3-65] 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성
(계층 상승에 대한 태도-계층상승 가능성 비율) ····· 168
[그림 3-66] 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(소속감-높은 소속감 인식 비율) · 169
[그림 3-67] 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(행복도-행복한 비율) ····· 170
[그림 3-68] 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성
(대인신뢰도-대인신뢰도 높다고 응답한 비율) ····· 170
[그림 3-69] 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황(중복응답) ··· 171
[그림 3-70] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(인지적 오류) ····· 173
[그림 3-71] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(반추) ····· 173
[그림 3-72] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(무망) ····· 174
[그림 3-73] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(걱정) ····· 175
[그림 3-74] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(자기 자신에 대한 부정적 사고) ····· 176
[그림 3-75] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(자기도피) ····· 176
[그림 3-76] 충격적 사건 · 사고 경험률 ····· 177
[그림 3-77] 사회·인구학적 특성별 충격적 사건 · 사고 경험률 ····· 178
[그림 3-78] 충격적 사건·사고 경험 여부별 정신적 습관 보유율과 습관의 강도 ····· 179
[그림 3-79] 사회·인구학적 특성별 우울 위험군의 비율 ····· 182
[그림 3-80] 사회·인구학적 특성별 불안(SAS) 점수 ····· 183
[그림 3-81] 사회적 지지 수준에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 184

[그림 3-82] 가족끼리의 소통 정도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 185
[그림 3-83] 가족들과의 관계의 원만함 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ···· 185
[그림 3-84] 가족 외 주변 사람들과의 소통 정도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 186
[그림 3-85] 학교, 직장에서의 관계의 원만함 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 187
[그림 3-86] 이웃주민들과의 관계의 원만함 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 188
[그림 3-87] 심리적 의지 상대 규모에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 188
[그림 3-88] 자아존중감 수준에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 190
[그림 3-89] 목표달성 가능성에 대한 태도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ···· 190
[그림 3-90] 주관적 사회 계층 수준에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 191
[그림 3-91] 계층상승 가능성에 대한 태도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ···· 192
[그림 3-92] 가정·학교·직장·사회 등에 대한 소속감에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 193
[그림 3-93] 행복감에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 193
[그림 3-94] 대인신뢰도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 194
[그림 3-95] 충격적 사건·사고 경험 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ···· 195
[그림 3-96] 사회·인구학적 특성별 주관적 건강 수준 인지율 ····· 197
[그림 3-97] 사회·인구학적 특성별 의사 진단 질환 유병률 ····· 198
[그림 3-98] 사회·인구학적 특성별 건강 관련 삶의 질(EQ-5D) 점수 ····· 198
[그림 3-99] 사회·인구학적 특성별 현재흡연율 ····· 199
[그림 3-100] 사회·인구학적 특성별 음주자의 위험 음주군과 알코올 사용장애 추정군의 비율 ····· 201
[그림 3-101] 사회·인구학적 특성별 중등도 신체활동 실천율 ····· 202
[그림 3-102] 사회·인구학적 특성별 격렬한 신체활동 실천율 ····· 202
[그림 3-103] 신체적 건강 수준에 따른 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 204

[그림 3-104] 신체적 건강 수준에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 205
[그림 3-105] 신체적 건강 수준에 따른 반추 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 206
[그림 3-106] 신체적 건강 수준에 따른 무망 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 207
[그림 3-107] 신체적 건강 수준에 따른 걱정 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 208
[그림 3-108] 신체적 건강 수준에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 209
[그림 3-109] 신체적 건강 수준에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 209
[그림 3-110] 신체적 건강 수준에 따른 기타 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 210
[그림 3-111] 신체적 건강행태에 따른 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 211
[그림 3-112] 신체적 건강행태에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 212
[그림 3-113] 신체적 건강행태에 따른 반추 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 214
[그림 3-114] 신체적 건강행태에 따른 무망 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 214
[그림 3-115] 신체적 건강행태에 따른 걱정 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 215
[그림 3-116] 신체적 건강행태에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 216
[그림 3-117] 신체적 건강행태에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 217

[그림 3-118] 신체적 건강행태에 따른 기타 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 218
[그림 3-119] 주관적 건강 수준에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 219
[그림 3-120] 의사진단 질환 유무에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 220
[그림 3-121] 건강 관련 삶의 질(EQ-5D)에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 221
[그림 3-122] 현재 흡연 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 222
[그림 3-123] 위험 음주 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 222
[그림 3-124] 중등도 신체활동 실천 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 223
[그림 3-125] 격렬한 신체활동 실천 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수 ····· 224
[그림 3-126] 정신적 습관 보유 여부에 따른 우울 '위험군' 비율 ····· 226
[그림 3-127] 정신적 습관 보유 여부에 따른 불안(경증 이상의 불안) 비율 ····· 227
[그림 4-1] 정신적 습관 7개 영역별로 1개 항목 이상 습관 보유자의 비율 ····· 232
[그림 4-2] 정신적 습관 7개 영역별로 1개 항목 이상 정신적 습관이 있다고 응답한 비율 ····· 233
[그림 4-3] 정신질환자군 및 대조군의 정신적 습관의 평균 강도 ····· 233
[그림 4-4] 정신적 습관의 각 항복별 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 234
[그림 4-5] 정신적 습관의 각 항복별 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도 ····· 235
[그림 4-6] 정신질환자군과 대조군의 사회적 지지 ····· 237
[그림 4-7] 정신질환자군과 대조군의 가족 내 소통 정도 ····· 237
[그림 4-8] 정신질환자군과 대조군의 가족과의 관계의 원만함 ····· 238
[그림 4-9] 정신질환자군과 대조군의 심리적 의지 상대의 규모 ····· 238
[그림 4-10] 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 보유율(%) ····· 239
[그림 4-11] 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 보유자의 습관 강도 ····· 240
[그림 4-12] 정신질환자군과 대조군의 자아존중감 ····· 241
[그림 4-13] 정신질환자군과 대조군의 대인신뢰도 ····· 242
[그림 4-14] 정신질환자군과 대조군의 행복감 ····· 242
[그림 4-15] 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 보유율 ····· 243
[그림 4-16] 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 강도 ····· 243

[그림 4-17] 정신질환자군과 대조군의 주관적 건강 수준 ····· 244
[그림 4-18] 정신질환 환자와 대조군의 EQ-5D ····· 244
[그림 4-19] 정신질환자군과 대조군의 흡연 실태 ····· 245
[그림 4-20] 정신질환자군과 대조군의 음주 실태 ····· 245
[그림 4-21] 정신질환자군과 대조군의 신체활동 실태 ····· 246
[그림 4-22] 정신질환자군과 대조군의 수면시간 실태 ····· 246
[그림 4-23] 신체적 건강 수준과 정신적 습관 보유율 ····· 247
[그림 4-24] 신체적 건강행태와 정신적 습관 보유율 ····· 248
[그림 6-1] 정신건강증진서비스 전달체계 ····· 280

Abstract

The Current Status of Health Behaviors and Mental Habits and the Policy Directions to Improve Them in Korea

Korean society is increasingly exposed to mental health problems such as high prevalence of depression and anxiety disorder and high incidence of suicides.

In order to meet the mental health problems, the Korean government has implemented various policy measures focusing on psychiatric treatments. However, it is recognized that multi-disciplinary approaches should be developed for the clients with various socio-economic backgrounds and characteristics.

In this context, this study introduces the concept of mental habits in relation with mental health, and discusses such mental habits as cognitive errors, rumination, anxiety, hopelessness, escape from the self and negative thinking for the self.

One of the findings of this study is that a large proportion of Koreans holds various mental habits that are strongly correlated with mental health issues such as depression and anxiety disorder. This study also finds that factors influencing mental habits and mental health includes self-esteem, social support and social networking.

This study compares the mental habits between mental patients group and control group, and finds that the prevalence of the hopelessness and the escape from the self is higher among the mental patients group.

The study recommends that the programs to improve negative mental habits based on multi-disciplinary approaches should be developed at community levels.

요 약

1. 연구의 배경 및 목적

최근 우리 사회는 빈곤, 질병, 부채, 건강문제, 직장 및 학교에서의 스트레스 등 다양한 사회·경제·문화적 요인에 의한 높은 자살 사망률, 우울 및 불안장애 보유율 등의 정신건강 문제가 날로 심각성을 더해 가고 있다. 2009년부터 2013년까지 5년간 건강보험 및 의료급여 심사결정 자료를 이용하여 우울증을 분석한 결과, 우울증 환자는 2009년 약 55만 6천 명에서 2013년 약 66만 5천 명으로 19.6%가 증가하였다(건강보험심사평가원, 2016).

우리나라 자살에 의한 사망률은 인구 10만 명당 26.5명(2015년)으로 OECD 국가 평균인 12.0명에 비해 높다(통계청, 2016, p.3). 또한 정신질환역학실태조사에 따르면 우리나라 국민의 37.6%는 평생 중 한 번 이상 정신질환을 경험하였고, 국민의 16.0%는 최근 1년 내에 하나 이상의 정신질환을 경험하는 것으로 나타났다(조맹제 등, 2011, p.28).

이러한 정신건강 문제에 대처하기 위해 그간 정부는 정신건강증진 종합대책 등 다양한 대책을 강구해 왔으나 지금까지의 정신건강증진 대책은 우울·불안장애 등 각종 정신질환 보유율 등에 중점을 두어 왔다. 정신건강 문제가 다양한 사회·경제적, 사회심리적 문제에 뿌리를 두고 있음에도 불구하고 이를 고려한 평소의 정신건강관리 및 정신질환 예방과 이를 위한 다학제적이고 통섭적인 대책 마련이 미흡하였다.

이와 관련하여, 신체적 건강과 관련하여 건강행태는 핵심적인 건강결정요인의 하나로 간주되고 있다. 정신건강 분야에서도, 우울·불안 등 정신

건강(mental health)의 결정요인으로서 정신적 습관(mental habits)을 고려해 볼 수 있다. 정신적 습관은 정신의학적 측면으로 설명되지 않는 정신건강의 일면으로, 습관적 태도, 사고습관, 정서적 경향 등으로 설명할 수 있다. 이러한 정신적 습관의 하나로 해석될 수 있는 부정적인 자기사고 습관이 빈번해지면 낮은 자존감 또는 우울증을 일으킬 수 있다는 연구 결과(Verplanken et al. 2007, p.526)는 정신적 습관의 개선을 통해 정신건강을 제고할 수 있다는 점을 단적으로 보여 주고 있다. 이러한 가능성에도 불구하고 지금까지는 정신건강에 대한 사회·행태적 접근이나 정신적 습관에 대한 학술적·정책적 관심이 거의 없었다.

본 연구는 한국사회의 사회·경제·보건학적 접근 등을 통하여 우리나라 국민의 정신적 습관을 파악하고, 정신적 습관과 신체적 건강 및 건강행태, 정신건강과의 관련성을 분석하고자 한다. 이를 바탕으로 정신적 습관의 개선을 통해 정신건강을 증진시키고, 이것이 신체적·정신적 건강증진으로 이어지도록 하는 정책대안을 모색하는 데 목적을 두었다.

이를 위해 첫째, 정신적 습관의 개념에 대한 조작적 정의하에 정신적 습관을 측정하기 위한 개념적 틀과 측정 방법 및 지표체계를 개발한다. 다만, 정신적 습관을 측정하기 위한 체계적인 척도 개발에는 장시간이 소요되기 때문에 본 연구에서는 주로 정신적 습관을 측정하기 위한 항목 개발에 중점을 두고, 본격적인 척도 개발, 배점 방식 개발, 절단점수 설정 등은 후속연구의 과제로 남겨 두기로 한다.

둘째, 개발된 정신적 습관 측정 항목과 방법을 활용하여 설문조사를 통해 우리나라 국민들의 정신적 습관의 보유실태를 파악하고, 정신적 습관과 신체적 건강 및 건강행태, 정신건강과의 관련성을 분석한다.

셋째, 환자-대조군 조사를 통해, 정신질환자에게 특징적으로 나타나는 정신적 습관을 파악한다.

넷째, 정신적 습관 개선과 정신건강 수준 제고를 위한 정신적 습관 및 정신건강 관리방안을 마련하고 이와 관련한 정책적 제언을 제시한다.

2. 주요 연구 결과

가. 정신적 습관 측정 지표 개발

본 연구에서는 정신적 습관을 정신건강과 관련하여 무의식적 또는 자동적(automatically)으로 반복되는 사고습관, 태도, 정서적 경향 등으로 정의하였다. 정신적 습관의 개념을 도입하기 위하여, ① 어떤 정신적·사고적·정서적 태도·속성을 정신적 습관의 범주에 포함할 것인지, ② 그리고 이것이 얼마나 습관적으로 일어나는지를 고려하였다.

그 결과, 정신적 습관은 특정한 영역에 한정된 것이 아니라 모든 사고의 영역에서 걸쳐서 적용될 수 있는 개념이므로, 본 연구에서는 우울, 불안, 자살 등 정신건강에 영향이 클 것으로 예상되거나 국민들에게서 발견되는 빈도가 높은 사고습관 등을 선정하였다. 심리학에서의 개념을 상당 부분 도입하였으며, 측정 도구에는 ① 인지적 오류(cognitive errors), ② 반추(rumination), ③ 무망(hopelessness), ④ 걱정(anxiety), ⑤ 부정적 사고(negative thinking), ⑥ 자기도피(escape from self)와 여기에 국민들이 현실적으로 자주 경험하는 ⑦ 기타 정신적 습관 항목들을 추가하여 총 7개 영역에서 정신적 습관 측정 항목을 설정하였다.

이러한 정신적 습관의 영역에 대해 총 32개의 세부 항목을 설정하였으며, 각 항목마다 습관적 측면을 파악하기 위한 점수를 부여하였다. 즉, 개별 항목에 대해 습관이 '습관 없음'(0점)~'매우 강함'(10점)으로 측정하였다.

〔요약그림 1〕 정신적 습관 영역 및 문항



나. 우리나라 국민의 정신적 습관 실태

1) 정신적 습관 보유 실태

우리나라 국민의 거의 대부분(97.2%)이 7개 영역 32개 항목의 정신적 습관 중 하나 이상의 습관을 보유하고 있는 것으로 나타났다. 이는 복잡

하고 다원화된 사회구조와 생활양식에 적응하며 생활하는 과정에서 다양한 형태의 정신적 습관을 보유하는 것이 보편적 현상임을 보여 주고 있다.

각각의 세부 영역별로 1개 이상의 습관을 보유하고 비율은 인지적 오류(cognitive errors), 반추(rumination), 걱정(anxiety) 영역이 각각 90.9%, 82.4%, 70.8%로 상대적으로 높게 나타났다. 즉, 정신건강과 관련한 심각성이 낮은 습관 보유율은 상대적으로 높고, 무망(hopelessness), 자기로부터의 도피, 자신에 대한 부정적 사고(negative thinking)는 각각 48.2%, 47.6%, 60.1%로 심각성이 높은 습관의 보유율은 상대적으로 낮게 나타난 것이다.

인구·사회학적 특성별로 살펴보면, 여성의 정신적 습관 보유율은 27.4%로, 남성 25.5%보다 다소 높으며, 60대 이상의 습관 보유율은 39.1%로 타 연령 그룹에 비해 높았다. 이는 여성이 남성보다 우울 등 정신건강이 열악하다는 연구 결과와 상관성이 있으며, 60대 이상에서 우울이나 자살 등이 높은 현상과 일맥상통하는 결과이다. 소득 수준에 따라서도 월평균 소득이 500만~700만 원과 700만 원 이상인 집단의 습관 보유율은 약 26%로, 약 30%의 타 집단보다 낮다. 이는 저소득층의 낮은 학력 계층일수록 정신건강 수준이 열악하고 이들의 경우 부정적인 정신적 습관을 많이 보유하고 있기 때문으로 판단된다.

0~10점으로 파악한 정신적 습관의 강도(습관 보유자에 국한하여 측정된 습관의 강도)는 습관 보유율이 높은 인지적 오류, 걱정, 반추 등이 높고, 습관 보유율이 낮은 무망, 자기로부터의 도피, 자기에 대한 부정적 사고가 상대적으로 낮았다.

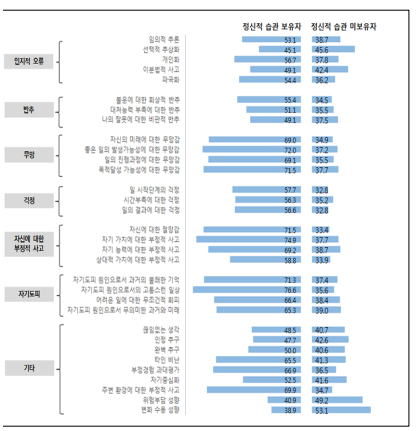
또한 자아존중감, 행복감, 대인신뢰도와 같은 사회·심리적 요인이 부정적인 집단에서 대체적으로 정신적 습관을 많이 보유하고 있으며, 가족관계나 직장학교에서의 인간관계가 원만하고 사회적으로 지지를 많이 받고

있다고 생각할수록 부정적인 정신적 습관 보유 비율은 낮았다.

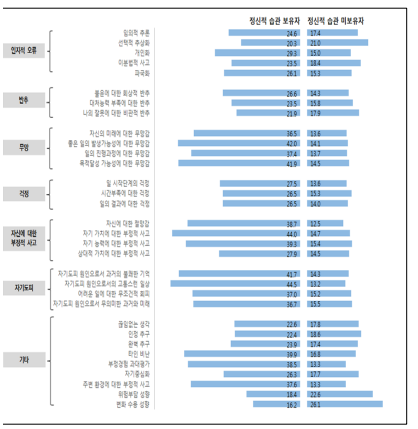
2) 정신적 습관과 정신건강

정신적 습관을 가진 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 우울, 불안의 위험군 비율이 높았고, 습관 보유 여부에 따라 정신건강의 차이가 가장 크게 나타난 정신적 습관의 영역은 무망, 자신에 대한 부정적 사고, 자기도피였다.

〔요약그림 2〕 정신적 습관 보유 여부에 따른 우울 '위험군' 비율



〔요약그림 3〕 정신적 습관 보유 여부에 따른 불안 '경증 이상의 불안' 비율



다. 환자-대조군의 정신적 습관 비교

정신질환자군과 정상군(대조군) 간에 정신적 습관 보유율(* 각 영역 내에서 1개 이상의 습관을 보유한 비율)의 차이를 비교하여 보면, 환자군의 경우 무망, 자기도피의 영역에서 대조군보다 높은 비율을 보였다. 인지적

오류, 반추, 걱정 등의 경우는 환자군보다 대조군에서 오히려 보유 비율이 높았는데, 이는 걱정이나 과거를 반복적으로 되돌아보는 습관 등이 환자군에 특화된 습관이 아니라 일반인에게도 보편화된 습관임을 보여 준다.

3. 결론 및 시사점

본 연구의 주된 내용은 특정한 제도·정책과 관련한 세부적 설계나 정책 개발보다는 정신적 습관의 보유 실태, 그리고 정신적 습관이 정신건강의 주요 결정 요인의 하나라는 점을 밝히기 위한 근거를 제공하는 것이다. 본 연구 결과에 의하면 우리나라 국민들은 정신건강에 부정적 영향을 미칠 수 있는 정신적 습관을 다양하게 보유하고 있었는데, 이와 같이 자료 분석에서 발견된 주요 내용을 바탕으로 정신건강과 관련된 정책 방향과 시사점을 제시하고자 한다.

첫째, 정신적 습관의 중요성에 대한 인식을 증대하는 것이 필요하다. 정신적 습관이 정신건강의 주요 결정요인이라는 점은 아직까지 학문적 측면이나 현장에서의 서비스 제공 측면에서 보편화된 지식으로 인식되지 않은 상태이다. 신체적 건강에서와 달리 정신건강 영역에서는 행태적 측면에 대한 관심 자체가 미흡하였다.

둘째, 노인 및 저소득 취약계층에 대한 정신적 습관 관리 프로그램을 개발해야 한다. 우리나라 자살 사망자 중 노인이 차지하는 비율이 높은 상황에서, 본 연구 결과에서도 부정적 정신적 습관이 노인계층과 저소득계층에서 많이 관찰되고 있다는 점은 정책적으로 시사하는 바가 크다.

셋째, 올바른 정신적 습관 형성을 위해서는 아동·청소년기에서부터 적극적으로 개입하는 것이 바람직하다는 측면에서 아동·청소년에 대한 정신

적 습관 관리를 강화해야 한다.

넷째, 보건소, 정신건강증진센터, 자살예방센터, 중독관리통합지원센터 등의 정신건강 관련 공공서비스 기관을 중심으로 정신적 습관 개선을 위한 프로그램을 개발하고 시행할 필요가 있다.

다섯째, 정신건강과 신체적 건강을 아우르는 전인적 관점의 건강의 개념 도입이 필요하므로, 신체적·정신적 건강관리의 통합 프로그램을 개발해야 한다.

여섯째, 정신건강증진센터에 정신건강증진요원의 배치를 확대하는 등 지역사회의 정신건강증진 역량을 강화해야 한다.

일곱째, 근로자는 직장 정신건강증진 사업의 대상자일 뿐 아니라 지역사회 정신건강증진사업의 대상자이기도 하지만, 현실적으로는 제공되고 있는 프로그램에 참여가 미흡하다. 따라서 근로자에 대한 직장 정신건강관리 프로그램이 강화되어야 한다.

이 외에도 정신적 습관과 같은 정신건강 리스크 예측 모형을 개발하고, 긍정적인 정신적 습관 형성을 위한 가이드라인을 개발해야 할 것이며, 건강검진센터의 건강검진 항목에 정신적 습관 관련 내용을 포함해야 한다. 또한 긍정적인 측면의 정신건강 수준을 측정하여 정신건강 수준을 증진 및 관리하는 체계를 마련해야 한다.

*주요 용어: 정신적 습관, 정신건강, 정신건강증진

제 1 장 서 론

제1절 연구의 배경 및 목적
제2절 연구 방법

1 서 론

제1절 연구의 배경 및 목적

1. 연구의 필요성

최근 우리 사회는 빈곤, 질병, 부채, 건강문제, 직장 및 학교에서의 스트레스 등 다양한 사회·경제·문화적 요인에 의한 높은 자살 사망률, 우울 및 불안장애 보유율 등의 정신건강 문제가 날로 심각성을 더해 가고 있다. 2009년부터 2013년까지 5년간 건강보험 및 의료급여 심사결정 자료를 이용하여 우울증을 분석한 결과, 우울증 환자는 2009년 약 55만 6천 명에서 2013년 약 66만 5천 명으로 19.6%가 증가하였다(건강보험심사평가원, 2016).

우리나라 자살에 의한 사망률은 인구 10만 명당 26.5명(2015년)으로 OECD 국가 평균인 12.0명에 비해 높다(통계청, 2016, p.3). 또한 정신질환역학실태조사에 따르면 우리나라 국민의 37.6%는 평생 중 한 번 이상 정신질환을 경험하였고, 국민의 16.0%는 최근 1년 내에 하나 이상의 정신질환을 경험하는 것으로 나타났다(조맹제 등, 2011, p.28).

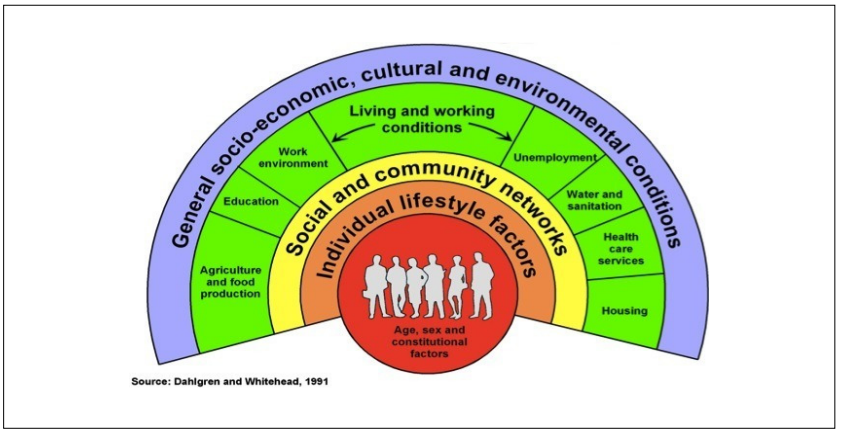
또한 최근 젊은 세대들 간에 '헬조선', '흙수저·금수저' 등의 용어가 자주 사용되는 것을 볼 때, 아무리 노력을 해도 현재의 상황에서 벗어날 수 없다는 무기력감과 우울감, 사회적 여건에 대한 분노가 확산되어 있는 것으로 보인다. 이러한 우울감, 분노 등으로 인한 사건·사고들이 연일 보도되고 있다.

이러한 정신건강 문제에 대처하기 위해 그간 정부는 정신건강증진 종합대책 등 다양한 대책을 강구해 왔으나 지금까지의 정신건강증진 대책은 우울·불안장애 등 각종 정신질환 보유율 등에 중점 두어 왔다. 정신건강 문제가 다양한 사회·경제적, 사회심리적 문제에 뿌리를 두고 있음에도 불구하고 이를 고려한 평소의 정신건강관리 및 정신질환 예방과 이를 위한 다학제적이고 통섭적인 대책 마련이 미흡하였다.

이와 관련하여, 일반적으로 신체적 건강과 관련하여서는 사회·경제·문화·환경적 여건, 생활 및 근로 여건, 지역사회 네트워크 등과 함께 건강행태 등의 생활습관이 핵심적인 건강결정요인의 하나로 간주되고 있다.

이에 따라 절주·금연·영양·신체 활동 등 개인의 건강행태와 생활습관 개선은 건강 수준의 향상을 위한 중요한 정책적 수단으로 활용되고 있으며, 이러한 건강행태 및 생활습관 개선을 위한 사업은 현실적으로도 대부분의 국가에 있어서 건강증진 및 질병예방을 위한 정책적 노력의 많은 부분을 차지하고 있다.

〔그림 1-1〕 건강결정요인(health determinants)



자료: Whitehead, M., & Dahlgren, G. (1991). What can be done about inequalities in health?

이와 같이 신체적 건강과 관련하여 개인의 행태적·습관적 요인이 건강 수준에 커다란 영향을 미친다면 정신건강에 대해서도 마찬가지로 생각해 볼 수 있을 것이다. 즉, 정신건강에 있어서도 개인의 행태적·습관적 요인이 정신건강 수준을 결정하는 중요한 요인으로 작용할 수 있다는 것이다.

정신건강과 관련한 습관적 요인을 '정신적 습관(mental habits)'이라고 명명할 때, 이 정신적 습관 자체, 그리고 정신건강의 결정요인으로서 정신적 습관에 대해서는 지금까지 학술적으로나 정책적으로나 관심이 매우 낮았다. 만약, 앞으로 다양하고 심도 있는 연구를 통해 정신적 습관이 정신건강에 영향을 미치는 요인으로 밝혀진다면 정책적 측면에서도 매우 귀중한 기회를 얻는 결과를 낳게 될 것이다. 즉, 단순한 정신의학적 서비스 제공뿐 아니라 신체적 건강에서와 같이 습관적·행태적 요인을 개선하기 위한 정책적 개입을 통해 국민의 정신건강 수준 제고를 도모할 수 있는 기회를 얻게 된다는 것이다.

이러한 정신적 습관은 정신의학적으로는 설명할 수 없는 습관적·행태적 측면에 기반을 두고 있어서 아직까지 이론적으로 검증되지는 않았지만, 본 연구에서는 정신건강과 관련한 습관적 태도, 사고습관, 정서적 경향 등으로 정의하고자 한다. 이러한 정신적 습관을 정신건강 관련 개념으로 통합할 경우 최근 다양하게 진화하고 있는 정신건강 개념의 영역 확대에도 기여할 수 있을 것이다. 특히 지금까지의 정신의학적 접근은 우울, 불안 등 질병이나 장애를 가진 부정적 측면의 정신건강에 초점을 맞추어 왔으나, 최근에는 긍정적 정신건강(positive mental health)에 대한 관심이 증대되고 있다. 긍정적 정신건강은 단순히 질병이나 장애를 가진 상태를 넘어서 삶을 즐기고, 당면과제에 대처할 수 있는 능력을 증진시킬 수 있는 역량으로 볼 수 있다(Pan-Canadian Joint Consortium for School Health 2014, p.8). 학술적 측면에서 이러한 긍정적 정신건강을

유지·증진하는 데 관련되는 정신적 습관을 규명하고, 이를 기반으로 긍정적 정신건강을 위한 정신습관 개선 프로그램 개발 등의 정책적 접근이 가능해질 것이다.

부정적 정신건강과 대비되는 의미에서의 긍정적 정신건강과 유사한 개념으로 정신적 안녕(mental wellness)이 있다. 정신적 안녕은 '좋은 정신건강(good mental health)'으로 표현되기도 하는데, 좋은 정신건강은 높은 삶의 만족도, 원만한 대인관계, 높은 자아존중감 등과 연관되어 있다. 단순히 정신건강 문제의 유무만을 기준으로 하여 이러한 정신건강 상태를 설명할 수 없으며, 이 경우에도 정신적 습관의 개념을 도입할 경우 그러한 상태에 이르게 되는 요인 등과 관련하여 많은 부분을 설명할 수 있게 될 것이다.

다른 한편으로 정신적 습관은 인간의 생각·감정의 상태를 의미하는 정신·정서적 건강(mental-emotional health)과도 관련성이 있을 것으로 판단된다. 정서적 출혈(emotional bleeding) 등도 정서적 건강상에 충격이 발생한 상태를 나타내는데, 이러한 정서적 건강상태는 자기 자신과 자신의 삶에 대한 인식, 대인신뢰도 등과도 연관성이 있을 것으로 보인다.

이와 같이 정신건강 상의 다양한 개념을 수용하는 데는 그러한 정신적 상태에 이르게 된 습관적 요인으로서의 정신적 습관이 중요한 역할을 할 수 있을 것이다. 정신적 습관의 하나로 해석될 수 있는 부정적인 자기 사고 습관이 빈번해지면 낮은 자존감 또는 우울증을 일으킬 수 있다는 연구결과(Verplanken et al. 2007, p.526)는 정신적 습관의 개선을 통해 정신건강을 제고할 수 있다는 점을 단적으로 보여 주고 있다.

이와 같은 정신적 습관의 잠재적 중요성에도 불구하고 지금까지 국내·외에서 정신적 습관에 대한 학술적 연구가 극히 미미했던 만큼 우리나라 국민들이 어떠한 정신적 습관을 얼마만큼 보유하고 있으며, 이것이 정신

적 건강과 어떤 연관성을 가지는지 살펴볼 필요가 있다.

정신적 습관으로 인한 정신건강 상의 영향에 대해서는 향후 장기적으로 연구 결과가 축적되어야 할 것이며, 이 과정상의 초기단계 연구로서 우리나라 국민들의 정신적 습관 보유실태와 정신적 습관 및 우울, 불안 등 정신건강 문제 간의 관계에 대한 분석이 이루어져야 할 필요가 있다.

2. 연구 목적

본 연구에서는 한국사회의 사회·경제·보건학적 접근 등을 통하여 우리나라 국민의 정신적 습관을 파악하고, 정신적 습관 및 건강행태가 신체적·정신건강에 미치는 영향을 분석하고자 한다.

이를 바탕으로 정신적 습관의 개선을 통해 정신건강을 증진시키고, 이것이 건강행태의 개선과 신체적·정신적 건강증진으로 이어지도록 하는 정책대안을 모색하는 데 목적을 두었다.

이를 위해 첫째, 정신적 습관의 개념에 대한 조작적 정의하에 정신적 습관을 측정하기 위한 개념적 틀과 측정 방법 및 지표체계를 개발한다. 다만, 정신적 습관을 측정하기 위한 체계적인 척도(scale) 개발에는 장시간이 소요되기 때문에 본 연구에서는 주로 정신적 습관을 측정하기 위한 항목 개발에 중점을 두고, 본격적인 척도 개발, 배점 방식 개발, 절단점수(cut-off point) 설정 등은 후속 연구의 과제로 남겨 두기로 한다.

둘째, 개발된 정신적 습관 측정 항목과 방법을 활용하여 설문조사를 통해 우리나라 국민들의 정신적 습관의 보유실태와 건강행태, 신체적 건강수준, 정신건강 실태 등을 파악한다.

셋째, 정신적 습관과 신체적 건강 및 건강행태와의 연관성을 분석한다.

넷째, 환자-대조군 조사를 통해, 정신질환자에게 특징적으로 나타나는

정신적 습관을 파악한다.

다섯째, 정신적 습관 개선과 정신건강 수준 제고를 위한 정신적 습관 및 정신건강 관리방안을 마련하고 이와 관련한 정책적 제언을 제시한다. 정책적 제언을 제시함에 있어서는 보건학적 의미에 추가하여 정신건강과 관련한 사회 정책적 대안에 중점을 두고자 하며, 사회행태학적, 행동과학적 접근에 기반을 둔 지역사회 개입의 필요성을 강조하고자 한다.

한편, 본 연구는 정신적 습관 및 정신적 건강과 관련한 설문조사 및 자료생산이 사업의 중요한 부분을 차지한다. 이에 따라 설문조사를 실시함에 있어서 위에서 언급한 목적을 달성할 수 있도록 조사를 설계하였으며, 본 연구에서 일차적인 연구 결과를 제시하였으나, 본 연구에서 구축된 D/B를 활용하여 추후 심층 분석 연구들이 추진될 필요가 있다.

제2절 연구 방법

1. 연구 방법 개요

본 연구의 수행을 위해 『한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태』에 대한 설문조사를 실시하였다. 설문을 구성함에 있어서는 일정한 개념적 분석모형(conceptual framework)을 기초로 하였다.

설문조사를 실시함에 있어서 10,000명의 일반 국민을 대상으로 한 조사와 정신질환자군-대조군(정상군)을 대상으로 한 조사로 구분하여 실시하였다. 일반 국민을 대상으로 한 조사에 추가하여 정신질환자군-대조군 조사를 실시한 이유는 정신질환자군과 대조군(정상군) 간의 정신적 습관의 차이를 보다 분명하게 비교해 보기 위해서였다. 정신질환자군에서 많

이 보유하고 있는 정신적 습관과 정상군에서 많이 보유하고 있는 정신적 습관의 그 종류상에서 어떤 차이를 가지고 있으며, 각 정신적 습관의 종류별 습관의 강도를 보다 분명하게 살펴보기 위해서였다. 일반인에 대한 조사에서도 CES-D11으로 측정된 우울증 환자군이나 고위험군과 그렇지 않은 집단간에 정신적 습관의 차이를 살펴볼 수 있지만, 의학적으로 정신질환으로 진단을 받은 환자군과 정상군 간에 정신적 습관의 차이를 살펴보고자 하였다.

정신질환자군과 대조군 각각 200명씩 총 400명을 대상으로 면접에 의한 설문조사를 실시하였는데, 정신질환자군 조사의 표본규모가 작아 정신질환의 종류는 고려하지 않았으나, 주로 우울 및 불안장애 환자들이 차지하였다. 조사대상 환자는 서울시내 1개 대학병원을 방문한 외래 환자와 정신건강증진센터 이용 환자를 대상으로 하였다.

대조군 조사의 표본은 환자군 조사 대상자의 성별·연령별 분포를 고려하여 설정하였으며, 환자군과의 대비를 위한 기타 세부적인 인구·사회·경제·보건학적 특성은 통제하지는 못했다.

한편, 일반 국민을 대상으로 한 조사로는 온라인 웹을 이용한 조사와 가구 방문 조사를 병행하여 실시하였다. 청소년 및 노인에 대해서는 가구방문조사를 실시하였는데, 청소년의 경우 온라인 조사 패널에 확보된 대상자 수가 적었기 때문이며, 노인의 경우 자력에 의한 온라인 상의 응답이 어렵다는 점을 고려하였기 때문이다. 그러나 온라인 조사와 면접 조사에 의한 응답의 차이를 최대한 줄이기 위해 가구방문조사를 실시함에 있어서도 CAPI에 의해 자기기입식으로 응답하도록 하였다. 이 외 설문조사의 구체적인 내용과 제한점에 대해서는 뒤에서 언급하기로 한다.

한편, 분석모형뿐 아니라 정신적 습관, 그리고 정신적 습관에 영향을 미치는 요인, 정신적 습관에 따른 개인 및 사회적 위험 등과 관련된 변수

의 선정을 위해 정신의학, 보건학, 사회학, 심리학, 사회복지학 분야의 전문가들이 자문을 구하였다.

아울러, 선행연구에서 우울, 불안 등의 정신건강 문제와 관련성이 높다고 알려진 변수들을 조사 내용에 포함하였는데, 개인의 인구·사회학적 변수 및 사회·심리적 측면의 변수들을 포함하였다. 그리고 정신건강(우울, 불안 등)에 관한 측정을 위해서 전문가들이 사용하는 임상적 질환의 측정도구가 아닌 온라인조사 및 전자조사법(CAPI)을 고려하여 자가측정척도(SAS)를 사용하였다,

한편, 일반인이 아닌 정신적으로 취약한 상태에 있는 대상자에게 온라인 설문을 실시하는 경우 조사가 신뢰성 있게 이루어질지에 대한 의문이 제기될 수 있다. 그러나 본 연구의 대상자는 정신적으로 취약한 응답자만을 대상으로 하는 것이 아니고 일반인을 대상으로 하고 있으며, 주변에 아무도 없는 상태에서 답변을 하는 것이 오히려 보다 진실되게 응답을 할 수 있다고 볼 수 도 있다. 아울러, 본 연구의 우울, 불안 등의 척도들은 질환을 판정하기 위한 전문적인 척도들이 아니라 자가측정척도(SAS) 척도로서, 전문가에 의한 질문이 반드시 필요하지 않기도 하다는 점에서 온라인 조사가 큰 문제는 없을 것으로 판단된다.

자료의 분석방법으로는 교차분석(cross tabulation)과 함께 다변량 분석(multi-variate analysis)을 실시하였다. 교차분석을 통해서는 개인의 사회·경제·인구학적 특성별로 정신적 습관 보유 실태, 건강행태, 사회·심리적 특성, 정신건강 실태 등을 살펴보았다. 아울러, 정신적 습관 보유 상태별로 우울 등 정신건강 수준의 차이를 일차적으로 분석하였다.

다변량 분석을 통해서는 인구·사회·경제적 특성을 통제하고, 건강 요인, 사회·심리적 특성 등 정신적 습관에 영향을 미치는 요인을 규명하고, 정신적 습관과 정신건강의 관련성을 분석하였다.

조사 문항 개발 및 조사 진행 총 관리는 한국보건사회연구원이 담당하였고, 조사 수행은 사회조사기관인 ㈜마크로밀 엠브레인이 담당하였다. 2016년 8월 말에 위탁 발주를 실시하여 9월 5일부터 9월 26일까지 실시하였다. 표본추출과 관련하여서는 2016년 9월 기준 안전행정부 주민등록 인구통계를 모집단으로 전국 17개 시·도를 층화하고 성별 및 연령을 고려하여 표본을 추출하였다.

이 외 연구 방법으로, 국내·외 선행연구 및 관련 기관 홈페이지 등으로부터 자료를 수집·분석하였으며, 학계 등 관련 전문가와의 정책간담회 및 자문회의 등을 통해 연구추진과 관련한 의견을 구하였다. 특히 심리학 분야 전문가의 의견을 바탕으로 정신적 습관 측정 항목을 개발하였으며, 그 결과 실제 심리학에서의 다양한 용어와 개념을 정신적 습관 측정 항목에 상당 부분 반영하였다. 이 외에도 연구 방향, 조사 설문지 개발, 조사 결과 해석 등과 관련하여 외부 전문가들의 의견을 구하였다.

이와 함께, 본 연구를 외부 전문가와의 협동 연구로 추진하였다. 일반 국민 대상 설문조사의 표본설계 및 가중치 설정을 위해 통계분야 전문가를 공동연구진으로 초빙하였으며, 정신질환자-대조군 조사 실시 및 자료분석, 그리고 일반 국민 대상 조사 자료를 활용한 다변량 분석 중 일부의 분석을 위해 외부전문가를 공동연구진으로 초빙하였다.

2. 연구모형

본 연구에서는 개인의 인구·사회·경제적 특성, 사회·심리적 특성, 사회적 관계망 등이 정신적 습관 형성에 영향을 미치고, 이 정신적 습관은 정신건강과 상관성을 가지는 것으로 분석모형을 설정하였다. 아울러 정신적 습관과 정신건강은 신체적 건강행태 및 건강 수준과도 연관성을 가지

는 것으로 모형을 설정하였다.

이러한 모형을 설정함에 있어서 정신적 습관과 정신건강 간에 상호작용이 존재한다는 점, 그리고 제3자적 개입을 통한 정신적 습관의 개선 정도가 크지 않을 수 있다는 점에 대한 심도 있는 검토가 필요하였다.

우선, 정신적 습관과 정신건강 간의 인과관계와 관련하여, 정신적 습관이 정신건강 수준에 영향을 미치는 측면과 우울 등 정신건강이 정신적 습관에 영향을 미치는 양면성이 존재할 수 있다.

이 양면적 측면은 각각 나름대로의 근거를 가지고 있다. 정신적 습관이 정신건강 수준에 영향을 미친다는 인과관계와 관련하여서는, 부정적인 자기 사고가 빈번해지면, 낮은 자존감 또는 우울증을 일으킬 수 있다는 연구 결과가 있다(Verplanken et al. 2007, p.526). 이러한 연구 결과에만 따를 경우 정신적 습관을 독립변수로 하고 정신건강 수준을 종속변수로 하는 분석모형의 설정이 가능하다.

그러나 반면에, 본 연구에서 정의하는 정신적 습관(부정적 자기사고, 자기로부터의 도피, 무망감, 인지적 오류, 걱정, 반추 등과 관련한 정신적 습관)의 측정 항목이 우울증과 불안장애의 증상의 많은 부분을 담고 있어서, 정신적 습관이 우울과 불안에 영향을 주는 독립변수라기보다는 우울 등과 같은 최종결과(mental health outcome)로서의 성격을 가지고 있다는 점도 고려해야 한다. 특히 정신과 진료 현장에서는 우울·이나 불안장애 진단 시 인지적 오류, 부정적 사고, 무망 등의 증상이 있을 때 진단을 내리기도 하며, 우울이나 불안장애를 치료할 경우 정신적 습관이 개선되는 효과를 얻기도 한다. 이런 의미에서 본 연구에 다루고 있는 무망감, 자기로부터의 도피, 자신에 대한 부정적 사고, 인지적 오류 등과 관련된 정신적 습관은 우울이나 불안장애 등의 증상으로서의 의미를 가지기도 한다. 이런 측면에서 정신적 습관이 우울 및 불안장애 등의 사전적 결정요

인이라기보다 우울 및 불안장애의 결과(outcome)로 해석될 수도 있다.

이에 따라 본 연구에서는 정신건강과 정신적 습관 간의 관계를 일방적인 인과관계로 설정하지 않고 상관성 분석만을 실시하는 모형으로 설정하였다.

그럼에도 불구하고 정신적 습관이 정신건강 수준에 영향을 미친다는 것은 부정하지 않는다. 우울, 불안장애가 아닌 상태에서도 부정적 자기사고 등이 반복적으로 습관화되면, 그로 인해 우울이나 불안장애가 초래될 수도 있으며, 정신적 습관 형성에 사전적으로 개입함으로써 우울이나 불안장애 등으로 진전되는 것을 억제할 수 있다는 점을 부인하지 않는다. 본 연구의 목적이 지역사회의 정신적 습관 관리를 통해 정신건강 수준을 향상시킬 수 있는 정책적 여지를 찾는 데 있다고 본다면, 이것만으로도 충분한 의의를 가진다고 볼 수 있다.

우울이나 불안장애로 진단받지 않은 상태에서도 이러한 정신적 습관을 보유하고 있는 경우가 많다. 따라서 정신적 습관을 반드시 우울 및 불안장애 등의 결과로만 해석하기도 어렵다. 제3자적 개입을 통해 정신질환을 예방할 수 있는 여지가 존재한다.

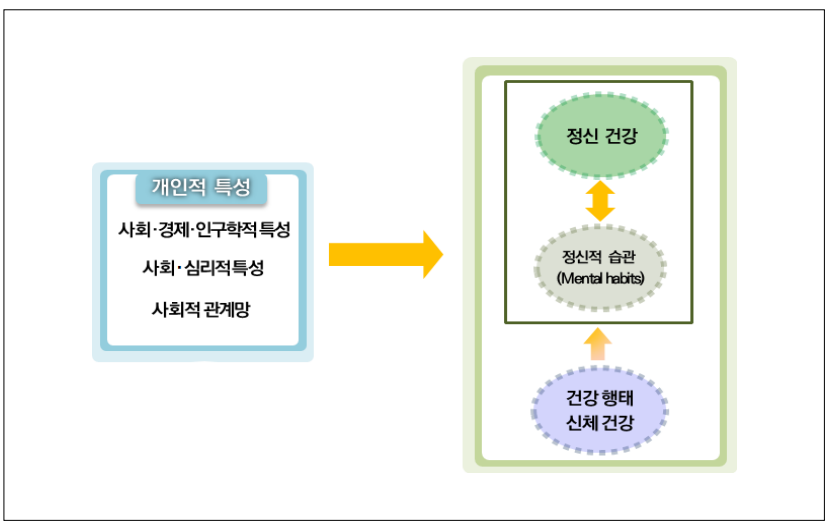
다만, 정신적 습관이 오랜 기간에 걸쳐 형성되기 때문에 제3자적 개입을 통해 어느 정도 정신적 습관을 개선할 수 있느냐의 문제가 있다. 그러나 정신의학적 접근에 중점을 두던 지금까지의 정신건강 관리에서 한 걸음 나아가 또 다른 정책적 개입의 여지와 수단을 찾아내기 위한 노력은 그 자체로서 충분한 의의를 가진다고 판단된다.

한편, 본 연구는 개인 단위의 설문조사 자료를 기반으로 하고 있기 때문에 개인이 속한 사회적 환경을 반영하지 못했으나 개인이 처한 사회적 환경을 개인 단위에서나마 최대한 반영한다는 의미에서 거주 지역의 유형(도시·농촌), 사회적 지지(social supports) 등과 관련된 변수를 분석에

포함하였다.

이와 같은 연구모형을 설정함에 있어서는 인구·사회·경제적 특성 및 사회·심리적 요인과 신체적 건강 수준과의 상관관계, 정신건강과 건강행태 간의 상관관계 등 뒤에서 제시되는 선행연구들을 참조하였다.

[그림 1-2] 연구모형: 개념적 분석틀



또한, 본 연구에서는 관련 변수들 간의 일방적인 인과관계를 기초로 하고 있으나, 실제로는 관련 변수들 간 영향을 주고받는 쌍방향의 인과관계도 생각할 수 있다. 즉, 본 연구에서는 사회·심리적 특성이 정신적 습관과 정신건강에 영향을 미친다거나 또는 정신적 습관이 정신건강에 영향을 미치는 것으로 인과관계를 설정하였으나, 반대로 정신건강 수준에 의해 정신적 습관이 영향을 받기도 하며, 정신건강 수준에 의해 사회·심리적 특성이 영향을 받기도 한다는 것이다. 그러나 한 시점에서 조사된 횡단면자료(cross-section data)로는 이러한 쌍방향의 인과관계를 충분히 검증

할 수 없다.

따라서 이러한 인과관계는 연구 목적에 따라 적절하게 설정될 수밖에 없는데, 본 연구의 주된 목적 중의 하나가 정신건강에 대한 정신적 습관의 영향을 분석하는 것이기 때문에 일방적인 인과관계를 설정하였다.

3. 연구에 포함된 변수 및 설문조사 내용

위에서 제시된 연구모형에 따라 주요 영역별로 〈표 1-1〉에 제시된 바와 같이 관련 변수를 선정하였으며, 자료는 『한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태조사』를 통해 수집되었다(부록의 설문조사표 참조).

본 연구에서는 2015년 한국보건사회연구원에서 수행한 「한국사회의 사회·심리적 불안의 원인분석과 대응방안」 연구의 설문조사 문항 중 일부를 사용하였다. 2015년 연구는 사회·심리적 불안에 대한 연구로서, 사회·심리적 불안에 영향을 미치는 변수들(인구·사회·경제학적 특성, 사회·심리적 특성, 사회적 지지, 의사소통 등)이 본 연구의 정신적 습관 및 정신건강에도 중요한 역할을 하는 변수들로 판단되었기 때문이다. 2015년 연구에서 차용한 설문 문항을 아래의 각 표에서 제시하였다(이상영 등, 2015, pp.27-36).

여기서 제시되는 변수들은 단순히 본 연구의 분석만을 목적으로 하는 것이 아니라 추후의 심층 분석 등을 고려하여 포괄적으로 포함되었다는 점을 밝혀 두고자 한다. 이에 따라 본 연구에서는 여기에 제시되는 모든 변수들에 대한 분석을 빠짐없이 시도하지는 않았다는 점을 아울러 밝혀 둔다.

〈표 1-1〉 한국 국민의 건강행태 및 정신적 습관 실태조사 조사 내용(변수)

영역	내용	본 연구의 문항 수	2015년 연구의 문항 수[1)]
A. 개인/가구 특성 (13문항)	성별	1개	1개
	연령	1개	1개
	거주 지역	1개	1개
	혼인상태	1개	1개
	가구원 수	1개	1개
	동거 가구원	1개	1개
	종교활동 빈도	-	1개
	맞벌이 부부 여부	1개	1개
	직업	1개	1개
	근로형태	1개	1개
	직종	1개	1개
	교육 수준	1개	1개
	월평균 가구소득	1개	1개
	가구의 소득 수준에 대한 인식	1개	1개
B. 가족/지역 사회와의 관계 (3문항)	가족들과의 관계의 원만함	1개	1개
	직장/학교에서의 인간관계의 원만함	1개	1개
	이웃주민들과의 관계의 원만함	1개	1개
	가족/직장/이웃주민과의 활동빈도	-	1개
	갈등문제에 대한 3자 개입의 필요성	-	1개
	갈등문제에 대한 중재 희망자	-	1개
	따돌림 경험 여부	-	1개
	따돌림으로 인한 스트레스 정도	-	1개
	따돌림을 당했을 때 주변의 도움 정도 및 도움을 준 사람	-	1개
	학업성적 고민 관련 도움 받은 경험 및 도움을 준 사람	-	1개
	이성관계 고민 관련 도움 받은 경험 및 도움을 준 사람	-	1개
	부모님의 지나친 기대로 인한 고민 관련 도움 받은 경험 및 도움을 준 사람	-	1개
	진학·진로 고민 관련 도움 받은 경험 및 도움을 준 사람	-	1개
	지금까지 가장 고민스러웠던 문제	-	1개
	식사동반자	-	1개

영역	내용	본 연구의 문항 수	2015년 연구의 문항 수[1)]
C. 자아의식/ 대인신뢰도/ 행복도 (7문항)	자아존중감(Rosenberg 척도)	10개	10개
	목표 달성 가능성	1개	1개
	본인이 속한 사회적 계층	1개	1개
	계층 상승 가능성	1개	1개
	가정, 학교, 직장, 사회 등의 소속감	1개	1개
	행복감	1개	1개
	대인신뢰도	1개	1개
	우리 사회의 평등도에 대한 인식	-	1개
	사회에 대한 신뢰도	-	1개
	사회의 안정도에 대한 인식	-	1개
D. 개인 건강 및 건강행태· 생활습관 (21문항)	주관적 건강 수준	1개	1개
	본인의 의사진단 질환 보유 여부	1개	-
	질환을 앓고 있는 가족 여부	1개	-
	정신질환을 앓고 있는 가족 여부	1개	-
	EQ-5D Index	5개	5개
	평생 흡연 여부	1개	1개
	흡연 시작 연령	1개	-
	흡연 빈도 및 흡연량	1개	1개
	평생 음주 여부	1개	1개
	음주 빈도	1개	1개
	음주량	1개	1개
	AUDIT-K 1(알콜중독자가진단척도)	6개	6개
	AUDIT-K 2(알콜중독자가진단척도)	2개	2개
	격렬한 신체활동 일수	1개	-
	격렬한 신체활동 시간	1개	-
	중등도 신체활동 일수	1개	-
	중등도 신체활동 시간	1개	-
	평소 하루에 앉거나 누워서 보내는 시간	1개	-
	하루 평균 수면 시간	1개	1개
	불면 빈도	1개	1개
	일상생활 습관	10개	-
E. 정신건강 (12문항)	주관적 스트레스 정도	1개	1개
	우울척도(CES-D11)	11개	11개

영역	내용	본 연구의 문항 수	2015년 연구의 문항 수[1)]
	자가평가불안척도(SAS)	20개	20개
	GHQ-28(일반정신건강척도)	28개	-
	충격적인 사고·사고 경험	1개	
	자살생각경험	1개	1개
	자살생각 이유	1개	1개
	자살계획경험	1개	1개
	자살시도경험	1개	1개
	자살시도 이유	1개	1개
	삶에 대한 불안정도	1개	1개
	사회적 일탈 충동 경험	1개	1개
F. 사회적 지지(4문항)	사회적 지지 정도	1개	1개
	가족과의 소통 정도	1개	1개
	가족 이외 주변 사람들과의 소통 정도	1개	1개
	심리적 의지 상대의 규모	1개	1개
	지역사회에 대한 신뢰도	-	7개
	주변에서 도움 받을 수 있는 정도	-	1개
	정기적 동호회(동아리)활동 여부	-	1개
G. 정신적 습관(2문항)	정신적 습관 경험 여부 및 습관의 강도	32개	-
	정신적 습관 관련 일상적 행태	11개	-
H. 정책적 지원(4문항)	개인적 문제로 인한 불안해소를 위한 희망 국가지원 정책	-	1개
	사회적 문제로 인한 불안해소를 위한 희망 국가지원 정책	-	1개
	보건소, 정신건강증진센터 서비스 제공 인지 여부	1개	1개
	보건소, 정신건강증진센터 이용 경험	1개	1개
	공공기관 도움 필요성 인식	1개	1개
	공공기관 제공 희망 서비스	1개	1개

주: 1) 이상영 등. (2015). pp.27-36.

가. 인구사회경제적 특성

개인 및 가구의 특성별로 정신적 습관 보유와 정신건강 수준에 차이가

있을 것으로 예상됨에 따라 다양한 인구·사회·경제적 특성을 고려하였다. 개인 및 가구의 인구·사회·경제적 특성으로는, 성별, 연령, 거주 지역, 혼인상태, 가구원수, 교육 수준, 월평균 가구 소득, 맞벌이 여부, 직업, 근로형태, 직종 등을 고려하였다. 거주 지역은 읍·면 및 동 지역으로 구분하였으며, 맞벌이 부부의 경우 그렇지 않은 경우에 비해 스트레스가 많을 가능성이 있다는 판단 하에 관련 변수로 포함시켰다.

〈표 1-2〉 설문조사 내용: 인구·사회·경제적 특성

본 연구			2015년 연구[1]			
변수명		보기(척도수)	변수명		보기(척도수)	대상
1	성별	남/여	1	성별	남/여	전체
2	연령		2	연령		전체
3	거주 지역		3	거주지		전체
4	혼인상태		4	혼인상태		성인
5	가구원 수		5	가구원 수		전체
6	동거 가구원		6	가구구성		전체
7	맞벌이 부부 여부	예/아니요/비해당	7	맞벌이부부 여부	예/아니요/비해당	성인
8	직업	14개 (기타 문항)	8	직업분류	14개 (기타 문항)	성인
9	근로형태	정규직/임시직 /자영업/기타	9	근로형태	정규직/임시직 /자영업/기타	성인
10	직종의 성격	1~10점 척도 (육체노동↔지적활동)	10	직종성격	1~10점 척도 (육체노동↔지적활동)	성인
11	교육 수준		11	교육 수준		전체
12	월평균 가구소득		12	월평균 가구소득		성인
13	소득 수준 (주관적 소득 수준)	0~10점 척도	13	소득 수준 (주관적 소득 수준)	0~10점 척도	성인
			14	종교 활동 빈도	5개	전체

주: 1) 이상영 등. (2015). pp.27-28.
2) 2015년 연구의 경우 성인대상, 청소년 대상 설문지가 구분되어 개발되었음.
3) 설문지는 부록 참조.

근로형태는 정규직·임시적으로 구분하였으며, 직종은 표준직업분류와 함께, 현재 종사하거나 과거 종사했던 직업의 직종이 주로 육체노동과 관련된 직종인지 지적활동과 관련된 직종인지를 파악하였다. 육체적 노동 중심인지 지적활동 중심인지를 파악함에 있어서는 1~10점 척도를 사용하였는데, 육체적 노동 중심일 경우 1점에서 시작하여 10점으로 갈수록 지적 활동의 성격이 강한 직종으로 응답하도록 하였다.

소득 수준과 관련하여서는, 월평균 가구소득에 추가하여 자신의 소득 수준의 높고 낮음에 대해 주관적 인식을 (0~10)점으로 응답하도록 하였다.

나. 사회적 관계망

개인이 자신을 중심으로 하여 사회적 관계망을 어느 정도 구축하고 있느냐는 정신건강에 매우 중요한 영향을 미친다. 긍정적인 사회적 관계망이 공고할수록 정신건강 문제에 대응하는 능력이 높다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 사회적 관계망으로서, 사회적 지지(social support), 소통(communication), 심리적 의지 상대 등을 고려하였다. 그러나 이러한 변수들은 객관적으로 측정되거나 절대적인 기준으로 그 높고 낮음이 판단되기 어려운 특성을 가지고 있어서, 이에 대한 응답자의 주관적 인식을 변수로 활용하였다.

이에 따라 자신이 어느 정도 사회적 지지를 받고 있다는 인식하는지, 가족과의 소통은 어느 정도라고 인식하는지, 가족 이외 주변 사람들과의 소통은 어느 정도라고 인식하는지, 심리적으로 의지할 수 있는 상대가 얼마나 된다고 생각하는지 등을 조사하였다.

일반적으로 사회적 지지를 많이 받고 있다고 인식할수록, 가족이나 주변 사람들과 소통이 활발할수록, 심리적으로 의지할 수 있는 상대가 많을

수록 정신건강 수준이 높고 부정적인 정신적 습관이 적을 것으로 예상할 수 있다. 정신건강 상의 위해요소가 발생하더라도 가족이나 주변 사람들과의 상의나 소통을 통해 자신이 도움을 받을 수 있는 기회가 많다고 인식함으로써 심리적 안정을 유지하고 정신건강상의 위험을 낮출 수 있게 될 것이다.

사회적 지지 정도에 대한 인식, 가족과의 소통 정도 및 주변 사람들과의 소통 정도에 대한 인식, 심리적 의지 상대 규모에 대한 인식 등을 파악함에 있어서는 '매우 낮음'(0점)에서 '매우 높음'(10점)까지의 척도를 활용하였다.

한편, 직장 내 수직적 상하관계 상의 갈등이나 가족 갈등, 이웃 등 지역사회에서의 갈등 등 인간관계 상의 갈등은 중요한 스트레스 요인의 하나이다. 이러한 스트레스 요인은 정신건강에도 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 정신적 습관과도 연관성을 가질 것으로 예상된다. 정신적 습관 형성에 영향을 미치는 원인이 발생했거나 이미 정신적 습관을 가지고 있다고 하더라도 가족과 그 외 주변 친구, 이웃들과의 대인관계가 원만할 경우 사람들과의 심리적, 정서적 교감을 통하여 부정적 정신적 습관의 형성을 억제하거나 부정적 정신적 습관을 개선할 수 있을 것이다.

이러한 점을 고려하여 가족 구성원들과의 관계의 원만함, 직장·학교에서의 인간관계의 원만함, 이웃주민들과의 인간관계의 원만함 등을 변수로 포함하였다.

이와 같은 가족·직장·지역사회에서의 대인관계를 파악함에 있어서 응답자의 답변에는 주관적인 판단이 개입되기 마련이다. 대인관계는 자신과 상대방이라는 양 주체 모두를 기준으로 정의되어야 하지만 설문조사의 한계로 인해 응답자 개인의 일면적 응답에 의존할 수밖에 없다. 대인관계가 실제로는 좋지 못함에도 불구하고 본인만 좋다고 인식하고 있을 수 있

으며, 그 반대의 경우도 가능하다는 것이다. 그러나 설문조사를 통해 대인관계의 전체를 파악할 수는 없다고 하더라도 그 일면을 파악할 수는 있을 것이다.

원만함의 정도를 파악함에 있어서는 '매우 그렇다'에서부터 '매우 그렇지 않다'에 이르기까지 4점 척도로 파악하였다.

〈표 1-3〉 설문조사 내용: 사회적 관계망

본 연구			2015년 연구[1]			
변수명		보기(척도수)	변수명		보기(척도수)	대상
1	사회적 지지 정도	0~10점 척도	1	사회적 지지 정도	0~10점 척도	전체
2	가족과의 소통 정도	0~10점 척도	2	가족과의 소통 정도	0~10점 척도	전체
3	가족 이외 주변 사람들과의 소통 정도	0~10점 척도	3	가족 이외 주변 사람들과의 소통 정도	0~10점 척도	전체
4	심리적 의지 상대의 규모	0~10점 척도	4	심리적 의지 상대의 규모	0~10점 척도	전체
5	가족들과의 관계의 원만함	4점 척도	5	가족들과의 관계의 원만함	4점 척도	전체
6	직장/학교에서의 인간관계의 원만함	4점 척도	6	직장에서의 인간관계의 원만함	4점 척도	성인
			7	학교 친구와 선생님과의 관계의 원만함	4점 척도	청소년
7	이웃주민들과의 관계의 원만함	4점 척도	8	이웃주민들과의 관계의 원만함	4점 척도	성인

주: 1) 이상영 등. (2015). p.31, p.33.
2) 설문지는 부록 참조.

다. 사회·심리적 특성(자아존중감·대인신뢰도·행복감)

자아존중감 등 개인의 사회·심리적 특성은 정신건강과 매우 밀접한 관계를 가진다. 예를 들어 자살충동을 자극하는 요인이 발생했을 때 이에 반응하는 형태가 개인마다 다르게 나타나는 커다란 이유 중의 하나가 자

아존중감이다. 자기 자신, 그리고 자신이 속한 사회 등에 대해 긍정적인 인식과 태도를 가지고 있을수록 정신건강 상의 위해요인이 발생했을 때 이에 저항하는 능력이 강하다.

이와 같이 정신건강에 직접적인 영향을 미칠 것으로 예상되는 사회·심리적 요인으로는 자아존중감뿐 아니라, 인생의 목표 달성 가능성에 대한 인식, 자신이 속한 사회계층에 대한 인식, 사회 계층 상승 가능성에 대한 인식, 가정·학교·직장·사회에 대한 소속감, 행복감, 대인신뢰도 등을 고려하였다.

인생의 목표달성 가능성에 대한 인식과 관련하여서는, 목표달성 가능성이 높다고 인식할수록 진취적인 삶의 자세와 가치관을 가지고 있을 가능성이 높으며, 이에 따라 정신건강 수준이 높고 부정적인 정신적 습관을 가질 가능성도 낮다.

아울러, 자신이 속한 사회계층이 높다고 인식할수록, 상(上) 방향으로의 사회계층 이동가능성이 높다고 인식할수록, 가정·학교·직장·사회에 대한 소속감이 강할수록, 대인신뢰도가 높을수록 정신건강 수준이 높고 부정적인 정신적 습관을 가질 가능성도 낮을 것으로 예상된다.

이러한 사회·심리적 요인들은 이미 많은 연구를 통해 자신의 삶에 대한 행복감과 정(+)의 관계를 갖는 것으로 알려져 있는데, 본 연구에서는 사회·심리 분야 전문가들의 의견을 구하여 이러한 변수들을 폭넓게 반영하였다.

자아존중감을 측정하기 위해서는 로젠버그(Rosenberg)의 자아존중감 측정 척도(10문항)를 사용하였으며, 나머지 문항에 대해서는 주로 '매우 그렇다'에서 '매우 그렇지 않다'에 이르는 4점 척도를 사용하였다.

〈표 1-4〉 설문조사 내용: 사회·심리적 특성

본 연구			2015년 연구[1)]			
변수명		보기(척도수)	변수명		보기(척도수)	대상
1	자아존중감 (Rosenberg 척도)	10문항	1	자아존중감 (Rosenberg 척도)	10문항	전체
2	목표 달성 가능성	4점 척도	2	목표 달성 가능성	4점 척도	전체
3	본인이 속한 사회적 계층	5점 척도	3	(성인) 본인이 속한 사회적 계층 (청소년) 가정이 속한 사회계층	5점 척도	전체
4	계층 상승 가능성	4점 척도	4	계층 상승 가능성	4점 척도	성인
5	가정, 학교, 직장, 사회 등의 소속감	4점 척도	5	가정, 학교, 직장, 사회 등의 소속감	4점 척도	전체
6	행복감	4점 척도	6	행복감	4점 척도	전체
7	대인신뢰도	4점 척도	7	대인신뢰도	4점 척도	전체
			8	우리 사회의 평등도에 대한 인식	4점 척도	전체
			9	사회에 대한 신뢰도	0~10점 척도	전체
			10	사회의 안정도에 대한 인식	4점 척도	전체

주: 1) 이상영 등. (2015). p.32.
2) 설문지는 부록 참조.

라. 신체적 건강 및 건강행태·생활습관

정신적 습관과 정신건강은 신체적 건강이나 건강 관련 행태와 상관성을 가질 것으로 예상된다. 음주, 흡연, 수면 등은 정신건강과 밀접한 관련성을 가지는 것으로 알려져 있음을 고려할 때 부정적 정신적 습관의 형성과도 관련이 있을 것으로 예상된다. 신체적 건강 수준이나 올바르지 못한 건강행태를 가지고 있을수록 부정적인 정신적 습관을 많이 가지고 있을 것으로 예상된다.

이러한 점을 고려하여 신체적 건강 수준과 건강행태를 파악하기 위해 주관적 건강 수준, 의사진단 질환 보유 여부, 건강 관련 삶의 질(EQ-5D),

흡연 여부 및 흡연량, AUDIT-K 척도, 신체활동, 수면시간 등 다양한 변수들을 고려하였다.

〈표 1-5〉 설문조사 내용: 신체적 건강 및 건강행태·생활습관

본 연구			2015년 연구[1)]			
변수명		보기(척도수)	변수명		보기(척도수)	대상
1	주관적 건강 수준	5점 척도	1	주관적 건강 수준	5점 척도	전체
2	의사진단 질환 보유 여부	있음/없음				
3	질환을 앓고 있는 가족 여부	있음/없음				
4	정신질환을 앓고 있는 가족 여부	있음/없음				
5	EQ-5D Index	5개 문항	2	EQ-5D Index	5개 문항	성인
6	평생 흡연 여부	예/아니요	3	평생 흡연 여부		전체
7	흡연 시작 연령					
8	흡연 빈도 및 흡연량		4	흡연 빈도 및 흡연량		전체
9	평생 음주 여부		5	평생 음주 여부		전체
10	음주 빈도		6	음주 빈도		전체
11	음주량		7	음주량		전체
12/13	AUDIT-K (알콜중독 자가진단 척도)	AUDIT-K	8	AUDIT-K (알콜중독 자가진단 척도)		성인
14	격렬한 신체활동 일수					
15	격렬한 신체활동 시간					
16	중등도 신체활동 일수					
17	중등도 신체활동 시간					
18	평소 하루에 앉거나 누워서 보내는 시간					
19	하루 평균 수면 시간		9	최근 3개월 하루평균수면시간		전체
20	불면 빈도		10	스트레스로 인한 불면횟수		전체
21	일상생활 습관	10문항				

주: 1) 이상영 등. (2015). p.34.
2) 설문지는 부록 참조.

마. 정신건강

본 연구에서는 정신건강 수준을 나타내는 대표적 지표로 스트레스, 우울척도(CES-D11), 자가평가불안척도(Zung의 SAS), 일반정신건강 척도(GHQ-28) 등을 사용하였다.

스트레스는 문항 수 등을 고려하여 별도의 척도를 사용하지 않고 '매우 많이 느낀다'에서 '전혀 느끼지 않는다'까지의 4점 척도를 사용하였다.

특히, 우울의 측정을 위한 척도로는 한국복지패널에서도 사용하고 있는 자가우울진단 척도(CES-D11)를 이번 조사에서 사용하였다. 따라서 본 연구에서의 결과는 '정신질환실태역학조사'에서 사용하고 있는 임상적 정신장애의 진단 및 통계편람 제4판(DSM-Ⅳ)의 주요우울장애 평생유병률을 산출하는데 사용하는 진단기준, 그리고 '국민건강통계'에서 사용하는 있는 임상적 우울진단척도인 한글판 우울증선별도구(PHQ-9, Patient Health Questionnaire-9)를 사용한 우울장애 유병률과는 차이가 있음을 밝혀 둔다.

아울러, 심각한 정신건강 문제의 하나인 자살에 대해서는 지난 1년간 자살을 생각해본 경험, 자살계획 경험, 자살시도 경험 등을 조사하였는데, 자살계획이나 자살시도는 해당되는 사례가 적어 주로 자살생각을 분석에 활용하였다.

관련 변수로서 외상 후 스트레스 장애(PTSD)의 가능성과 관련하여 충격적인 사건·사고 경험 등을 포함하였다.

앞서 연구 방법에서도 언급한 바와 같이 정신건강(우울, 불안 등)에 관한 측정을 위해서 전문가들이 사용하는 임상적 질환의 측정도구가 아닌 자가측정척도(SAS)를 사용하였다,

〈표 1-6〉 설문조사 내용: 정신건강

본 연구			2015년 연구[1]			
변수명		보기(척도수)	변수명		보기(척도수)	대상
1	주관적 스트레스 정도	4점 척도	1	주관적 스트레스 정도	4점 척도	전체
2	우울척도(CES-D11)	CES-D 11문항	2	우울척도 (CES-D11)	CES-D 11문항	전체
3	자가평가불안척도 (Zung의 SAS)	SAS 20개 문항	3	자가평가불안척도 (Zung의 SAS)	SAS 20개 문항	전체
4	GHQ-28 (일반정신건강 척도)	GHQ 28문항				
5	충격적인 사건·사고 경험					
6	지난 1년간 자살생각경험	예/ 아니요	4	자살생각 여부	예/아니요	전체
7	자살생각 이유	10개	5	자살생각이유	10개	전체
8	지난 1년간 자살계획 경험	예/ 아니요	6	자살계획 여부	예/아니요	전체
9	지난 1년간 자살시도 경험	예/ 아니요	7	자살시도 여부	예/아니요	전체
10	자살시도 이유	10개	8	자살시도이유	10개	전체
11	삶에 대한 불안 정도	0~10점 척도	9	삶에 대한 불안 정도	0~10점 척도	전체
12	사회적 일탈 충동 경험	있음/없음	10	사회적 일탈 충동 경험	있음/없음	전체

주: 1) 이상영 등. (2015). p.35.
2) 설문지는 부록 참조.

바. 정신적 습관

본 연구가 정신적 습관에 대한 초기 연구임에 따라 정신적 습관을 측정하기 위한 항목을 개발함에 있어서 심리학 등 타 학문영역의 선험적인 지식을 활용할 수밖에 없었다. 정신적 습관의 측정 항목 및 지표 개발 등에 대해서는 제2장에서 세부적으로 다루기로 하며, 여기서는 정신적 습관 측정 항목으로 인지적 오류(cognitive errors), 반추(rumination), 무망

(hopelessness), 걱정(anxiety), 부정적 사고(negative thinking), 자기 도피(escape from self), 기타 정신적 습관 등 총 7개 영역에 걸친 32개 항목을 설정하였다는 점을 우선 밝혀 둔다.

〈표 1-7〉 설문조사 내용: 정신적 습관

변수명		보기(척도수)
1	정신적 습관 경험 여부 및 습관의 강도	32개 문항 (경험: 예/아니요) (강도: 1~10점)
2	정신적 습관 관련 일상적 행태	11개 문항 (경험: 예/아니요)

주: 설문지는 부록 참조.

사. 정책적 지원의 필요성에 대한 응답

건전한 정신적 습관 형성과 정신건강 수준의 제고 등을 위해 정책적 측면에서 필요한 사항이 무엇인지를 설문조사에 포함하였다. 이와 관련하여, 지역사회에서 정신건강증진서비스를 제공하고 있는 보건소, 정신건강증진센터에 대한 인지 여부, 그리고 보건소 및 정신건강증진센터의 서비스 이용경험, 공공기관의 도움의 필요성에 대한 인식, 공공기관에 제공해 주기를 희망하는 서비스 내용 등을 조사하였다.

〈표 1-8〉 설문조사 내용: 정책적 지원 요구

본 연구			2015년 연구[1)]			
변수명		보기(척도수)	5변수명		보기(척도수)	대상
1	보건소, 정신건강증진센터 서비스 제공 인지 여부	예/아니요	1	보건소, 정신건강증진센터 서비스 제공 인지 여부	예/아니요	전체
2	보건소, 정신건강증진센터 이용 경험	예/아니요	2	보건소, 정신건강증진센터 이용 경험	예/아니요	전체

본 연구			2015년 연구[1)]			
변수명		보기(척도수)	5변수명		보기(척도수)	대상
3	공공기관 도움 필요성 인식	예/아니요	3	공공기관 도움 필요성 인식	예/아니요	
4	공공기관 제공 희망 서비스		4	공공기관 제공 희망 서비스		
			5	개인적 문제로 인한 불안해소를 위한 희망 국가지원 정책	11개, 3순위 선택	전체
			6	사회적 문제로 인한 불안해소를 위한 희망 국가지원 정책	12개, 3순위 선택	전체

주: 1) 이상영 등. (2015). pp.35-36.
2) 설문지는 부록 참조.

4. 『한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태조사』 개요

여기서는 앞에서 간략히 소개되었던 『한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태조사』의 조사대상 및 규모, 조사 방법, 표본설계, 가중치 설정, 이상치 처리 및 무응답 보정 등의 세부적인 내용을 제시하고자 한다.

먼저 조사 개요를 설명하기 이전에 이번 조사의 제한점을 언급하고자 한다. 국민의 건강행태와 정신적 습관에 대한 실태를 조사하기 위한 방법으로 청소년 및 성인(만 15세 이상~만 59세 이하)을 대상으로는 온라인 웹 설문조사를 실시하였다. 청소년(만 12세 이상~14세 이하) 및 성인 중 노인(만 60세 이상)을 대상으로는 방문면접조사의 두 가지 조사 방법을 병행 실시하였다. 이에 대한 조사자료 수집의 방법의 차이로 인해서 응답 경향의 차이나 편향(bias)이 발생할 수 있다.

노인들의 경우 온라인을 조사를 실시하는 데 있어 조사전문업체의 노인·고령층 패널 부족, 노인의 인터넷 및 웹 시스템 사용 능력 부족 등 여러 가지 물리적인 한계가 존재한다. 이에 따라 부득이 면접 조사를 실시

할 수밖에 없었는데, 온라인조사와 유사한 조사 환경을 조성하기 위해 전자조사(CAPI, Computer-Assisted Personal Interviews)를 활용하였다. 설문조사에 본인이 직접 응답을 기입하도록 하였으며, 답변상의 어려움이 있을 경우 조사원이 최소한의 도움을 제공하였다.

또한 만 12~14세의 청소년은 현실적 제한[1]으로 인해 이들을 대상으로 한 대부분의 온라인 조사는 거의 불가능한 실정이다. 따라서 이번 연구에서는 부득이 할당된 조사구역 내의 학교 앞 또는 학원 등을 면접조사원들이 직접 방문하여 부모동의서를 배부한 후 익일 지역을 재방문하여 부모동의서를 제출한 청소년 대상으로 CAPI조사를 실시하였다.

이에도 불구하고, 두 가지 조사 방법(온라인 및 방문면접조사)을 병행 실시했다는 점은 본 연구의 한계점으로 남아 있다는 점을 밝히고자 한다.

가. 조사 개요

〈표 1-9〉에는 『한국 국민의 건강행태 및 정신적 습관 실태조사』의 개요가 정리되어 있는데, 우선 크게 일반 국민을 대상으로 한 온라인 조사와 정신질환자-대조군을 대상으로 한 면접조사로 구분하여 수행하였다.

일반 국민을 대상으로 한 조사는 12세 이상 10,000명을 대상으로 하였다. 이 중에서 만 12~14세 청소년의 경우 온라인 패널에서 충분한 표본이 확보되지 않았으며, 60세 이상 고령층의 경우 온라인에서의 응답에 어려움이 있었기 때문에 조사원의 가구방문을 통해 조사를 수행하였다.

그러나 조사 내용은 양 조사가 앞에서 제시한 조사 내용으로 동일하지만 응답 환경 등의 차이로 인해 온라인을 통해 수집된 자료와 면접을 통해 수집된 자료 간 응답 상의 차이가 있음을 고려하여, 이러한 차이를 최

1) 현재, 개인정보보호법 제31조 1항의 만14세 미만의 조사 시 부모의 동의 후 조사참여 가능

대한 줄이기 위한 방법으로 가구방문 조사의 경우에도 사전 구조화된 설문지에 대해 CAPI를 통해 응답자 본인이 직접 응답하도록 하였다. 앞서 제한점으로 언급한 바와 같이 응답자의 응답과정에 어려움이 있을 경우 조사원이 도움을 주는 방식으로 실시되었다.

이에 따라 온라인을 통한 설문조사는 15세 이상에 대해 2016년 9월 5일~9월 26일 기간 중 실시되었으며, 총 7,529명이 조사 완료되었다. CAPI를 통한 설문조사는 같은 기간 동안 12~14세 청소년과 60세 이상 고령층에 대해 실시되어 총 2,471명이 조사 완료되었다.

조사의 실시는 한국보건사회연구원의 주관하에 ㈜마이크로밀 엠브레인이 담당하였다.

다른 한편으로는 정신질환자군과 정상군 간의 정신적 습관의 차이 등을 보다 명확하게 대조해 보기 위해 별도의 설문조사를 실시하였다. 서울 내 1개 대학병원과 지역 정신건강증진센터에 내원한 정신질환자 200명, 그리고 대조군으로서 서울지역 일반인 200명을 대상으로 면접 설문조사를 실시하였다. 조사의 실시는 한국보건사회연구원의 주관하에 한양대학교가 담당하였다.

조사 기간은 2016년 7월 25일~9월 25일이었으며, 조사 내용은 일반 국민 조사와 동일하나 정신질환자군에 대해서는 정신건강 수준을 나타내는 일부 지표를 생략하였다.

정신질환자군의 성별, 연령 분포를 고려하여 대조군을 설정하였으나, 표본수가 적어 이 외의 세부적인 인구·사회·경제적 특성은 환자군과 대조군 간에 동일하게 통제하지는 못했다.

〈표 1-9〉『한국 국민의 건강행태 및 정신적 습관 실태조사』 개요

구분	조사 개요		
일반 국민 (10,000명)		일반 국민 온라인 조사 설계	청소년 및 고연령층 면접조사(CAPI) 설계
	조사 대상	• 전국 만 15세~59세 일반 국민	• 전국 만 12세~14세 청소년 • 전국 만 60세 이상 고연령층
	표본수	• 총 7,529 명	• 총 2,471 명 - 12세~14세 청소년 325명 - 60세 이상 고연령층 2,146명
	표집 방법	• 인구비(성/연령/지역별 구성비)를 반영한 층화 표집 • 마크로밀엠브레인 보유1,161,977명 패널을 표집틀로 사용	• 인구비(성/연령/지역별 구성비)를 반영한 층화 표집 • 청소년: 전국 분포 초·중학교로 표본 추출 • 고연령층: 크기비례확률표집(PPS*)로 조사구 추출
	조사 방법	• 구조화된 질문지를 이용한 웹 설문조사 • 온라인 조사	• 구조화된 질문지를 이용한 CAPI 조사 • 방문 면접 조사
	조사 기간	• 2016년 9월 5일~ 9월 26일	• 2016년 9월 5일~ 9월 26일
	조사 기관	• ㈜마크로밀엠브레인/한국보건사회연구원	• ㈜마크로밀엠브레인/한국보건사회연구원
	조사 내용	• 가구특성, 일반적사항, 가족 및 지역사회사회 관계, 자아존중감/대인신뢰도/행복도/개인건강 및 건강행태/생활습관, 정신건강, 사회적 지지 및 사회적자본/정신적습관/정책적 지원 등	• 가구특성, 일반적사항, 가족 및 지역사회사회 관계, 자아존중감/대인신뢰도/행복도/개인건강 및 건강행태/생활습관, 정신건강, 사회적 지지 및 사회적자본/정신적습관/정책적 지원 등
환자대조군 (400명)		정신질환자군	일반군
	조사 대상	• 대학병원 정신질환 내원환자	• 대학병원 정신질환 이외의 진료과 방문한 와래환자
	표본수	• 총 200 명	• 총 200 명
	표집 방법	• 임의추출	• 정신질환자군의 성별, 연령별 배분 임의추출
	조사 방법	• 구조화된 질문지를 이용한 방문면접조사	• 구조화된 질문지를 이용한 방문면접조사
	조사 기간	• 2016년 7월 25일~ 9월 25일	• 2016년 7월 25일~ 9월 25일
	조사 기관	• 한양대학교/한국보건사회연구원	• 한양대학교/한국보건사회연구원
	조사 내용	• 가구특성, 일반적사항, 가족 및 지역사회사회 관계, 자아존중감/대인신뢰도/행복도/개인건강 및 건강행태/생활습관, 정신건강, 사회적 지지 및 사회적자본/정신적습관/정책적 지원, 정신질환종류	• 가구특성, 일반적사항, 가족 및 지역사회사회 관계, 자아존중감/대인신뢰도/행복도/개인건강 및 건강행태/생활습관, 정신건강, 사회적 지지 및 사회적자본/정신적습관/정책적 지원

나. 표본설계

1) 모집단

만 12세 이상 국민 전체를 목표 모집단으로 하여 경찰, 군인, 특수시설 거주자를 제외하고 2016년 9월 현재 대한민국에 거주하는 만 12세 이상 남녀를 조사 모집단으로 하였다. 추출틀은 15세 이상을 대상으로 한 온라인 조사의 경우 ㈜마이크로밀 엠브레인 구축한 패널리스트를 사용하였으며, 12~14세 청소년 및 60세 이상 고령층을 대상으로 한 오프라인 조사의 경우 전국의 읍·면·동 리스트를 사용하였다.

〈표 1-10〉 표본설계 모집단

구분	내용
목표 모집단	대한민국에 거주하는 만 12세 이상 국민 전체
조사 모집단	2016년 9월 현재 대한민국에 거주하는 만 12세 이상 남여(경찰, 군인, 특수시설 거주자 제외)
추출틀	오프라인 조사는 전국의 읍면동 리스트이며, 온라인 조사의 추출틀은 M사에서 구축한 패널리스트.

2) 모집단 분석

① 온라인 조사 대상 모집단

온라인 조사 대상 모집단은 ㈜ 마이크로밀 엠브레인에서 보유한 패널리스트 중에서 2016년 9월 현재까지 활동하고 있는 패널을 대상으로 분석하였다.

온라인 패널의 경우 본 조사에 응답 가능한 대상자를 연령별로 구분하여 다음과 같이 만 15세 이상을 모집단으로 고려하였다.

60세 이상을 제외한 15~59세 인구 분포와 온라인 패널 간의 분포를 비교하면 다음의 〈표 1-11〉와 같다. 주민등록 추계인구와 온라인 패널 간 연령대별로 15~19세와 50대의 인구 구성비의 차이가 많다. 온라인 조사 대상 패널의 경우 15~19세는 64,121명으로 전체의 약 6.8% 정도를 차지하며, 20대가 약 37%로 가장 많은 비중을 차지한다. 한편 60세 이상은 2.2%로 패널 집단의 연령별 규모는 실제 인구 규모와 차이가 있었다.

〈표 1-11〉 주민등록추계인구와 온라인 패널의 인구구성비 비교

(단위: %)

지역	성별	주민등록 추계인구(세)					온라인 패널(세)				
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59
전국	남	39.30	19.90	21.82	25.14	23.80	7.12	33.75	30.69	20.97	7.47
	여	36.76	18.82	21.95	25.64	24.57	6.77	42.03	29.94	15.61	5.65
	계	38.04	19.37	21.88	25.38	24.17	6.91	38.57	30.25	17.85	6.41
서울	남	36.96	20.99	23.94	24.40	22.40	5.50	29.50	32.75	25.00	7.25
	여	33.03	20.91	23.65	24.42	23.32	5.44	37.08	33.05	18.24	6.20
부산	남	34.58	20.52	21.35	23.85	25.47	6.13	32.97	32.74	20.84	7.33
	여	29.21	18.78	20.85	24.59	27.69	5.69	40.72	32.87	14.91	5.82
대구	남	41.67	21.00	19.85	24.83	24.22	7.32	37.14	27.73	19.93	7.88
	여	35.97	17.96	20.23	26.62	25.88	6.49	44.48	28.09	15.22	5.73
인천	남	36.94	20.07	22.17	24.71	24.13	7.41	36.51	29.46	19.04	7.58
	여	35.30	19.34	22.00	25.34	24.62	7.20	44.61	27.86	14.59	5.74
광주	남	52.66	20.61	21.53	25.10	21.46	7.74	33.26	30.68	20.03	8.29
	여	47.58	19.26	21.72	25.88	22.46	7.64	42.61	29.25	14.81	5.69
대전	남	44.71	21.20	21.43	24.88	22.45	7.11	33.54	30.98	20.36	8.00
	여	41.10	19.44	21.71	25.94	23.33	6.68	43.65	29.72	14.40	5.55
울산	남	39.89	20.49	21.59	23.96	24.27	8.77	37.21	28.87	18.18	6.96
	여	37.62	17.63	21.58	26.44	24.96	7.68	44.10	29.72	13.84	4.66
경기	남	41.28	19.41	22.19	26.04	22.90	8.11	34.77	28.90	20.45	7.76
	여	40.50	18.66	22.60	26.68	22.82	7.40	42.73	28.13	16.10	5.64
강원	남	36.62	20.01	18.73	24.89	26.62	7.91	34.00	31.05	19.06	7.97
	여	34.31	17.06	19.28	25.40	28.49	7.72	45.77	28.24	13.07	5.20
충북	남	38.98	19.88	20.64	24.81	24.94	7.41	35.24	31.78	18.79	6.77
	여	37.79	18.08	20.74	25.51	25.89	7.13	47.24	28.59	12.29	4.75

지역	성별	주민등록 추계인구(세)					온라인 패널(세)				
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59
충남	남	39.72	18.54	23.07	25.75	23.36	8.56	36.36	31.13	17.33	6.64
	여	39.51	17.96	23.04	25.36	24.11	8.52	48.52	26.71	11.95	4.30
전북	남	41.51	19.26	19.57	25.58	25.15	8.31	36.47	30.07	17.83	7.31
	여	40.28	18.16	19.72	25.48	26.11	7.75	46.86	27.80	12.35	5.24
전남	남	37.89	18.17	19.16	25.53	26.94	8.41	40.28	28.09	15.31	7.92
	여	38.40	17.53	19.55	24.59	27.69	9.18	46.66	26.25	12.35	5.56
경북	남	35.33	19.20	20.24	24.82	26.41	7.57	36.48	31.50	17.78	6.66
	여	32.78	17.14	20.34	25.35	27.99	7.38	46.72	28.26	12.67	4.97
경남	남	39.66	18.80	21.17	25.58	24.67	8.64	37.23	29.11	17.69	7.32
	여	37.08	16.81	21.38	26.47	25.78	8.34	46.02	28.40	12.59	4.65
제주	남	43.07	18.39	20.47	27.13	23.77	8.69	35.49	30.56	17.45	7.81
	여	42.24	17.86	21.35	26.64	24.00	8.44	48.01	27.22	11.98	4.36

〈표 1-12〉 온라인 조사 대상 모집단

(단위: 명)

지역	성별	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60세	총계	
서울	남	6,035	32,381	35,948	27,447	7,964	3,209	112,984	276,368
	여	8,692	59,259	52,821	29,156	9,905	3,551	163,384	
부산	남	1,693	9,112	9,047	5,758	2,026	923	28,559	66,489
	여	2,105	15,073	12,166	5,518	2,155	913	37,930	
대구	남	1,548	7,858	5,868	4,217	1,667	649	21,807	48,443
	여	1,692	11,601	7,326	3,969	1,494	554	26,636	
인천	남	1,756	8,646	6,976	4,510	1,794	635	24,317	59,802
	여	2,512	15,572	9,723	5,093	2,004	581	35,485	
광주	남	994	4,272	3,941	2,573	1,065	444	13,289	29,841
	여	1,239	6,915	4,747	2,403	923	325	16,552	
대전	남	990	4,669	4,313	2,835	1,114	396	14,317	32,429
	여	1,189	7,771	5,291	2,564	988	309	18,112	
울산	남	611	2,592	2,011	1,266	485	183	7,148	16,621
	여	718	4,120	2,777	1,293	435	130	9,473	
경기	남	6,821	29,244	24,308	17,200	6,530	1,943	86,046	213,451
	여	9,288	53,653	35,329	20,218	7,084	1,833	127,405	
강원	남	742	3,190	2,913	1,788	748	270	9,651	22,129
	여	949	5,624	3,470	1,606	639	190	12,478	
충북	남	706	3,357	3,027	1,790	645	259	9,784	21,775
	여	841	5,573	3,373	1,450	560	194	11,991	
충남	남	954	4,054	3,471	1,932	740	277	11,428	26,597
	여	1,275	7,261	3,997	1,788	644	204	15,169	

지역	성별	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60세	총계	
전북	남	930	4,081	3,365	1,995	818	369	11,558	26,313
	여	1,121	6,781	4,023	1,788	759	283	14,755	
전남	남	828	3,968	2,767	1,508	780	291	10,142	22,550
	여	1,119	5,690	3,201	1,506	678	214	12,408	
경북	남	1,103	5,315	4,589	2,591	971	400	14,969	33,589
	여	1,355	8,577	5,189	2,327	912	260	18,620	
경남	남	1,600	6,894	5,390	3,276	1,355	471	18,986	44,356
	여	2,087	11,509	7,102	3,148	1,164	360	25,370	
제주	남	266	1,086	935	534	239	78	3,138	7,493
	여	362	2,060	1,168	514	187	64	4,355	
총계	남	27,577	130,719	118,869	81,220	28,941	10,797	398,123	948,246
	여	36,544	227,039	161,703	84,341	30,531	9,965	550,123	
	계	64,121	357,758	280,572	165,561	59,472	20,762	948,246	

② 12~14세 및 60세 이상 오프라인(면접조사) 대상 모집단

대상 모집단은 온라인 조사 대상에서 누락된 만 12~14세 청소년과 만 60세 이상 인구이다. 전국의 약 3,500여개 읍·면·동 인구의 연령별 분포를 파악하고, 이를 바탕으로 연령별·성별 규모에 따라 표본을 추출하였다.

〈표 1-13〉 전국 12~14세 및 60세 이상 남녀 분포

(단위: 명)

구분	읍면동수	남			여		
		12~14세	60대	70세 이상	12~14세	60대	70세 이상
전국	3,556	844,330	2,571,970	1,850,356	774,744	2,721,475	2,840,639
서울	424	142,812	504,869	350,870	132,775	559,453	478,674
부산	205	50,042	213,524	136,665	45,676	233,110	200,316
대구	141	43,276	125,232	82,770	38,296	138,968	129,047
인천	155	47,238	132,422	82,990	44,107	135,077	127,857
광주	95	29,286	62,002	43,967	26,973	68,748	67,803
대전	79	27,424	68,489	44,620	25,220	71,603	67,056
울산	56	20,576	53,876	25,635	18,250	51,782	39,794
세종	14	3,236	8,506	6,269	3,112	8,802	10,137
경기	560	220,344	529,120	366,221	204,378	548,776	544,021
강원	194	25,441	87,203	76,218	23,114	90,940	116,330
충북	153	26,609	81,771	66,111	24,299	83,635	104,692

구분	읍면동수	남			여		
		12~14세	60대	70세 이상	12~14세	60대	70세 이상
충남	209	34,253	109,116	96,680	31,553	112,167	151,269
전북	241	32,195	105,179	89,682	29,992	110,402	148,328
전남	322	30,951	112,373	104,299	28,257	115,864	182,735
경북	346	41,143	175,894	136,335	36,772	181,837	227,560
경남	319	57,604	172,854	118,002	51,347	179,379	206,519
제주	43	11,905	29,540	23,022	10,628	30,932	38,501

주: 단, 12~14세는 2015년 연앙인구를 기준으로 고려함.

3) 표본 배분

총 10,000명의 표본을 추출하기 위해 온라인 조사 대상은 패널리스트로 부터 모집단의 규모에 비례하도록 지역별, 성별, 연령별로 비례 배분하였다.

온라인 표본은 15~59세의 인구를 대상으로 패널리스트를 분석하여 이로부터 약 7,500명의 조사 대상자를 추출하였다.

오프라인 표본은 전국의 읍·면·동 수와 12~14세 및 60세 이상의 남녀 비율에 비례하도록 전국 3,500여개 읍·면·동에서 100개 읍·면·동을 추출하고, 표본 읍·면·동에서 성별, 연령에 비례하도록 표본지역을 선정하였다.

① 15~59세를 대상으로 한 온라인 조사 대상 표본

본 조사는 온라인 표본조사를 원칙으로 하며, 이때 온라인 조사대상은 온라인 패널을 대상으로 지역의 연령별 인구 규모를 고려하여 7,500명을 비례 배분하며, 이때 응답자의 연령과 더불어 성별을 함께 고려하였다.

〈표 1-14〉 온라인 조사 대상 표본 배분

(단위: 명)

지역	남					여					합계
	15~19세	20대	30대	40대	50대	15~19세	20대	30대	40대	50대	
전국	361	767	841	973	918	332	689	806	943	899	7,529
서울	62	157	179	183	167	58	157	178	184	175	1,500
부산	22	52	54	61	65	20	47	52	61	69	503
대구	19	39	37	46	45	17	32	36	48	46	365
인천	20	46	50	56	55	19	42	48	55	53	444
광주	12	23	24	28	24	12	21	24	28	24	220
대전	12	24	25	29	26	11	22	24	29	26	228
울산	9	19	20	23	23	8	15	18	23	21	179
경기	92	188	215	253	222	85	172	209	247	210	1,893
강원	11	23	21	28	30	10	17	20	26	29	215
충북	11	23	24	29	29	11	19	22	27	28	223
충남	15	31	39	44	39	14	27	35	38	36	318
전북	14	25	26	34	33	13	22	24	31	32	254
전남	14	24	25	34	36	12	20	23	29	32	249
경북	18	37	39	48	51	16	30	35	44	49	367
경남	25	47	53	64	62	22	38	49	61	59	480
제주	5	9	10	13	11	4	8	9	12	10	91

② 오프라인 조사 대상 표본

오프라인 조사 대상은 온라인 조사 대상 중에서 온라인 조사가 불가능하거나 온라인 조사에서 부모의 동의가 필요한 만 15세 미만의 청소년과 60대 이상의 노령층을 대상으로 약 2,500명을 읍·면·동단위로 가구를 추출하여 조사하도록 하였다.

〈표 1-15〉 오프라인 조사 대상 표본 배분

(단위: 명)

지역	표본읍면동수	표본수 합계	남			여		
			12~14세	60대	70대 이상	12~14세	60대	70대 이상
전국	100	2471	168	553	397	157	585	611

지역	표본읍면동수	표본수 합계	남			여		
			12~14세	60대	70대 이상	12~14세	60대	70대 이상
서울	20	464	28	109	76	27	121	103
부산	7	187	10	46	29	9	50	43
대구	5	120	9	27	18	8	30	28
인천	6	123	10	29	18	9	29	28
광주	3	63	6	13	9	5	15	15
대전	3	64	5	15	10	5	15	14
울산	2	46	4	12	6	4	11	9
세종	1	27	-	8	4	-	7	8
경기	25	516	45	114	79	42	119	117
강원	3	90	5	19	16	5	20	25
충북	3	83	5	18	14	5	18	23
충남	3	97	8	18	18	7	19	27
전북	3	110	6	23	19	6	24	32
전남	3	123	6	24	23	6	25	39
경북	6	161	8	37	25	7	39	45
경남	5	167	11	35	28	10	36	47
제주	2	30	2	6	5	2	7	8

다. 가중치 설정

우선적으로 오프라인 조사와 온라인 조사 대상자를 읍·면·동 단위로 구분하고, 모집단의 읍·면·동에서 표본 읍·면·동을 추출한 과정으로 고려하여 온라인과 오프라인의 초기 추출 가중치를 표본 읍·면·동 추출가중치로 산정하였다.

먼저 온라인과 오프라인 표본의 추출 가중치에 대한 기본 가중치의 전국적 분포를 보면 평균 11.56이며, 최대 107.33이며, 가중치의 효과는 4.06으로 높게 나타나고 있다.

지역별로는 전남이 45.86으로 가장 크며, 세종이 4.56으로 가장 작게 나타나고 있어 지역별 연령층의 규모에 따라 변동이 크게 나타나고 있다.

〈표 1-16〉 전체 표본의 초기 가중치

지역	표본수	합계	평균	표준편차	최소값	최대값	$1+CV^2$
전국	10,000	115569.6	11.56	20.23	1.17	107.33	4.06
서울	2174	12033.89	5.54	8.16	1.28	21.2	3.17
부산	713	6493.69	9.11	12.04	1.93	29.29	2.75
대구	511	3964.33	7.76	11.34	1.48	28.2	3.14
인천	635	3955.54	6.23	9.62	1.52	25.83	3.38
광주	300	2404.36	8.01	12.21	1.73	31.67	3.32
대전	304	2159.33	7.1	9.95	1.98	26.33	2.96
울산	219	1646.81	7.52	10.58	2.07	28	2.98
세종	106	483	4.56	5.68	1.17	14	2.56
경기	2465	14461.17	5.87	8.51	1.49	22.4	3.10
강원	267	6723.63	25.18	28.21	5.11	64.67	2.25
충북	238	4873.95	20.48	22.38	4.14	51	2.19
충남	311	7783.98	25.03	29.88	5.1	69.67	2.42
전북	325	9916.15	30.51	35.69	5.02	80.33	2.37
전남	323	14812	45.86	48.29	8.05	107.33	2.11
경북	483	11025.15	22.83	24.66	5.41	57.67	2.17
경남	510	12075.6	23.68	28.02	4.14	63.8	2.40
제주	116	757.06	6.53	8.88	1.3	21.5	2.85

1) 온라인 패널에 대한 가중치 조정

온라인 패널의 경우 총 1,541개 표본 읍·면·동이 추출되었고, 온라인과 오프라인의 표본 읍·면·동 추출가중치는 다음과 같이 선정된다.

$$W_{ED} = 1/P_{dong}$$

온라인 패널은 전국 15~59세 성인 남녀의 대표 집단으로 고려하여 전국 15~59세 성인 남녀 모집단으로 부터 추출된 대규모 표본으로 간주하여 1단계 추출가중치를 적용하였다.

즉, 온라인 패널을 1차 추출 표본으로 간주하여 이들에 대해 지역별, 성별, 연령별로 1단계 가중치를 부여하였다.

여기서 M_{hi}는 모집단의 h층의 규모, m_{hi}는 온라인 패널의 h층의 규모를 나타낸다.

다음으로 표본설계과정에서 고려된 지역별, 연령별, 성별에 따라 비례하여 추출하였기 때문에 온라인 패널로부터 표본을 추출하는 과정을 반영하기 위해 2단계 추출가중치를 고려하였다.

$$W_h = W_{ED} \times \frac{M_h}{m_h}$$

3단계에서는 조사과정에서 활용된 예비 또는 대체 표본규모를 반영하여 최종 응답된 표본규모에 따라 무응답 가중치를 적용하였다.

$$W_h^R = W_h \times 1/R_h$$

여기서 R_h는 h층의 응답률이다.

마지막으로 지역별로 추계 인구에 따라 사후 조정하였다.

$$W_1^* = W_h^R \times \frac{S_h}{\sum W_h^R}$$

여기서 S_h는 모집단의 h층의 추계인구수이다.

〈표 1-17〉 온라인 패널의 인구 추출가중치

지역	표본수	합계	평균	표준편차	최소값	최대값	$1+CV^2$
전국	7,529	1153767	153.24	227.63	15.72	1762.97	3.21
서울	1710	83712.33	48.95	36.12	15.72	124.52	1.54
부산	526	58664.44	111.53	92.7	27.64	284.95	1.69
대구	391	30329.58	77.57	59.45	18.98	212.39	1.59
인천	512	45916.56	89.68	67.4	18.9	214.76	1.56
광주	237	20228.97	85.35	57.09	23.98	209.59	1.45
대전	240	22556.9	93.99	65.28	25.33	239.19	1.48
울산	173	27053.66	156.38	130.27	34.99	469.32	1.69
경기	1949	181311	93.03	66.28	22.1	234.31	1.51
강원	177	65568.72	370.44	318.69	72.47	1064.86	1.74
충북	155	44528.08	287.28	266.44	66.24	943.91	1.86
충남	293	102209.6	348.84	364.17	20.04	1325.56	2.09
전북	215	76062.37	353.78	293.5	75.17	965.5	1.69
전남	200	125186.2	625.93	500.29	133	1762.97	1.64
경북	322	148928.8	462.51	415.96	86.48	1328.21	1.81
경남	343	111248.7	324.34	269.71	63.96	969.8	1.69
제주	86	10261.53	119.32	92.27	22.58	334.36	1.60

주: 단, 세종은 충남에 포함하여 구함.

2) 오프라인 조사에 대한 가중치 조정

오프라인 조사는 전국의 읍·면·동을 PSU로 고려하고, 표본 PSU 내 가구를 SSU로 고려한 2단계 집락 추출이기 때문에 이러한 추출과정을 반영하기 위한 가중치 조정이 필요하였다.

h층의 표본 읍·면·동의 추출가중치는 다음과 같다.

$$W_{ED} = 1/P_h^{dong}$$

여기서 P_h^{dong}은 h층의 표본동 추출확률을 의미한다.

읍·면·동 추출가중치를 기반으로 표본응답자에 대한 추출가중치를 다음가 같이 산출하였다.

$$W_h^{(p)} = W_{ED} \times \frac{M_h}{m_h}$$

M_h는 h층의 읍·면·동별 인구수이며, m_h는 표본 읍·면·동의 인구수이다.

다음으로 표본 읍·면·동 내에서 추출된 표본대상자와 응답자에 대한 무응답 조정 가중치를 산출하였다.

$$W_h^R = W_h^{(p)} \times 1/R_h$$

최종적으로 60세 이상의 응답자는 온라인과 오프라인에 공통적으로 존재하기 때문에 이들에 대한 가중치를 사후 조정하여 60세 이상의 노령층을 대표하도록 하였다.

만 12~14세 인구 집단의 읍·면·동별 인구 규모는 2015년 말 주민등록 통계로부터 추출가중치를 산정하였다.

마지막으로 지역별로 추계 인구에 따라 사후 조정하였다.

$$W_1^* = W_h^R \times \frac{S_h}{\sum W_h^R}$$

〈표 1-18〉 오프라인 표본추출가중치

지역	표본수	합계	평균	표준편차	최소값	최대값	1+CV2
전국	2,471	6891611	2789	2582.99	194.5	11905	1.858
서울	464	865705.9	1865.75	2015.03	333.62	7516.42	2.166
부산	187	416610.7	2227.86	2051.99	546.33	8340.33	1.848
대구	120	330342.8	2752.86	2762.38	583.39	9574	2.007
인천	123	327062.9	2659.05	2545.71	699.65	9447.6	1.917
광주	63	205852.4	3267.5	2960.91	728.33	9762	1.821
대전	64	160990.3	2515.47	2736.1	589.37	9141.33	2.183
울산	46	119826.4	2604.92	3337.79	288.17	10288	2.642
세종	28	23754.5	848.38	1111.95	194.5	3236	2.718
경기	516	1349037	2614.41	2808.48	314.5	8813.76	2.154
강원	90	367764.2	4086.27	2563.2	1687.8	11557	1.394
충북	83	249903.4	3010.88	2123.81	1081.55	8869.67	1.498
충남	96	386849	4029.68	2545.72	1650.1	11417.67	1.399
전북	110	368452	3349.56	2571.99	1497.12	10731.67	1.590
전남	123	570454.3	4637.84	2215.28	1620.47	10317	1.228
경북	161	517670.3	3215.34	2427.2	507.47	10285.75	1.570
경남	167	569768.9	3411.79	2408.72	873.71	9600.67	1.498
제주	30	61566.17	2052.21	2892.4	685.74	11905	2.986

3) 통합 가중치 조정

통합 가중치는 오프라인 조사와 온라인 조사를 모두 병합하여 최종 표본에 대한 가중치를 적용하기 위해 산정하였다.

오프라인 조사와 온라인 조사 전체 표본의 가중치를 조정하기 위해 2016년 추계인구로 벤치마킹 하였다.

오프라인과 온라인 최종 가중치를 결합하여 산출한 가중치의 기술 통계값은 다음과 같다.

〈표 1-19〉 오프라인 및 온라인 통합 가중치의 기술통계

지역	표본수	합계	평균	표준편차	최소값	최대값	1+CV2
전국	10,000	41621641	4162.16	1901.5	194.5	12136.18	1.209
서울	2174	7788671	3582.65	1497.47	333.62	7516.42	1.175
부산	713	2735042	3835.96	1730.3	546.33	8340.33	1.203
대구	511	2015666	3944.55	1707.19	583.39	9574	1.187
인천	635	2377560	3744.19	1395.43	699.65	9447.6	1.139
광주	300	1213230	4044.1	1556.46	728.33	9762	1.148
대전	304	1205859	3966.64	1634.3	589.37	9141.33	1.170
울산	219	948970.4	4333.2	2034.57	288.17	10288	1.220
세종	106	130845.1	1234.39	650.4	194.5	3236	1.278
경기	2465	10098454	4096.74	1609.72	314.5	8813.76	1.154
강원	267	1353198	5068.16	2109.2	1687.8	11557	1.173
충북	238	1286399	5405.04	2689.03	1081.55	12136.18	1.248
충남	311	1751739	5632.6	2257.97	1650.1	11417.67	1.161
전북	325	1531867	4713.44	2119.93	1497.12	10731.67	1.202
전남	323	1715727	5311.85	1852.38	1620.47	10317	1.122
경북	483	2208370	4572.19	2179.92	507.47	10285.75	1.227
경남	510	2783346	5457.54	2462	873.71	11032.55	1.203
제주	116	476698.4	4109.47	2174.44	685.74	11905	1.280

온라인과 오프라인에 대한 통합 가중치에 대해 2016년 추계인구수로 벤치마킹 하기 위한 가중 조정 승수는 다음과 같다.

$$W_h^F = W_h^P \times A_h$$

여기서 A_h는 조정 승수이다.

지역별로는 강원이 가장 모집단과 가중치 합 간의 차이가 가장 적게 나타나고 있으며, 서울의 14.4로 과대 포함되고 있으며, 전남이 -7.8로 과소 포함되고 있다.

성별로는 남녀 모두 표본이 과대 포함하고 있으며, 여성의 포함률이 남성의 포함률보다 과대 포함되고 있다.

연령별로는 12~14세 연령이 과소 포함률이 가장 높으며, 60대와 70대가 과대 포함률이 매우 높게 나타나고 있다. 이는 온라인 및 오프라인의 60대 이상 연령대의 표본이 적게 조사되었음을 나타낸다.

〈표 1-20〉 벤치마킹 가중승수

구분	변수	추계인구	가중합	포함률	승수
지역	서울	8,911,132	7,788,671	14.41146	1.144115
	부산	3,082,190	2,735,042	12.6926	1.126926
	대구	2,200,627	2,015,666	9.176173	1.091762
	인천	2,588,092	2,377,560	8.854961	1.08855
	광주	1,336,986	1,213,230	10.20054	1.102005
	대전	1,355,524	1,205,859	12.41148	1.124115
	울산	1,010,984	948,970	6.53483	1.065348
	세종	193,224	130,845	47.67385	1.476739
	경기	11,016,804	10,098,454	9.093966	1.09094
	강원	1,363,600	1,353,198	0.768698	1.007687
	충북	1,397,932	1,286,399	8.670172	1.086702
	충남	1,868,444	1,751,739	6.662237	1.066622
	전북	1,612,122	1,531,867	5.239032	1.05239
	전남	1,580,828	1,715,727	-7.8625	0.921375
	경북	2,385,299	2,208,370	8.011746	1.080117
	경남	2,926,475	2,783,346	5.142336	1.051423
	제주	520,459	476,698	9.179934	1.091799
성별	남	22,567,987	20,892,237	8.020922	1.080209
	여	22,782,735	20,729,405	9.905398	1.099054
연령대	12~14세	1,448,445	2,815,075	-48.5468	0.514532
	15~19세	3,082,273	3,193,761	-3.49081	0.965092
	20대	6,843,635	6,726,113	1.74725	1.017472
	30대	7,534,072	7,598,852	-0.8525	0.991475
	40대	8,399,979	8,815,898	-4.71783	0.952822
	50대	8,223,311	8,395,407	-2.04988	0.979501
	60대	5,157,081	2,215,454	132.7776	2.327776
	70세이상	4,661,926	1,861,082	150.4955	2.504955
계		40,820,004	35,612,806	14.6217	1.146217

전체 표본에 대한 최종 가중치는 전국 평균 4,535이며, 최대값은 14,773이며, 가중치의 효과는 1.107으로 초기 가중치의 효과에 비해 안정화된 것으로 나타나고 있다.

가중치의 평균이 가장 크게 나타난 곳은 충남으로 6010.32이며, 가장 작은 지역은 세종으로 1822.94으로 나타났다.

가중치의 변동이 가장 큰 지역은 전남으로 1.220이며, 가장 작은 지역은 대전이 1.041으로 나타났다.

〈표 1-21〉 최종 가중치

지역	표본수	합계	평균	표준편차	최소값	최대값	1+CV2
전국	10,000	45,350,723	4535.07	1484.09	788.89	14773.02	1.107
서울	2,174	8,909,338	4098.13	1071.72	1013.35	6065.23	1.068
부산	713	3,081,877	4322.41	1277.54	1556.67	7505.93	1.087
대구	511	2,200,279	4305.83	1418.35	1647.55	9522.3	1.109
인천	635	2,588,137	4075.81	763.99	2009.33	5393.64	1.035
광주	300	1,336,692	4455.64	1166.76	2093.04	8073.07	1.069
대전	304	1,355,257	4458.08	899.95	1778.58	6369.7	1.041
울산	219	1,010,860	4615.8	1401.59	848.41	8139.1	1.092
세종	106	193,232	1822.94	451.84	788.89	2685.14	1.061
경기	2,465	11,016,267	4469.07	1073.1	923.16	11195.51	1.058
강원	267	1,364,155	5109.2	2268.86	2540.86	14773.02	1.197
충북	238	1,397,915	5873.59	1730.76	2844.95	10916.73	1.087
충남	311	1,869,208	6010.32	1841.88	3076.85	10649.95	1.094
전북	325	1,612,471	4961.45	1379.05	2891.35	8455.3	1.077
전남	323	1,581,941	4897.65	2297.24	2278.96	12551.99	1.220
경북	483	2,385,967	4939.89	2043.25	1260.69	11322.08	1.171
경남	510	2,926,636	5738.5	1890.5	2209.74	12420.13	1.109
제주	116	520,490	4486.98	1435.95	2018.22	8066.09	1.102

4) 추정방법

최종적으로 조정된 가중치를 적용한 추정산식은 다음과 같다.

평균 추정:

$$\hat{\bar{Y}} = \sum_{h}^{L}\sum_{i}^{n_h}\sum_{j}^{m_{hi}} W_{hij} y_{hij} / W_{...} \qquad (1)$$

여기서 $W_{...} = \sum_{h=1}^{L}\sum_{i=j=1}^{n_h}\sum^{m_{hi}} W_{hij}$이며, h는 층을 나타내는 첨자로서 지역과 동부, 읍·면부를 나타낸다. i는 표본 가구를 나타내는 첨자로서 $i = 1,2,\cdots,n_h$이다.

표본평균 $\hat{\bar{Y}}$의 분산 추정치:

$$\hat{V}(\hat{\bar{Y}}) = \sum_{h=1}^{L} \frac{n_h(1-f_h)}{n_h - 1} \sum_{i=1}^{n_h} (e_{hi} - \bar{e}_{h..})^2 \qquad (2)$$

여기서 $e_{hi.} = \left(\sum_{j=1}^{m_{hi}} W_{hij}(y_{hij} - \hat{\bar{Y}}) \right) / W_{...}$, $\bar{e}_{h..} = \sum_{i=1}^{n_h} e_{hi.} / n_h$ 이다.

$$SE(\hat{\bar{Y}}) = \sqrt{\hat{V}(\hat{\bar{Y}})}$$

상대표준오차:

$$\widehat{CV}(\hat{\bar{Y}}) = \frac{SE(\hat{\bar{Y}})}{\hat{\bar{Y}}} \times 100\% \qquad (3)$$

라. 조사대상자의 일반적 특성

〈표 1-22〉에 가중치 조정을 거쳐 정리된 조사 대상자의 일반적 특성을 정리하였다.

실제 조사된 인원을 기준으로 성인 대상 조사 응답자 10,000명 중 남성은 4,915명으로 49.2%였으며 여성은 5,085으로 50.9%였다. 연령별로는 18세 이하가 7.2%, 20대가 18.8%, 30대가 18.5%, 40대가 19.7%, 50대 14.3%, 60세 이상이 21.5% 등으로 나타났다.

월평균 가구소득별로는 월 100만 원 미만이 7.5%, 월 100만~300만 원 미만이 25.0%, 월 300만~500만 원 미만이 29.7%, 월 500만~700만 원 미만이 19.7%, 월 700만 원 이상이 10.9%로 나타났으며, 청소년이나 일부 응답자의 경우 가구소득을 몰라서 모름으로 응답한 경우는 7.2% 등이었다.

혼인상태별로는 기혼이 63.5%였으며, 미혼이 36.5%였다. 맞벌이 여부별로는 맞벌이를 하고 있다는 비율은 25.6%였고 맞벌이를 하고 있지 않은 비율은 29.2%, 비해당자는 45.2%로 조사되었다. 도·농별로는 도시지역(동 지역)은 84.5%, 농촌지역(읍·면 지역)은 15.5%로 나타났다.

가중치를 적용한 결과를 기준으로는 성인 대상 조사의 응답자 10,000명 중 남성은 4,975명으로 49.8%였으며 여성은 5,025명으로 50.2%였다. 연령별로는 18세 이하가 7.4%, 20대가 17.7%, 30대가 16.6%, 40대

가 18.5%, 50대 18.1%, 60세 이상이 21.7%로 나타났다.

월평균 가구소득별로는 월 100만 원 미만이 8.1%, 월 100만~300만 원 미만이 25.0%, 월 300만~500만 원 미만이 29.3%, 월 500만~700만 원 미만이 19.4%, 월 700만 원 이상이 10.8%로 나타났으며, 청소년이나 일부 응답자의 경우 가구소득을 몰라서 모름으로 응답한 경우는 7.4% 등이었다.

혼인상태별로는 기혼이 65.1%였으며, 미혼이 34.9%였다. 맞벌이 여부별로는 맞벌이를 하고 있다는 비율은 25.8%였고 맞벌이가 아닌 비율은 29.6%, 비해당자(미혼 등)는 44.6%로 조사되었다. 도·농별로는 도시지역은 82.2%, 농촌지역은 17.8%로 나타났다.

전체적으로 가중치가 부여되지 않은 분포와 가중치가 부여된 분포 간에 큰 차이가 없는 것으로 나타났으며, 이후 본 연구에서의 모든 분석은 가중치를 적용한 결과이다.

〈표 1-22〉 성인대상 조사 응답자의 일반적 특성

(단위: 명, %)

구 분		실조사 인원 기준		가중치부여	
		인원	비율	인원	비율
합계		10,000	100.0	10,000	100.0
성별	남성	4,915	49.2	4,975	49.8
	여성	5,085	50.9	5,025	50.2
연령별	18세 이하	720	7.2	738	7.4
	19~29세	1,881	18.8	1,770	17.7
	30~39세	1,853	18.5	1,661	16.6
	40~49세	1,967	19.7	1,852	18.5
	50~59세	1,433	14.3	1,813	18.1
	60세 이상	2,146	21.5	2,165	21.7
학력별	중재·중졸 이하	1,737	17.4	1,824	18.2
	고재·고졸 이하	2,231	23.3	2,282	22.8
	대재·대졸	5,358	53.6	5,231	52.3
	대학원 이상	674	6.7	663	6.6
소득별	100만 원 미만	746	7.5	806	8.1
	100만~300만 원 미만	2,498	25.0	2,502	25.0
	300만~500만 원 미만	2,971	29.7	2,926	29.3
	500만~700만 원 미만	1,974	19.7	1,943	19.4
	700만 원 이상	1,091	10.9	1,085	10.8
	모름	720	7.2	738	7.4
혼인 상태별	기혼	6,351	63.5	6,512	65.1
	미혼	3,649	36.5	3,488	34.9
맞벌이 여부	예	2,563	25.6	2,580	25.8
	아니요	2,916	29.2	2964	29.6
	비해당	4,521	45.2	4,456	44.6
도·농별	동 지역	8,448	84.5	8,217	82.2
	읍·면 지역	1,552	15.5	1,783	17.8

제 2 장

정신적 습관의 개념적 틀 및 지표체계

제1절 정신적 습관에 대한 선행연구 고찰
제2절 정신적 습관의 조작적 정의 및 지표체계

2 정신적 습관의 개념적 틀 및 지표체계

제1절 정신적 습관에 대한 선행연구 고찰

1. 정신적 습관의 개념 및 측정에 대한 선행연구

정신적 습관에 대해서는 심리학적 관점에서의 연구인 Verplanken et. al.(2007), Haaga et. al.(1991) 등의 연구를 제외하고는 선행연구가 거의 존재하지 않는다. Verplanken et. al.(2007)에 의하면, 반복적인 행동은 습관으로 이어지는데, 사회심리학자들은 정신적 습관을 단지 반복(repetition)으로만 정의하지 않았다. 반복은 습관의 개념의 일부분으로, 이것 하나만으로는 습관이라고 볼 수는 없고, 자동(automaticity)의 요소가 함께 나타나야 습관이라고 볼 수 있다고 보았다(Verplanken et al. 2007, p.526).

Verplanken et. al.(2007)은 부정적인 자기 사고가 빈번해지면 자존감이 낮아지거나 또는 우울증이 일어날 수 있다고 주장하였다. 또한 정신적 습관으로서의 부정적 자기사고(negative thinking)는 식이장애, 신체적 질환 증상, 완벽주의, 자살, 범불안장애와 관련이 있음을 주장하였다(Verplanken et al. 2007, pp.526-527).

Verplanken et. al.(2007)은 정신적 습관을 측정하기 위한 척도로서 HINT(Habit Index of Negative Thinking)를 개발하기도 하였다. 이 척도는 Verplanken and Orbell(2003)의 연구에서 습관을 측정하는 초인지적 도구로 개발된 Self-Report Habit Index를 변형한 것이다.

HINT는 부정적인 자기사고가 자주 일어나는지, 비의도적인지, 인식(awareness)없이 시작되는지, 통제하기 어려운지 등을 측정하도록 되어 있다(Verplanken et al. 2007, p.527).

Verplanken은 HINT 개발 이후 최근 연구에서 자신의 신체에 대한 부정적인 사고에 초점을 두어 다시 한 번 정신적 습관을 강조하였다. 자신의 몸을 부정적으로 생각하고, 부정적인 생각을 자동적으로(automatically), 자주(frequently) 하게 되면, 결국 자신의 몸에 대해 불만족하게 된다는 것이다(Verplanken & Tangelder, 2011, p.686).

우울 환자에게서도 이와 같은 정신적 습관의 요소가 나타난다. Haaga et al.(1991)에 의하면 모든 우울 환자는 인지적 삼제(cognitive triad)의 특성을 보이는데, 인지적 삼제란 자신, 세상, 미래에 대해 상실감과 부정적인 관점을 드러내는 반복적이고 비의도적인 생각을 말한다. 또한 부정적인 생각의 정도는 우울증상의 중증도에 직접적으로 관련이 있다(Haaga et al. 1991, p.215).

한편, 심리학에서는 Verplanken이 정의하는 정신적 습관과 완전히 일치하지는 않지만 인지이론(cognitive theory: Butler et al. 2006, p.17)이나 우울반추(depressive rumination) 등 다양한 관점에서 정신적 습관을 바라보고 있다(Watkins & Nolen-Hoeksema 2014, p.24).

2. 정신건강과 신체건강의 상호작용에 대한 선행연구

정신건강은 그 자체로서 문제가 될 뿐 아니라 신체건강과도 상호작용을 한다. 정신건강과 신체건강 모두가 긍정적일 때 전체적으로 건강하다고 볼 수 있는데, 그것은 정신질환과 신체질환은 동시에 일어날 수 있고, 발병, 진행, 결과에 상호 영향을 줄 수 있기 때문이다(Herrman et al.,

2005, p.132).

부정적인 태도를 가진 신체질환자는 긍정적인 태도를 가진 환자들보다 더 나쁜 결과를 보이는 것이 바로 그러한 예이다(Herrman et al., 2005, pp.135-136). 또한 낙관적인 사람은 다른 위험 요인들을 고려하더라도 비관적인 사람보다 심장질환으로 인한 사망률이 낮다는 보고가 있다(Giltay et al., 2004, p.1126).

이와 같은 부정적인 태도나 낙관적인 자세 등은 정신건강의 영역에만 속하는 개념으로 볼 수는 없으며, 본 연구에서 다루고자 하는 정신적 습관에 더 유사한 개념인 것으로 보인다. 즉, 정신건강뿐 아니라 정신적 습관이나 태도가 신체적 건강 증진에도 영향을 미칠 수 있다는 것이다.

3. 정신건강과 건강행태의 상호작용에 대한 선행연구

정신건강과 건강행태 간의 연관성을 입증하는 연구는 이미 상당히 많이 보고되어 있다. 특히 흡연, 음주가 스트레스, 우울, 자살시도 등의 정신건강문제와 관련이 있다는 것은 여러 연구에서 지적되고 있다. 강영규 외(2002)는 흡연군이 비흡연군에 비해 불안-우울-충동성을 나타내는 지표의 점수가 유의하게 높아짐을 확인하였고, 특히 여성 흡연자에서 그 정도가 심하여 흡연의 예방 및 치료에서 단순히 신체적 문제만을 부각할 것이 아니라 심리적 요인을 고려해야 한다고 하였다(강영규 외 2002, pp.1089-1090).

특히 여성들의 흡연과 정신건강 간의 상관관계는 여러 연구에서 지속적으로 강조되고 있다. 여성흡연자들의 흡연정도는 우울정도와 상관관계를 나타내었으며(김옥수 2003, p.20), 우울증을 진단받은 여성에서 흡연자의 비율이 높게 나타났다(주선영 2014, pp.1-2). 또한 여대생들 사이

에서 흡연과 음주를 같이 할 때 흡연과 음주를 모두 하지 않는 경우에 비해 우울정도가 더 높게 나타났다(김옥수, 김계하 2010, p.368).

한편, 음주소비는 자살생각, 자살계획, 자살시도에 커다란 영향을 주며, 자살의 예측요인이라고 언급되기도 하였다. Hufford(2001)는 폭음을 하는 청소년들은 기분장애와 불안장애를 포함한 정신건강문제를 동시에 가지고 있으며, 음주량과 자살행동과의 관계에서 알코올에 취할 경우 자살 위험이 약 90배 정도 증가한다고 하였다(Hufford 2001, p.797).

국내 연구에서도 음주는 자살이라는 극단적인 문제와 연관성을 가진다는 사실을 보여 주고 있다. 송인한, 김희진(2010)은 정상적인 음주자에 비해 알코올 의존자들은 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감 등의 정신건강 문제를 더욱 많이 가지고 있으며, 자살을 계획하는 경우도 많다는 사실을 발견하였다(홍승익 2010, p.26, p.29). 또한 직장인들의 우울은 음주를 자주, 많이 함으로써 자살생각을 악화시키는 것으로 나타났다(송인한·김희진 2010, p.5).

흡연과 음주는 청소년들 사이에서도 정신건강에 위해를 발생시킬 수 있다는 점이 보고되고 있다. 박재우(2014)에 의하면, 음주경험, 흡연경험, 약물경험 유경험자는 자살생각이 무경험자에 비해 각각 1.3배, 1.4배, 2.8배 높고, 자살계획은 각각 1.1배, 1.4배, 3.4배, 그리고 자살시도는 각각 1.2배, 1.6배, 2.5배 높다(박재우 2014, p.29).

또한, 여학생의 흡연은 남학생의 흡연보다 자살 지표들과의 관련성이 더욱 큰 것으로 나타나고 있다. 흡연군은 비흡연군에 비해 자살생각을 1.9배 더 많이 하는데, 여학생들은 3.1배 더 많이 하며, 남학생 흡연자의 자살시도는 흡연군이 비흡연군의 2.9배인데 반해, 여학생 흡연자의 경우는 4.4배에 이른다(김지연 2013, pp.61-62).

이 밖에도 변경향(2014)의 연구에서 청소년들의 폭음에 따른 자살 위

험을 보고하고 있으며, 연영란(2012)의 연구에서도 흡연, 음주와 우울 간의 관련성을 주장하고 있다.

또 다른 건강행태로서 신체활동은 개인의 심리적 건강과 안녕에 긍정적인 영향을 미친다. 달리기 등의 운동은 다양한 생리적 반응을 일으키기 때문에, 육체적인 건강뿐 아니라 심리적인 안녕, 자아존중감 등 정신건강을 확보하는 데에도 중요한 수단이 된다(Sonstroem 1984, p.123). 또한 지속적인 운동 참가자는 비참가자보다 불안, 우울이 적고, 생활만족감과 자아존중감이 높다(육영숙 2005, p.214). 아울러, 여대생들 사이에서 운동 비참여군이 참여군에 비해 대인예민성, 우울, 적대감 등 정신건강문제가 더 높다는 연구 결과도 있다(심향보 2008, p.377).

식생활이나 영양도 정신건강과 무관하지 않다. 우울군과 정상군의 식습관 및 영양섭취상태를 비교해보면, 우울군은 정상군에 비해 식품섭취빈도 점수가 낮고, 영양소 섭취량도 적었다(이지원 2011, p.74). 또한 직무스트레스가 높으면 아침식사 빈도가 낮다(주혜은, 손정민 2010, p.524).

한편, 비만아동은 정상체중아동과 비교하여 우울증, 경조증, 내향성, 강박증, 히스테리 모든 영역에서 부정적인 성향을 갖고 있다는 보고도 있다. 여고생을 대상으로 한 연구에서 BMI 17미만의 극저체중을 희망하는 학생의 경우, BMI 17~18.5를 희망하는 저체중 희망군보다 운동을 적게 하고, 식습관은 바람직하지 못하며, 슬픔, 절망, 불만, 죄책감, 울음, 짜증 등 우울 증상은 더 많이 나타났다(박혜영 2011, pp.34-35).

마지막으로, 인터넷 중독은 알코올, 약물, 도박 등과 함께 중요한 정신건강의 영역의 하나이다. 인터넷 사용이 과도할수록 강박증, 우울증상과 같은 정신과적 증상을 더 많이 나타내며(김대환 2013, p.2), 인터넷 중독에 이르면 생활변화, 성격변화, 정체성 혼란, 현실감 저하, 건강악화, 신

체 증상 등 다양한 문제를 유발하게 되는데, 과도한 인터넷 사용은 개인의 심리적 상태에도 부정적인 영향을 미쳐, 고독감과 우울감을 증가시키고 고민과 스트레스 경험을 높이며 자존감도 낮아지게 된다(Kweon & Lee 2002, p.59).

인터넷 중동과 흡연 간의 연관성과 관련하여, 흡연을 이른 나이에 시도하였거나, 하루 평균 흡연량이 많거나, 음주를 하는 청소년들의 인터넷 중독률이 높다(연영란 2012, p.5370).

지금까지 살펴본 여러 연구에서 건강행태가 정신건강과의 관련성을 가지는 것으로 나타나고 있는 만큼, 건강행태는 정신적 습관에도 관련성을 가질 것으로 예상해 볼 수 있다. 그러나 대부분의 연구들이 우울, 불안 등의 증상과 자살시도 등 정신건강 문제를 다루어 온 반면, 정신적 습관에 대해서는 관심을 두지 못했다.

4. 정신적 습관과 정신건강의 연관성에 대한 선행연구

정신건강(우울, 불안, 스트레스 등)과 정신적 습관(반추, 무망, 걱정, 부정적 사고, 자기도피 등)간의 연관성을 입증하는 연구는 심리·상담학 및 청소년 분야 연구에서 보고되어 있다. 특히 부정적 사고, 걱정, 무망이 우울, 불안, 자살시도 등의 정신건강문제와 관련이 있다는 것은 국내 및 국외의 많은 심리·상담학 및 청소년 분야 학술연구에서 지적되고 있다.

김남재(2002, pp.181-192)는 자신에 대한 긍정적 사고와 부정적 사고는 생활 속에서 느끼는 스트레스와 우울증 사이에서 매개 역할을 한다고 하였으며, 부정적인 사고보다는 긍정적인 사고를 더 많이 할수록 스트레스를 많이 받더라도 긍정적인 사고의 영향으로 우울 증상이 발생하지 않을 수 있다고 하였다.

하은혜(2006, p.440)는 청소년을 대상으로 한 연구 결과에서 부정적 사고의 내재화 장애(우울)에 대한 설명력이 20~45%로 높았으며, 외현화 장애(청소년 비행)에 대해서는 17~24%의 설명력을 가진다고 하였다. 따라서 우울 청소년은 비행행동 유무와 관계없이 부정적 자동적 사고를 더 많이 하는 것으로 밝혀졌다.

우울 경향이 있는 대학생들의 경우에는 지나간 일에 대한 반추보다는 불확실한 미래에 대한 걱정이 우울 정서의 지속에 더 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과도 있어 대학생의 우울증 예방과 치료적 개입에서 걱정을 다루는 것의 중요성을 시사한 바 있다(박비주, 2015). Beck의 인지모델에서는 우울한 사람들은 자기 자신이나 자신의 경험, 미래에 대해 부정적인 관점을 가지고 있고, 임의적 추론, 이분법적 사고, 선택적 추상화 등 인지적 왜곡을 많이 보이고 있다고 밝히고 있다(하은혜, 2006, p.430).

또한 자기 자신이나 문제, 걱정, 고통 등을 반복적으로 생각하는 반추행동의 경우에도 우울 발생과 지속에 관여하며, 자살의 예측요인으로도 작용할 수 있다는 의견이 제시되어 왔다(Just & Alloy, 1997, Nolen-Hoeksema, 2000, Spasojevic & Alloy, 2001 재인용: 노상선 등, 2014, p.738). 반추적 반응척도의 요인분석 결과를 보면 자신의 현재 상황을 자신이 세운 성취하지 못한 기준과 비교하는 수심(brooding)과 우울증상을 완화하기 위해 자신의 내면에 관심을 기울이는 숙고(reflection)으로 나누어 볼 수 있다(Treynor, Gonzales, Nolen-Hoeksema, 2003 재인용: 노상선 등, 2014, p.738). 숙고보다는 수심이 자살생각과의 연관성이 더 강한 것으로 알려져 있으며, 수심과 자살생각 사이에서 우울증상이 매개 역할을 한다고 하였다(Miranda &Nolen-Hoeksema, 2007 재인용: 노상선 등, 2014, p.738).

무망과 정신건강과의 관련한 연구 결과에서, 자살사고에 대한 무망의

직간접효과는 모두 통계적으로 유의하였으며(최바을 등, 2011, p.693), 청소년의 경우 성별에 따라 자아정체감과 우울, 자살사고에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 특히 최근 가까운 이의 죽음 유무에 따라 무망감과 우울 수준이 차이가 났다. 대학생 또한 자아정체감과 무망감이 우울과 자살사고에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 이 두 변인이 자살사고에 미치는 직접적 효과가 우울을 통한 간접적 효과보다 더 큰 것으로 나타났다(이현지, 김명희 2007, p.243).

부정적 생활스트레스와 문제 해결, 평가적 염려 완벽주의는 우울과 정적 상관이 있다고 연구 결과가 있었고(박경, 2004, p.265), 평가염려 완벽주의가 높을수록 스트레스를 더 많이 경험할 뿐만 아니라 반복적인 사고를 더 많이 함으로써 불안과 우울을 유발하는 것으로 나타났다(김현정, 손정락 2007, p.183).

수용(Acceptance), 마음 챙김, 주의자각 수준 모두 높은 즉, 심리적 수용 수준이 높은 집단이 비교 집단에 비해 우울, 피해 사고가 유의미하게 더 낮고, 자존감은 더 높으며, 주의분산, 자기비난, 걱정, 이분법적 사고 등 역기능적 조절 및 부정적 사고도 더 적게 사용하는 것으로 나타났다(이훈진, 2009, p.1). 또한 경험적 회피는 걱정에 대한 부정적 신념과 일반화된 불안증상 간의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났고, 걱정에 대한 부정적 신념이 일반화된 불안증상에 대해 직접적인 효과뿐 아니라 경험적 회피를 매개로한 간접적인 효과를 미친다고 보고하였다(이정은, 조용래, 2007, p.939).

5. 정신건강 관련 조사 사례

정신건강과 관련한 국내의 대표적인 국가통계로는 보건복지부에서 5

년 단위로 실시(서울대학교 위탁)하고 있는 '정신질환실태역학조사'와 질병관리본부에서 1년 단위[2]로 실시하고 있는 '국민건강통계(국민건강영양조사)' 자료가 있다.

'정신질환실태역학조사'에서는 임상적 정신장애의 진단 및 통계편람 제4판(DSM-Ⅳ) 진단기구를 사용하여 주요우울장애 평생유병률 등을 산출하고 있고, 국민건강영양조사의 '국민건강통계' 역시 임상적 우울진단척도인 한글판 우울증선별도구(PHQ-9, Patient Health Questionnaire-9)를 사용하여 정신질환적 측면으로 우울장애 유병률 등의 정신질환 유병률을 산출하고 있다.

하지만 본 연구에서는 정신건강과 관련하여 정신적 습관을 포함하여 사회·심리적 특성이나 사회적 지지, 사회적 관계망, 의사소통 등의 변수를 포함하여 분석하고자, 자가측정척도(SAS)를 활용하여 행태적 측면에 중심을 두고 조사를 실시했다는 점에서 차이가 있다고 볼 수 있다.

6. 정신습관 개선 정책 및 프로그램 관련 사례

여러 연구에서 정신건강이 신체적 건강상태나 건강행태와 관련성이 높다는 점이 충분히 제시되어 왔음에도 불구하고 아직까지 그러한 연구 결과가 정책현장에는 반영되지 못하고 있는 것이 사실이다. 그러나 외국에서는 정신건강과 신체적 건강행태를 통합적으로 고려한 프로그램을 개발·시행하는 경우가 있는데, 캐나다 매니토바주의 '건강한 학교'(Healthy Schools)라는 학교보건정책을 예로 들 수 있다. 건강한 학교는 (1) 신체

2) 국민건강영양조사는 제1기(1998년)부터 제3기(2005년)까지는 3년 주기의 2~3개월 단기 조사체계로 실시하였으나 제4기(2007~2009년)부터 연중조사체계로 개편됨에 따라 3개년도가 각기 독립적인 3개의 순환표본으로 전국을 대표하는 확률표본이 될 수 있도록 순환표본조사(Rolling Sampling Survey)방식을 도입하였음.

활동, (2) 건강한 식습관, (3) 안전, 사고예방, (4) 약물사용, 중독문제, (5) 성건강, (6) 정신건강증진, (7) 환경보건, (8) 구강건강을 주요 과제로 선정하고 다양한 지역사회 기반의 활동과 캠페인, 정보제공 등의 활동을 진행하고 있다. 정신건강증진과 관련하여서는, 정신적 안녕(mental wellness)의 중요성에 대해 강조하고 있으며, 학생 스스로 정신건강을 증진시킬 수 있는 능력을 키울 수 있도록 하고, 학교와 가정에서 학생과 자녀의 정신건강을 증진시킬 수 있는 방안을 소개하고 있다.[3)]

또한, 'Pan-Canadian Joint Consortium for School Health'(JCSH)에서는 학생들의 긍정적인 정신건강을 위하여 'Positive Mental Health Toolkit'을 개발하여 배포하고 있다. 이 툴키트는 긍정적인 정신건강의 정의와 함께 학교기반의 정신건강증진 전략의 중요성을 강조하고 있다(JCSH, 2012, pp.5-11). 또한 학교에서 긍정적인 정신건강증진 전략을 실행하기 위하여 각 학교에서 자체적인 강점과 발전이 필요한 사항을 진단하고, 정신건강증진 전략을 시행할 수 있는 지침을 제공한다(JCSH, 2012, pp.30-40).

한편, 'Here to Help', 'AnxietyBC', 'Canadian Mental Health Association'에서도 공동으로 정신건강과 관련된 11개 주제에 대한 모듈을 개발하여 제공하고 있다.[4)] 모듈 내에는 자기 자신의 정신적 안녕상태(wellness level)의 수준을 측정할 수 있는 지표(Masse, R. et. al., 1998)가 소개되어 있는데, 스스로 자신감을 느끼고 있는지, 자신이 수행한 일에 대해 만족감을 느끼는지 등의 빈도를 측정하여 평균점수를 산정하도록 하고 있다. 이 지표의 평균점수의 높고, 낮음에 대한 절대적 기준은 없

3) Manitoba Healthy Schools
http://www.gov.mb.ca/healthyschools/hsgrant/index.html에서 2016. 2. 19. 인출.
4) heretohelp wellness modules
http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules에서 2016. 2. 19. 인출.

고 시간의 흐름에 따라 점수의 변화를 살펴보고 정신건강을 증진시키기 위한 노력을 해야 한다고 강조하고 있다(BC Partners for Mental Health and Addictions information, 2011, pp.1-4).

제2절 정신적 습관의 조작적 정의 및 지표체계

1. 정신적 습관의 개념적 틀 및 조작적 정의

본 연구에서는 정신적 습관을 정신건강과 관련하여 무의식적 또는 자동적(automatically)으로 반복되는 사고습관, 태도, 정서적 경향 등으로 정의하였다. 이러한 정신적 습관의 정의에는 정신적·사고적·정서적 태도·속성을 나타내는 요소와 습관적 측면을 나타내는 요소가 통합되어 있다.

따라서 정신적 습관의 개념을 도입하기 위해서는 ① 어떤 정신적·사고적·정서적 태도·속성을 정신적 습관의 범주에 포함할 것인지, ② 그리고 이것이 얼마나 습관적으로 일어나는지에 대한 고려가 필요하다.

우선, 어떤 정신적·사고적·정서적 태도·속성을 정신적 습관의 범주에 포함할 것인지와 관련하여, 정신적 습관은 특정한 영역에 한정된 것이 아니라 모든 사고의 영역에서 걸쳐서 적용될 수 있는 개념이다. 따라서 일정한 기준하에 정신적 습관의 영역을 설정할 수밖에 없으며, 본 연구에서는 정신건강에 영향이 클 것으로 예상된다거나 또는 국민들에게서 발견되는 빈도가 높은 사고습관 등을 선정하였다. 정신적 습관이 정신의학적·심리학적·행동과학적 요소와 밀접히 연관되어 있다는 점을 고려하여 관련 전문가들의 의견을 다양하게 구하였으며, 그 결과 ① 인지적 오류(cognitive errors), ② 반추(rumination), ③ 무망(hopelessness), ④ 걱정(anxiety), ⑤ 부정적 사고(negative thinking), ⑥ 자기도피(escape from self) 등

심리학에서의 개념을 상당 부분 도입하였다. 여기에 국민들이 현실적으로 자주 경험하는 기타 정신적 습관 항목들을 추가하여 총 7개 영역에서 정신적 습관 측정 항목을 설정하였다.

임의적 추론(arbitrary inference), 선택적 추상화(selective abstraction), 개인화(personalization), 이분법적 사고(dichotomous thinking), 파국화(catastrophizing) 등의 인지적 오류는 심리학에서 중요하게 다루어지는 개념으로서 본 연구에서의 정신적 습관의 정의와 일치하는 개념으로 보았다.

여기서 임의적 추론은 어떤 사실을 뒷받침하는 근거가 없거나 그 근거가 사실에 반할 경우에도 임의적으로 그 사실이 맞다고 결론을 내리는 것이다. 선택적 추상화는 여러 가지 정보 중에서 자신의 생각이나 감정을 정당화하기 위한 정보만을 선택하여 전체로 해석하는 것을 말한다. 개인화는 자신과 상관없는 사건이나 사실 등을 자신에게 해당하는 것으로 생각하는 것을 말하며, 이분법적 사고는 세상의 모든 일은 절대적인 기준하에서 옳고 그른 것으로 구분된다거나 흑백논리로 접근하는 것을 의미한다. 파국화는 일의 진행 과정에서 미래에 일어날 수 있는 여러 가지 상황 중에 가장 파국적인 상황만을 생각하는 것을 말한다.

인지적 오류에는 이 외에도 다양한 개념이 존재하지만 관련 전문가 대상 자문을 통해 정신건강과 연관성이 높고, 우리나라 국민들에게 흔히 발견될 것으로 예상되는 개념들을 선정하였다. 특히 인지적 오류의 경우는 그 자체로서뿐 아니라 대인관계 상의 갈등 유발 등을 통해 스트레스와 우울 등으로 이어질 수 있다.

반추는 과거의 부정적 사건이나 일을 반복적으로 되돌아보는 것을 의미하는 것으로, 과거의 잘못된 일을 지속적으로 회고하면서 자신의 잘못이나 능력부족을 자책하는 것을 의미한다. 이러한 반복적 사고과정이 습

관화될 경우 우울이나 불안 장애 등 정신건강문제로 이어질 소지가 있다.

무망은 자신의 미래나 일의 결과 등에 대해 희망이 없다고 생각하는 것을 말하며, 무망의 정도에 따라 우울이나 자살 생각 등에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 다만 무망의 경우 습관적·행태적 측면보다 정신건강 상의 최종적 결과(outcome)로서의 속성을 가진다고 해석될 수도 있다. 그러나 희망이 없다는 생각을 반복적으로 하는 행태나 습관은 존재할 수 있으며, 우울이나 자살에 매우 큰 영향을 미치는 요인의 하나로 예상된다는 점에서 본 연구의 정신적 습관의 범주에 포함하였다.

걱정과 부정적 사고는 반복적으로 습관화될 경우 우울이나 불안장애 등으로 이어질 수 있으며, 자기도피적 사고는 중독이나 자살 등으로 이어질 가능성이 있다는 점에서 정신적 습관의 범주에 포함하였다.

기타 정신적 습관으로는, ① 끊임없이 무언가를 생각하거나, ② 다른 사람들이 자신을 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다고 생각하거나(이정윤 2011, pp. 75-79), ③ 자신이 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다고 생각하는 완벽주의 성향(이정윤 2011, pp. 75-79) 등을 포함하였다. 아울러, ④ 일이 잘못될 경우 그 책임을 다른 사람의 잘못으로 돌리는 습관이나(이정윤 2011, pp. 75-79), ⑤ 불쾌한 일을 한번 겪고 나면 그런 일이 계속해서 일어날 것으로 생각하는 습관(이정윤 2011, pp. 75-79), ⑥ 다른 사람의 입장보다 자신의 입장을 우선시하는 자기중심적 사고습관(이정윤 2011, pp. 75-79), ⑦ 주변 환경이 모두 자신에게 불리하다고 생각하는 습관, ⑧ 위험부담을 기꺼이 받아들이려고 하거나, ⑨ 변화를 적극적으로 수용하려는 사고습관 등을 포함하였다.

이와 같은 정신적 습관의 영역은 앞에서 언급한 바와 같이 정신건강에 영향이 클 것으로 예상되는 영역을 중심으로 선정하였기 때문에 인간이 직면하는 모든 상황에서의 모든 정신적 습관을 포괄하지는 않는다. 실제

모든 상황에서의 모든 정신적 습관을 포괄하는 것은 현실적으로 불가능하다.

따라서 여기서의 관건은 본 연구에서 선정된 정신적 습관들이 실제 개인 간의 정신건강 수준의 차이를 어느 정도 설명해줄 것인지이다. 뒤의 자료 분석에서 제시되겠지만, 본 연구에서 선정된 정신적 습관들이 정신건강 수준과 유의미한 상관성을 가지는 것으로 나타난다면, 그러한 의미있는 정신적 습관의 일부를 찾아냈다는 사실 자체만으로 충분한 의의를 가진다고 볼 수 있을 것이다.

이러한 정신적 습관의 영역에 대해 세부적인 측정 항목을 설정하였으며, 각 항목마다 습관적 측면을 파악하기 위한 점수를 부여하였다. 즉, 개별 항목에 대해 습관이 '습관 없음'(0점)~'매우 강함'(10점)으로 측정하였다.

습관적 측면과 관련하여서는 Verplanken & Tangelder(2016)을 참조할 수 있는데, 이들에 의하면 정신적 습관은 부정적인 생각을 반복적(repetition), 자동적(automaticity), 안정적(stability)으로 하는 등의 생각의 질(quality)을 정신습관이라고 하였다(Verplanken & Tangelder 2016, p.686). 반복은 습관의 개념의 일부분이나 이것만으로는 습관이라고 볼 수는 없고, 자동성의 요소가 함께 나타나야 습관이라고 볼 수 있다고 하였다(Verplanken et al. 2007, p.526). 그러나 본 연구에서는 응답자 스스로가 이러한 측면을 세밀하게 생각하면서 응답하는 것이 현실적으로 불가능하다고 판단하여 단순한 점수체계(0~10점)로 답변하도록 하였다.

한편, 정신적 습관의 내용으로 부정적 측면과 긍정적 측면을 모두 고려하여야 하나, 연구 목적을 고려하여 주로 부정적 측면의 정신적 습관을 다루기로 하였다.

〔그림 2-1〕 최종 선정된 정신적 습관 영역 및 문항



2. 정신적 습관 측정도구 및 지표체계

일반적으로 척도 개발은 구성개념의 설정 및 정의, 문항 개발, 측정방법 결정, 전문가들을 활용한 초기 문항 검토, 사전 조사, 본 조사, 신뢰도

및 타당도 분석 등의 과정을 거친다(엄명용·조성우, 2005, pp. 81-88).

심리학 등에서의 이러한 척도 개발 과정은 단일개념(예: 인지오류, 걱정척도, 자기도피 척도, 무망척도 등)에 대한 척도를 개발할 때 적용되는 것이다.

그러나 본 연구에서의 정신적 습관은 특정한 단일 개념을 기준으로 하지 않는다. 정신적 습관은 무한대로 개방된 정신 영역에서의 습관을 대상으로 하기 때문에 단일 개념을 기준으로 하는 척도 개발 과정을 적용할 수 없다. 즉, 본 연구의 정신적 습관은 여러 가지 종류의 단일 개념들(인지오류, 무망, 부정적사고, 자기로부터의 도피 등)에 걸쳐 그 습관 형성의 여부와 습관의 강도를 파악하는 것이기 때문에 각각의 단일개념에서의 척도 개발과 같은 방법론을 적용할 수 없다. 만약 본 연구에 포함된 개념들을 하나의 척도로 묶어 척도를 개발한다면 그것은 인지오류, 무망, 자기로부터의 도피, 부정적 사고 등 여러 가지 상이한 개념을 하나로 묶는 척도가 될 것이며, 이는 척도로서의 의미를 가지지 못할 것이다.

본 연구에서는 정신적 습관에 포함되는 각각의 단일개념들에 대해 이미 개발된 척도를 사용하되, 그 문항이 너무 많기 때문에 각 개념들을 측정하기 위한 문항 중 일부분을 선택하여 사용하였다. 일부 선택된 문항에 대해서는 신뢰도 검증을 실시하였으나 요인분석(factor analysis)을 통한 구성타당도 검증을 실시하는 것은 의미가 없다고 판단하였다.

이에 따라 본 연구에서는 정신적 습관 측정 항목에서 산출되는 점수의 합산이나 절단점(cut-off point) 등의 개념을 적용하지 않았다는 점을 밝혀둔다. 다만, 보고서 후반부의 다변량 분석에서는 습관 강도의 합산 점수를 사용한 분석도 포함되어 있다. 이는 개인 간의 점수 차이(variation)만을 활용한 분석이며, 합산한 점수가 정신적 습관의 상태나 수준을 판단하기 위한 기준으로 사용되지는 않았다.

정신적 습관 측정 문항 개발과 습관적 측면에서 대한 점수 부여 방식 등을 개발하기 위해 심리학 분야 등 참고문헌 검토와 전문가의 자문 및 워크숍을 개최하였다. 정신적 습관의 주요 영역으로 어떤 영역을 설정할 것인지는 선행연구 검토와 전문가의 자문을 통해 우울 및 불안장애 등 정신건강과 연관성이 보고된 영역을 중심으로 결정하였다. 그 결과 총 7개 영역(① 인지적 오류, ② 반추, ③ 무망, ④ 걱정, ⑤ 자신에 대한 부정적 사고, ⑥ 자기로부터의 도피, ⑦ 기타)의 32개 문항을 개발하였다.

아울러, 본 연구에서는 Verplanken et. al.(2007)의 HINT(Habit Index of Negative Thinking) 등을 고려하여 습관의 강도의 개념을 도입하였다. 이를 위해 우선 습관의 보유 여부를 보유, 비보유로 이분화 측정하였고, 습관을 가진 경우 습관의 강도를 1~10점의 점수기준으로 측정하기로 하였다. 특히, 단일 개념에 대한 척도는 특정한 세부영역이나 상황(예를 들어 학교 시험기간 중의 시험불안 등)에 대해 개발되는 것이나, 본 연구의 정신적 습관은 다양한 영역에 걸친 포괄적 항목을 담고 있다. 다만, 본 연구에서 정신적 습관의 강도에 따라 점수를 부여하는 것은 개인 또는 인구·사회·경제적 특성별 집단 간의 점수 차이를 분석하고 다변량 분석에서 개인 간 정신건강 수준의 변이(variation)를 정신적 습관의 점수로 설명하고자 하는 목적에서이다.

이 과정에서 개발된 문항 및 습관의 보유 강도 측정방법 등과 관련하여 관련 전문가의 자문을 폭넓게 구하였다.

정신적 습관의 영역별로, 우선 인지적 오류를 측정하기 위한 항목은 ① 어떤 일을 결정할 때 사람들이 나의 의견을 묻지 않는다면 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다(임의적 추론), ② 나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다(선택적 추상화), ③ 내가 다가가자 사람들이 하고 있던 이야기를 멈춘다면 나에 대해 좋지 않은 이야기를 하고 있었음이 틀

림없다고 생각한다(개인화), ④ 세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다(이분법적 사고), ⑤ 나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다(파국화) 등으로 설정하였다.

여기서, ① 어떤 일을 결정할 때 사람들이 나의 의견을 묻지 않는다면 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다(임의적 추론)와 ③ 내가 다가가자 사람들이 하고 있던 이야기를 멈춘다면 나에 대해 좋지 않은 이야기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다(개인화)는 이정윤(2011)이 청소년용 부적응적 사고척도 개발에 사용한 문항을 차용하였다(이정윤 2011, pp. 75-79).

이 외 선택적 추상화, 이분법적 사고, 파국화 등의 설문항목은 본 연구진이 설정하였는데, 응답자들이 이해하기 쉽도록 질문을 단순화하였다.

반추의 측정 항목은 ① 내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까 하고 생각한다(불운에 대한 회상적 반추), ② 왜 나는 더 잘 대처하지 못할까라고 생각한다(대처 능력부족에 대한 반추), ③ 나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다(자신의 잘못에 대한 비판적 반추) 등으로 하였다. 이 3개의 항목들은 한국판 반추적 반응척도(K-RRS) 항목 중에서 '자책'과 관련된 항목을 차용한 것이다.

무망의 측정 항목은 ① 나의 미래는 어두울 것 같다(자신의 미래에 대한 무망), ② 앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다(좋은 일의 발생 가능성에 대한 무망), ③ 내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다(일의 진행과정에 대한 무망), ④ 내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다(목적달성 가능성에 대한 무망) 등으로 설정하였다. 이 항목들은 Beck의 무망척도에서 전문가 자문과 연구진 논의를 통해 각 주제별로 일부 문항을 선정한 것이다.

걱정의 측정 항목은 ① 어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다(일 시작단계의 걱정), ② 어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 생각한다(시간부족에 대한 걱정), ③ 무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다(일의 결과에 대한 걱정) 등이다. 이 항목들을 개발함에 있어서 'Penn State Worry Questionnaire' 등을 참고하였으나, 문항내용이 본 연구의 목적과 괴리가 있어 우리나라 국민들에게 흔히 발견되는 걱정을 중심으로 새로이 개발하였다.

자신에 대한 부정적 사고의 측정 항목은 ① 나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다(자신에 대한 실망감), ② 나는 가치 없는 인간이다(자기 가치에 대한 부정적 사고), ③ 나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다(자신의 능력에 대한 부정적 사고), ④ 사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다(상대적 가치에 대한 부정적 사고) 등으로 설정하였다. 이 중 ①~③은 부정적 자동적 사고 질문지((Automatic Thoughts Questionnaire -Negative: ATQ-N)에서 '부정적 자기 평가'에 해당하는 2개 문항, '현재에 대한 불만과 변화 욕구'에 해당하는 1개 문항을 선정한 것이다. ④ 사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다(상대적 가치에 대한 부정적 사고) 항목은 이정윤(2011)이 청소년용 부적응적 사고척도 개발에 사용한 문항을 차용한 것이다(이정윤 2011, pp. 75-79).

자기도피의 측정 항목은 ① 과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다(자기도피 원인으로서의 과거의 불쾌한 기억), ② 일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다(자기도피 원인으로서의 고통스런 일상), ③ 어려운 일에 직면하면 회피하는 것이 최선이다(어려운 일에 대한 무조건적 회피성향), ④ 이미 지난 과거와 아직도 오지 않은 미래는 둘 다 나에겐 무의미하다(자기도피 원인으로서 무의

미한 과거와 미래) 등이다. 이 항목들은 신민섭(1992)의 자기도피척도(Scale for Escape from the Self) 항목 중에서 과거·미래 관련 각각 1문항, 현재에 대한 2문항을 선택한 것이다.

기타 정신적 습관으로, 끊임없이 무언가를 생각하는 습관, 주변 환경이 모두 자신에게 불리하다고 생각하는 습관, 위험부담을 기꺼이 받아들이려는 생각, 변화를 적극적으로 수용하려는 생각 등에 대해서는 본 연구에서 측정 문항을 개발하였다.

다른 사람들이 자신을 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다고 생각하거나, 자신이 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다고 생각하는 완벽주의 추구 사고, 일이 잘못될 경우 그 책임을 다른 사람의 잘못으로 돌리는 습관이나, 불쾌한 일을 한번 겪고 나면 그런 일이 계속해서 일어날 것으로 생각하는 습관, 다른 사람의 입장보다 자신의 입장을 우선시하는 자기중심적 사고습관 등과 관련한 측정 문항은 이정윤(2011)이 청소년용 부적응적 사고척도 개발에 사용한 문항을 차용하였다(이정윤 2011, pp. 75-79).

한편, 본 연구에서는 정신적 습관으로 볼 수는 없지만 정신적 습관과 밀접히 연관되어 있다고 볼 수 있는 일부 일상적 행태를 분석에 포함하였다. 이와 관련하여 ① 나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다(부정적 단어 사용), ② 나는 '아니다', '안 된다'라는 말을 잘 못한다(거절 표현의 어려움), ③ 나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다(외적 표현 억제), ④ 나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다(지연행동), ⑤ 나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다(자기 중심적 대화), ⑥ 나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다(스마트 폰 사용), ⑦ 나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다(계획에 따른 행동 추구), ⑧ 나는 한꺼번에 여러

가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다(다중 일처리 성향), ⑨ 나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다(외모에 대한 관심), ⑩ 나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다(분노 조절의 어려움), ⑪ 나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다(시간 준수 의식) 등의 항목을 포함하였다.

이러한 문항들을 개발함에 있어서는 아래 표에 제시된 참고문헌들을 고려하였는데, 긍정적이거나 부정적이라는 가치판단을 떠나 객관적인 사실을 파악하기 위한 항목도 있음을 밝혀 둔다.

지금까지 언급한 이러한 항목들에 대해 우선 그러한 생각을 하고 있는지 경험을 먼저 질문하였으며, 경험이 있다고 응답한 경우 그러한 생각을 얼마나 습관적으로 하는지 그 강도를 '습관 없음'(0점)~'매우 강함'(10점)으로 응답하도록 하였다. 생각을 한 경험이 있더라도 그러한 생각을 습관적으로 하지 않을 경우는 '습관 없음'(0점)으로 응답하도록 하였다.

이러한 개별 항목들에 대한 점수를 합산한 총점은 절대적인 기준 상으로 높고 낮음의 판단을 하는 데 있어 의미를 가지지 못한다. 정신적 습관의 영역과 측정 항목이 선별적으로 이루어졌기 때문이다. 다만, 개인 또는 집단 간 차이 비교와 다변량 분석을 위해 사용될 수 있다.

〈표 2-1〉 정신적 습관 영역별 참고 척도 및 문항 개발 과정

분류		참고 척도	개발 과정	참고문헌
① 인지적 오류 (5문항)	임의적 추론	부적응적 사고척도	임의적 추론의 정의와 맞는 문항을 부적응적 사고척도에서 찾아 정신적 습관 문항으로 선정함.	이정윤(2011). 개정판 청소년용 부적응적 사고척도의 타당화 연구. 인지행동치료, 11(1), pp.75-97.
	선택적 추상화		선택적 추상화 정의에 맞추어 연구진 논의를 통해 설문을 개발함.	
	개인화	부적응적 사고척도	개인화의 정의와 맞는 문항을 부적응적 사고척도에서 찾아 정신적 습관 문항으로 선정함.	이정윤(2011). 개정판 청소년용 부적응적 사고척도의 타당화 연구. 인지행동치료, 11(1), pp.75-97.
	이분법적 사고		이분법적 사고 정의에 맞추어 연구진 논의를 통해 설문을 개발함.	
	파국화		파국화 정의에 맞추어 연구진 논의를 통해 설문을 개발함.	Mike Bundrant. (2012. 10. 22). Five mental Habits that steal years of your life. http://www.naturalnews.com/037626_mental_habits_criticism_chronic_stress.html 에서 2016. 3. 인출
② 반추 (3문항)	불운에 대한 회상적 반추	한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)	K-RRS의 탐색적 요인분석 결과에 따라 '자책', '숙고', '우울반추' 3개의 요인 중 '자책'요인이 본 연구와 관련이 가장 깊을 것으로 판단하여 '자책' 요인 중 3개 문항을 정신적 습관 문항으로 선정함.	김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 29(1), pp.1-19.
	대처능력 부족에 대한 반추	한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)		
	나의 잘못에 대한 비판적 반추	한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)		
③ 무망 (4문항)	자신의 미래에 대한 무망감	Beck Hopelessness Scale(BHPL; Beck & Wsissman, 1974)	Beck의 무망척도에서 각 주제별로 일부 문항을 연구진 논의를 통해 정신적 습관 문항으로 선정함.	신민섭, 박광배, 오경자, 김중술(1990). 고등학생의 자살성향에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 9(1), pp.1-19.

분류		참고 척도	개발 과정	참고문헌
	좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감	Beck Hopelessness Scale		
	일의 진행과정에 대한 무망감	Beck Hopelessness Scale		
	목적달성 가능성에 대한 무망감	Beck Hopelessness Scale		
④ 걱정 (3문항)	일 시작 단계의 걱정	Penn State Worry Questionnaire	걱정척도를 검토하였으나, 문항 내용이 연구내용과 맞지 않아 연구진 논의를 통하여 우리나라 국민에게 흔하게 있는 걱정과 관련한 문항을 새롭게 개발함.	
	시간부족에 대한 걱정			
	일의 결과에 대한 걱정			
⑤ 자신에 대한 부정적 사고 (4문항)	자신에 대한 실망감	부정적 자동적 사고 질문지(Automatic Thoughts Questionnaire-Negative, ATQ-N)	ATQ-N의 요인분석 결과에 따라 '부정적인 자기 평가'에서 2개 문항, '현재에 대한 불만과 변화 욕구'에서 1개 문항을 정신적 습관 문항으로 선정함.	- Netemeyer, R. G., Williamson, D. A., Burton, S., Biswas, D., Jindal, S., Landreth, S., ... & Primeaux, S. (2002). Psychometric properties of shortened versions of the Automatic Thoughts Questionnaire. Educational and Psychological Measurement, 62(1), pp.111-129. - 양재원, 홍성도, 정유숙, 김지혜(2005). 부정적 자동적 사고 질문지 (ATQ-N) 와 긍정적 자동적 사고 질문지 (ATQ-P) 의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 24(3), pp.631-646.
	자기 가치에 대한 부정적 사고	부정적 자동적 사고 질문지		
	자기 능력에 대한 부정적 사고	부정적 자동적 사고 질문지		
	상대적 가치에 대한 부정적 사고	부적응적 사고 척도	자신에 대한 부정적인 사고 내용 중 남과 비교하여 나를 비하하는 내용이 없어 부적응적 사고 척도에서 찾아 정신적 습관 문항으로 선정함.	이정윤(2011). 개정판 청소년용 부적응적 사고척도의 타당화 연구. 인지행동치료, 11(1), pp.75-97.

분류		참고 척도	개발 과정	참고문헌
⑥ 자기 도피 (4문항)	자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억	자기 도피 척도(Scale for Escape from the Self, 신민섭, 1992)	인지적 몰락 상태의 특성을 나타내는 자기 도피 척도 문항 중에서 과거, 현재, 미래에 대해 바라보는 관점을 각각 측정하기 위하여 과거 관련 1문항, 현재 관련 2문항, 미래 관련 1문항을 연구진 논의를 통해 정신적 습관 문항으로 선정함.	신민섭(1992). 자살 기제에 대한 실증적 연구: 자기 도피 척도의 타당화. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
	자기도피 원인으로서의 고통스런 일상	자기도피 척도		
	어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향	자기도피 척도		
	자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래	자기도피 척도		
⑦ 기타 (9문항)	끊임없는 생각		우리나라 국민에게 흔하게 있는 정신적 습관에 대한 내용이라고 판단하여 참고문헌의 내용을 참고하여 문항을 개발함.	Mike Bundrant. (2012. 10. 22). Five mental Habits that steal years of your life. http://www.naturalnews.com/037626_mental_habits_criticism_chronic_stress.html 에서 2016. 3. 인출
	인정 추구	부적응적 사고 척도	우리나라 국민에게 흔하게 있는 정신적 습관에 대한 내용을 부적응적 사고 척도에서 찾아 정신적 습관 문항으로 선정함.	이정윤(2011). 개정판 청소년용 부적응적 사고척도의 타당화 연구. 인지행동치료, 11(1), pp.75-97.
	완벽 추구	부적응적 사고 척도	부적응적 사고 척도 문항을 바탕으로 연구진 논의를 통해 문항을 개발함.	
	타인 비난	부적응적 사고 척도	우리나라 국민에게 흔하게 있는 정신적 습관에 대한 내용을 부적응적 사고 척도에서 찾아 정신적 습관 문항으로 선정함.	
	부정경험 과대평가	부적응적 사고 척도		
	자기중심화	부적응적 사고 척도		

분류		참고 척도	개발 과정	참고문헌
	위험부담 성향		연구진 논의를 통해 우리나라 국민에게 흔하게 있는 정신적 습관으로 판단하여 문항을 새롭게 개발함.	Kallen Diggs. 5 Mental Habits That can Make You A Stronger Person. http://www.lifehack.org/313002/5-mental-habits-that-can-make-you-stronger-person 에서 2016. 3. 인출
	변화 수용 성향			
	주변 환경에 대한 부정적 사고		나 자신에 대한 부정적인 사고뿐 아니라 주변 환경에 대한 부정적인 사고도 중요한 요인일 것으로 판단하여 연구진 논의를 통해 새롭게 문항을 개발함.	

〈표 2-2〉 정신적 습관 관련 일상행태 문항 및 문항 개발 과정

분류	행동	개발 과정	참고문헌
부정적 단어 사용	나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다.	해당 참고문헌을 참고하여 연구진 논의를 통해 문항을 새로 개발함.	Deanne Repich. Six Simple Habits That Defeat Anxiety. http://mentalhealthsf.org/six-simple-habits-that-defeat-anxiety/ 에서 2016. 3. 인출
거절 표현의 어려움	나는 '아니다', '안 된다'라는 말을 잘 못한다.	해당 참고문헌을 참고하여 연구진 논의를 통해 문항을 새로 개발함.	Travis Bradberry. (2015. 8. 25). 15 Critical Habits Of Mentally Strong People. http://www.forbes.com/sites/travisbradberry/2015/08/25/15-critical-habits-of-mentally-strong-people/#4c182a4c49d9 에서 2016. 3. 인출
외적표현 억제	나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.	해당 참고문헌을 참고하여 연구진 논의를 통해 문항을 새로 개발함.	Mike Bundrant. (2012. 10. 22). Five mental Habits that steal years of your life. http://www.naturalnews.com/037626_mental_habits_criticism_chronic_stress.html 에서 2016. 3. 인출

분류	행동	개발 과정	참고문헌
지연행동	나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다.	해당 참고문헌을 참고하여 연구진 논의를 통해 문항을 새로 개발함.	Jean-Paul Cortes. How To Demolish A Negative Mental Habit In 21 Days. http://www.what-is-coaching.com/how-to-demolish-a-negative-mental-habit-in-21-days.html 에서 2016. 3. 인출
자기중심적 대화	나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.	연구진 논의를 통하여 정신적 습관과 관련이 있는 일상적인 행태라고 판단하여 해당 문항을 새로 개발함.	
스마트폰 사용	나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.	해당 참고문헌을 참고하여 연구진 논의를 통해 문항을 새로 개발함.	Carey Rossi. 12 Worst Habits For Your Mental Habit. http://www.health.com/health/gallery/0,,20866947,00.html에서 2016. 3. 인출
계획에 따른 행동 추구	나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다.	연구진 논의를 통하여 정신적 습관과 관련이 있는 일상적인 행태라고 판단하여 해당 문항을 새로 개발함.	
다중 일처리 성향	나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.	해당 참고문헌을 참고하여 연구진 논의를 통해 문항을 새로 개발함.	Carey Rossi. 12 Worst Habits For Your Mental Habit. http://www.health.com/health/gallery/0,,20866947,00.html에서 2016. 3. 인출
외모에 대한 관심	나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.	연구진 논의를 통하여 정신적 습관과 관련이 있는 일상적인 행태라고 판단하여 해당 문항을 새로 개발함.	
분노조절 능력 부족	나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.		
시간 준수 의식	나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.		

3. 지표의 신뢰도와 타당도 검증

정신적 습관은 모두 포괄하기 어려운 정신적 영역이기 때문에 단일한 개념으로 측정하고 수치화하기 어렵다. 그렇기 때문에 본 연구에서는 선행연구에서 우울, 불안, 자살 등 정신건강과 관련성이 큰 것으로 보고하고 있는 인지적 오류, 반추, 무망, 걱정 등의 심리학적 주요 개념을 정신적 습관의 영역에 포함하였다.

이러한 개념들은 정신적 측면을 부분적으로 다루고 있으나 모두 정신건강과 관련이 있기 때문에 각 개념을 측정하는 항목들이 다른 개념의 측정 항목과 관련성을 갖거나 유사한 의미를 나타낼 수 있다. 따라서 각각의 개념을 측정하기 위해 개발된 도구들에서 각 개념의 고유한 특성을 대표할 수 있는 항목을 중심으로 선정하고, 의미가 중첩되는 항목은 배제하였다.

따라서 최종적으로 정신적 습관에 포함된 항목들은 기존에 개발된 도구를 축소하고 습관의 개념을 포함하여 변형한 버전이라고 할 수 있다. 즉, 최종 도구에 포함된 7개 개념(영역)은 기존에 개발된 도구와 같이 해당 개념을 그대로 측정해낼 수는 없으나, 고유의 개념을 갖기 때문에 혼합하여 새로운 영역으로 분류하는 것이 적합하지 않다.

본 연구에서 개발한 정신적 습관의 측정 도구의 신뢰도, 타당도 분석은 전체 항목을 통합하거나 단일 지표로 수치화하기 어려우므로, 7개 영역별로 각각 실시하였다. 먼저 신뢰도 검증을 위하여 내적일치도를 평가하였다. 내적일치도는 각 영역에 포함된 항목들이 각 영역의 개념을 잘 표현하는지를 알아보는 것으로, 0~1의 값을 갖는 Cronbach's Alpha 계수를 산출함으로써 파악할 수 있다. 분석 결과 7개 영역 모두에서 0.8이상으로 내적일치도가 매우 높은 수준이었다. 특히 기타 영역은 다른 6개

영역에 포함하기 어렵지만, 기존 연구를 바탕으로 정신적 습관으로 볼 수 있는 분절적인 문항들을 모아 놓은 영역임에도 내적일치도가 0.947로, 7개 영역 중 가장 높았다(표 2-3).

〈표 2-3〉 정신적 습관 측정 도구의 내적일치도

영역	크론바흐알파
인지적 오류	0.867717
반추	0.863764
무망	0.942511
걱정	0.898814
자신에 대한 부정적 사고	0.923450
자기도피	0.931205
기타	0.946601

앞서 언급한 것처럼 각 영역은 이미 기존의 연구에서 개념이 입증된 것이므로, 탐색적·확인적 요인분석을 통해 몇 가지 하위개념으로 구성되어 있는가를 새롭게 판단하는 것은 의미가 없다. 또한 7개의 각기 다른 개념을 단일값으로 종합하는 데에도 한계가 있을 뿐 아니라, 본 도구의 측정 목적이 정상과 위험을 구분하는 데 있지 않다.

따라서 구성타당도를 평가하기 위하여, 각 영역별 정신적 습관의 강도가 우울정도를 자가 측정하는 CES-D11 측정 결과와 연관성을 나타내는지를 검토하였다. 정신적 습관을 총체적으로 측정하기 위해 개발되어 있는 비교 지표가 개발되지 않았기 때문에, 우울 측정 지표를 활용하여 간접적으로 지표의 타당성을 평가하고자 하였다. 즉, 정신적 습관의 강도와 우울의 위험이 양의 관계를 보일 때, 본 척도가 부정적인 정신적 습관을 잘 나타내고 있음을 가정하였다.

분석 결과, 7개 영역 모두 우울 지표와 통계적으로 유의한 수준에서 양

의 관계를 보이고 있다. 특히 무망, 자신에 대한 부정적 사고, 자기도피의 상관계수는 0.4 이상으로 높았다. 반면, 인지적 오류는 우울과 가장 낮은 상관성을 나타냈다(표 2-4).

〈표 2-4〉 정신적 습관 측정 도구와 우울지표와의 관련성

영역	상관계수	p
인지적 오류	0.18795	<.0001
반추	0.25575	<.0001
무망	0.41479	<.0001
걱정	0.24633	<.0001
자신에 대한 부정적 사고	0.48805	<.0001
자기도피	0.46436	<.0001
기타	0.34523	<.0001

제 3 장

우리나라 국민의 건강행태, 정신적 습관 및 정신건강 실태

제1절 사회·인구학적 특성, 사회적 관계망 및 사회·심리적 특성과 정신적 습관
제2절 사회·인구학적 특성 및 사회적 관계망과 정신건강 수준
제3절 신체적 건강 수준·행태와 정신적 습관 및 정신건강 수준
제4절 정신적 습관과 정신건강 수준

3 우리나라 국민의 건강행태, 정신적 습관 및 정신건강 실태

제1절 사회·인구학적 특성, 사회적 관계망 및 사회·심리적 특성과 정신적 습관

1. 정신적 습관 및 정신적 습관 관련 일상적 행태

가. 정신적 습관의 보유율

제2장에서 제시된 7개 영역의 32개 정신적 습관 항목 중에서 '기타 정신적 습관' 영역의 2개 항목(위험부담 성향, 변화 수용성향)을 제외한 30개 항목에 대한 분석 결과, 응답자의 대부분(97.2%)이 1개 이상의 정신적 습관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이는 복잡하고 다원화된 사회구조와 생활양식에 적응하는 과정에서 나타나는 당연한 현상일지도 모른다. 즉, 외부로부터 다가오는 정신적 충격이나 위험에 대응하는 과정에서 자신도 모르게 다양한 형태의 정신적 습관을 가지게 될 수 있다.

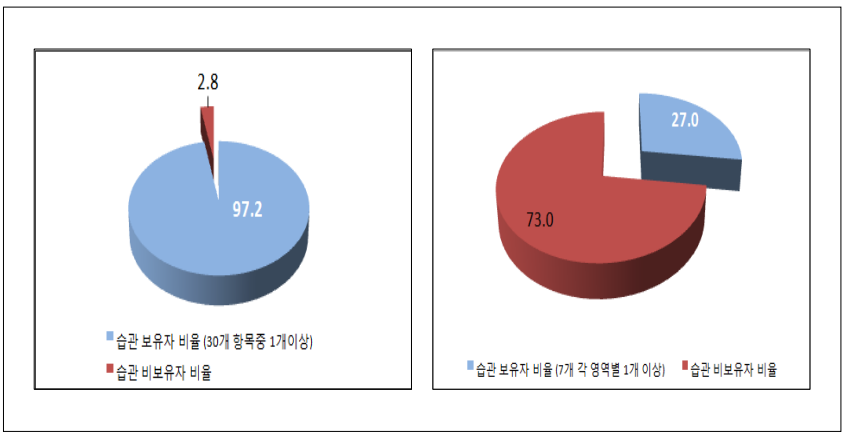
정신적 습관의 7개 영역에 걸쳐 각 영역별로 1개 이상의 정신적 습관을 골고루 보유하고 비율은 27.0%였다. 즉, 7개 영역이라는 다양한 영역에 걸쳐 부정적 정신적 습관을 보유하고 있는 국민이 전체의 약 4분의 1에 이른다는 것이다.

인간이 가질 수 있는 정신적 습관의 영역이 무한대인데 비해 이와 같이 30개로 제한된 범위의 부정적 정신적 습관 측정 항목에 대해서도 대부분의 국민이 1개 이상의 정신적 습관을 가지고 있으며, 여러 영역 걸친 부정

적 정신적 습관을 골고루 보유하는 비율도 상당 수준에 이른다는 것은 우리 국민들이 그만큼 부정적 정신적 습관이 형성될 수밖에 없는 사회적 환경이나 사회·심리적 여건에 노출되어 있다는 점을 보여 주기도 한다.

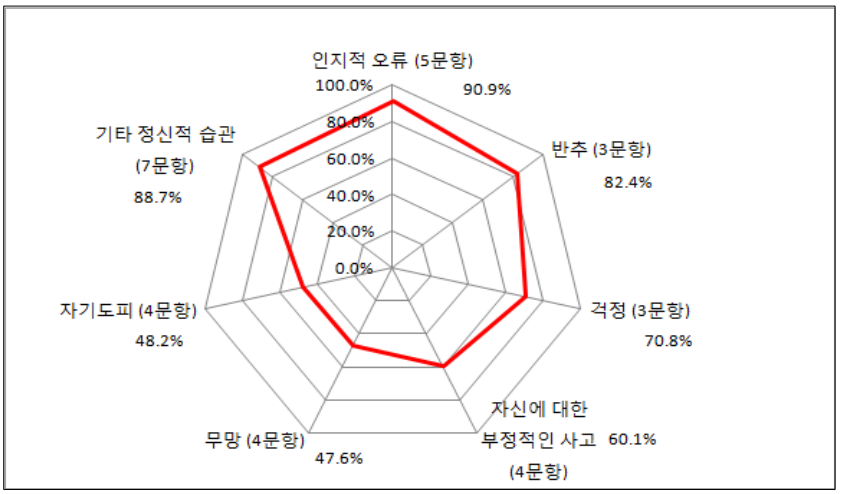
[그림 3-1] 정신적 습관 30개 항목 중 1개 이상의 정신적 습관 보유자 비율 및 각 영역별로 1개 이상의 정신적 습관을 보유한 비율

(단위: %)



정신적 습관 7개의 각 영역에서 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율은 인지적 오류의 경우 90.9%, 반추 82.4%, 걱정 70.8% 등이었으며, 자기도피(48.2%), 무망(47.6%), 자신에 대한 부정적 사고(60.1%) 등은 상대적으로 낮은 비율을 보였다. 인지적 오류, 반추, 걱정 등은 자기도피, 무망, 자신에 대한 부정적 사고 등에 비해 일반 국민들 사이에서 보다 흔하게 발견되는 정신적 습관이라는 점을 보여 주고 있는데, 습관의 보유 비율이 낮다고 해서 문제의 심각성이 낮다고 단정할 수는 없다. 개인단위에서 정신적 습관이 정신건강에 미치는 위해의 크기는 보유 비율과는 상관이 없기 때문이다.

〔그림 3-2〕 정신적 습관 각 영역별 1개 이상의 습관 보유자 비율(%)



주: 1) 인지적 오류: 임의적 추론, 선택적 추상화, 개인화, 이분법적 사고, 파국화.
2) 반추: 불운에 대한 회상적 반추, 대처능력 부족에 대한 반추, 나의 잘못에 대한 비판적 반추.
3) 무망: 자신의 미래에 대한 무망감, 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감, 일의 진행과정에 대한 무망감, 목적달성 가능성에 대한 무망감.
4) 걱정: 일 시작 단계의 걱정, 시간부족에 대한 걱정, 일의 결과에 대한 걱정.
5) 부정적 사고: 자신에 대한 실망감, 자기 가치에 대한 부정적 사고, 자기 능력에 대한 부정적 사고, 상대적 가치에 대한 부정적 사고.
6) 자기도피: 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억, 자기도피 원인으로서 고통스런 일상, 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향, 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래.
7) 기타 정신적 습관: 끊임없는 생각, 인정 추구, 완벽 추구, 타인 비난, 부정경험 과대평가, 자기중심화, 주변 환경에 대한 부정적 사고(위험부담 성향, 변화수용 성향의 2개 항목은 제외함).

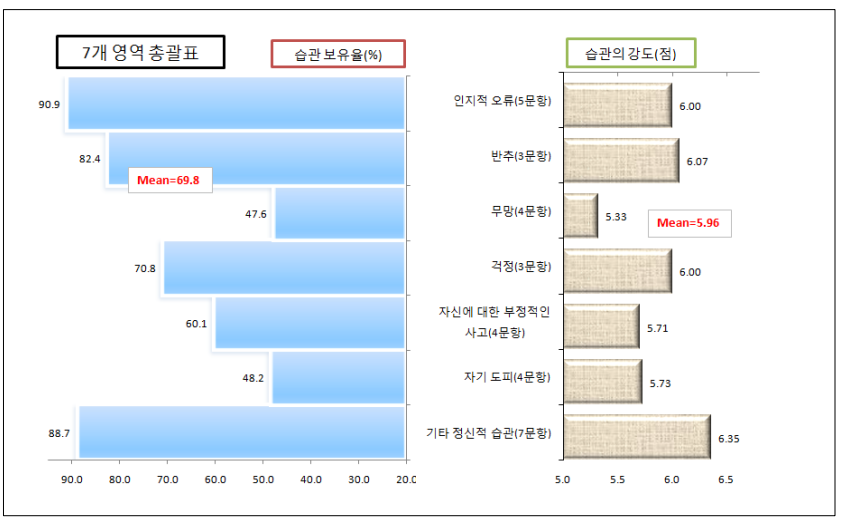
나. 정신적 습관의 강도

정신적 습관을 가지고 있다고 응답한 경우 그 습관이 어느 정도 고착화되어 있는지 강도를 개별 항목별로 1~10점으로 파악한 결과, 평균(습관 보유자만의 30개 항목에 대한 평균)은 5.96점이었으며, 반추, 걱정 등은 평균보다 대체로 높은 반면, 무망, 자신에 대한 부정적 사고, 자기 도피 등은 평균보다 낮았다.

일과 관련한 걱정이나 과거의 자신의 잘못에 대한 반복적 회고 등은 일

상생활 중에서 흔히 겪을 수 있는 사고 습관으로 그 강도가 높다고 하더라도 정신건강에 미치는 영향은 상대적으로 낮을 수 있다. 그러나 자기도피, 무망, 자신에 대한 부정적 사고 등은 습관의 강도가 낮다고 하더라도 그 자체의 특성 상 우울, 불안, 자살생각, 중독 등의 정신건강에 미치는 영향의 파괴력이 상대적으로 크다. 자신과 일에 대해 희망이 없다는 생각, 자신으로부터 벗어나고 싶다는 생각, 자신이 가치 없는 인간이라는 생각 등을 반복적이고 할 경우 정신건강에 심각한 위해가 발생할 수 있다.

[그림 3-3] 정신적 습관의 각 영역별 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 1) 인지적 오류: 임의적 추론, 선택적 추상화, 개인화, 이분법적 사고, 파국화.
2) 반추: 불운에 대한 회상적 반추, 대처능력 부족에 대한 반추, 나의 잘못에 대한 비판적 반추.
3) 무망: 자신의 미래에 대한 무망감, 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감, 일의 진행과정에 대한 무망감, 목적달성 가능성에 대한 무망감.
4) 걱정: 일 시작 단계의 걱정, 시간부족에 대한 걱정, 일의 결과에 대한 걱정.
5) 부정적 사고: 자신에 대한 실망감, 자기 가치에 대한 부정적 사고, 자기 능력에 대한 부정적 사고, 상대적 가치에 대한 부정적 사고.
6) 자기도피: 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억, 자기도피 원인으로서 고통스런 일상, 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향, 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래.
7) 기타 정신적 습관: 끊임없는 생각, 인정 추구, 완벽 추구, 타인 비난, 부정경험 과대평가, 자기중심화, 주변 환경에 대한 부정적 사고(위험부담 성향, 변화수용 성향의 2개 항목은 제외함).

세부적인 항목별로는 인지적 오류의 경우, 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다는 등의 선택적 추상화, 그리고 세상의 모든 일은 옳고 그름을 나누어진다고 생각한다는 이분법적 사고, 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다는 파국화 등의 보유율이 상대적으로 높았으며, 습관의 강도도 30개 천체 평균 강도보다 높은 수준을 보였다.

반추의 경우는 자신의 대처 능력에 부족에 대한 반추, 자신의 잘못에 대한 반추 등의 보유율이 상대적으로 높았으며, 습관의 강도도 30개 천체 평균 강도보다 높았다.

보유율과 습관의 강도가 높은 또 하나의 정신적 습관은 걱정이다. 걱정의 경우는 일 시작단계의 걱정, 시간부족에 대한 걱정, 일의 결과에 대한 걱정 등 3개의 측정 항목 모두의 보유율이 모두 높고, 습관의 강도도 30개 항목 전체 평균에 비해 높게 나타났다.

본 연구에서는 부정적 정신적 습관을 주로 다루고 있는데, 부정적 습관이든 긍정적 습관이든 모든 인간은 정신적 습관으로부터 완벽하게 자유로울 수는 없다. 다만 걱정, 인지적 오류, 반추 등은 많은 일반 국민들이 널리 가진 정신적 습관이라 하더라도 장기간 누적되어 그 강도가 강해질 경우 정신건강에 영향을 미칠 수 있다.

무망의 경우는 자신의 미래, 좋은 일의 발생 가능성, 일의 진행과정 및 목적 달성 가능성 등에 희망이 없다는 생각을 습관적으로 하는 응답자의 비율이 전체적으로 낮고, 습관의 강도도 전체 평균에 비해 낮은 수준이다.

자기 자신에 대한 부정적 사고의 경우는 다른 사람과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다는 생각을 습관적으로 하는 응답자의 비율이 타 측정 항목에 비해 높고 그 습관의 강도도 높았다. 이는 학교에서는 학업성적, 직장에서는 업무실적 등을 비교당하는 사회 전반적인 환경에 익숙해져 있기 때문에 발생하는 현상인지도 모른다.

자기도피와 관련하여서는, 전반적으로 정신적 습관의 보유율이 낮고 습관의 강도도 상대적으로 매우 낮게 나타났다.

이와 같은 무망, 자기 자신에 대한 부정적 사고 등은 중독, 자살, 우울, 불안 등의 심각한 정신건강 문제와 깊이 연관되어 있는 만큼 보유율이나 습관의 강도가 낮다고 하더라도 보다 주의 깊은 관심이 필요하다.

기타 정신적 습관으로는, 끊임없이 무언가를 생각하는 습관, 자신이 인정받는 것이 중요하다는 생각, 모든 일은 완벽해야 한다는 생각 등의 정신적 습관 보유율이 높았다.

한편 긍정적 입장에서 파악한 정신적 습관으로서 실패의 가능성에도 불구하고 기꺼이 도전한다는 생각, 변화를 적극적으로 수용하려는 생각 등의 보유율도 상대적으로 높게 나타났다.

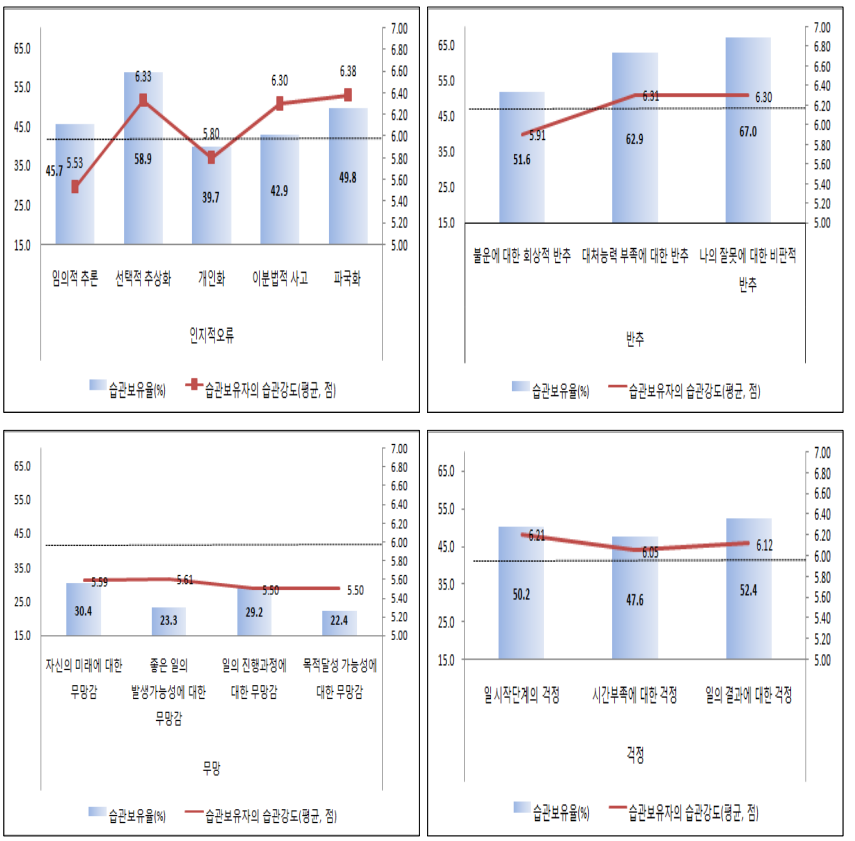
이러한 결과는 우리나라 국민들이 변화에 대응하여 도전적이고, 진취적이기는 하지만 안정성은 다소 미흡한 정신적 상태를 가진 것으로 해석될 수도 있는데, 이에 대해서는 추후 심도 있는 연구가 필요할 것으로 보인다.

부정적 정신적 습관은 외부에 대한 자신의 심리적 방어 기제가 작동하는 과정에서 주로 형성된다고 볼 수 있는데, 무망, 자기로부터의 도피, 자기 자신에 대한 부정적 사고 등 자신에 대한 방어를 포기한 형태의 정신적 습관은 그만큼 심각성이 더하다고 볼 수 있다. 게임 중독이나 알코올 중독, 약물 중독, 도박 중독 등의 중독문제, 그리고 자살 등이 반드시 자기로부터의 도피, 무망 등과 같은 심리적 요인에 의해서만 유발되는 것은 아니지만 이들이 중독이나 자살 등의 심각한 정신건강 문제와 깊이 연관되어 있음은 틀림없다.

이런 관점에서 인지적 오류, 걱정, 반추 등에 비해 무망, 자기로부터의 도피, 자기 자신에 대한 부정적 사고 등의 보유율과 습관의 강도가 낮게

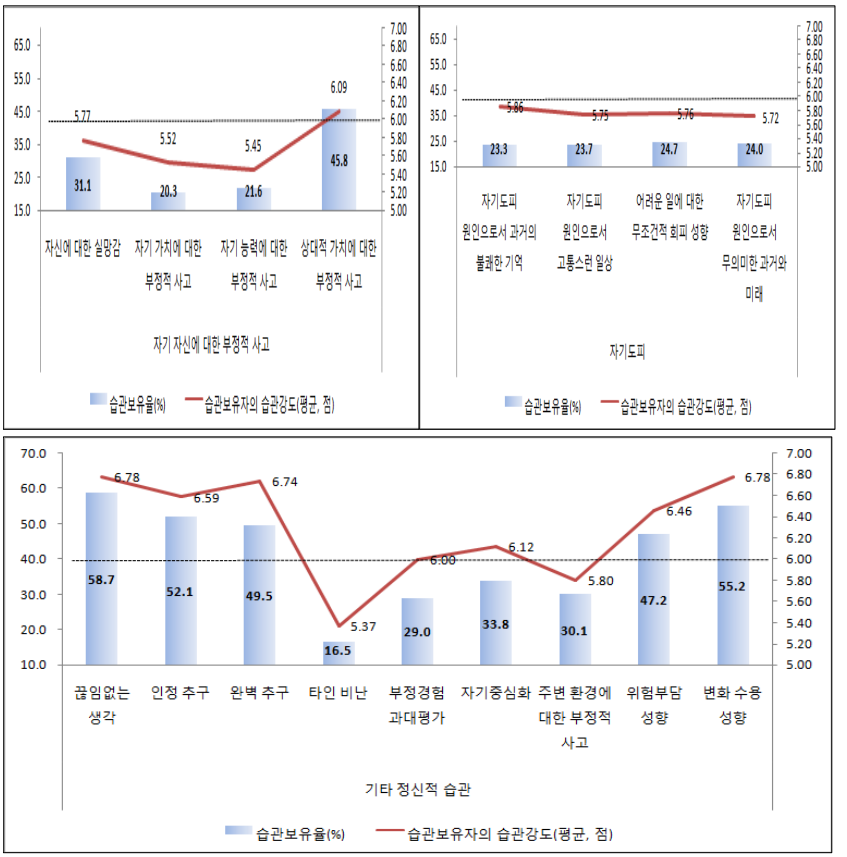
나타난 것은 일반적인 예상과 일치하는 결과라 볼 수 있으며, 이러한 정신적 습관의 보유패턴과 정신건강 간의 상관관계에 대한 추가적 연구도 필요하다.

[그림 3-4] 정신적 습관의 각 항목별 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도(인지적 오류·반추·무망·걱정)



주: 1) 가로선은 정신적 습관 30개 항목(단, 긍정적 항목 2개 제외)의 습관의 강도의 평균(5.96점).
2) 인지적 오류: 임의적 추론, 선택적 추상화, 개인화, 이분법적 사고, 파국화.
3) 반추: 불운에 대한 회상적 반추, 대처능력 부족에 대한 반추, 나의 잘못에 대한 비판적 반추.
4) 무망: 자신의 미래에 대한 무망감, 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감, 일의 진행과정에 대한 무망감, 목적달성 가능성에 대한 무망감.
5) 걱정: 일 시작 단계의 걱정, 시간부족에 대한 걱정, 일의 결과에 대한 걱정.

〔그림 3-5〕 정신적 습관의 각 항목별 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도(부정적 사고, 자기도피, 기타 정신적 습관)



주: 1) 가로선은 정신적 습관 30개 항목(단, 긍정적 항목 2개 제외)의 습관의 강도의 평균(5.96점).
2) 부정적 사고: 자신에 대한 실망감, 자기 가치에 대한 부정적 사고, 자기 능력에 대한 부정적 사고, 상대적 가치에 대한 부정적 사고.
3) 자기도피: 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억, 자기도피 원인으로서 고통스런 일상, 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향, 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래.
4) 기타 정신적 습관: 끊임없는 생각, 인정 추구, 완벽 추구, 타인 비난, 부정경험 과대평가, 자기중심화, 주변 환경에 대한 부정적 사고, 위험부담성향, 변화수용성향.

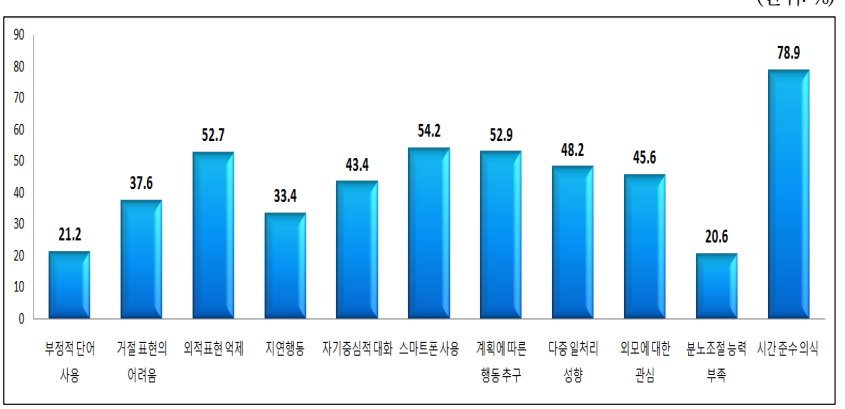
다. 정신적 습관 관련 일상적 행태

본 연구에서는 정신적 습관으로 보기는 어렵지만 정신적 습관과 밀접히 연관된 일상적 행태를 파악하였는데, '나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다'는 응답항목에 대해 긍정적 응답의 비율이 가장 높았다. 자신의 생각과 감정을 외부로 표현하지 않고 혼자서만 마음에 묻어둔다, 스마트폰을 많이 사용하는 편이다, 계획을 짜 놓고 계획대로 행동한다는 항목에 대해 약 50% 이상이 긍정적인 응답을 보였다. 아울러, 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있는지에 대한 응답도 48.2%가 그렇다고 하였다.

이러한 응답에서 부정적 단어 사용 자제, 생각이나 감정의 외적 표현 억제, 거절 표현의 억제 등을 통해 주변 사람들에게 자극이나 피해를 주지 않으려 하는 국민들의 성향을 엿볼 수 있다. 그러나 지나치게 외부의 시선이나 상황을 의식하고 거기에 맞추도록 자신을 독려하는 심리적 상태에 이를 경우 정신 건강에 부정적 영향이 초래될 수 있다.

[그림 3-6] 정신적 습관 관련 일상적 행태 보유율

(단위: %)



2. 인구·사회·경제적 특성별 정신적 습관

여기서는 정신적 습관의 보유 실태를 인구·사회·경제적 특성별로 보기로 한다. 여기서의 정신적 습관 보유율은 본 연구에서 정의한 정신적 습관의 각 영역별로 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율로서, 다양한 영역(7개 영역)에 걸쳐 골고루 정신적 습관을 가진 비율을 나타낸다.

우선, 남성보다 여성의 정신적 습관 보유율이 높았으며, 연령별로는 60세 이상에서 정신적 습관 보유율이 높은 것으로 나타났다. 여성의 정신적 습관 보유율은 27.4%로서 남성 25.5%보다 다소 높고, 60세 이상의 습관 보유율이 39.1%로 타 연령그룹에 비해 높았다. 이는 여성이 남성보다 우울 등 정신건강 수준이 낮다는 연구 결과와 상관성이 있으며, 60세 이상에서 우울이나 자살 등이 높은 현상과 일맥상통하는 결과이다.

소득 수준별로는 '100만 원 미만'의 소득 수준의 집단을 제외하고는 소득 수준이 높을수록 정신적 습관 보유율도 증가하는 양상을 보였다. 월평균 가구소득 수준별로는 소득이 500만~700만 원과 700만 원 이상인 집단의 습관 보유율은 각각 26.9%, 27.3%로, 100만 원 미만의 30.7%보다는 낮아 이는 저소득층의 정신건강 수준이 열악하고 부정적인 정신적 습관을 많이 보유하고 있기 때문으로 판단된다.

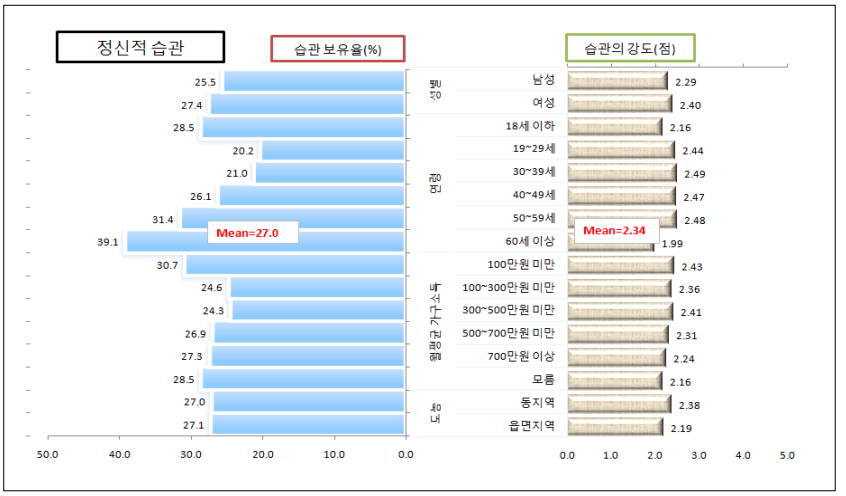
그러나 전체적으로 볼 때 60세 이상 연령층의 경우를 제외하고는 집단간의 보유율의 차이의 폭은 크지 않은 것으로 나타났다.

0~10점으로 파악한 정신적 습관의 강도[5]는 여성이 남성보다 높고, 연령대별로는 10대와 60세 이상을 제외하고는 비슷한 수준을 보였다. 소득수준과 도시·농촌별로는 일정한 패턴을 보여 주지 않았다.

---

5) 본 연구에서 정의한 30개 정신적 습관 항목에 대한 평균적 강도이며, 정신적 습관이 없는 경우도 분모에 포함된 평균값임.

〔그림 3-7〕 사회·인구학적 특성별 모든 영역(30개 항목)에서 1개 이상 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 1) 총 32개 정신적 습관의 측정 항목 중 '기타 정신적 습관' 영역의 2개 항목(위험부담 성향, 변화 수용 성향)을 제외한 결과임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 경우, 그 습관의 강도를 0으로 측정한 점수의 평균값이며, 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수의 평균.

가. 인구·사회·경제적 특성에 따른 7개 영역별 정신적 습관

여기서는 인지적 오류, 반추, 무망, 걱정, 자신에 대한 부정적 사고, 자기도피 등 7개 영역별 정신적 습관의 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도를 인구·사회·경제적 특성별로 살펴보았다. 여기서 습관의 보유율은 각 영역에서 1개 이상의 항목에 대해 정신적 습관을 가진 비율을 말한다.

1) 인지적 오류 영역의 정신적 습관

인지적 오류 영역에서 1개 이상 항목의 정신적 습관을 보유하는 비율은 90.9%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.00점으로 조사되었는데, 보

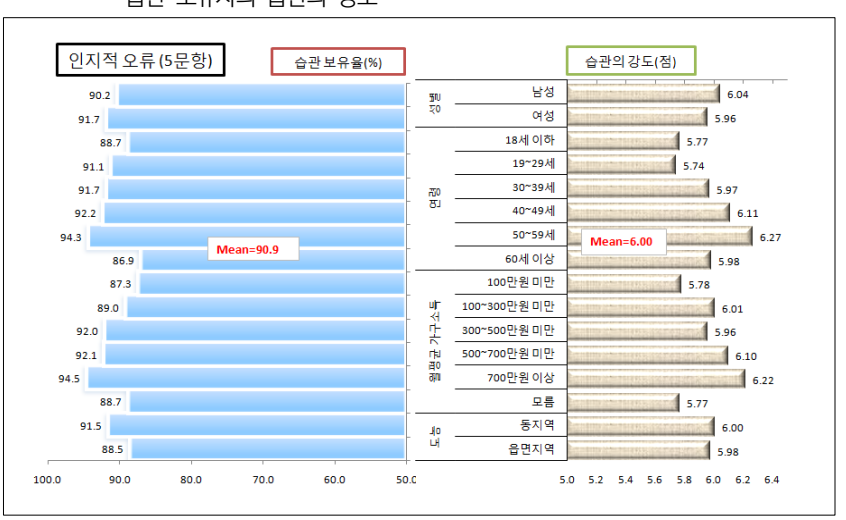
유율은 여성(91.7%)이 남성(90.2%)보다 다소 높았으며, 연령별로는 60세 이상의 집단을 제외하고는 대체적으로 연령이 높아질수록(10대→50대) 높았다.

월평균 가구소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 습관의 보유율이 높은 것으로 나타났으며, 지역별로는 도시지역에 거주하는 응답자(91.5%)가 농촌지역에 거주하는 응답자(88.5%)보다 습관 보유율이 높았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)와 관련하여서는, 습관 보유율과는 반대로 남성(6.04점)이 여성(5.96점)보다 다소 높게 나타났지만 연령별, 소득 수준별, 도·농별 습관의 강도는 습관 보유율의 패턴과 마찬가지로 연령이 높아질수록, 가구소득이 높아질수록, 도시지역일수록 높았다.

그러나 인지적 오류의 경우 전체적으로 습관 보유율이 높고 하부집단 간의 차이도 크지 않은 것으로 나타나고 있어, 인지적 오류 영역의 정신적 습관의 경우 계층에 상관없이 널리 확산되어 있음을 알 수 있다.

〔그림 3-8〕 사회·인구학적 특성별 '인지적 오류' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



2) 반추 영역의 정신적 습관

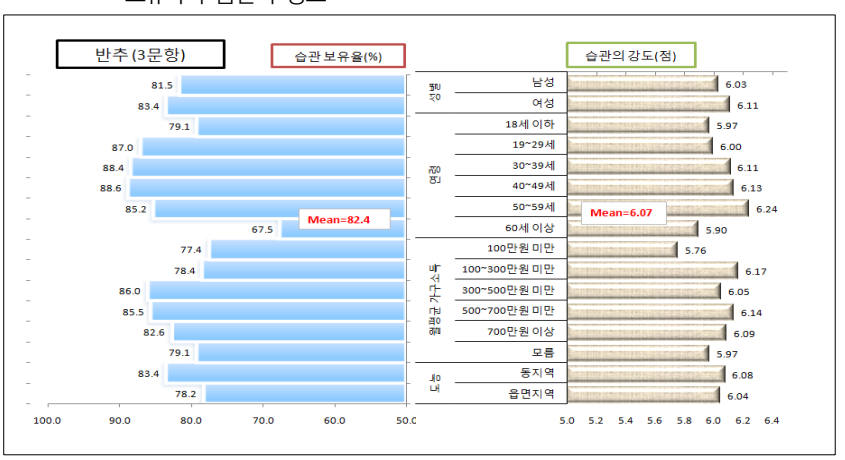
반추 영역의 정신적 습관 보유율은 평균 82.4%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.07점이었는데, 보유율은 여성(83.4%)이 남성(81.5%)보다 다소 높았으며, 연령별로는 40대(88.6%)가 가장 높은 습관 보유율을 보였다.

월평균 가구 소득 수준별로는 300만~500만 원 미만인 집단(86.0%)이 가장 높았고 도시지역(83.4%)이 농촌지역(78.2%)보다 다소 높았다.

반추 영역의 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 남성(6.03점)보다 여성(6.11점)이 높게, 그리고 60대를 제외하고는 대체적으로 연령이 높아질수록 강도가 높게 나타났으나 월평균 가구소득 수준과 도·농별로는 습관의 강도에서 일정한 패턴을 보이지 않았다.

반추 영역의 정신적 습관의 경우에도 인지적 오류 영역의 정신적 습관의 경우와 같이 전체적인 습관 보유율이 높고, 하부집단 간의 차이가 크지 않다는 특징을 보였다.

[그림 3-9] 사회·인구학적 특성별 '반추' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



3) 무망 영역의 정신적 습관

무망 영역의 정신적 습관 보유율은 타 6개 영역에 비해 무망 영역의 정신적 습관 보유율보다 매우 낮은 47.6%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.33점이었다.

성별로는 남성(49.5%)이 여성(45.6%)보다 정신적 습관의 보유율이 다소 높았으며, 연령별로는 60대 이상(56.8%)이 가장 높은 습관 보유율을 보였다. 월평균 가구소득 수준별로는 100만 원 미만인 집단(67.0%)에서 가장 높았고 도·농별로는 큰 차이를 보이지 않았다.

무망 영역의 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 남성(5.37점)이 여성(5.28점)보다 높고, 연령별로는 60세 이상(5.60점)이 높게 나타났다. 월평균 가구소득 수준별로는 100만 원 미만인 집단이 높았으며, 도·농간에는 일정한 패턴을 보이지 않았다.

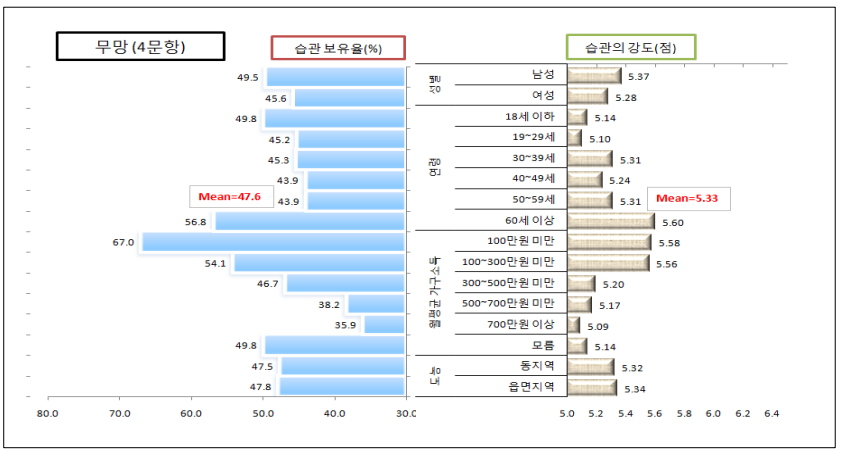
특히, 60대 이상과 저소득층에서 무망 영역의 정신적 습관 보유율과 습관의 강도가 높다는 점은 무망이 우울이나 자살에 영향을 미치는 중요한 요인이 될 수 있음을 감안할 때 이들 계층에 대한 정책적 관심이 보다 증대되어야 함을 시사해 주고 있다.

4) 걱정 영역의 정신적 습관

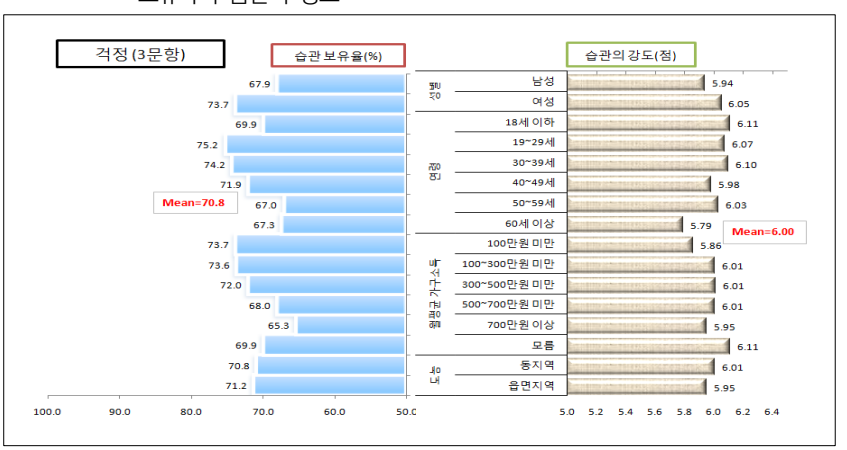
걱정 영역의 정신적 습관 보유율은 70.8%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.00점으로, 타 6개 영역에 비해 습관 보유율이 매우 높은 편이다. 이는 우리나라 국민들이 일상에서 다양한 걱정의 요인에 노출되어 있기 때문인데, 일상적으로 어떤 형태의 걱정이든 걱정을 하지 않고 살아가는 사람은 없을 것이나 이러한 걱정이 습관화된 국민의 비율이 약 71%에

이른다는 점은 관심이 대상이 되어야 한다. 아울러, 지나친 걱정은 불안장애 등으로 이어질 수 있다는 점을 고려할 때 그러한 정신적 습관의 강도가 10점 중 약 6점에 이르고 있다는 점도 문제이다.

〔그림 3-10〕 사회·인구학적 특성별 '무망' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



〔그림 3-11〕 사회·인구학적 특성별 '걱정' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



걱정 영역의 정신적 습관 보유율을 성별로 보면, 여성(73.7%)이 남성(67.9%)보다 높으며, 연령별로는 20대(75.2%)가 가장 높은 습관 보유율을 보였다. 월평균 가구소득 수준별로는 100만 원 미만인 집단(73.7%)에서 가장 높았고 도·농별로는 크게 차이를 보이지 않았다.

걱정 영역의 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성(6.05점)이 남성(5.94점)보다 높게, 연령별로는 10대가 높게 나타났다. 그러나 월평균 가구소득 수준과 도·농별로는 일정한 양상을 보이지 않았다.

이러한 결과는 우리나라의 20대가 취업, 결혼 등과 관련하여 사회적으로 다양한 걱정 요인에 노출되어 있다는 것을 보여 주고 있다. 특히, 20~40대 연령층과 소득 수준이 낮은 집단이 걱정 영역의 높은 정신적 습관 보유율과 습관의 강도를 보인다는 것은 경기침체, 고용불안, 취업문제 등 최근의 사회·경제적 여건을 잘 대변해 주고 있다.

5) 자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관

자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관 보유율은 60.1%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.71점이었는데, 보유율은 여성(61.1%)이 남성(59.1%)보다 높았으며, 연령별로는 20대(62.4%)와 60세 이상(62.4%)에서 가장 높은 습관 보유율을 보였다.

월평균 가구소득 수준별로는 100만 원 미만인 집단(70.2%)이 가장 높았고 도·농별로는 큰 차이를 보이지 않았다.

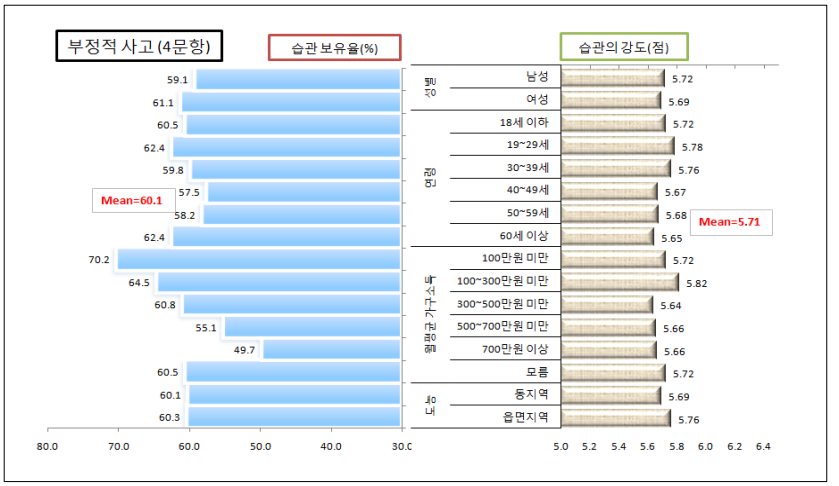
자신에 대한 부정적 사고 영역의 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 여성(5.69점)보다 남성(5.72점)이 높았으며, 연령별로는 10~30대가 다소 높게 나타났다.

소득 수준별로는 월평균 가구소득 수준이 100만~300만 원 미만인 집

단에서 높았으며, 도·농별로는 농촌지역에서 응답자들의 습관의 강도가 도시지역에 비해 다소 높았다.

자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관의 경우에도 60대 이상과 저소득층에서 습관 보유율과 습관의 강도가 높게 나타났다는 점은 정신적 습관과 관련하여 이들 노인계층과 저소득층에 대한 정신건강 관리가 무엇보다 중요함을 보여 주고 있다.

[그림 3-12] 사회·인구학적 특성별 '자기 자신에 대한 부정적 사고' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



6) 자기도피 영역의 정신적 습관

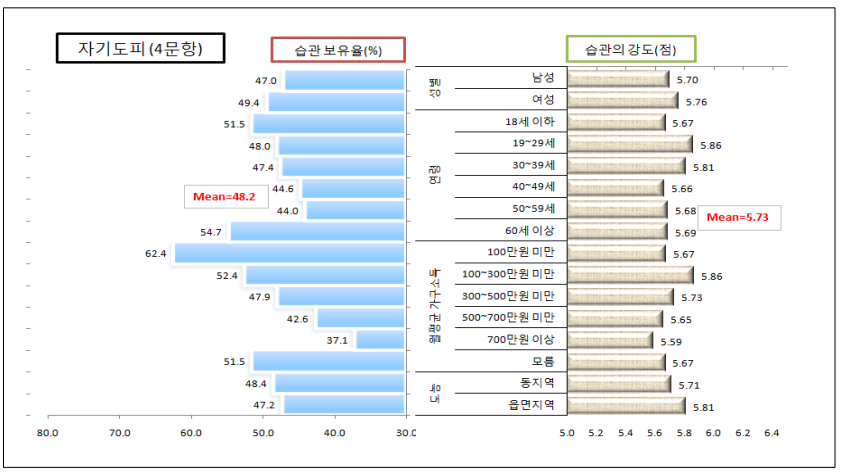
자기도피 영역의 습관 보유율은 48.2%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.73점으로, 보유율은 여성(49.4%)이 남성(47.0%)보다 높았으며, 연령별로는 60대(54.7%)와 10대(51.5%)가 높은 습관 보유율을 보였다. 월평균 가구소득 수준별로는 100만 원 미만인 집단(62.4%)에서 가장 높

았다.

자기도피 영역의 정신적 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 남성(5.70점)보다 여성(5.76점)이 높고, 연령별로는 20~30대가 다른 연령대에 비해 높게 나타났다.

소득 수준별로는, 월평균 가구소득이 100만~300만 원 미만인 집단(5.86점)에서 가장 높게 나타났고, 도·농별로는 농촌지역 응답자들의 습관의 강도가 다소 높았다.

[그림 3-13] 사회·인구학적 특성별 '자기도피' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



7) 기타 영역의 정신적 습관

본 연구에서 정의한 기타 영역의 습관 보유율은 88.7%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.35점으로, 타 6개 영역보다 전체적으로 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도가 높게 나타났다.

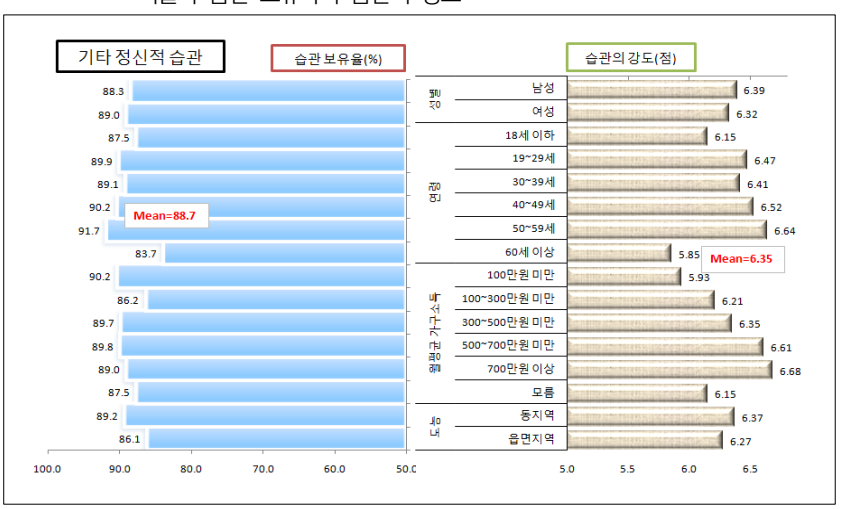
정신적 습관 보유율을 성별로 보면 여성(89.0%)이 남성(88.3%)보다

다소 높았으며, 연령별로는 50대(91.7%)가 가장 높은 습관 보유율을 보였다.

월평균 가구소득 수준별로는 100만 원 미만인 집단(90.2%)에서 가장 높았고, 도시지역(89.2%)이 농촌지역(86.1%)보다 다소 높았다.

정신적 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성(6.32점)보다 남성(6.39점)이 높게, 연령별로는 60대를 제외하고는 대체적으로 나이가 많아질수록, 월평균 가구소득 수준이 높아질수록 또한 도시지역일수록 높았다.

[그림 3-14] 사회·인구학적 특성별 '기타 정신적 습관' 영역의 습관을 가지고 있는 비율과 습관 보유자의 습관의 강도

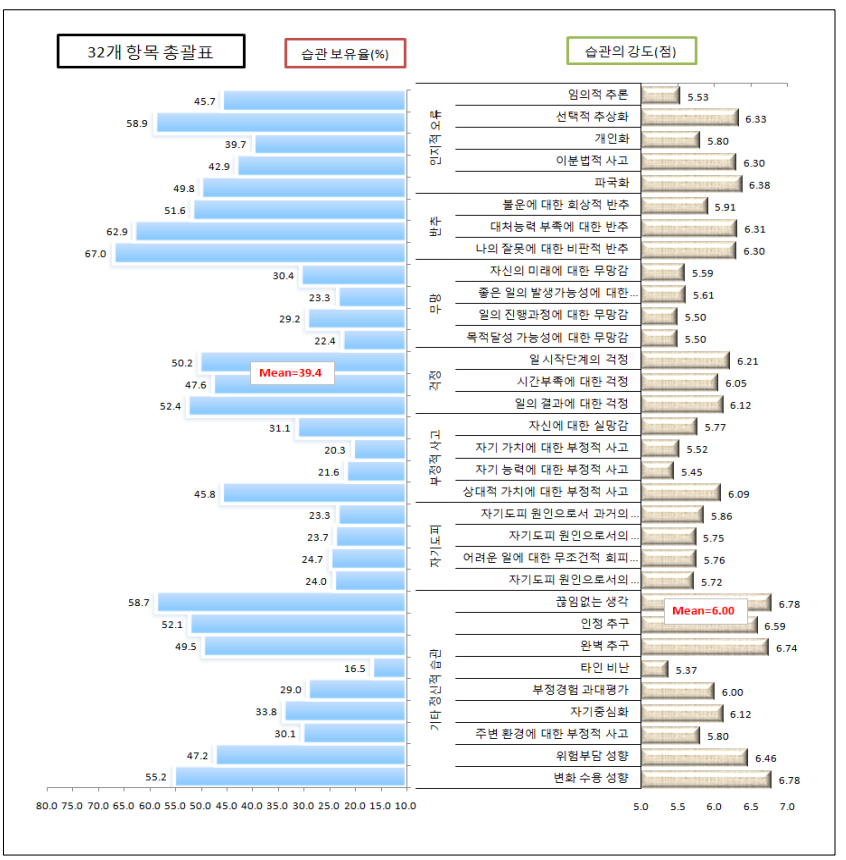


나. 인구사회·경제적 특성에 따른 세부 항목별 정신적 습관

정신적 습관의 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도를 사회·인구학적 특성에 따라 세부항목(32개 항목)별로 살펴보았다.

전체적으로 가장 높은 정신적 습관 보유율을 보인 항목은 반추 영역의 '나의 잘못에 대한 비판적 반추' 항목(67.0%)이 가장 높았으며, 대체적으로 무망, 자기도피, 자기 자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관 항목들의 습관 보유율은 낮은 편이었다.

[그림 3-15] 32개 전체 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 32개 전체 항목에 대한 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도(32개 전체항목의 강도의 평균임)

1) 인지적 오류 영역의 정신적 습관

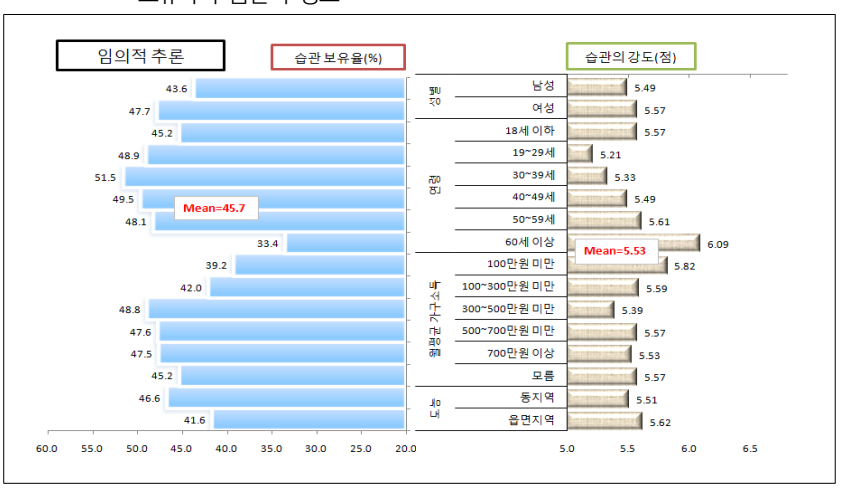
① 임의적 추론 관련 정신적 습관

‘어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다’는 질문(이정윤 2011, pp. 75-79)으로 파악한 임의적 추론과 관련하여 정신적 습관 보유율은 45.7%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.53점이었다. 보유율은 여성(47.7%)이 남성(43.6%)보다 다소 높았으며, 연령별로는 30대(51.5%)가 가장 높았다.

대체적으로 소득 수준이 높을수록 습관의 보유율이 높았으며, 도시지역에 거주하는 응답자(46.6%)가 농촌지역 거주자(41.6%)보다 습관의 보유율이 높은 것으로 나타났다.

임의적 추론 관련 정신적 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성(5.57점)이 남성(5.49점)보다 다소 높게 나타났다. 연령별로는 60세 이상이 가장 높았고(6.09점) 10대(5.57점) 역시 높은 습관 강도를 보였다,

〔그림 3-16〕 사회·인구학적 특성별 ‘임의적 추론’ 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



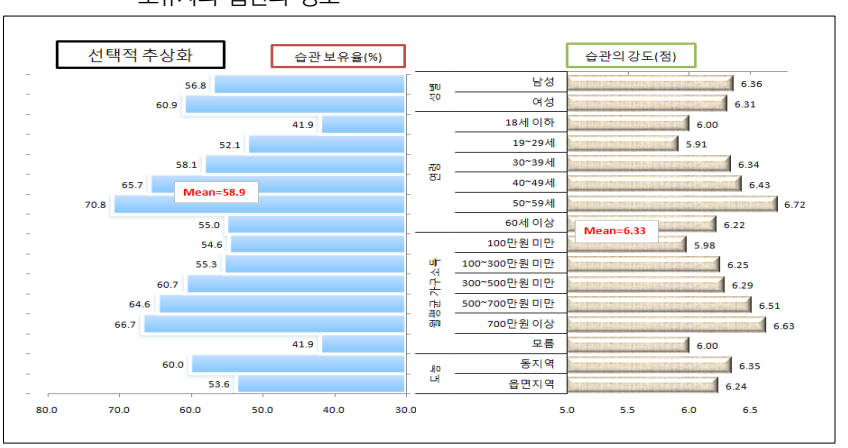
소득 수준별로는 100만 원 미만의 집단에서 가장 습관의 강도가 높았고, 농촌지역이 도시지역보다 높았다.

60세 이상의 집단은 임의적 추론 관련 정신적 습관 보유율은 가장 낮은 반면에 습관 보유자들의 습관의 강도는 가장 높았다. 월평균 가구소득이 100만 원 미만인 집단의 경우도 습관 보유율은 가장 낮은 반면 습관 보유자의 습관의 강도는 다른 소득집단보다 높았다. 농촌지역의 경우도 마찬가지로 습관 보유율은 도시지역보다 낮은 반면 습관 보유자의 습관의 강도는 도시지역보다 높았다.

② 선택적 추상화 관련 정신적 습관

'나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다'는 질문으로 파악한 선택적 추상화와 관련하여 정신적 습관 보유율은 58.9%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.33점이었다. 보유율은 여성(60.9%)이 남성(56.8%)보다 다소 높았으며, 연령별로는 60세 이상 집단을 제외하고서는 연령이 증가할수록, 소득 수준별로도 소득이 높을수록 습관의 보유율이 높았다.

[그림 3-17] 사회·인구학적 특성별 '선택적 추상화' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



도·농별로는, 도시지역에 거주하는 응답자(60.0%)가 농촌지역 거주자(53.6%)보다 습관의 보유율이 높은 것으로 나타났다.

정신적 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성(6.31점)보다 남성(6.36점)이 다소 높았으며, 나이가 많아질수록, 소득 수준이 높을수록 습관의 강도가 높았다. 도·농별로는 도시지역이 농촌지역보다 높았다.

③ 개인화 관련 정신적 습관

'내가 다가가자 사람들이 하고 있던 이야기를 멈춘다면 나에 대한 안 좋은 이야기를 하고 있었던 것이 틀림없다'고 생각한다는 항목(이정윤 2011, pp.75-79)으로 파악한 개인화와 관련하여 정신적 습관의 보유율은 39.7%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.80점이었다. 보유율은 여성(43.4%)이 남성(35.9%)보다 높았으며, 연령별로는 20대(42.9%)가 가장 높았는데, 대체적으로 연령대가 높을수록 습관의 보유율이 낮았다. 소득 수준으로는 큰 차이를 보이지 않았으며, 도·농 지역별로는 도시지역 거주자가 농촌지역 거주자에 비해 습관 보유율이 높았다.

개인화 관련 정신적 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성(5.87점)이 남성(5.71점)보다 다소 높았으며, 연령이 높을수록(60세 이상 집단은 제외) 습관의 강도가 높았다.

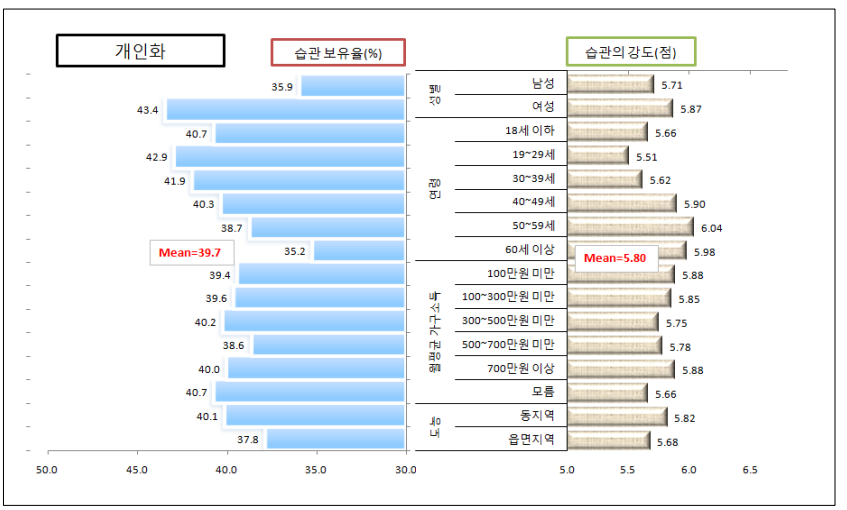
소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만 원 미만'과 '700만 원 이상' 집단의 습관의 강도(5.88점)가 가장 높았고, 도시지역(5.82점) 응답자가 농촌지역(5.68점) 응답자보다 습관의 강도가 높았다.

연령이 낮을수록 개인화 관련 정신적 습관의 보유율이 높은 반면 습관 보유자의 습관의 강도는 반대로 연령이 높을수록 높아지는 경향을 보였다. 이는 우리 사회의 청년들의 개인화 성향을 단적으로 보여 주는 결과로 판단된다. 월평균 가구 소득 수준별로도 소득 수준이 가장 높은 700만

원 이상의 집단에서 개인화 관련 정신적 습관의 보유율이 가장 높고 습관 보유자의 습관의 강도 역시 가장 높게 나타나고 있다.

자신과 상관없는 것을 자신과 결부시켜 임의적으로 결론을 내리는 습관은 원만한 대인관계 형성에 장애가 될 수 있고, 대인관계 상에서 갈등이 발생할 경우 스트레스와 우울 등이 유발 될 수 있다.

[그림 3-18] 사회·인구학적 특성별 '개인화' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



④ 이분법적 사고 관련 정신적 습관

'세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다'는 항목으로 파악한 이분법적 사고와 관련하여 정신적 습관의 보유율은 42.9%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.30점이었다.

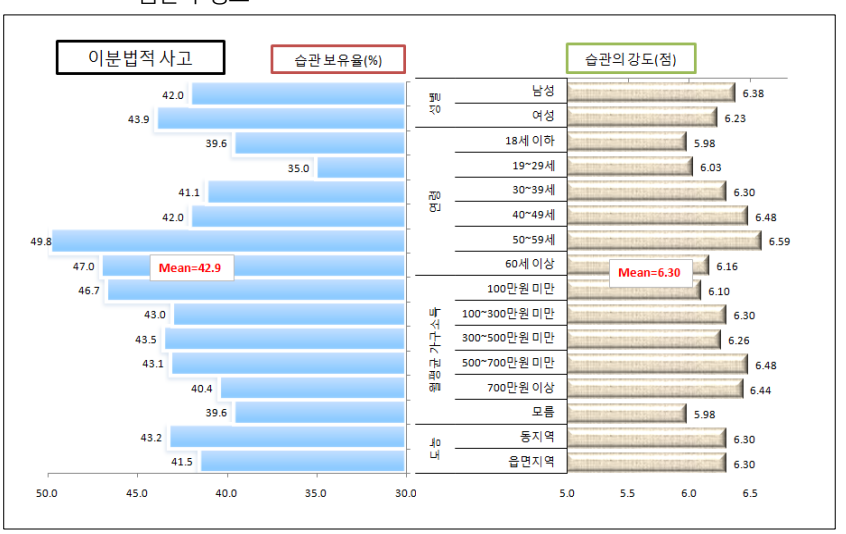
습관 보유율은 여성(43.9%)과 남성(42.0%) 간에 별 다른 차이가 없었으며, 연령별로는 50대(49.8%)가 가장 높았는데, 대체적으로 연령대가 높을수록 습관의 보유율이 높았다.

소득 수준별로는, 100만 원 미만 집단(46.7%)이 가장 높았고 소득 수준이 높은 집단일수록 습관의 보유율이 낮았다. 도·농별로는 도시지역(43.2%)이 농촌지역(41.5%) 응답자보다 습관의 보유율이 높았다.

이분법적 사고 관련 정신적 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 남성(6.38점)과 여성(6.23점)이 비슷한 수준을 보였으며, 연령별로는 연령이 증가할수록(60세 이상 집단은 제외) 높게 나타났다.

소득 수준별로는 월평균 가구 수준 '500만 원 이상'의 집단에서 습관의 강도가 높은 편이었고, 도·농별로는 차이를 보이지 않았다.

[그림 3-19] 사회·인구학적 특성별 '개인화' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



⑤ 파국화 관련 정신적 습관

'나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다'는 항목으로 측정한 파국화 관련 정신적 습관의 보유율은 49.8%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.38점이었다. 보유율은 남성(51.0%)이 여성(48.7%)보

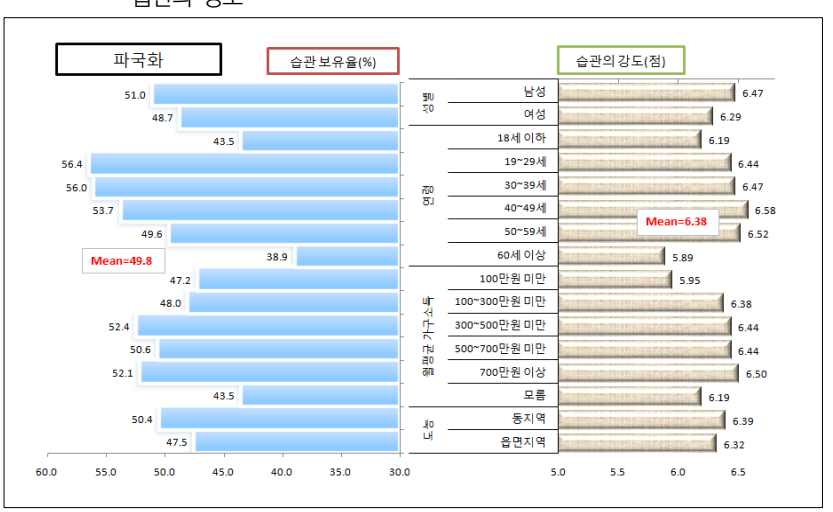
다 다소 높았으며, 연령별로는 18세 이하를 제외하고 나이가 많아질수록 습관 보유율이 낮아져서 20대 집단의 습관 보유율이 가장 높았다. 특히 경제활동의 주 연령층인 20~50대의 연령층의 경우는 파국화 관련 정신적 습관의 보유율과 강도가 모두 상대적으로 높게 나타났다.

소득 수준별로는 월평균 가구소득 300만~500만 원 미만 집단(52.4%)이 가장 높았는데, 대체적으로 소득 수준이 높은 집단일수록 습관의 보유율이 높았다. 도·농별로는 도시지역(50.4%)이 농촌지역(47.5%) 응답자보다 다소 높았다.

파국화 관련 정신적 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 남성(6.47점)이 여성(6.29점)보다 다소 높았으며, 연령별로는 연령이 높을수록(60세 이상 집단은 제외) 높았다.

소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 습관의 강도가 높은 편이었고, 도·농별로는 큰 차이를 보이지 않았다.

〔그림 3-20〕 사회·인구학적 특성별 '파국화' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



2) 반추 영역의 정신적 습관

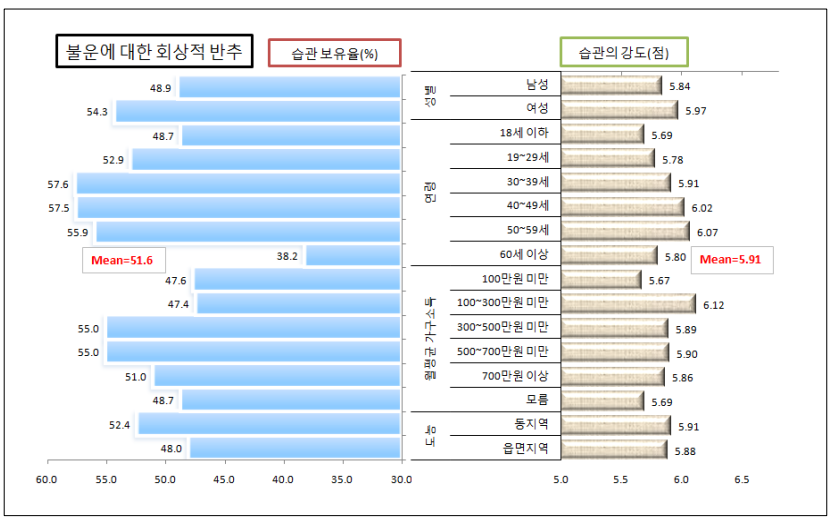
① 불운에 대한 회상적 반추 관련 정신적 습관

'내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까라고 생각한다'는 항목으로 파악한 반추 관련 정신적 습관의 보유율은 51.6%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.91점이었다. 보유율은 여성(54.3%)이 남성(48.9%)보다 높았으며, 연령별로는 30~50대가 높았는데, 큰 차이는 보이지 않았지만 30대 집단이 가장 높았다.

소득 수준별로는 월평균 가구소득이 300만~500만 원 미만, 500만~700만 원 미만 집단(각 50.0%)에서 습관의 보유율이 높았다. 도·농별로는 도시지역(52.4%)이 농촌지역(48.0%)보다 높았다.

습관의 강도(1~10점)는 여성(5.97점)이 남성(5.84점)보다 다소 높았으며, 연령별로는 연령이 높을수록(60세 이상 집단은 제외) 높았다.

[그림 3-21] 사회·인구학적 특성별 '불운에 대한 회상적 반추' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



소득 수준별로는 월평균 가구소득이 '100만 원~300만 원 미만'인 집단에서 습관의 강도가 높았으며, 도·농별로는 큰 차이가 없었다.

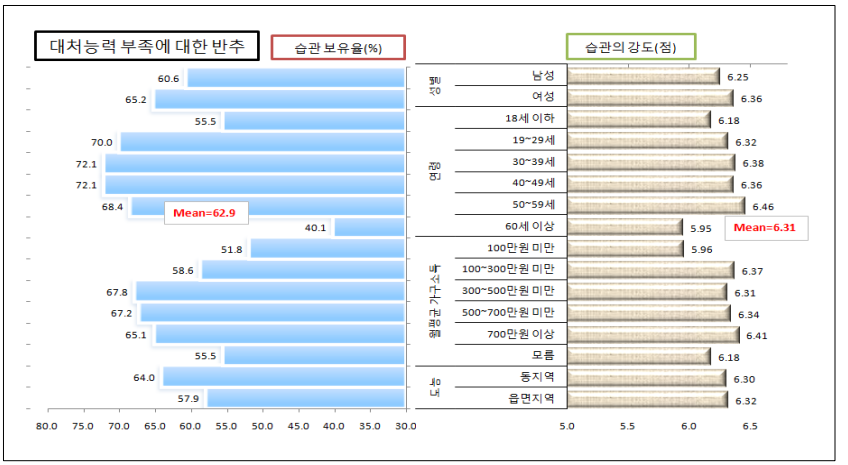
특히, 불운에 대한 회상적 반추 관련 정신적 습관은 경제활동의 주 연령층인 30~50대에서 보유율이 높았으며, 습관 보유자의 습관의 강도 역시 높게 나타났다.

② 대처능력 부족에 대한 반추 관련 정신적 습관

'왜 나는 더 잘 대처하지 못할까라고 생각한다'는 항목으로 파악한 반추 관련 정신적 습관 보유율은 62.9%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.31점이었다. 보유율은 여성(65.2%)이 남성(60.6%)보다 높았으며, 연령별로는 20~50대에서 높았는데, 그중 30~40대가 가장 높은 수준을 보였다.

소득 수준별로는 월평균 가구소득이 300만~700만 원 미만 집단이 가장 높았고 소득 수준이 높을수록 습관 보유율이 높았다. 도·농별로는 도시지역(64.0%)이 농촌지역(57.9%)보다 높았다.

〔그림 3-22〕 사회·인구학적 특성별 '대처능력 부족에 대한 반추' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도

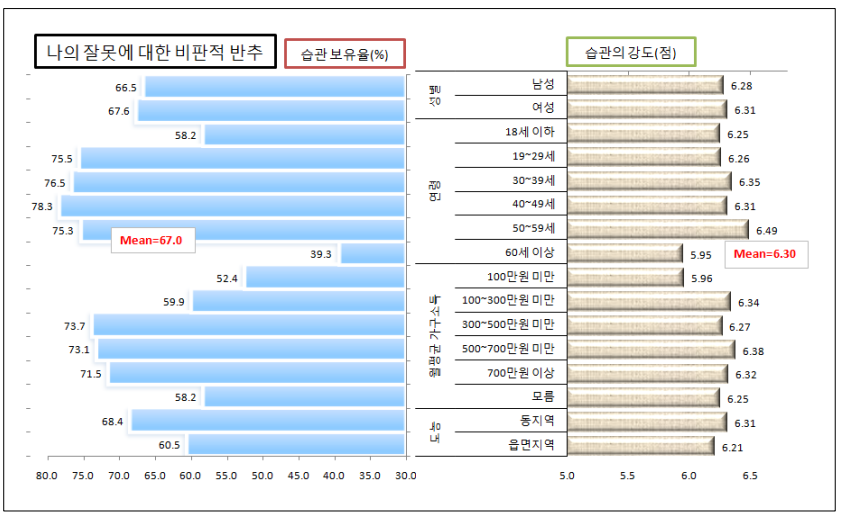


습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성(6.36점)이 남성(6.25점)보다 다소 높았으며, 연령별로는 연령이 높을수록(60세 이상 집단은 제외) 높았다. 소득 수준별 및 도·농별로는 별다른 차이가 없었다.

③ 나의 잘못에 대한 비판적 반추 관련 정신적 습관

'나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다'는 질문으로 파악한 반추 관련 정신적 습관 보유율은 67.0%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.30점이었다. 보유율은 여성(67.6%)과 남성(66.5%)이 비슷한 수준을 보였으며, 연령별로는 20~50대가 높은 습관의 보유율을 보였다. 10대와 60세 이상 집단의 습관 보유율은 상대적으로 낮았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득이 300만~500만 원 미만 집단이 가장 높았고 소득 수준이 높을수록 습관 보유율이 높았다. 도·농별로는 도시지역(68.4%)이 농촌지역(60.5%)보다 높았다.

〔그림 3-23〕 사회·인구학적 특성별 '나의 잘못에 대한 비판적 반추' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



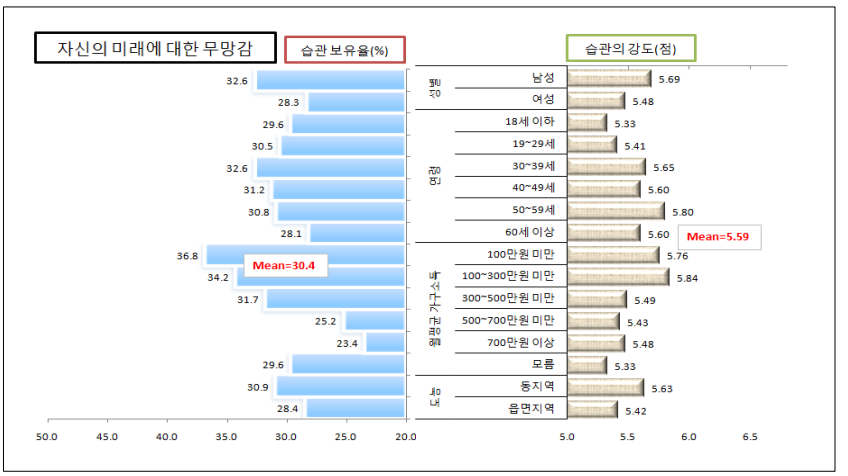
습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별, 연령별, 소득 수준, 도·농별로 큰 차이를 보이지 않았다. 다만, 50대의 습관의 강도가 가장 높게 나타난 반면 60세 이상의 습관의 강도는 가장 낮게 나타났다. 또한 소득 수준이 가장 낮은 100만 원 미만의 집단의 습관 강도가 다른 집단에 비해서 낮게 나타났다.

3) 무망 영역의 정신적 습관

① 자신의 미래에 대한 무망감 관련 정신적 습관

'내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까라고 생각한다'는 항목으로 측정한 미래에 대한 무망 관련 정신적 습관 보유율은 30.4%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.59점이었다. 보유율은 다른 항목과 반대로 남성(32.6%)이 여성(28.3%)보다 높았으며, 연령별로는 30대(32.6%)가 높은 습관 보유율을 보였다. 10대와 60세 이상 집단은 상대적으로 습관 보유율이 낮았다.

[그림 3-24] 사회·인구학적 특성별 '자신의 미래에 대한 무망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



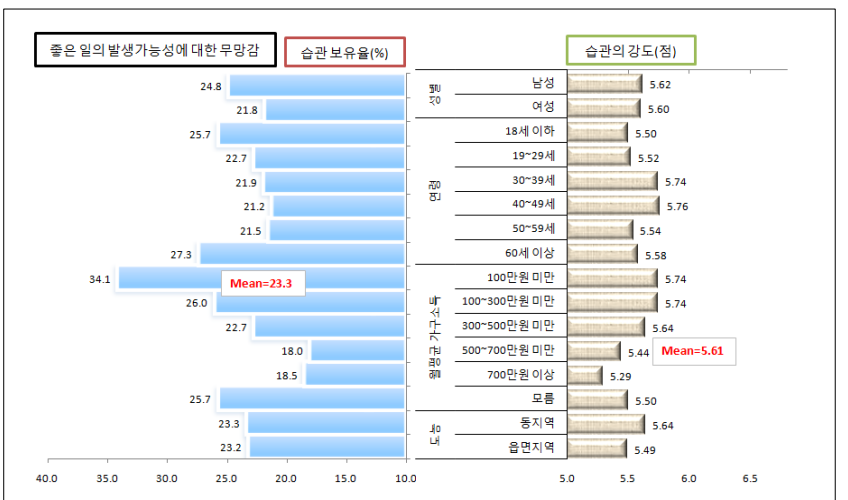
소득 수준별로는 월평균 가구소득이 100만 원 미만 집단이 가장 높았고 소득 수준이 높아질수록 습관 보유율이 낮았다. 도·농별로는 도시지역(30.9%)이 농촌지역(28.4%)보다 높았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 남성이 여성보다, 연령이 높을수록, 소득 수준이 낮을수록 높았고, 도·농별로는 도시지역이 농촌지역보다 높았다.

② 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감 관련 정신적 습관

'앞으로 나에게 일어나는 일어날 모든 일들은 좋은 일보다 나쁜 일이다'로 파악한 정신적 습관의 보유율은 23.3%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.61점이었다. 보유율은 남성(24.8%)이 여성(21.8%)보다 높았으며, 연령별로는 60세 이상(27.3%)이 높은 습관 보유율을 보였는데, 10대와 60세 이상 집단의 보유율이 다른 집단에 비해 상대적으로 높았다.

[그림 3-25] 사회·인구학적 특성별 '좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



소득 수준별로는 월평균 가구소득이 '100만 원 미만' 집단이 가장 높았고, 소득 수준이 낮아질수록 습관 보유율이 높았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 큰 차이를 보이지 않았지만, 연령별로는 30~40대 연령층의 습관의 강도가 높았고, 소득 수준이 낮은 집단에서 습관의 강도가 높았다. 도·농별로는 도시지역이 농촌지역보다 습관의 강도가 다소 높게 나타났다.

③ 일의 진행과정에 대한 무망감 관련 정신적 습관

'내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다'는 항목으로 측정한 정신적 습관의 보유율은 29.2%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.50점이었다.

습관의 보유율은 남성(30.9%)이 여성(27.4%)보다 높았으며, 연령별로는 10대(31.3%)가 높은 습관 보유율을 보였는데, 연령이 높을수록 습관 보유율이 낮았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득이 100만 원 미만 집단이 가장 높았으며, 소득 수준이 낮을수록 습관 보유율이 높았다. 도·농별로는 도시지역이 농촌지역보다 높았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 큰 차이를 보이지 않았지만 남성이 여성보다 다소 높았다. 연령별로는 연령이 높을수록 습관의 강도는 높은 반면, 소득 수준은 낮은 집단일수록 습관의 강도가 높았다.

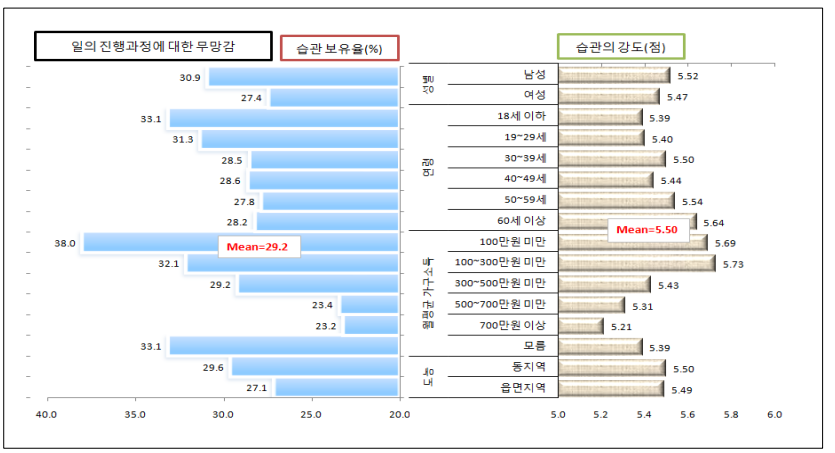
④ 목적 달성 가능성에 대한 무망감 관련 정신적 습관

'내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 얻지 못할 것이기 때문이다'로 파악한 정신적 습관의 보유율은 22.4%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.50점이었다.

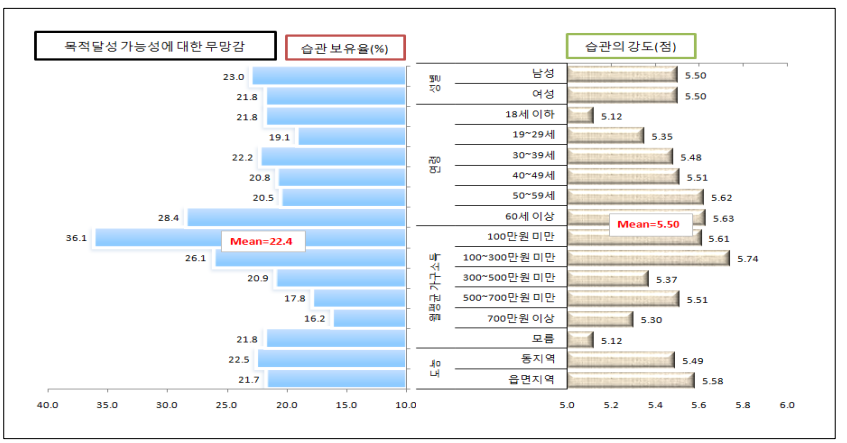
습관 보유율을 성별로 보면 남성(23.0%)과 여성(21.8%)이 비슷한 수

준을 보였으며, 연령별로는 60세 이상(28.4%)에서 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만 집단이 가장 높았고, 소득 수준이 높을수록 습관 보유율은 낮아졌다.

[그림 3-26] 사회·인구학적 특성별 '일의 진행과정에 대한 무망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



[그림 3-27] 사회·인구학적 특성별 '목적 달성 가능성에 대한 무망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



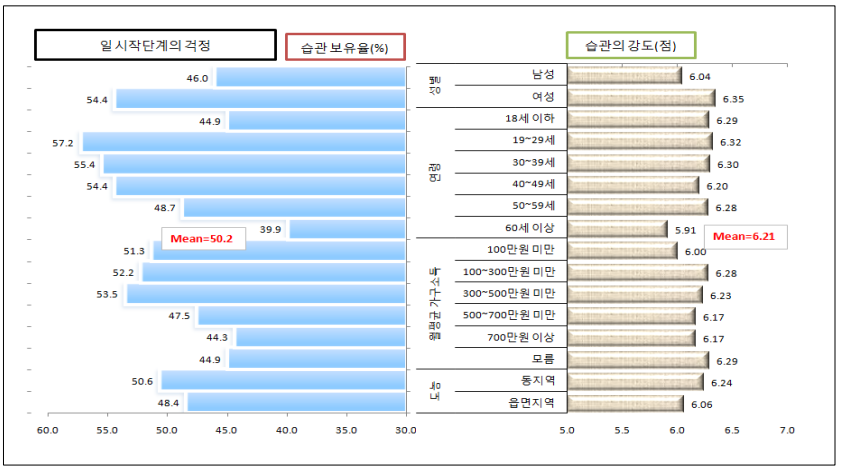
습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 차이를 보이지 않았고, 연령별로는 연령이 높을수록 높은 반면, 소득 수준이 낮을수록 습관의 강도가 높았다. 도·농별로는 도시지역보다 농촌지역이 다소 높았다.

4) 걱정 영역의 정신적 습관

① 일 시작단계의 걱정 관련 정신적 습관

'어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다'는 질문으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 50.2%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.21점으로 나타났다. 습관의 보유율을 성별로 보면, 여성(54.4%)이 남성(46.0%)보다 높았으며, 연령별로는 20대 집단(57.2%)이 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득이 300만~500만 원 미만 집단(53.5%)이 가장 높았지만 고소득층으로 갈수록 습관의 보유율은 낮았다. 도·농별로는 도시지역이 농촌지역보다 다소 높았다.

[그림 3-28] 사회·인구학적 특성별 '일 시작단계의 걱정' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



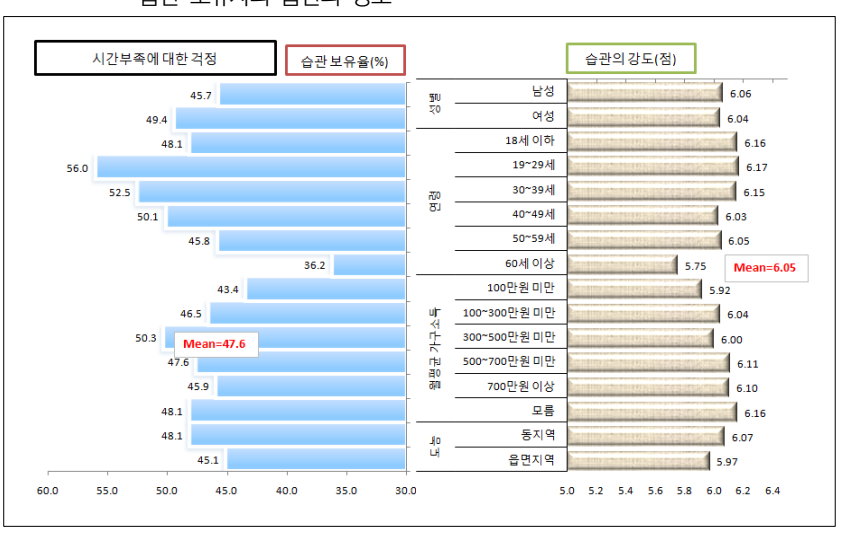
습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성이 남성보다 높았고, 연령별, 소득 수준별로는 큰 차이를 보이지 않았다. 도·농별로는 큰 차이는 아니지만 도시지역보다 농촌지역이 다소 높았다.

② 시간부족에 대한 걱정 관련 정신적 습관

'어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 생각한다'는 질문으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 47.6%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.05점으로 조사되었다.

습관의 보유율은 여성(49.4%)이 남성(45.7%)보다 다소 높았으며, 연령별로는 20대 집단(56.0%)에서 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득이 300만~500만 원 미만 집단(50.3%)이 가장 높았으나 이후 고소득층으로 갈수록 습관의 보유율은 낮아졌다. 도·농별로는 도시지역 거주자의 습관 보유율이 농촌지역 거주자의 습관 보유율보다 다소 높았다.

[그림 3-29] 사회·인구학적 특성별 '시간부족에 대한 걱정' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



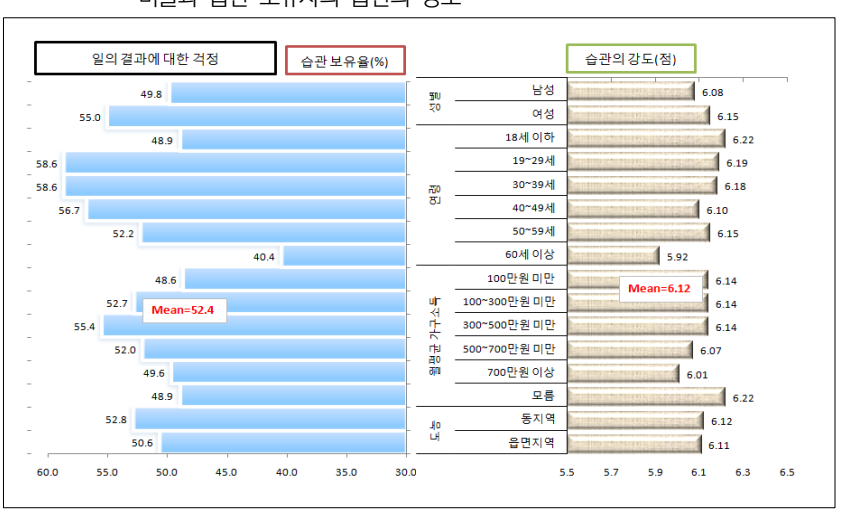
습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별, 연령별, 소득 수준별로 큰 차이를 보이지 않았다. 도·농별로는 큰 차이는 아니지만 도시지역에서 농촌지역 거주자에 비해 다소 높았다.

③ 일의 결과에 대한 걱정 관련 정신적 습관

'무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다'는 질문으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 52.4%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.12점이었다.

습관 보유율을 성별로 보면, 여성(55.0%)이 남성(49.8%)보다 다소 높았으며, 연령별로는 20대 및 30대 집단(각 58.6%)에서 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 300만~500만 원 미만 집단(55.4%)이 가장 높았으나 이후 고소득층일수록 습관 보유율이 낮았다. 도·농별로는 도시지역이 농촌지역보다 다소 높았다.

〔그림 3-30〕 사회·인구학적 특성별 '일의 결과에 대한 걱정' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성이 남성보다 다소 높았고, 연령별로는 큰 차이를 보이지 않았다(단 60세 이상 제외). 소득 수준별로는 큰 차이는 아니지만 소득이 낮은 집단이 월평균 가구소득 '700만 원 이상' 집단보다는 높게 나타났다.

5) 자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관

① 자신에 대한 실망감 관련 정신적 습관

'나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다'는 항목으로 측정한 정신적 습관의 보유율은 31.1%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.77점으로 조사되었다.

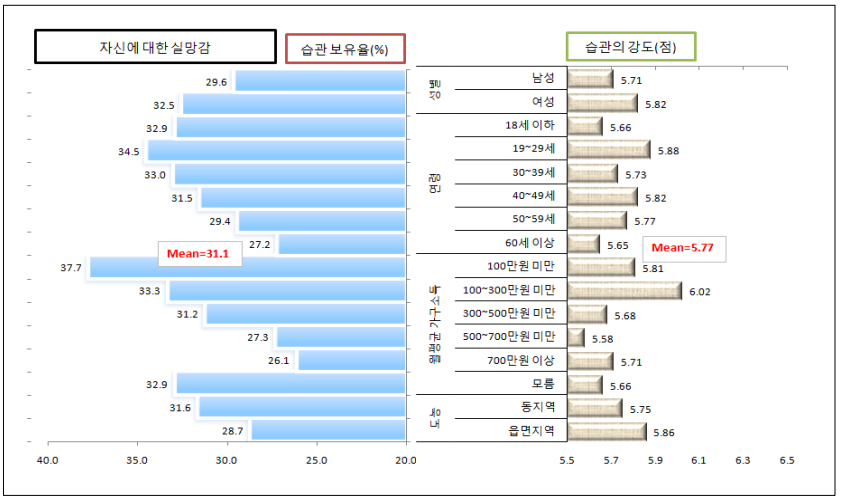
습관의 보유율은 여성(32.5%)이 남성(29.6%)보다 다소 높았으며, 연령별로는 20대(34.5%)에서 높게 나타났는데, 연령이 높을수록 습관 보유율이 낮아지는 경향을 보였다.

소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만 원 미만' 집단(37.7%)이 가장 높았으며, 가구소득이 높을수록 습관 보유율이 낮았다. 도·농별로는 도시지역이 농촌지역보다 높게 나타났다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성이 남성보다 다소 높았고, 연령별로는 20대가 타 연령층에 비해 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만~300만 원 미만' 집단과 '100만 원 미만'의 집단에서 높게 나타났으며, 도·농별로는 농촌지역이 도시지역보다 높게 나타났다.

대체적으로 사회초년생(또는 취업준비생)이 많은 20대 집단에서, 그리고 소득 수준이 낮은 집단일수록 자신에 대한 실망감 관련 정신적 습관 보유율이 높게 나타났다.

〔그림 3-31〕 사회·인구학적 특성별 '자신에 대한 실망감' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



② 자기 가치에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

'나는 가치 없는 인간이다'는 질문을 통해 파악한 정신적 습관의 보유율은 20.3%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.52점이었다. 자신의 가치를 부정적으로 생각하는 습관을 가진 응답자의 비율이 전체 국민의 5분의 1에 이른다는 것은 정신건강과 관련하여 시사하는 바가 크다.

이 항목의 정신적 습관 보유율은 성별로는 큰 차이를 보이지 않았으나 연령별로는 10대(23.6%)와 60세 이상(24.5%)에서 상대적으로 높게 나타났다. 특히 10대의 어린 연령층에서 자신의 가치를 부정적으로 생각하는 습관을 가진 비율이 높다는 점은 우려할만한 현상이다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만 집단(33.4%)이 가장 높았으며, 도·농별로는 큰 차이는 아니지만 도시지역이 농촌지역보다 다소 높게 나타났다.

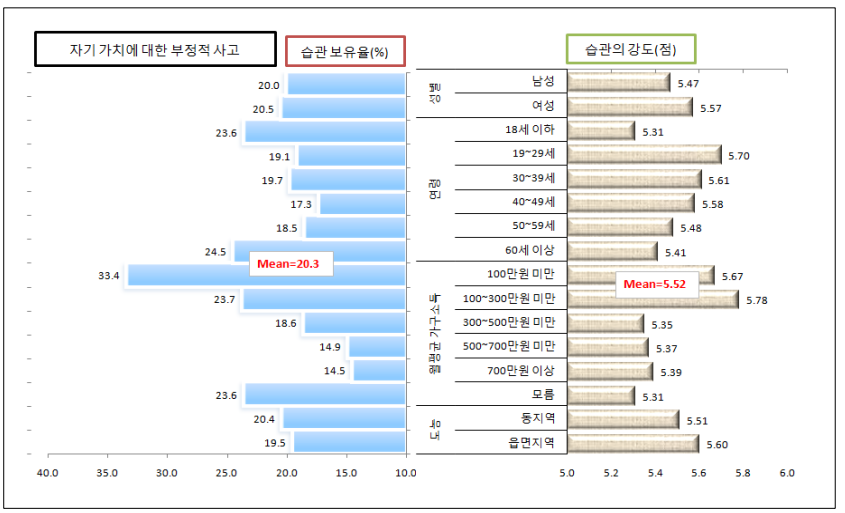
습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성이 남성보다 다소 높았으며, 연령별로는 20대가 타 연령층에 비해 높았고, 이후 나이가 많아질수

록 습관의 강도가 낮아졌다.

소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만~300만 원 미만' 집단과 '100만 원 미만'의 집단에서 습관의 강도가 높게 나타났다. 도·농별로는 농촌지역이 도시지역보다 높았다.

대체적으로 연령별로는 10대와 60세 이상의 집단에서, 그리고 소득 수준이 가장 낮은 집단인 '100만 원 미만'의 집단에서 자기 가치에 대한 부정적 사고의 습관 보유율이 높게 나타났다.

[그림 3-32] 사회·인구학적 특성별 '자기 가치에 대한 부정적 사고' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



③ 자기 능력에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

'나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다'는 정신적 습관을 보유하고 있는 비율은 21.6%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.45점이었다.

이 항목의 정신적 습관 보유율은 성별로는 큰 차이를 보이지 않았으며, 연령별로는 10대(24.1%)와 60세 이상(30.0%)에서 높게 나타났다.

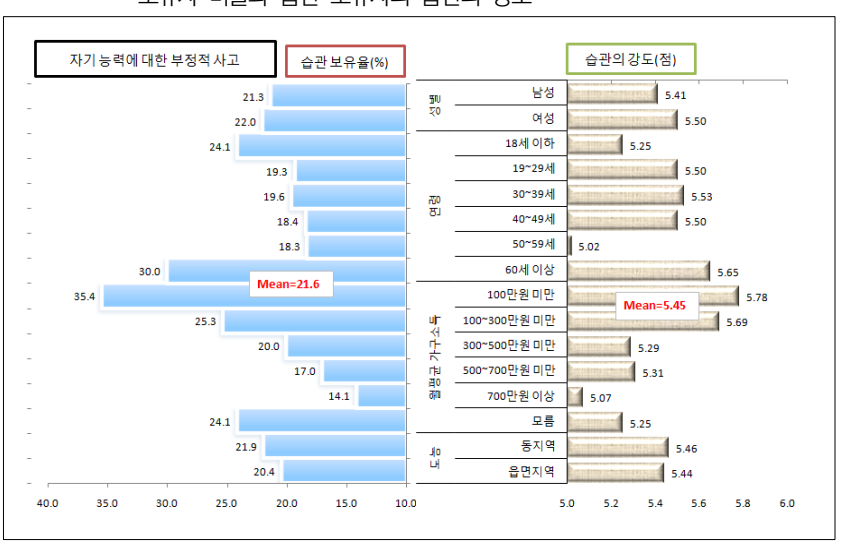
소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만 원 미만' 집단(35.4%)이 가장 높았으며 고소득층으로 갈수록 습관의 보유율은 낮았다. 도·농별로는 도시지역이 농촌지역보다 다소 높게 나타났다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 여성이 남성보다 다소 높았으며, 연령별로는 50대가 타 연령층에 비해 가장 낮았는데, 20~40대 집단의 습관의 강도는 비슷하게 높았다.

소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만 원 미만'의 집단과 '100만~300만 원 미만' 집단에서 습관의 강도가 높게 나타났으며, '700만 원 이상' 집단에서 가장 낮았다.

대체적으로 연령별로는 10대와 60세 이상에서, 그리고 소득 수준이 가장 낮은 집단인 월평균 가구소득 100만 원 미만의 집단에서 자기 능력에 대한 부정적 사고의 습관 보유율이 높게 나타났다.

〔그림 3-33〕 사회·인구학적 특성별 '자기 능력에 대한 부정적 사고' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



④ 상대적 가치에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

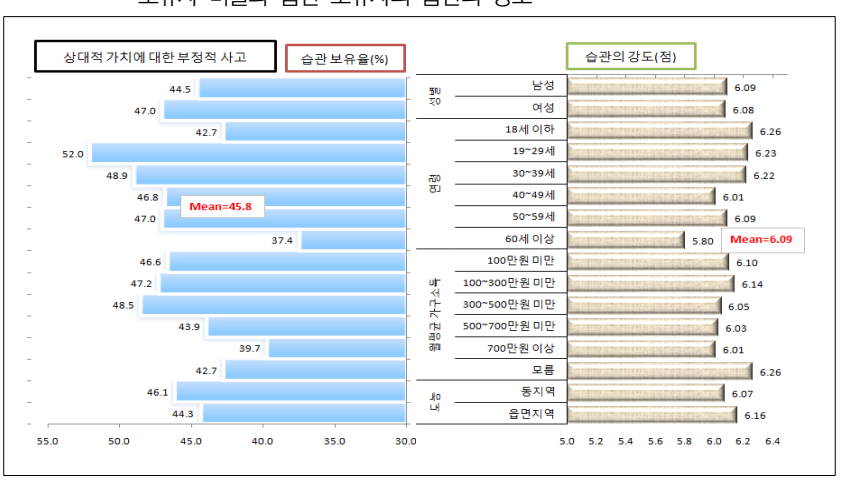
'다른 사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다'는 질문(이정윤 2011, pp. 75-79)으로 파악한 정신적 습관을 보유하고 있는 비율은 45.8%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.09점이었다.

이 항목의 습관의 보유율을 성별로 보면, 여성(47.0%)이 남성(44.5%)보다 다소 높았으며, 연령별로는 10대(52.0%)가 가장 높은 습관 보유율을 보였다.

소득 수준별로는 월평균 가구소득 '300만~500만 원 미만' 집단(48.5%)이 가장 높았으며, 도·농별로는 도시지역(46.1%)이 농촌지역(44.3%)보다 높았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 차이가 없었으며, 연령별로는 나이가 많아질수록 습관의 강도가 낮아졌고, 18세 이하 청소년의 습관의 강도가 6.26점으로 가장 높았다. 소득 수준별로는 큰 차이가 없었으며, 도·농별로는 농촌지역이 도시지역보다 높게 나타났다.

[그림 3-34] 사회·인구학적 특성별 '상대적 가치에 대한 부정적 사고' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



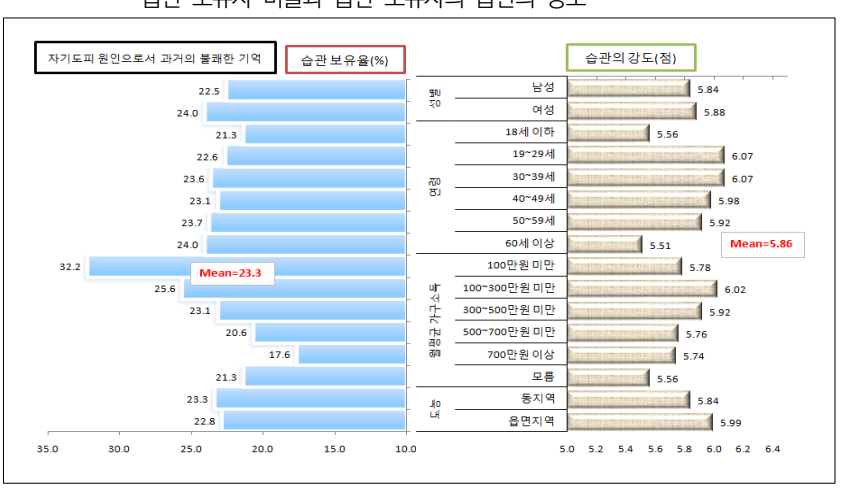
6) 자기도피 영역의 정신적 습관

① 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억 관련 정신적 습관

'과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다'는 질문으로(신민섭, 1992) 파악한 정신적 습관의 보유율은 23.3%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.86점이었다.

이 항목의 정신적 습관 보유율은 여성(24.0%)과 남성(22.5%) 간에 큰 차이를 보이지 않았으며, 연령별로는 나이가 많아질수록 습관 보유율이 증가하여 60세 이상(24.0%)에서 가장 높게 나타났다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만 원 미만' 집단(32.2%)이 가장 높았고 소득 수준이 높을수록 습관의 보유율이 낮았다.

[그림 3-35] 사회·인구학적 특성별 '자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



이 항목의 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 차이가 없었으며, 연령별로는 10대와 60세 이상을 제외하고는 전체적으로 높게 나

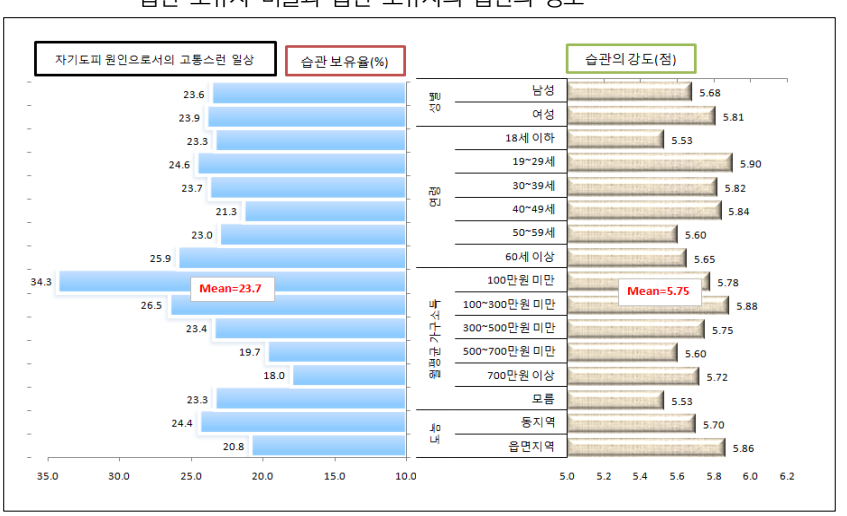
타났다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만~300만 원 미만'의 집단에서 습관의 강도가 가장 높았으며, 도·농별로는 농촌지역이 도시지역보다 높게 나타났다.

② 자기도피 원인으로서의 고통스런 일상 관련 정신적 습관

'일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다'는 질문(신민섭 1992)으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 23.7%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.75점으로 조사되었다.

이 항목의 정신적 습관의 보유율은 성별로 큰 차이를 보이지 않았으며, 연령별로는 60세 이상(25.9%)에서 가장 높게 나타났다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만 원 미만' 집단(34.3%)이 가장 높았으며, 소득 수준이 높을수록 습관의 보유율이 낮았다. 도·농별로는 도시지역(24.4%)이 농촌지역(20.8%)보다 다소 높게 나타났다.

〔그림 3-36〕 사회·인구학적 특성별 '자기도피 원인으로서의 고통스런 일상' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



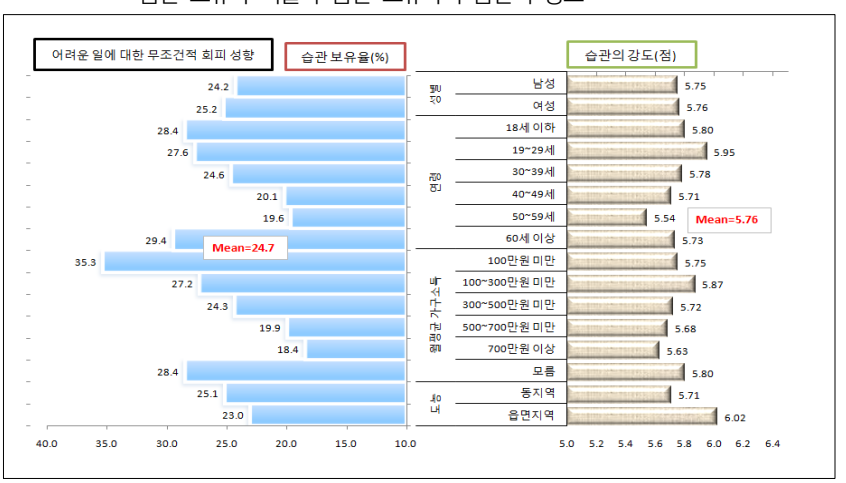
습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성이 남성보다 높았으며, 연령별로는 20~40대에서 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만~300만 원 미만'의 집단이 가장 높았다.

③ 어려운 일에 대한 무조건적 회피성향 관련 정신적 습관

'어려운 일에 직면하면 회피하는 것이 최선이다'는 항목(신민섭 1992)으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 24.7%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.76점으로 조사되었다.

습관의 보유율은 성별로 큰 차이를 보이지 않았지만 여성이 다소 높았다. 연령별로는 60세 이상(29.4%)이 가장 높았으며, 그 다음으로 10대(28.4%)에서 높게 나타났다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만 원 미만' 집단(35.3%)이 가장 높았으며, 소득 수준이 높을수록 습관의 보유율이 낮았다. 도·농별로는 도시지역(25.1%)이 농촌지역(23.0%)보다 습관의 보유율이 높게 나타났다.

[그림 3-37] 사회·인구학적 특성별 '어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



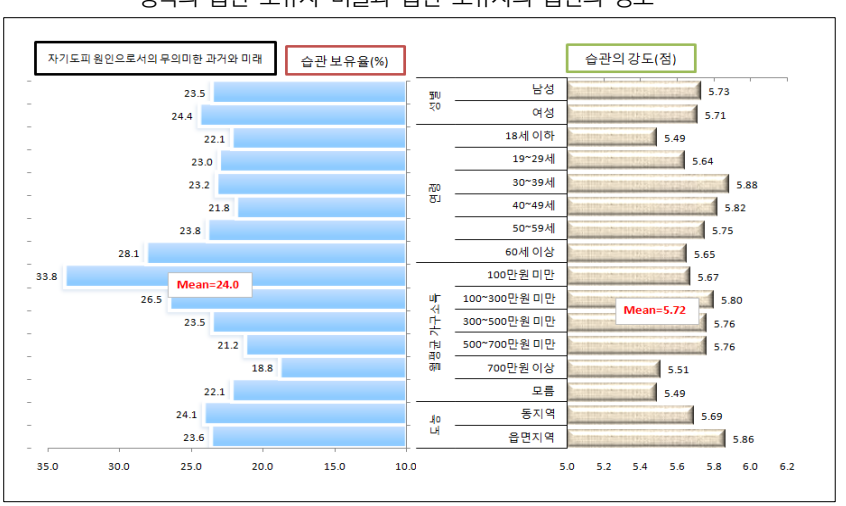
습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 차이가 없었으며, 연령별로는 20대에서 가장 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만~300만 원' 미만의 집단이 가장 높았으며, 도·농별로는 농촌지역이 도시지역보다 높았다.

④ 자기도피 원인으로서의 무의미한 과거와 미래 관련 정신적 습관

'이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다'는 질문(신민섭 1992)으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 24.0%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.72점이었다.

습관 보유율은 성별로 큰 차이를 보이지 않았지만 여성이 다소 높았으며, 연령별로는 60대(28.1%)가 가장 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만 집단(33.8%)이 가장 높았는데, 소득 수준이 높을수록 습관의 보유율이 낮았다.

〔그림 3-38〕 사회·인구학적 특성별 '자기도피 원인으로서의 무의미한 과거와 미래' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 차이가 없었고, 연령별로는 30대에서 가장 높게 나타났다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만~300만 원 미만'의 집단에서 습관의 강도가 가장 높았으며, 도·농별로는 농촌지역이 도시지역보다 높은 편이었다.

7) 기타 정신적 습관 영역의 정신적 습관

① 끊임없는 생각 관련 정신적 습관

'나는 끊임없이 무언가를 생각한다'는 정신적 습관을 보유하고 있는 비율은 58.7%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.78점으로 둘 다 매우 높게 나타났다.

이 항목의 정신적 습관의 보유율은 성별로는 남성(59.6%), 여성(57.9%) 로 남성의 습관 보유율이 여성보다 다소 높았다. 연령별로는 50대(67.1%)가 가장 높은 습관 보유율을 보였으며, 10대와 60세 이상에서는 상대적 낮은 습관 보유율을 보였다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '700만 원 이상' 집단(66.0%)이 가장 높았으며, 소득 수준이 높을수록 습관의 보유율이 높았다. 도·농별로는 도시지역(59.7%)이 농촌지역(54.1%)보다 높았다.

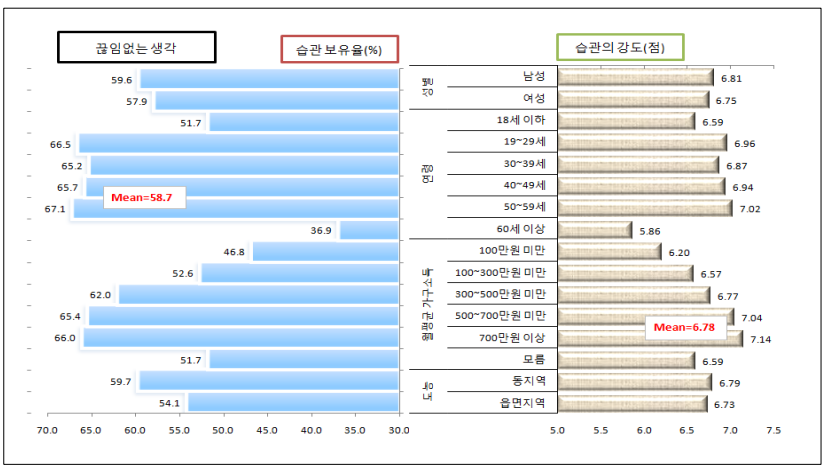
이 항목의 습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 큰 차이가 없었으며, 연령별로는 20~50대 집단 모두 높은 편이었다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '700만 원 이상'의 집단이 가장 높았으며 소득이 증가할수록 습관의 강도도 높았다.

② 인정 추구 관련 정신적 습관

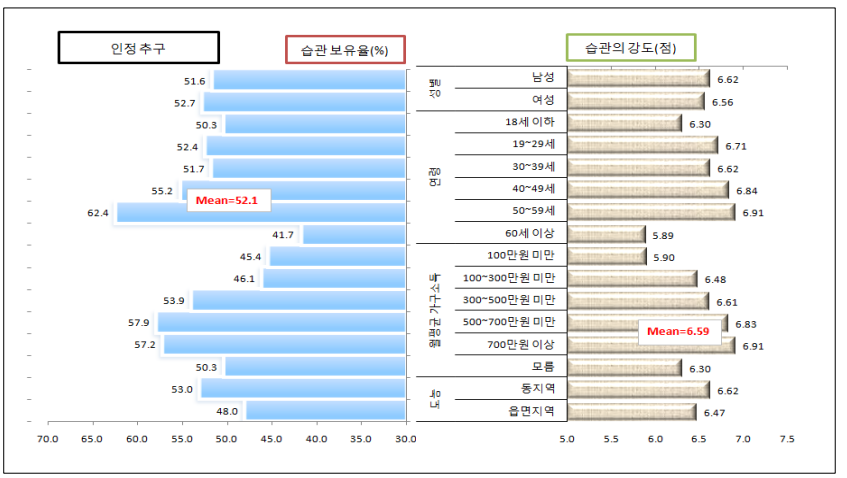
'다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다'는 항목을

(이정윤 2011, pp.75-79) 통해 파악한 정신적 습관의 보유율은 52.1%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.59점이었다.

[그림 3-39] 사회·인구학적 특성별 '끊임없는 생각' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



[그림 3-40] 사회·인구학적 특성별 '인정 추구' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



이 항목의 정신적 습관 보유율은 여성(52.7%)과 남성(51.6%)이 비슷한 수준을 보였으며, 연령별로는 50대(62.4%)가 가장 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 500만~700만 원 미만 집단(57.9%)이 가장 높았고, 소득 수준이 높을수록 습관의 보유율이 높았다. 도·농별로는 도시지역(53.0%)이 농촌지역(48.0%)보다 높았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 차이가 없었으며, 연령별로는 20~50대 집단 모두 높은 편으로 나타났다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 700만 원 이상의 집단에서 습관의 강도가 가장 높았는데, 소득이 증가할수록 습관의 강도도 높았다.

생애주기상 다양한 사회·경제적 문제들과 고민이 누적되기 시작하고 가정과 직장 내에서 가장 및 근로자로서 책임감이 증가하는 연령대인 30대 이후 이러한 정신적 습관이 많은 것으로 나타나고 있다.

③ 완벽 추구 관련 정신적 습관

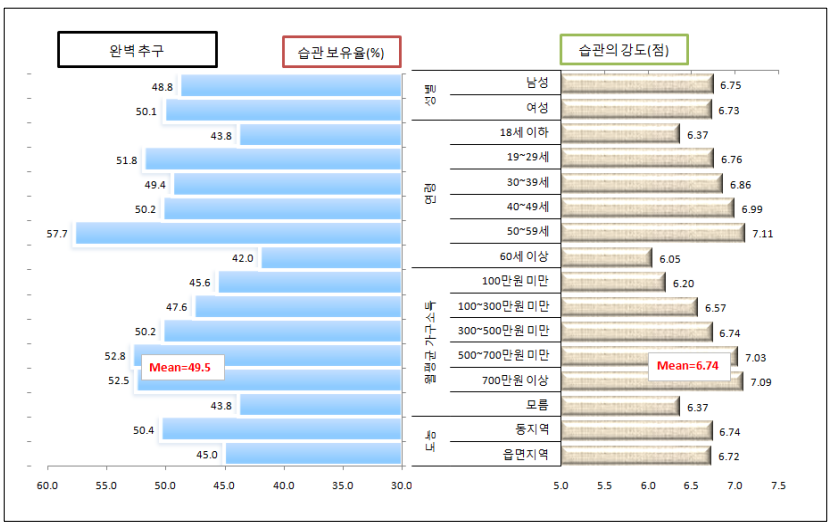
'내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다'는 항목(이정윤 2011, pp. 75-79)으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 49.5%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.74점이었다.

습관 보유율이 여성(50.1%), 남성(48.8%) 등으로 성별로는 큰 차이가 없었다. 연령별로는 50대(57.7%)가 가장 높았으며, 대체적으로 연령이 증가할수록 습관의 보유율이 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '500만~700만 원 미만' 집단(52.8%)이 가장 높았지만, 전체적으로 소득 수준이 높을수록 습관의 보유율이 높았다. 도·농별로는 도시지역(50.4%)이 농촌지역(45.0%)보다 높았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로 차이가 없었고, 연령별로는 60세 이상을 제외하고 나이가 많아질수록 습관의 강도가 커졌다. 소

득 수준별로는 월평균 가구소득 700만 원 이상의 집단에서 습관의 강도가 가장 높았으며, 소득이 증가할수록 습관의 강도도 높았다.

[그림 3-41] 사회·인구학적 특성별 '완벽 추구' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



④ 타인 비난 관련 정신적 습관

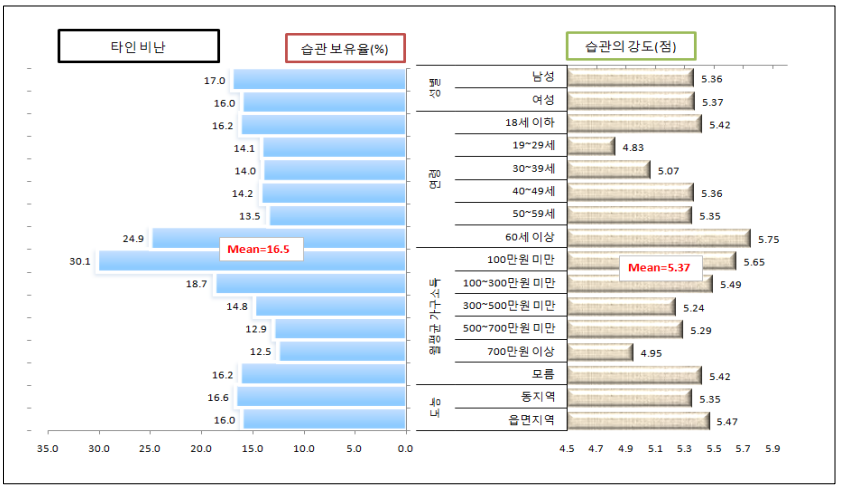
'일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람 때문이다'는 항목(이정윤 2011, pp. 75-79)으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 16.5%였으며, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.37점이었다.

습관의 보유율은 성별로 큰 차이를 보이지 않았으며, 연령별로는 60세 이상(24.9%)에서 높게 나타났다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만 집단(30.1%)이 가장 높았으며, 고소득층일수록 습관의 보유율이 낮았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로는 차이가 없었으며, 연령별로는 60세 이상이 타 연령층에 비해 높았다. 소득 수준별로는 월평균

가구소득 100만 원 미만 집단에서 가장 높아 소득 수준이 낮을수록 습관의 강도는 높았다. 대체적으로 연령별로는 60세 이상의 집단에서, 그리고 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만의 집단에서 습관 보유율과 습관의 강도가 높게 나타났다.

[그림 3-42] 사회·인구학적 특성별 '타인 비난' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



⑤ 부정경험 과대평가 관련 정신적 습관

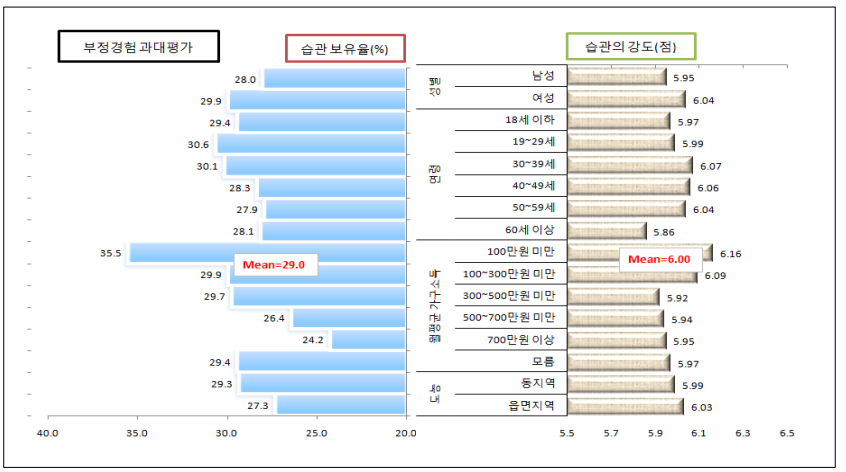
'불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것으로 생각한다'는 항목(이정윤 2011, pp.75-79)으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 29.0%였으며, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.0점으로 조사되었다.

이 항목의 습관의 보유율은 여성(29.9%)과 남성(28.0%) 간에 차이가 없었으며, 연령별로는 20대(30.6%)에서 가장 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 '100만 원 미만(35.5%)'이 가장 높았으며, 고소득층일수록 습관의 보유율은 낮았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로 차이가 없었으며, 연령별로는 큰 차이는 없었지만 30~50대 연령층이 타 연령층보다 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만 집단에서 가장 높았다.

전체적으로 보아, 연령별로는 20~30대에서, 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만의 집단에서 습관 보유율과 습관의 강도가 높게 나타났다.

[그림 3-43] 사회·인구학적 특성별 '부정경험 과대평가' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



⑥ 자기 중심화 관련 정신적 습관

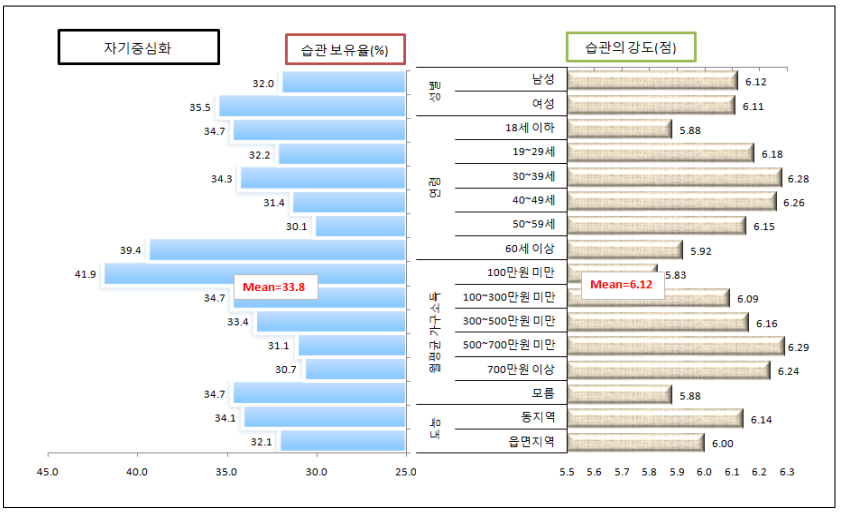
'다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다'는 항목(이정윤 2011, pp.75-79)으로 측정한 정신적 습관의 보유율은 33.8%였으며, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.12점이었다.

습관 보유율은 성별로는 여성(35.5%)이 남성(32.0%)보다 높았으며, 연령별로는 60세 이상(39.4%)에서 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만 집단(41.9%)이 가장 높았으며, 도·농별로는 도시지

역이 농촌지역보다 다소 높게 나타났다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 성별로 차이가 없었으며, 연령별로는 30~40대 연령층이 타 연령층에 비해 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 500만~700만 원 미만 집단에서 가장 높게 나타났고, 도·농별로는 도시지역이 농촌지역보다 다소 높게 나타났다.

[그림 3-44] 사회·인구학적 특성별 '자기 중심화' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



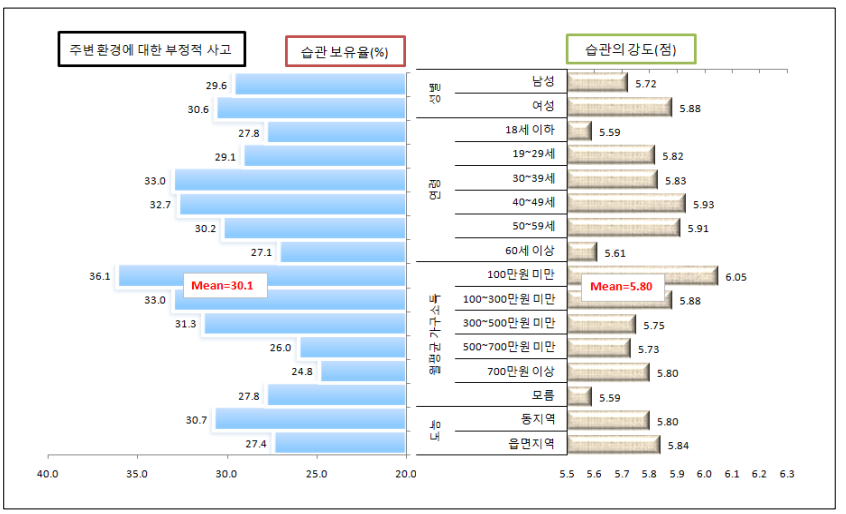
⑦ 주변 환경에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

'나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다'는 항목으로 파악한 정신적 습관의 보유율은 30.1%였으며, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 5.80점이었다.

이 항목의 습관의 보유율은 여성(30.6%)과 남성(29.6%) 간에 큰 차이가 없었으며, 연령별로는 30대(33.0%)에서 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만 집단(36.1%)이 가장 높았다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 여성이 남성보다 다소 높았으며, 연령별로는 40~50대가 타 연령층에 비해 높았다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 100만 원 미만 집단에서 가장 높게 나타났다.

[그림 3-45] 사회·인구학적 특성별 '주변 환경에 대한 부정적 사고' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



⑧ 위험부담 성향 관련 정신적 습관

'나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다'는 문항으로 측정한 정신적 습관의 보유율은 47.2%, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.46점으로 나타났다.

이 항목의 습관의 보유율은 남성(50.1%)이 여성(44.4%)보다 높았고, 연령별로는 50대(55.7%)에서 높았다. 남성이 여성보다 높은 비율은 보인 것으로 일반적인 예상과 일치하는 결과이나 50대에서 보유율이 높게 나타난 것은 일반적인 예상과 다소 괴리가 있다.

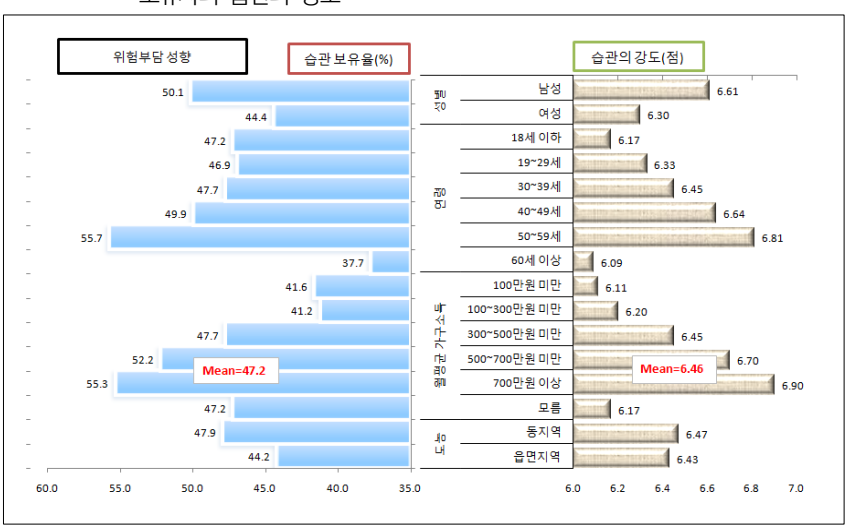
소득 수준별로는 월평균 가구소득 700만 원 이상 집단(55.3%)이 가장

높았으며, 도시지역이 농촌지역보다 다소 높게 나타났다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 남성이 여성보다 높았으며, 연령별로는 연령층이 높을수록 높았다. 소득 수준이 높아질수록 습관의 강도가 높았으며, 도시지역이 농촌지역보다 습관의 강도가 다소 높게 나타났다.

대체적으로 남성이 여성보다, 연령이 높을수록, 소득 수준이 높을수록 습관 보유율과 습관의 강도가 높았다.

[그림 3-46] 사회·인구학적 특성별 '위험부담 성향' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



⑨ 변화수용 성향 관련 정신적 습관

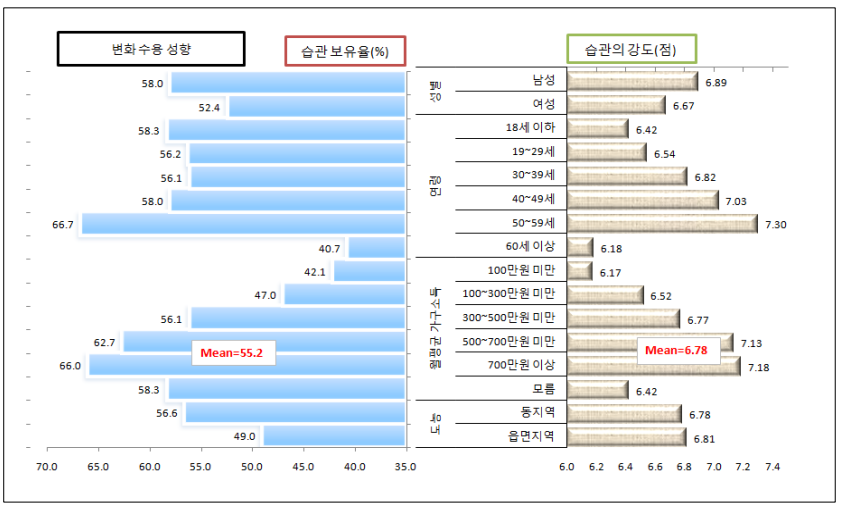
'나는 변화를 적극적으로 수용 한다'는 항목으로 측정한 정신적 습관의 보유율은 55.2%였으며, 습관 보유자의 습관의 강도는 평균 6.78점이었다.

보유율은 남성(58.0%)이 여성(52.4%)보다 높았고, 연령별로는 50대(66.7%)에서 가장 높았으며, 60세 이상(40.7%)에서 가장 낮은 보유율을

보였다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득 700만 원 이상 집단(66.0%)이 가장 높았으며, 도시지역 거주자의 습관 보유율이 농촌지역 거주자의 습관 보유율보다 현저히 높게 나타났다.

습관 보유자의 습관의 강도(1~10점)는 남성이 여성보다 높았으며, 연령별로는 60세 이상을 제외하고는 나이가 많아질수록 습관의 강도가 커졌다. 소득 수준이 높을수록 습관의 강도가 높았고, 지역별로는 큰 차이를 보이지 않았다.

[그림 3-47] 사회·인구학적 특성별 '변화수용 성향' 항목의 습관 보유자 비율과 습관 보유자의 습관의 강도



다. 인구사회·경제적 특성별 정신적 습관 관련 일상적 행태

정신적 습관 관련 일상적 행태 보유현황은 대부분 남녀별로 크게 눈에 띄는 차이는 보이지 않았다.

부정적 단어사용(나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이

다) 습관은 10~30대 연령층이 다소 많은 것으로 나타났으며, 거절표현의 어려움(나는 '아니다, 안 된다'라는 말을 잘 못한다)은 40~50대 연령층과 700만 원 이상 고소득층에서 다소 높았다.

외적 표현의 억제(나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다) 습관은 20~50대 연령층에서 높았으며, 지연행동(나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다)의 성향은 10~30대층이 다소 높았다.

자기중심적 대화(나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다)의 성향은 10~30대층이 다소 높고, 스마트폰 사용(나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다)의 성향은 10~30대층과 고학력 및 고소득층이 평균 이상으로 높았다.

계획에 따른 행동추구(나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다)의 성향은 연령과 학력 수준 및 소득이 높을수록 높게 나타났다.

다중일처리 성향(나는 한꺼번에 여러 가지 일을 하려는 성향이 있다)은 10~40대층이 높았고, 교육 수준과 소득 수준이 높을수록 다소 높았다.

외모에 대한 관심(나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰이는 편이다)은 10~20대에서 높게 나타났으며, 시간준수 의식(나는 약속 시간을 정확하게 지키는 편이다)은 40~50대층에서 높았고, 교육 수준과 소득 수준이 높을수록 다소 높게 나타났다(그림 3-5 및 부표 3-16 참조).

대체적으로 긍정적인 측면에서의 일상적 행태나 습관은 경제활동 참여 연령층과 고학력, 고소득층에서 다소 높았으며, 부정적인 측면의 일상적 행태나 습관은 청장년층에서 높게 나타났다.

정신적 습관 관련 일상적 행태의 성향은 추후 연령별이나 교육 수준, 그리고 소득 수준별로 심층적인 검토와 더불어 세부적인 추가 분석이 필요할 것으로 판단된다.

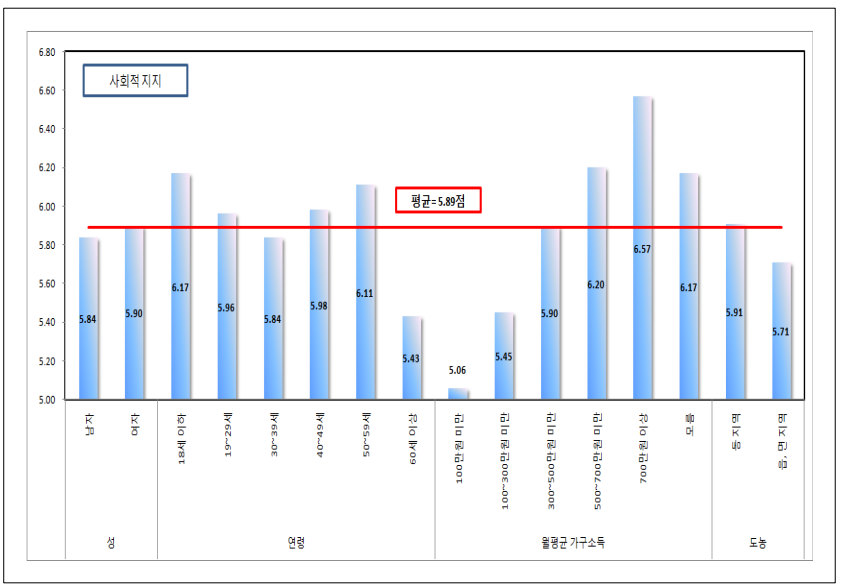
3. 사회적 관계망과 정신적 습관

가. 사회적 관계망의 실태

1) 사회적 지지

본 연구에서는 자신이 사회적 지지를 어느 정도 받고 있다고 생각하는지 주관적 인식을 '사회적 지지를 전혀 받지 못함(0점)~매우 많이 받음(10점)'으로 측정하였다. 그 결과 전체 평균은 약 5.9점으로 나타났는데, 성별로는 여성이 남성보다, 연령별로는 10대와 50대가 높게 나타났다. 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 주관적 사회적 지지 수준이 높았으며, 도시지역이 농촌지역보다 높은 것으로 나타났다.

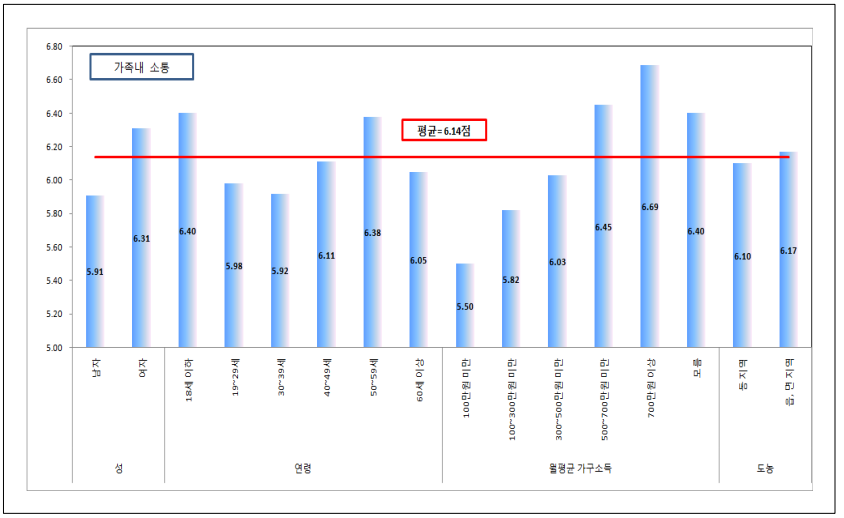
[그림 3-48] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(사회적 지지)



2) 가족 내 소통의 정도

가족 구성원들과의 소통 정도에 대해서도 주관적 인식을 '소통이 전혀 이루어지지 않음(0점)~매우 많이 이루어짐(10점)'으로 측정하였다. 전체 평균은 약 6.1점이었으며, 성별로는 여성이 남성보다, 연령별로는 10대와 50대가 높았다. 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록, 그리고 농촌 지역이 도시지역보다 높은 점수를 보였다.

[그림 3-49] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(가족 내 소통)

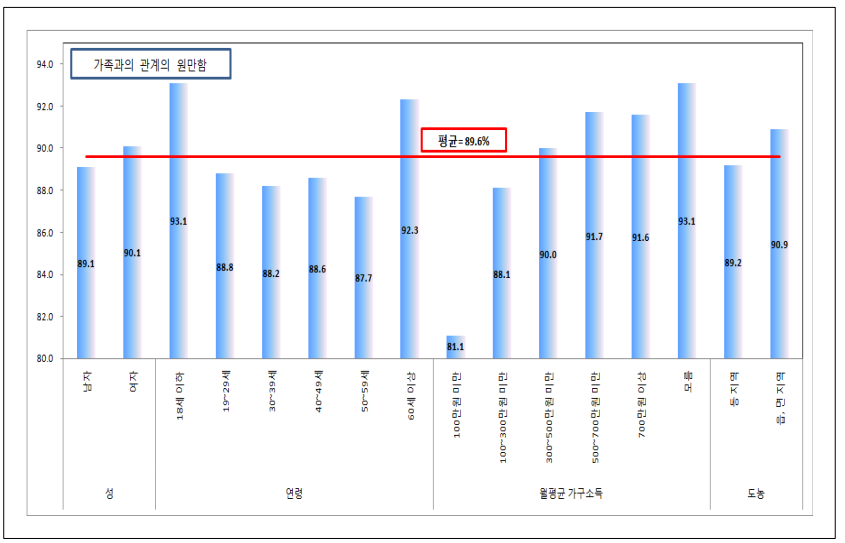


3) 가족 관계의 원만함

가족 구성원과의 관계의 원만함은 '매우 원만하다', '원만하다', '원만하지 않다', '매우 원만하지 않다' 등으로 파악하였는데, 가족과의 관계가 '매우 원만하다' 또는 '원만하다'는 비율은 전체의 89.6%로 나타났다.

이 비율을 성별로 보면 여성이 남성보다, 연령별로는 10대와 50대가 높게 나타났다. 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 높았으며, 농촌지역이 도시지역보다 높은 것으로 나타났다.

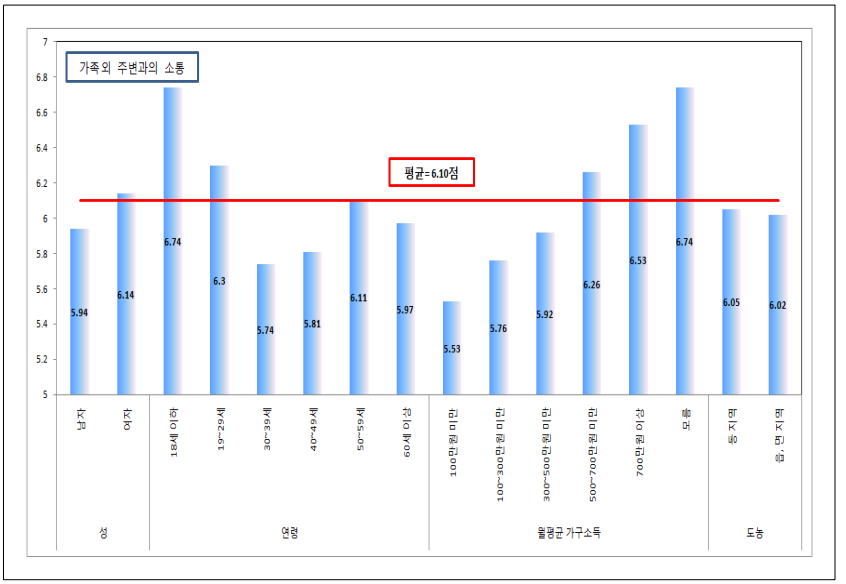
[그림 3-50] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(가족과의 관계의 원만함)



4) 가족 외 주변과의 소통 정도

가족 이외 주변 사람들과의 소통 정도에 대한 주관적 인식은 '소통이 전혀 이루어지지 않음(0점)~매우 많이 이루어짐(10점)'으로 측정하였다. 전체 평균은 6.1점이었으며, 성별로는 여성이 남성보다, 연령별로는 10대와 50대가 높게 나타났다. 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 높았으며, 도시와 농촌 지역 간에는 별다른 차이가 없었다.

〔그림 3-51〕 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(가족 외 주변과의 소통)

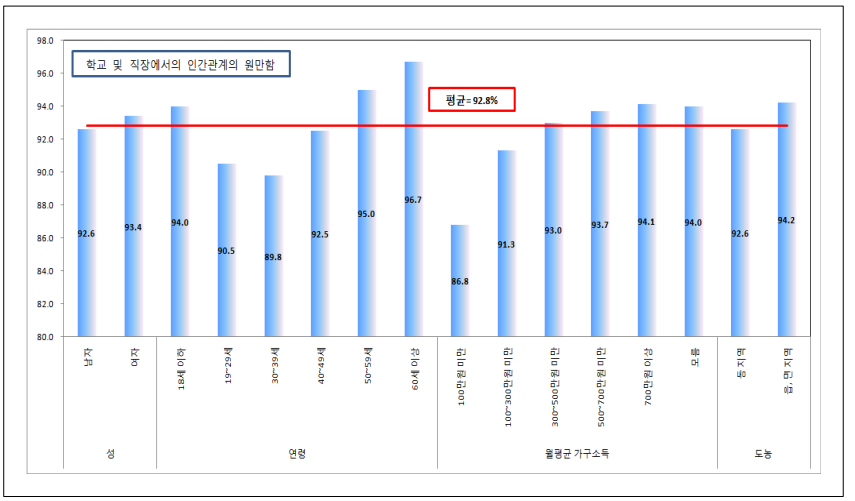


5) 학교·직장에서의 인간관계의 원만함

학교·직장에서의 인간관계의 원만함은 '매우 원만하다', '원만하다', '원만하지 않다', '매우 원만하지 않다' 등으로 파악하였으며, 학교·직장에서의 인간관계가 '매우 원만하다' 또는 '원만하다'는 비율은 전체의 92.8%로 나타났다.

이 비율을 성별로 보면 여성이 남성보다, 연령별로는 10대와 5~60대가 높게 나타났다. 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록, 그리고 농촌지역이 도시지역보다 높은 것으로 나타났다.

[그림 3-52] 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(학교 및 직장에서의 인간관계의 원만함)



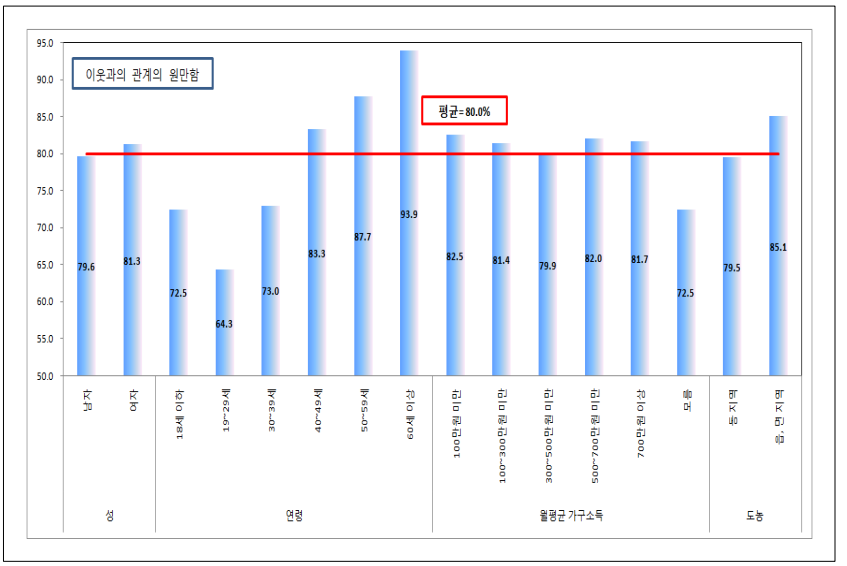
6) 이웃과의 관계의 원만함

이웃과의 관계에 대해 '매우 원만하다' 또는 '원만하다'는 비율이 80.0%로 나타났다. 이 비율은 성별로는 여성이 남성보다, 연령별로는 연령이 높을수록 높게 나타났다. 소득 수준별로는 큰 차이를 보이지 않았으며, 지역별로는 농촌지역이 도시지역보다 높게 나타났다.

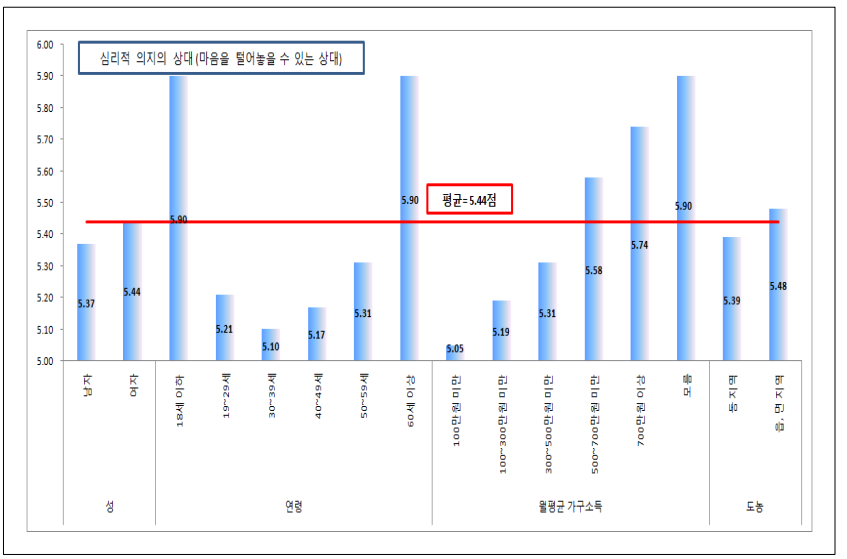
7) 심리적 의지의 상대의 규모에 대한 주관적 인식

평소 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 어느 정도 있는지에 대한 주관적 인식을 '매우 적음(0점)~매우 많음(10점)'의 척도로 측정하였다. 전체 평균은 5.4점으로 연령별로는 10대와 60대가 높게 나타났으며, 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록, 그리고 농촌지역이 도시지역보다 높게 나타났다.

〔그림 3-53〕 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(이웃과의 관계의 원만함)



〔그림 3-54〕 사회·인구학적 특성별 사회적 관계망(심리적 의지의 상대)



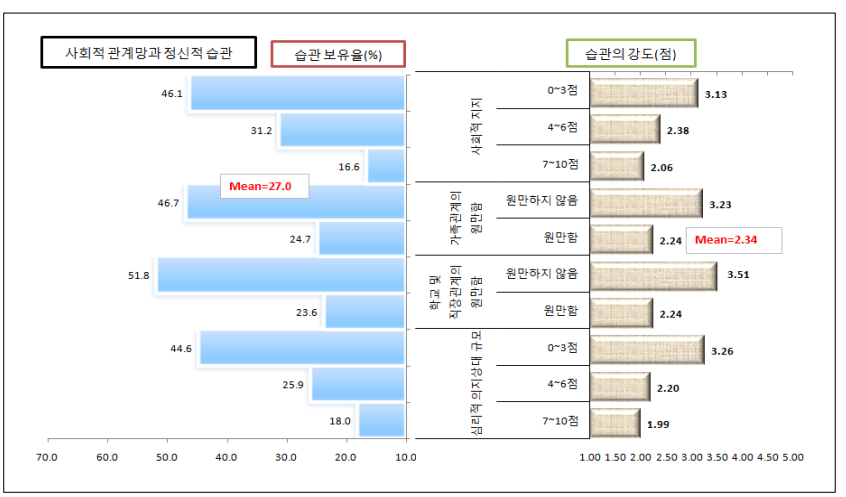
나. 사회적 관계망과 정신적 습관

1) 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 보유율 및 습관의 강도

사회적 관계망에 따라 정신적 습관의 보유 양상이 어떤 차이를 보이는지를 분석하기 위하여 우선, 0~10점으로 측정된 사회적 지지 및 심리적 의지 상대의 규모에 대한 주관적 인식 점수를 '0~3점, 4~6점, 7~10점'의 3개 구간으로 구분하였으며, 가족관계의 원만함과 학교·직장에서의 인간관계의 원만함은 '원만함, 원만하지 않음'의 2개 구간으로 구분하였다.

아울러 정신적 습관의 보유율은 7개의 정신적 습관의 영역별로 1개 이상의 항목에 대해 정신적 습관을 보유하고 있는 비율을 사용하였다. 즉, 이 보유율은 7개 영역에 걸쳐 골고루 1개 이상의 습관을 보유하고 있는 비율을 말한다.

[그림 3-55] 사회적 관계망 특성별 정신적 습관의 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



분석결과에 의하면, 사회적 지지를 적게 받고 있다고 인식할수록, 그리고 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 적다고 인식할수록 정신적 습관의 보유율이 높았다. 아울러, 정신적 습관을 가진 경우 그 습관의 강도도 사회적 지지를 적게 받고 있다고 인식할수록, 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 적다고 인식할수록 높게 나타났다.

또한 가족관계나 학교·직장에서의 인간관계가 원만하지 않을수록 정신적 습관의 보유율과 습관의 강도(습관 보유자만의 강도)가 높았다. 이는 긍정적인 사회적 관계망을 가지고 있을 경우 정신적 습관의 보유율이나 습관의 강도가 낮을 것이라는 예상과 일치하는 결과이다.

2) 사회적 관계망에 따른 영역별 정신적 습관 보유율 및 습관의 강도

① 인지적 오류 영역의 정신적 습관

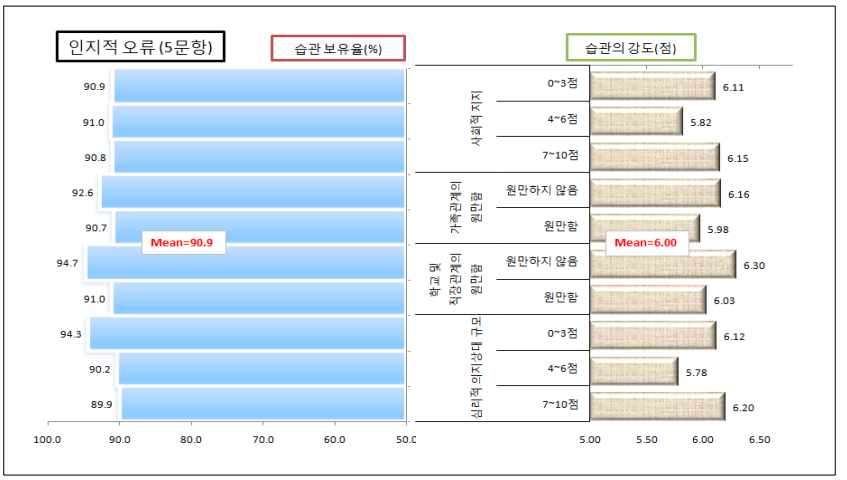
여기서의 정신적 습관의 보유율은 인지적 오류 영역의 5개 항목에 대해 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율을 말한다. 분석 결과에 의하면 인지적 오류의 경우 전반적으로 보유율이 높아서 사회적 관계망의 수준에 따른 차이가 거의 없는 것으로 나타나고 있다.

② 반추 영역의 정신적 습관

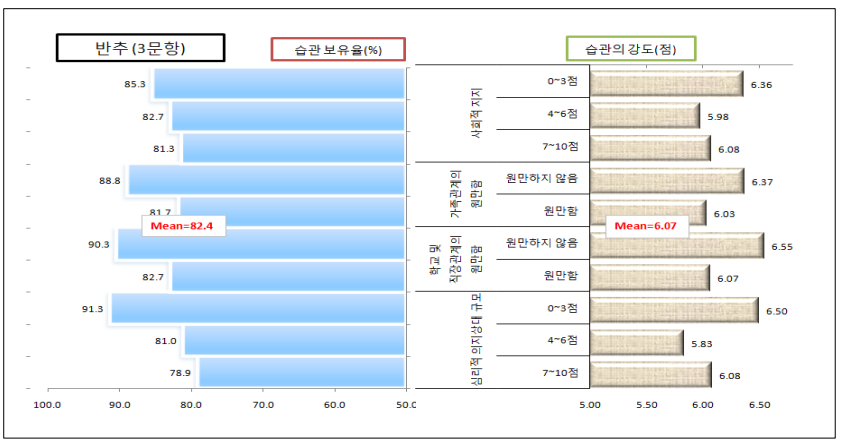
반추 영역의 3개 항목 중에서 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율은 인지적 오류 영역의 정신적 습관에 비해 사회적 관계망의 수준에 따른 차이를 보다 더 잘 보여 주고 있다.

분석결과에 의하면, 사회적 지지를 적게 받고 있다고 인식할수록, 의지할 수 있는 상대가 적다고 인식할수록, 그리고 가족관계나 학교·직장에서의 인간관계가 원만하지 않을수록 정신적 습관의 보유율과 습관의 강도(습관을 보유한 경우만의 강도)가 높았다.

〔그림 3-56〕 사회적 관계망과 정신적 습관(인지적 오류)



〔그림 3-57〕 사회적 관계망과 정신적 습관(반추)



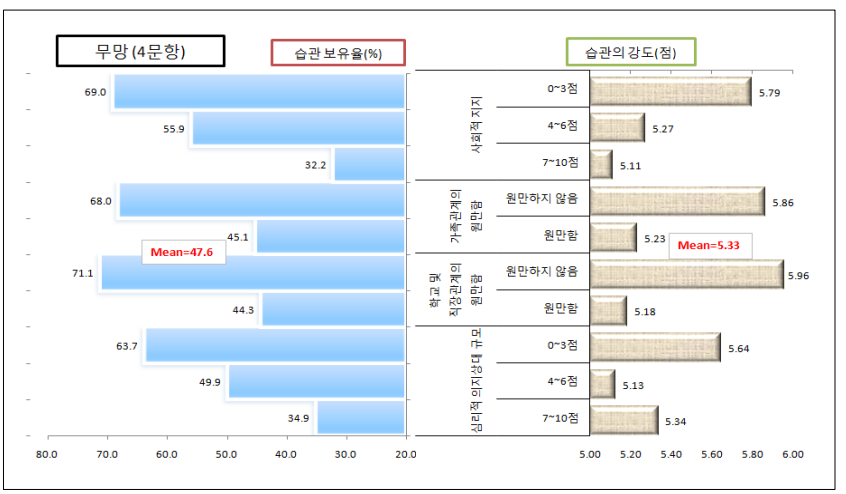
③ 무망 영역의 정신적 습관

무망 영역의 4개 항목 중에서 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율도 반추영역의 정신적 습관과 마찬가지로 사회적 지지를 적게 받

고 있다고 인식할수록, 의지할 수 있는 상대의 규모가 작다고 인식할수록, 그리고 가족관계나 학교·직장에서의 인간관계가 원만하지 않을수록 높았다. 습관을 가진 경우 그 습관의 강도도 마찬가지의 양상을 보였다.

이러한 결과는 결국 사회적 관계망이 정신적 습관의 보유와 습관이 고착화되는 정도에 영향을 미친다는 것을 보여 준다고 하겠다.

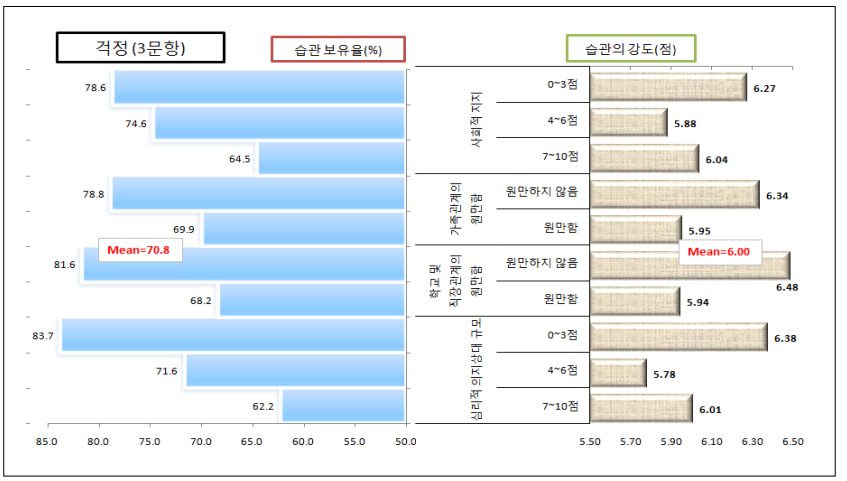
〔그림 3-58〕 사회적 관계망과 정신적 습관(무망)



④ 걱정 영역의 정신적 습관

걱정 영역의 3개 항목 중에서 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율도 사회적 관계망이 정신적 습관의 보유와 습관의 강도에 영향을 미친다는 것을 뒷받침해 주고 있다. 즉, 사회적 지지를 적게 받고 있다고 인식할수록, 의지할 수 있는 상대의 규모가 작다고 인식할수록, 그리고 가족관계나 학교·직장에서의 인간관계가 원만하지 않을수록 정신적 습관의 보유율과 그 습관의 강도도 높았다.

[그림 3-59] 사회적 관계망과 정신적 습관(걱정)



⑤ 자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관

자신에 대한 부정적 사고 영역의 4개 항목 중 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율도 사회적 지지를 적게 받고 있다고 인식할수록, 의지할 수 있는 상대의 규모가 작다고 인식할수록, 그리고 가족관계나 학교·직장에서의 인간관계가 원만하지 않을수록 높았으며, 그 습관의 강도도 높았다.

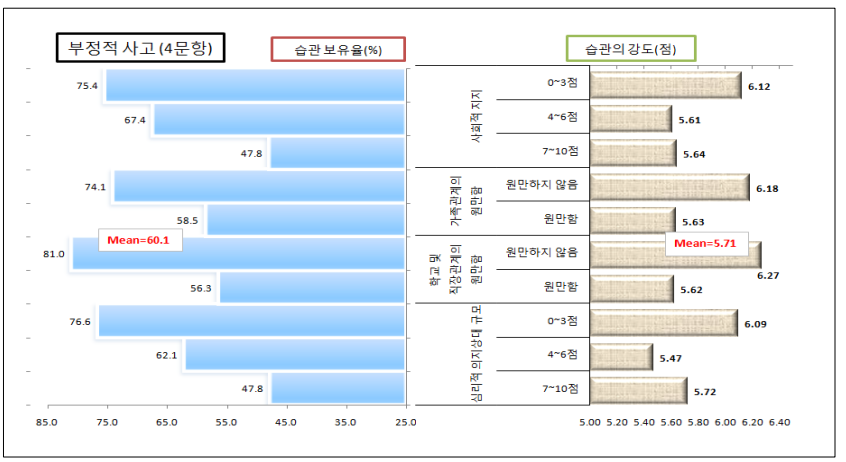
특히 자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관의 경우 사회적 관계망의 수준에 따른 집단 간의 차이가 보다 분명하게 나타나고 있다.

⑥ 자기도피 영역의 정신적 습관

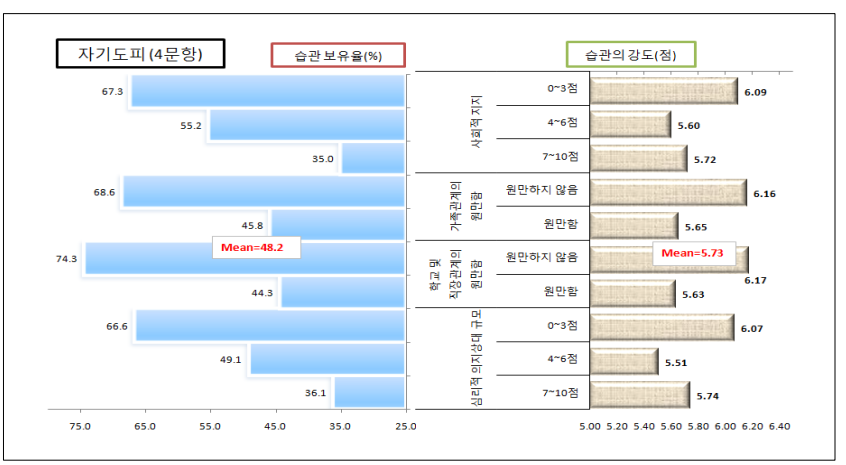
자기도피 영역의 4개 항목 중 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율도 사회적 관계망의 수준에 따른 집단 간의 차이를 극명하게 보여주고 있다. 무망 영역, 자신에 대한 부정적 사고 영역, 자기도피 영역 등

의 정신적 습관은 타 영역에 비해 사회적 관계망의 수준에 따른 차이를 더 분명하게 보여 주고 있는데, 이것은 그만큼 사회적 관계망이 정신건강과 정신적 습관에 미치는 영향이 크기 때문으로 판단된다.

〔그림 3-60〕 사회적 관계망과 정신적 습관(자기 자신에 대한 부정적 사고)



〔그림 3-61〕 사회적 관계망과 정신적 습관(자기도피)



4. 사회·심리적 특성과 정신적 습관

가. 사회·심리적 특성 실태

자아존중감이나 대인신뢰도, 행복도 등은 정신건강 수준과 직접적인 연관성을 가진다는 점을 고려하여, 이러한 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관의 차이를 살펴보고자 하였다. 사회·심리적 특성으로는 자아존중감, 목표달성 가능성에 대한 태도, 자신의 주관적 사회계층, 계층상승 가능성에 대한 인식, 소속감, 행복도, 대인신뢰도 등을 고려하였다.

1) 자아존중감

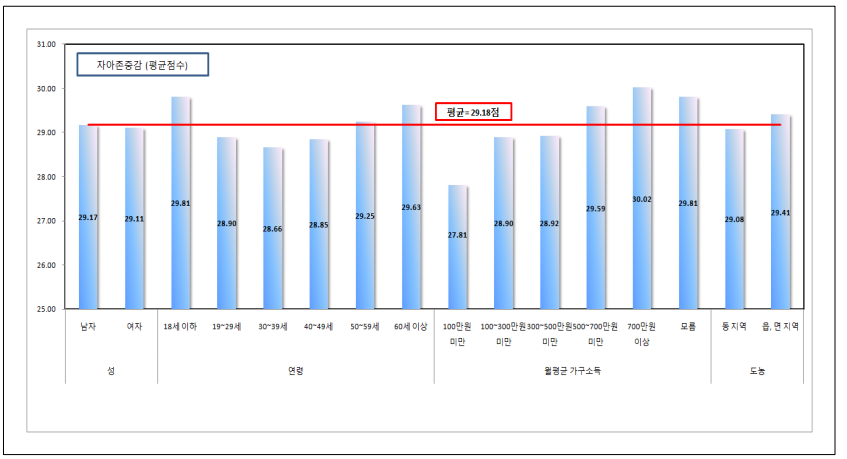
자아존중감은 Rosenberg 척도로 측정하였는데, 성별로는 큰 차이를 보이지 않았으며, 연령별로는 10대와 60대가 자아존중감이 높게 나타났다. 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 나타났으며, 농촌지역이 도시지역보다 다소 높은 것으로 나타났다.

2) 목표달성 가능성에 대한 태도

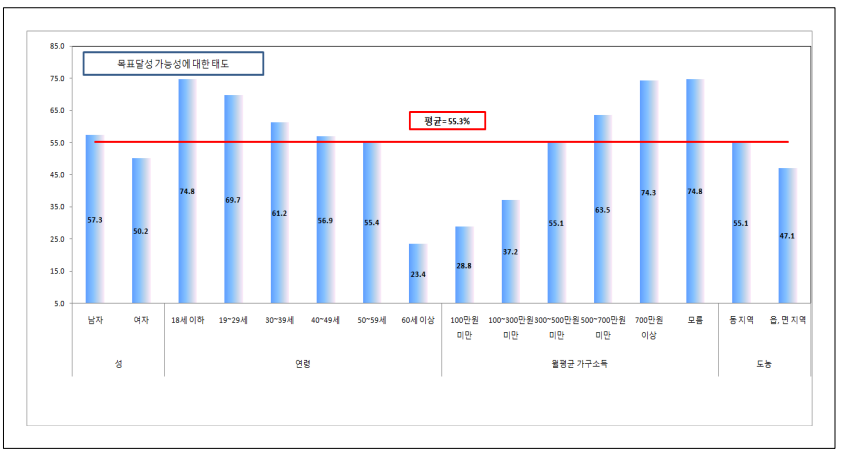
자신이 하는 일이나 인생의 목표를 달성할 가능성에 대한 태도는 자신과 우리 사회를 어느 정도 긍정적 또는 부정적으로 보느냐를 나타내는 지표로 활용될 수 있다. 본 연구에서는 이러한 목표 달성 가능성에 대한 태도가 정신적 습관에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 목표달성 가능성에 대한 태도는 '매우 높다'에서 '매우 낮다'에 이르는 4점 척도로 측정하였다. 여기서 '매우 높다'와 '높다'는 응답의 비율이 전체적으로 55.3%로

나타났는데, 성별로는 남성이 여성보다 높았고, 나이가 어릴수록 높게 나타났다. 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 높았으며, 도시지역이 농촌지역보다 높았다.

〔그림 3-62〕 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(자아존중감)



〔그림 3-63〕 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(목표 달성 가능성에 대한 태도)

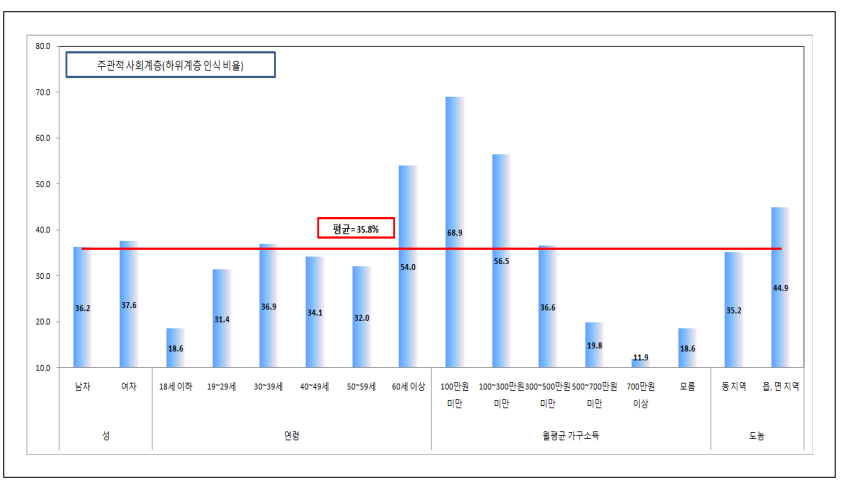


3) 주관적 사회계층

자신이 속한 사회계층에 대한 인식도 자신과 우리 사회를 어느 정도 긍정적 또는 부정적으로 보느냐를 나타내는 지표 중의 하나가 될 수 있다. 주관적 사회계층에 대한 인식은 '최상위', '중상위', '중위', '하위', '최하위' 등 5개 계층으로 조사하였는데, 하위 및 최하위 계층으로 인식하는 비율은 전체적으로 35.8%로 나타났다.

이 비율은 여성이 남성보다 높았으며, 연령별로는 60세 이상의 연령층에서 가장 높았다. 소득 수준별로는 소득 수준이 낮을수록 높았으며, 농촌지역이 도시지역보다 높게 나타났다.

[그림 3-64] 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(주관적 사회계층-하위계층 인식 비율)

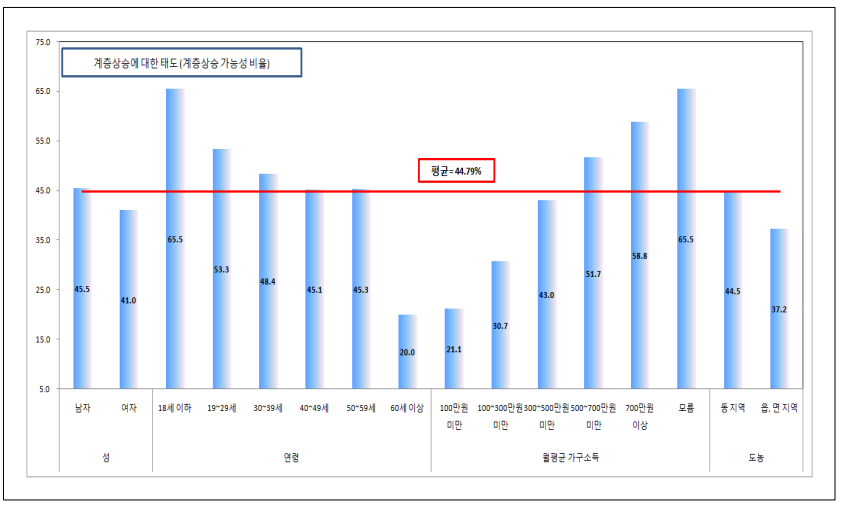


4) 계층상승에 대한 태도

계층 상승의 가능성에 대한 태도는 4점 척도로 측정하였는데, 계층 상

승 가능성이 높다고 인식하는 비율은 남성이 여성보다 높았으며, 연령별로는 연령이 높을수록 낮았다. 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 높았으며, 도시지역이 농촌지역보다 높은 것으로 나타났다.

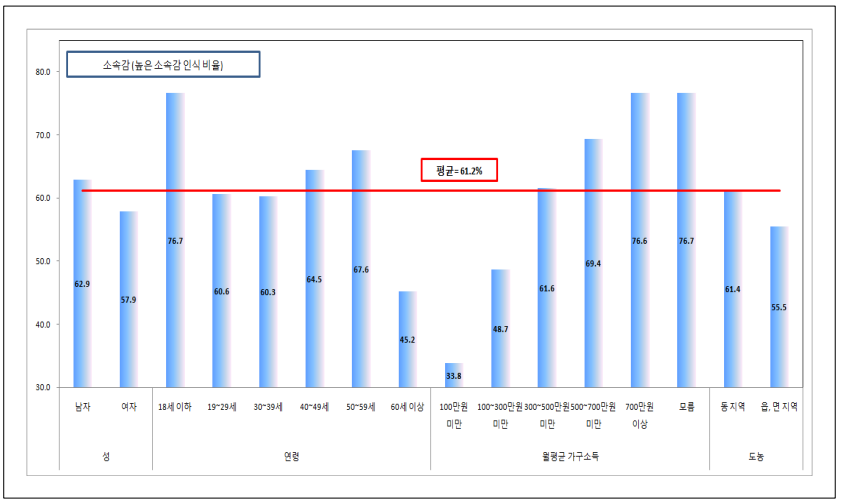
〔그림 3-65〕 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(계층 상승에 대한 태도-계층상승 가능성 비율)



5) 소속감

학교나 직장, 지역사회, 국가 등에 대한 소속감은 매우 중요한 심리적 병인의 하나이다. 소속감이 높을수록 자신이나 자신의 삶에 대한 긍정적인 태도를 가지고 있을 가능성이 높다. 소속감은 4점 척도로 측정하였는데, 소속감이 높다는 비율은 남성이 여성보다 높고, 18세 이하에서 가장 높았고, 20대에서 다시 낮아졌다가 이후 연령이 높을수록 소속감을 많이 느끼는 비율이 높아졌다(단, 60세 이상은 제외). 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 높았으며, 도시지역이 농촌지역보다 높은 것으로 나타났다.

〔그림 3-66〕 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(소속감-높은 소속감 인식 비율)



6) 행복감

행복감은 4점 척도로 측정하였는데, '매우 행복하다' 또는 '행복하다'는 비율은 전체적으로 81.4%였다. 이 비율은 여성이 남성보다 높았으며, 연령대별로는 10대와 60세 이상의 연령층에서 높았다. 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록, 그리고 농촌지역이 도시지역보다 높은 것으로 나타났다.

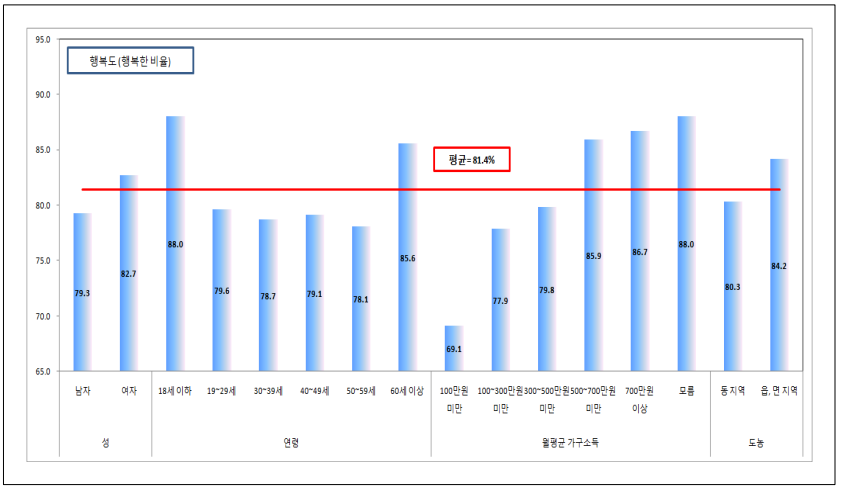
7) 대인신뢰도

일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있는지에 대해 4점 척도로 측정하였으며, '매우 높다' 또는 '높다'의 비율은 전체적으로 71.7%였다.

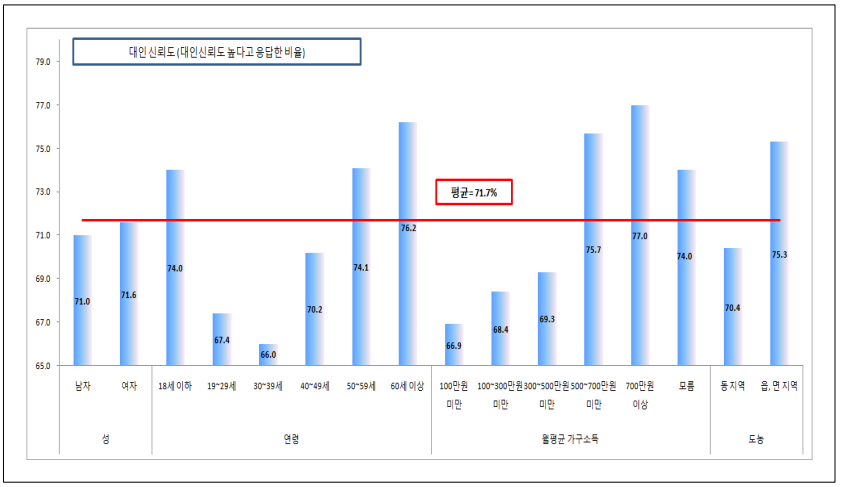
이 비율은 성별로는 여성이 남성보다 높았으며, 연령별로는 10대와 60세 이상에서 높게 나타났고, 20, 30대에서 낮았다. 소득 수준별로는 소득

수준이 높을수록 높았으며, 농촌지역이 도시지역보다 높았다.

〔그림 3-67〕 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(행복도-행복한 비율)



〔그림 3-68〕 사회·인구학적 특성별 사회 심리적 특성(대인신뢰도-대인신뢰도 높다고 응답한 비율)



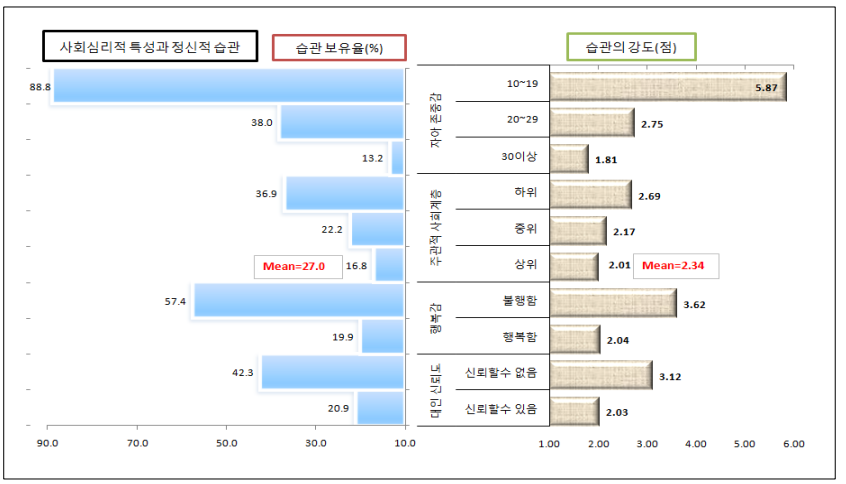
나. 사회·심리적 특성과 정신적 습관

1) 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 보유율 및 습관의 강도

앞에서 살펴본 바와 같은 사회·심리적 특성에 따라 정신적 습관의 보유 양상이 어떤 차이를 보이는지를 분석하기 위하여 Rosenberg 척도 점수를 '10~19점, 20~29점, 30점 이상' 등 3개 그룹으로 구분하였다. 주관적 사회계층은 '상위, 중위, 하위' 등 3개 그룹, 행복도는 '행복함과 불행함' 등 2개 그룹, 대인신뢰도는 '신뢰할 수 있음, 신뢰할 수 없음' 등 2개 그룹으로 구분하였다.

정신적 습관의 보유율은 7개의 정신적 습관의 영역별로 1개 이상의 항목에 대해 정신적 습관을 보유하고 있는 비율을 사용하였다. 이에 따라 이 보유율은 7개 영역에 걸쳐 골고루 1개 이상의 습관을 보유하고 있는 비율을 말한다.

[그림 3-69] 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황(중복응답)



분석결과에 의하면, 자아존중감이 낮고(10~19점군), 자신의 삶이 불행하다고 생각하는 집단, 그리고 대인신뢰도가 낮은 집단이 대체적으로 정신적 습관 보유율이 높은 것으로 나타났다. 아울러, 주관적 사회계층과 관련하여 본인이 하위계층이라고 응답한 집단일수록 정신적 습관 보유율이 높았다.

이러한 결과는 사회·심리적 특성도 정신적 습관 보유에 영향을 미치는 요인이라는 점을 보여 준다고 하겠다.

2) 사회·심리적 특성에 따른 영역별 정신적 습관

① 인지적 오류 영역의 정신적 습관

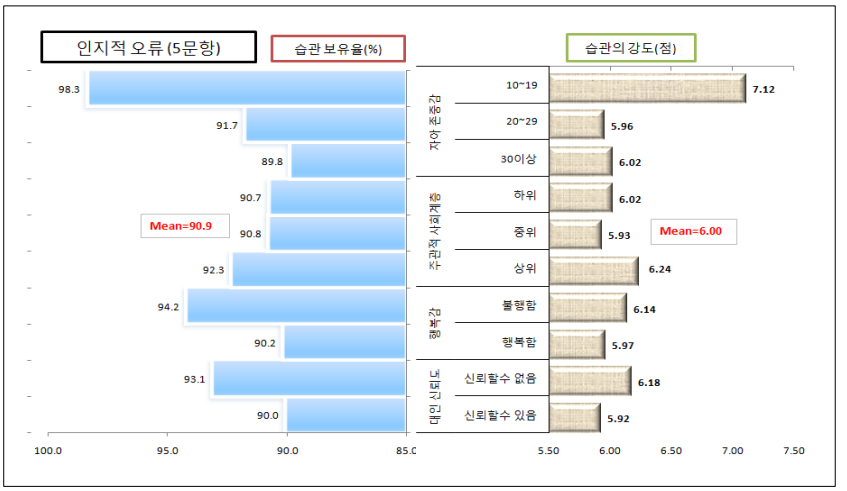
인지적 오류 영역의 5개 항목에 대해 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율을 사회·심리적 특성별로 보면, 자아존중감이 낮은 집단(10~19점군), 자신이 불행하다고 생각하는 집단, 그리고 대인신뢰도가 낮은 집단에서 높게 나타났다. 다만, 주목할 만한 점으로는 주관적 사회계층과 관련하여, 자신이 하위계층이라고 생각하는 집단에서 정신적 습관 보유율이 높게 나타난 것은 다른 사회·심리적 특성의 결과와 유사한 경향을 보였으나, 상위계층이라고 집단이라고 생각하는 집단에서 인지적 오류 영역의 정신적 습관 보유율이 오히려 다른 사회적 계층에 비해 더 높게 나타난 점이었다.

② 반추영역의 정신적 습관

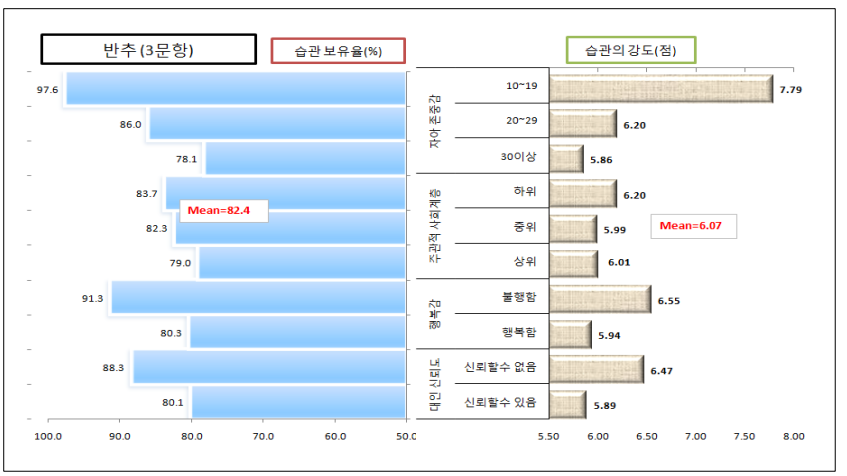
반추 영역의 3개 항목 중에서 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율은 자아존중감이 낮은 집단(10~19점군), 주관적인 사회계층이 하위계층이라고 생각하는 집단, 자신이 불행하다고 생각하는 집단, 그리고 대인신뢰도가 낮은 집단에서 높았으며, 집단 간의 차이도 전체적으로 비

교적 분명하게 나타나고 있다.

[그림 3-70] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(인지적 오류)



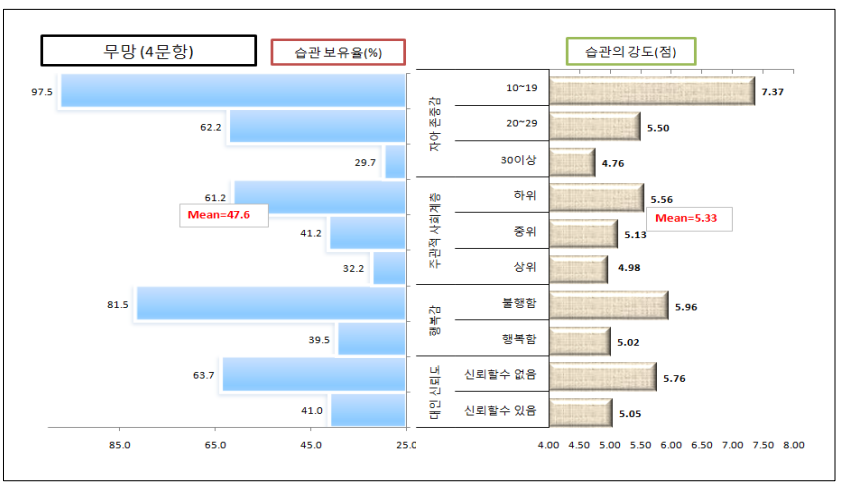
[그림 3-71] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(반추)



③ 무망 영역의 정신적 습관

무망 영역의 4개 항목 중 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율도 사회·심리적 특성이 정신적 습관의 보유와 습관의 강도에 영향을 미친다는 사실을 뒷받침해 주고 있다. 즉, 자아존중감이 낮은 집단(10~19점군), 주관적인 사회계층이 하위계층이라고 생각하는 집단, 자신이 불행하다고 생각하는 집단, 대인신뢰도가 낮은 집단에서 정신적 습관 보유 비율이 높았다.

[그림 3-72] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(무망)

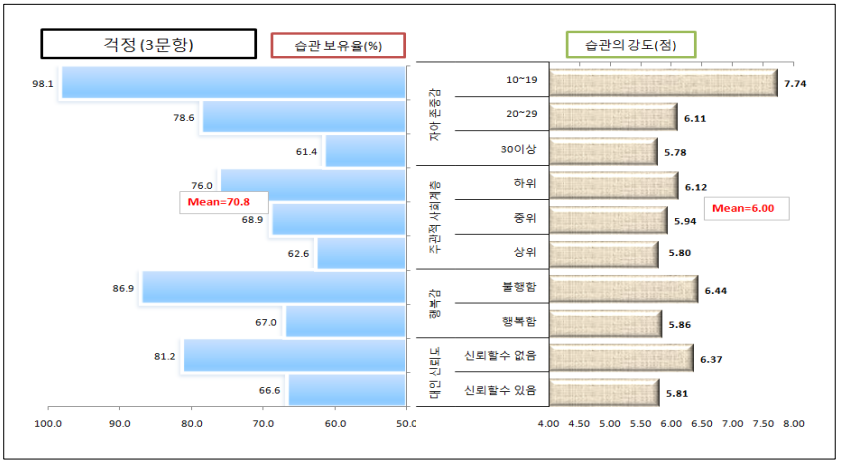


④ 걱정 영역의 정신적 습관

걱정 영역의 3개 항목 중에서 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율도 앞에서와 마찬가지로 자아존중감이 낮을수록(10~19점군), 자신의 주관적 사회계층이 낮다고 인식할수록, 자신이 불행하다고 생각할수록, 대인신뢰도가 낮을수록 높게 나타났으며, 습관을 가지고 있는 경우

의 강도도 높게 나타났다.

[그림 3-73] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(걱정)



⑤ 자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관

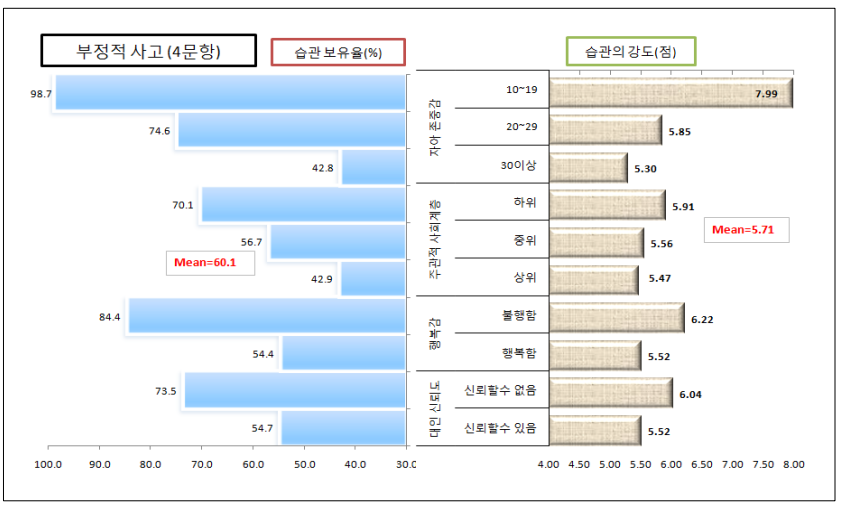
자신에 대한 부정적 사고 영역의 4개 항목 중 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율은 타 사회·심리적 특성과 마찬가지의 양상을 보였는데, 인지적 오류 영역, 걱정 영역, 반추 영역 등의 정신적 습관에 비해 집단 간의 차이가 뚜렷하게 나타나고 있다. 다만, 습관의 강도 차이는 자아존중감이 낮은 계층을 제외하고는 비교적 크지 않았다.

⑥ 자기도피 영역의 정신적 습관

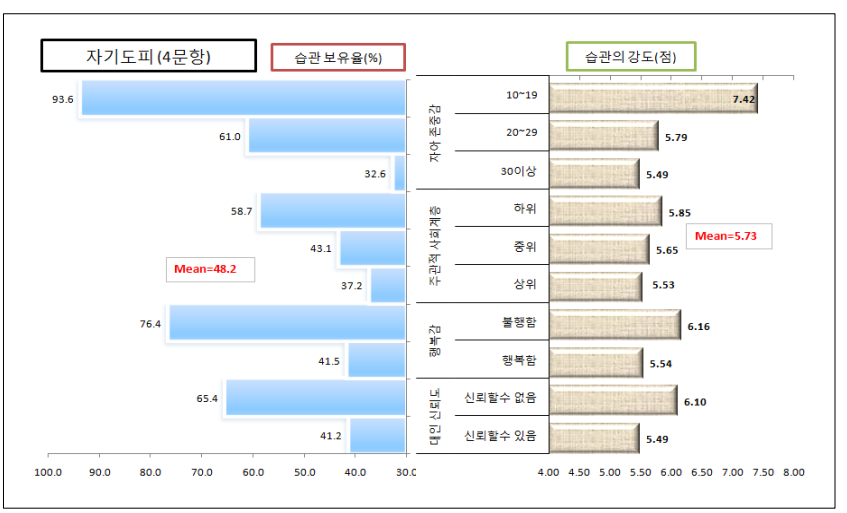
자기 도피 영역의 정신적 습관은 부정적 사고 영역의 정신적 습관과 매우 유사한 양상을 보인다. 자기도피 영역의 4개 항목 중 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율은 자아존중감이 낮은 집단, 자신을 하위계층이라고 인식하는 집단, 자신이 불행하다고 생각하는 집단, 일반사람들

을 신뢰할 수 없는 집단에서 높았다.

[그림 3-74] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(자기 자신에 대한 부정적 사고)



[그림 3-75] 사회·심리적 특성과 정신적 습관(자기도피)

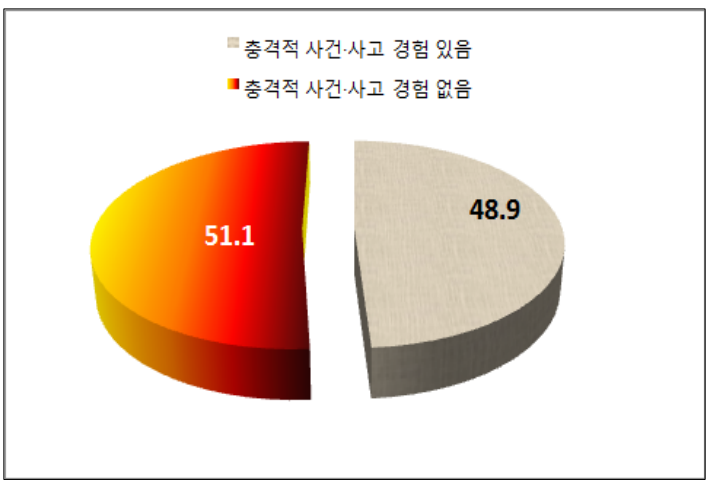


5. 충격적 사건·사고 경험과 정신적 습관

가. 충격적 사건·사고 경험 실태

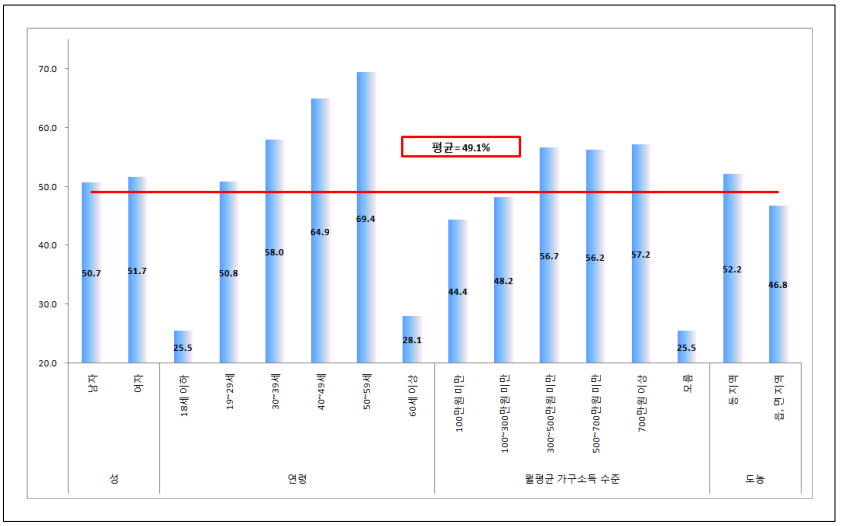
과거에 충격적인 사건·사고를 당한 경험이 있는지 여부에 따라 정신적 습관이 차이를 보일 것으로 예상하여 이에 대한 설문을 실시하였고, 응답자의 48.9%가 충격적 사건·사고경험이 있다고 응답하였다.

[그림 3-76] 충격적 사건 · 사고 경험률



성별로는 경험률이 별다른 차이를 보이지 않았으며, 연령별로는 50대가 높게 나타났는데, 연령이 증가할수록 높았다(단, 60세 이상의 집단은 제외). 소득 수준별로는 소득 수준이 높을수록 경험률이 높은 것으로 나타났으며, 도시지역이 농촌지역보다 높은 것으로 나타났다.

〔그림 3-77〕 사회·인구학적 특성별 충격적 사건 · 사고 경험률

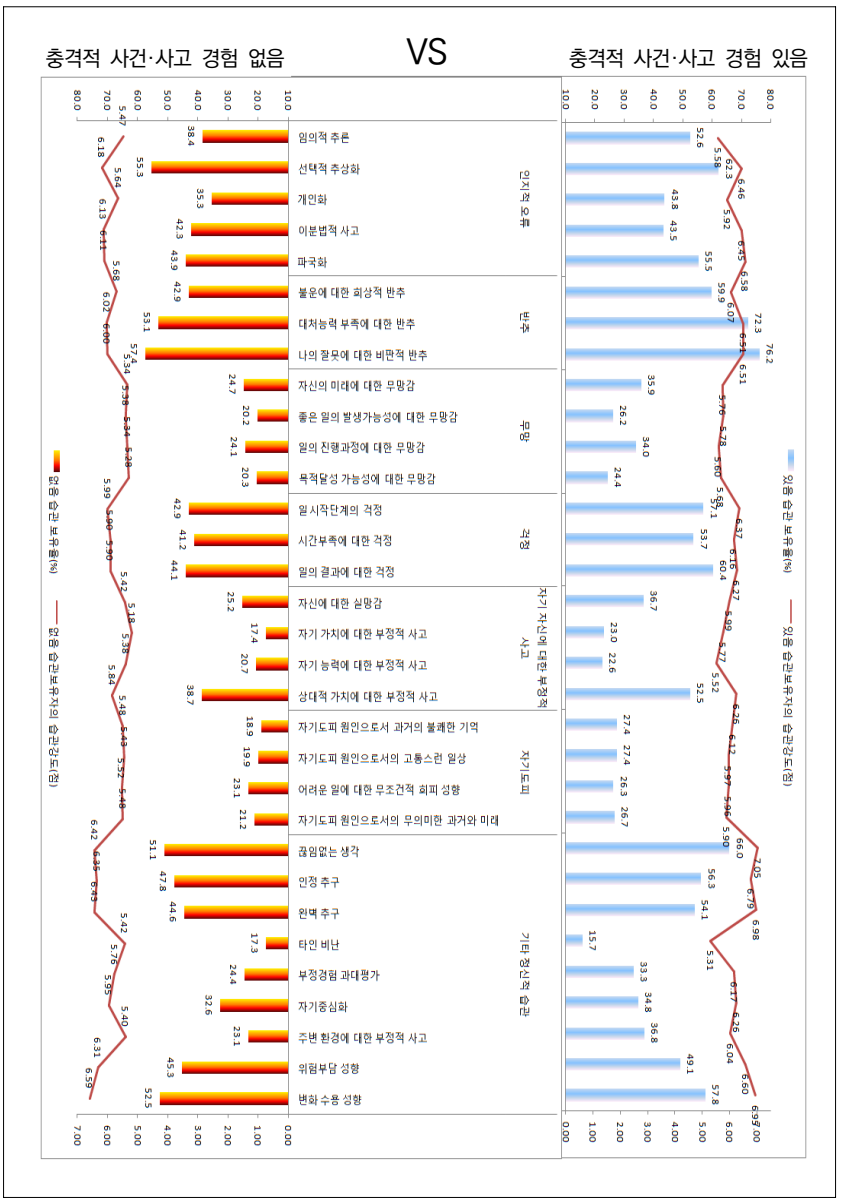


나. 충격적 사건·사고 경험과 정신적 습관

충격적 사건·사고 경험 여부에 따른 정신적 습관(7개 영역의 32개 항목)의 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도를 비교·분석한 결과, 경험이 있는 경우가 대체적으로 습관 보유율과 습관의 강도가 높았다.

다만, 기타 정신적 습관 영역의 타인 비난 관련 정신적 습관 항목에서는 충격적 사건·사고 경험이 없는 사람이 있는 사람보다 습관 보유율이 다소 높게 나타났다.

〔그림 3-78〕 충격적 사건·사고 경험 여부별 정신적 습관 보유율과 습관의 강도



제2절 사회·인구학적 특성 및 사회적 관계망과 정신건강 수준

정신건강 수준과 관련하여서는 대표적인 정신건강 지표인 우울과 불안을 사용하였다. 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, CES-D는 일반 인구집단의 우울 증상을 측정하기 위한 자기보고식 척도로서 그 경제성과 용이성, 문항의 간결성 등의 장점이 인정되어 여러 연구에서 널리 쓰이고 있다. CES-D11로 측정한 점수가 높을수록 우울 성향이 높은 것으로 볼 수 있으며, 본 연구에서는 총점이 0~15점인 경우에 정상군, 16점 이상인 경우에는 우울 위험군으로 분류하여 결과를 제시하였다. 이때 항목별 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수를 기준으로 하였다.

불안의 경우에는 총 20개 문항으로 구성된 Zung의 자가평가불안척도(SAS)를 이용하였으며, 총점수가 20~44점인 경우에는 '정상', 45~59점인 경우에는 '경증~중간 정도 불안', 60~74점은 '심한 불안', 75~80점은 '매우 심한 불안'으로 구분하였다.

분석결과에 의하면, 남자보다는 여자에게서 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 높았으며, 연령별로는 19~29세에서 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 가장 높았다. 아울러 월평균 가구소득이 낮을수록 우울과 불안의 위험이 높았다.

사회적 관계망과 사회·심리적 특성, 충격적 사건·사고 경험 여부별로 정신건강 수준을 살펴보면, 주변으로 받는 사회적 지지가 많고, 가족이나 친구 등 주변 사람들과의 소통이 많을 경우 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 낮았다.

아울러, 자아존중감이 높고, 본인의 삶을 행복하다고 생각하고, 사람들을 신뢰할 수 있다고 생각하는 등 긍정적인 사회·심리적 특성을 가질수록 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 낮았다. 이러한 경향이 비교적 뚜렷하

게 관찰되는 점을 고려할 때 사회적 관계망과 사회·심리적 특성 등이 정신건강 수준에 커다란 영향을 미치는 것으로 판단된다.

1. 사회·인구학적 특성별 정신건강 수준

본 연구의 전체 조사대상자 중에서 우울 위험군의 비율은 45.3%였다. 성별로는 남자(44.6%)와 여자(46.0%)가 비슷한 비율을 보였다. 연령별로는 19~29세(54.8%)가 가장 높았는데, 50~59세까지 연령이 높아질수록 낮아지다가 60세 이상(42.9%)에서 다시 증가하는 양상을 보였다.

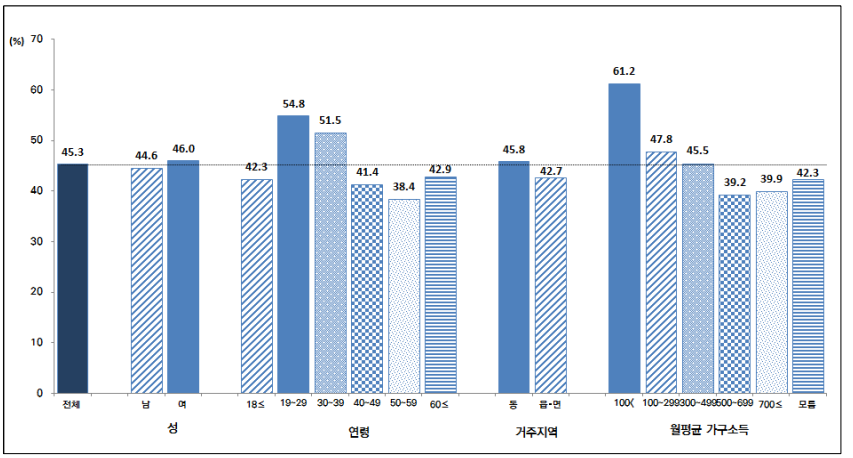
연령별 우울증상의 경우 국민건강영양조사에서 측정한 연령별 우울장애유병률[6]과 비교해 볼 때, 전체적으로 젊은 연령층에서 유병률이 높았다가 나이가 많아질수록 낮아지고, 노인에게서 다시 유병률이 높아지는 흐름은 유사하였으나, 국민건강영양조사에서는 70대 이상(11.2%), 19~29세(8.2%), 60세 이상(7.3%), 30~39세(6.4%) 순으로 우울장애유병률이 높은 것으로 나타나 본 연구 결과와는 약간의 차이가 있었다(보건복지부·질병관리본부, 2015, p.30). 본 연구에서 다른 연구에 비해 노인의 우울 위험이 다소 작게 추정된 것은 다른 연령대의 대상자와 달리 노인의 경우 면접조사를 실시하였고, 면접조사를 실시할 경우에는 인터넷 조사에 비해 자신의 우울 증상에 대해 솔직하게 응답하지 않을 가능성이 높아 결과가 과소 추정되었을 것으로 보인다.

다음으로 거주지역에 따른 우울 위험군 비율의 차이는 크지 않았으나, 월평균 가구소득에 따른 우울 위험군 비율의 차이는 매우 뚜렷하였다. 월평균 가구소득이 적을수록 우울 위험군의 비율이 커지는 경향을 보였으

6) 우울증선별도구(Patient Health Questionnaire-9)으로 측정하였으며, 총점 27점 중 10점 이상인 분율임.

며, 특히 월평균 가구소득이 100만 원 미만인 경우(61.2%) 다른 가구소득에 비해 위험군의 비율이 현저히 높았다.

〔그림 3-79〕 사회인구학적 특성별 우울 위험군의 비율



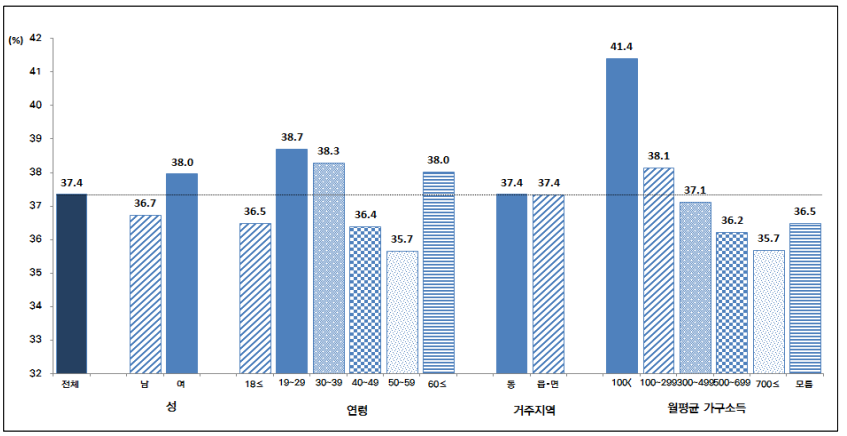
주: 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.

Zung의 자가평가불안척도(SAS)로 측정한 전체 대상자의 평균 불안 점수는 37.4점이었다. 성별로는 남자가 36.7점, 여자가 38.0점으로 여자가 더 높았다.

연령별로는 우울 위험군의 비율과 마찬가지로 19~29세의 불안 점수가 38.7점으로 가장 높았으며, 50~59세까지 연령이 높아질수록 불안 점수가 낮아지다가 60세 이상에서 38.0점으로 다시 증가하는 양상을 보였다.

거주 지역별로는 불안 점수에 별다른 차이가 없었다. 소득 수준별로는 월평균 가구소득이 낮을수록 불안 점수가 커서 월평균 가구소득이 100만 원 미만의 불안 점수는 41.4점으로 가장 높았고, 700만 원 이상의 불안 점수가 35.7점으로 가장 낮았다.

〔그림 3-80〕 사회·인구학적 특성별 불안(SAS) 점수



주: 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.

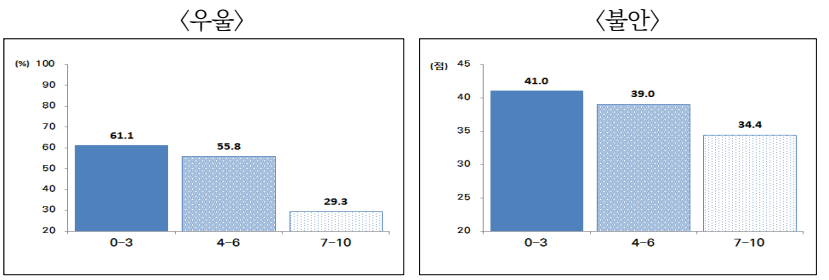
2. 사회적 관계망과 정신건강 수준

앞에서 언급한 바와 같이 사회적 관계망은 정신적 습관이나 정신건강 수준에 커다란 영향을 미칠 것으로 예상된다. 이러한 사회적 관계망을 파악하기 위해, 주관적으로 인식하고 있는 사회적 지지 수준, 가족들과의 관계(소통정도, 관계의 원만함), 가족 이외 주변 사람들과의 관계(소통정도, 학교·직장에서의 대인 관계의 원만함, 이웃과의 관계의 원만함), 주변에 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있는지에 대한 인식을 살펴보았으며, 이를 우울 위험군의 비율과 불안 점수와 연결시켜 분석해 보았다.

사회적 지지에 대한 주관적 인식은 '지지를 전혀 받지 못함(0점)'~'매우 많이 받음(10점)'으로 측정하였으며, 이를 0~3점, 4~6점, 7~10점 등 3개의 그룹으로 나누어서 분석하였다. 그 결과, 주관적 사회적 지지 수준이 가장 낮은 집단의 우울 위험군 비율과 불안 점수가 가장 높았으며, 주

관적 사회적 지지 수준이 높은 집단으로 갈수록 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 낮아지는 경향이 뚜렷하게 나타났다.

〔그림 3-81〕 사회적 지지 수준에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '사회적 지지'는 다른 사람으로부터 도움을 받거나, 일상적인 문제와 감정을 함께 나누고 정보와 애정을 교환하는 것을 의미함. 자신이 사회적 지지를 얼마나 받고 있는지를 0~10으로 측정한 점수임.

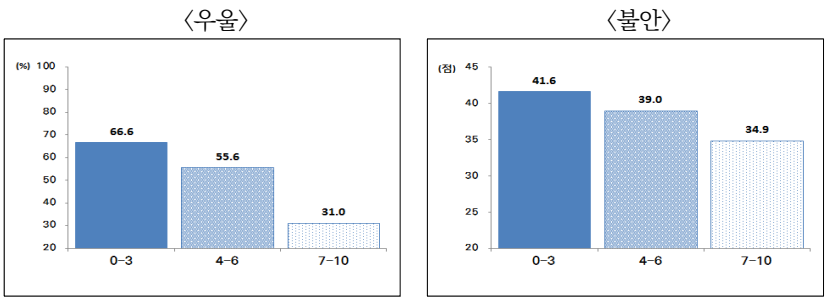
가족과의 관계와 관련하여서는, 가족 내 소통을 얼마나 하는지에 대해서는 '소통이 전혀 이루어지지 않음(0점)'~'매우 많이 이루어짐(10점)'으로 측정하였으며, 가족과의 관계가 원만함에 대해서는 '매우 그렇다'에서 '매우 그렇지 않다'에 이르는 4점 척도로 측정하였다. 가족과의 소통정도에 대한 점수는 0~3점, 4~6점, 7~10점 등 3개의 그룹, 가족과의 관계의 원만함은 원만하다고 생각하는 집단('그렇다', '매우 그렇다')과 원만하다고 생각하지 않는 집단('그렇지 않다', '매우 그렇지 않다')으로 구분하였다.

분석결과에 의하면, 가족과의 소통이 0~3점인 집단에서 우울 위험군의 비율(66.6%), 불안 점수(41.6점)가 가장 높았으며, 소통정도가 클수록 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 낮았다.

또한 가족과의 관계가 원만하다('매우 그렇다', '그렇다'라고 응답한 경

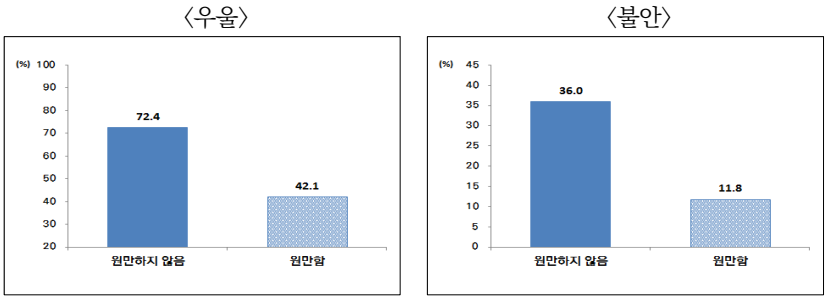
우)고 한 경우에 그렇지 않은 경우보다 우울 고위험군의 비율이 낮았으며, 불안 점수 또한 낮았다.

[그림 3-82] 가족끼리의 소통 정도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '가족 내 소통'은 가족끼리 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

[그림 3-83] 가족들과의 관계의 원만함 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



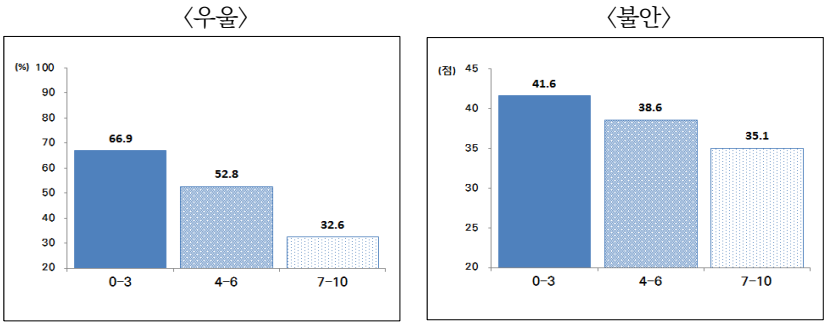
주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '가족과의 원만함'은 전반적으로 보아 가족들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답으로 '매우 그렇지 않다', '그렇지 않다'고 응답한 경우에는 원만하지 않음, '매우 그렇다', '그렇다'고 응답한 경우에는 원만함으로 표현하였음.

가족 이외 대인관계와 관련하여서는, 가족 이외 주변 사람들과 소통을 얼마나 하는지, 학교· 직장에서의 인간관계가 원만한지, 이웃과의 관계가 원만한지, 마음을 털어놓을 수 있는 사람이 얼마나 있는지를 파악하였다.

가족 이외 주변 사람들과 소통정도와 마음을 털어놓을 수 있는 사람이 얼마나 있는지에 대한 인식은 '0점~10점'으로 측정한 다음 '0~3점, 4~6점, 7~10점' 등 3개의 그룹으로 나누어 분석하였다. 학교·직장에서의 인간관계의 원만함, 이웃과의 관계의 원만함에 대해서는 원만하다('매우 그렇다' 또는 '그렇다')는 집단과 그렇지 않은 집단으로 구분하였다.

가족 외 주변 사람들과의 소통이 가장 낮은 집단(0~3)에서 우울 위험군 비율(66.9%)과 불안 점수(41.6점)가 가장 높았으며, 소통이 많을수록 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 낮았다.

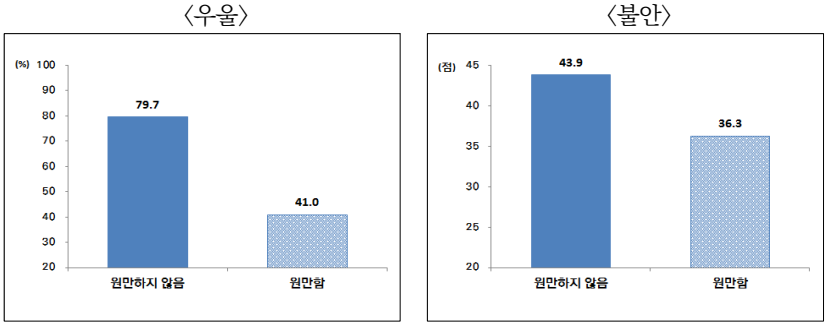
[그림 3-84] 가족 외 주변 사람들과의 소통 정도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '가족 외 주변과의 소통'은 가족 이외의 주변 사람들과 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

학교·직장에서의 인간관계의 원만함에 따른 우울 위험군과 불안 점수는 학교·직장에서의 인간관계가 원만하지 않을 경우에 원만한 경우보다 높았다. 학교·직장에서의 인간관계의 원만함은 관계가 원만하지 않을 경우의 우울 위험군의 비율(79.7%)과 불안 점수(43.9점)가 다른 사회적 관계망 특성에 비해 더 높게 나타났다. 학교와 직장에서 가장 많은 시간을 보내는 청소년과 근로자들에게 있어 학교와 직장에서의 인간관계가 그들의 정신건강에 커다란 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다.

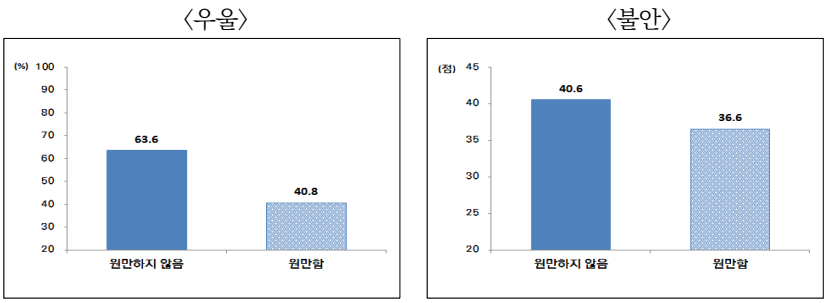
[그림 3-85] 학교, 직장에서의 관계의 원만함 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '학교, 직장관계 원만함'은 청소년의 경우에는 학교, 직장을 다니는 성인의 경우 직장에서의 인간관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답으로 '매우 그렇지 않다', '그렇지 않다'고 응답한 경우에는 원만하지 않음, '매우 그렇다', '그렇다'고 응답한 경우에는 원만함으로 표현하였음.

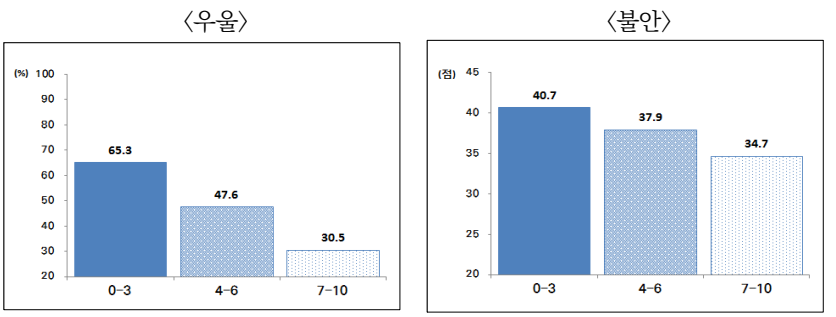
이웃주민들과의 관계가 원만할 경우 그렇지 않은 경우에 비해 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 낮았으며, 평소에 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 많다고 생각할수록 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 낮아지는 것을 확인할 수 있었다.

〔그림 3-86〕 이웃주민들과의 관계의 원만함 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '이웃과의 원만함'은 전반적으로 보아 이웃주민들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답으로 '매우 그렇지 않다', '그렇지 않다'고 응답한 경우에는 원만하지 않음, '매우 그렇다', '그렇다'고 응답한 경우에는 원만함으로 표현하였음.

〔그림 3-87〕 심리적 의지 상대 규모에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '심리적 의지 상대의 규모'는 평소 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 생각하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

3. 사회·심리적 특성과 정신건강 수준

개인이 가진 사회·심리적 특성은 정신적 습관이나 정신건강과 매우 밀접히 연관되어 있으며, 이미 앞의 분석에서 사회·심리적 특성이 정신적 습관과 밀접한 연관성을 가진다는 점을 살펴보았다.

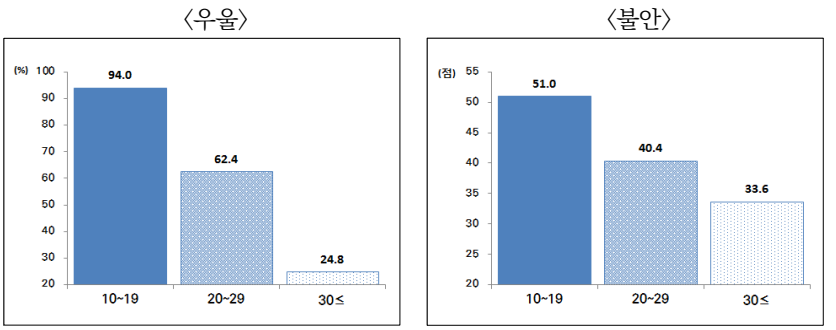
사회·심리적 특성으로는 자아존중감, 주관적 사회 계층 수준, 본인이 생각하는 계층 상승 가능성, 가정·학교 등에 대한 소속감, 행복감, 대인신뢰도 등을 고려하였다.

자아존중감은 Rosenberg의 척도(10문항)를 이용하여 측정하였으며, '10~19점, 20~29점, 30점 이상'으로 나누어서 분석하였다. 나머지 문항에 대해서는 '매우 그렇다'에서 '매우 그렇지 않다'에 이르는 4점 척도, 그리고 주관적 사회계층에 대해서는 '최상위, 중상위, 중위, 중하위, 최하위' 등 5점 척도를 사용하였다. 4점 척도의 경우는 '매우높다/높다'와 '매우낮다/낮다' 등 2개 집단을 구분하여 분석하였으며, 주관적 사회계층은 '최상위/중상위, 중위, 최하위/중하위' 등 3개 집단으로 구분하여 분석하였다.

분석결과, 자아존중감이 10~19점으로 낮은 경우, 우울 위험군의 비율(94.0%)과 불안 점수(51.0점)가 가장 높았는데, 이는 다른 사회적 관계망, 사회·심리적 특성에 따른 우울 위험군의 비율 및 불안 점수와 비교했을 때 가장 높은 수준이다.

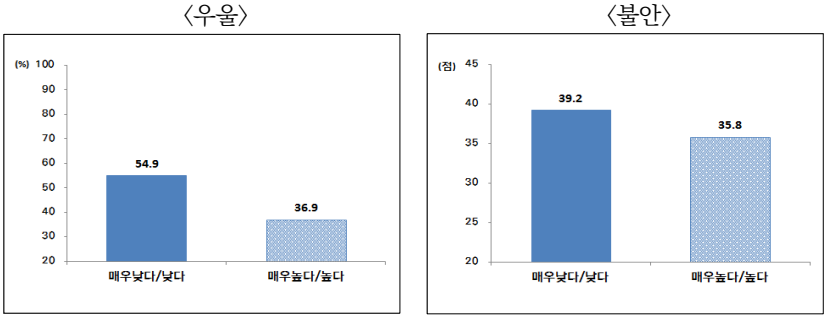
현재 자신의 여건을 고려해 볼 때 앞으로 이상적인 자신의 목표를 달성할 가능성이 낮다고 생각하는 경우, 가능성이 높다고 생각하는 경우에 비해 우울 위험군과 불안 점수가 높게 나타났다.

[그림 3-88] 자아존중감 수준에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) Rosenberg의 자아존중감 척도(총 10개 문항, 4점 척도로 구성됨)를 이용하여 측정함.

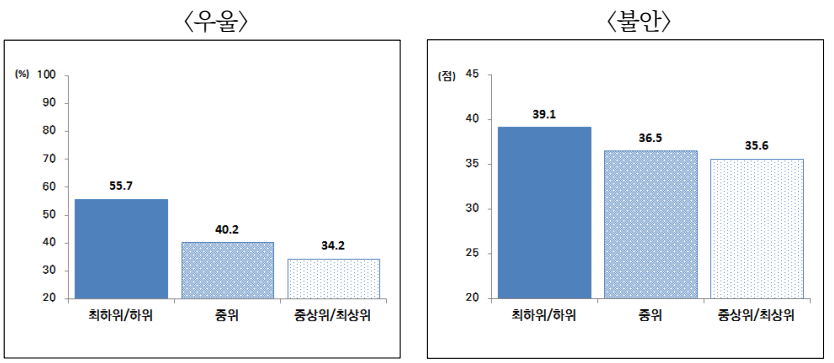
[그림 3-89] 목표달성 가능성에 대한 태도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '목표달성 가능성에 대한 태도'란 현재 자신의 여건을 고려해 볼 때 앞으로 이상적으로 생각하는 자신의 목표를 달성할 가능성이 어느 정도 인지에 대한 응답임.

본인이나 가족이 속한 사회적 계층을 중위와 중상위 또는 최상위로 인식하고 있을 때의 우울 위험군의 비율과 불안 점수의 차이는 크지 않았으나 최하위 또는 하위라고 인식하고 있을 때 다른 사회적 계층에 비해 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 높았다.

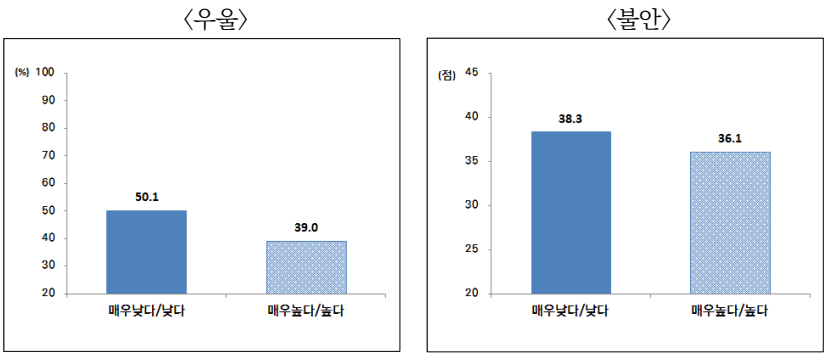
[그림 3-90] 주관적 사회 계층 수준에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '주관적 사회계층 수준'은 본인이나 본인의 가족이 사회적으로 어떤 계층에 속한다고 생각하는지에 대한 응답임.

그리고, 자신이 현재 인식하고 있는 본인이나 가족의 사회적 계층보다 더 높은 계층으로 올라갈 가능성이 '매우 낮다' 또는 '낮다'고 응답한 집단에서 '매우 높다' 또는 '높다'라고 응답한 집단보다 우울 위험군의 비율이 높고, 불안 점수가 높았다.

〔그림 3-91〕 계층상승 가능성에 대한 태도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



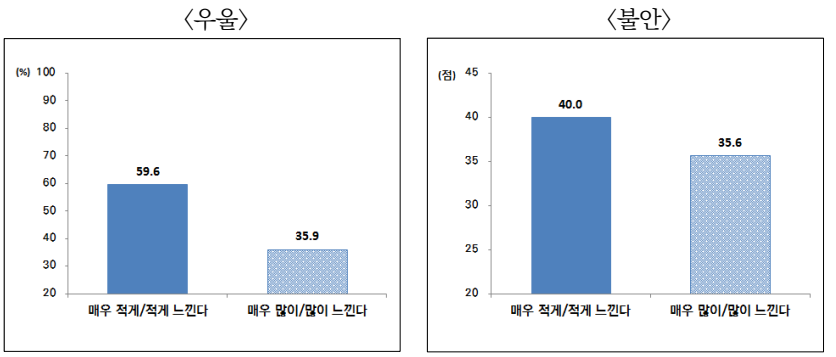
주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '계층 상승 가능성에 대한 태도'는 본인 또는 귀하의 가족이 현재보다 높은 계층으로 올라갈 가능성이 얼마나 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

가정·학교·직장·사회 등에의 소속감에 따른 우울과 불안의 경우, 소속감을 '매우 적게 느낀다' 또는 '적게 느낀다'고 응답하였을 때 '매우 많이 느낀다' 또는 '많이 느낀다'고 응답한 집단보다 우울 위험군의 비율이 높고, 불안 점수가 높게 나타났다.

본인의 삶이 행복하다고 생각하는지에 따른 정신건강의 수준을 보면, 자신의 삶이 '매우 불행하다' 또는 '불행하다'고 생각할 때 우울 위험군의 비율은 83.8%, 불안 점수는 44.2점으로, '매우 행복하다' 또는 '행복하다'고 생각할 때의 우울 위험군의 비율인 36.3%, 불안 점수 35.7점에 비해 매우 높았으며, 두 집단 간의 점수 차이가 다른 변수들에 비해 더 크게 나타났다.

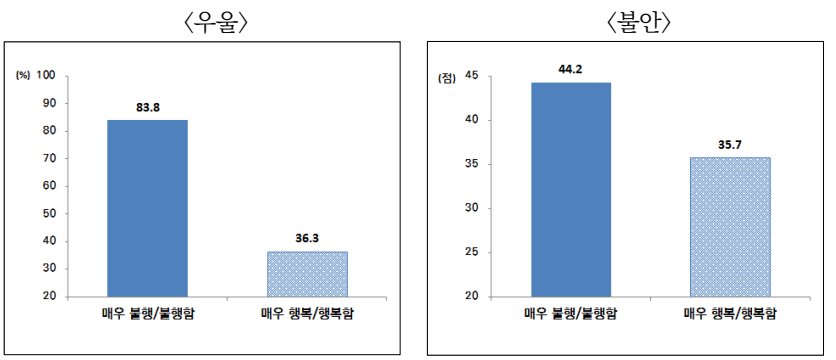
또한 일반적으로 사람들을 신뢰할 수 있는 경우에 그렇지 않은 경우에 비해 우울 위험군의 비율이 높았으며, 불안 점수 또한 높았다.

〔그림 3-92〕 가정·학교·직장·사회 등에 대한 소속감에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



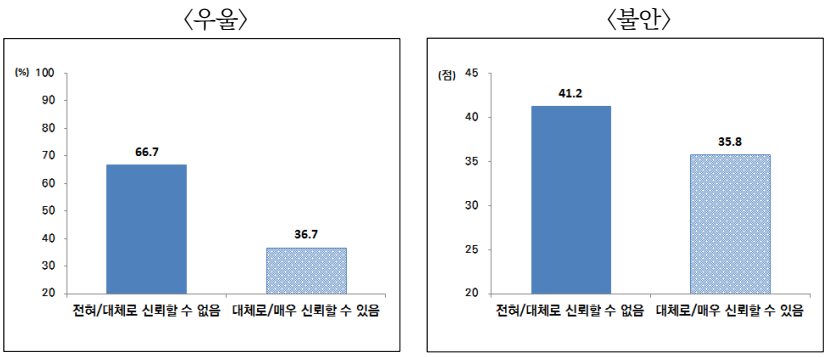
주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '소속감'은 가정, 학교, 직장, 사회 등에 소속감을 얼마나 느끼고 있는지에 대한 응답임.

〔그림 3-93〕 행복감에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '행복감'은 본인의 삶이 얼마나 행복하다고 생각하는지에 대한 응답임.

〔그림 3-94〕 대인신뢰도에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



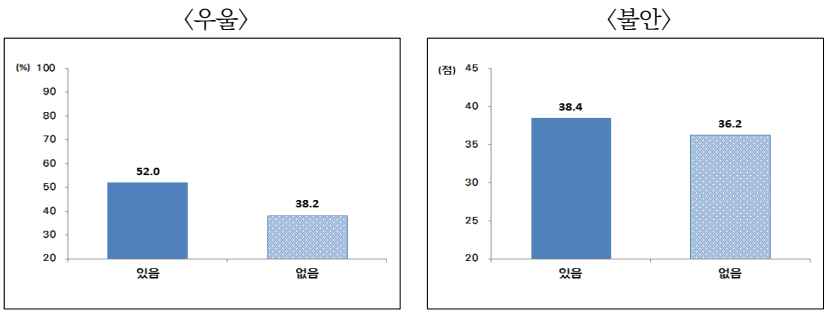
주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '대인신뢰도'는 일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

4. 충격적 사건·사고 경험과 정신건강 수준

지금까지 살아오면서 본인이나 가족들에게 정신적 충격이 큰 사건·사고를 경험한 경우에 트라우마를 가지고 있거나 정신건강 수준이 낮을 것으로 예상된다. 분석결과에 의하면, 정신적 충격이 큰 사건·사고 경험이 있다고 응답한 집단의 우울 위험군의 비율은 52.0%, 경험이 없다고 응답한 집단의 우울 위험군 비율은 38.2%였다.

불안 점수의 경우도 사건·사고 경험이 있다고 응답한 집단은 38.4점, 경험이 없다고 응답한 집단은 36.2점으로, 사건·사고 경험이 있는 집단의 점수가 더 높았다.

[그림 3-95] 충격적 사건·사고 경험 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '충격적 사건 · 사고 경험'은 본인 또는 가족 중 이혼·재혼, 집단 따돌림, 실업·해고, 경제적 파탄, 부도, 교통사고 등 안전사고, 가족, 친지 등의 갑작스런 사망, 기타 등의 충격적인 사건, 사고를 경험한 경우를 말함.

제3절 신체적 건강 수준·행태와 정신적 습관 및 정신건강 수준

앞에서 제시된 선행연구 고찰에서도 살펴본 바와 같이 신체적 건강행태와 건강 수준은 정신건강 수준과 밀접히 연관되어 있다. 본 연구 결과에서도, 신체적 건강 수준과 건강행태에 따른 정신적 습관 및 정신건강 수준의 경우 신체적 건강 수준이 나쁠수록, 부정적인 건강행태를 가지고 있을수록 정신적 습관 보유율이 높고, 습관 보유자의 습관의 강도가 높았으며, 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 더 높았다.

1. 신체적 건강 수준 및 행태

가. 건강 수준 실태

신체적 건강 수준으로는, 주관적 건강상태와 의사에게 진단받고 3개월 이상 앓고 있는 질환이 있는지의 여부, 건강 관련 삶의 질(EQ-5D)을 파악하였다.

2014년 국민건강영양조사에 따르면 주관적 건강인지율[7]은 19세 이상에서 32.4%였으며, 성인 남자의 경우 36.0%, 성인 여자 28.9%였다. 연령별로는 19~29세가 42.9%로 가장 높고 나이가 많아질수록 주관적 건강인지율은 떨어져 70세 이상 21.4%로 가장 낮았고, 월평균 가구소득 수준이 높을수록 주관적 건강인지율이 높았다. 청소년의 주관적 건강인지율은 12~14세 61.2%, 15~18세 49.8%로 나타났다.

본 조사결과에서의 주관적 건강 수준 인지율은 본인의 신체적 건강상태에 대해 '좋음' 또는 '매우 좋음'이라고 응답한 분율이며, 전체 대상자의 35.4%가 본인의 신체적 건강상태가 좋다고 응답하였다.

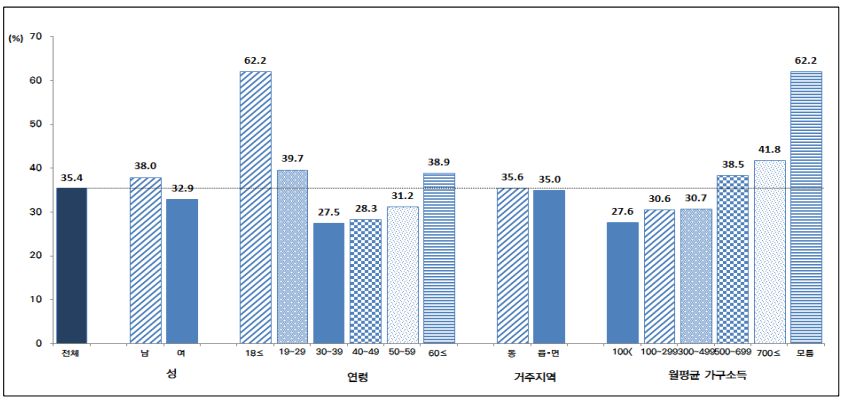
성별로는 남자(38.0%)가 여자(32.9%)보다 주관적 건강 수준 인지율이 높았으며, 연령별로는 18세 이하가 62.2%로 가장 높았고, 이후 나이가 많아지면서 주관적 건강 수준 인지율이 떨어져 30~39세에서 27.5%로 가장 낮았다. 이후 나이가 많아짐에 따라 다시 증가하여 60세 이상의 대상자의 38.9%가 자신의 신체적 건강상태가 좋다고 생각하였다. 또한 월평균 가구소득이 높아질수록 주관적 건강 수준 인지율도 증가하였는데, 월평균 가구소득을 모를 경우에 주관적 건강 수준 인지율이 가장 높은 이유는 18세 이하의 청소년이 다수 이 집단에 해당되었기 때문으로 예상하였다.

---

7) 평소에 본인의 건강이 '매우 좋음' 또는 '좋음'이라고 생각하는 분율

국민건강영양조사와 결과와 비교해보면, 여자보다는 남자의 주관적 건강 수준 인지율이 높고, 월평균 가구소득이 높아짐에 따라 주관적 건강 수준이 높아지는 양상은 동일하였으나, 연령별 주관적 건강 수준 인지율의 변화에는 다소 차이가 있는 것으로 보였다.

〔그림 3-96〕 사회인구학적 특성별 주관적 건강 수준 인지율



주: '주관적 건강 수준 인지율'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대해 '좋음' 또는 '매우 좋음'으로 응답한 분율임.

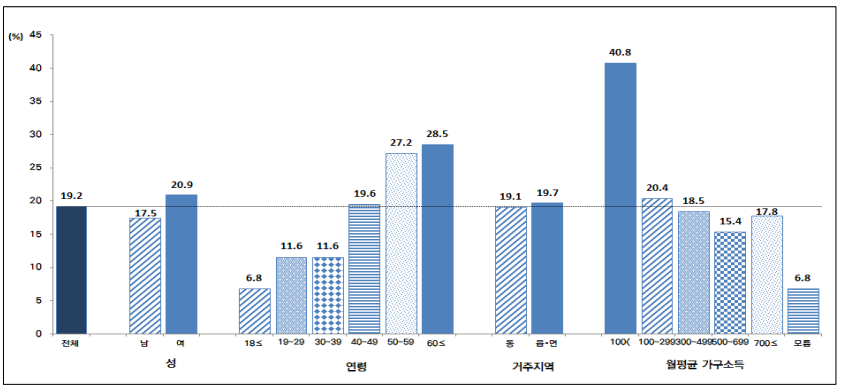
의사로부터 진단을 받아 3개월 이상 앓고 있는 질환의 유병률을 조사한 결과, 대상자의 19.2%가 질환을 앓고 있었으며, 남자(17.5%)보다는 여자(20.9%)가 의사진단 질환 유병률이 높았다.

나이가 많아질수록 의사 진단 질환 유병률은 높아져 60세 이상의 28.5%가 질병을 앓고 있는 것으로 나타났다. 또한 월평균 가구소득이 가장 적은 100만 원 미만인 집단의 40.8%가 현재 질환을 가지고 있는 것으로 나타났으며, 월평균 가구소득이 많아질수록 의사 진단 질환 유병률은 낮아져 500만~700만 원 미만인 경우에 15.4%로 가장 낮았다.

건강 관련 삶의 질(EQ-5D) 점수는 전체 평균 0.91이었으며, 남자가 0.92, 여자가 0.91로 남자가 다소 높았다. 연령별, 거주지역별 삶의 질

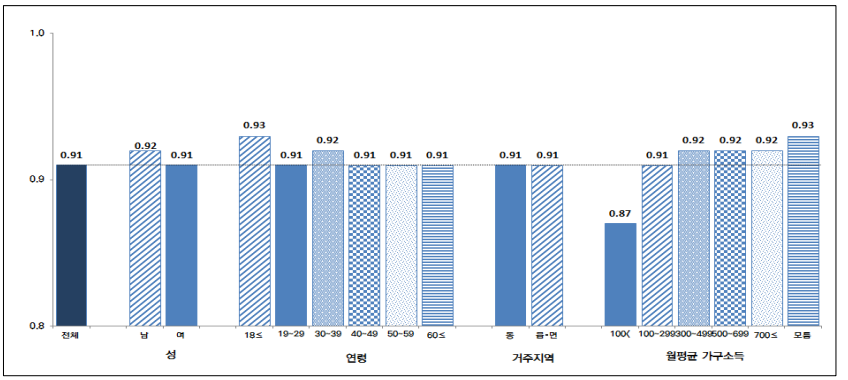
점수의 차이는 거의 없었으나, 월평균 가구소득에 따른 삶의 질 점수는 다소 차이가 났다. 월평균 가구소득이 100만 원 미만으로 가장 낮은 집단의 경우 삶의 질 점수가 0.87로 가장 낮았으며, 월평균 가구소득이 많아짐에 따라 삶의 질 점수도 증가하였다.

[그림 3-97] 사화인구학적 특성별 의사 진단 질환 유병률



주: '의사 진단 질환 유병률'은 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환이 있다고 응답한 분율임.

[그림 3-98] 사화인구학적 특성별 건강 관련 삶의 질(EQ-5D) 점수



주: 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표로, 점수의 범위는 0~1점이며, 1점으로 갈수록 삶의 질이 높다고 볼 수 있음.

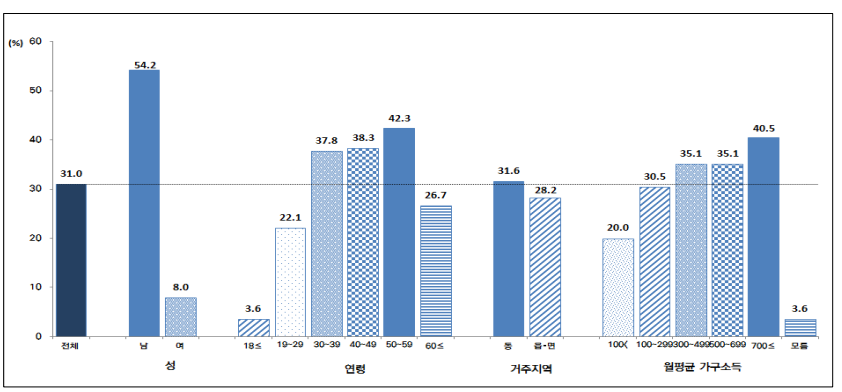
나. 신체적 건강행태

신체적 건강행태가 건강에 미치는 영향과 중요성에 대해서는 많은 연구 결과들이 제시되어 있다. 특히 주요 만성질환 발생과 연관성이 높다는 것과 적절한 예방 및 중재로 건강행태를 바꾸게 되면 질병 발생의 위험을 줄일 수 있는 것이 잘 알려져 있다.

본 연구에서는 건강행태 중 흡연, 음주, 신체활동, 수면 등을 파악하였는데, 현재흡연율과 함께 음주의 경우 AUDIT-K로 평가한 위험 음주 및 알코올 의존 정도, 신체활동은 중등도 신체활동 실천율과 격렬한 신체활동 실천율을 조사하였다.

전체 대상자의 현재흡연율은 31.0%로 2014년 국민건강영양조사의 성인 흡연율이 24.2%보다는 높은 수치를 보였다. 사회·인구학적 특성별 현재흡연율을 살펴보면, 여자(8.0%)보다는 남자(54.2%)의 현재흡연율이 높았으며, 연령별로는 18세 이하 청소년이 3.6%로 가장 낮았고 이후 나이가 많아질수록 증가하여 50~59세에서 42.3%로 가장 높았다.

[그림 3-99] 사회·인구학적 특성별 현재흡연율



주: '현재흡연율'은 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는 사람의 분율임.

거주지역별 현재흡연율의 경우 동지역에서의 현재흡연율이 읍·면지역에 비해 높았으며, 월평균 가구소득이 많을수록 현재흡연율이 증가하는 양상을 보였다.

음주의 경우 AUDIT-K 척도를 이용하여 음주자의 알코올 의존정도를 평가하였으며, 전체 음주자의 24.6%가 위험 음주군, 15.5%가 알코올 사용장애 추정군이었다.

정상군을 제외한 위험 음주군과 알코올 사용장애 추정군의 비율을 사회·인구학적 특성별로 살펴보면, 위험 음주군의 경우에는 남자가 여자보다 높았으나 그보다 더 심각한 알코올 사용장애 추정군의 경우에는 남자보다 여자에서의 비율이 더 높게 나타나 여성음주자의 위험 음주가 심각한 것으로 나타났다.

연령별로는 19~29세, 30~39세의 위험 음주와 알코올 사용장애 추정군의 비율이 높았으며, 나이가 많아질수록 비율이 낮아졌다. 또한 거주지역별 위험 음주와 알코올 사용장애 추정군의 비율의 경우 동지역에서 읍·면지역보다 높았으며, 월평균 가구소득이 많을수록 위험 음주와 알코올 사용장애 추정군의 비율이 증가하였다.

신체활동의 경우 중등도 신체활동 실천율과 격렬한 신체활동 실천율을 조사하였는데, 중등도 신체활동 실천율은 전체 대상자의 10.0%였으며, 남자의 실천율이 여자보다 높았다.

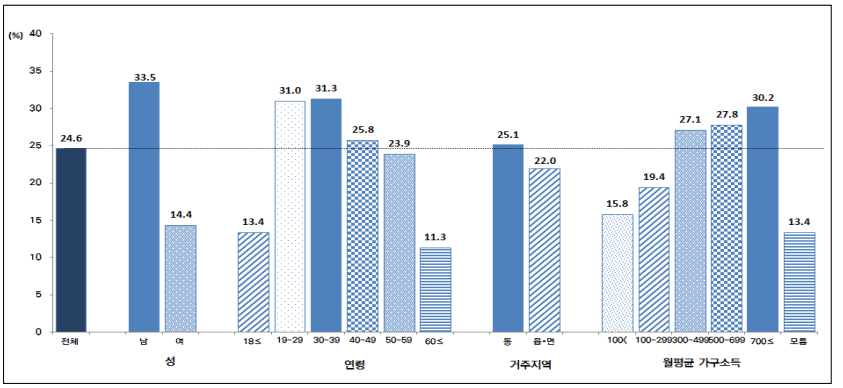
연령별 중등도 신체활동 실천율의 경우 19~29세의 실천율이 12.6%로 가장 높고, 18세 이하(11.6%), 50~59세(11.4%), 30~39세(9.4%), 40~49세(8.9%), 60세 이상(7.3%) 순으로 나타났다.

동지역 거주자가 읍·면지역 거주자보다 중등도 신체활동 실천율이 높았으며, 월평균 가구소득에 따른 중등도 신체활동 실천율은 100만~300만 원 미만인 집단의 7.9%가 가장 낮았으며, 이후 소득이 많아질수록 신

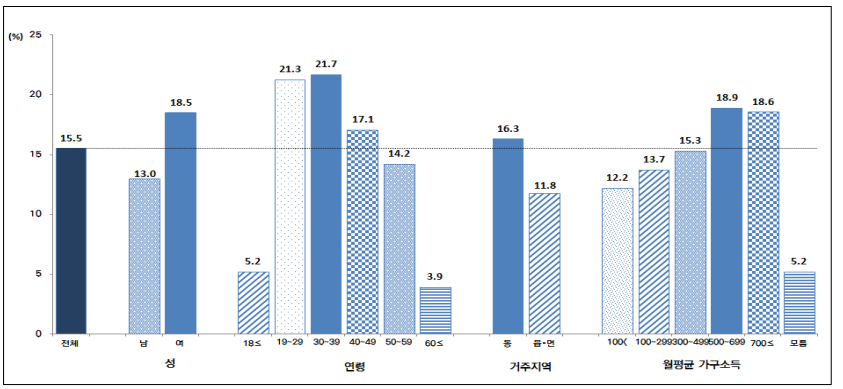
체활동 실천율이 증가하였다.

[그림 3-100] 사회인구학적 특성별 음주자의 위험 음주군과 알코올 사용장애 추정군의 비율

〈위험 음주군〉



〈알코올 사용장애 추정군〉

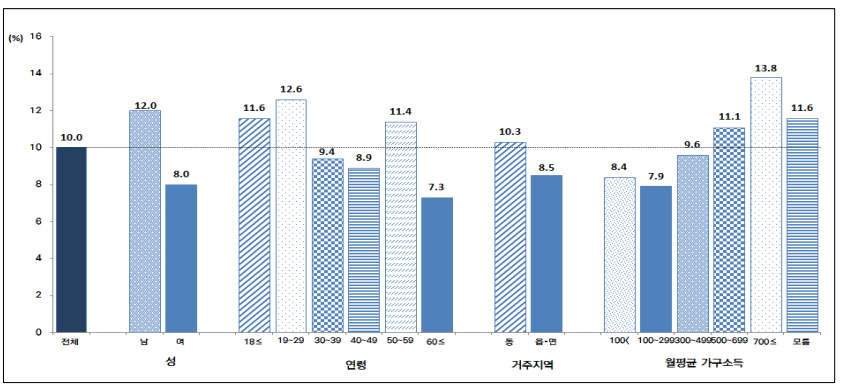


주: '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 남자의 경우에는 0~9점을 정상군, 10~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류하였고, 여자의 경우에는 0~5점을 정상군, 6~9점을 위험 음주군, 10~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류하였음.

격렬한 신체활동 실천율도 중등도 신체활동 실천율과 비슷한 양상을 보였으나, 전체 대상자의 격렬한 신체활동 실천율이 20.4%로 중등도 신

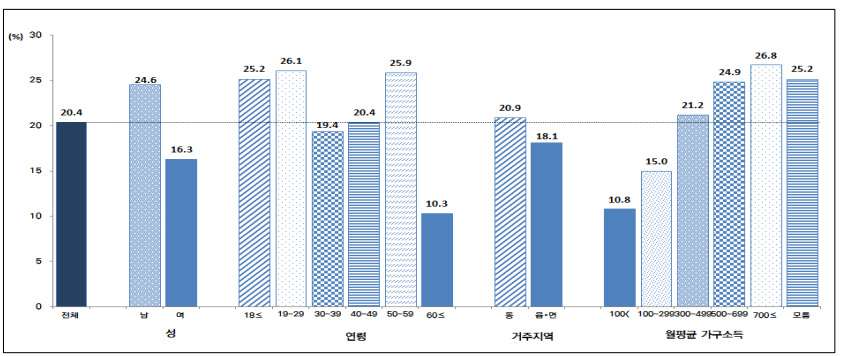
체활동 실천율(10.0%)보다 높았다. 월평균 가구소득에 따라 신체활동 실천율이 증가하는 양상이 중등도 신체활동 실천율보다 격렬한 신체활동 실천율에서 더 뚜렷하게 나타났다. 월평균 가구소득이 100만 원 미만인 집단의 격렬한 신체활동 실천율이 10.8%로 가장 낮았고, 700만 원 이상이 집단의 실천율이 26.8%로 가장 높았다.

[그림 3-101] 사화인구학적 특성별 중등도 신체활동 실천율



주: '중등도 신체활동 실천율'은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.

[그림 3-102] 사화인구학적 특성별 격렬한 신체활동 실천율



주: '격렬한 신체활동 실천율'은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.

2. 신체적 건강 수준·행태와 정신적 습관

가. 신체적 건강 수준과 정신적 습관

여기서는 신체적 건강 수준에 따라 정신적 습관 보유율과 습관의 강도의 차이가 있는지를 살펴보았다. 전체 7개 정신적 습관 영역에서 모두 1개 이상 습관을 가지고 있을 경우 습관을 가지고 있다고 정의하였을 때의 신체적 건강 수준에 따른 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도를 살펴보았다.

주관적 건강 수준이 '매우 나쁨' 또는 '나쁨'일 때 '보통', '좋음' 또는 '매우 좋음'이라고 응답하였을 때보다 정신적 습관 보유율이 더 높았다(47.7%). 이 보유율은 전체 대상자의 습관 보유율 27.0%보다 높은 수준이다.

습관의 강도 또한 주관적 건강 수준을 나쁘다고 인식할수록 점수가 높았으며, 주관적 건강 수준이 '매우 나쁨' 또는 '나쁨'이라고 응답한 경우 전체 습관 보유자의 습관의 강도 점수인 2.3점보다 더 높은 3.3점으로 나타났다.

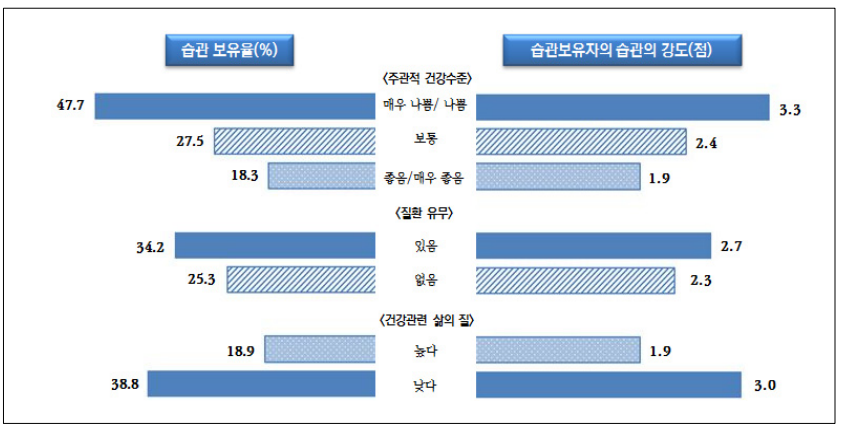
의사에게 진단을 받은 질환을 앓고 있는지의 여부에 따른 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 강도도 마찬가지로 질환을 앓고 있을 때 그렇지 않은 경우보다 더 습관 보유율이 높고, 습관 보유자의 습관의 강도가 더 높았다.

또한 건강 관련 삶의 질(EQ-5D) 점수가 평균보다 낮을 경우에 평균보다 높은 경우에 비해 정신적 습관 보유율이 높았고, 습관 보유자의 습관의 강도가 더 높았다.

각 영역별로 1개 이상의 습관을 가진 사람들이 비율과 습관 보유자의 강도의 경우에도 주관적 건강 수준이 나쁠수록, 의사진단 질환이 있을 경

우, 건강 관련 삶의 질 점수가 평균보다 낮을 경우에 습관 보유율이 높고, 습관 보유자의 습관의 강도가 높은 양상은 동일하게 나타났다.

[그림 3-103] 신체적 건강 수준에 따른 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



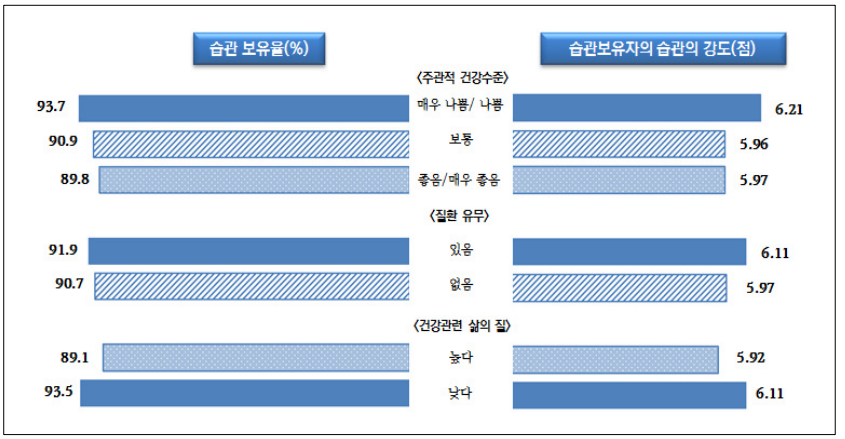
주: 습관 보유율은 정신적 습관 7개 영역에서 모두 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 비율이며, 습관의 강도는 정신적 습관 7개 영역에서 모두 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

1) 인지적 오류 영역의 정신적 습관

인지적 오류 영역의 임의적 추론, 선택적 추상화, 개인화, 이분법적 사고, 파국화 등 5개 항목 중 1개 이상의 습관을 가진 사람들의 비율과 습관 보유자의 습관의 강도를 신체적 건강 수준에 따라 살펴보았다.

주관적 건강 수준이 나쁠수록, 의사의 진단을 받은 질환을 앓고 있을 경우, 건강 관련 삶의 질 점수가 낮을수록 정신적 습관을 많이 가지고 있었으며, 습관 보유자의 습관의 강도의 경우에도 습관보유율과 같은 양상을 보였다.

〔그림 3-104〕 신체적 건강 수준에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

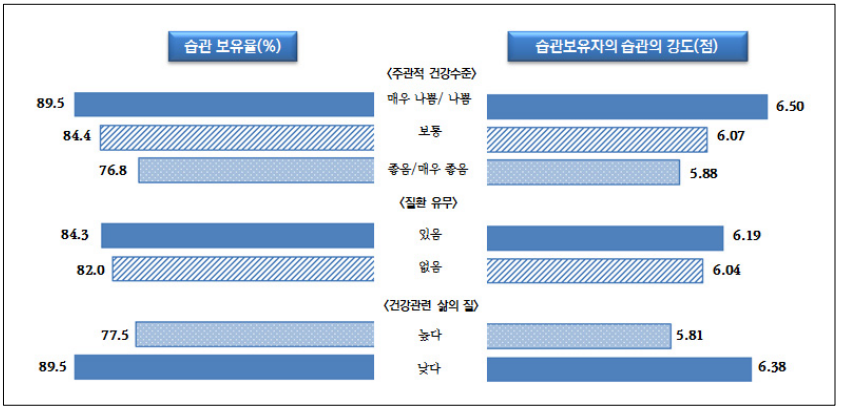
2) 반추 영역의 정신적 습관

반추 관련 정신적 습관인 불운에 대한 반추, 대처능력 부족에 대한 반추, 나의 잘못에 대한 비판적 반추 등 3개 항목 중 1개 이상 항목의 습관을 가지고 있는 습관 보유율은 주관적 건강 수준이 '매우 나쁨' 또는 '나쁨'일 때 89.5%로 가장 높았고, '보통'인 경우 84.4%, '좋음' 또는 '매우 좋음'인 경우 76.8%순으로 나타났다.

의사 진단 질환 유무의 따른 습관 보유율은 의사 진단을 받은 질환을 앓고 있을 경우 84.3%로 질환을 앓고 있지 않은 경우(82.0%)보다 높았다.

건강 관련 삶의 질 점수가 높은 경우보다 낮을 때 습관 보유율이 높았으며, 습관의 강도도 습관 보유율과 같은 경향성을 보였다.

[그림 3-105] 신체적 건강 수준에 따른 반추 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

3) 무망 영역의 정신적 습관

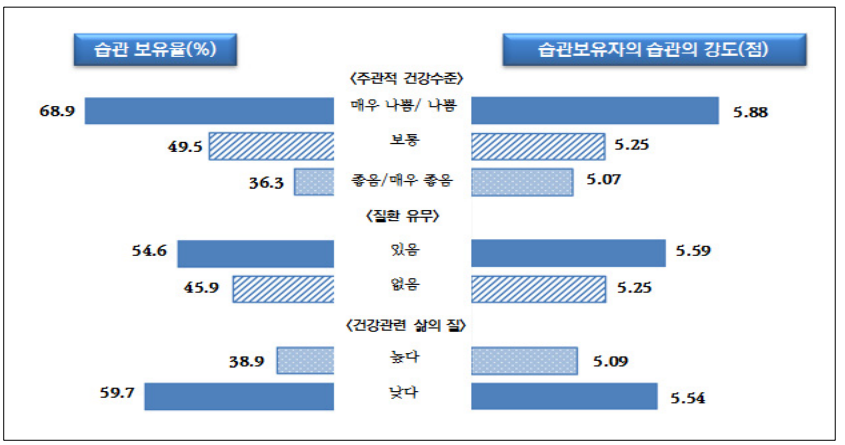
무망 영역의 자신의 미래에 대한 무망감, 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감, 일의 진행과정에 대한 무망감, 목적달성 가능성에 대한 무망감 4개의 항목 중 1개 이상 항목의 습관 보유율을 건강 수준에 따라 살펴본 결과, 주관적 건강 수준이 나쁠수록 습관 보유율이 높고, 습관 보유자의 습관이 강도도 높았다.

의사의 진단을 받은 질병을 앓고 있는 경우 습관 보유율은 54.6%로 질병을 앓고 있지 않은 경우인 45.9%보다 높았으며, 건강 관련 삶의 질 점수가 평균보다 낮은 경우(59.7%)가 높은 경우(38.9%)에 비해 습관 보유율이 높았다.

습관의 강도 또한 습관 보유율과 마찬가지로 주관적 건강 수준을 '매우 나쁨' 또는 '나쁨'이라고 응답한 경우에 5.88로 가장 높았으며, '좋음' 또는 '매우 좋음'이라고 응답한 경우에 5.07로 가장 낮았다. 의사의 진단을

받은 질병을 가지고 있을 경우, 건강 관련 삶의 질 점수가 낮은 경우에 습관의 강도도 더 커졌다.

〔그림 3-106〕 신체적 건강 수준에 따른 무망 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



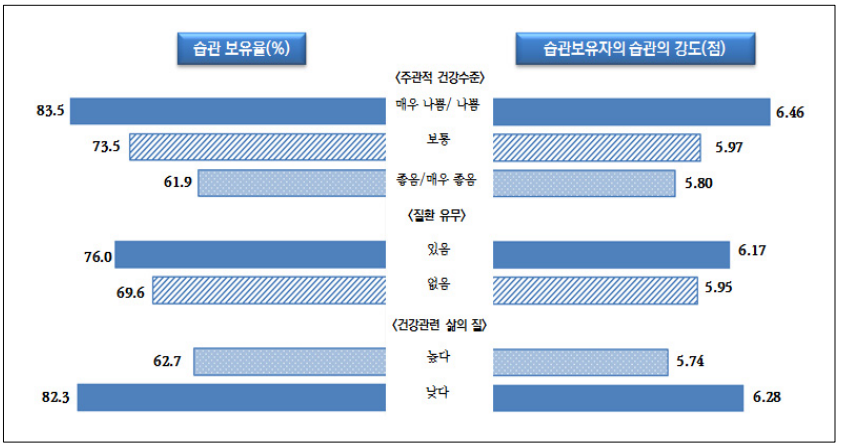
주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

4) 걱정 영역의 정신적 습관

걱정 영역의 일 시작단계의 걱정, 시간부족에 대한 걱정, 일의 결과에 대한 걱정 등 3개 항목 중 1개 이상 항목의 습관을 가지고 있는 습관 보유율과 습관의 강도는 주관적 건강 수준이 나쁠 때 각각 83.5%, 6.46점으로 다른 집단에 비해 높았다.

의사의 진단을 받은 질병이 있을 경우의 습관 보유율이 76.0%, 습관 보유자의 습관의 강도가 6.17점으로, 질병을 가지고 있지 않은 경우보다 높았다. 또한 건강 관련 삶의 질 점수가 평균보다 낮은 경우에도 습관 보유율과 습관의 강도가 삶의 질 점수가 평균보다 높은 경우보다 높았다.

[그림 3-107] 신체적 건강 수준에 따른 걱정 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

5) 자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관

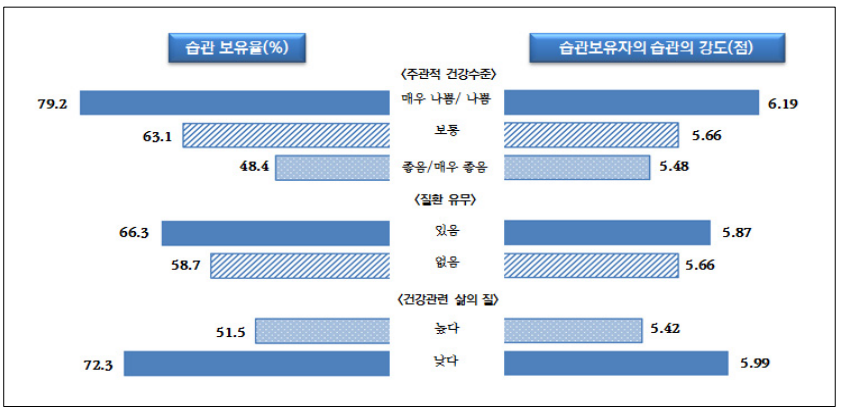
자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관인 자신에 대한 실망감, 자기 가치에 대한 부정적 사고, 자기 능력에 대한 부정적 사고, 상대적 가치에 대한 부정적 사고 등 4개 항목 중 1개 이상 항목의 습관을 가지는 습관 보유율을 건강 수준에 따라 살펴본 결과, 주관적 건강 수준이 나쁠수록, 의사의 진단을 받은 질병을 앓고 있을수록, 건강 관련 삶의 질 점수가 평균보다 낮을수록 습관 보유율이 높고, 습관의 강도도 더 강하게 나타났다.

6) 자기도피 영역의 정신적 습관

자기도피와 관련하여, 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억, 자기도피 원인으로서 고통스런 일상, 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향, 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래 등 총 4개 항목 중 1개 이상

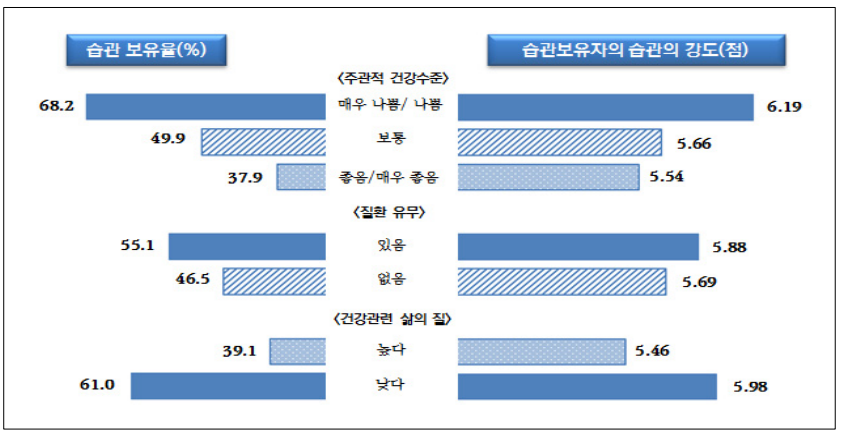
항목의 습관을 가지진 습관 보유율과 습관의 강도는 주관적 건강 수준이 나쁠 때 각각 68.2%, 6.19점으로 다른 집단에 비해 높았다.

[그림 3-108] 신체적 건강 수준에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

[그림 3-109] 신체적 건강 수준에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

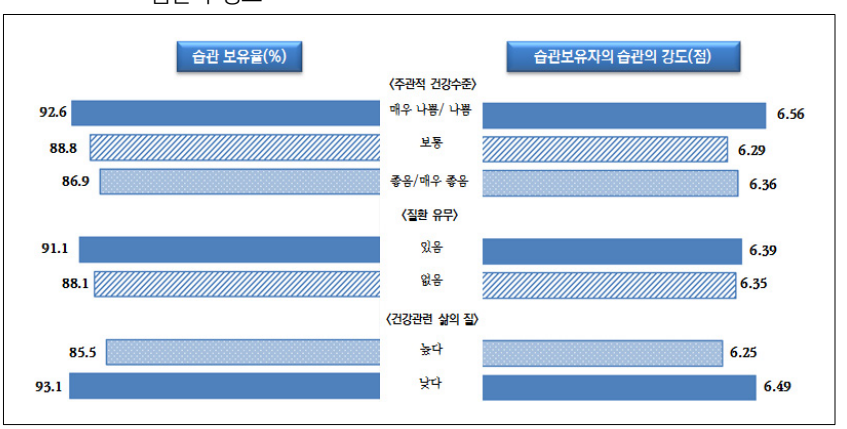
의사의 진단을 받은 질병이 있을 경우의 습관 보유율이 55.1%, 습관 보유자의 습관의 강도가 5.88점으로, 질병을 가지고 있지 않은 경우보다 높았다. 또한 건강 관련 삶의 질 점수가 평균보다 낮은 경우에도 습관 보유율과 습관의 강도가 삶의 질 점수가 평균보다 높은 경우보다 높았다.

7) 기타 정신적 습관

기타 영역의 끊임없는 생각, 인정 추구, 완벽 추구, 타인 비난, 부정경험 과대평가, 자기중심화, 주변 환경에 대한 부정적 사고 등 총 7개 항목 중 1개 이상 습관을 가진 습관 보유율을 신체적 건강 수준별로 살펴보았다.

앞선 결과와 마찬가지로 주관적 건강 수준이 '매우 나쁨' 또는 '나쁨'일 경우에 정신적 습관 보유율이 가장 높았으며, 의사의 진단을 받은 질병이 있는 경우에 없는 경우에 비해 습관 보유율이 높았고, 건강 관련 삶의 질 점수가 낮은 경우에 높은 경우보다 습관 보유율이 높았다.

〔그림 3-110〕 신체적 건강 수준에 따른 기타 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

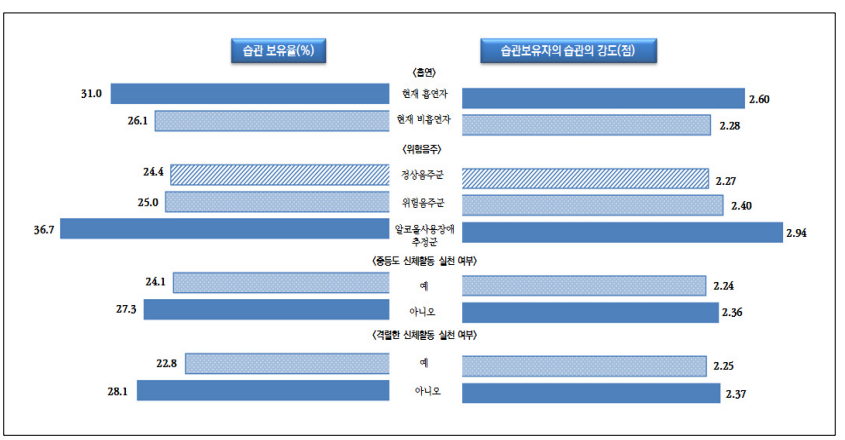
습관 보유자의 습관의 강도도 마찬가지로 주관적 건강 수준이 나쁠수록 의사의 진단을 받은 질병이 있을 때, 건강 관련 삶의 질 점수가 낮을 때 높았다.

나. 신체적 건강행태와 정신적 습관

신체적 건강행태가 좋지 않을 경우에 정신적 습관 보유율이 더 높고, 습관 보유자의 습관의 강도도 더 강할 것이라고 예상됨에 따라, 전체 7개 정신적 습관 영역에서 모두 1개 이상 습관을 가진 습관 보유율과 습관 강도를 신체적 행태에 따라 살펴보았다.

먼저 흡연의 경우, 현재흡연자의 습관 보유율(31.0%)이 비흡연자의 습관 보유율(26.1%)보다 높았으며, 습관의 강도 또한 흡연자에게서 더 강하게 나타났다.

[그림 3-111] 신체적 건강행태에 따른 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



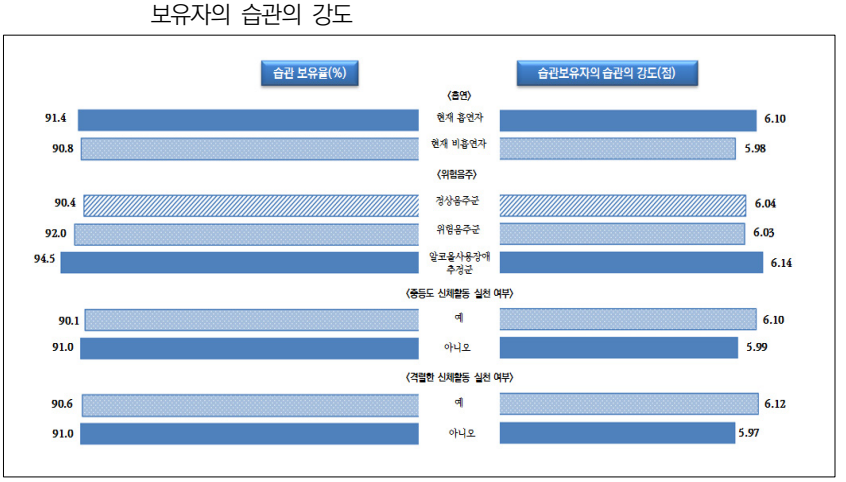
주: 습관 보유율은 정신적 습관 7개 영역에서 모두 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 비율이며, 습관의 강도는 정신적 습관 7개 영역에서 모두 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

음주의 경우 정상 음주군이나 위험 음주군에 비해 알코올 사용장애 추정군에서 습관 보유율과 습관의 강도가 높았으며, 중등도 신체활동이나 격렬한 신체활동을 실천하지 않는 경우에 중등도나 격렬한 신체활동을 실천하고 있는 집단에 비해 습관 보유율이 높고, 습관 보유자의 강도도 더 높게 나타났다.

1) 인지적 오류 영역의 정신적 습관

인지적 오류 관련 5개 측정 항목 중 1개 이상 항목의 습관을 가지고 있는 사람의 비율과 습관 보유자의 습관의 강도를 건강행태별로 살펴본 결과, 차이가 크지는 않았지만 현재 비흡연자보다 현재흡연자가 중등도 또는 격렬한 신체활동을 하는 경우보다 하지 않는 경우에 습관 보유율이 더 높았다.

[그림 3-112] 신체적 건강행태에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

음주 수준 따른 습관 보유율의 경우 정상 음주군의 습관 보유율이 90.4%로 가장 낮고, 알코올 사용장애 추정군의 습관 보유율이 94.5%로 가장 높았다. 습관 보유자의 습관의 강도의 경우에도 습관 보유율과 동일한 양상을 보였다.

2) 반추 영역의 정신적 습관

반추 관련 3개의 측정 항목 중 1개 이상 항목의 습관을 가진 습관 보유자의 비율의 경우 현재 흡연자가 현재 비흡연자보다 더 높았으며, 알코올 사용장애 추정군이 정상 음주군, 위험 음주군에 비해 더 높았다. 차이는 크지 않으나 중등도 또는 격렬한 신체활동을 하고 있지 않은 경우에 신체활동을 하는 사람들보다 정신적 습관 보유율이 더 높았다. 습관 보유자의 습관의 강도 또한 습관 보유율과 마찬가지로 흡연자의 습관의 강도가 비흡연자의 습관의 강도보다 강했으며, 알코올 사용장애 추정군의 습관의 강도가 정상 음주군, 위험 음주군에 비해 강했다.

3) 무망 영역의 정신적 습관

신체적 건강행태에 따른 무망관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도를 살펴본 결과, 현재흡연자의 습관 보유율(53.0%)이 비흡연자의 습관 보유율(46.3%)보다 높았으며, 습관의 강도 또한 현재흡연자(5.43)가 비흡연자(5.30)에 높았다.

음주 수준에 따라서도 마찬가지로 알코올 사용장애 추정군(57.7%), 위험 음주군(46.9%), 정상 음주군(43.6%) 순으로 습관 보유율이 나타났으며, 습관의 강도의 경우에는 알코올 사용장애 추정군이 5.52로 가장 강도

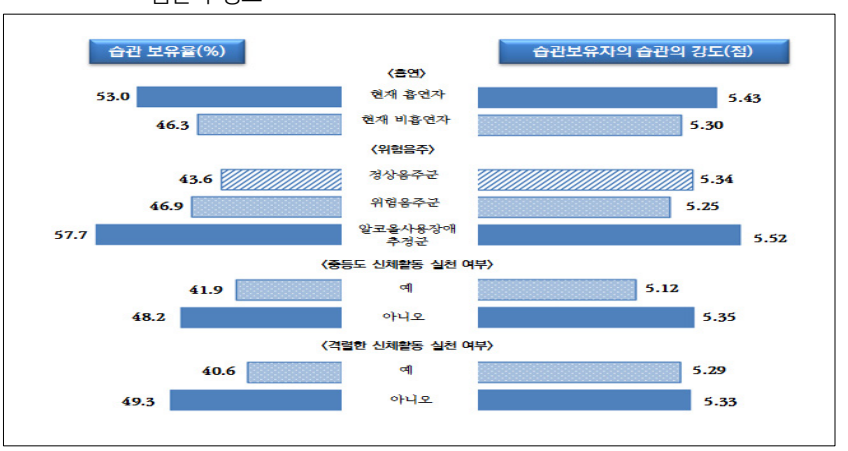
가 강했으며, 위험 음주군의 습관의 강도가 5.25로 가장 약했다.

[그림 3-113] 신체적 건강행태에 따른 반추 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

[그림 3-114] 신체적 건강행태에 따른 무망 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

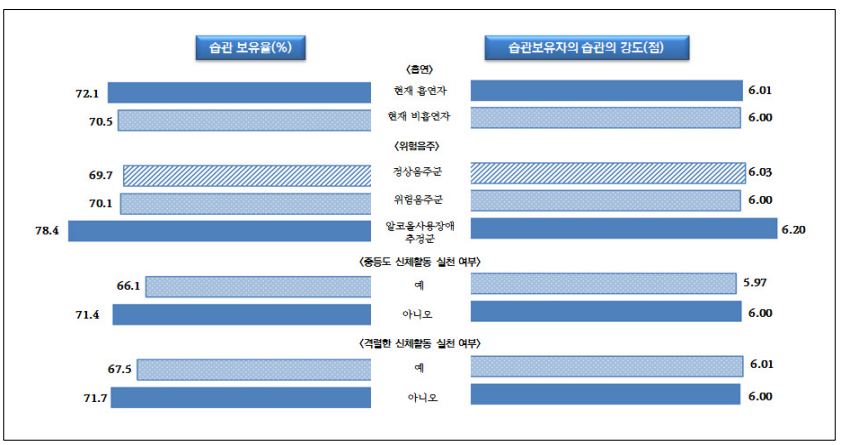
신체활동에 따른 습관의 보유율은 중등도 신체활동을 실천하는 경우(41.9%)보다 신체활동을 하지 않는 경우(48.2%)에 높았으며, 습관의 강도도 마찬가지였다.

4) 걱정 영역의 정신적 습관

걱정 관련 3개의 측정 항목 중 1개 이상 항목의 습관 보유율의 경우 현재흡연자가 비흡연자보다 높았으며, 알코올 사용장애 추정군이 정상 음주군이나 위험 음주군에 비해 높았고, 습관의 강도도 알코올 사용장애 추정군에서 6.2로 가장 높았다.

또한 중등도 또는 격렬한 신체활동을 하고 있지 않은 경우에 신체활동을 하고 있는 집단에 비해 습관 보유율이 높았고, 습관의 강도 또한 신체활동을 하고 있는 경우에 더 낮았지만 그 차이는 매우 작았다.

[그림 3-115] 신체적 건강행태에 따른 걱정 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



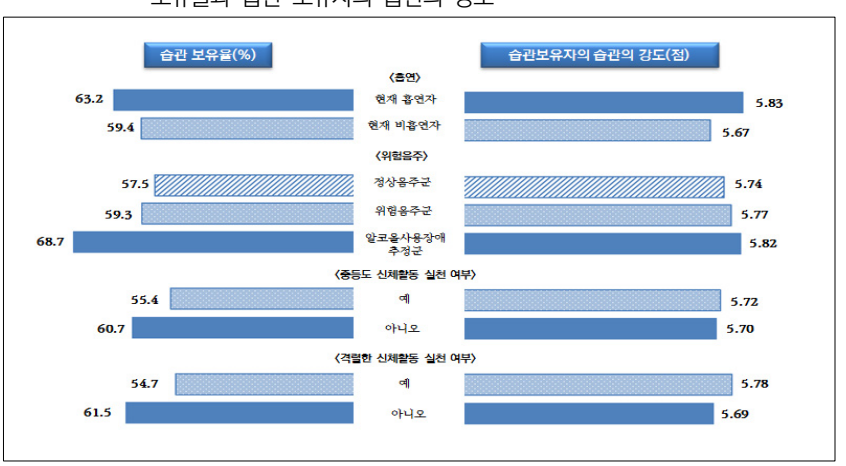
주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

5) 자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관

자신에 대한 부정적 사고와 관련된 4개의 측정 항목 중 1개 이상 항목의 습관 보유율의 경우 다른 영역의 정신적 습관 보유율의 결과와 동일하게 현재 비흡연자보다 흡연자에게서 습관 보유율과 습관의 강도가 더 높았으며, 정상 음주군, 위험 음주군, 알코올 사용장애 추정군 순으로 습관 보유율과 습관의 강도가 증가하였다.

또한 신체활동 실천에 따른 습관 보유율의 경우에도 중등도 또는 격렬한 신체활동을 하지 않는 집단에서 신체활동을 하는 집단보다 습관 보유율이 더 높았다. 하지만 습관 보유자의 습관의 강도의 경우에는 신체활동을 하는 경우에 신체활동을 하지 않는 경우보다 습관의 강도가 다소 높게 나타났다.

[그림 3-116] 신체적 건강행태에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



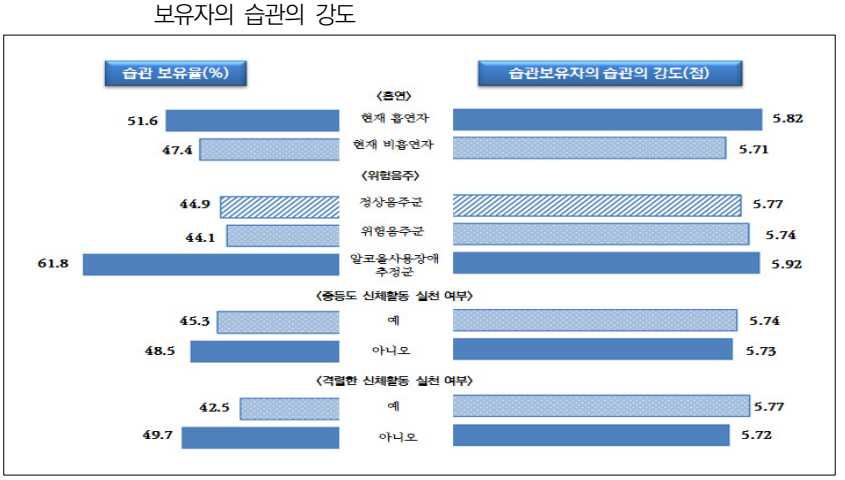
주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

6) 자기도피 영역의 정신적 습관

자기도피 관련 4개 측정 항목 중 1개 이상 항목의 습관을 가지고 있는 습관 보유율은 앞선 결과와 마찬가지로 비흡연자보다 흡연자에게서 정상 음주군, 위험 음주군에 비해 알코올 사용장애 추정군에게서 더 높게 나타났으며, 특히 알코올 사용장애 추정군의 습관 보유율은 61.8%로 정상 음주군(44.9%), 위험 음주군(44.1%)의 습관 보유율과 차이가 컸다.

신체활동에 따른 정신적 습관 보유율의 경우도 신체활동을 실천하고 있는 경우에 그렇지 않은 경우보다 습관 보유율이 더 낮은 것으로 나타났으며, 습관의 강도의 경우에는 자신에 대한 부정적 사고관련 정신적 습관과 마찬가지로 신체활동을 하는 경우에 신체활동을 하지 않는 경우에 비해 습관 보유자의 습관의 강도가 다소 높게 나타났다.

[그림 3-117] 신체적 건강행태에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

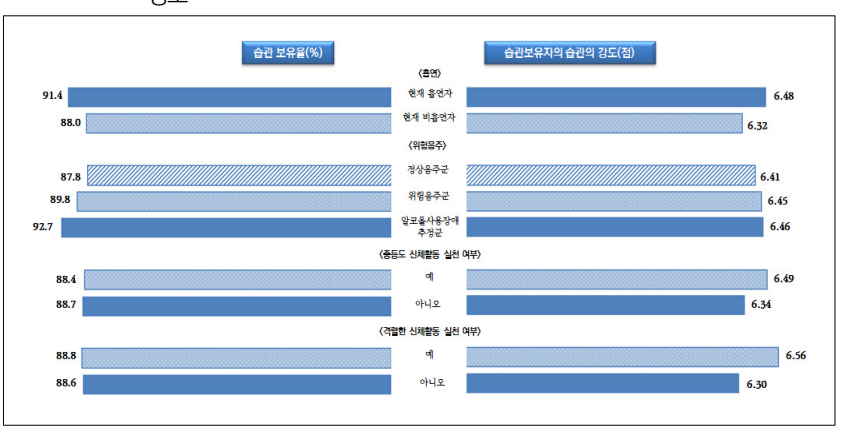
7) 기타 영역의 정신적 습관

기타 정신적 습관 7개 항목 중 1개 이상의 습관을 가지고 있는 습관 보유자의 비율의 경우 현재흡연자의 습관 보유율이 91.4%로 비흡연자의 88.0%에 비해 높았으며, 습관의 강도 또한 흡연자가 6.48, 비흡연자가 6.32로 흡연자인 습관 보유자의 습관의 강도가 더 강하였다.

음주의 경우에는 알코올 사용장애 추정군의 습관 보유율이 92.7%로 가장 높았고, 위험 음주군이 89.8%, 정상 음주군이 87.8%로 가장 낮았으며, 습관의 강도의 경우에는 3개 그룹 간 큰 차이는 없었으나 알코올 사용장애 추정군이 6.46으로 가장 높았다.

신체활동 실천 여부에 따라서는 습관 보유율이 거의 차이가 없었으나, 습관 보유자의 습관의 강도의 경우에는 신체활동을 실천하는 집단의 습관 보유자의 습관의 강도가 신체활동을 실천하지 않는 습관 보유자의 습관의 강도에 비해 더 높게 나타났다.

[그림 3-118] 신체적 건강행태에 따른 기타 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도



주: 습관 보유율은 영역 내 문항 중에서 1개 이상 습관을 가지고 있다고 응답한 사람의 비율이며, 습관의 강도는 1개 이상의 습관을 가지고 있는 사람의 습관의 강도를 1~10까지 측정한 점수임.

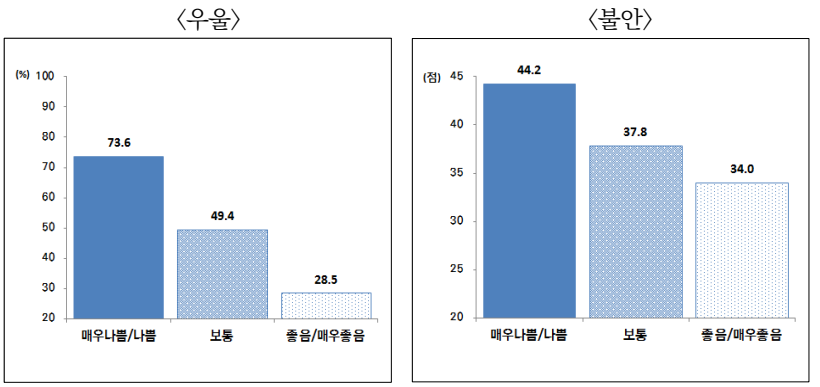
3. 신체적 건강 수준·행태와 정신건강 수준

가. 신체적 건강 수준과 정신건강

신체적 건강 수준, 행태에 따른 정신적 습관 보유율과 습관의 강도에 이어 정신건강 수준의 차이도 살펴보았다.

주관적 건강 수준이 '매우 나쁨' 또는 '나쁨'일 때 우울 위험군의 비율(73.6%)이 가장 높았으며, '보통'(49.4%), '좋음' 또는 '매우 좋음'(28.5%) 순으로 위험군의 비율이 낮아졌다. 불안 점수 또한 주관적 건강 수준이 나쁠 경우에 점수가 44.2점으로 가장 높았으며, 보통일 때 37.8점, 주관적 건강 수준이 좋을 때 34.0점 순으로 나타났다.

[그림 3-119] 주관적 건강 수준에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수

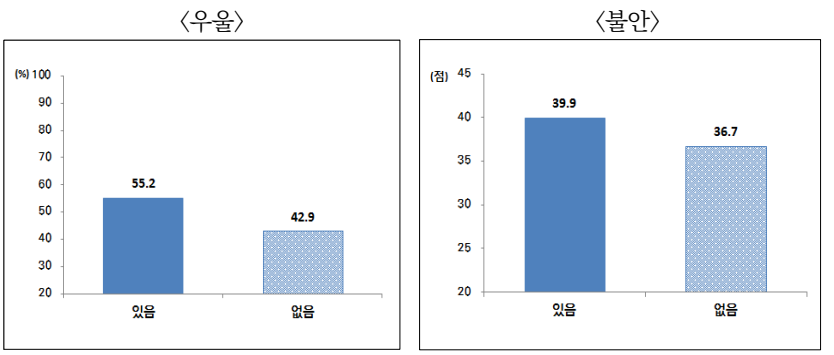


주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '주관적 건강 수준'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 생각을 의미함.

의사의 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환이 있는 경우(55.2%)에 질환이 없는 경우(42.9%)에 비해 우울 위험군의 비율이 더 높았으며, 불안 점수의 경우에도 질환이 있는 경우가 39.9점으로 질환이 없는 경우인 36.7점보다 높았다.

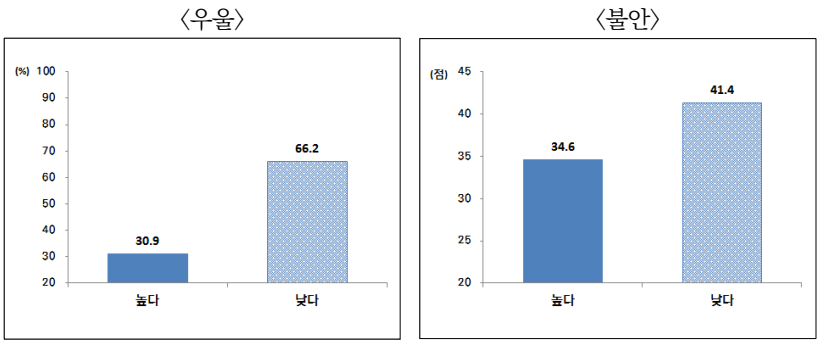
건강 관련 삶의 질(EQ-5D) 점수 수준에 따른 정신건강 수준 또한 정신적 습관과 마찬가지로 삶의 질 점수가 평균보다 낮은 경우(66.2%)에 평균보다 높은 경우(30.9%)보다 우울 위험군의 비율이 높았으며, 불안 점수도 삶의 질 점수가 평균보다 낮은 집단의 불안 점수가 41.4점으로 삶의 질 점수가 평균보다 높은 집단의 불안 점수 34.6점보다 높았다.

[그림 3-120] 의사진단 질환 유무에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '의사진단 질환 유무'는 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환의 유무를 의미함.

〔그림 3-121〕 건강 관련 삶의 질(EQ-5D)에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



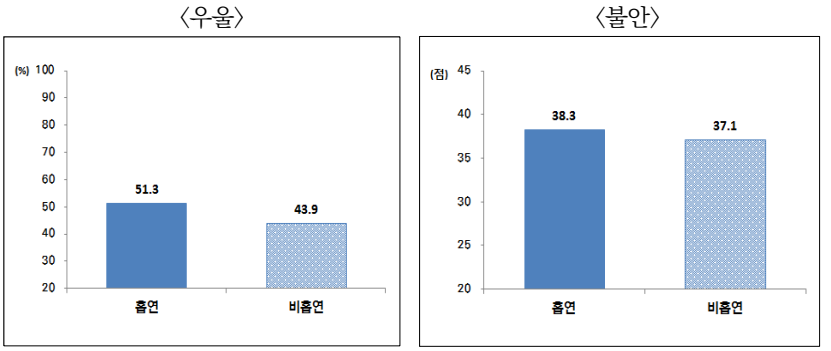
주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표(0~1점)이며, 평균점수보다 낮은 경우와 높은 경우로 나누어서 결과를 제시하였음.

나. 신체적 건강행태와 정신건강

신체적 건강행태에 따른 우울 및 불안 수준을 비교해본 결과, 현재 흡연자의 우울 위험군의 비율(51.3%)이 비흡연자의 우울 위험군의 비율(43.9%)보다 높았으며, 불안 점수도 마찬가지로 현재 흡연자의 불안 점수(38.3점)가 비흡연자의 불안 점수(37.1점)보다 더 높았다.

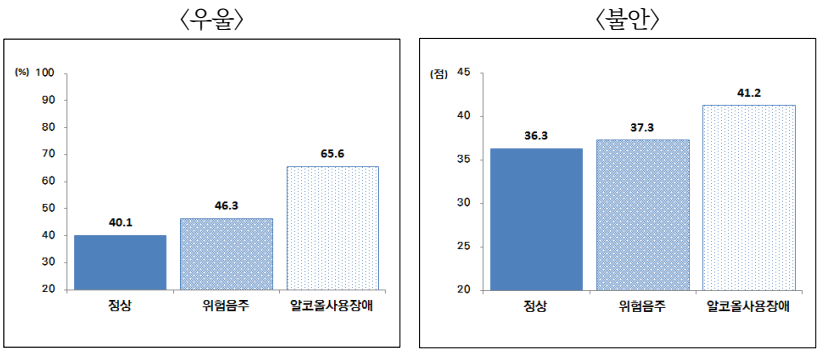
음주의 경우에는 정상 음주군, 위험 음주군, 알코올 사용장애 추정군의 우울 위험군의 비율과 불안 점수를 비교해본 결과, 우울 위험군의 비율, 불안 점수 모두 알코올 사용장애 추정군에서 가장 높았으며, 정상 음주군, 위험 음주군, 알코올 사용장애 추정군 순으로 우울 위험군의 비율과 불안 점수가 높아졌다.

[그림 3-122] 현재 흡연 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '현재흡연 여부'는 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는지에 대해 응답한 내용임.

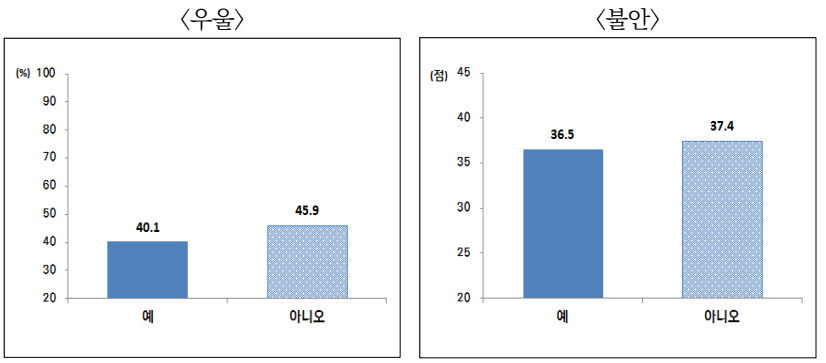
[그림 3-123] 위험 음주 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 남자의 경우에는 0~9점을 정상군, 10~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류하였고, 여자의 경우에는 0~5점을 정상군, 6~9점을 위험 음주군, 10~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류함.

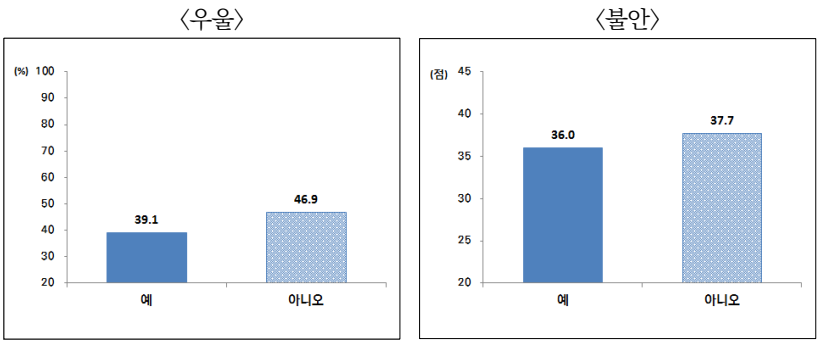
신체활동의 경우 중등도 신체활동 실천 여부에 따른 우울 위험군의 비율의 경우 신체활동을 하는 경우(40.1%)가 신체활동을 하지 않는 경우(45.9%)에 비해 낮았으며, 불안 점수의 차이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않았다. 격렬한 신체활동 실천의 경우에는 격렬한 신체활동을 실천하고 있는 집단의 우울 위험군의 비율(39.1%)이 신체활동을 하지 않는 집단의 우울 위험군의 비율(46.9%)보다 낮았으며, 불안 점수 또한 격렬한 신체활동을 실천하고 있는 집단의 불안 점수가 36.0점으로 격렬한 신체활동을 실천하고 있지 않은 집단의 불안 점수 37.7점보다 낮았다.

[그림 3-124] 중등도 신체활동 실천 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '중등도 신체활동'은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 것을 의미함.

[그림 3-125] 격렬한 신체활동 실천 여부에 따른 우울 위험군의 비율과 불안 점수



주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분할 수 있음.
3) '격렬한 신체활동 실천'은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 것을 의미함.

제4절 정신적 습관과 정신건강 수준

1. 정신적 습관과 정신건강 수준

가. 정신적 습관과 우울

정신적 습관은 앞서 살펴본 것처럼 대부분 부정적인 측면을 측정한 것이고, 32개 문항 중 '기타' 영역의 2개 문항이 긍정적인 정신적 습관을 나타낸다. 부정적인 정신적 습관 보유자의 우울 '위험군' 비율은 45.1~76.6% 수준으로, 미보유자의 32.8~45.6%에 비해 높다. 두 집단 간 차이는 '인지적 오류'의 '선택적 추상화(나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다)'를 제외하고 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

영역별로는 '무망', '자신에 대한 부정적 사고', '자기도피' 영역에서 습관을 보유한 경우의 우울 '위험군'이 높게 나타나, 이 세 가지 영역에서 습관을 갖고 있을 때 정신건강 상태에 보다 주의가 필요함을 알 수 있다. 특히 자기도피 영역 중 '자기도피 원인으로서의 고통스런 일상'에 대해 습관을 갖는 경우 우울 '위험군'이 76.6%로 가장 높았으며, 습관 미보유자(35.6%)와의 차이가 크다.

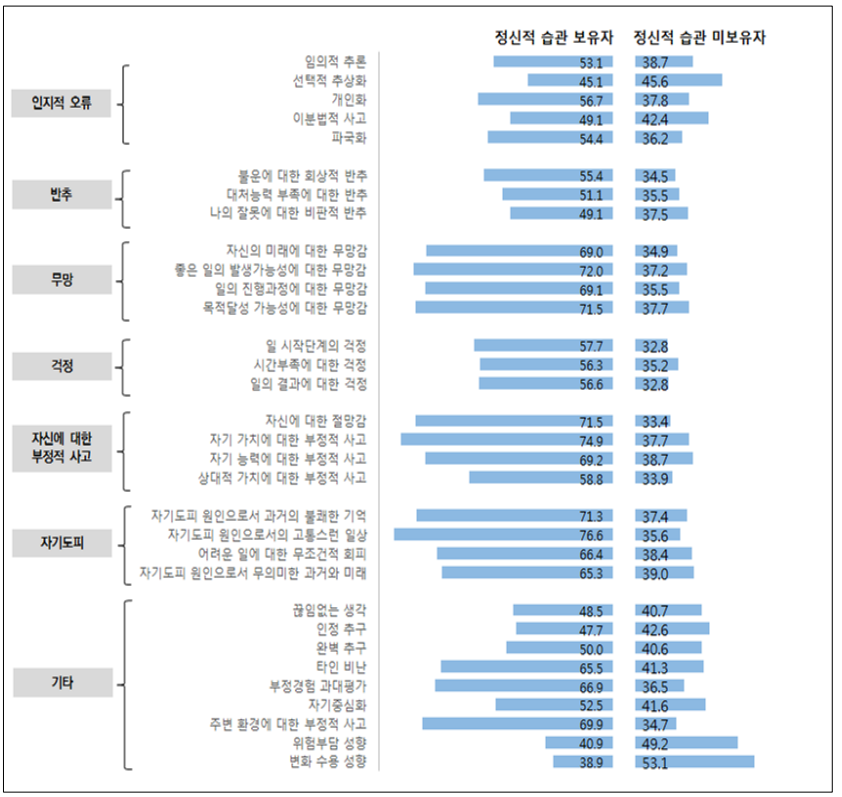
또한 6가지 영역으로 구분되기 어려운 '기타' 영역에서도 세 개 항목에 대한 습관 보유자의 우울 '위험군' 비율은 65%를 넘었다. 즉, 일이 잘 풀리지 않는 것에 대해 다른 사람을 탓하거나(타인 비난), 한 번 겪었던 불쾌한 일 때문에 계속 부정적으로 생각하거나(부정경험 과대평가), 주변 환경이 자신에게 불리하다고 판단(주변 환경에 대한 부정적 사고)하는 사람들이 우울증을 갖게 될 확률이 높았다.

한편, 긍정적인 정신적 습관은 우울의 위험을 낮출 것으로 기대되는데, 일이 안 될 가능성이 있더라도 기꺼이 도전하거나(위험부담 성향), 변화를 적극적으로 수용(변화 수용 성향)하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 우울의 위험이 낮았다(그림 3-126 참조).

나. 정신적 습관과 불안

부정적인 정신적 습관 보유자의 '경증 이상의 불안'을 가진 불안의 비율은 20.3~44.5% 수준으로, 미보유자의 12.5~21.0%에 비해 높다. 그러나 '인지적 오류'의 '선택적 추상화(나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다)'에 대한 습관은 낮은 정신건강 수준과 설명되지 않았으며, 이것은 앞서 살펴본 우울에서도 동일하였다.

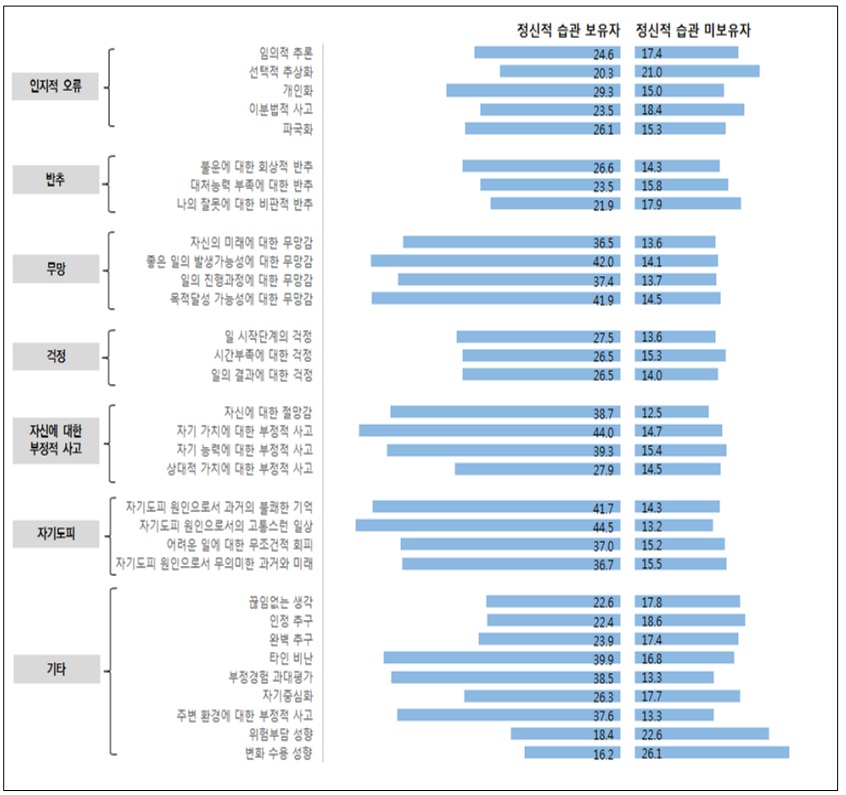
〔그림 3-126〕 정신적 습관 보유 여부에 따른 우울 '위험군' 비율



'무망', '자신에 대한 부정적 사고', '자기도피'의 세 개 영역에서 습관을 보유한 경우에는 불안 비율이 높아, 다시 한 번 이 세 가지 영역의 습관이 정신건강의 중요한 예측 인자로서 중요함을 확인할 수 있었다. 특히 자신에 대한 부정적 사고 영역 중 '자기 가치에 대한 부정적 사고'에 대해 습관을 갖는 경우 불안의 비율은 44.0%에 이른다.

우울 '위험군'이 두드러졌던 '기타' 영역의 세 개 항목(타인 비난, 부정경험 과대평가, 주변 환경에 대한 부정적 사고)에 대한 습관은 불안의 위험이 40%에 달하였다(그림 3-127 참조).

〔그림 3-127〕 정신적 습관 보유 여부에 따른 불안(경증 이상의 불안) 비율



제 4 장

정신질환자군-대조군의 정신적 습관 실태 비교

제1절 사회적 관계망 및 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 실태 비교
제2절 신체적 건강 수준·행태와 정신적 습관 실태 비교

4 정신질환자군-대조군의 정신적 습관 실태 비교

제1절 사회적 관계망 및 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 실태 비교

1. 정신질환자군 및 대조군의 정신적 습관 실태

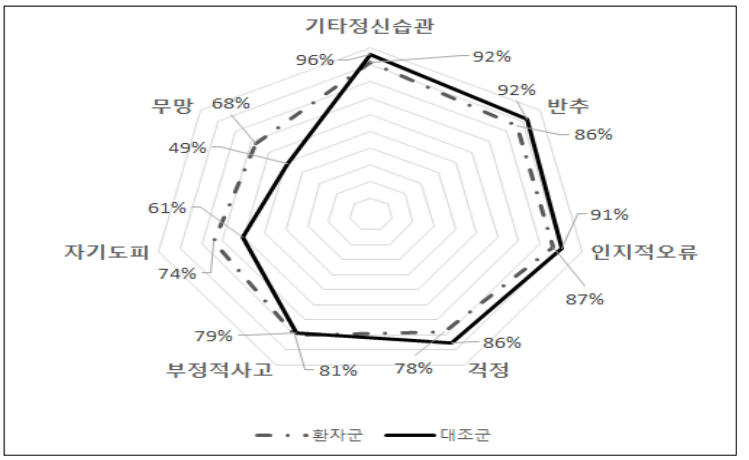
정신적 습관이 정신건강을 결정하는 요인이라는 점을 살펴보기 위한 방법의 하나로 정신질환자군과 정상군 간 정신적 습관의 보유 실태와 습관의 강도의 차이를 분석하였다.

먼저 7개의 정신적 습관 영역 중에서 각 영역별로 1개 이상의 항목에 대한 정신적 습관을 가진 비율을 비교하였다. 정신질환자군과 정상군(대조군) 간에 정신적 습관 보유율의 차이를 비교해 보면, 환자군의 경우 무망, 자기도피 등의 영역에서 대조군보다 높은 보유율을 보인 반면, 인지적 오류, 반추, 걱정 등의 영역에서는 대조군보다 낮은 보유율을 보였다. 이는 걱정이나 과거를 반복적으로 되돌아보는 습관 등은 환자군에 특화된 습관이 아니라 일반인에게도 보편화된 습관임을 보여 준다(그림 4-1).

정신질환자군의 습관 보유율은 55.0%, 대조군은 38.5%이었는데, 이 대조군의 습관 보유율은 앞에서 제시된 일반 국민의 보유율에 비해 다소 높게 나타났다. 이는 대조군이 200명이라는 소규모 표본이어서 전국 규모의 표본조사 결과와 다소 간의 괴리를 가지기 때문으로 보인다. 여기서는 정신질환자군과의 대조가 주목적이기 때문에 이 비율은 분석에 사용하기로 한다.

〔그림 4-1〕 정신적 습관 7개 영역별로 1개 항목 이상 습관 보유자의 비율

(단위: %)



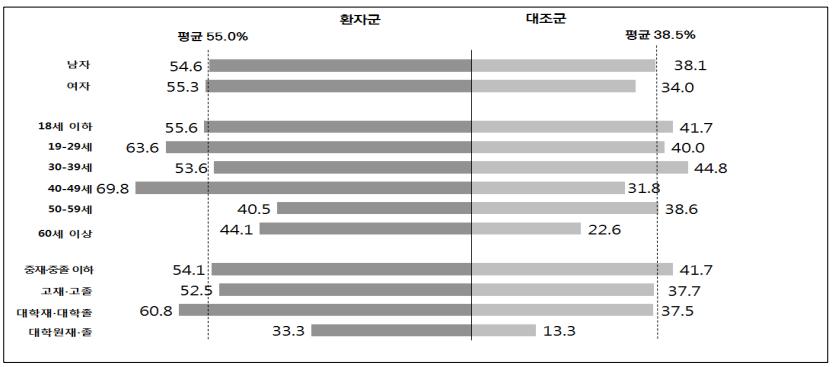
정신적 습관 보유율을 인구·사회학적 특성별로 비교하여 보면, 여러 특성별 보유율의 분포가 전체적으로 정신질환자군과 대조군 간에 큰 차이를 보이지 않았다. 성별로는 정신질환자군의 경우 여성의 습관 보유율이 높았으나 대조군은 남성의 습관 보유율이 높았다. 연령별로 살펴보면, 정신질환자군에서는 40~49세가 높은 보유율을 보인 반면, 대조군은 30~39세가 높은 습관 보유율을 보였다(그림 4-2).

정신적 습관의 강도는 정신질환자군의 경우 평균 3.06점, 대조군은 평균 2.45점으로 정신질환자군이 높은 점수를 보였는데, 성별로는 환자군과 대조군 모두 남자의 습관 강도가 높은 것으로 나타났다.

연령별로는 30대가 정신질환자군과 대조군 모두 높게 나타났다. 교육수준별로 보면, 정신질환자군에서는 중학교 재학 및 ·졸업 집단의 습관 강도 점수가 가장 높았으며, 대조군에서는 고등학교 재학 및 졸업 집단에서 높았다(그림 4-3).

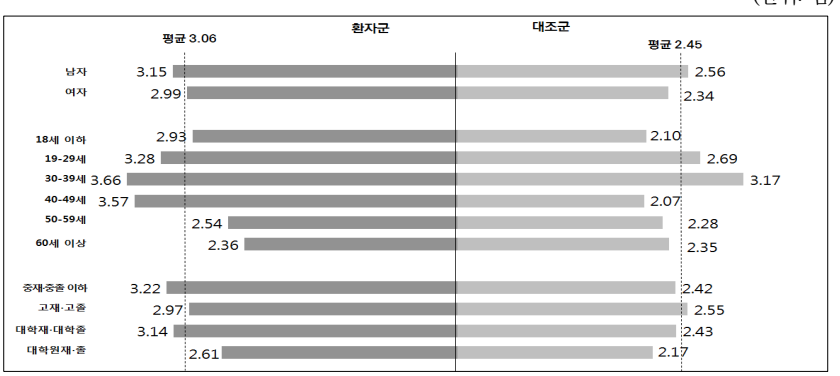
〔그림 4-2〕 정신적 습관 7개 영역별로 1개 항목 이상 정신적 습관이 있다고 응답한 비율

(단위: %)



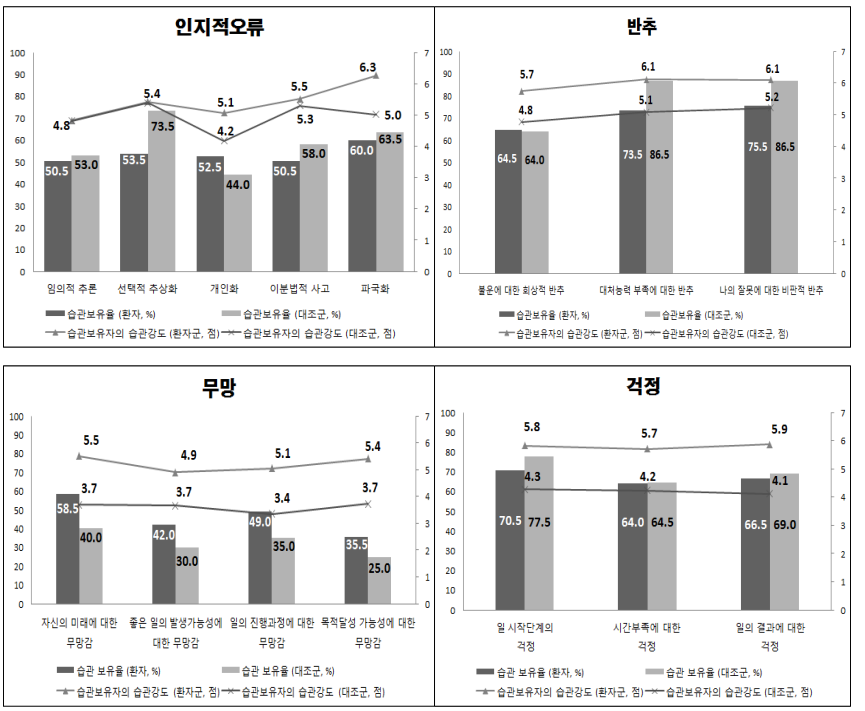
〔그림 4-3〕 정신질환자군 및 대조군의 정신적 습관의 평균 강도

(단위: 점)



다음으로 7개 영역의 개별 항목별로 습관 보유율과 습관의 강도를 비교하였다. 습관 보유율과 달리 습관의 강도(습관을 가진 경우만의 강도, 1~10점으로 측정)는 대조군보다 정신질환자군이 모든 영역의 정신적 습관에서 높게 나타났다. 인지적 오류, 반추, 걱정 등 일부 영역의 경우는 습관 보유율이 대조군에서 높게 나타났지만, 습관의 강도는 각 영역의 모든 세부항목에 걸쳐 환자군이 대조군보다 높았다(그림 4-4, 그림 4-5).

〔그림 4-4〕 정신적 습관의 각 항복별 습관 보유율(%)과 습관 보유자의 습관의 강도(점)



주: 1) 습관의 강도는 각 항목별로 1-10점으로 측정한 점수임.

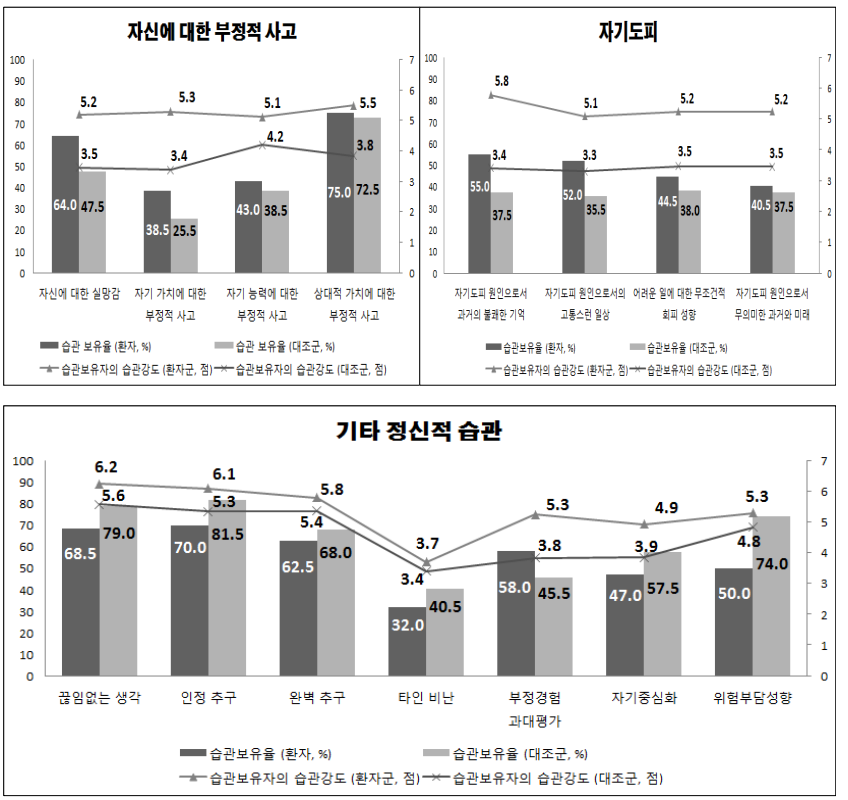
2) '인지적오류'의 '임의적 추론'은 어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다; '선택적 추상화'는 나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다; '개인화'는 내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다; '이분법적 사고'는 세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다; '파국화'는 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다'를 의미함.

3) '반추'의 불운에 대한 회상적 반추는 내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까; '대처능력 부족에 대한 반추'는 왜 나는 더 잘 대처하지 못할까; '나의 잘못에 대한 비판적 반추'는 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다'를 의미함.

4) '무망'의 '자신의 미래에 대한 무망감'은 나의 미래는 어두울 것 같다; '좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감'은 앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다; '일의 진행과정에 대한 무망감'은 내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다; '목적달성 가능성에 대한 무망감'은 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다'를 의미함.

5) '걱정'의 '일 시작단계의 걱정'은 어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다; '시간부족에 대한 걱정'은 어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다; '일의 결과에 대한 걱정'은 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다'를 의미함.

〔그림 4-5〕 정신적 습관의 각 항복별 습관 보유율(%)과 습관 보유자의 습관의 강도(점)



주: 1) 습관의 강도는 각 항목별로 1~10점으로 측정한 점수임.

2) '자신에 대한 부정적 사고'의 '자신에 대한 실망감'은 나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다; '자기 가치에 대한 부정적 사고'는 나는 가치 없는 인간이다; '자기 능력에 대한 부정적 사고'는 나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다; '상대적 가치에 대한 부정적 사고'는 사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다를 의미함.

3) '자기도피'의 '자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억'은 과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다; '자기도피 원인으로서의 고통스런 일상'은 일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다; '어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향'은 어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다; '자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래'는 이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다를 의미함.

4) '기타'의 '끊임없는 생각'은 나는 끊임없이 무언가를 생각한다; '인정추구'는 다른 사람이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다; '완벽추구'는 내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다; '타인비난'은 일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람 때문이다; '부정경험 과대평가'는 불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다; '자기 중심화'는 다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 우선이다; '위험부담 성향'은 나는 일이 안될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다를 의미함.

2. 사회적 관계망과 정신적 습관

가. 사회적 관계망의 실태 비교

정신질환자군과 대조군 간의 비교를 통해 사회적 지지에 대한 주관적 인식, 가족 내 소통 정도에 대한 인식, 가족과의 관계의 원만함 등이 정신적 습관에 미치는 영향의 패턴의 차이를 분석하고자 하였다.

이를 위해 0~10점으로 측정된 사회적 지지, 가족 내 소통 정도의 점수를 각각 '0~3점, 4~6점, 7~10'점의 3개 구간으로 구분하였으며, 가족관계의 원만함은 '원만함, 원만하지 않음'의 2개 구간으로 구분하였다.

사회적 지지의 경우 정신질환자군에서는 사회적 지지 수준이 4~6점인 경우가 39.5%로 가장 많았고, 대조군의 경우에는 사회적 지지 수준이 7~10점인 경우가 61.5%로 가장 많았다.

사회적 지지의 평균 점수는 정신질환자군이 5.26점, 대조군이 6.65점으로 대조군의 점수가 환자군보다 유의하게 높게 나타나 정신질환자군이 대조군보다 사회적 지지 수준이 낮은 것으로 나타났다(그림 4-6).

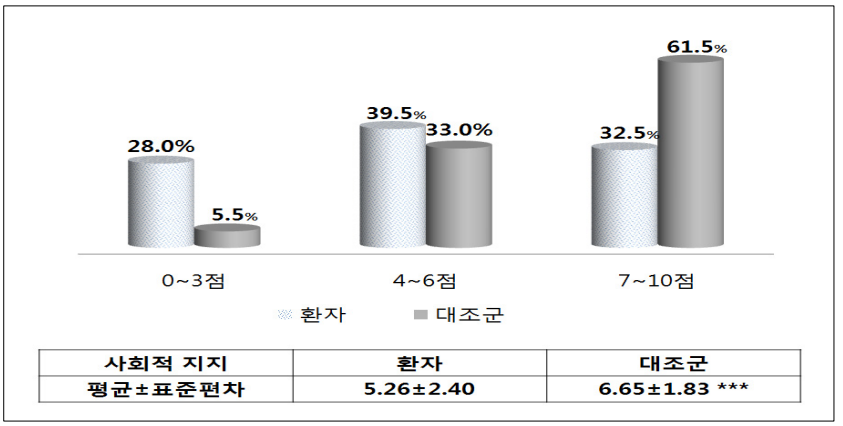
가족 내의 소통 정도와 관련하여서는, 정신질환자군은 평균 5.45점, 대조군은 평균 6.49점으로, 대조군의 가족 내 소통이 더 원활한 것으로 나타났다. 정신질환자군은 7~10점의 비율이 38.5%인 데 비해 대조군은 60.5%로 높았다(그림 4-7).

또한, 가족과의 관계가 원만하다고 응답한 비율은 대조군이 91.5%인 반면 정신질환자군은 69.0%로 대조군이 높았다.

마음을 털어놓을 수 있는 심리적 의지 상대가 얼마나 있다고 생각하는지에 관한 질문에서 정신질환자군이 대조군에 비해 심리적 의지 상대가 적은 것으로 나타나 정신질환자군일수록 사회적 지지를 잘 받지 못한다

고 인식하는 것으로 나타났다(그림 4-8, 그림 4-9).

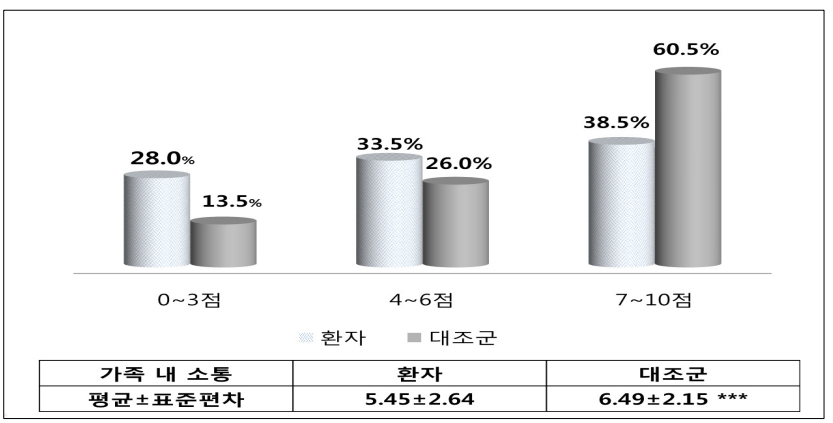
〔그림 4-6〕 정신질환자군과 대조군의 사회적 지지



사회적 지지	환자	대조군
평균±표준편차	5.26±2.40	6.65±1.83 ***

주: 1) '사회적 지지'는 다른 사람으로부터 도움을 받거나, 일상적인 문제와 감정을 함께 나누고 정보와 애정을 교환하는 것을 의미함. 자신이 사회적 지지를 얼마나 받고 있는지를 0~10으로 측정한 점수임.
2) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

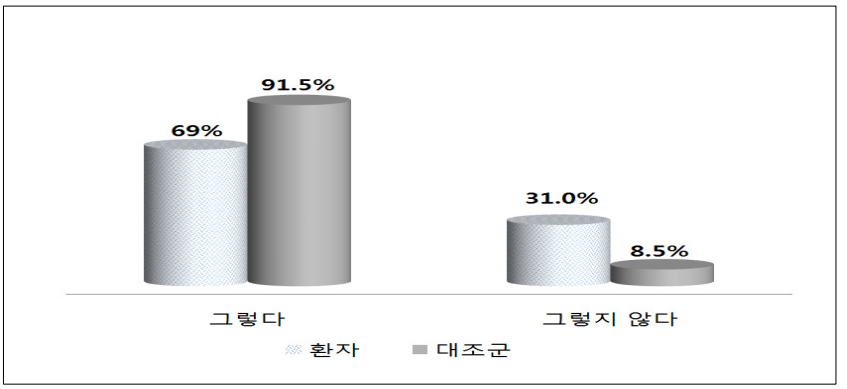
〔그림 4-7〕 정신질환자군과 대조군의 가족 내 소통 정도



가족 내 소통	환자	대조군
평균±표준편차	5.45±2.64	6.49±2.15 ***

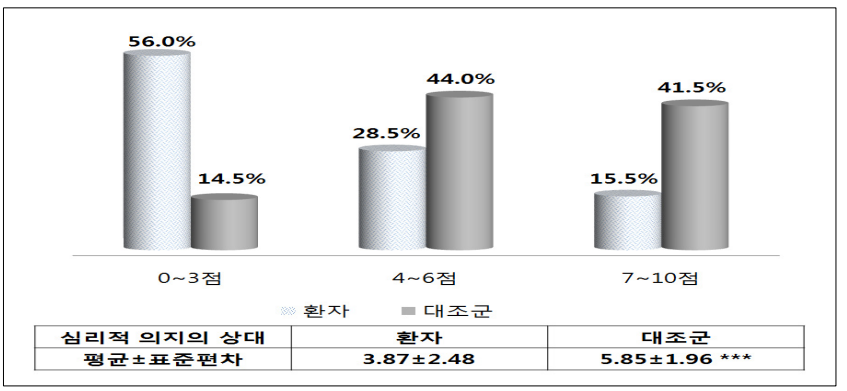
주: 1) '가족 내 소통'은 가족끼리 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.
2) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

[그림 4-8] 정신질환자군과 대조군의 가족과의 관계의 원만함



주: 1) '가족과의 관계의 원만함'은 전반적으로 보아 가족들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.

[그림 4-9] 정신질환자군과 대조군의 심리적 의지 상대의 규모



심리적 의지의 상대	환자	대조군
평균±표준편차	3.87±2.48	5.85±1.96 ***

주: 1) '심리적 의지 상대'는 평소 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 생각하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.
2) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

나. 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 실태 비교

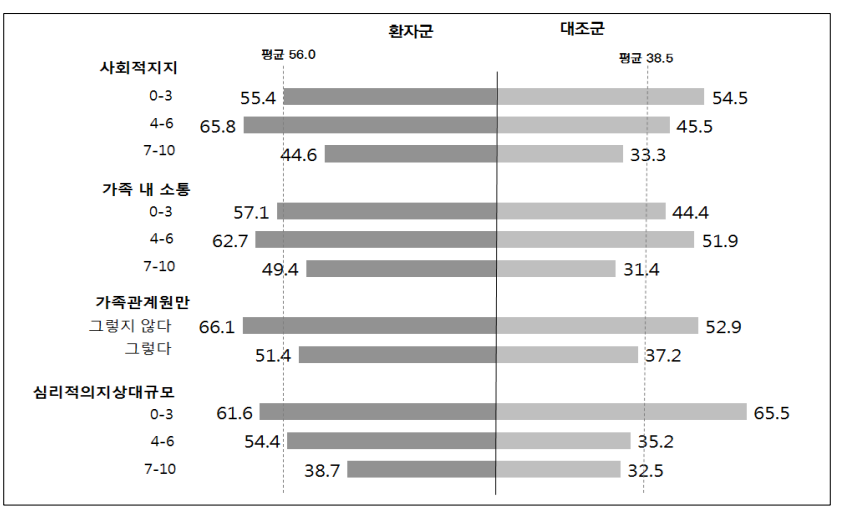
정신질환자군과 대조군 간 사회적 관계망의 수준에 따른 정신적 습관 보유율의 차이를 살펴보았다. 여기서의 습관 보유율은 7개의 정신적 습

관 영역별로 1개 이상의 습관을 가지고 있는 비율을 말한다.

분석결과, 정신질환자군이든 대조군이든 상관없이 가족관계가 원만할수록, 심리적 의지 상대가 많다고 인식할수록 정신적 습관의 보유율은 낮았지만 이러한 양상은 대조군에서 비교적 더 분명하게 나타났다.

사회적 지지와 관련하여서는 대조군의 경우 사회적 지지를 많이 받고 있다고 인식할수록 정신적 습관의 보유율이 낮았으나, 정신질환자군의 경우는 이러한 패턴이 분명치 않았다. 가족 내 소통의 경우는 정신질환자군이든 대조군이든 일관성 있는 양상을 찾기 어려웠다(그림 4-10).

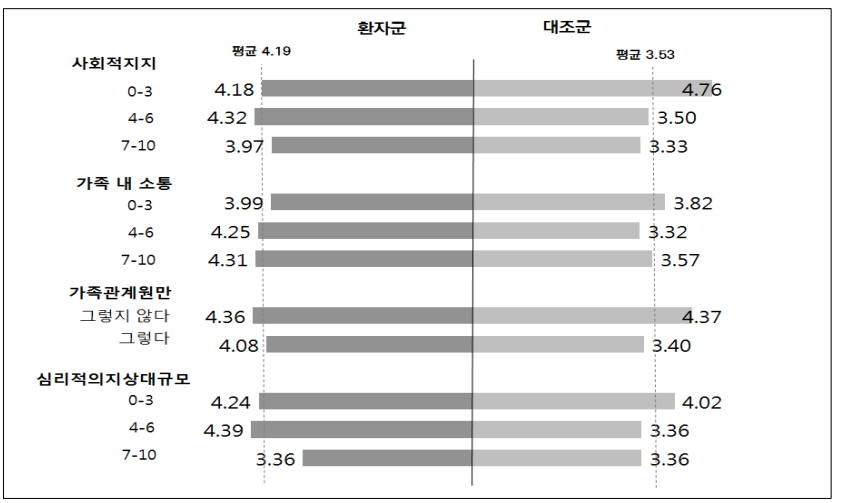
[그림 4-10] 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 보유율(%)



사회적 관계망에 따른 정신적 습관의 강도 차이를 비교해 보면, 정신질환자군이 대조군보다 습관의 강도가 전반적으로 높았는데, 정신질환자군이든 대조군이든 상관없이 사회적 지지 수준, 가족 내 소통 수준, 가족관계의 원만함, 심리적 의지 상대의 규모 등에 따른 습관의 강도의 차이가

크지 않았다. 다만, 대조군의 경우 정신질환자군보다 이러한 특성별 차이가 상대적으로 컸다. 이는 정신질환자군의 경우는 이미 정신건강 상에 문제가 발생한 상황이기 때문에 사회적 관계망의 차이로 인한 정신습관 강도의 차이가 크지 않기 때문으로 볼 수 있다(그림 4-11).

[그림 4-11] 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 보유자의 습관 강도



주: 1) 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수를 보유자를 분모로 한 평균임.

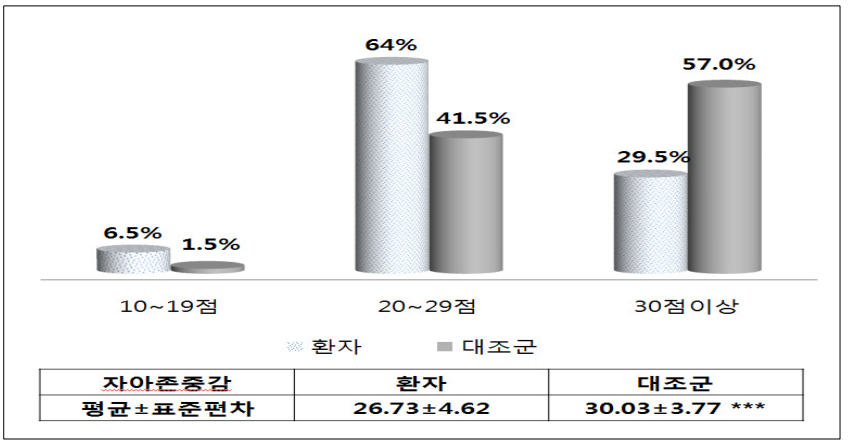
3. 사회·심리적 특성과 정신적 습관

가. 정신질환자군 및 대조군의 사회·심리적 특성 비교

Rosenberg 척도로 측정한 자아존중감을 보면 정신질환자군은 26.73점이고 대조군은 30.03점으로 환자군보다 대조군이 유의하게 높게 나타났다. 자존감이 30점 이상으로 가장 높은 집단의 비율을 보면 정신질환자군에서는 29.5%인 반면 대조군에서는 57.0%로 나타나 대조군의 자아존

중감이 상대적으로 높은 것으로 나타났다(그림 4-12).

〔그림 4-12〕 정신질환자군과 대조군의 자아존중감



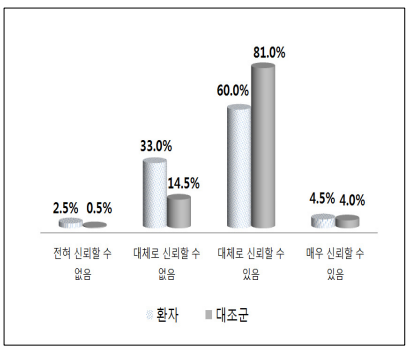
자아존중감	환자	대조군
평균±표준편차	26.73±4.62	30.03±3.77 ***

주: 1) Rosenberg의 자아존중감 척도(총 10개 문항, 4점 척도로 구성됨)를 이용하여 측정함.
2) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

대인신뢰도에 관한 질문에서 신뢰하지 못한다고 응답한 비율을 보면 대조군은 15.0%인 반면 정신질환자군은 35.5%로, 환자군이 대조군보다 대인신뢰도가 낮은 것으로 나타났다(그림 4-13).

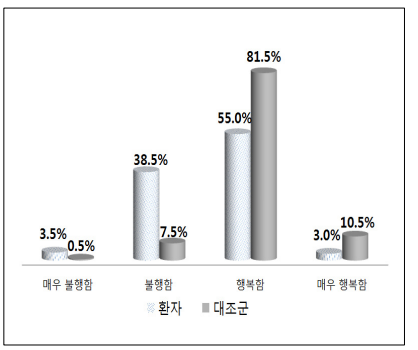
삶의 대한 행복감을 묻는 질문에서 불행하다고 응답한 비율을 보면 대조군은 8.0%에 불과한 반면 환자군은 42.0%로 환자군이 대조군보다 삶의 대한 행복감이 낮은 것으로 나타났다(그림 4-14).

〔그림 4-13〕 정신질환자군과 대조군의 대인신뢰도



주: 1) '대인신뢰도'는 일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

〔그림 4-14〕 정신질환자군과 대조군의 행복감



주: 1) '행복감'은 본인의 삶이 얼마나 행복하다고 생각하는지에 대한 응답임.

나. 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 비교

사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 보유율(정신적 습관 7개 영역별로 1개 이상의 습관을 가지고 있는 비율)을 보면, 정신질환자군과 대조군 모두에서 자아존중감이 높고, 자신의 삶이 행복하다고 생각할수록, 대인신뢰도가 높을수록 정신적 습관 보유율은 낮게 나타났는데, 이러한 양상은 정신질환자군에서 보다 분명하게 나타났다(그림 4-15).

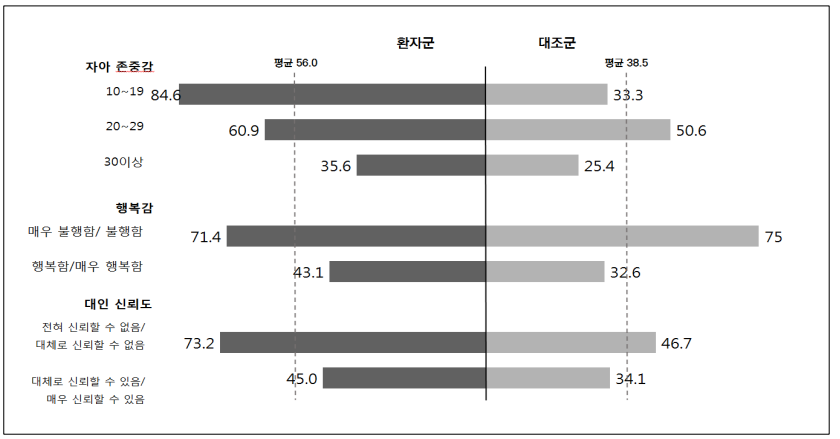
사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 강도를 보면 정신질환자군이나 대조군 모두 자아존중감, 행복감, 대인신뢰도 등이 낮을수록 정신적 습관의 강도가 높게 나타났다, 다만, 사회·심리적 특성별 습관 강도의 차이는 정신질환자군보다 대조군이 상대적으로 뚜렷하게 나타났다.

이는 정신질환자군의 경우는 이미 정신건강상에 문제가 발생한 상태로서, 그러한 정신건강 상의 문제를 야기한 다른 요인들에 비해 사회·심리적 특성의 중요성이 상대적으로 적게 나타나기 때문으로 볼 수 있다(그

림 4-16).

[그림 4-15] 사회심리적 특성에 따른 정신적 습관 보유율

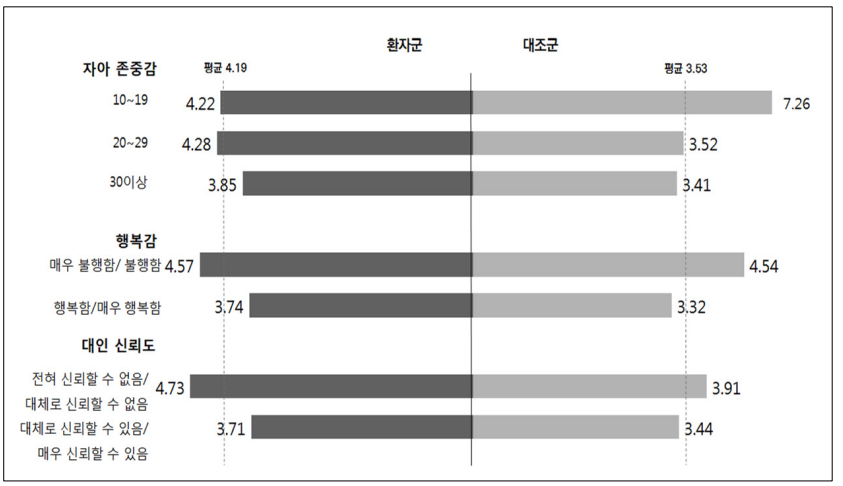
(단위: %)



주: 1) 각 영역 내에서 1개 이상의 습관을 보유한 비율.

[그림 4-16] 사회심리적 특성에 따른 정신적 습관 강도

(단위: 점)



주: 1) 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수를 모든 대상자를 분모로 한 평균임.

제2절 신체적 건강 수준·행태와 정신적 습관 실태 비교

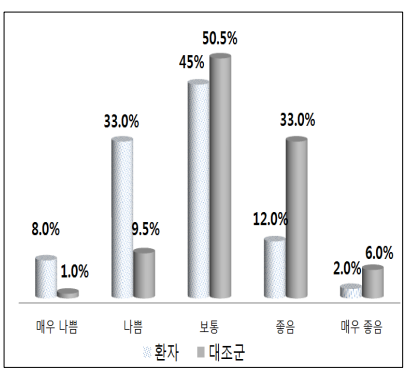
1. 신체적 건강 수준 및 행태

가. 신체적 건강 수준 비교

현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 스스로의 평가와 건강 관련 삶의 질 지표가 환자군보다 대조군이 더 좋은 것으로 나타났다. 이러한 결과에 따라 정신질환이 신체질환과 동반됨을 추측해 볼 수 있다.

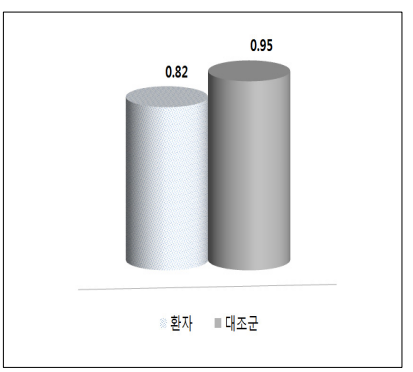
구체적으로 살펴보면, 주관적 건강 수준의 경우 건강상태가 좋다고 응답한 비율은 정신질환자군에서 14.0%인 반면, 대조군은 39.0%로 높았다(그림 4-17). EQ-5D로 측정한 건강 관련 삶의 질은 대조군이 0.95로 정신질환자군 0.82보다 높았다(그림 4-18).

〔그림 4-17〕 정신질환자군과 대조군의 주관적 건강 수준



주: 1) '주관적 건강 수준'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 생각을 의미함.

〔그림 4-18〕 정신질환 환자와 대조군의 EQ-5D



주: 1) 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표임.

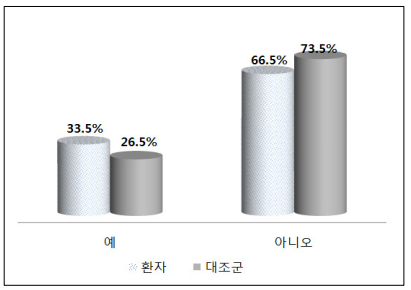
나. 신체적 건강행태 비교

흡연, 음주, 신체활동, 수면과 같은 건강행태는 앞서 살펴본 건강 수준에 직접적으로 영향을 미치는 요인들이다. 그런데 환자군의 건강 수준이 대조군보다 더욱 나쁘게 나타났던 것에 반해, 환자군의 건강행태가 모두 부정적으로 나타나는 것은 아니었다.

먼저 현재 흡연 상태를 보면, 흡연의 양과 관계없이 현재 흡연을 하는 집단은 환자군에서 다소 높았다. 현재 흡연군은 환자군이 33.5%, 대조군이 26.5%였다(그림 4-19).

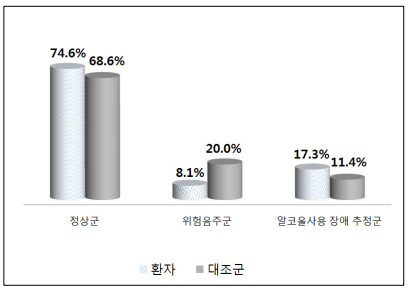
반면, AUDIT-K로 측정한 알코올 의존 정도는 오히려 대조군보다 환자군이 정상군 비율이 높게 나타나고, 위험 음주군 비율도 낮았다. 그러나 알코올 의존이 가장 심각한 알코올 사용장애 추정군의 비율은 환자군에서 17.3%로 대조군 11.4%보다 높았다. 즉, 대조군은 낮은 수준의 알코올 문제를 갖고 있지만, 환자군은 중증의 알코올 의존성을 보이고 있었다(그림 4-20).

〔그림 4-19〕 정신질환자군과 대조군의 흡연 실태



주: 1) '현재흡연 여부'는 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는지에 대해 응답한 내용임.

〔그림 4-20〕 정신질환자군과 대조군의 음주 실태

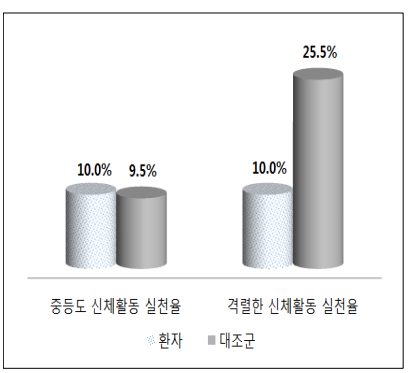


주: 1) '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 0~15점을 정상군, 16~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류함.

신체활동을 보면, 중등도 신체활동에서는 환자군이 약간 높기는 하지만 두 집단 간 차이가 있다고 보기는 어렵다. 그러나 격렬한 신체활동은 대조군의 25.5%, 환자군의 10.0%가 실천하고 있어, 환자군과 대조군 간 뚜렷한 차이를 드러냈다(그림 4-21).

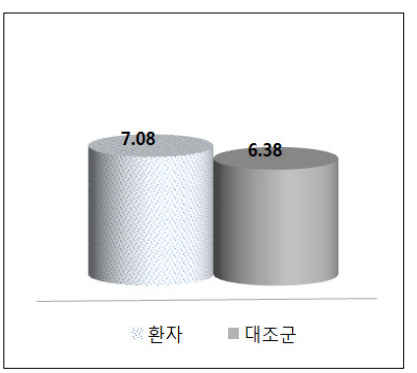
수면시간은 환자군이 평균 7.08시간으로 대조군 평균 6.38시간보다 다소 높기는 하지만, 수면시간의 측면에서는 두 집단 모두 정상적인 범위 내에서 이루어지고 있었다. 따라서 수면의 질, 또는 얼마나 규칙적으로 정상적인 시점에 수면을 취하는가를 살펴볼 필요가 있겠다(그림 4-22).

〔그림 4-21〕 정신질환자군과 대조군의 신체활동 실태



주: 1) 중등도 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.
2) 격렬한 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.

〔그림 4-22〕 정신질환자군과 대조군의 수면시간 실태



주: 1) 수면시간은 최근 3개월 동안 하루 평균 수면 시간을 의미함.

2. 신체적 건강 수준·행태와 정신적 습관

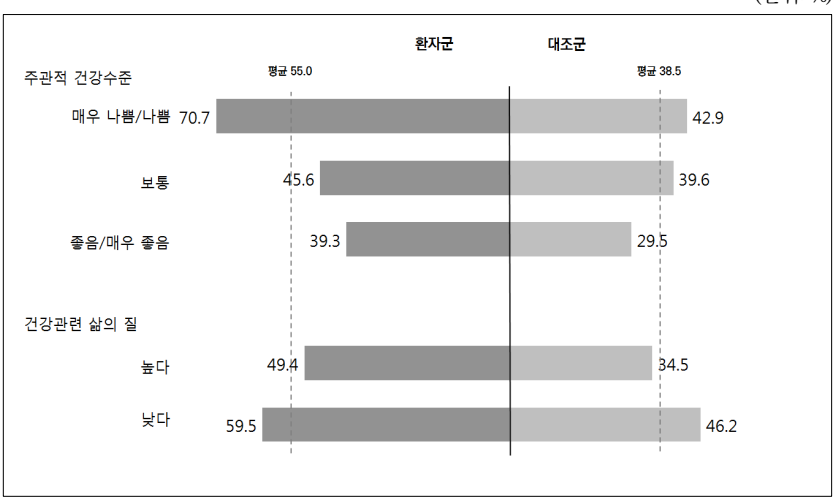
건강 수준에 따른 정신적 습관 보유율(7개 영역별로 1개 이상 항목에

대해 습관을 가지고 있는 비율)을 살펴보면, 환자군과 대조군 모두 건강 수준이 나쁠수록 부정적인 정신적 습관을 갖는 비율이 높아졌다. 이러한 경향은 환자군에서 특히 두드러졌다.

대조군에서는 자신의 건강상태가 나쁘다고 판단하는 사람들 중 42.9%가 부정적인 정신적 습관을 갖고 있었는데, 환자군에서는 70.7%에 달했다. 건강 관련 삶의 질은 주관적 건강상태에 따른 차이만큼 두드러지지는 않았지만, 삶의 질이 낮은 집단이 습관적으로 부정적인 생각을 하는 편이었다(그림 4-23).

[그림 4-23] 신체적 건강 수준과 정신적 습관 보유율

(단위: %)



주: 1) 정신적 습관 각 영역 내에서 1개 이상의 습관을 보유한 비율.

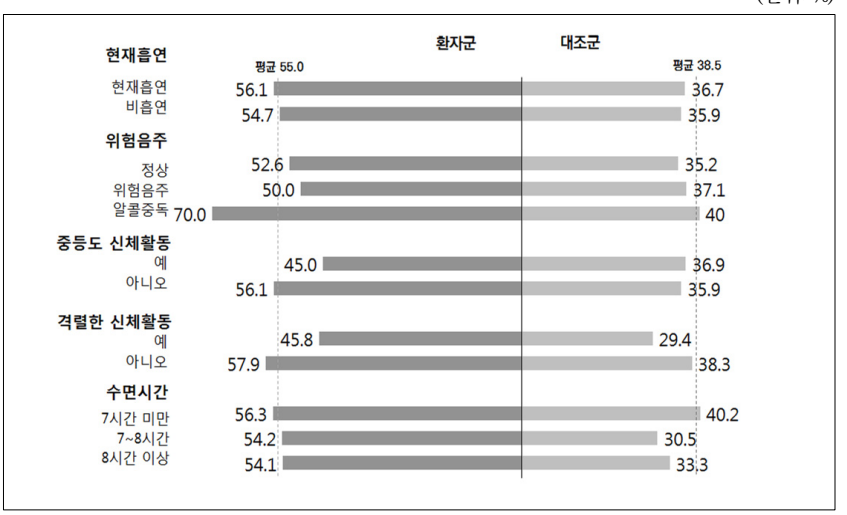
건강행태별로 살펴보면, 부정적인 건강행태를 갖고 있을수록 부정적인 정신적 습관을 갖고 있는 비율이 높아졌다. 특히 환자군의 음주 문제와 소극적인 신체활동이 부정적인 정신적 습관과 관련이 높았다. 환자군에서 알코올 중독군의 습관 보유율은 70.0%였는데, 이에 반해 대조군에서

알코올 중독군은 40.0%가 습관을 보유하고 있었다. 대조군의 중등도 신체활동은 습관 보유율과 분명한 관련성을 보이지 않지만, 환자군은 중등도 신체활동을 하지 않는 집단의 정신적 습관이 더욱 문제가 되었다. 격렬한 신체활동 역시 대조군보다 환자군에서 더욱 큰 차이를 보였다(그림 4-24).

앞서 제3장에서 건강 수준과 건강행태가 나쁜 지표를 나타낼수록 부정적인 습관을 가질 가능성이 높아짐을 확인하였다. 그런데 이러한 관계는 일반인보다 정신질환을 진단받고 치료 중인 환자들 사이에서 더욱 분명하였다. 이러한 결과는 부정적인 정신적, 신체적 습관이 동반될 때 정신질환으로 이어질 가능성도 높아질 수 있음을 시사한다.

[그림 4-24] 신체적 건강행태와 정신적 습관 보유율

(단위: %)



주: 1) 정신습관 각 영역 내에서 1개 이상의 습관을 보유한 비율.

제 5 장

정신적 습관 및 정신건강에 대한 다변량 분석

제1절 정신적 습관에 영향을 미치는 요인
제2절 정신적 습관과 정신건강의 관련성
제3절 정신적 습관이 신체적 건강과 건강 관련 삶의 질에 미치는 영향

5 정신적 습관 및 정신건강에 대한 다변량 분석

제1절 정신적 습관에 영향을 미치는 요인

제3장에서는 여러 가지 유형의 정신적 습관 보유 실태를 확인하고, 더불어 정신적 습관과 관련성이 높을 것으로 판단되는 요인들과의 관련성을 파악해 보았다. 이 장에서는 부정적 정신적 습관을 갖게 되는 데 기여하는 요인들을 점검해 보고자 한다. 이를 위해서 제3장에서 정신적 습관 보유와 관련성이 높을 것으로 파악되는 주요 요인들을 중심으로 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

독립변수로는 인구·사회학적 특성, 사회·심리적 특성, 건강 수준, 건강 행태, 사회적 관계망을 대표하는 변수들을 포함하였다. 독립변수의 선정은 통계적 선정 방법을 시행하기보다는 기존 연구와 본 조사의 기초분석 결과를 토대로 하였다. 인구·사회학적 특성은 통제변수로서 포함하였으며, 그 외 요인들은 제3장에서 정신적 습관과 관련성이 있을 것으로 판단되었던 변수들이다. 사회·심리적 특성과 사회적 관계망은 기존 연구에서 정신건강과의 관련성이 높다고 알려져 있으며, 건강 관련 요인 또한 제2장의 선행연구에서 검토한 바와 같이 상당수의 연구에서 정신건강과 상호작용하는 것으로 입증되었다.

실제로 인구·사회학적 특성을 제외한 다른 요인들은 정신적 습관과 상호 영향을 미칠 것으로 판단되지만, 이 장에서는 정신적 습관에 특히 강력하게 작용하는 요인을 탐구하는 목적을 가지므로 단일 방향의 영향만을 고려하였다.

모형 확정에 앞서 독립변수가 종속변수의 미치는 영향을 정확히 진단할 수 있도록 독립변수 간 다중공선성을 확인하였다. VIF를 확인하기 위하여, 종속변수는 부정적인 습관의 평균 강도 점수를 활용하였다. 분석결과, 모형에 포함하고자 선정한 모든 변수들의 VIF가 1~2 사이의 값을 나타내어, 독립변수 간 상관의 정도가 크지 않음을 확인하였다. 즉, 모든 변수들이 하나의 모형 내에 포함된다고 하더라도, 예측 변수들 사이의 선형의존성은 중요하지 않은 수준이어서 최종모형에서 산출한 계수를 신뢰할 수 있을 것으로 판단된다(표 5-1).

〈표 5-1〉 독립변수의 다중공선성

변수	Parameter Estimate	Standard Error	t Value	Pr 〉|t|	VIF
Intercept	9.66537	0.82615	11.70	〈.0001	0
성	0.09312	0.13627	0.68	0.4945	1.23075
연령	0.09511	0.04958	1.92	0.0553	1.43567
거주지역	-0.22574	0.17377	-1.30	0.1942	1.03104
가구구성	0.01180	0.05528	0.21	0.8309	1.13179
교육 수준	-0.02203	0.09294	-0.24	0.8127	1.35729
가구소득	0.01524	0.05392	0.28	0.7775	1.39460
근로형태	0.05962	0.07724	0.77	0.4404	1.27901
자아존중감	-0.92297	0.14936	-6.18	〈.0001	1.37943
행복도	-0.60882	0.15847	-3.84	0.0001	1.64458
대인신뢰도	-0.65727	0.14335	-4.59	〈.0001	1.33429
건강 관련 삶의 질	0.39850	0.15465	2.58	0.0101	1.40300
흡연	-0.12815	0.15228	-0.84	0.4003	1.25068
신체활동	-0.21779	0.16079	-1.35	0.1759	1.02609
사회적 지지	-0.17045	0.09599	-1.78	0.0761	1.26207

종속변수로서의 정신적 습관은 부정적인 측면을 다루며, 조작적 정의에 따라 이분형으로 재구성하였다. 조작적 정의를 설명하기에 앞서 제3

장의 분석 결과에서 정신적 습관의 보유율과 강도가 갖는 의미를 다시 한 번 상기시키고자 한다. 7개 영역의 정신적 습관 중에서 인지적 오류, 반추, 걱정, 기타 영역은 상대적으로 많은 사람들이 흔히 보유하고 있었으며, 습관의 강도 또한 높은 편이었다. 반면, 무망, 자기도피, 자신에 대한 부정적인 사고의 3개 영역은 보유율이 낮고, 습관의 강도 또한 낮았으나, 이들 영역의 습관 보유 자체는 정신건강과의 관련성이 높았기 때문에 정신건강에 영향을 미치는 중요한 습관인 것을 알 수 있었다. 그렇기 때문에 각 개인이 7개 영역에서 갖는 습관의 강도를 평균점수로 나타내면 부정적인 습관의 위험이 희석될 수 있으므로, 얼마나 다양한 영역에서 습관을 갖고 있는가를 평가하는 것이 의미가 있다고 판단하였다. 따라서 정신적 습관 7개 영역(긍정적인 정신적 습관 항목 2개 제외)에서 각각 최소한 2개 이상의 문항에 습관이 있는 경우를 '부정적 정신적 습관이 강함', 그렇지 않은 경우를 '부정적 정신적 습관이 약함'이라고 분류하였다. 조사대상자의 10.6%가 정신적 습관이 강한 쪽으로 확인되었다.

분석 결과, 부정적인 정신적 습관을 강화하는 데 중요한 역할을 하는 것은 인구·사회학적 특성보다는 사회·심리적 특성, 건강 수준, 사회적 관계망인 것으로 나타났다. 사회·심리적 특성 중 자존감은 부정적인 정신적 습관과 강력한 관련성을 보였다. 자존감이 30이상 높은 집단에 비해 20~29 수준으로 낮은 집단은 강한 부정적인 정신적 습관을 갖게 될 위험이 3.3배이며, 10~19로 자존감이 가장 낮은 집단은 위험도가 14.1로 크게 증가하였다. 또한 자신의 삶에 대한 행복도가 낮고, 타인에 대한 신뢰도가 낮을수록 부정적인 정신적 습관이 더욱 강해졌다.

한편, 건강 수준을 대표할 수 있는 지표로서, 건강 관련 삶의 질(EQ-5D)이 낮을수록 부정적인 정신적 습관의 위험이 높았으나, 건강행태와 관련성은 찾기 어려웠다. 정신건강의 강력한 보호요인으로 알려져

있는 사회적 지지의 경우에는 사회적 지지가 가장 높은 집단(7~10)에 비해 가장 낮은 집단(0~3)이 강한 부정적인 정신적 습관을 갖게 될 위험이 1.9배 증가하였다(표 5-2).

〈표 5-2〉 정신적 습관에 영향을 미치는 요인

분류	변수	범주	OR	95% C.I.	
인구사회학적 특성	성	여자(Ref.남자)	1.044	0.868	1.256
	연령	18세 이하	1.000		
		19~29세	0.907	0.506	1.623
		30~39세	0.924	0.506	1.689
		40~49세	0.851	0.470	1.542
		50~59세	0.764	0.427	1.366
		60세 이상	0.981	0.517	1.862
	거주 지역	동 지역(Ref.읍·면 지역)	1.069	0.846	1.351
	가구구성	기타	1.000		
		독거	0.897	0.693	1.162
		조손	1.805	0.517	6.298
		편부편모	1.17	0.899	1.521
	교육 수준	중재·중졸 이하	1.168	0.675	2.021
		고재·고졸	1.365	0.915	2.034
		대재·대졸	1.202	0.839	1.723
		대학원 이상	1.000		
	소득 수준	100만 원 미만	1.033	0.661	1.615
		100~300만 원 미만	1.054	0.773	1.436
		300~500만 원 미만	1.055	0.784	1.419
		500~700만 원 미만	0.845	0.615	1.161
		700만 원 이상	1.000		
	근로형태	비육체직 종사자	0.842	0.679	1.044
		육체직 종사자	0.934	0.727	1.200
		무직 및 기타	1.000		
사회·심리적 특성	자존감	10~19	**14.122**	**8.250**	**24.174**
		20~29	**3.318**	**2.624**	**4.196**
		30 이상	1.000		
	행복도	불행함(Ref.행복함)	**2.886**	**2.390**	**3.486**
	대인신뢰도	신뢰할수없음(Ref.신뢰할수있음)	**1.670**	**1.397**	**1.996**
건강 수준	건강 관련 삶의 질	낮다(Ref.높다)	**1.858**	**1.551**	**2.226**
건강행태	흡연	현재흡연(Ref.비흡연)	1.214	0.989	1.491
	음주	위험 음주군(Ref.정상 음주군)	1.147	0.963	1.365
	격렬한 신체활동	아니요(Ref.예)	0.991	0.805	1.221
사회적 관계망	사회적 지지	0~3	**1.946**	**1.532**	**2.472**
		4~6	1.147	0.933	1.411
		7~10	1.000		

주: Likelihood ratio Chi-Squre=1221.5854, df=29, p<.0001

제2절 정신적 습관과 정신건강의 관련성

다음으로 정신적 습관이 정신건강과 얼마나 긴밀한 관련성을 보여 주는가를 파악하기 위한 상관분석을 실시하였다. 이 절에서 정신적 습관 또는 정신건강을 결과변수로 두지 않는 것은 이들이 상호작용하기 때문에 횡단면 자료로 인과관계의 방향을 가정하기 어렵기 때문이다.

또한 연구에서 선정한 정신적 습관의 항목에는 우울, 불안장애의 증상이 상당부분 담겨 있어서, 정신적 습관이 정신건강에 영향을 주는 독립변수라기보다는 우울 등과 같은 최종결과로서의 성격을 가지고 있다. 따라서 이미 정신적 습관과 정신건강과의 상관성이 예상되기는 하지만, 영역별 정신적 습관의 개별 요인이 실제 우울, 불안장애와 얼마나 관련성을 갖는지 확인하고자 하였다.

제3장의 제1절의 결과를 되돌아보면, 일반인 사이에서 흔히 보유하고 있는 정신적 습관(정신적 습관 7개의 각 영역에서 1개 이상의 정신적 습관을 보유하고 있는 비율)의 영역은 인지적 오류(90.9%), 반추(82.4%), 걱정(70.8%)이었다. 반면, 자기도피(48.2%), 무망(47.6%), 자신에 대한 부정적 사고(60.1%) 등은 상대적으로 낮은 비율을 보였다.

상관 분석 결과, 일반인 사이에서 습관 보유율이 낮은 세 가지 영역이 정신건강과 관련성이 높아, 이들 영역의 정신적 습관이 더욱 중요성을 갖고 있다. '무망'을 나타내는 지표들은 대체로 상관계수가 0.3 이상으로, 다른 지표들보다 우울과 불안장애와의 관련성이 높았다. 또한 '자신에 대한 부정적 사고' 영역에서 자신에 대한 절망감이나 자기 가치에 대한 부정적 사고, 그리고 '자기도피' 영역에서 자기도피 원인으로서의 고통스런 일상도 상관계수가 0.3 이상으로 높았다.

일반인의 습관 보유율이 가장 높은 인지적 오류 영역은 정신건강과의

상관계수가 낮은 편이며, 특히 선택적 추상화나 이분법적 사고와 같은 습관은 우울, 불안장애와 관련성이 분명하지 않았다(표 5-3).

〈표 5-3〉 정신적 습관과 우울, 불안장애와의 상관관계

정신적 습관		우울	불안장애
인지적 오류	- 어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시한다고 생각한다.	0.1801***	0.19207***
	- 나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.	0.00425	-0.00553
	- 내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.	0.18352***	0.17405***
	- 세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.	0.01392	0.00228
	- 나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.	0.12554***	0.11393***
반추	- '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각한다.	0.23229***	0.23038***
	- '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각한다.	0.20894***	0.19157***
	- 나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.	0.20831***	0.18031***
무망	- 나의 미래는 어두울 것 같다.	0.32745***	0.30548***
	- 앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.	0.30937***	0.30153***
	- 내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.	0.32856***	0.3134***
	- 내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.	0.29796***	0.29267***
걱정	- 어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.	0.21613***	0.21428***
	- 어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.	0.17894***	0.16814***
	- 무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.	0.23802***	0.2441***
자신에 대한 부정적 사고	- 나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.	0.35532***	0.31301***
	- 나는 가치 없는 인간이다.	0.37112***	0.34818***
	- 나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.	0.29355***	0.28478***
	- 사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.	0.25306***	0.22705***
자기도피	- 과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.	0.29632***	0.29259***
	- 일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.	0.35851***	0.37254***
	- 어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.	0.23317***	0.21714***
	- 이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.	0.18699***	0.19087***
기타	- 나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.	0.08045***	0.05307***
	- 다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.	0.0282*	0.01259
	- 내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.	0.03797*	0.00327
	- 일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.	0.16365***	0.21464***
	- 불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.	0.24732***	0.2521***
	- 다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.	0.0347*	0.02962
	- 나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.	0.31622***	0.28911***

주: 1) p<.05 *, p<.01 **, p<.001

제3절 정신적 습관이 신체적 건강과 건강 관련 삶의 질에 미치는 영향

정신적 습관이 신체건강에 미치는 영향의 가능성을 고려할 때, 개인과 사회의 긍정적 정신 습관의 고무를 위한 정책수립에 사용될 근거자료가 필요한데, 이러한 자료는 비임상적인 인구근거(population-based) 자료일 때 정책적인 연관성이 높아지게 될 것이다. 따라서 본 연구에서는 본 자료를 인구근거 자료로 활용하여, 정신적 습관이 신체적 건강과 건강 관련 삶의 질에 미치는 인과관계를 계량적 접근으로 분석하고자하였다.

1. 변수

가. 정신적 습관 척도 변수

분석에 사용된 부정적인 정신적 습관 변수는 습관의 강도이다. 습관의 강도는 습관 없음인 0에서 습관이 매우 강함인 10까지의 값으로 측정되었다. 여기에서는 해당 습관 척도의 질문에 대한 값을 합산하였다. 이 변수는 최소 0에서 최대 220의 값을 취할 수 있다.

나. 건강 변수

종속변수는 신체 건강 및 건강 관련 삶의 질(health-related quality of life)이다. 신체 건강 변수는 범주형 변수인 주관적인 신체 건강상태(매우 나쁨, 나쁨, 보통, 좋음, 매우 좋음), 이항 변수인 만성질환 유(有)(현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환)를 이용하였다. 건

강 관련 삶의 질은 EuroQol Five Dimensions(EQ-5D) 도구를 이용하여 측정하였다.

다. 인구·사회·경제학적 변수

인구 사회 경제학적 특성으로는 성, 나이, 학력, 지난 1년간 가구 월 평균 총 소득, 현 거주지, 근로형태, 사회적 지지에 대한 인지 변수를 포함한다. 학력 변수는 이분 변수인 고졸 지시 변수와 대학교 재학 및 이상의 지시 변수를 포함한다. 비교 카테고리(reference category)는 고졸 이하 및 현재 재학 중인 학생을 포함한다. 현 거주지는 17개 광역시 및 도를 지시하는 변수들로 구성되어 있고, 서울이 비교 카테고리로 이용되었다. 근로형태는 정규직원, 임시직원, 자영업 지시 변수를 포함하고 있으며, 무직이 비교군으로 사용되었다. 사회적 지지에 관한 인지도는 사회적 지지를 얼마나 받고 있는지에 대한 주관적 변수인데, 사회적 지지는 가족, 친척, 선생님, 친구 등으로부터 도움받음, 일상적인 문제와 감정을 함께 나눔, 정보와 애정을 교환하는 것으로 정의된 변수 값은 0(전혀 받고 있지 않음)에서 10(매우 많이 받고 있음)까지의 값을 취한다.

라. 건강행위 및 가족 병력 변수

건강행위 변수는 이항형 변수들인 현재 흡연, 격렬한 신체 활동(일주일에 3일 이상), 중증도 신체활동(일주일에 3일 이상), 위험 음주(알코올 사용장애 추정군 포함)를 포함한다.

가족 병력 변수로는 가족 만성질환(의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 질환을 앓고 있는 가족이 있는지), 가족 정신질환(정신질환을 앓고 있

는 가족이 있는지)을 포함 한다.

2. 분석 방법

정신적 습관이 신체 건강, 정신 건강, 건강 관련 삶의 질에 미치는 영향 분석을 위해 다음과 같은 계량식을 구축하였다. 아래의 (식 1)에서 h는 건강 변수 중 하나이며, mh는 총체적인 부정적 정신적 습관 점수이다. 벡터 x'는 인구·사회·경제학적 변수들과 건강 행위, 가족 병력 변수들과 같은 통제변수들을 포함한다. α와 β는 회귀계수 벡터이며, 특히 α는 한계효과일 때 정신적 습관이 건강에 미치는 영향을 측정해 준다.

(식 1) $h_j = g(mh_j\alpha + x_j'\beta) \quad (j = 1,2,\dots,n)$

부정적 정신습관은 측정도구의 측정 오류(measurement error), 계량 모델에 생략된 변수(omitted variable)와 같은 가능성에 의해 잠정적으로 내생성을 예상할 수 있으며, 내생성을 제거하지 않을 경우 추정 값의 오류가 있을 수 있다. 따라서 정신적 습관이 건강에 미치는 영향의 예측치 오류를 최소화하여 분석결과의 인과적 해석을 강화하기 위하여 위의 (식 1)과 아래의 (식 2)로 구성된 recursive simultaneous equation model(RSEM)을 구축하였다.

(식 2) $mh_j = x_j'\gamma + z_j'\varphi + \varepsilon_j \quad (i = 1,2,\dots,n)$

벡터 z'는 x' 이외의 추가적인 변수들을 포함하는 도구 변수

(instrumental variables) 벡터이다. 타당한 도구변수를 활용하여 RSEM의 식들을 동시에 추정할 경우 내생성을 통제하여 인과관계 해석을 유도해 낼 수 있게 된다.

도구변수는 다음과 같은 두 가지 조건을 만족해야 한다. 첫째, 도구 변수는 (식 2)에서 정신적 습관에 강한 영향을 주는 요인들이거나 이러한 요인들과 유효한 상관성이 있어야 한다. 둘째, 이러한 도구변수들을 (식 1)에서 배제되어야만 한다. 따라서 정신습관에 영향을 줌으로써만 건강에 영향을 미치는 요소들만이 도구 변수로서 타당하게 사용될 수 있다.

후보 도구변수들로는 가족 지역 사회와의 관계 척도 및 자아의식, 대인신뢰도 등의 변수를 고려하였다. 예를 들어, 가족이나 지역 사회와의 관계에 관한 개인적 인지 변수는 정신적 습관에 영향을 줄 수 있는 여러 종류의 가정 여건 (예: 가족 갈등, 가정 폭력 등) 및 지역 사회 여건 (예: 지역 사회자본, 평균소득 등) 등을 함축적으로 포함할 수 있으며 동시에 건강에는 직접적인 영향을 주지 않을 수 있기 때문에 정신적 습관의 도구변수로 '이론적'인 타당성을 지닌다 할 수 있다. 구체적인 후보 도구변수들로는 (1) 가족들과의 관계가 원만한 정도, (2) 이웃주민들과 관계가 원만한 정도, (3) 자신이 실패한 사람이라는 생각이 드는지 여부, (4) 자신을 쓸모없는 사람이라는 느낌의 반복 여부, (5) 자신이 이상적으로 생각하는 목표를 달성할 가능성에 대한 개인적 판단, (6) 가정, 학교, 직장, 사회 등에 소속감, (7) 타인 신뢰 여부 등을 고려하였다. 아래 결과에서 볼 수 있듯이 후보 도구변수의 타당성을 평가하기 위해 일련의 도구변수 타당성 검증 통계절차를 실시하였다.

내생성 통제를 위한 도구변수 모델은 종속변수의 형태에 따라 적합한 모델을 이용하였다. 범주형 종속변수의 경우에는 Two-Stage Residual Inclusion (TSRI) 방법을 이용하여 RSEM을 2단계 과정으로 일치성

(consistency)있게 추정하였다(Terza et al. 2008, p.531). 구체적으로, TSRI의 1단계에서는 (식 2)을 OLS추정을 한 후 잔차를 계산하고, 2단계에서는 (식 1)에 1단계의 잔차를 추가 변수로 더하여 추정하여, 일치성 있는 정신적 습관의 효과를 다음과 같이 추정한다.

(식 3) $h_i = g(mh_i\alpha^{TSRI} + x_i'\beta^{TSRI} + \hat{v}_i) \quad (j = 1,2,\ldots,n)$

$\hat{v}_j$ 는 1단계의 잔차이다.

이항형 종속변수의 경우에는 two-step instrumental variables probit (two-step IV probit) 모델을(Wooldridge 2010), 연속형 변수의 경우에는 efficient two-step generalized method of moments (GMM) 절차를 이용하여 위의 RSEM을 일치성 있게 추정하였다.

3. 분석 결과

가. 도구변수의 타당성(validity) 평가: 비선형 도구변수 모델

도구변수의 타당성 평가는 도구변수 모델이 선형인지 비선형인지에 따라 적합한 통계적 절차를 이용하였다. 우선, 비선형 도구변수 모델의 경우에는 다음과 같은 절차를 이용하였다.

첫째, 도구변수의 설명력-즉, 도구변수가 정신습관에 통계적으로 유효한 영향을 주는가-를 likelihood ratio test(LR 테스트)를 이용하여 검증하였다(Bound et al. 1995, p.443; Staiger and Stock 1997, p.557; Hahn and Hausman 2002, p.237; Wooldridge 2006). LR 테스트는 결합 유의성(joint significance) 검증으로, 귀무가설이 기각될 경우 도

구변수가 유효하다고 결론 내릴 수 있다.

둘째, 도구변수의 배제가능성(exclusion restrictions)-즉, 도구 변수들이 (식 1)에서 배제 되는가-를 검증하기 위해 Lagrange multiplier test (LM 테스트)를 이용하였다. LM 테스트는 비선형 도구변수 모델에 적합한 도구변수들의 결합 유의성(joint significance) 검증 방식으로,

(식 1)을 추정하여 잔차(residual)를 계산하고 (ϵ_{it})

잔차를 종속변수로 mh, x', z'를 독립변수로 하는 OLS모델을 추정한 Unadjusted-R^2를 구하여 $N \times R^2$ 검증 통계치를 구하였다. 여기서, N는 표본 수이며, $N \times R^2$는 도구변수 수만큼의 자유도(degrees of freedom)를 가지며 χ^2분포를 한다. 귀무가설이 기각될 경우 도구변수가 타당하지 않다고 결론 내릴 수 있다.

셋째, 도구변수의 설명력 및 배제 가능성 검증을 통해 타탕성이 입증된 도구변수를 이용하여 '내생성' 여부 검증을 실시하였다. 이를 위해, Davidson and MacKinnon(1993)이 제안한 것처럼, 비선형 모델을 위한 인위적 회귀(artificial regression) 방식-회귀분석 기법을 이용한 Durbin-Wu-Hausman(DWH) 테스트-를 이용하였다. 먼저 1단계 (식 2)를 이용하여 정신적 습관의 추정 값을 $(\widehat{mh})$ 계산 한 후 아래의 계량식을 추정하였다.

(식 4) $E\{h|mh_j, \widehat{mh}_j, x_j'\} = \exp(\beta_1^{DWH} mh_j + \beta_2^{DWH} \widehat{mh}_j + x_j'\beta^{DWH} + \varepsilon_j^{DWH}$

정신적 습관이 내생성이 없다는 귀무가설하에서 $\beta_2^{DWH} = 0$ 이다. 따라서, 귀무가설의 기각은 정신적 습관이 내생성이 있음을 보여 주는 것이다.

선형 도구변수 모델의 경우에는 다음의 절차를 이용하였다. 첫째, 도구

변수의 설명력-즉, 도구변수가 정신습관에 통계적으로 유효한 영향을 주는가-를 결합 유의성 F 테스트를 이용하여 검증하였다. 특히, Staiger and Stock(1997)은 F 통계치가 최소 '10'이 되어야 도구변수가 유효한 역할을 할 수 있음을 지적한 바 있다. 둘째, 도구변수의 배제가능성(exclusion restrictions)은 Hansen J 테스트를 이용하여 검증하였다. 비선형 도구변수 모델을 위한 LM 테스트에서처럼, 귀무가설이 기각될 경우 도구변수가 타당하지 않다고 결론 내릴 수 있다. 셋째, 정신적 습관의 내생성 여부 검증은 DWH 테스트(Durbin 1954, p.23; Wu 1973, p.733; Hausman 1978, p.1251)를 이용하였다. 비선형 도구 변수 모델을 위한 인위적 회귀 방식에서처럼, 귀무가설의 기각은 정신적 습관이 내생성이 있음을 보여 주는 것이다.

앞서 방법론에서 설명한 것과 같이, 7개의 변수를 가능한 후보 도구변수들로 고려하였는데, 이들 중 (1) 가족들과의 관계가 원만한 정도, (2) 이웃주민들과 관계가 원만한 정도, (3) 자신이 실패한 사람이라는 생각이 드는지 여부의 변수를 아래와 같은 이유로 최종 도구변수로 활용하였다.

〈표 5-4〉는 도구변수 모델의 1단계인 (식 2)를 추정한 결과인데, 도구변수의 t 통계치를 살펴보면, 최종 도구변수들이 개별적으로 유효한 설명력이 있음을 알 수 있다.

〈표 5-4〉 도구변수모델 1단계 회귀계수(표준오차)

	종속변수: 포괄적 부정적인 정신 습관
도구변수	
가족들과의 관계 원만치 않음	9.7558***
	(1.6220)
이웃과 관계 원만치 않음	6.0422***
	(1.0728)
자신이 실패한 사람이라는 생각	17.2070***
	(1.0621)

	종속변수: 포괄적 부정적인 정신 습관
통제변수	
인구 사회 경제 변수	
여성	7.2591***
	(0.8276)
나이	-0.1289***
	(0.0338)
학력 (비교군: 고졸이하)	
고등학교 졸업	8.1968***
	(1.4328)
대학재학 및 이상	8.7299***
	(1.6319)
월평균 가구소득	0.3840
	(0.3155)
거주지 (비교군: 서울)	
부산광역시	-2.3185
	(1.4499)
대구광역시	3.0471
	(1.7942)
인천광역시	-1.9166
	(1.5696)
광주광역시	1.2466
	(1.9661)
대전광역시	0.4226
	(2.0945)
울산광역시	0.4329
	(2.6201)
세종특별자치시	0.2899
	(2.7222)
경기도	2.3362*
	(1.0512)
강원도	9.0584***
	(2.5747)
충청북도	5.3866*
	(2.7399)
충청남도	-3.0716
	(1.8826)

	종속변수: 포괄적 부정적인 정신 습관
전라북도	-0.0692
	(2.0593)
전라남도	-0.0900
	(1.8261)
경상북도	-0.2938
	(1.7011)
경상남도	2.2756
	(1.8005)
제주특별자치도	3.7818
	(3.6668)
근로형태 (비교군: 무직)	
정규직	-1.2355
	(1.0507)
임시직	0.4733
	(1.4421)
자영업	-0.0933
	(1.3866)
사회적 지지	-2.6467***
	(0.2220)
건강행위 및 가족병력	
현재 흡연	4.2147***
	(1.0279)
격렬한 신체활동	-1.4442
	(1.0155)
중증도 신체활동	-0.8145
	(0.9777)
위험 음주	1.8630*
	(0.7948)
가족만성질환	6.0233***
	(0.9038)
가족정신질환	6.5674*
	(2.9946)
상수	26.2244***
	(3.0740)

주: 1) 가중치를 적용한 결과임.
2) *p < .05; **p < .01; ***p < .001.

〈표 5-5〉는 종속변수 별로 도구변수들의 (1) 결합유효성, (2) 배제가능성, (3) 외생성 검증을 한 결과이다. 먼저, 도구변수들의 결합유효성은 통계적으로 유효하고 F값이 10을 훨씬 초월해서 도구변수들이 '설명력'있음이 검증되었다.

도구변수들의 배제가능성은 귀무가설을 기각하지 아니하여 도구변수의 배제가능성 조건을 만족함을 검증하였다. 결과적으로 주관적 신체건강, 만성질환, 건강 관련 삶의 질 종속변수들에 대하여 '타당한' 도구변수로 확인되었다.

〈표 5-5〉 도구변수 타당성 검정

종속변수	도구변수의 타당성 검정		정신 습관의 내생성 여부 검정
	도구변수의 설명력: 결합유효성 (H0: 설명력 없음)	도구변수의 배제가능성 (H0: 배제가능)	외생성 (H0: 정신 습관의 외생성)
주관적 신체건강	F(3,8057)=130***	χ^2_3=1.20	χ^2_1=102***
만성질환		χ^2_3=5.18	χ^2_1=30***
건강 관련 삶의 질		χ^2_2=0.086	χ^2_1=60***

주: * p < .05. *** p < .001.

나. 포괄적인 부정적 정신적 습관이 건강에 미치는 영향

정신습관의 내생성을 통제하지 않은 결과는 오류를 포함하게 되므로 도구변수모델 추정을 통해 내생성 제거 전과 후의 결과를 비교하였다. 〈표 5-6〉에서 〈표 5-8〉은 '총 부정적 정신습관'이 신체건강, 삶의 질에 미치는 영향의 회귀계수 및 평균한계효과를 보여 주는데, 그 결과는 거의 모두 통계적으로 유효하였다.

우선 〈표 5-6〉에서 〈표 5-8〉까지 다항로지스틱 평균한계효과를 살펴보면, 포괄적인 부정적 정신습관 척도 값의 증가는,

- 매우 나쁨, 나쁨 또는 보통의 신체건강 상태와 양의 관계가 있고, 좋음, 매우 좋음의 신체건강 상태와 음의 관계가 있다〈표 5-6〉.
- 만성질환을 가질 확률과 양의 관계가 있다〈표 5-7〉.
- 건강 관련 삶의 질과 음의 관계가 있다〈표 5-8〉.

〈표 5-6〉 도구변수 추정을 이용한 부정적 정신습관이 신체건강에 미치는 영향 결과: 총 부정적 정신습관의 회귀계수와 평균한계효과

종속변수: 주관적 신체건강				
매우 나쁨	나쁨	보통	좋음	매우 좋음
A. 회귀계수				
다항로지스틱				
0.0250***	0.0103***	비교군	-0.0117***	-0.0076
(0.0029)	(0.0010)	비교군	(0.0012)	(0.0042)
RSRI 다항로지스틱				
0.0877***	0.0376***	비교군	-0.0554***	-0.0245
(0.0107)	(0.0040)	비교군	(0.0058)	(0.0208)
B. 평균한계효과				
다항로지스틱				
0.0002***	0.0014***	0.0011***	-0.0025***	-0.0001
(0.00001)	(0.0001)	(0.0002)	(0.0002)	(0.0001)
TSRI 다항로지스틱				
0.0005***	0.0048***	0.0021**	-0.0068***	-0.0006*
(0.0001)	(0.0004)	(0.0007)	(0.0007)	(0.0003)

주: 1) 가중치를 적용한 결과임.
2) *p 〈 .05; **p 〈 .01; ***p 〈 .001.

〈표 5-7〉 도구변수 추정을 이용한 부정적 정신습관이 만성질환에 미치는 영향 결과: 총 부정적 정신습관의 회귀계수와 평균한계효과

종속변수: 만성질환 有
A. 회귀계수
로지스틱
0.0056***
(0.0009)
Two-step IV probit
0.0154***
(0.0032)
B. 평균한계효과
로지스틱
0.0007***
(0.0001)
Two-step IV probit
0.0015**
(0.0005)

주: 1) 가중치를 적용한 결과임.
2) *p < .05; **p < .01; ***p < .001.

〈표 5-8〉 도구변수 추정을 이용한 부정적 정신습관이 건강 관련 삶의 질에 미치는 영향 결과: 총 부정적 정신습관의 회귀계수/평균한계효과

종속변수: EQ-5D
회귀계수/평균한계효과
OLS
-0.0005***
(0.00004)
Efficient two-step GMM
-0.0212***
(0.0022)

주: 1) 가중치를 적용한 결과임.
2) *p < .05; **p < .01; ***p < .001.

또한, 포괄적인 부정적 정신습관이 건강에 미치는 영향은 내생성을 제거하기 전과 후에 질적으로 일치하였다. 하지만, 내생성 제거 후의 평균한계효과가 내생성 제거 전과 비교해 높게 나타났다.

- 신체건강의 경우, 내성성 제거 후에 평균한계효과가 작게는 2배(주관적 신체건강 보통)에서 크게는 7배(주관적 신체건강 매우 좋음)까지 증가하였다.
- 삶의 질의 경우에는 내생성 제거 시 평균한계효과가 45배 만큼 증가하였다. 예로, efficient two-step GMM추정 한계효과는 -0.021은 포괄적인 부정적 정신습관 측정치가 '1'만큼 증가할 때 건강 관련 삶의 질 척도인 EQ-5D값이 '0.021' 만큼 감소함을 보여 주었다. 표본에 가중치를 부과했을 때 모집단의 EQ-5D 평균값이 약 0.914임을 고려할 때, 이러한 효과는 건강 관련 삶의 질이 약 2.3%만큼 감소함을 의미한다.

이상의 결과를 종합하여 보면 부정적 정신습관은 신체건강, 건강 관련 삶의 질에 부정적인 영향을 주며, 이러한 결과는 부정적 정신습관의 내생성 제거 이후에 더욱 분명히 드러나 인과관계로 해석할 수 있을 것이다.

제 6 장 결론 및 정책 제언

6 결론 및 정책 제언

본 연구는 정신적 습관이 행태적·행동과학적 측면에서 정신건강의 결정요인의 하나라는 점을 밝히고, 이에 따른 정책 방향을 제시하는 데 주된 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위한 연구 방법으로 전국 규모의 표본 설문조사와 정신질환자군 및 대조군에 대한 면접조사를 실시하였다. 설문 문항의 개발, 설문조사 실시, 조사자료 취합, 자료 분석 등에 많은 시간이 소요되기 때문에, 본 연구에서는 이러한 자료의 일차적인 분석결과만을 제시하며, 추후 본 연구를 통해 구축된 Data Set을 이용하여 심층 분석이 실시될 필요가 있다.

이러한 측면에서 본 연구의 주된 내용은 특정한 제도·정책과 관련한 세부적 설계나 정책 개발과 관련한 내용이 아니라, 정신적 습관의 보유 실태, 그리고 정신적 습관이 정신건강의 주요 결정요인의 하나라는 점을 밝히기 위한 근거의 제공과 이를 위한 자료 분석에 많은 부분을 할애하고 있다. 그러나 자료 분석에서 발견된 주요 내용을 바탕으로 정신건강과 관련 정책 방향과 시사점을 제시하고자 한다.

한편, 정신적 습관과 정신건강이 상관성을 가진다는 본 연구 결과는 정신건강증진을 위해서는 단순히 보건학적 차원을 떠나 사회정책적이고 사회행태적·행동과학적 접근이 필요하다는 점을 보여 주고 있다. 습관이란 자신도 모르는 사이에 형성되는 것으로서 심리적·행태적 개념을 포함하고 있다는 점에서 정신적 습관의 개선을 위해서는, 그러한 정신적 습관을 형성하도록 하는 다양한 사회 심리적 요인이나 정서적 요인, 사회·경제적 요인 등의 변화를 시도할 수밖에 없다는 것이다. 따라서 정신건강의 증진과

정신적 습관의 개선을 위해서는 정신의학적, 보건학적 접근, 사회행태적·사회심리적 접근 등을 포괄하는 포섭적 접근이 필요하다.

1. 정신적 습관의 중요성에 대한 인식 증대 필요

정신적 습관이 신체적 건강행태나 건강 수준, 정신건강 수준의 주요 결정요인이라는 점은 지금까지 학문적 측면이나 현장에서의 서비스 제공 측면에서 보편화된 지식으로 인식되지 않았다. 신체적 건강에서와 달리 정신건강 영역에서는 행태적 측면에 대한 관심 자체가 미흡하였다.

정신과 의료기관이나 심리 상담센터 등에서 다양한 심리상담 서비스와 인지행동치료 서비스 등을 제공하고 있지만, 부정적인 사고 습관이나 심리적 상태가 어느 정도 습관화되어 있는지에 관심을 두고 평소에 이러한 습관화를 방지하기 위한 관리에는 관심이 적었다. 정신적·심리적 문제가 발생하였을 때 이를 치료하는 단계에서는 치료의 방법이 약물이든 인지행동치료이든지를 떠나 이미 개인적으로나 사회적으로 많은 비용이 소요될 수밖에 없다. 중요한 것은 평소에 그와 관련된 부정적인 정신적 습관이 누적되지 않도록 하기 위한 행태적 접근이 필요하다는 것이다.

이런 측면에서, 본 연구에서 나타난 바와 같이 부정적 정신적 습관의 보유실태가 사회계층별로 뚜렷한 차이를 보이고 있으며, 우울·불안 등의 정신적 건강에 영향을 미치고 있다는 사실은 정신건강 관리와 이와 관련된 정책적 측면에서 매우 중요한 의미를 가진다. 즉, 본 연구의 결과는 신체적 건강과 관련하여 건강행태의 개선이 건강증진정책의 중요한 영역의 하나가 되어 있듯이, 정신건강과 관련하여서도 정신적 습관의 개선이 중요한 정책적 수단으로 활용될 수 있다는 점을 보여 주고 있다.

이러한 점을 고려하면, 앞으로 정신건강 관리를 위한 공공부문의 서비

스에도 정신적 습관을 개선하기 위한 내용이 포함될 필요가 있다. 이를 위해서는 본 연구가 정신적 습관의 중요성을 지적하는 초기단계 연구이므로 앞으로 보다 많은 근거를 찾아내기 위한 학술적 연구와 정책연구가 필요하며, 공공부문의 정신건강관리 프로그램에 정신적 습관 개선과 관련하여 어떤 내용을 어떻게 포함할 것이며, 이를 어떻게 프로그램화 할지 등에 대해 추가적인 연구가 필요하다.

다만, 정신적 습관이 매우 개인적인 정신적·심리적·행태적 요인이기 때문에 이의 변화를 위한 제 3자적인 개입이 어느 정도 가능하며, 어느 정도 효과성을 가질 것인지에 대해 의문이 제기될 수 있다. 그러나 이것은 신체적 건강 분야와 크게 다를 바가 없을 것으로 판단된다. 금연, 절주, 신체활동 등의 건강행동을 실천하겠다는 의지는 각 개인의 심리적 판단이나 의사결정을 기초로 하는 것이며, 공공부문의 각종 건강증진 관련 프로그램은 결국 개인의 의사결정을 간접적으로 지원하고 정보를 제공하는 데 국한된다. 신체적 건강 분야에서도 인식과 행동의 이분화 등 인식이 행동으로 실천되는 과정이 여전히 존재하고 있다. 정신적 습관과 관련하여서도 개인들이 건전한 정신적 습관을 가지도록 지원하기 위한 정보 제공, 상담관리 등의 서비스를 제공할 수 있을 것이다.

이를 위해서는 정신적 습관이 정신건강에 영향을 미치는 방식, 정신적 습관 중에서도 정신건강에 특히 영향이 큰 세부적인 습관, 정신적 습관 개선을 위한 개입방법 등에 대해 추가적인 후속 연구가 광범위하게 이루어져야 할 것이며, 이와 관련한 연구가 향후 새로운 하나의 학문적 영역과 정책 영역으로 자리매김하도록 할 필요가 있다.

2. 노인 및 저소득 취약계층에 대한 정신적 습관 관리 프로그램 개발

본 연구 결과에 의하면, 노인들이나 저소득층의 경우 자살, 중독 등 심각한 정신건강상의 위해를 발생시킬 수 있는 무망, 자기도피, 자신에 대한 부정적 사고 영역의 정신적 습관 보유율과 습관의 강도가 일관성 있게 높게 나타났다. 인지적 오류나 반추, 걱정 등의 영역에서 흔히 발견되는 정신적 습관의 경우와 달리 이러한 영역의 정신적 습관에 대해서는 특별한 관심이 필요하다는 점과 아울러 우리나라 자살사망자의 상당 비율을 노인이 차지하고 있다는 점과 연결시켜보면, 부정적인 정신적 습관이 노인계층과 저소득계층에서 많이 관찰되고 있다는 점은 정책적으로 시사하는 바가 크다.

노인은 의료, 요양, 정신건강 등 다양한 욕구를 복합적으로 가지고 있다. 그러나 현재 이러한 복합적 욕구를 효율적으로 충족시키고 서비스의 질을 향상시킬 수 있는 체계적 접근이 이루어지지 못하고 있다. 의료서비스와 요양 서비스의 경우에도, 의료서비스가 필요함에도 불구하고 요양시설을 이용하거나 또는 요양시설에서의 서비스만으로도 충분한 노인들이 요양병원에 입원해 있는 경우가 많다.

이와 같이 의료서비스와 요양서비스 간에도 연계·통합을 기반으로 한 효율적 서비스 공급이 이루어지지 못하고 있는 상황에서 정신건강 관련 서비스를 통합하는 것은 더욱 어려운 일일지 모른다. 그러나 단기적으로 성과를 기대하기 어렵더라도 중장기적으로 정신건강 관리서비스를 포함한 다양한 서비스의 통합·연계에 기반을 두어 제공할 수 있는 체계가 구축되어야 한다.

이와 같이 정신건강관리 서비스를 통합함에 있어서는 본 연구에서 나타난 바와 같이 정신적 습관이 정신건강 수준에 영향을 미치고 있는 만큼

정신건강관리 프로그램에 정신적 습관을 평소에 관리할 수 있는 프로그램도 통합되어야 한다. 특히 요양병원과 요양시설에서 의료 및 요양서비스뿐 아니라 정신건강 및 정신적 습관 관리서비스를 제공할 수 있도록 해야 한다.

노인의 정신적 습관은 장기간에 걸쳐 형성되었기 때문에 단기간에 큰 변화를 기대하기 어려울 것이다. 그러나 그것은 프로그램을 어떻게 개발하느냐에 따라 달라질 것이다. 노인들에 대한 프로그램의 효과성을 제고하기 위해서는 해당 노인만을 대상으로 하기보다 가족과 심리적·정서적 유대가 강한 친구들을 소그룹을 묶어 정신적 습관을 개선하도록 하는 일종의 동료집단(peer group) 접근을 사용해 볼 수도 있을 것이다. 많은 경우 노인들이 가진 정신적·정서적 문제, 그리고 그러한 문제를 유발하는 원인들은 노인 혼자에게만 해당되기보다 노인이 속한 가족이나 인간적 유대관계 상의 생태계에 공통으로 해당하는 것일 수 있기 때문이다.

아울러, 현재 정부는 노인의 정신건강 문제의 조기발견을 위한 대책의 일환으로 생활관리사, 노노케어 담당자, 방문보건 간호사 등에 대해 정신건강 문제 발견 및 연계 교육을 실시하고, 정신건강증진센터, 보건소, 치매상담센터 등을 통해 정신건강 및 생활습관 등 종합검사 서비스를 제공할 계획에 있다. 이 종합검사에는 인지기능, 우울, 불안, 수면장애, 일상생활 기능 장애, 음주, 흡연, 영양, 신체활동, 사회활동 등이 포함될 예정이다. 이러한 종합 검사 항목에 정신적 습관에 대한 항목을 포함한다면 보다 종합적이고 포괄적인 검사가 될 수 있을 것이다.

또한 정부는 노인특화 프로그램으로서 사별, 은퇴, 신체 노화, 수면장애, 화병 등 노인들이 경험하는 다양한 부정적 경험에 적응하기 위한 프로그램을 실시할 예정이다. 이러한 특화 프로그램에 정신적 습관의 개선을 위한 프로그램도 포함될 필요가 있다.

한편, 저소득층의 경우는 자활센터와 정신건강증진센터 간의 연계를 통해 정신적 습관 개선과 정신건강관리를 위한 프로그램을 개발·운영할 필요가 있다. 정신질환자 또는 고위험자로서 기초생활 수급권자, 차상위계층, 기타 저소득층에 대해서는 의료비 지원과 함께 정신적 습관 개선과 정신건강관리를 위한 프로그램을 시행할 필요가 있다. 특히 쪽방, 고시촌 등에 거주하면서 외톨이로 생활하는 취약계층에 대해 정신건강 검진을 실시할 필요가 있으며, 이때 정신적 습관을 점검하고 필요할 경우 정신건강증진센터에서 관련 서비스를 제공할 필요가 있다.

아울러, 최근 시범적으로 추진되고 있는 읍·면·동 허브화 등과 연계하여 취약계층이 읍·면·동에 각종 급여를 신청할 때 정신건강증진센터가 개입하여 정신건강을 점검하도록 한다.

3. 아동·청소년에 대한 정신적 습관 관리 강화

올바른 정신적 습관 형성을 위해서는 아동·청소년기에서부터 적극적으로 개입하는 것이 바람직하다는 측면에서 학생 정서행동특성검사에 정신적 습관과 관련한 항목을 포함하고, 부정적 정신적 습관 형성이 우려되는 경우 정신건강증진센터나 WEE 센터로 대상자를 의뢰하여 관련 서비스를 제공하도록 할 필요가 있다. 아울러, 학교 내에서 평소의 정신건강 상담을 담당하도록 하기 위하여 상담교사를 배치할 필요가 있다.

아울러, 약 28만 명에 이르는 것으로 추정되는 학교 밖 청소년들에 대한 정신건강관리 프로그램을 마련할 필요가 있다. 현재 학교 밖 청소년들에 대해 보건소를 통한 비취학 청소년 건강검진 사업을 실시하고 있는데, 이때 정신건강과 관련한 검진을 포함하고 정신적 습관을 점검할 필요가 있다. 특히 학교 밖 청소년지원센터, 대안학교, 쉼터 등의 고위험 대상자

를 정신건강증진센터로 의뢰하는 연계체계 구축이 필요하다. 또한 인터넷이나 SNS, 스마트 폰 앱 등을 통해 자가 진단 도구와 정신적 습관 개선과 관련한 매뉴얼이나 지침, 인지행동치료(CBT), 정신 건강 관련 정보 등을 개발·보급한다.

4. 정신적 습관 개선 시범사업 개발·시행

현재 시·군·구 단위에서 정신건강 관련 서비스를 제공하는 공공부문의 기관은 보건소, 정신건강증진센터, 자살예방센터, 중독관리통합지원센터 등이다. 시·도 단위에는 광역 정신건강증진센터, 광역자살예방센터 등이 운영되고 있으며, 중앙에는 중앙정신보건사업지원단, 중앙자살예방센터 등이 운영되고 있다. 대부분의 시·군·구 경우 정신건강증진센터와 자살예방센터는 통합되어 운영되고 있으며, 광역 단위에서도 서울, 수도권 등 일부 지역을 제외하고는 통합되어 운영되고 있다.

이에 따라 보건소, 정신건강증진센터에서 수행하는 사업은 크게 중증 정신질환자 관리 및 지역 정신보건사업, 아동청소년 정신보건사업, 자살예방 등 크게 3개 부문으로 구성되어 있다. 치매 관련 사업은 대부분 보건소에서 직접 담당하고 있다.

이와 같이 보건소 및 정신건강증진센터가 지역 정신건강증진 사업을 추진함에 있어 정신적 습관 개선을 위한 프로그램을 통합하여 시행할 필요가 있다.

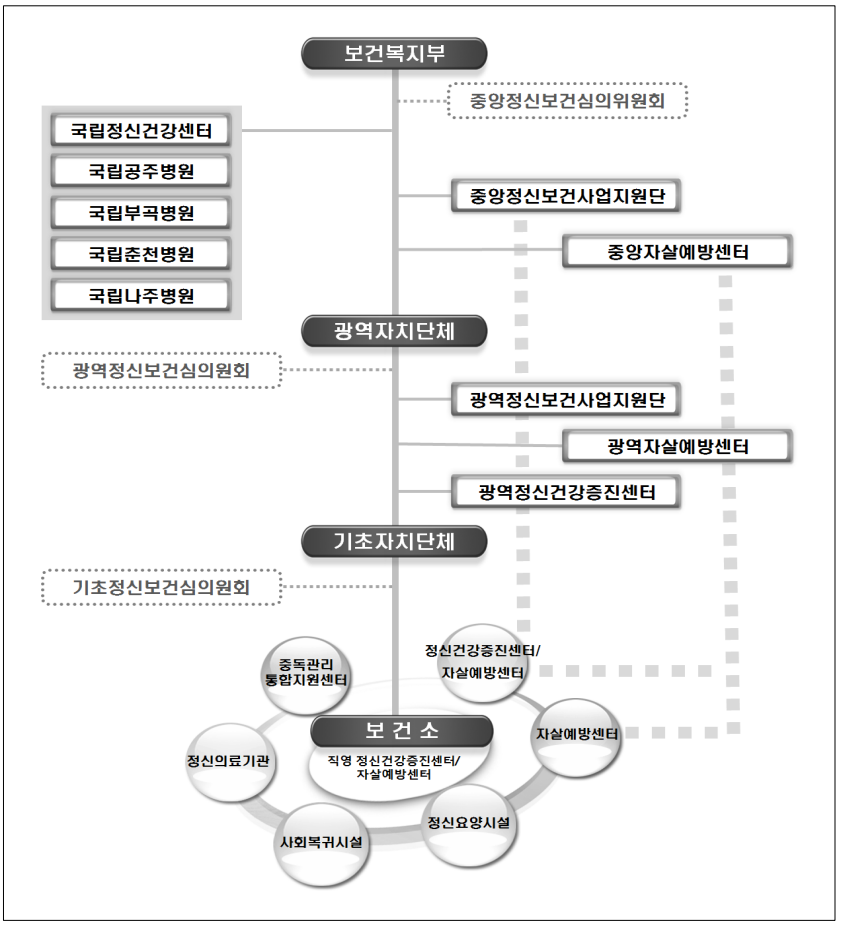
이러한 사업을 개발·시행함에 있어 우선 일부 지역의 정신건강증진센터를 대상으로 시범사업을 실시하고, 일정한 기간 후 시범사업에 대한 성과평가를 거쳐 전국의 정신건강증진센터로 확대 시행할 필요가 있다.

시범사업의 수행을 위해서는 보건복지부 정신건강 관련 부서의 책임하

에 중앙정신보건사업지원단 등을 중심으로 정신적 습관 관련 프로그램 개발, 관련 자료 개발 등을 추진하여야 한다.

정신적 습관에 대한 교육·훈련은 국립정신건강센터의 기존 교육·훈련 프로그램에 통합하여 실시하되, 정신건강증진센터, 자살예방센터, 중독관리통합지원센터 요원 등을 대상으로 한다.

〔그림 6-1〕 정신건강증진서비스 전달체계



〈표 6-1〉 현행 보건복지부 소관 주요 정신건강증진사업

영 역	주요 사업	관련 기관·단체
정신질환 예방 및 진료	• 정신질환 예방 및 정신질환 진료	국립정신건강센터, 국공립정신의료기관
아동·청소년 및 특수계층 정신건강증진	• 아동·청소년 정신건강증진사업 • 사법 정신건강증진사업 • 북한이탈주민 정신건강증진사업 등	국립정신건강센터, 정신건강증진센터
교육·훈련 및 전문인력 양성	• 정신건강 관련 교육·훈련 프로그램 개발·보급 • 정신건강 관련 전문인력 양성	국립정신건강센터
정신건강 관련 R&D	• 정신건강 R&D 기획 및 관리 • 정신건강기술 개발사업 • 임상연구 데이터 관리 • 주요 정신질환 조기진단 및 치료법 표준화 등	국립정신건강센터
자살예방사업	• 응급실 기반 자살시도자 관리 사업 • 정신보건-복지 연계 노인자살예방 사업 • 자살예방 인증프로그램 시스템 관리 및 보급 • 자살예방백서 발간 • 자살예방 홍보 및 교육 • 자살예방 네트워크 구축 • 자살 관련 통계 분석 • 자살예방 인식 개선 및 홍보 • 자살 유해정보 및 미디어 모니터링	중앙자살예방센터, 지역정신건강증진센터(지방자살예방센터)
중독관리	• 노숙인·취약계층 알코올 중독문제 관리사업 • 중독질환 관리사업 • 중독질환 가족지원사업 • 지역사회 사회안전망 조성 • 중독 폐해 예방 및 교육사업	중독관리통합지원센터, 광역정신건강증진센터
음주폐해 예방	• 음주폐해에 대한 연구 • 음주폐해에 대한 홍보·교육	관련 기관
정신질환자 권익보호	• 정신질환자 권익보호 및 편견해소 등 인식개선 사업	관련 기관
정신질환자 요양·사회복귀	• 정신질환자 요양 • 정신질환자 사회복귀 지원	정신요양시설, 사회복귀시설

자료: 보건복지부, 『2016 정신건강사업안내』, 2016의 내용과 각 기관·단체의 홈페이지 내용을 재구성.

시범사업 추진 모형은 직장 근로자가 많은 도시형과, 노인인구가 많은 농·어촌형으로 구분하여 개발하되, 대상별로는 일반인, 노인, 저소득층, 아동청소년 등에 특화된 세부 프로그램을 개발·시행하도록 한다. 특히, 앞

에서 언급된 바와 같이 노인과 저소득층의 경우 자살사망률이 높고, 아동청소년들의 경우 건전한 성장과 발달을 위한 정신적 습관의 중요성이 더욱 강조될 필요가 있다는 점을 고려하여 이들을 대상으로 한 프로그램 개발에 중점을 둘 필요가 있다.

시범사업을 추진하는 지역 정신건강증진센터에 대해서는 사업추진에 필요한 인력과 예산을 지원하되, 예산관리상 별도의 사업단위와 예산항목을 설정하여 지원할 필요가 있다.

보건소가 직영하는 경우를 제외하고 대부분의 정신건강증진센터가 지역의 정신의료기관 등에 위탁 운영되고 있는데, 이 위탁예산은 중증정신질환 관리, 아동청소년사업, 자살예방사업 등으로 구분 지원되고 있다. 이에 따라 사업단위 간 예산의 통합적 운용 등의 필요성이 제기되고 있기는 하지만, 이 정신적 습관 관리를 위한 시범사업은 일정기간 동안 별도의 사업단위와 예산 항목으로 관리될 필요가 있다. 다만, 시범사업이 종료되고 성과평가를 거쳐 전국의 정신건강증진센터로 확장될 경우는 사업 및 예산관리가 지역 정신보건사업과 통합될 필요가 있다.

아울러, 시범사업을 추진함에 있어서는 문화·체육·예술 등 다양한 영역의 서비스와 통합될 수 있도록 지역사회 단위 관련 서비스 공급 주체들과의 연계체계를 구축할 필요가 있다. 이를 위해서는 연계체계에 참여하는 서비스 공급주체에 대한 비용지원 방식과 참여 인센티브 제공 방안을 개발할 필요가 있다.

그런데 사실상 이는 정신적 습관과 관련한 시범사업에 대해서뿐만 아니라 전반적인 지역 정신보건사업에도 적용되어야 할 사항이다. 현재 지역 정신건강증진센터들이 지역사회의 다양한 문화·체육·예술 관련 서비스 공급 주체들과 연계하여 서비스를 제공하고 있지만, 현실적으로는 정신건강증진센터의 일방적인 요청에 의해 서비스 공급이 이루어짐에 따라

적극적이고 책임성 있는 서비스 제공이 이루어지지 못하고 있다. 자원봉사나 재능기부 등에 의존하여 서비스 공급 주체들을 활용하는 것은 한계에 직면할 수밖에 없다. 어떤 방식이든 이들에 대한 적절한 보상 방안이 강구되지 않고서는 통합적인 서비스를 제공하는 데 한계가 있다.

그러나 지역 정신건강증진센터의 사업비 중 인건비가 약 80% 이상을 차지하고 있고 사업성 경비로 활용할 수 있는 예산이 극히 제한되어 있어서 이들 서비스 공급 주체들에 대한 보상이 이루어지기를 기대하기 어려운 것이 현실이다.

정신적 습관은 문화·예술·체육 등 인간의 다양한 생활영역과 밀접한 연관성을 가진다는 점을 고려하면 이러한 서비스의 공급주체의 적극적인 참여가 필수적이다. 따라서 최소한 정신적 습관 관련 시범사업에 대해서만 이라도 서비스 연계에 소요되는 비용을 충분히 지원할 필요가 있다.

5. 신체적·정신적 건강관리의 통합 프로그램 개발

본 연구의 주요 결과 중의 하나는 다양한 사회·심리적 요인뿐 아니라 신체적 건강행태도 정신적 습관에 영향을 미치며, 다시 이러한 정신적 습관과 건강행태는 정신건강에 유의미한 영향을 미친다는 것이다. 이는 다시 말하면, 신체적 건강행태와 정신적 습관은 정신건강 수준에 영향을 미치는 데 있어서 상호 밀접히 연관되어 있다는 것을 의미한다. 이를 고려한다면, 정신건강과 신체적 건강을 아우르는 전인적 관점의 건강의 개념 도입이 필요하다.

그러나 현재는 건강관리 프로그램 시행과 서비스 전달체계는 신체적 건강부문과 정신건강 부문으로 구분되어 있다. 즉, 중앙정부의 정책이나 지역단위에서의 건강관리서비스는 정신건강과 신체적 건강을 구분하는

이분법적 시각을 기반으로 하고 있으며, 공공부문의 건강관리서비스의 전달체계도 보건소 등 신체적 건강증진서비스와 정신건강증진센터 등으로 구분되어 있다. 보건소에서 정신건강증진센터나 자살예방센터를 직접 운영하는 경우도 있으나 서비스 내용이나 전달체계는 구분되어 있는 것이 현실이다.

정신적 습관과 신체적 건강행태, 건강 수준이 서로 연관성을 가진다는 점에서 신체적·정신적 행태 요인을 종합적으로 관리하는 프로그램이 필요하다. 이는 투입비용의 절감과 사업의 효과성 제고에 기여할 수 있을 것으로 판단된다. 지금까지 이러한 접근이 시도되지 않았던 만큼 통합적 프로그램을 개발하는 데 어려움이 있을 것으로 예상된다. 그러나 신체적 건강관리와 정신적 건강관리의 전반적인 연계·통합이 어렵다면 신체활동과 스트레스 관리 등과 같이 일부 특화된 영역부터 연계·통합을 시도할 수 있을 것이다.

이에 대해서는 심도 있는 후속연구를 통해 현장에서 적용 가능한 세부적인 프로그램을 개발함과 아울러, 통합적 프로그램의 효과성을 다양한 계층에 대해 다양한 방식으로 검증해야 한다.

6. 정신건강증진센터 등 지역사회 정신건강증진 역량 강화

현재 정부가 계획 중인 정신건강증진센터 내 정신과 전문의(“마음 건강 주치의”) 배치 등과 맥락을 같이 하여 정신건강증진센터에 정신건강증진 요원의 배치를 확대하여야 한다. 정신건강증진센터에 중증·만성정신질환자 관리, 자살예방사업, 아동청소년 정신건강증진사업 담당자 이외에 보다 포괄적 지역정신보건사업을 위한 요원을 추가로 배치하여 정신건강증진센터의 인적 자원을 확충하고, 이들로 하여금 정신적 습관 등 보다 폭

넓은 의미에서의 정신건강관리 서비스를 제공할 수 있도록 역량 강화 프로그램을 시행한다. 아울러 마음 건강주치의는 사례관리, 약물 처방, 입원 등 의료기관 연계 등에 부가하여 지역 특성에 맞는 정신적 습관 개선 프로그램을 개발하여 시행한다.

아울러 시·군·구 단위 기초 정신건강증진센터가 설치되지 않은 지역에 대해서는 조속히 센터를 설립할 수 있도록 할 필요가 있으며, 수도권 이외의 지역에서는 정신건강증진센터를 전문기관에 위탁하지 못하고 보건소 직영으로 운영하는 사례들이 발생하고 있어서 이에 대한 대책도 마련되어야 할 것이다.

7. 근로자에 대한 직장 정신건강관리 프로그램 강화

현재 고용부는 사업장 규모에 따라 근로자건강센터 내에서의 정신건강 관련 서비스 확충, 안전보건관리공단 및 정신건강증진센터 전문가의 사업장 방문 심리지원 서비스 제공, 근로자 정신건강 지원 매뉴얼 개발·보급, 정신건강증진센터와의 연계 강화 등 다양한 대책을 강구하고 있다.

그러나 사업장에서의 정신건강 관련 교육이나 정신건강증진 서비스 제공은 많은 경우 근로시간 이외에 이루어지고 있어서 근로자들의 참여가 미흡한 경우가 있다. 이러한 경우에 대비하여 과도한 근무여건이나 작업환경에 따른 스트레스와 직장 상사·동료 등과의 갈등 해소 등을 위한 매뉴얼을 개발·보급하며, 이때 부정적인 정신적 습관의 개선을 위한 내용을 포함한다. 근로자의 경우 직장 정신건강증진 사업의 대상자일 뿐 아니라 지역사회 정신건강증진사업의 대상자이기도 하다. 따라서 직장에서의 상담 등에 어려움이 있을 경우에 대비하여 지역 정신건강증진 사업에서도 근로자 정신건강증진과 관련한 내용을 포함하는 것이 바람직하다.

8. 정신건강 리스크 예측 모형 개발

정신적 습관은 정신건강 수준을 예측해 볼 수 있는 지표로 활용될 수 있을 것이다. 본 연구에서 정신적 습관이 정신건강과 밀접한 연관성을 가지는 것이 입증된 만큼, 현재의 정신건강 수준이 정신의학적 기준에서 정상의 범주에 속한다고 하더라도 그 개인이 가진 부정적인 정신적 습관을 통해 향후의 정신건강 수준이 악화될 가능성을 예측해 볼 수 있다.

CES-D11이나 Zung의 불안척도 등 정신건강 관련 지표는 특정한 측정 시점에서의 정신건강 수준을 제시해 준다. 그러나 정신적 습관은 습관이라는 개념이 가지는 연속적인 의미로 인해 동적인 측면(dynamics)에서 정신건강의 변화를 예측하는 데 도움이 된다. 신체적 건강과 관련하여서도 건강행태가 나쁠 경우 만성질환에 이환될 가능성이 높아진다는 연구 결과들이 존재하지만, 부정적인 정신적 습관이 누적될 경우 정신건강상의 문제가 발생할 수 있는 것으로 나타났다. 따라서 향후 정신적 습관을 전체적으로 포괄하는 척도를 체계적으로 개발할 경우, 이를 기초로 정신건강 상에 발생할 수 있는 위해를 사전에 예측할 수 있는 모형을 개발할 수 있을 것이다.

9. 긍정적 정신적 습관 형성을 위한 가이드라인 개발

신체적 건강이나 정신건강 분야에서 다양한 국민 생활 가이드라인이 개발·보급되어 있다. 정신적 습관과 관련하여서도 평소에 건전한 습관을 함양하도록 하기 위한 가이드라인을 개발·보급할 필요가 있다. 정신건강증진센터뿐 아니라 장기적으로 정신과 의료기관, 심리상담센터 등 정신건강 관련 기관에서 활용될 수 있는 정신적 습관 관련 지침 및 도구 등이 개발되어야 할 것이다.

10. 건강검진센터의 건강검진 항목에 정신적 습관 관련 내용 포함

장기적으로 건강보험공단의 생애전환기(40세, 66세) 우울증 검사에 정신적 습관과 관련된 항목을 포함하는 방안을 검토할 필요가 있다. 이를 위해 중장기적으로 정신적 습관과 관련한 점검 항목을 개발하여 타당성 검증 등을 거쳐 우울 등 정신건강 점검시 보조적 수단으로 활용되도록 한다.

현재 대부분의 민간 의료기관 건강검진에서 정신건강 문진항목은 우울, 불안, 수면, 스트레스, 도박, 직무 스트레스 등이 포함되어 있는데, 이러한 문진에 정신건강에 영향이 큰 정신적 습관 항목을 포함할 필요가 있다. 정신적 습관은 특정한 상황에 직면했을 때 발현되는 경우가 많아서 이러한 항목은 제외한다고 하더라도 일반적인 상황에서도 평소에 흔히 나타내 보이는 습관을 포함하여 우울·불안 등 정신건강과 상관성이 높은 정신적 습관을 점검항목으로 설정할 필요가 있다.

11. 긍정적 정신건강 측정 지표 개발 및 관리

정신건강 수준의 연속선상에서 일정한 기준점(critical point)이나 선을 넘거나 미달할 경우 정신질환 또는 정신장애로 분류하는 방식에서 나아가 긍정적 측면에서 정신건강의 수준을 측정하고, 정신건강 수준을 증진·관리하는 체계가 필요하다.

부정적 측면의 건강 문제인 우울, 불안 등을 측정하는 각종 척도는 일정한 cut-off point를 기준으로 정상군, 고위험군 등으로 구분하고 있어, 행복감이나 삶의 만족도 등 긍정적 측면의 건강 수준을 측정하기 위한 지표의 개발도 필요하다. 이를 개발함에 있어서 긍정적 정신 습관을 보유하고 있는지 등에 대한 사항도 반영되어야 할 것이다.

참고문헌

강영규, 김현우, 백기청, 이경규, 임명호. (2002). 천안지역 대학생의 흡연군과 비흡연군간 충동성, 우울 및 불안정도 비교 연구. 신경정신의학, 41(6), pp.1090-1098.

건강보험심사평가원. (2016). 2016 건강보험 및 의료급여 심사결정 자료.

검찰청. (2015). 범죄별/범행동기별 정신장애 범죄자 수. http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=135&tblId=DT_13501N_A115&conn_path=I2 에서 2016. 11. 29. 인출.

검찰청. (2015). 범죄별/범행동기별 범죄자 수. http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=135&tblId=DT_13501N_A042&conn_path=I2에서 2016. 11. 29. 인출.

김남재. (2002), 생활 스트레스와 우울 증상의 관계에서 자동적 사고의 역할, 한국심리학회지: 건강, 7(2), pp.181-195.

김대환. (2013). 청소년의 인터넷 중독과 건강행태 및 정신건강 요인: 2010년 청소년건강행태온라인조사 자료를 이용하여. 보건교육건강증진학회지, 30(2), pp.1-10.

김소정, 김지혜, 윤세창. (2010). 한국판 반추적 반응 척도 (K-RRS) 의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 29(1), pp.1-19.

김옥수, 김계하. (2001). 여대생과 직장여성들의 사회적지지, 우울, 음주, 흡연에 대한 비교 연구. 성인간호학회지, 13(3), pp.363-372.

김옥수. (2003). 여성흡연자들의 흡연, 음주 및 우울에 관한 연구. 간호과학, 15(1), pp.17-22 .

김지연. (2013). 청소년의 흡연 여부와 흡연량에 따른 자살관련 행동의 상관성연구. 석사학위논문. 연세대학교 보건대학원 역학건강증진전공.

김현정, 손정락. (2007), 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과, 한국심리학회지: 일반, 26(2), pp.183-205.

노대명, 김문길, 오미애, 전지현, 박형존, 신재동 등. (2015), 2015년 한국복지패

널 기초분석 보고서, 한국보건사회연구원

노상선, 조용래, 최미경. (2014). 대학생의 자기 자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 33(4), pp.735-757.

박 경. (2004), 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계- 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과, 한국심리학회지: 건강, 9(2), pp.265-283.

박비주. (2015), 반복적 사고가 우울 정서에 미치는 효과 : 반추와 걱정의 비교, 계명대학교 대학원 심리학과 석사학위논문, 심리학 전공

박재우. (2014). 청소년의 자기인식과 건강행태가 정신보건에 미치는 영향: 청소년건강행태온라인조사를 바탕으로. 석사학위논문. 부산가톨릭대학교대학원 병원경영학과.

박혜영. (2011). 극저체중을 희망하는 여고생의 생활습관, 식습관, 체중조절행위, 감량에 대한 집착, 비만스트레스 및 우울증상. 석사학위논문. 대진대학교 교육대학원 영양교육전공.

변경향.(2014). 한국 청소년의 폭음과 자살시도의 관련성. 석사학위논문. 연세대학교 보건대학원 역학전공.

보건복지부. (2016). 2016 정신건강사업안내.

보건복지부·질병관리본부. (2015). 2014 국민건강통계 국민건강영양조사 제6기 2차년도(2014).

보건복지부, 한국보건사회연구원. (2015). *OECD Health Data 2015.* http://www.index.go.kr/com/cmm/fms/FileDown.do?apnd_file_id=2758&apnd_file_seq=16 에서 2016. 11. 29. 인출.

송인한, 김희진. (2010). 기혼 직장인의 우울과 자살생각, 그리고 음주의 관계. 정신과 보건사업, 36(12), pp.5-34.

신민섭, 박광배, 오경자, 김중술. (1990). 고등학생의 자살 성향에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 9(1), pp.1-19.

신민섭. (1992). 자살 기제에 대한 실증적 연구: 자기 도피 척도의 타당화. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

심향보. (2008). 여대생들의 운동 참여 수준에 따른 정신건강에 관한 연구. 한국

체육과학회지, 17(2), pp.369-378.
양재원, 홍성도, 정유숙, 김지혜. (2005). 부정적 자동적 사고 질문지 (ATQ-N)와 긍정적 자동적 사고 질문지 (ATQ-P) 의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 24(3), pp.631-646.
엄명용, 조성우. (2005), 사회복지실천과 척도개발-표준화된 척도를 중심으로, 학지사. (단행본).
연영란.(2012). 흡연청소년의 인터넷 중독, 우울 및 불안에 관한 연구. 한국산학기술학회논문지, 13(11), pp.5364-5371.
육영숙. (2005). 지속적인 운동참여가 성인의 정신건강에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 14(2), pp.205-218.
이상영, 정진욱, 황도경, 손창균, 윤시몬, 채수미 등. (2015). 한국사회의 사회·심리적 불안의 원인분석과 대응방안, 한국보건사회연구원.
이정은, 조용래. (2007), 걱정에 대한 부정적 신념과 일반화된 불안증상 간의 관계에서 경험적 회피의 매개효과, 한국심리학회지: 임상, 26(4), pp.939-961.
이정윤. (2011). 개정판 청소년용 부적응적 사고척도의 타당화 연구. 인지행동치료, 11(1), pp.75-97.
이지원. (2011). 우울군과 정상군의 식습관 및 영양섭취상태 비교 : 국민건강영양조사 제4기 2차년도(2008) 자료를 이용하여. 석사학위논문. 충남대학교 대학원 식품영양학과 영양학전공.
이현지, 김명희. (2007), 대학생의 자아정체감과 무망감, 우울, 자살사고의 관계에 관한 연구, 한국청소년학회지: 청소년학연구, 14(3), pp.243-264.
이훈진. (2009), 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향, 한국인지행동치료학회지 인지행동치료, 9(1), pp.1-23.
조맹제, 박종익, 배안, 배재남, 손정우, 안준호 등. (2011). 2011년도 정신질환 실태 역학조사. 서울: 서울대학교 의과대학.
주선영. (2014). 기혼 취업 여성의 정신건강과 음주, 흡연행태와의 관련성. 석사학위논문. 가톨릭대학교 보건대학원 건강증진학전공.
주혜은, 송정민. (2010). 일부 지역 경찰공무원 직무스트레스 정도에 따른 건강

관련 형태 및 영양소 섭취량에 관한 연구. 한국식품영양과학회지, 39(4), pp.518-525.

탁미자, 문희. (2010). 정상체중아동과 비만아동의 생활습관과 정신건강비교. 스트레스연구, 18(3), pp.255-263.

통계청. (2016. 9. 27). 2015년 사망원인통계 보도자료.

통계청. (2016). 사망원인별 사망자수, 사망률. http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B34E01&conn_path=I2 에서 2016. 11. 29. 인출.

최바울, 고은영, 이소연, 이은지, 서영석. (2011), 부적응적 완벽주의, 무망, 우울, 심리적 극통 및 자살사고의 관계, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), pp.693-716.

하은혜. (2006), 청소년기 부정적 자동적 사고의 내용특수성 검증- 내재화 장애와 외현화 장애를 변별하는가?, 한국심리학회지: 임상, 25(2), pp.429-447.

홍승익. (2010). 도시지역 주민의 음주가 정신건강 및 자살에 미치는 영향. 석사학위논문. 삼육대학교 보건복지대학원 보건학과 보건교육학, 천연치료학 전공.

Bound, J., Jaeger, D. A., & Baker, R. M. (1995). Problems with instrumental variables estimation when the correlation between the instruments and the endogenous explanatory variable is weak. *Journal of the American statistical association*, 90(430), pp.443-450.

Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26, pp.17-31.

Carey Rossi. *12 Worst Habits For Your Mental Habit.* http://www.health.com/health/gallery/0,,20866947,00.html에서 2016. 3. 인출.

Davidson, R. and J. G. MacKinnon. (1993). *Estimation and Inference in*

Econometrics. New York: Oxford University Press.

Deanne Repich. *Six Simple Habits That Defeat Anxiety*. http://mentalhealthsf.org/six-simple-habits-that-defeat-anxiety/에서 2016. 3. 인출.

Durbin, J. (1954). Errors in variables. *Revue de l'institut International de Statistique*, pp.23-32.

Giltay, E. J. et al. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women. Archives of General Psychiatry, 61, pp.1126-1135.

Haaga, D. A. F., Dyck, M. J., Ernst, Donald.(1991). Empirical Status of Cognitive Theory of Depression. *Psychological Bulletin,* 110(2), pp.215-236.

Hahn, J., and J. Hausman. (2002). Notes on bias in estimators for simultaneous equations models. *Economics Letters* 75, pp.237-241.

Hausman, J. A. (1978). Specification tests in econometrics. Econometrica: *Journal of the Econometric Society*, pp.1251-1271.

Here to help wellness modules.
http://www.heretohelp.bc.ca/wellness- modules에서 2016. 2. 19. 인출.

Hufford, M. R. (2001). Alcohol and suicidal behavior. *Clin Psychol Rev*, 21(5), pp.797-811.

Jean-Paul Cortes. *How To Demolish A Negative Mental Habit In 21 Days.* http://www.what-is-coaching.com/how-to-demolish-a-negative-mental-habit-in-21-days.html에서 2016. 3. 인출.

Kallen Diggs. *5 Mental Habits That can Make You A Stronger Person*.

http://www.lifehack.org/313002/5-mental-habits-that-can-make-you-stronger-person에서 2016. 3. 인출.

Kweon, G. Y., Lee, H. J. (2002). A study on interrelationship between adolescent mental health and their use internet. *Mental Health and Social Work*, 13, pp.59-86.

Manitoba Healthy Schools. http://www.gov.mb.ca/healthyschools/hsgrant/index.html에서 2016. 2. 19. 인출.

Massé, R., Poulin, C., Lambert, J., & Dassa,C. (1998). Élaboration et validation d'un outil de mesure dubien-être psychologique au Québec. *Revue canadienne de santépublique*, 89(5), pp.352-357

Mike Bundrant. (2012. 10. 22). *Five mental Habits that steal years of your life.* http://www.naturalnews.com/037626_mental_habits_criticism_chronic_stress.html에서 2016. 3. 인출.

Netemeyer, R. G., Williamson, D. A., Burton, S., Biswas, D., Jindal, S., Landreth, S., ... & Primeaux, S. (2002). Psychometric properties of shortened versions of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 62(1), pp.111-129.

Pan-Canadian Joint Consortium for School Health. (2012). *Pan-Canadian Joint Consortium for School Health Positive Mental Health Toolkit.*

Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. In R.KL. terjung(Ed), *Exercise and sport science reviews,* Toronto: Collare, pp.123-155.

Staiger, D., Stock, J. (1997). Instrumental variables regression with weak instruments. *Econometrica,* 65(3), pp.557-586.

Travis Bradberry. (2015. 8. 25). *15 Critical Habits Of Mentally Strong People*. http://www.forbes.com/sites/travisbradberry/2015/08/25/15-critical-habits-of-mentally-strong-people/#4c182a4c49d9에서 2016. 3. 인출.

Terza, J. V., Basu, A., & Rathouz, P. J. (2008). Two-stage residual inclusion estimation: addressing endogeneity in health econometric modeling. *Journal of health economics*, 27(3), pp.531-543.

Verplanken, B., Friborg, O., Wang, C. E., Trafimow, D., Woolf, K. (2007). Mental Habits: Metacognitive Reflection on Negative Self-Thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), pp.526-541.

Verplanken, B., Tangelder, Y. (2016). No body is perfect: The significance of habitual negative thinking about appearance for body dissatisfaction, eating disorder propensity, self-esteem and snacking. *Psychology and Health*, 26(6), pp.686-701.

Watkins, E. R., Nolen-Hoeksema, S. (2014). A Habit-Goal Framework of Depressive Rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), pp.24-34.

Whitehead, M., Dahlgren, G. (1991). What can be done about inequalities in health?. *The Lancet,* 338(8774), pp.1059-1063.

Wooldridge, J. M. (2006). *Introductory Econometrics: A Modern Approach.* 3rded. NewYork: Thomson.

Wooldridge, J. M. (2010). *Econometric Analysis of Cross Section and Panel Data*. 2nd ed. Cambridge, MA: MIT Press.

Wu, D. M. (1973). Alternative tests of independence between stochastic regressors and disturbances. *Econometrica: journal of the Econometric Society*, pp.733-750.

부록 1. 설문조사표(만 12세 이상 일반 국민용)

본 조사의 개인정보는 통계법 제33조(비밀보호)와 제34조(통계종사자 의무)에 의해 비밀이 절저히 보장됩니다.	ID						

한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태 조사

안녕하십니까?

국무총리실 소속 국책연구기관인 한국보건사회연구원에서는 한국 국민의 건강행태와 정신적 습관의 실태를 파악하여 관련 정책수립의 기초자료로 활용하기 위해 이 조사를 실시하고 있습니다.

이번 조사는 전국의 만 12세 이상 남녀를 대상으로 실시됩니다. 말씀해 주시는 모든 응답내용은 「통계법」제33조 및 제34조에 의거하여 통계목적으로만 사용되고 비밀이 보장됨을 밝혀 드립니다. 또한 귀하의 모든 개인적 건강정보 및 기타정보는 코드화되어 오직 코드번호로만 식별될 것입니다.

조사에 참여하실지 여부는 전적으로 귀하의 뜻에 달려있습니다. 또한 조사 도중에 조사의 중단을 원하시면 언제라도 조사를 중단 하실 수 있습니다. 조사중단 시 이미 조사된 귀하의 자료는 모두 파기됩니다.

귀하의 응답은 정부의 올바른 정책수립에 귀중한 기초자료로 이용되오니 바쁘시더라도 잠시 틈을 내어 조사원의 질문에 답변해 주시면 감사하겠습니다.

2016년 9월

KIHASA

◇연 구 기 관: 한국보건사회연구원
◇조사 책임자: 채수미 부연구위원
◇조사수행기관: ㈜마크로밀엠브레인

설문내용에 대한 문의사항이 있을시 아래의 연락처로 연락주시면 친절히 답변해 드리겠습니다.
▪ 한국보건사회연구원: 차미란 연구원 044)287-8193
윤시몬 전문연구원 044)287-8213
채수미 부연구위원 044)287-8120

조사 진행에 대한 문의사항이 있을시 아래의 연락처로 연락주시면 친절히 답변해 드리겠습니다.
▪ 마크로밀엠브레인 최은영 02) 3406-3971
권민오 02) 3406-3921

한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태 조사
참여·자료 활용 동의서

■ 본인은「한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태 조사」의 내용을 충분히 이해하고 자의(自意)에 의해 조사에 참여하는 것을 동의합니다.

[수집·이용·제공 목적]
① 정신보건정책 수립 및 평가를 위한 국가통계 생산
② 국민의 건강행태와 정신적 습관 및 관련 요인 등에 대한 실태파악과 원인분석을 통하여 이의 개선을 위한 개입 및 관리체계 구축 방안과 정책서비스 제공 전략을 제시하고 관련 프로그램 개발 방안을 모색

[개인정보 수집 항목]
① 가구특성 및 응답자 일반사항
- 연령, 지역, 혼인상태, 맞벌이 여부, 직업, 근로형태, 학력, 가구 월 소득 등

[민감정보 수집 항목]
○ 가구특성 및 일반적 사항
- 성별, 연령, 거주지, 혼인상태, 가구원수, 맞벌이여부, 직업, 근로형태, 학력, 가구 월 소득 등
○ 가족, 지역사회와의 관계
- 가족구성원, 이웃주민들, 직장에서의 관계
○ 자아존중감.대인신뢰도.행복도
- 자아존중감 측정지표, 행복도, 본인 사회계층 인식도, 향후 현재계층보다 향상 가능성 등
○ 개인건강 및 건강행태.생활습관
- 주관적 건강상태, 질병이환여부, EQ-5D, 흡연여부, 음주중독 측정지표(AUDIT-K) 등
○ 정신건강
- 일상생활 스트레스 정도, 우울 측정지표, 불안 측정지표, 본인과 가족의 정신적 충격 경험, 자살 경험(계획, 시도경험, 시도요인 등) 등
○ 사회적 지지 및 사회적 자본
- 사회적지지 인식정도, 가족, 주변 사람들과의 소통정도 등
○ 정신적 습관
- 정신적 습관 보유 여부 및 습관의 정도 등
○ 정책적 지원
- 정신건강관련 서비스 제공 인지 여부, 정신건강증진센터 이용 여부 등

[보유 및 이용기간] 상기「개인정보의 수집·이용목적」을 달성하는데 필요한 기간 동안에 한하여 보유 및 이용됩니다. 다만, 수집 및 이용 목적이 달성된 경우에도 다른 법령 등에 의하여 보관의 필요성이 있는 경우에는 개인정보를 보관할 수 있습니다. 단, 입력된 정보외의 조사 참고자료(검증을 위해 파악한 응답자 성명, 연락가능한 전화번호 등)는 재생이 불가능한 방법으로 파기합니다.

■ 본인이 원하지 않으면 언제든지 조사에 참여하는 것을 거절할 수 있고, 거절하더라도 아무런 불이익이 없음을 이해하였습니다.
■ 본인은 한국보건사회연구원에 자신의 개인정보에 대한 열람, 정정, 삭제, 처리정지 등의 요구를 언제든지 요청할 수 있음을 이해하였습니다.

「개인정보보호법」에 의거 위와 같이 개인 정보 수집 및 이용에 동의합니다.

① 예(동의)　　②아니오(비동의) ☞*조사중단*

A. 개인/가구특성

문 1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까?

1) 남자 2) 여자

문 2. 귀하의 연령은 올해 만으로 어떻게 되십니까? 만( )세

출생년도 : ( )년

문 3. 귀하께서 거주하고 계시는 곳은 어디입니까?

( ) 시.도 ( ) 시 ( ) 읍
( ) 군 ( ) 면
( ) 구 ( ) 동

문 4. 귀하의 혼인 상태는 다음 중 무엇에 해당합니까?

1) 미혼 2) 기혼(유배우, 동거) 3) 별거 또는 이혼
4) 사별 5) 기타( )

문 5. 본인을 포함하여 현재 함께 살고 있는 가구원 수는 총 몇 명입니까? _____명

문 6. 귀하는 현재 누구와 함께 살고 있습니까? 모두 선택해주세요.

1) 배우자 2) 형제자매 3) 형제자매의 배우자(본인 및 배우자의)
4) 자녀 5) 자녀의 배우자 6) 형제자매의 자녀(본인 및 배우자의)
7) 부(아버지, 시아버지, 장인) 8) 모(어머니, 시어머니 장모)
9) 조부(할아버지, 시할아버지, 장조부) 10) 조모(할머니, 시할머니, 장조모)
11) 손자녀 12) 기타 친인척 13) 비혈연 동거인
14) 기타 ( ) 15) 혼자 거주(동거가족 없음, 1인 가구)

[문5의 응답값이 "1"일 경우 15) 만 응답 가능 / 문5의 응답 가구원 수가 최대 보기 선택]

문 7. [A4의 2) 응답자만] 귀하는 맞벌이 부부 이십니까?

직장을 다니지 않아도 수입이 있으면 맞벌이, 만 12-18세는 응답제외

1) 예 2) 아니오 3) 비해당

문 8. 귀하의 직업은 무엇입니까?

1) 관리자 2) 전문가 및 관련 종사자 3) 사무 종사자
4) 서비스 종사자 5) 판매 종사자 6) 농림어업 숙련 종사자
7) 기능원 및 관련 기능종사자 8) 장치, 기계조작 및 조립 종사자 9) 단순노무 종사자
10) 군인(직업군인 포함) 11) 주부 12) 무직
13) 학생 및 취업준비생 등 14) 기타 ( )

※ 자영업, 가족종사자의 경우는 종사하고 있는 직업의 업종을 응답해주세요.
예: 자영업자 중 음식업 종사자(식당, 치킨집 등)는 **서비스 종사자**를 선택
상점 종사자(슈퍼마켓, 옷가게 등)은 **판매 종사자**를 선택

문 8-1. [A8의 1)~9) 응답자만] 귀하의 근로형태는 어디에 해당되십니까?

1) 정식직원으로 근무 2) 임시직원으로 근무 3) 자영업 4) 기타 ( )

문 8-2. 귀하가 종사하고 계시거나 과거에 주로 종사했던 직종은 어떤 종류입니까?

육체노동과 관련된 직종	←						→	지적활동과 관련된 직종
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

99) 비해당(직장에 다닌 적이 없음)

현재 직장에 다니면 현재직종을 기준, 현재 직장을 다니지 않으면 과거직종을 기준

B. 가족 / 지역사회와의 관계

문 1. 귀하는 전반적으로 보아 가족들과의 관계가 원만하다고 생각하십니까?

1) 매우 그렇지 않다 2) 그렇지 않다 3) 그렇다 4) 매우 그렇다

[만 19세 이상 A8의 1)~9) 응답자, 만 12-18세 대상자만]

문 2. 귀하는 전반적으로 보아 학교(청소년 해당)/ 직장(성인 해당)에서의 인간관계가 원만하다고 생각하십니까?

1) 매우 그렇지 않다 2) 그렇지 않다 3) 그렇다 4) 매우 그렇다

문 3. 귀하는 전반적으로 보아 이웃주민들과의 관계가 원만하다고 생각하십니까?

1) 매우 그렇지 않다 2) 그렇지 않다 3) 그렇다 4) 매우 그렇다

C. 자아존중감 / 대인신뢰도 / 행복도

문 1. 다음의 항목은 귀하께서 자기 자신에 대해 가질 수 있는 생각들입니다.
각 문항에 대하여 귀하께서 가장 가깝다고 느끼시는 곳에 표시하여 주십시오. [조사 시점 기준]

문항	그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1- 1. 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다	①	②	③	④
1- 2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다	①	②	③	④
1- 3. 나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다	①	②	③	④
1- 4. 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다	①	②	③	④
1- 5. 나는 자랑할 것이 별로 없다	①	②	③	④
1- 6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다	①	②	③	④
1- 7. 나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다	①	②	③	④
1- 8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다	①	②	③	④
1- 9. 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다	①	②	③	④
1-10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다	①	②	③	④

문 2. 귀하는 현재 자신의 여건을 고려해볼 때 앞으로 이상적으로 생각하는 자신의 목표를 달성할 가능성이 어느 정도 있다고 생각하십니까?

1) 매우 낮다 2) 낮다 3) 높다 4) 매우 높다

문 3. 귀하는 현재 본인 또는 본인의 가족이 사회적으로 어떤 계층에 속한다고 생각하십니까?

1) 최하위 2) 하위 3) 중위 4) 중상위 5)최상위

가구가 아닌 본인 기준으로 응답해 주시기 바랍니다.

문 4. 귀하는 본인 또는 귀하의 가족이 현재보다 높은 계층으로 올라갈 가능성이 얼마나 있다고 생각하십니까?

1) 매우 낮다 2) 낮다 3) 높다 4) 매우 높다

문 5. 귀하는 가정, 학교, 직장, 사회 등에 소속감을 얼마나 느끼고 계십니까?

1) 매우 적게 느낀다 2) 적게 느낀다 3) 많이 느낀다 4)매우 많이 느낀다

문 6. 귀하의 삶이 얼마나 행복하다고 생각하십니까?

1) 매우 불행함 2) 불행함 3) 행복함 4) 매우 행복함

문 7. 귀하는 일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있다고 생각하십니까?

1) 전혀 신뢰할 수 없음 2) 대체로 신뢰할 수 없음 3) 대체로 신뢰할 수 있음 4) 매우 신뢰할 수 있음

D. 개인 건강 및 건강행태 · 생활습관

※ 일반적 건강에 관한 질문입니다.

문 1. 귀하는 현재 본인의 신체적 건강상태가 어떠하다고 생각하십니까?

1) 매우 나쁨 2) 나쁨 3) 보통 4) 좋음 5) 매우 좋음

문 2. 귀하는 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환이 있습니까?

1) 그렇다 2) 아니다

문 3. 귀하의 가족 중에(본인 제외) 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 질환을 앓고 있는 분이 계십니까?

1) 있다 ☞(3-1번으로 가세요) 2) 없다 ☞(4번으로 가세요)

문 3-1. 귀하의 가족 중에 정신질환을 앓고 있는 분이 계십니까?

1) 있다 2) 없다

문 4. 아래의 각 문항에서 오늘 귀하의 건강상태를 가장 잘 설명해주는 하나의 항목에 표시해 주십시오.

4-1. 운동능력	1) 나는 걷는데 지장이 없다 2) 나는 걷는데 다소 지장이 있다 3) 나는 중일 누워 있어야 한다
4-2. 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
4-3. 일상 활동 **(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
4-4. 통증/불편	1) 나는 통증이나 불편감이 없다 2) 나는 다소 통증이나 불편감이 있다 3) 나는 매우 심한 통증이나 불편감이 있다
4-5. 불안/우울	1) 나는 불안하거나 우울하지 않다 2) 나는 다소 불안하거나 우울하다 3) 나는 매우 심하게 불안하거나 우울하다

문 5. 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피우셨습니까?

1) 그렇다 ☞**(5-1번으로 가세요)** 2) 아니다 ☞**(6번으로 가세요)**

문 5-1. [D5의 1)응답자만] 담배를 몇 살 때부터 피우기 시작하셨습니까? 만 ( )세

문 5-2. [D5의 1)응답자만] 현재 담배를 피우십니까? 한달에 1갑(20개비)일 경우 0.7개비로 입력

1) 매일 피움 (하루 평균 흡연량 개비)
2) 가끔 피움 (하루 평균 흡연량 개비) ※ 가끔 피우더라도 하루 평균으로 계산하여 기재해주세요.
3) 과거에는 피웠으나 현재 피우지 않음

문 6. 지금까지 살아오면서 1잔 이상의 술을 마신 적이 있습니까?

1) 없음 ☞**(11번으로 가세요)** 2) 있음 ☞**(7번으로 가세요)**

제사, 차례 때 몇 모금 마셔본 것은 제외합니다.

문 7. [D6의 2) 응답자만] 귀하는 지난 1년 동안 술을 얼마나 자주 드셨습니까?

1) 전혀 마시지 않음 ☞**(11번으로 가세요)**
2) 월 1회 이하 3) 월 2-4회
4) 주 2-3회 5) 주 4회 이상

문 8. [D6의 2) 응답자만] 지난 1년 동안 술을 마실 때는 보통 한 번에 몇 잔 정도 마십니까?

1) 1-2잔 2) 3-4잔 3) 5-6잔 4) 7-9잔 5) 10잔 이상

소주, 양주 구분 없이 각각의 술잔으로 계산합니다.
단, 캔맥주 1개(355cc)는 맥주 1.6잔과 같습니다.

문 9. [D6의 2) 응답자만] 다음은 지난 1년 동안 귀하의 음주(술) 경험에 대한 질문입니다.

문항	전혀 없다	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
9-1. 한 번에 소주 1병 또는 맥주 4병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	①	②	③	④	⑤

문항	전혀 없다	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
9-2. 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?	①	②	③	④	⑤
9-3. 평소 할 수 있었던 일을 음주 때문에 못한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	①	②	③	④	⑤
9-4. 술을 마신 다음날 정신을 차리기 위해 다시 해장술을 마신 적이 얼마나 자주 있었습니까?	①	②	③	④	⑤
9-5. 술을 마신 후 다음날 술을 마신 것에 대해 후회한 적이 있습니까?	①	②	③	④	⑤
9-6. 음주 때문에 전날 밤 일이 기억나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	①	②	③	④	⑤

해당하는 빈도가 없으면, 가장 근접한 경험정도에 표시합니다.

문 10. [D6의 2) 응답자만] 다음은 귀하의 음주(술) 경험에 대한 질문입니다.

문항	전혀 없다	과거에 있었지만 지난 1년간 없었다	지난 1년간 있었다
10-1. 본인의 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있습니까?	①	②	③
10-2. 본인이 술을 마시는 것에 대하여 가족이나 친구 또는 의사가 걱정을 하거나, 술 끊기를 권유 한 적이 있습니까?	①	②	③

문 11. 최근 1주일 동안 평소보다 몸이 매우 힘들거나 숨이 많이 가쁜 격렬한 신체활동을 10분 이상 한 날은 며칠입니까?

※ 격렬한 신체활동은 달리기(조깅), 등산, 빠른 속도로 자전거 타기, 빠른 수영, 축구, 농구, 줄넘기, 스쿼시, 단식테니스, 무거운 물건 나르기 등의 직업활동 및 체육활동을 말합니다.

1) 전혀 하지 않음 2) 1일 3) 2일 4) 3일 5) 4일 6) 5일
7) 6일 8) 7일(매일)

문 11-1. 이러한 격렬한 신체활동을 한 날, 보통 하루에 몇 분간 했습니까?

하루에 ( ) 시간 ( ) 분

문 12. 최근 1주일 동안 평소보다 몸이 조금 힘들거나 숨이 약간 가쁜 중등도 신체활동을 10분 이상 한 날은 며칠입니까?

※ 중등도 신체활동은 천천히 하는 수영, 복식테니스, 배구, 배드민턴, 탁구, 가벼운 물건 나르기 등의 직업활동 및 체육활동을 말합니다.

1) 전혀 하지 않음 2) 1일 3) 2일 4) 3일 5) 4일 6) 5일
7) 6일 8) 7일(매일)

문 12-1. 이러한 중등도 신체활동을 한 날, 보통 하루에 몇 분간 했습니까?

하루에 ( ) 시간 ( ) 분

문 13. 평소 하루에 앉아 있거나, 누워 있는 시간이 몇 시간 입니까?

하루에 ( ) 시간 ( ) 분

문 14. 최근 3개월 동안 하루 평균 몇 시간을 주무십니까? _____시간

문 14-1. 최근 3개월 동안 잠을 잘 이루지 못한 적이 몇 번이나 있습니까?

1) 없음 2) 월 1-2회 3) 주 1-2회 4) 주 3-4회 5) 거의 매일

문 15. 귀하는 다음에 해당이 되십니까?

행동	예	아니오
15- 1. 나는 아침식사를 꼭 먹는다.	①	②
15- 2. 나는 국물 없이는 밥을 먹지 못한다.	①	②
15- 3. 나는 육류, 생선, 채소를 골고루 먹는 편이다.	①	②
15- 4. 나는 물대신 단 음료를 즐겨 마신다.	①	②
15- 5. 나는 간식을 많이 먹는다.	①	②
15- 6. 나는 폭식을 자주 한다.	①	②
15- 7. 나는 엘리베이터 보다 가능한 한 계단을 이용한다.	①	②
15- 8. 나는 틈틈이 스트레칭을 한다.	①	②
15- 9. 나는 주로 대중교통을 이용한다.	①	②
15-10. 나는 혼자서 술을 자주 마시는 편이다. D7)의 2)~5)응답자만 응답	①	②

E. 정신건강

문 1. 평소에 스트레스를 어느 정도 느끼고 있습니까?

1) 거의 느끼지 않음 2) 조금 느끼는 편임 3) 많이 느끼는 편임 4) 매우 많이 느낌

문 2. 지난 1주일(7일) 동안 귀하께서 경험하신 내용에 해당하는 사항을 선택하여 주십시오.

문항	극히 드물다	가끔 있었다	종종 있었다	대부분 그랬다
2- 1. 식욕이 없다	①	②	③	④
2- 2. 비교적 잘 지냈다	①	②	③	④
2- 3. 상당히 우울했다	①	②	③	④
2- 4. 모든 일이 힘들게 느껴 진다	①	②	③	④
2- 5. 잠을 설쳤다	①	②	③	④
2- 6. 외로움을 느꼈다	①	②	③	④
2- 7. 불만 없이 생활했다	①	②	③	④
2- 8. 사람들이 차갑게 대하는 것 같다	①	②	③	④
2- 9. 마음이 슬펐다	①	②	③	④
2-10. 사람들이 나를 싫어하는 것 같다	①	②	③	④
2-11. 무엇을 할 엄두가 나지 않는다	①	②	③	④

문 3. 아래 각 문항에 대해 귀하의 의견을 응답해주시기 바랍니다.

문항	아니다	때로 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
3- 1. 나는 요즈음 전보다 신경질적이고 불안하다	①	②	③	④
3- 2. 나는 공연히 두려워진다	①	②	③	④
3- 3. 나는 사소한 일에 당황하고 어쩔 줄 모른다	①	②	③	④
3- 4. 나는 신경이 약해져서, 마음을 가눌 수 없다	①	②	③	④
3- 5. 나는 만사가 순조로울 것 같다	①	②	③	④
3- 6. 나는 손발이 떨리고 안절부절하다	①	②	③	④
3- 7. 나는 머리가 아프고 목덜미가 무겁거나 혹시 허리가 아프다	①	②	③	④
3- 8. 나는 이유없이 몸이 약하고 피곤하다	①	②	③	④
3- 9. 나는 마음이 안정되고 편하게 오래앉아 있을 수 있다	①	②	③	④
3-10. 나는 가슴이 두근거린다	①	②	③	④
3-11. 어지러워서 고생한다.	①	②	③	④
3-12. 나는 졸도하거나 졸도할 것 같이 느낄 때가 있다	①	②	③	④
3-13. 나는 가슴이 답답하지는 않다	①	②	③	④
3-14. 나는 손에 쥐가 나거나 저려서 고생을 한다	①	②	③	④
3-15. 나는 소화가 안 되어 고생을 한다	①	②	③	④
3-16. 나는 소변을 자주 본다	①	②	③	④
3-17. 내 손은 보통 덥고 땀이 나지 않는다	①	②	③	④
3-18. 나는 얼굴이 쉽게 붉어지고 화끈 거린다	①	②	③	④
3-19. 나는 쉽게 잠이 들고 깊이 잔다	①	②	③	④
3-20. 나는 꿈자리가 사납다	①	②	③	④

※ 일반적 정신건강에 관한 질문입니다.

문 4. 귀하께서 최근 2~3주 동안 경험하셨거나 느끼셨던 것 중 해당하는 사항을 선택하여 주십시오.

문항	대부분 그랬다	종종 있었다	가끔 있었다	극히 드물다
4- 1. 매우 편안하고 건강하다고 느낀다	①	②	③	④
4- 2. 피로회복제(비타민제)를 먹고 싶다고 느낀다	①	②	③	④
4- 3. 기력이 떨어지고 피로를 느낀다	①	②	③	④
4- 4. 병에 걸렸다고 느낀다	①	②	③	④
4- 5. 두통을 느낀다	①	②	③	④
4- 6. 머리가 무겁다고 느낀다	①	②	③	④
4- 7. 몸이 화끈거리거나 한기가 든다	①	②	③	④
4- 8. 근심 걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다	①	②	③	④
4- 9. 잠깐 깨고 난 후 다시 잠을 자기가 어렵다	①	②	③	④
4-10. 항상 긴장하고 있다고 느낀다	①	②	③	④
4-11. 안절부절 못하거나 걸핏하면 화를 내게 된다	①	②	③	④
4-12. 특별한 이유 없이 무언가 두렵고 당황해진다	①	②	③	④
4-13. 평상시 일들이 부담으로 느껴진다	①	②	③	④
4-14. 초조함과 긴장감을 느낀다	①	②	③	④
4-15. 스스로 바쁘게 일에 집중하며 살아가고 있다	①	②	③	④
4-16. 평상시 보다 하는 일들이 지체되거나 늦어지고 있다	①	②	③	④
4-17. 전체적으로 자신이 하고 있는 일이 잘 되어가고 있다고 느낀다	①	②	③	④

문항	대부분 그랬다	종종 있었다	가끔 있었다	극히 드물다
4-18. 자신이 한일의 방법이나 절차에 만족한다	①	②	③	④
4-19. 자신이 하고 있는 일에 보람을 느낀다	①	②	③	④
4-20. 어떤 일에 대해 결정할 수 있다고 느낀다	①	②	③	④
4-21. 일상생활을 항상 즐겁게 보내고 있다고 느낀다	①	②	③	④
4-22. 자신이 가치가 없는 사람이라고 느낀다	①	②	③	④
4-23. 삶에 희망이 없다고 느낀다	①	②	③	④
4-24. 삶을 살아 갈만 한 가치가 없다고 느낀다	①	②	③	④
4-25. 이 세상에서 사라져버리고 싶은 생각이 든 적이 있다	①	②	③	④
4-26. 긴장이 너무 심해서 아무것도 할 수 없을 때가 있다	①	②	③	④
4-27. 죽어서 모든 것으로부터 벗어나기를 바랐던 적이 있다	①	②	③	④
4-28. 자살하고 싶은 생각이 지속적으로 든다	①	②	③	④

문 5. 지금까지 살아오면서 본인과 귀하의 가족이 다음과 같은 정신적 충격이 큰 사건이나 사고를 경험하신 적이 있습니까? 이 외에도 다른 것이 있다면 기타에 기록해 주십시오.

1) 이혼·재혼
2) 집단 따돌림
3) 실업·해고
4) 경제적 파탄, 부도
5) 교통사고 등 안전사고
6) 가족, 친지 등의 갑작스런 사망
7) 기타(　　)
8) 없음

문 6. 귀하는 지난 1년간 자살을 생각을 해 본 적 있습니까?

1) 예 ☞**(6-1번으로 가세요)**　　2) 아니오 ☞**(9번으로 가세요)**

문 6-1. [E6의 1) 응답자만] 귀하가 자살을 생각한 이유는 무엇입니까? (중복선택 가능)

1) 경제적 어려움
2) 현재 앓고 있는 질환
3) 가족갈등
4) 직장생활 (업무 및 대인관계 등)
5) 생활환경문제 (거주 등)
6) 학업 및 취업문제(진로 등)
7) 가족의 건강문제
8) 이성문제
9) 주변과의 단절(외로움)
10) 기타(　　)

문 7. [E6의 1) 응답자만] 귀하께서 지금까지 살면서 구체적으로 자살계획을 세워 본 적이 있습니까?

1) 예 ☞**(8번으로 가세요)**　　2) 아니오 ☞**(9번으로 가세요)**

문 8. [E7의 1) 응답자만] 귀하께서 지금까지 살면서 실제로 자살시도를 해 본적이 있습니까?

1) 예 ☞**(8-1번으로 가세요)**　　2) 아니오 ☞**(9번으로 가세요)**

문 8-1. [E8의 1) 응답자만] 귀하가 자살을 시도한 이유는 무엇입니까? (중복선택 가능)

1) 경제적 어려움
2) 현재 앓고 있는 질환
3) 가족갈등
4) 직장생활 (업무 및 대인관계 등)
5) 생활환경문제 (거주 등)
6) 학업 및 취업문제(진로 등)
7) 가족의 건강문제
8) 이성문제
9) 주변과의 단절(외로움)
10) 기타(　　)

문 9. 귀하께서는 자신의 삶에 대해서 얼마나 불안하다고 생각하십니까?

전혀 불안하지 않음	←	→	매우 불안함

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

문 10. 귀하께서는 지난 1년 동안 뚜렷한 이유 없이 사회적 일탈(과격한 행동 등)을 하고 싶은 충동을 느껴본 적이 있으셨습니까?

1) 있음 2) 없음

F. 사회적 지지

문 1. 귀하께서는 사회적 지지를 얼마나 받고 있다고 생각하고 계십니까?

사회적 지지란 다른 사람(가족, 친척, 선생님, 친구 등)으로부터 도움을 받는 것을 의미하며, 또한 일상적인 문제와 감정을 함께 나누고, 정보와 애정을 교환하는 것을 말합니다.

전혀 받고 있지 않음	←	→	매우 많이 받고 있음

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

문 2. 귀하께서는 가족끼리 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마정도 하시는 편입니까?

매우 적음	←	→	매우 많음

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

소통은 대화, 왕래, 교류의 수준을 의미합니다.

문 3. 귀하는 가족 이외 주변사람들과 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마정도 하십니까?

매우 적음	←	→	매우 많음

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

문 4. 귀하는 평소 마음을 털어 놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 생각하십니까?

매우 적음	←	→	매우 많음

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

G. 정신적 습관

문 1. **귀하께서는 다음과 같은 생각, 느낌을 가져보거나 경험한 적이 있습니까?**
만약 있다면 얼마나 습관적으로 하십니까?

습관이란 오랫동안 되풀이하면서 나 자신도 모르게 저절로 밴 생각이나 의식을 말합니다.

내용	생각/느낌경험 여부		습관의 강도 ※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.
어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
'내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?' 라고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
'왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나의 미래는 어두울 것 같다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일 보다는 나쁜 일이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

내용	생각/느낌경험 여부		습관의 강도 ※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.
어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 가치 없는 인간이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 내주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
다른 사람들이 나를 인정해주는 것이 무엇보다 중요하다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

내용	생각/느낌경험 여부		습관의 강도 ※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.
내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 변화를 적극적으로 수용한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

문 2. 귀하는 다음에 해당이 되십니까?

행동	예	아니오
2- 1. 나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다.	①	②
2- 2. 나는 '아니다', '안 된다'라는 말을 잘 못한다.	①	②
2- 3. 나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.	①	②
2- 4. 나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때 까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다.	①	②
2- 5 나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.	①	②
2- 6. 나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.	①	②
2- 7. 나는 계획을 짜놓고 계획대로 행동하는 편이다.	①	②
2- 8. 나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.	①	②
2- 9. 나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.	①	②
2-10. 나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.	①	②
2-11. 나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.	①	②

H. 정책적 지원

문 1. 보건소나 정신건강증진센터에서 정신건강과 관련된 서비스를 제공하고 있는 것을 알고 계십니까?

1) 알고 있다　　2) 모른다

문 2. 귀하는 정신건강문제로 보건소나 정신건강증진센터를 이용해 보신 적이 있습니까?

1) 있음　　2) 없음

문 3. 귀하께서는 보건소나 정신건강증진센터와 같은 공공기관의 도움이 필요하다고 생각하십니까?

1) 예 ☞**(3-1번으로 가세요)**　　2) 아니오 ☞**(PART I로 가세요)**

문 3-1. 공공기관에서 어떤 서비스를 제공해주면 좋겠다고 생각하십니까?
모두 선택하여 주세요. (중복선택 가능)

1) 지역사회 체육 프로그램 강화　　2) 지역사회 내 자조모임 확대 지원
3) 가정방문을 통한 정신건강관리　　4) 정신건강 상담 및 교육
5) 문화활동(영화관람 등) 지원　　6) 지역사회 멘토 지정 운영
7) 기타 (　　)

I. 일반사항

문 1. 귀하의 학력에 관한 사항입니다. 해당 번호에 표시하여 주십시오.

1) 초등학교 졸업 이하　　2) 중학교 재학 중　　3) 중학교 중퇴
4) 중학교 졸업　　5) 고등학교 재학 중　　6) 고등학교 중퇴
7) 고등학교 졸업　　8) 대학교 재학 중　　9) 대학교 졸업
10) 대학원 재학 중　　11) 대학원 졸업 이상

문 2. 귀하는 지난 1년 동안 귀하를 포함한 가구원 전체의 월 평균 총 소득은 얼마입니까?

1) 100만원 미만　　2) 100만원~300만원 미만
3) 300만원~500만원 미만　　4) 500만원~700만원 미만
5) 700만원 이상

만 12세 ~ 18세의 대상자의 경우에는 응답하지 않음.

문 3. 귀댁의 소득수준은 어느 범주에 속한다고 생각하십니까?

저소득	←							→	고소득
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

만 12세 ~ 18세의 대상자의 경우에는 응답하지 않음.

▣ 조사에 협조해 주셔서 대단히 감사합니다. ▣

부록 2. 설문조사표(환자 대조군 조사용)

(환자대조군 조사용 조사표)

본 조사의 개인정보는 통계법 제33조(비밀보호)와 제34조(통계종사자 의무)에 의해 비밀이 절저히 보장됩니다.	ID						

한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태 조사

안녕하십니까?

국무총리실 소속 국책연구기관인 한국보건사회연구원에서는 한국 국민의 건강행태와 정신적 습관의 실태를 파악하여 관련 정책수립의 기초자료로 활용하기 위해 이 조사를 실시하고 있습니다.

이번 조사는 전국의 만 12세 이상 남녀를 대상으로 실시됩니다. 말씀해 주시는 모든 응답내용은 「통계법」제33조 및 제34조에 의거하여 통계목적으로만 사용되고 비밀이 보장됨을 밝혀 드립니다. 또한 귀하의 모든 개인적 건강정보 및 기타정보는 코드화되어 오직 코드번호로만 식별될 것입니다.

조사에 참여하실지 여부는 전적으로 귀하의 뜻에 달려있습니다. 또한 조사 도중에 조사의 중단을 원하시면 언제라도 조사를 중단 하실 수 있습니다. 조사중단 시 이미 조사된 귀하의 자료는 모두 파기됩니다.

귀하의 응답은 정부의 올바른 정책수립에 귀중한 기초자료로 이용되오니 바쁘시더라도 잠시 틈을 내어 조사원의 질문에 답변해 주시면 감사하겠습니다.

2016년 8월

KIHASA

◊연 구 기 관 : 한국보건사회연구원
◊조사 책임자: 정진욱
◊조사수행기관: 한양대학교

설문내용에 대한 문의사항이 있을시 아래의 연락처로 연락주시면 친절히 답변해 드리겠습니다.
- 한국보건사회연구원: 차미란 연구원 044)287-8193
  윤시몬 전문연구원 044)287-8213
  채수미 부연구위원 044)287-8120
- 한양대학교 : 정진욱 교수 02)2220-2569

한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태 조사
참여·자료 활용 동의서

■ 본인은「한국 국민의 건강행태와 정신적 습관 실태 조사」의 내용을 충분히 이해하고 자의(自意)에 의해 조사에 참여하는 것을 동의합니다.

[수집·이용·제공 목적]
① 정신보건정책 수립 및 평가를 위한 국가통계 생산
② 국민의 건강행태와 정신적 습관 및 관련 요인 등에 대한 실태파악과 원인분석을 통하여 이의 개선을 위한 개입 및 관리체계 구축 방안과 정책서비스 제공 전략을 제시하고 관련 프로그램 개발 방안을 모색

[개인정보 수집 항목]
① 가구특성 및 응답자 일반사항
- 연령, 지역, 혼인상태, 직업, 근로형태, 학력, 가구 월 소득 등

[민감정보 수집 항목]
○ 가구특성 및 일반적 사항
- 성별, 연령, 거주지, 혼인상태, 가구원수, 근로형태, 학력, 가구 월 소득 등
○ 자아존중감.대인신뢰도.행복도
- 자아존중감 측정지표, 행복도, 대인신뢰도
○ 개인건강 및 건강형태.생활습관
- 주관적건강상태, 질병이환여부, EQ-5D, 흡연여부, 음주중독 측정지표(AUDIT-K) 등
○ 정신건강
- 일상생활 스트레스 정도, GHQ, 자살 계획 여부, 사회적 일탈 충동 경험, 정신적 충격 경험 여부 등
○ 사회적 지지 및 사회적 자본
- 사회적지지 인식정도, 가족과의 소통정도 등
○ 정신적 습관
- 정신적 습관 보유 여부 및 습관의 정도 등
○ 정책적 지원
- 정신건강증진센터 이용 여부 등
○ 정신건강 관련 질환여부
- 질환종류별 경험여부 및 유병기간 등

[보유 및 이용기간] 상기「개인정보의 수집·이용목적」을 달성하는데 필요한 기간 동안에 한하여 보유 및 이용됩니다. 다만, 수집 및 이용 목적이 달성된 경우에도 다른 법령 등에 의하여 보관의 필요성이 있는 경우에는 개인정보를 보관할 수 있습니다. 단, 입력된 정보외의 조사 참고자료(검증을 위해 파악한 응답자 성명, 연락가능한 전화번호 등)는 재생이 불가능한 방법으로 파기합니다.

■ 본인이 원하지 않으면 언제든지 조사에 참여하는 것을 거절할 수 있고, 거절하더라도 아무런 불이익이 없음을 이해하였습니다.
■ 본인은 한국보건사회연구원에 자신의 개인정보에 대한 열람, 정정, 삭제, 처리정지 등의 요구를 언제든지 요청할 수 있음을 이해하였습니다.

「개인정보보호법」에 의거 위와 같이 개인 정보 수집 및 이용에 동의합니다.

① 예(동의)　　②아니오(비동의) ☞조사중단

A. 개인/가구특성

문 1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까?

1) 남자 2) 여자

문 2. 귀하의 연령은 올해 만으로 어떻게 되십니까? 만( )세

출생년도 : ( )년

문 3. 귀하께서 거주하고 계시는 곳은 어디입니까?

( ) 시.도 ( ) 시
( ) 군
( ) 구

문 4. 귀하의 혼인 상태는 다음 중 무엇에 해당합니까?

1) 미혼 2) 기혼(유배우, 동거) 3) 별거 또는 이혼
4) 사별 5) 기타( )

문 5. 본인을 포함하여 현재 함께 살고 있는 가구원 수는 총 몇 명입니까? _____명

문 6. 귀하는 현재 누구와 함께 살고 있습니까? 모두 선택해주세요.

1) 배우자 2) 형제자매 3) 형제자매의 배우자(본인 및 배우자의)
4) 자녀 5) 자녀의 배우자 6) 형제자매의 자녀(본인 및 배우자의)
7) 부(아버지, 시아버지, 장인) 8) 모(어머니, 시어머니 장모)
9) 조부(할아버지, 시할아버지, 장조부) 10) 조모(할머니, 시할머니, 장조모)
11) 손자녀 12) 기타 친인척 13) 비혈연 동거인
14) 기타 ( ) 15) 혼자 거주(동거가족 없음, 1인 가구)

[문5의 응답값이 "1"일 경우 15) 만 응답 가능 / 문5의 응답 가구원 수가 최대 보기 선택]

문 7. 귀하의 직업은 무엇입니까?

1) 관리자 2) 전문가 및 관련 종사자 3) 사무 종사자
4) 서비스 종사자 5) 판매 종사자 6) 농림어업 숙련 종사자
7) 기능원 및 관련 기능종사자 8) 장치, 기계조작 및 조립 종사자 9) 단순노무 종사자
10) 군인(직업군인 포함) 11) 주부 12) 무직
13) 학생 및 취업준비생 등 14) 기타 ( )

※ 자영업, 가족종사자의 경우는 종사하고 있는 직업의 업종을 응답해주세요.
예: 자영업자 중 음식업 종사자(식당, 치킨집 등)는 **서비스 종사자**를 선택
상점 종사자(슈퍼마켓, 옷가게 등)은 **판매 종사자**를 선택

문 7-1. [A7의 1)~9) 응답자만] 귀하의 근로형태는 어디에 해당되십니까?

1) 정식직원으로 근무 2) 임시직원으로 근무 3) 자영업 4) 기타 ( )

B. 자아존중감 / 대인신뢰도 / 행복도

문 1. 다음의 항목은 귀하께서 자기 자신에 대해 가질 수 있는 생각들입니다.
각 문항에 대하여 귀하께서 가장 가깝다고 느끼시는 곳에 표시하여 주십시오. [조사 시점 기준]

문항	그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1- 1. 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다	①	②	③	④
1- 2. 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다	①	②	③	④
1- 3. 나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다	①	②	③	④
1- 4. 나는 대부분의 다른 사람들과 같이 일을 잘 할 수가 있다	①	②	③	④
1- 5. 나는 자랑할 것이 별로 없다	①	②	③	④
1- 6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다	①	②	③	④
1- 7. 나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다	①	②	③	④
1- 8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다	①	②	③	④
1- 9. 나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다	①	②	③	④
1-10. 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다	①	②	③	④

문 2. 귀하의 삶이 얼마나 행복하다고 생각하십니까?

1) 매우 불행함 2) 불행함 3) 행복함 4) 매우 행복함

문 3 귀하는 일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있다고 생각하십니까?

1) 전혀 신뢰할 수 없음 2) 대체로 신뢰할 수 없음 3) 대체로 신뢰할 수 있음 4) 매우 신뢰할 수 있음

C. 개인 건강 및 건강행태 · 생활습관

※ 일반적 건강에 관한 질문입니다.

문 1. 귀하는 현재 본인의 신체적 건강상태가 어떠하다고 생각하십니까?

1) 매우 나쁨 2) 나쁨 3) 보통 4) 좋음 5) 매우 좋음

문 2. 귀하의 가족 중에(본인 제외) 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 질환을 앓고 있는 분이 계십니까?

1) 있다 ☞(2-1번으로 가세요) 2) 없다 ☞(3번으로 가세요)

문 2-1. 귀하의 가족 중에 정신질환을 앓고 있는 분이 계십니까?

1) 있다 2) 없다

문 3. 아래의 각 문항에서 오늘 귀하의 건강상태를 가장 잘 설명해주는 하나의 항목에 표시해 주십시오.

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

3-2. 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
3-3. 일상 활동 (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
3-4. 통증/불편	1) 나는 통증이나 불편감이 없다 2) 나는 다소 통증이나 불편감이 있다 3) 나는 매우 심한 통증이나 불편감이 있다
3-5. 불안/우울	1) 나는 불안하거나 우울하지 않다 2) 나는 다소 불안하거나 우울하다 3) 나는 매우 심하게 불안하거나 우울하다

문 4. 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피우셨습니까?

1) 그렇다 ☞**(4-1번으로 가세요)** 2) 아니다 ☞**(5번으로 가세요)**

문 4-1. [D4의 1)응답자만] 담배를 몇 살 때부터 피우기 시작하셨습니까? 만 ( )세

문 4-2. [D4의 1)응답자만] 현재 담배를 피우십니까? 한달에 1갑(20개비)일 경우 0.7개비로 입력

1) 매일 피움 (하루 평균 흡연량 개비)
2) 가끔 피움 (하루 평균 흡연량 개비) ※ 가끔 피우더라도 하루 평균으로 계산하여 기재해주세요.
3) 과거에는 피웠으나 현재 피우지 않음

문 5. 지금까지 살아오면서 1잔 이상의 술을 마신 적이 있습니까?

1) 없음 ☞**(10번으로 가세요)** 2) 있음 ☞**(6번으로 가세요)**

제사, 차례 때 몇 모금 마셔본 것은 제외합니다.

문 6. [D5의 2) 응답자만] 귀하는 지난 1년 동안 술을 얼마나 자주 드셨습니까?

1) 전혀 마시지 않음 ☞**(10번으로 가세요)**
2) 월 1회 이하 3) 월 2-4회
4) 주 2-3회 5) 주 4회 이상

문 7. [D5의 2) 응답자만] 지난 1년 동안 술을 마실 때는 보통 한 번에 몇 잔 정도 마십니까?

1) 1-2잔 2) 3-4잔 3) 5-6잔 4) 7-9잔 5) 10잔 이상

소주, 양주 구분 없이 각각의 술잔으로 계산합니다.
단, 캔맥주 1개(355cc)는 맥주 1.6잔과 같습니다.

문 8. [D5의 2) 응답자만] 다음은 지난 1년 동안 귀하의 음주(술) 경험에 대한 질문입니다.

문항	전혀 없다	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
8-1. 한 번에 소주 1병 또는 맥주 4병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까?	①	②	③	④	⑤
8-2. 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?	①	②	③	④	⑤
8-3. 평소 할 수 있었던 일을 음주 때문에 못한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	①	②	③	④	⑤
8-4. 술을 마신 다음날 정신을 차리기 위해 다시 해장술을 마신 적이 얼마나 자주 있었습니까?	①	②	③	④	⑤

문항	전혀 없다	월1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
8-5. 술을 마신 후 다음날 술을 마신 것에 대해 후회한 적이 있습니까?	①	②	③	④	⑤
8-6. 음주 때문에 전날 밤 일이 기억나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	①	②	③	④	⑤

해당하는 빈도가 없으면, 가장 근접한 경험정도에 표시합니다.

문 9. [D5의 2) 응답자만] 다음은 귀하의 음주(술) 경험에 대한 질문입니다.

문항	전혀 없다	과거에 있었지만 지난 1년간 없었다	지난 1년간 있었다
10-1. 본인의 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있습니까?	①	②	③
10-2. 본인이 술을 마시는 것에 대하여 가족이나 친구 또는 의사가 걱정을 하거나, 술 끊기를 권유 한 적이 있습니까?	①	②	③

문 10. 최근 1주일 동안 평소보다 몸이 매우 힘들거나 숨이 많이 가쁜 격렬한 신체활동을 10분 이상 한 날은 며칠입니까?

※ 격렬한 신체활동은 달리기(조깅), 등산, 빠른 속도로 자전거 타기, 빠른 수영, 축구, 농구, 줄넘기, 스쿼시, 단식테니스, 무거운 물건 나르기 등의 직업활동 및 체육활동을 말합니다.

1) 전혀 하지 않음 2) 1일 3) 2일 4) 3일 5) 4일 6) 5일
7) 6일 8) 7일(매일)

문 10-1. 이러한 격렬한 신체활동을 한 날, 보통 하루에 몇 분간 했습니까?

하루에 ( ) 시간 ( ) 분

문 11. 최근 1주일 동안 평소보다 몸이 조금 힘들거나 숨이 약간 가쁜 중등도 신체활동을 10분 이상 한 날은 며칠입니까?

※ 중등도 신체활동은 천천히 하는 수영, 복식테니스, 배구, 배드민턴, 탁구, 가벼운 물건 나르기 등의 직업활동 및 체육활동을 말합니다.

1) 전혀 하지 않음 2) 1일 3) 2일 4) 3일 5) 4일 6) 5일
7) 6일 8) 7일(매일)

문 11-1. 이러한 중등도 신체활동을 한 날, 보통 하루에 몇 분간 했습니까?

하루에 ( ) 시간 ( ) 분

문 12. 평소 하루에 앉아 있거나, 누워 있는 시간이 몇 시간 입니까?

하루에 ( ) 시간 ( ) 분

문 13. 최근 3개월 동안 하루 평균 몇 시간을 주무십니까? _____시간

문 13-1. 최근 3개월 동안 잠을 잘 이루지 못한 적이 몇 번이나 있습니까?

1) 없음 2) 월 1-2회 3) 주 1-2회 4) 주 3-4회 5) 거의 매일

문 14. 귀하는 다음에 해당이 되십니까?

행동	예	아니오
15- 1. 나는 아침식사를 꼭 먹는다.	①	②
15- 2. 나는 국물없이는 밥을 먹지 못한다.	①	②
15- 3. 나는 육류, 생선, 채소를 골고루 먹는 편이다.	①	②
15- 4. 나는 물대신 단 음료를 즐겨 마신다.	①	②
15- 5. 나는 간식을 많이 먹는다.	①	②
15- 6. 나는 폭식을 자주 한다.	①	②
15- 7. 나는 엘리베이터 보다 가능한 한 계단을 이용한다.	①	②
15- 8. 나는 틈틈이 스트레칭을 한다.	①	②
15- 9. 나는 주로 대중교통을 이용한다.	①	②
15-10. 나는 혼자서 술을 자주 마시는 편이다. D6)의 2)~5)응답자만 응답	①	②

D. 정신건강

문 1. 평소에 스트레스를 어느 정도 느끼고 있습니까?

1) 거의 느끼지 않음 2) 조금 느끼는 편임 3) 많이 느끼는 편임 4) 매우 많이 느낌

문 2. 지금까지 살아오면서 귀하의 가족(본인 포함)이 다음과 같은 일을 경험하신 적이 있습니까? (모두 표시)

1) 이혼·재혼
2) 집단 따돌림
3) 실업·해고
4) 경제적 파탄, 부도
5) 교통사고 등 안전사고
6) 가족, 친지 등의 갑작스런 사망
7) 기타( )

※ 일반적 정신건강에 관한 질문입니다.

문 3. 귀하께서 최근 2~3주 동안 경험하셨거나 느끼셨던 것 중 해당하는 사항을 선택하여 주십시오.

문항	대부분 그랬다	종종 있었다	가끔 있었다	극히 드물다
3- 1. 매우 편안하고 건강하다고 느낀다	①	②	③	④
3- 2. 피로회복제(비타민제)를 먹고 싶다고 느낀다	①	②	③	④
3- 3. 기력이 떨어지고 피로를 느낀다	①	②	③	④
3- 4. 병에 걸렸다고 느낀다	①	②	③	④
3- 5. 두통을 느낀다	①	②	③	④
3- 6. 머리가 무겁다고 느낀다	①	②	③	④
3- 7. 몸이 화끈거리거나 한기가 든다	①	②	③	④
3- 8. 근심 걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다	①	②	③	④
3- 9. 잠깐 깨고 난 후 다시 잠을 자기가 어렵다	①	②	③	④
3-10. 항상 긴장하고 있다고 느낀다	①	②	③	④
3-11. 안절부절 못하거나 걸핏하면 화를 내게 된다	①	②	③	④
3-12. 특별한 이유 없이 무언가 두렵고 당황해진다	①	②	③	④

문항	대부분 그랬다	종종 있었다	가끔 있었다	극히 드물다
3-13. 평상시 일들이 부담으로 느껴진다	①	②	③	④
3-14. 초조함과 긴장감을 느낀다	①	②	③	④
3-15. 스스로 바쁘게 일에 집중하며 살아가고 있다	①	②	③	④
3-16. 평상시 보다 하는 일들이 지체되거나 늦어지고 있다	①	②	③	④
3-17. 전체적으로 자신이 하고 있는 일이 잘 되어가고 있다고 느낀다	①	②	③	④
3-18. 자신이 한일의 방법이나 절차에 만족한다	①	②	③	④
3-19. 자신이 하고 있는 일에 보람을 느낀다	①	②	③	④
3-20. 어떤 일에 대해 결정할 수 있다고 느낀다	①	②	③	④
3-21. 일상생활을 항상 즐겁게 보내고 있다고 느낀다	①	②	③	④
3-22. 자신이 가치가 없는 사람이라고 느낀다	①	②	③	④
3-23. 삶에 희망이 없다고 느낀다	①	②	③	④
3-24. 삶을 살아 갈만 한 가치가 없다고 느낀다	①	②	③	④
3-25. 이 세상에서 사라져버리고 싶은 생각이 든 적이 있다	①	②	③	④
3-26. 긴장이 너무 심해서 아무것도 할 수 없을 때가 있다	①	②	③	④
3-27. 죽어서 모든 것으로부터 벗어나기를 바랐던 적이 있다	①	②	③	④
3-28. 자살하고 싶은 생각이 지속적으로 든다	①	②	③	④

문 4. 귀하는 지난 1년간 자살을 생각을 해 본 적 있습니까?

1) 예 2) 아니오

문 5. 귀하께서는 지난 1년 동안 뚜렷한 이유 없이 사회적 일탈(과격한 행동 등)을 하고 싶은 충동을 느껴본 적이 있으셨습니까?

1) 있음 2) 없음

E. 사회적 지지

문 1. 귀하께서는 사회적 지지를 얼마나 받고 있다고 생각하고 계십니까?

사회적 지지란 다른 사람(가족, 친척, 선생님, 친구 등)으로부터 도움을 받는 것을 의미하며, 또한 일상적인 문제와 감정을 함께 나누고, 정보와 애정을 교환하는 것을 말합니다.

전혀 받고 있지 않음 ← → 매우 많이 받고 있음

0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점

문 2. 귀하는 전반적으로 보아 가족들과의 관계가 원만하다고 생각하십니까?

1) 매우 그렇지 않다 2) 그렇지 않다 3) 그렇다 4) 매우 그렇다

문 3. 귀하께서는 가족끼리 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마정도 하시는 편입니까?

매우 적음 ← → 매우 많음

0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점

소통은 대화, 왕래, 교류의 수준을 의미합니다.

문 4. 귀하는 평소 마음을 털어 놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 생각하십니까?

매우 적음	←							→	매우 많음
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점

F. 정신적 습관

문 1. 귀하께서는 다음과 같은 생각, 느낌을 가져보거나 경험한 적이 있습니까?
만약 있다면 얼마나 습관적으로 하십니까?

습관이란 오랫동안 되풀이하면서 나 자신도 모르게 저절로 밴 생각이나 의식을 말합니다.

내용	생각/느낌경험 여부		습관의 강도 *※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.*
어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시한다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
'내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?' 라고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
'왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나의 미래는 어두울 것 같다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일 보다는 나쁜 일이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10)

내용	생각/느낌경험 여부		습관의 강도 ※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.
			0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 가치 없는 인간이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 내주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

내용	생각/느낌경험 여부		습관의 강도 ※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.
다른 사람들이 나를 인정해주는 것이 무엇보다 중요하다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
나는 변화를 적극적으로 수용한다.	없음	있음	습관 없음(0) ← → 습관이 매우 강함(10) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

G. 정책적 지원

문 1. 귀하는 정신건강문제로 보건소나 정신건강증진센터를 이용해 보신 적이 있습니까?

1) 있음　　2) 없음

문 2. 귀하께서는 보건소나 정신건강증진센터와 같은 공공기관의 도움이 필요하다고 생각하십니까?

1) 예 ☞**(2-1번으로 가세요)**　　2) 아니오 ☞**(PART H로 가세요)**

문 2-1. 공공기관에서 어떤 서비스를 제공해주면 좋겠다고 생각하십니까? 모두 선택하여 주세요. (중복선택 가능)

1) 지역사회 체육 프로그램 강화　　2) 지역사회 내 자조모임 확대 지원
3) 가정방문을 통한 정신건강관리　　4) 정신건강 상담 및 교육
5) 문화활동(영화관람 등) 지원　　6) 지역사회 멘토 지정 운영
7) 기타 (　　)

H. 일반사항

문 1. 귀하의 학력에 관한 사항입니다. 해당 번호에 표시하여 주십시오.

1) 초등학교 졸업 이하
2) 중학교 재학 중
3) 중학교 중퇴
4) 중학교 졸업
5) 고등학교 재학 중
6) 고등학교 중퇴
7) 고등학교 졸업
8) 대학교 재학 중
9) 대학교 졸업
10) 대학원 재학 중
11) 대학원 졸업 이상

문 2. 귀하는 지난 1년 동안 귀하를 포함한 가구원 전체의 월 평균 총 소득은 얼마입니까?

1) 100만원 미만
2) 100만원~300만원 미만
3) 300만원~500만원 미만
4) 500만원~700만원 미만
5) 700만원 이상

만 12세 ~ 18세의 대상자의 경우에는 응답하지 않음.

※ 다음페이지의 질문은 환자분들만 응답해주십시오.

문 3. 귀하께서는 어느 질환으로 불편하셔서 병원을 방문하셨습니까? 해당하는 질환에 모두 체크해주시고, 의사에게 진단을 받은지 얼마나 되셨는지 적어주십시오.

질환명	해당	비해당	진단 받은 후 지금까지의 기간
3- 1. 불안장애(공포증, 공황장애 등)	①	②	( )년 ( )개월
3- 2. 기분장애(우울증, 양극성 장애 등)	①	②	( )년 ( )개월
3- 3. 해리장애(해리성 기억상실증 등)	①	②	( )년 ( )개월
3- 4. 정신분열증과 기타 정신증적 장애	①	②	( )년 ( )개월
3- 5. 성격장애(반사회성 성격장애, 분열성 성격장애, 의존성 성격장애 등)	①	②	( )년 ( )개월
3- 6. 성 장애 및 성 정체감 장애	①	②	( )년 ( )개월
3- 7. 물질관련 장애(물질사용 장애, 물질 유도성 장애)	①	②	( )년 ( )개월
3- 8. 섭식장애(식욕부진증, 폭식증 등)	①	②	( )년 ( )개월
3- 9. 수면장애(불면증, 과다수면증, 수면발작증, 악몽 장애 등)	①	②	( )년 ( )개월
3-10. 충동통제 장애(도벽증, 방화증, 간헐성 폭발성 장애 등)	①	②	( )년 ( )개월
3-11. 적응장애	①	②	( )년 ( )개월
3-12. 신체형장애(통증장애, 신체화 장애 등)	①	②	( )년 ( )개월
3-13. 섬망, 치매, 기억상실 장애 및 기타 인지적 장애	①	②	( )년 ( )개월
3-14. 허위성 장애	①	②	( )년 ( )개월
3-15. 소아 및 청소년기 장애 (정신지체, 학습장애, 발달장애, 주의력결핍 및 파괴적 행동 장애, 틱 장애 등)	①	②	( )년 ( )개월
3-16. 기타( )	①	②	( )년 ( )개월

▣ 조사에 협조해 주셔서 대단히 감사합니다. ▣

부록 3. 제3장 우리나라 국민의 건강행태, 정신적 습관 및 정신건강 실태(세부조사결과)

제1절 사회·인구학적 특성 및 사회적 관계망 등과 정신적 습관

1. 정신적 습관과 정신적 습관 관련 일상적 행태

가. 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 3-1〉 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관 (N=10,000)	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]
	n(%)		M±SD
임의적 추론 (어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다)	4,568	45.7	5.53±2.24
선택적 추상화 (나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다)	5,888	58.9	6.33±1.92
개인화 (내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다)	3,968	39.7	5.80±2.18
이분법적 사고 (세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다)	4,293	42.9	6.30±1.96
파국화 (나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다)	4,985	49.8	6.38±2.08

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

나. 반추 관련 정신적 습관

〈부표 3-2〉 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관 (N=10,000)	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]
	n(%)		M±SD
불운에 대한 회상적 반추 ('내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각한다)	5,160	51.6	5.91±2.12
대처능력 부족에 대한 반추 ('왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각한다)	6,291	62.9	6.31±2.03
나의 잘못에 대한 비판적 반추 (나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다)	6,703	67.0	6.30±2.02

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

다. 무망 관련 정신적 습관

〈부표 3-3〉 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관 (N=10,000)	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]
	n(%)		M±SD
자신의 미래에 대한 무망감 (나의 미래는 어두울 것 같다)	3,044	30.4	5.59±2.21
좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감 (앞으로는 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다)	2,330	23.3	5.61±2.19
일의 진행과정에 대한 무망감 (내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다)	2,917	29.2	5.50±2.15
목적달성 가능성에 대한 무망감 (내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다)	2,239	22.4	5.50±2.20

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

라. 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 3-4〉 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관 (N=10,000)	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]
	n(%)		M±SD
일 시작단계의 걱정 (어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다)	5,019	50.2	6.21±2.02
시간부족에 대한 걱정 (어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다)	4,761	47.6	6.05±1.99
일의 결과에 대한 걱정 (무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다)	5,243	52.4	6.12±2.01

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

마. 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 3-5〉 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관 (N=10,000)	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]
	n(%)		M±SD
자신에 대한 실망감 (나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다)	3,107	31.1	5.77±2.24
자기 가치에 대한 부정적 사고 (나는 가치 없는 인간이다)	2,026	20.3	5.52±2.35
자기 능력에 대한 부정적 사고 (나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다)	2,165	21.6	5.45±2.32
상대적 가치에 대한 부정적 사고 (사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다)	4,577	45.8	6.09±2.06

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

바. 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 3-6〉 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관 (N=10,000)	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]
	n(%)		M±SD
자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억 (과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다)	2,326	23.3	5.86±2.27
자기도피 원인으로서 고통스런 일상 (일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다)	2,372	23.7	5.75±2.21
어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향 (어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다)	2,473	24.7	5.76±2.21
자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래 (이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다)	2,399	24.0	5.72±2.25

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

사. 기타 정신적 습관

〈부표 3-7〉 기타 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관 (N=10,000)	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]
	n(%)		M±SD
끊임없는 생각 (나는 끊임없이 무언가를 생각한다)	5,874	58.7	6.78±1.99
인정 추구 (다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다)	5,214	52.1	6.59±1.98
완벽 추구 (내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다)	4,946	49.5	6.74±2.02
타인 비난 (일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다)	1,649	16.5	5.37±2.19
부정경험 과대평가 (불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다)	2,896	29.0	6.00±2.05
자기중심화 (다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다)	3,376	33.8	6.12±1.95
주변 환경에 대한 부정적 사고 (나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다)	3,011	30.1	5.80±2.14
위험부담 성향 (나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다)	4,723	47.2	6.46±1.91
변화 수용 성향 (나는 변화를 적극적으로 수용한다)	5,521	55.2	6.78±1.87

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

아. 정신적 습관 관련 일상적 행태

〈부표 3-8〉 정신적 습관 관련 일상적 행태

(단위: 명, %)

정신적 습관 관련 일상적 행태 (N=10,000)	예		아니요	
	n(%)		n(%)	
부정적 단어 사용 (나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다)	2,122	21.2	7,878	78.8
거절 표현의 어려움 (나는 '아니다', '안 된다'라는 말을 잘 못한다)	3,756	37.6	6,244	62.4
외적표현 억제 (나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다)	5,270	52.7	4,730	47.3
지연행동 (나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다)	3,337	33.4	6,663	66.6
자기중심적 대화 (나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다)	4,342	43.4	5,658	56.6
스마트폰 사용 (나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다)	5,423	54.2	4,577	45.8
계획에 따른 행동 추구 (나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다)	5,287	52.9	4,713	47.1
다중 일처리 성향 (나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다)	4,822	48.2	5,178	51.8
외모에 대한 관심 (나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다)	4,555	45.6	5,445	54.4
분노조절 능력 부족 (나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다)	2,056	20.6	7,944	79.4
시간 준수 의식 (나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다)	7,886	78.9	2,114	21.1

2. 사회·인구학적 특성별 정신적 습관 및 정신적 습관 관련 일상적 행태

가. 사회·인구학적 특성별 정신적 습관

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 3-9〉 사회·인구학적 특성별 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		임의적 추론[1]				선택적 추상화[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	2,172	43.6	5.49±2.24		2,827	56.8	6.36±1.89	
	여자	2,396	47.7	5.57±2.24		3,062	60.9	6.31±1.94	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
연령	18세 이하	333	45.2	5.57±2.41		309	41.9	6.00±2.02	
	19~29세	867	48.9	5.21±2.40		923	52.1	5.91±2.14	
	30~39세	855	51.5	5.33±2.34		966	58.1	6.34±1.98	
	40~49세	918	49.5	5.49±2.19		1,216	65.7	6.43±1.83	
	50~59세	872	48.1	5.61±2.17		1,284	70.8	6.72±1.78	
	60세 이상	723	33.4	6.09±1.84		1,191	55.0	6.22±1.79	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
도농	동 지역	3,825	46.6	5.51±2.26		4,933	60.0	6.35±1.92	
	읍·면 지역	742	41.6	5.62±2.15		955	53.6	6.24±1.88	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
혼인 상태	기혼[5]	2,882	44.3	5.64±2.16		4,081	62.7	6.45±1.82	
	미혼	1,685	48.3	5.35±2.36		1,807	51.8	6.06±2.09	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
가구 구성	독거	525	43.2	5.57±2.31		698	57.4	6.25±1.94	
	편부/편모	399	49.6	5.46±2.27		460	57.2	6.29±1.90	
	조손	13	64.1	4.93±2.24		12	59.3	7.45±1.91	
	기타[6]	3,630	45.6	5.54±2.23		4,717	59.3	6.34±1.91	
		0.012		0.013		0.454		0.466	
맞벌이 여부	예	1,242	48.1	5.6±2.15		1,703	66.0	6.48±1.84	
	아니요	1,247	42.1	5.65±2.15		1,795	60.6	6.47±1.78	
	비해당	2,078	46.6	5.42±2.33		2,390	53.6	6.12±2.04	
		0.000		0.000		0.000		0.000	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		임의적 추론[1]				선택적 추상화[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,832	49.5	5.51±2.20		2,372	64.1	6.45±1.86	
	육체직 종사자	772	41.2 0.000	5.57±2.17	0.000	1,070	57.0 0.000	6.39±1.84	0.000
	무직 및 기타	1,964	44.4	5.53±2.30		2,446	55.3	6.19±1.99	
교육 수준	중재·중졸이하	654	35.9	6±1.98		940	51.6	6.15±1.86	
	고재·고졸	1,033	45.3 0.000	5.58±2.3	0.000	1,288	56.4 0.000	6.30±1.91	0.000
	대재·대졸	2,563	49.0	5.37±2.26		3,217	61.5	6.36±1.93	
	대학원이상	317	47.9	5.71±2.21		444	66.9	6.63±1.90	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	316	39.2	5.82±2.11		440	54.6	5.98±1.95	
	100만~300만 원 미만	1,049	42.0	5.59±2.22		1,383	55.3	6.25±1.91	
	300만~500만 원 미만	1,428	48.8 0.000	5.39±2.22	0.000	1,778	60.7 0.000	6.29±1.92	0.000
	500만~700만 원 미만	926	47.6	5.57±2.22		1,255	64.6	6.51±1.87	
	700만 원 이상	515	47.5	5.53±2.31		723	66.7	6.63±1.84	
	모름	333	45.2	5.57±2.41		309	41.9	6.00±2.02	
계		4,568	45.7	5.53±2.24		5,888	58.9	6.33±1.92	

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-9〉 사회·인구학적 특성별 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		개인화[1]				이분법적 사고[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	1,785 35.9	0.000	5.71±2.14	0.000	2,089 42.0	0.055	6.38±1.95	0.056
	여자	2,183 43.4		5.87±2.20		2,205 43.9		6.23±1.97	
연령	18세 이하	300 40.7	0.000	5.66±2.44	0.000	292 39.6	0.000	5.98±2.00	0.000
	19~29세	760 42.9		5.51±2.39		620 35.0		6.03±2.14	
	30~39세	696 41.9		5.62±2.20		683 41.1		6.30±1.99	
	40~49세	747 40.3		5.90±2.07		777 42.0		6.48±1.85	
	50~59세	701 38.7		6.04±2.06		903 49.8		6.59±1.95	
	60세 이상	763 35.2		5.98±1.97		1,017 47.0		6.16±1.85	
도농	동 지역	3,294 40.1	0.074	5.82±2.18	0.069	3,553 43.2	0.194	6.30±1.96	0.188
	읍·면 지역	674 37.8		5.68±2.15		741 41.5		6.30±1.95	
혼인 상태	기혼[5]	2,492 38.3	0.000	5.92±2.05	0.000	3,002 46.1	0.000	6.38±1.92	0.000
	미혼	1,476 42.3		5.59±2.36		1,291 37.0		6.10±2.04	
가구 구성	독거	487 40.1	0.962	5.85±2.15	0.955	521 42.9	0.645	6.27±1.90	0.639
	편부/편모	325 40.4		5.89±2.20		329 40.8		6.33±2.00	
	조손	8 38.4		5.74±2.25		9 46.3		6.47±2.56	
	기타[6]	3,147 39.5		5.78±2.18		3,434 43.1		6.30±1.97	
맞벌이 여부	예	1,024 39.7	0.000	5.92±2.02	0.000	1,148 44.5	0.000	6.44±1.93	0.000
	아니요	1,088 36.7		5.88±2.09		1,364 46.0		6.41±1.89	
	비해당	1,856 41.7		5.69±2.30		1,781 40.0		6.13±2.02	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,511 40.8	0.054	5.84±2.08	0.053	1,545 41.7	0.026	6.36±1.89	0.026
	육체직 종사자	703 37.5		5.82±2.13		854 45.5		6.42±1.97	
	무직 및 기타	1,754 39.7		5.75±2.27		1,895 42.8		6.19±2.01	
교육 수준	중재·중졸 이하	678 37.2	0.054	5.87±2.05	0.056	838 45.9	0.000	6.11±1.91	0.000
	고재·고졸	936 41.0		5.81±2.27		1,131 49.6		6.30±1.99	
	대재·대졸	2,100 40.1		5.75±2.19		2,089 39.9		6.36±1.96	
	대학원 이상	253 38.2		5.99±2.00		236 35.5		6.38±1.98	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		개인화[1]				이분법적 사고[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	318	39.4	5.88±2.21		377	46.7	6.10±2.01	
	100만~300만 원 미만	991	39.6	5.85±2.16		1,077	43.0	6.30±1.97	
	300만~500만 원 미만	1,175	40.2	5.75±2.11		1,272	43.5	6.26±1.93	
			0.890		0.890		0.045		0.046
	500만~700만 원 미만	749	38.6	5.78±2.18		838	43.1	6.48±1.89	
	700만 원 이상	434	40.0	5.88±2.17		438	40.4	6.44±2.04	
	모름	300	40.7	5.66±2.44		292	39.6	5.98±2.00	
계		3,968	39.7	5.80±2.18		4,293	42.9	6.30±1.96	

주: 1) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-9〉 사회·인구학적 특성별 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		파국화[1]				
		습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
성	남자	2,537	51.0	0.023	6.47±2.05	0.023
	여자	2,448	48.7		6.29±2.10	
연령	18세 이하	321	43.5	0.000	6.19±2.34	0.000
	19~29세	999	56.4		6.44±2.21	
	30~39세	930	56.0		6.47±2.07	
	40~49세	994	53.7		6.58±1.98	
	50~59세	900	49.6		6.52±1.96	
	60세 이상	841	38.9		5.89±1.96	
도농	동 지역	4,138	50.4	0.026	6.39±2.09	0.027
	읍·면 지역	846	47.5		6.32±2.00	
혼인 상태	기혼[5]	3,082	47.3	0.000	6.32±2.01	0.000
	미혼	1,903	54.5		6.48±2.17	
가구 구성	독거	593	48.8	0.002	6.40±2.14	0.002
	편부/편모	450	55.9		6.60±2.11	
	조손	7	35.7		6.13±2.23	
	기타[6]	3,934	49.4		6.35±2.06	
맞벌이 여부	예	1,306	50.6	0.000	6.46±1.99	0.000
	아니요	1,324	44.7		6.26±2.00	
	비해당	2,355	52.8		6.41±2.16	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,987	53.7	0.000	6.52±2.01	0.000
	육체직 종사자	872	46.5		6.38±2.06	
	무직 및 기타	2,126	48.1		6.25±2.13	
교육 수준	중재·중졸 이하	705	38.6	0.000	5.93±2.09	0.000
	고재·고졸	1,140	50.0		6.34±2.16	
	대재·대졸	2,798	53.5		6.48±2.04	
	대학원 이상	342	51.5		6.62±1.94	

사회인구학적 특성 (N=10,000)		파국화[1]				
		습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	381	47.2		5.95±2.25	
	100만~300만 원 미만	1,200	48.0		6.38±2.04	
	300만~500만 원 미만	1,535	52.4	0.000	6.44±2.02	0.000
	500만~700만 원 미만	984	50.6		6.44±2.00	
	700만 원 이상	565	52.1		6.50±2.12	
	모름	321	43.5		6.19±2.34	
계		4,985	49.8		6.38±2.08	

주: 1) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
5) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
6) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 3-10〉 사회·인구학적 특성별 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		불운에 대한 회상적 반추[1]				대처능력 부족에 대한 반추[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	2,432	48.9	5.84±2.10		3,016	60.6	6.25±2.03	
	여자	2,728	54.3	5.97±2.14		3,275	65.2	6.36±2.03	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
연령	18세 이하	359	48.7	5.69±2.36		409	55.5	6.18±2.17	
	19~29세	937	52.9	5.78±2.24		1,239	70.0	6.32±2.16	
	30~39세	958	57.6	5.91±2.13		1,198	72.1	6.38±2.05	
	40~49세	1,065	57.5	6.02±2.06		1,336	72.1	6.36±1.95	
	50~59세	1,014	55.9	6.07±2.12		1,240	68.4	6.46±2.01	
	60세 이상	827	38.2	5.80±1.92		869	40.1	5.95±1.83	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
도농	동 지역	4,304	52.4	5.91±2.13		5,259	64.0	6.30±2.05	
	읍·면 지역	856	48.0	5.88±2.08		1,032	57.9	6.32±1.95	
		0.001		0.001		0.000		0.000	
혼인 상태	기혼[5]	3,277	50.3	5.93±2.06		3,903	59.9	6.27±1.97	
	미혼	1,883	54.0	5.86±2.23		2,388	68.5	6.37±2.12	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
가구 구성	독거	620	51.0	5.93±2.09		755	62.1	6.21±2.11	
	편부/편모	473	58.8	6.02±2.12		577	71.7	6.45±1.99	
	조손	13	65.0	4.88±2.20		15	72.3	6.64±1.88	
	기타[6]	4,053	50.9	5.90±2.13		4,944	62.1	6.30±2.02	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
맞벌이 여부	예	1,395	54.1	6.04±2.01		1,698	65.8	6.40±1.91	
	아니요	1,418	47.8	5.83±2.11		1,688	56.9	6.18±1.99	
	비해당	2,347	52.7	5.88±2.19		2,905	65.2	6.33±2.12	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	2,042	55.2	5.98±2.10		2,562	69.2	6.41±1.98	
	육체직 종사자	912	48.6	5.94±2.08		1,022	54.5	6.27±2.04	
	무직 및 기타	2,206	49.9	5.83±2.16		2,707	61.2	6.22±2.07	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
교육 수준	중재·중졸 이하	702	38.5	5.87±1.98		772	42.3	5.96±1.87	
	고재·고졸	1,236	54.2	5.95±2.21		1,417	62.1	6.30±2.10	
	대재·대졸	2,860	54.7	5.90±2.12		3,651	69.8	6.37±2.04	
	대학원 이상	362	54.5	5.87±2.13		451	68.0	6.37±1.96	
		0.000		0.000		0.000		0.000	

사회인구학적 특성 (N=10,000)		불운에 대한 회상적 반추[1]			대처능력 부족에 대한 반추[2]		
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]	습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도
		n(%) / P-value		M±SD/P-value	n(%) / P-value		M±SD/P-value
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	384	47.6	5.67±2.13	418	51.8	5.96±2.08
	100만~300만 원 미만	1,186	47.4	6.12±2.06	1,466	58.6	6.37±2.00
	300만~500만 원 미만	1,609	55.0	5.89±2.08	1,985	67.8	6.31±2.02
			0.000	0.000		0.000	0.000
	500만~700만 원 미만	1,068	55.0	5.90±2.08	1,306	67.2	6.34±1.98
	700만 원 이상	553	51.0	5.86±2.26	706	65.1	6.41±2.08
	모름	359	48.7	5.69±2.36	409	55.5	6.18±2.17
계		5,160	51.6	5.91±2.12	6,291	62.9	6.31±2.03

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-10〉 사회·인구학적 특성별 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		나의 잘못에 대한 비판적 반추[1]				
		습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
성	남자	3,308	66.5	0.255	6.28±1.98	0.258
	여자	3,395	67.6		6.31±2.07	
연령	18세 이하	429	58.2	0.000	6.25±2.21	0.000
	19~29세	1,337	75.5		6.26±2.17	
	30~39세	1,271	76.5		6.35±2.04	
	40~49세	1,449	78.3		6.31±1.95	
	50~59세	1,366	75.3		6.49±1.94	
	60세 이상	850	39.3		5.95±1.88	
도농	동 지역	5,624	68.4	0.000	6.31±2.02	0.000
	읍면 지역	1,079	60.5		6.21±2.03	
혼인 상태	기혼[5]	4,146	63.7	0.000	6.26±1.95	0.000
	미혼	2,557	73.3		6.35±2.14	
가구 구성	독거	771	63.4	0.000	6.27±2.09	0.000
	편부/편모	607	75.3		6.46±2.01	
	조손	17	84.9		6.38±2.39	
	기타[6]	5,308	66.7		6.28±2.01	
맞벌이 여부	예	1,840	71.3	0.000	6.35±1.92	0.000
	아니요	1,803	60.8		6.19±1.96	
	비해당	3,060	68.7		6.33±2.11	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	2,790	75.4	0.000	6.37±1.96	0.000
	육체직 종사자	1,110	59.2		6.25±1.99	
	무직 및 기타	2,802	63.4		6.24±2.09	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		나의 잘못에 대한 비판적 반추[1]				
		습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
교육 수준	중재중졸 이하	771	42.3	0.000	5.98±1.97	0.000
	고재고졸	1,471	64.5		6.37±2.04	
	대재대졸	3,961	75.7		6.34±2.02	
	대학원 이상	500	75.3		6.26±2.03	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	422	52.4	0.000	5.96±2.14	0.000
	100만~300만 원 미만	1,499	59.9		6.34±2.04	
	300만~500만 원 미만	2,156	73.7		6.27±1.98	
	500만~700만 원 미만	1,421	73.1		6.38±1.92	
	700만 원 이상	775	71.5		6.32±2.10	
	모름	429	58.2		6.25±2.21	
계		6,703	67		6.30±2.02	

주: 1) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
5) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
6) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 3-11〉 사회·인구학적 특성별 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		자신의 미래에 대한 무망감[1]				좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	1,622	32.6	5.69±2.19		1,236	24.8	5.62±2.16	
	여자	1,422	28.3	5.48±2.22		1,094	21.8	5.60±2.22	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
연령	18세 이하	219	29.6	5.33±2.41		190	25.7	5.50±2.37	
	19~29세	540	30.5	5.41±2.41		403	22.7	5.52±2.34	
	30~39세	541	32.6	5.65±2.29		364	21.9	5.74±2.26	
	40~49세	578	31.2	5.60±2.17		393	21.2	5.76±2.02	
	50~59세	559	30.8	5.80±2.02		391	21.5	5.54±2.22	
	60세 이상	609	28.1	5.60±2.03		590	27.3	5.58±2.05	
		0.078		0.075		0.000		0.000	
도농	동 지역	2,537	30.9	5.63±2.20		1,916	23.3	5.64±2.19	
	읍·면 지역	507	28.4	5.42±2.25		414	23.2	5.49±2.16	
		0.042		0.039		0.929		0.929	
혼인 상태	기혼[5]	1,836	28.2	5.58±2.09		1,431	22.0	5.58±2.11	
	미혼	1,208	34.6	5.61±2.37		899	25.8	5.65±2.30	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
가구 구성	독거	456	37.5	5.77±2.31		380	31.3	5.81±2.20	
	편부/편모	299	37.2	5.84±2.06		208	25.8	5.81±2.26	
	조손	9	43.3	6.08±1.54		5	24.6	5.82±1.28	
	기타[6]	2,281	28.7	5.52±2.20		1,738	21.8	5.54±2.17	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
맞벌이 여부	예	705	27.3	5.45±2.16		489	19.0	5.54±2.10	
	아니요	803	27.1	5.64±2.05		638	21.5	5.62±2.11	
	비해당	1,537	34.5	5.63±2.30		1,204	27.0	5.63±2.26	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,106	29.9	5.55±2.20		783	21.2	5.55±2.10	
	육체직 종사자	628	33.5	5.60±2.20		471	25.1	5.68±2.18	
	무직 및 기타	1,310	29.6	5.62±2.21		1,077	24.3	5.62±2.25	
		0.006		0.006		0.000		0.000	
교육 수준	중재·중졸 이하	520	28.5	5.65±2.12		505	27.7	5.60±2.11	
	고재·고졸	792	34.7	5.65±2.23		603	26.4	5.63±2.25	
	대재·대졸	1,577	30.2	5.57±2.20		1,096	21.0	5.64±2.16	
	대학원 이상	156	23.5	5.35±2.41		126	19.0	5.24±2.34	
		0.000		0.000		0.000		0.000	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		자신의 미래에 대한 무망감[1]				좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	297	36.8	5.76±2.30		275	34.1	5.74±2.18	
	100만~300만 원 미만	857	34.2	5.84±2.16		650	26.0	5.74±2.22	
	300만~500만 원 미만	929	31.7	5.49±2.14		664	22.7	5.64±2.08	
			0.000		0.000		0.000		0.000
	500만~700만 원 미만	490	25.2	5.43±2.14		350	18.0	5.44±2.14	
	700만 원 이상	254	23.4	5.48±2.35		200	18.5	5.29±2.28	
	모름	219	29.6	5.33±2.41		190	25.7	5.50±2.37	
계		3,044	30.4	5.59±2.21		2,330	23.3	5.61±2.19	

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-11〉 사회·인구학적 특성별 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		일의 진행과정에 대한 무망감[1]						목적달성 가능성에 대한 무망감[2]					
		습관 보유율[3]			습관 보유자의 습관 강도[4]			습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도		
		n(%) / P-value			M±SD/P-value			n(%) / P-value			M±SD/P-value		
성	남자	1,538	30.9	0.000	5.52±2.12	0.000		1,142	23.0	0.178	5.50±2.21	0.178	
	여자	1,379	27.4		5.47±2.19			1,097	21.8		5.50±2.19		
연령	18세 이하	245	33.1	0.022	5.39±2.29	0.024		161	21.8	0.000	5.12±2.61	0.000	
	19~29세	555	31.3		5.40±2.33			338	19.1		5.35±2.36		
	30~39세	473	28.5		5.50±2.26			368	22.2		5.48±2.34		
	40~49세	530	28.6		5.44±2.11			384	20.8		5.51±2.14		
	50~59세	504	27.8		5.54±2.02			372	20.5		5.62±2.16		
	60세 이상	611	28.2		5.64±1.99			615	28.4		5.63±1.93		
도농	동 지역	2,435	29.6	0.032	5.50±2.15	0.028		1,852	22.5	0.444	5.49±2.22	0.443	
	읍·면 지역	483	27.1		5.49±2.15			387	21.7		5.58±2.11		
혼인 상태	기혼[5]	1,733	26.6	0.000	5.49±2.06	0.000		1,456	22.4	0.918	5.55±2.09	0.922	
	미혼	1,184	33.9		5.52±2.28			783	22.4		5.42±2.39		
가구 구성	독거	427	35.1	0.000	5.66±2.14	0.000		392	32.2	0.000	5.57±2.16	0.000	
	편부/편모	272	33.8		5.79±2.12			190	23.6		5.52±2.34		
	조손	6	30.3		6.07±1.37			2	9.3		5.00±0.00		
	기타[6]	2,212	27.8		5.43±2.16			1,655	20.8		5.49±2.19		
맞벌이 여부	예	621	24.1	0.000	5.31±2.07	0.003		477	18.5	0.000	5.47±2.13	0.000	
	아니요	795	26.8		5.57±2.08			648	21.9		5.61±2.08		
	비해당	1,501	33.7		5.54±2.22			1,114	25.0		5.45±2.29		
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,018	27.5	0.003	5.34±2.12	0.000		757	20.5	0.002	5.35±2.19	0.002	
	육체직 종사자	533	28.4		5.57±2.13			439	23.4		5.68±2.16		
	무직 및 기타	1,366	30.9		5.59±2.19			1,043	23.6		5.54±2.21		
교육 수준	중재중졸 이하	537	29.5	0.000	5.58±2.04	0.000		533	29.2	0.000	5.48±2.01	0.000	
	고재고졸	760	33.3		5.62±2.17			568	24.9		5.58±2.27		
	대재대졸	1,468	28.1		5.44±2.17			1,019	19.5		5.49±2.23		
	대학원 이상	152	22.9		5.15±2.29			120	18.0		5.35±2.38		

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		일의 진행과정에 대한 무망감[1]				목적달성 가능성에 대한 무망감[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	307	38.0	5.69±2.11		291	36.1	5.61±2.07	
	100만~300만 원 미만	804	32.1	5.73±2.13		653	26.1	5.74±2.15	
	300만~500만 원 미만	855	29.2	5.43±2.14		612	20.9	5.37±2.17	
			0.000		0.000		0.000		0.000
	500만~700만 원 미만	455	23.4	5.31±2.09		346	17.8	5.51±2.09	
	700만 원 이상	252	23.2	5.21±2.23		176	16.2	5.30±2.40	
	모름	245	33.1	5.39±2.29		161	21.8	5.12±2.61	
계		2,917	29.2	5.50±2.15		2,239	22.4	5.50±2.20	

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.
2) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 3-12〉 사회·인구학적 특성별 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		일 시작단계의 걱정[1]				시간부족에 대한 걱정[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	2,287 46.0	0.000	6.04±2.05	0.000	2,276 45.7	0.000	6.06±1.98	0.000
	여자	2,732 54.4		6.35±1.98		2,485 49.4		6.04±2.00	
연령	18세 이하	331 44.9	0.000	6.29±2.28	0.000	355 48.1	0.000	6.16±2.13	0.000
	19~29세	1,012 57.2		6.32±2.17		992 56.0		6.17±2.09	
	30~39세	921 55.4		6.3±2.03		872 52.5		6.15±2.00	
	40~49세	1,007 54.4		6.20±1.90		927 50.1		6.03±1.86	
	50~59세	884 48.7		6.28±1.91		831 45.8		6.05±1.92	
	60세 이상	864 39.9		5.91±1.93		784 36.2		5.75±1.97	
도농	동 지역	4,155 50.6	0.102	6.24±2.02	0.101	3,956 48.1	0.022	6.07±1.99	0.022
	읍·면 지역	863 48.4		6.06±1.99		805 45.1		5.97±1.97	
혼인 상태	기혼[5]	3,070 47.1	0.000	6.12±1.93	0.000	2,855 43.8	0.000	5.95±1.94	0.000
	미혼	1,949 55.9		6.36±2.14		1,906 54.6		6.20±2.06	
가구 구성	독거	632 52.0	0.002	6.2±2.04	0.002	600 49.4	0.014	6.02±2.01	0.014
	편부/편모	451 56.0		6.55±1.96		422 52.4		6.27±1.96	
	조손	10 50.6		6.50±2.21		9 44.5		6.15±2.23	
	기타[6]	3,925 49.3		6.18±2.02		3,730 46.9		6.03±1.99	
맞벌이 여부	예	1,226 47.5	0.000	6.17±1.96	0.000	1,189 46.1	0.000	5.95±1.96	0.000
	아니요	1,370 46.2		6.05±1.91		1,252 42.2		5.95±1.91	
	비해당	2,422 54.4		6.32±2.1		2,320 52.1		6.15±2.04	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,840 49.7	0.001	6.21±1.95	0.001	1,815 49.0	0.000	6.05±1.93	0.000
	육체직 종사자	878 46.8		6.13±2.10		803 42.8		5.97±2.01	
	무직 및 기타	2,301 52.0		6.25±2.04		2,143 48.5		6.07±2.03	
교육 수준	중재·중졸 이하	751 41.2	0.000	5.96±1.96	0.000	672 36.8	0.000	5.77±1.95	0.000
	고재·고졸	1,188 52.0		6.26±2.14		1,084 47.5		6.05±2.11	
	대재·대졸	2,791 53.3		6.28±1.98		2,693 51.5		6.12±1.94	
	대학원 이상	290 43.7		6.02±2.01		311 47.0		6.05±2.02	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		일 시작단계의 걱정[1]				시간부족에 대한 걱정[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	413	51.3	6.00±2.10		350	43.4	5.92±2.14	
	100만~300만 원 미만	1,305	52.2	6.28±1.97		1,162	46.5	6.04±1.97	
	300만~500만 원 미만	1,564	53.5	6.23±2.00		1,471	50.3	6.00±1.96	
			0.000		0.000		0.005		0.005
	500만~700만 원 미만	924	47.5	6.17±1.94		925	47.6	6.11±1.94	
	700만 원 이상	481	44.3	6.17±2.09		498	45.9	6.10±1.99	
	모름	331	44.9	6.29±2.28		355	48.1	6.16±2.13	
계		5,019	50.2	6.21±2.02		4,761	47.6	6.05±1.99	

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
2) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-12〉 사회·인구학적 특성별 걱정 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회인구학적 특성 (N=10,000)		일의 결과에 대한 걱정[1]				
		습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
성	남자	2,480	49.8	0.000	6.08±2.01	0.000
	여자	2,763	55.0		6.15±2.01	
연령	18세 이하	360	48.9	0.000	6.22±2.23	0.000
	19~29세	1,037	58.6		6.19±2.14	
	30~39세	974	58.6		6.18±2.02	
	40~49세	1,050	56.7		6.10±1.91	
	50~59세	946	52.2		6.15±1.97	
	60세 이상	875	40.4		5.92±1.90	
도농	동 지역	4,341	52.8	0.082	6.12±2.02	0.082
	읍·면 지역	901	50.6		6.11±1.99	
혼인 상태	기혼[5]	3,220	49.5	0.000	6.05±1.93	0.000
	미혼	2,022	58.0		6.22±2.13	
가구 구성	독거	664	54.6	0.000	6.08±2.06	0.000
	편부/편모	473	58.8		6.31±2.08	
	조손	11	53.9		6.43±1.48	
	기타[6]	4,095	51.5		6.10±2.00	
맞벌이 여부	예	1,322	51.3	0.000	6.06±1.95	0.000
	아니요	1,417	47.8		6.03±1.92	
	비해당	2,503	56.2		6.20±2.09	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,994	53.9	0.001	6.08±1.97	0.001
	육체직 종사자	915	48.8		6.10±1.98	
	무직 및 기타	2,334	52.8		6.16±2.06	

사화인구학적 특성 (N=10,000)		일의 결과에 대한 걱정[1]				
		습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
교육 수준	중재중졸 이하	751	41.2	0.000	5.93±1.91	0.000
	고재고졸	1,243	54.5		6.21±2.07	
	대재대졸	2,921	55.8		6.15±2.00	
	대학원 이상	328	49.4		5.96±2.05	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	392	48.6	0.000	6.14±2.09	0.000
	100만~300만 원 미만	1,319	52.7		6.14±2.03	
	300만~500만 원 미만	1,622	55.4		6.14±1.97	
	500만~700만 원 미만	1,011	52.0		6.07±1.93	
	700만 원 이상	538	49.6		6.01±2.05	
	모름	360	48.9		6.22±2.23	
계		5,243	52.4		6.12±2.01	

주: 1) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
5) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
6) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-13〉 사회·인구학적 특성별 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		자신에 대한 실망감[1]				자기 가치에 대한 부정적 사고[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	1,474 29.6	0.002	5.71±2.25	0.002	997 20.0	0.586	5.47±2.35	0.579
	여자	1,633 32.5		5.82±2.22		1,029 20.5		5.57±2.35	
연령	18세 이하	243 32.9	0.000	5.66±2.62	0.000	174 23.6	0.000	5.31±2.70	0.000
	19~29세	610 34.5		5.88±2.34		338 19.1		5.70±2.63	
	30~39세	548 33.0		5.73±2.25		327 19.7		5.61±2.42	
	40~49세	584 31.5		5.82±2.15		321 17.3		5.58±2.33	
	50~59세	534 29.4		5.77±2.23		336 18.5		5.48±2.24	
	60세 이상	588 27.2		5.65±2.01		530 24.5		5.41±2.05	
도농	동 지역	2,595 31.6	0.018	5.75±2.25	0.015	1,679 20.4	0.355	5.51±2.36	0.350
	읍·면 지역	512 28.7		5.86±2.18		347 19.5		5.6±2.28	
혼인 상태	기혼[5]	1,819 27.9	0.000	5.68±2.12	0.000	1,236 19.0	0.000	5.42±2.19	0.000
	미혼	1,288 36.9		5.89±2.39		790 22.7		5.67±2.57	
가구 구성	독거	470 38.7	0.000	5.87±2.26	0.000	351 28.9	0.000	5.64±2.32	0.000
	편부/편모	294 36.4		6.01±2.38		183 22.7		5.68±2.56	
	조손	8 37.7		5.86±2.50		4 18.8		6.71±2.86	
	기타[6]	2,336 29.3		5.71±2.21		1,488 18.7		5.47±2.33	
맞벌이 여부	예	713 27.6	0.000	5.54±2.13	0.000	402 15.6	0.000	5.36±2.24	0.000
	아니요	769 26.0		5.73±2.14		562 19.0		5.41±2.21	
	비해당	1,625 36.5		5.89±2.31		1,062 23.8		5.64±2.45	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,079 29.1	0.001	5.66±2.20	0.001	624 16.9	0.000	5.42±2.33	0.000
	육체직 종사자	575 30.6		5.75±2.19		406 21.6		5.48±2.24	
	무직 및 기타	1,454 32.9		5.85±2.28		997 22.5		5.60±2.41	
교육 수준	중·중졸 이하	547 30.0	0.000	5.71±2.06	0.000	467 25.6	0.000	5.52±2.06	0.000
	고·고졸	764 33.5		5.83±2.36		543 23.8		5.56±2.39	
	대·대졸	1,632 31.2		5.81±2.21		908 17.4		5.55±2.41	
	대학원 이상	164 24.7		5.27±2.41		108 16.3		5.13±2.79	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		자신에 대한 실망감[1]				자기 가치에 대한 부정적 사고[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	304	37.7	5.81±2.26		269	33.4	5.67±2.22	
	100만~300만 원 미만	833	33.3	6.02±2.17		592	23.7	5.78±2.33	
	300만~500만 원 미만	913	31.2	5.68±2.19		544	18.6	5.35±2.28	
			0.000		0.000		0.000		0.000
	500만~700만 원 미만	531	27.3	5.58±2.14		290	14.9	5.37±2.38	
	700만 원 이상	284	26.1	5.71±2.33		157	14.5	5.39±2.34	
	모름	243	32.9	5.66±2.62		174	23.6	5.31±2.70	
계		3,107	31.1	5.77±2.24		2,026	20.3	5.52±2.35	

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-13〉 사화인구학적 특성별 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사화인구학적 특성 (N=10,000)		자기 능력에 대한 부정적 사고[1]				상대적 가치에 대한 부정적 사고[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	1,060	21.3	5.41±2.33		2,215	44.5	6.09±2.02	
	여자	1,105	22.0	5.50±2.30		2,361	47.0	6.08±2.11	
		0.404		0.400		0.013		0.013	
연령	18세 이하	178	24.1	5.25±2.46		315	42.7	6.26±2.21	
	19~29세	341	19.3	5.5±2.59		921	52.0	6.23±2.16	
	30~39세	325	19.6	5.53±2.41		812	48.9	6.22±2.08	
	40~49세	340	18.4	5.50±2.25		867	46.8	6.01±2.12	
	50~59세	331	18.3	5.02±2.57		852	47.0	6.09±1.97	
	60세 이상	650	30.0	5.65±1.92		810	37.4	5.80±1.86	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
도농	동 지역	1,800	21.9	5.46±2.32		3,787	46.1	6.07±2.05	
	읍면 지역	365	20.4	5.44±2.28		790	44.3	6.16±2.11	
		0.182		0.167		0.171		0.173	
혼인 상태	기혼[5]	1,393	21.4	5.43±2.21		2,768	42.5	5.96±1.99	
	미혼	772	22.1	5.5±2.49		1,808	51.8	6.27±2.16	
		0.389		0.381		0.000		0.000	
가구 구성	독거	364	29.9	5.59±2.28		593	48.8	6.10±2.08	
	편부/편모	169	21.0	5.49±2.52		416	51.6	6.41±2.10	
	조손	4	18.2	4.71±2.83		11	52.4	6.10±1.64	
	기타[6]	1,628	20.5	5.42±2.30		3,557	44.7	6.04±2.05	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
맞벌이 여부	예	445	17.3	5.14±2.36		1,127	43.7	5.95±2.06	
	아니요	634	21.4	5.49±2.23		1,212	40.9	5.98±1.96	
	비해당	1,086	24.4	5.56±2.34		2,237	50.2	6.21±2.11	
		0.000		0.000		0.000		0.011	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	660	17.8	5.18±2.38		1,671	45.1	6.05±2.06	
	육체직 종사자	433	23.1	5.54±2.15		814	43.4	6.06±2.01	
		0.000		0.000		0.011		0.000	
	무직 및 기타	1,072	24.2	5.59±2.32		2,092	47.3	6.12±2.09	
교육 수준	중재중졸 이하	567	31.1	5.68±1.94		696	38.2	5.90±1.88	
	고재고졸	569	24.9	5.51±2.31		1,109	48.6	6.18±2.15	
	대재대졸	919	17.6	5.32±2.47		2,497	47.7	6.11±2.07	
	대학원 이상	110	16.6	5.16±2.64		274	41.4	5.94±2.03	
		0.000		0.000		0.000		0.000	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		자기 능력에 대한 부정적 사고[1]				상대적 가치에 대한 부정적 사고[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	286	35.4	5.78±2.11		376	46.6	6.1±2.02	
	100만~300만 원 미만	634	25.3	5.69±2.16		1,181	47.2	6.14±2.11	
	300만~500만 원 미만	585	20.0	5.29±2.34		1,421	48.5	6.05±2.03	
			0.000		0.000		0.000		0.000
	500만~700만 원 미만	330	17.0	5.31±2.44		853	43.9	6.03±1.99	
	700만 원 이상	153	14.1	5.07±2.61		431	39.7	6.01±2.10	
	모름	178	24.1	5.25±2.46		315	42.7	6.26±2.21	
계		2,165	21.6	5.45±2.32		4,577	45.8	6.09±2.06	

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함 되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

5) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 3-14〉 사회·인구학적 특성별 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]				자기도피 원인으로서의 고통스런 일상[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	1,120	22.5	5.84±2.22		1,173	23.6	5.68±2.19	
	여자	1,206	24.0	5.88±2.32		1,199	23.9	5.81±2.23	
		0.078		0.079		0.740		0.743	
연령	18세 이하	157	21.3	5.56±2.51		172	23.3	5.53±2.67	
	19~29세	399	22.6	6.07±2.55		435	24.6	5.9±2.44	
	30~39세	393	23.6	6.07±2.20		393	23.7	5.82±2.19	
	40~49세	428	23.1	5.98±2.16		395	21.3	5.84±2.12	
	50~59세	430	23.7	5.92±2.24		417	23.0	5.64±2.1	
	60세 이상	519	24.0	5.51±2.09		560	25.9	5.65±2.00	
		0.680		0.691		0.026		0.024	
도농	동 지역	1,919	23.3	5.84±2.27		2,001	24.4	5.73±2.2	
	읍·면 지역	407	22.8	5.99±2.28		371	20.8	5.86±2.25	
		0.633		0.646		0.001		0.001	
혼인 상태	기혼[5]	1,480	22.7	5.74±2.15		1,462	22.4	5.66±2.08	
	미혼	846	24.3	6.09±2.45		910	26.1	5.88±2.40	
		0.085		0.086		0.000		0.000	
가구 구성	독거	332	27.3	6.05±2.18		372	30.6	5.92±2.13	
	편부/편모	212	26.3	6.13±2.68		216	26.9	5.97±2.41	
	조손	6	28.2	7.28±1.73		6	28.3	5.87±1.86	
	기타[6]	1,776	22.3	5.79±2.23		1,778	22.3	5.69±2.20	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
맞벌이 여부	예	560	21.7	5.75±2.16		538	20.9	5.59±2.10	
	아니요	640	21.6	5.70±2.17		637	21.5	5.68±2.12	
	비해당	1,126	25.3	6.02±2.37		1,197	26.9	5.86±2.30	
		0.000		0.000		0.000		0.000	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	806	21.8	5.84±2.25		808	21.8	5.77±2.19	
	육체직 종사자	456	24.3	5.83±2.17		480	25.6	5.57±2.06	
	무직 및 기타	1,064	24.1	5.90±2.33		1,084	24.5	5.81±2.28	
		0.026		0.027		0.002		0.002	
교육 수준	중재·중졸 이하	466	25.6	5.58±2.03		486	26.6	5.77±2.02	
	고재·고졸	596	26.1	5.92±2.48		597	26.1	5.59±2.33	
	대재·대졸	1,136	21.7	5.92±2.23		1,155	22.1	5.84±2.19	
	대학원 이상	127	19.2	6.12±2.36		135	20.3	5.55±2.41	
		0.000		0.000		0.000		0.000	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]			자기도피 원인으로서의 고통스런 일상[2]		
		습관 보유율[3]	습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율	습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value	M±SD/P-value		n(%) / P-value	M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	260 32.2	5.78±2.37		277 34.3	5.78±2.17	
	100만~300만 원 미만	641 25.6	6.02±2.26		662 26.5	5.88±2.18	
	300만~500만 원 미만	677 23.1	5.92±2.17		683 23.4	5.75±2.05	
		0.000	0.000		0.000	0.000	
	500만~700만 원 미만	400 20.6	5.76±2.20		382 19.7	5.6±2.20	
	700만 원 이상	191 17.6	5.74±2.44		196 18.0	5.72±2.45	
	모름	157 21.3	5.56±2.51		172 23.3	5.53±2.67	
계		2,326 23.3	5.86±2.27		2,372 23.7	5.75±2.21	

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-14〉 사회·인구학적 특성별 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]				자기도피 원인으로서의 무의미한 과거와 미래[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	1,206	24.2	0.267	5.75±2.22	0.267	1,171	23.5	0.289	5.73±2.30	0.290
	여자	1,266	25.2		5.76±2.20		1,228	24.4		5.71±2.20	
연령	18세 이하	210	28.4	0.000	5.80±2.48	0.000	163	22.1	0.000	5.49±2.48	0.000
	19~29세	489	27.6		5.95±2.36		408	23.0		5.64±2.57	
	30~39세	409	24.6		5.78±2.21		385	23.2		5.88±2.35	
	40~49세	372	20.1		5.71±2.16		403	21.8		5.82±2.13	
	50~59세	355	19.6		5.54±2.17		432	23.8		5.75±2.17	
	60세 이상	637	29.4		5.73±2.02		609	28.1		5.65±1.99	
도농	동 지역	2,063	25.1	0.061	5.71±2.21	0.055	1,979	24.1	0.672	5.69±2.28	0.660
	읍·면 지역	410	23.0		6.02±2.19		421	23.6		5.86±2.06	
혼인 상태	기혼[5]	1,485	22.8	0.000	5.65±2.11	0.000	1,545	23.7	0.380	5.70±2.13	0.381
	미혼	987	28.3		5.92±2.34		855	24.5		5.76±2.45	
가구 구성	독거	371	30.5	0.000	5.80±2.24	0.000	368	30.2	0.000	5.78±2.11	0.000
	편부/편모	222	27.6		6.01±2.20		232	28.8		5.85±2.43	
	조손	6	28.8		5.99±1.73		2	8.3		2.08±3.90	
	기타[6]	1,874	23.5		5.72±2.20		1,798	22.6		5.69±2.24	
맞벌이 여부	예	512	19.8	0.000	5.54±2.14	0.000	574	22.3	0.000	5.67±2.16	0.000
	아니요	672	22.7		5.70±2.12		664	22.4		5.75±2.14	
	비해당	1,290	28.9		5.88±2.27		1,161	26.1		5.73±2.34	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	782	21.1	0.000	5.63±2.23	0.000	798	21.6	0.000	5.69±2.28	0.000
	육체직 종사자	477	25.4		5.83±2.16		476	25.4		5.72±2.21	
	무직 및 기타	1,213	27.4		5.81±2.21		1,125	25.4		5.74±2.24	
교육 수준	중·중졸 이하	560	30.7	0.000	5.76±2.04	0.000	522	28.6	0.000	5.67±1.98	0.000
	고·고졸	626	27.4		5.80±2.25		604	26.5		5.56±2.38	
	대·대졸	1,172	22.4		5.75±2.26		1,148	22.0		5.80±2.29	
	대학원 이상	116	17.5		5.56±2.31		125	18.9		5.91±2.17	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]				자기도피 원인으로서의 무의미한 과거와 미래[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	285	35.3	5.75±2.16		273	33.8	5.67±2.06	
	100만~300만 원 미만	681	27.2	5.87±2.15		662	26.5	5.80±2.19	
	300만~500만 원 미만	712	24.3	5.72±2.16		687	23.5	5.76±2.30	
			0.000		0.000		0.000		0.000
	500만~700만 원 미만	386	19.9	5.68±2.21		411	21.2	5.76±2.14	
	700만 원 이상	199	18.4	5.63±2.33		204	18.8	5.51±2.46	
	모름	210	28.4	5.80±2.48		163	22.1	5.49±2.48	
계		2,473	24.7	5.76±2.21		2,399	24	5.72±2.25	

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

6) 기타 정신적 습관

〈부표 3-15〉 사회·인구학적 특성별 기타 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		끊임없는 생각[1]				인정 추구[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	2,964	59.6	6.81±1.96		2,567	51.6	6.62±1.95	
	여자	2,910	57.9	6.75±2.01	0.089	2,647	52.7	6.56±2.01	0.274
			0.090				0.276		
연령	18세 이하	381	51.7	6.59±2.27		371	50.3	6.30±2.13	
	19~29세	1,177	66.5	6.96±2.09		927	52.4	6.71±2.08	
	30~39세	1,084	65.2	6.87±1.99		858	51.7	6.62±2.04	
	40~49세	1,217	65.7	6.94±1.90		1,023	55.2	6.84±1.80	
	50~59세	1,216	67.1	7.02±1.75		1,131	62.4	6.91±1.87	
	60세 이상	799	36.9	5.86±1.91		903	41.7	5.89±1.90	
			0.000		0.000		0.000		0.000
도농	동 지역	4,909	59.7	6.79±1.99		4,358	53.0	6.62±1.98	
	읍·면 지역	965	54.1	6.73±1.99	0.000	856	48.0	6.47±1.97	0.000
			0.000				0.000		
혼인 상태	기혼[5]	3,639	55.9	6.71±1.91		3,407	52.3	6.57±1.92	
	미혼	2,234	64.1	6.89±2.11	0.000	1,807	51.8	6.63±2.08	0.630
			0.000				0.625		
가구 구성	독거	655	53.8	6.61±2.05		601	49.4	6.34±2.04	
	편부/편모	539	67.0	6.87±2.02		432	53.7	6.73±1.99	
	조손	16	81.3	7.69±1.62	0.000	15	72.8	7.63±1.56	0.045
	기타[6]	4,663	58.6	6.79±1.98		4,166	52.3	6.61±1.97	
			0.000				0.034		
맞벌이 여부	예	1,639	63.5	6.91±1.84		1,465	56.8	6.78±1.85	
	아니요	1,571	53.0	6.59±1.96	0.000	1,472	49.7	6.49±1.98	0.000
	비해당	2,664	59.8	6.81±2.08		2,277	51.1	6.54±2.05	
			0.000		0.000		0.000		0.000
근로 형태[7]	비육체직 종사자	2,463	66.5	6.93±1.88		2,104	56.8	6.83±1.87	
	육체직 종사자	963	51.3	6.63±1.99	0.000	927	49.4	6.48±1.96	0.000
	무직 및 기타	2,448	55.4	6.69±2.08		2,183	49.4	6.41±2.07	
			0.000				0.000		
교육 수준	중재·중졸 이하	710	38.9	5.98±1.92		794	43.5	5.97±1.85	
	고재·고졸	1,228	53.8	6.62±2.10		1,157	50.7	6.46±2.16	
	대재·대졸	3,477	66.5	6.94±1.93	0.000	2,902	55.5	6.76±1.91	0.000
	대학원 이상	458	69.1	7.25±1.83		360	54.3	7.03±1.90	
			0.000				0.000		

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		끊임없는 생각[1]				인정 추구[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	377	46.8	6.20±2.07		366	45.4	5.90±2.07	
	100만~300만 원 미만	1,316	52.6	6.57±2.00		1,153	46.1	6.48±1.99	
	300만~500만 원 미만	1,813	62.0	6.77±1.98		1,578	53.9	6.61±1.96	
	500만~700만 원 미만	1,270	65.4	7.04±1.87		1,125	57.9	6.83±1.87	
	700만 원 이상	716	66.0	7.14±1.86		620	57.2	6.91±1.91	
	모름	381	51.7	6.59±2.27		371	50.3	6.30±2.13	
			0.000		0.000		0.000		0.000
계		5,874	58.7	6.78±1.99		5,214	52.1	6.59±1.98	

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-15〉 사회·인구학적 특성별 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		완벽 추구[1]				타인 비난[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	2,426 48.8	0.169	6.75±2.02	0.170	845 17.0	0.186	5.36±2.20	0.189
	여자	2,519 50.1		6.73±2.03		804 16.0		5.37±2.19	
연령	18세 이하	323 43.8	0.000	6.37±2.23	0.000	119 16.2	0.000	5.42±2.54	0.000
	19~29세	918 51.8		6.76±2.20		249 14.1		4.83±2.43	
	30~39세	821 49.4		6.86±2.07		233 14.0		5.07±2.25	
	40~49세	929 50.2		6.99±1.84		262 14.2		5.36±2.12	
	50~59세	1,047 57.7		7.11±1.90		245 13.5		5.35±2.08	
	60세 이상	909 42.0		6.05±1.83		540 24.9		5.75±1.98	
도농	동 지역	4,143 50.4	0.000	6.74±2.03	0.000	1,363 16.6	0.572	5.35±2.21	0.567
	읍·면 지역	803 45.0		6.72±1.98		286 16.0		5.47±2.12	
혼인 상태	기혼[5]	3,185 48.9	0.133	6.70±1.94	0.129	1,116 17.1	0.017	5.48±2.07	0.016
	미혼	1,761 50.5		6.80±2.16		533 15.3		5.14±2.42	
가구 구성	독거	578 47.5	0.000	6.60±1.97	0.000	275 22.6	0.000	5.53±2.14	0.000
	편부/편모	452 56.1		6.91±2.04		120 14.9		5.44±2.30	
	조손	15 72.8		7.63±1.56		4 17.9		5.86±2.19	
	기타[6]	3,901 49.0		6.73±2.03		1,251 15.7		5.32±2.19	
맞벌이 여부	예	1,355 52.5	0.000	6.94±1.88	0.000	367 14.2	0.001	5.3±2.06	0.001
	아니요	1,367 46.1		6.58±2.02		520 17.5		5.56±2.11	
	비해당	2,224 49.9		6.71±2.10		762 17.1		5.27±2.30	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,950 52.7	0.000	6.99±1.92	0.000	524 14.2	0.000	5.27±2.19	0.000
	육체직 종사자	933 49.7		6.57±2.02		350 18.6		5.42±2.17	
	무직 및 기타	2,063 46.7		6.57±2.09		775 17.5		5.41±2.20	
교육 수준	중재·중졸 이하	765 41.9	0.000	6.12±1.86	0.000	458 25.1	0.000	5.78±2.02	0.000
	고재·고졸	1,155 50.6		6.53±2.19		370 16.2		5.29±2.35	
	대재·대졸	2,687 51.4		6.95±1.96		721 13.8		5.15±2.17	
	대학원 이상	340 51.2		7.19±1.92		100 15.1		5.28±2.23	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		완벽 추구[1]		타인 비난[2]	
		습관 보유율[3]	습관 보유자의 습관 강도[4]	습관 보유율	습관 보유자의 습관 강도
		n(%) / P-value	M±SD/P-value	n(%) / P-value	M±SD/P-value
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	368 45.6	6.20±1.99	243 30.1	5.65±2.11
	100만~300만 원 미만	1,191 47.6	6.57±2.07	467 18.7	5.49±2.17
	300만~500만 원 미만	1,469 50.2	6.74±1.98	433 14.8	5.24±2.13
		0.000	0.000	0.000	0.000
	500만~700만 원 미만	1,025 52.8	7.03±1.89	251 12.9	5.29±2.13
	700만 원 이상	570 52.5	7.09±2.01	135 12.5	4.95±2.31
	모름	323 43.8	6.37±2.23	119 16.2	5.42±2.54
계		4,946 49.5	6.74±2.02	1,649 16.5	5.37±2.19

주: 1) 완벽 추구란 '내가 하는 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
2) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-15〉 사회·인구학적 특성별 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		부정경험 과대평가[1]				자기중심화[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	1,394 28.0	0.039	5.95±2.01	0.040	1,590 32.0	0.000	6.12±1.94	0.000
	여자	1,502 29.9		6.04±2.09		1,786 35.5		6.11±1.96	
연령	18세 이하	217 29.4	0.353	5.97±2.37	0.359	256 34.7	0.000	5.88±2.17	0.000
	19~29세	541 30.6		5.99±2.29		570 32.2		6.18±2.13	
	30~39세	500 30.1		6.07±2.16		569 34.3		6.28±2.00	
	40~49세	524 28.3		6.06±2.00		582 31.4		6.26±1.95	
	50~59세	505 27.9		6.04±1.83		545 30.1		6.15±1.91	
	60세 이상	609 28.1		5.86±1.83		854 39.4		5.92±1.74	
도농	동 지역	2,410 29.3	0.080	5.99±2.05	0.077	2,804 34.1	0.098	6.14±1.95	0.096
	읍·면 지역	486 27.3		6.03±2.05		572 32.1		6.00±1.97	
혼인 상태	기혼[5]	1,796 27.6	0.000	5.94±1.90	0.000	2,191 33.6	0.741	6.08±1.85	0.736
	미혼	1,100 31.5		6.1±2.27		1,185 34.0		6.19±2.12	
가구 구성	독거	387 31.8	0.000	6.13±2.02	0.000	483 39.7	0.000	6.14±1.95	0.000
	편부/편모	273 33.9		6.29±2.28		265 32.9		6.22±2.18	
	조손	8 39.1		5.70±1.70		7 33.8		6.27±1.41	
	기타[6]	2,229 28.0		5.94±2.03		2,621 32.9		6.10±1.93	
맞벌이 여부	예	688 26.7	0.000	5.91±1.91	0.000	788 30.6	0.000	6.23±1.94	0.000
	아니요	776 26.2		5.89±1.95		985 33.2		6.03±1.80	
	비해당	1,433 32.2		6.10±2.17		1,602 36.0		6.12±2.05	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,036 28.0	0.099	5.98±2.05	0.104	1,144 30.9	0.000	6.27±1.93	0.000
	육체직 종사자	531 28.3		5.95±1.94		625 33.3		6.07±2.00	
	무직 및 기타	1,329 30.0		6.03±2.10		1,606 36.3		6.03±1.95	
교육 수준	중·재중졸 이하	544 29.8	0.017	5.92±1.83	0.018	722 39.6	0.000	5.93±1.75	0.000
	고·재고졸	711 31.1		6.06±2.17		779 34.1		5.97±2.1	
	대·재대졸	1,465 28.0		6.02±2.08		1,648 31.5		6.21±1.96	
	대학원 이상	176 26.6		5.85±1.97		227 34.2		6.52±1.90	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		부정경험 과대평가[1]		자기중심화[2]	
		습관 보유율[3]	습관 보유자의 습관 강도[4]	습관 보유율	습관 보유자의 습관 강도
		n(%) / P-value	M±SD/P-value	n(%) / P-value	M±SD/P-value
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	286 35.5	6.16±2.10	338 41.9	5.83±2.03
	100만~300만 원 미만	749 29.9	6.09±2.03	867 34.7	6.09±1.89
	300만~500만 원 미만	870 29.7	5.92±2.01	978 33.4	6.16±1.89
		0.000	0.000	0.000	0.000
	500만~700만 원 미만	512 26.4	5.94±1.93	604 31.1	6.29±1.87
	700만 원 이상	263 24.2	5.95±2.17	333 30.7	6.24±2.13
	모름	217 29.4	5.97±2.37	256 34.7	5.88±2.17
계		2,896 29	6.00±2.05	3,376 33.8	6.12±1.95

주: 1) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-15〉 사회·인구학적 특성별 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		주변 환경에 대한 부정적 사고[2]				
		습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
성	남자	1,475	29.6	0.317	5.72±2.12	0.317
	여자	1,536	30.6		5.88±2.14	
연령	18세 이하	205	27.8	0.000	5.59±2.42	0.000
	19~29세	516	29.1		5.82±2.39	
	30~39세	548	33.0		5.83±2.23	
	40~49세	606	32.7		5.93±2.02	
	50~59세	548	30.2		5.91±1.99	
	60세 이상	588	27.1		5.61±1.93	
도농	동 지역	2,523	30.7	0.005	5.80±2.15	0.005
	읍·면 지역	488	27.4		5.84±2.08	
혼인 상태	기혼[5]	1,870	28.7	0.000	5.76±2.02	0.000
	미혼	1,141	32.7		5.88±2.31	
가구 구성	독거	428	35.2	0.000	6.01±2.05	0.000
	편부/편모	310	38.4		6.06±2.31	
	조손	11	53.8		6.24±2.98	
	기타[6]	2,263	28.4		5.73±2.12	
맞벌이 여부	예	728	28.2	0.000	5.77±2.08	0.000
	아니요	793	26.8		5.68±2.02	
	비해당	1,489	33.4		5.89±2.22	
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,114	30.1	0.262	5.80±2.14	0.260
	육체직 종사자	592	31.6		5.75±2.09	
	무직 및 기타	1,304	29.5		5.83±2.15	

사화인구학적 특성 (N=10,000)		주변 환경에 대한 부정적 사고[2]				
		습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
교육 수준	중재중졸 이하	515	28.2	0.003	5.69±1.98	0.002
	고재고졸	747	32.8		5.84±2.18	
	대재대졸	1,571	30.0		5.84±2.15	
	대학원 이상	177	26.7		5.70±2.27	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	291	36.1	0.000	6.05±2.09	0.000
	100만~300만 원 미만	825	33.0		5.88±2.09	
	300만~500만 원 미만	916	31.3		5.75±2.11	
	500만~700만 원 미만	504	26.0		5.73±2.07	
	700만 원 이상	269	24.8		5.80±2.27	
	모름	205	27.8		5.59±2.42	
계		3,011	30.1		5.80±2.14	

주: 1) 주변시선 의식이란 '나는 주변 사람의 시선을 많이 의식하는 편이다.'는 것을 의미함.
2) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-15〉 사회·인구학적 특성별 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		위험부담 성향[1]				변화 수용 성향[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
성	남자	2,493	50.1	6.61±1.92		2,888	58.0	6.89±1.90	
	여자	2,230	44.4	6.30±1.89		2,634	52.4	6.67±1.84	
			0.000		0.000		0.000		0.000
연령	18세 이하	348	47.2	6.17±2.15		430	58.3	6.42±2.08	
	19~29세	831	46.9	6.33±2.04		995	56.2	6.54±2.04	
	30~39세	792	47.7	6.45±1.99		932	56.1	6.82±1.89	
	40~49세	925	49.9	6.64±1.87		1,074	58.0	7.03±1.78	
	50~59세	1,010	55.7	6.81±1.84		1,209	66.7	7.30±1.73	
	60세 이상	817	37.7	6.09±1.63		882	40.7	6.18±1.60	
			0.000		0.000		0.000		0.000
도농	동 지역	3,936	47.9	6.47±1.93		4,648	56.6	6.78±1.88	
	읍·면 지역	787	44.2	6.43±1.86		874	49.0	6.81±1.81	
			0.004		0.004		0.000		0.000
혼인 상태	기혼[5]	3,068	47.1	6.53±1.80		3,563	54.7	6.88±1.77	
	미혼	1,655	47.4	6.33±2.10		1,958	56.1	6.61±2.03	
			0.749		0.749		0.173		0.174
가구 구성	독거	532	43.7	6.28±1.90		612	50.3	6.46±1.93	
	편부/편모	406	50.4	6.52±2.06		469	58.2	6.97±1.93	
	조손	10	51.0	7.60±1.81		17	82.3	6.82±2.66	
	기타[6]	3,775	47.4	6.48±1.90		4,424	55.6	6.81±1.85	
			0.024		0.023		0.000		0.000
맞벌이 여부	예	1,314	50.9	6.72±1.80		1,598	61.9	7.08±1.76	
	아니요	1,363	46.0	6.42±1.81		1,523	51.4	6.80±1.73	
	비해당	2,046	45.9	6.32±2.03		2,400	53.9	6.57±2.00	
			0.000		0.000		0.000		0.000
근로 형태[7]	비육체직 종사자	1,914	51.7	6.66±1.88		2,251	60.8	7.03±1.79	
	육체직 종사자	847	45.2	6.37±1.91		954	50.8	6.75±1.85	
	무직 및 기타	1,962	44.4	6.30±1.93		2,316	52.4	6.56±1.93	
			0.000		0.000		0.000		0.000
교육 수준	중재·중졸 이하	693	38.0	6.08±1.66		771	42.2	6.20±1.66	
	고재·고졸	1,007	44.1	6.29±2.04		1,199	52.5	6.62±2.00	
	대재·대졸	2,651	50.7	6.56±1.91		3,092	59.1	6.94±1.84	
	대학원 이상	372	56.1	6.92±1.88		460	69.4	7.16±1.86	
			0.000		0.000		0.000		0.000

사회인구학적 특성 (N=10,000)		위험부담 성향[1]		변화 수용 성향[2]	
		습관 보유율[3]	습관 보유자의 습관 강도[4]	습관 보유율	습관 보유자의 습관 강도
		n(%) / P-value	M±SD/P-value	n(%) / P-value	M±SD/P-value
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	335 41.6	6.11±1.91	340 42.1	6.17±2.13
	100만~300만 원 미만	1,030 41.2	6.20±1.84	1,175 47.0	6.52±1.81
	300만~500만 원 미만	1,395 47.7	6.45±1.90	1,643 56.1	6.77±1.82
		0.000	0.000	0.000	0.000
	500만~700만 원 미만	1,014 52.2	6.70±1.88	1,218 62.7	7.13±1.75
	700만 원 이상	600 55.3	6.90±1.86	716 66.0	7.18±1.86
	모름	348 47.2	6.17±2.15	430 58.3	6.42±2.08
계		4,723 47.2	6.46±1.91	5,521 55.2	6.78±1.87

주: 1) 위험부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
2) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
5) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
6) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
7) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농립어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

나. 사회·인구학적 특성별 정신적 습관 관련 일상적 행태

〈부표 3-16〉 사회·인구학적 특성에 따른 정신적 습관 관련 일상적 행태 보유율

(단위: %)

사회·인구학적 특성		부정적 단어 사용[1]	거절 표현의 어려움	외적표현 억제	지연 행동	자기 중심적 대화	스마트폰 사용	계획에 따른 행동추구	다중 일처리 성향	외모에 대한 관심	분노 조절 능력 부족	시간 준수 의식
전체		21.2	37.6	52.7	33.4	43.4	54.2	52.9	48.2	45.6	20.6	78.9
성	남자	24.8	37.7	54.0	32.9	41.5	55.6	54.1	47.5	42.2	20.1	79.2
	여자	17.7	37.4	51.4	33.8	45.4	52.9	51.6	48.9	48.9	21.0	78.5
연령	18세 이하	36.8	35.2	50.8	49.9	49.8	74.1	35.6	53.1	68.0	21.9	66.7
	19~29세	34.0	36.8	58.7	46.9	48.9	80.7	50.4	58.0	63.8	20.6	71.7
	30~39세	23.8	35.8	56.1	37.6	48.1	72.6	55.0	58.2	51.1	25.0	79.1
	40~49세	15.7	42.5	58.6	30.8	38.8	52.2	58.5	51.1	38.6	21.3	87.4
	50~59세	13.4	45.3	55.5	24.3	37.2	46.1	61.2	48.4	39.5	17.0	90.6
	60세 이상	14.7	29.6	38.4	23.3	42.3	20.4	47.3	28.3	29.8	19.1	71.5
교육 수준	중재중졸 이하	17.3	31.4	39.4	28.8	44.2	28.7	42.5	32.2	37.1	20.2	68.8
	중재·고졸	24.4	37.1	53.1	32.3	41.0	48.8	47.5	45.9	44.4	22.1	79.1
	대재·대졸	21.8	39.4	57.0	35.2	44.2	64.9	57.0	53.8	49.5	20.3	81.6
	대학원 이상	16.8	41.6	54.0	35.2	43.2	58.9	67.1	56.2	41.6	18.3	83.6
월 평균 가구소득 수준	100만 원 미만	21.3	28.0	40.1	31.1	41.7	26.0	42.2	32.6	34.0	23.1	66.7
	100만~300만 원 미만	20.3	36.9	51.2	33.0	41.5	44.2	50.4	42.5	38.8	21.4	76.4
	300만~500만 원 미만	20.5	39.3	56.7	34.5	42.8	57.9	53.3	50.5	44.1	20.7	81.9
	500만~700만 원 미만	18.5	39.0	54.5	29.7	43.5	59.5	60.5	52.2	49.5	18.8	83.6
	700만 원 이상	19.4	40.3	52.5	28.2	46.5	65.5	63.5	56.4	51.3	18.6	85.2
	모름	36.8	35.2	50.8	49.9	49.8	74.1	35.6	53.1	68.0	21.9	66.7

주: 1) 부정적 단어 사용: '나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다.'
2) 거절 표현의 어려움: '나는 아니다, 안 된다는 말을 잘 못한다'
3) 외적표현 억제: '나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.'
4) 지연행동: '나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다.'
5) 자기중심적 대화: '나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.
6) 스마트폰 사용: '나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.'
7) 계획에 따른 행동 추구: '나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다.'
8) 다중 일처리 성향: '나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.'
9) 외모에 대한 관심: '나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.'
10) 분노조절 능력 부족: '나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.'
11) 시간 준수 의식: '나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.'

〈부표 3-17〉 사회·인구학적 특성별 정신적 습관 관련 일상적 행태

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		부정적 단어 사용[1]					거절 표현의 어려움[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%)		P-value	n(%)		n(%)		P-value
성	남자	1,232	24.8	3,744	75.2	0.000	1,877	37.7	3,098	62.3	0.729
	여자	890	17.7	4,135	82.3		1,879	37.4	3,146	62.6	
연령	18세 이하	272	36.8	466	63.2	0.000	259	35.2	478	64.8	0.000
	19~29세	603	34.0	1,168	66.0		651	36.8	1,119	63.2	
	30~39세	395	23.8	1,266	76.2		595	35.8	1,067	64.2	
	40~49세	291	15.7	1,561	84.3		788	42.5	1,065	57.5	
	50~59세	243	13.4	1,571	86.6		821	45.3	992	54.7	
	60세 이상	318	14.7	1,847	85.3		642	29.6	1,523	70.4	
도농	동 지역	1,780	21.7	6,437	78.3	0.020	3,111	37.9	5,106	62.1	0.183
	읍·면 지역	342	19.2	1,441	80.8		645	36.2	1,138	63.8	
혼인 상태	기혼[3]	1,036	15.9	5,477	84.1	0.000	2,471	37.9	4,041	62.1	0.277
	미혼	1,086	31.1	2,402	68.9		1,285	36.8	2,203	63.2	
가구 구성	독거	279	23.0	937	77.0	0.002	416	34.2	800	65.8	0.006
	편부/편모	204	25.3	602	74.7		334	41.5	472	58.5	
	조손	7	33.2	13	66.8		10	48.9	10	51.1	
	기타[4]	1,632	20.5	6,326	79.5		2,996	37.6	4,963	62.4	
맞벌이 여부	예	435	16.8	2,145	83.2	0.000	1,063	41.2	1,517	58.8	0.000
	아니요	432	14.6	2,532	85.4		1,103	37.2	1,861	62.8	
	비해당	1,255	28.2	3,201	71.8		1,590	35.7	2,866	64.3	
근로 형태[5]	비육체직 종사자	753	20.3	2,949	79.7	0.002	1,539	41.6	2,162	58.4	0.000
	육체직 종사자	362	19.3	1,514	80.7		679	36.2	1,197	63.8	
	무직 및 기타	1,007	22.8	3,415	77.2		1,537	34.8	2,885	65.2	
교육 수준	중재·중졸 이하	315	17.3	1,509	82.7	0.000	573	31.4	1,251	68.6	0.000
	중재·고졸	557	24.4	1,725	75.6		846	37.1	1,436	62.9	
	대재·대졸	1,139	21.8	4,093	78.2		2,061	39.4	3,170	60.6	
	대학원 이상	111	16.8	552	83.2		276	41.6	387	58.4	

사회인구학적 특성 (N=10,000)		부정적 단어 사용[1]					거절 표현의 어려움[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%)		P-value	n(%)		n(%)		P-value
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	171	21.3	635	78.7		226	28.0	580	72.0	
	100만~ 300만 원 미만	508	20.3	1,994	79.7		923	36.9	1,578	63.1	
	300만~ 500만 원 미만	601	20.5	2,326	79.5	0.000	1,151	39.3	1,775	60.7	0.000
	500만~ 700만 원 미만	360	18.5	1,583	81.5		758	39.0	1,185	61.0	
	700만 원 이상	210	19.4	874	80.6		438	40.3	647	59.7	
	모름	272	36.8	466	63.2		259	35.2	478	64.8	
계		2,122	21.2	7,878	78.8		3,756	37.6	6,244	62.4	

주: 1) 부정적 단어 사용이란 '나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.

2) 거절 표현의 어려움이란 '나는 아니다, 안 된다는 말을 잘 못한다'는 것을 의미함.

3) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.

4) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.

5) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-17〉 사회·인구학적 특성별 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		외적표현 억제[1]					지연행동[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value			n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	2,685	54.0	2,291	46.0	0.012	1,637	32.9	3,339	67.1	0.323
	여자	2,585	51.4	2,440	48.6		1,700	33.8	3,325	66.2	
연령	18세 이하	375	50.8	363	49.2	0.000	368	49.9	370	50.1	0.000
	19~29세	1,039	58.7	732	41.3		831	46.9	939	53.1	
	30~39세	932	56.1	729	43.9		624	37.6	1,037	62.4	
	40~49세	1,086	58.6	767	41.4		570	30.8	1,282	69.2	
	50~59세	1,007	55.5	806	44.5		440	24.3	1,373	75.7	
	60세 이상	831	38.4	1,334	61.6		503	23.3	1,662	76.7	
도농	동 지역	4,403	53.6	3,814	46.4	0.000	2,801	34.1	5,416	65.9	0.001
	읍·면 지역	867	48.6	916	51.4		536	30.1	1,247	69.9	
혼인 상태	기혼[3]	3,274	50.3	3,239	49.7	0.000	1,747	26.8	4,765	73.2	0.000
	미혼	1,996	57.2	1,492	42.8		1,589	45.6	1,899	54.4	
가구 구성	독거	562	46.2	654	53.8	0.000	402	33.1	814	66.9	0.000
	편부/편모	473	58.7	333	41.3		326	40.5	479	59.5	
	조손	11	56.8	9	43.2		11	53.2	9	46.8	
	기타[4]	4,224	53.1	3,735	46.9		2,597	32.6	5,361	67.4	
맞벌이 여부	예	1,387	53.8	1,193	46.2	0.001	702	27.2	1,878	72.8	0.000
	아니요	1,477	49.8	1,487	50.2		799	27.0	2,165	73.0	
	비해당	2,405	54.0	2,051	46.0		1,836	41.2	2,620	58.8	
근로 형태[5]	비육체직 종사자	2,054	55.5	1,647	44.5	0.000	1,185	32.0	2,517	68.0	0.000
	육체직 종사자	911	48.6	965	51.4		496	26.4	1,380	73.6	
	무직 및 기타	2,304	52.1	2,118	47.9		1,657	37.5	2,766	62.5	
교육 수준	중재·중졸 이하	719	39.4	1,105	60.6	0.000	525	28.8	1,299	71.2	0.000
	중재·고졸	1,211	53.1	1,070	46.9		738	32.3	1,544	67.7	
	대재·대졸	2,981	57.0	2,250	43.0		1,841	35.2	3,390	64.8	
	대학원 이상	358	54.0	305	46.0		233	35.2	430	64.8	

사회인구학적 특성 (N=10,000)		외적표현 억제[1]					지연행동[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value			n(%)		n(%) / P-value		
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	324	40.1	483	59.9		251	31.1	556	68.9	
	100만~ 300만 원 미만	1,281	51.2	1,220	48.8		825	33.0	1,677	67.0	
	300만~ 500만 원 미만	1,660	56.7	1,266	43.3	0.000	1,010	34.5	1,916	65.5	0.000
	500만~ 700만 원 미만	1,060	54.5	883	45.5		577	29.7	1,366	70.3	
	700만 원 이상	570	52.5	515	47.5		306	28.2	779	71.8	
	모름	375	50.8	363	49.2		368	49.9	370	50.1	
계		5,270	52.7	4,730	47.3		3,337	33.4	6,663	66.6	

주: 1) 외적표현 억제란 '나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.'는 것을 의미함.
2) 지연행동이란 '나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다.'는 것을 의미함.
3) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
4) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
5) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-17〉 사회·인구학적 특성별 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		자기중심적 대화[1]					스마트폰 사용[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%)		P-value	n(%)		n(%)		P-value
성	남자	2,063	41.5	2,912	58.5	0.000	2,764	55.6	2,211	44.4	0.008
	여자	2,279	45.4	2,745	54.6		2,659	52.9	2,366	47.1	
연령	18세 이하	368	49.8	370	50.2	0.000	546	74.1	191	25.9	0.000
	19~29세	866	48.9	904	51.1		1,428	80.7	342	19.3	
	30~39세	800	48.1	862	51.9		1,205	72.6	456	27.4	
	40~49세	718	38.8	1,134	61.2		967	52.2	885	47.8	
	50~59세	675	37.2	1,138	62.8		836	46.1	977	53.9	
	60세 이상	916	42.3	1,249	57.7		441	20.4	1,724	79.6	
도농	동 지역	3,600	43.8	4,617	56.2	0.090	4,567	55.6	3,650	44.4	0.000
	읍·면 지역	742	41.6	1,041	58.4		856	48.0	927	52.0	
혼인 상태	기혼[3]	2,724	41.8	3,788	58.2	0.000	2,881	44.2	3,631	55.8	0.000
	미혼	1,618	46.4	1,870	53.6		2,542	72.9	946	27.1	
가구 구성	독거	539	44.3	677	55.7	0.700	544	44.7	672	55.3	0.000
	편부/편모	342	42.5	464	57.5		498	61.8	308	38.2	
	조손	11	52.4	10	47.6		14	70.9	6	29.1	
	기타[4]	3,451	43.4	4,508	56.6		4,367	54.9	3,591	45.1	
맞벌이 여부	예	1,142	44.3	1,438	55.7	0.000	1,421	55.1	1,159	44.9	0.000
	아니요	1,186	40.0	1,778	60.0		1,205	40.7	1,759	59.3	
	비해당	2,014	45.2	2,442	54.8		2,797	62.8	1,659	37.2	
근로 형태[5]	비육체직 종사자	1,663	44.9	2,038	55.1	0.004	2,276	61.5	1,425	38.5	0.000
	육체직 종사자	756	40.3	1,120	59.7		793	42.3	1,083	57.7	
	무직 및 기타	1,923	43.5	2,500	56.5		2,354	53.2	2,069	46.8	
교육 수준	중재·중졸 이하	807	44.2	1,017	55.8	0.060	524	28.7	1,300	71.3	0.000
	중재·고졸	935	41.0	1,346	59.0		1,114	48.8	1,168	51.2	
	대재·대졸	2,314	44.2	2,917	55.8		3,395	64.9	1,836	35.1	
	대학원 이상	286	43.2	377	56.8		390	58.9	273	41.1	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		자기중심적 대화[1]				스마트폰 사용[2]			
		예		아니요		예		아니요	
		n(%)		n(%) / P-value		n(%)		n(%) / P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	336	41.7	470	58.3	210	26.0	597	74.0
	100만~ 300만 원 미만	1,037	41.5	1,465	58.5	1,105	44.2	1,396	55.8
	300만~ 500만 원 미만	1,253	42.8	1,673	57.2	1,695	57.9	1,231	42.1
					0.001				0.000
	500만~ 700만 원 미만	845	43.5	1,098	56.5	1,155	59.5	788	40.5
	700만 원 이상	504	46.5	581	53.5	711	65.5	374	34.5
	모름	368	49.8	370	50.2	546	74.1	191	25.9
계		4,342	43.4	5,658	56.6	5,423	54.2	4,577	45.8

주: 1) 자기중심적 대화란 '나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 스마트폰 사용이란 '나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.
3) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
4) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
5) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-17〉 사회·인구학적 특성별 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		계획에 따른 행동 추구[1]					다중 일처리 성향[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%)		P-value	n(%)		n(%)		P-value
성	남자	2,693	54.1	2,282	45.9	0.012	2,365	47.5	2,611	52.5	0.168
	여자	2,594	51.6	2,431	48.4		2,457	48.9	2,567	51.1	
연령	18세 이하	262	35.6	475	64.4	0.000	392	53.1	346	46.9	0.000
	19~29세	892	50.4	878	49.6		1,027	58.0	744	42.0	
	30~39세	914	55.0	747	45.0		968	58.2	694	41.8	
	40~49세	1,083	58.5	769	41.5		946	51.1	906	48.9	
	50~59세	1,110	61.2	703	38.8		877	48.4	936	51.6	
	60세 이상	1,025	47.3	1,140	52.7		613	28.3	1,552	71.7	
도농	동 지역	4,419	53.8	3,798	46.2	0.000	4,027	49.0	4,190	51.0	0.001
	읍·면 지역	868	48.7	915	51.3		796	44.6	987	55.4	
혼인 상태	기혼[3]	3,607	55.4	2,905	44.6	0.000	2,926	44.9	3,587	55.1	0.000
	미혼	1,680	48.2	1,808	51.8		1,896	54.4	1,591	45.6	
가구 구성	독거	584	48.0	632	52.0	0.002	502	41.3	714	58.7	0.000
	편부/편모	426	52.8	380	47.2		425	52.8	380	47.2	
	조손	8	41.0	12	59.0		16	79.6	4	20.4	
	기타[4]	4,269	53.6	3,689	46.4		3,879	48.7	4,080	51.3	
맞벌이 여부	예	1,537	59.6	1,043	40.4	0.000	1,395	54.1	1,185	45.9	0.000
	아니요	1,612	54.4	1,352	45.6		1,204	40.6	1,760	59.4	
	비해당	2,137	48.0	2,319	52.0		2,224	49.9	2,232	50.1	
근로 형태[5]	비육체직 종사자	2,225	60.1	1,477	39.9	0.000	2,029	54.8	1,673	45.2	0.000
	육체직 종사자	979	52.2	897	47.8		793	42.3	1,083	57.7	
	무직 및 기타	2,083	47.1	2,340	52.9		2,000	45.2	2,422	54.8	
교육 수준	중재·중졸 이하	775	42.5	1,049	57.5	0.000	587	32.2	1,237	67.8	0.000
	중재·고졸	1,084	47.5	1,198	52.5		1,047	45.9	1,235	54.1	
	대재·대졸	2,983	57.0	2,248	43.0		2,816	53.8	2,415	46.2	
	대학원 이상	445	67.1	218	32.9		373	56.2	291	43.8	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		계획에 따른 행동 추구[1]					다중 일처리 성향[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value			n(%)		n(%) / P-value		
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	340	42.2	466	57.8		263	32.6	543	67.4	
	100만~300만 원 미만	1,261	50.4	1,241	49.6		1,063	42.5	1,438	57.5	
	300만~500만 원 미만	1,559	53.3	1,368	46.7	0.000	1,479	50.5	1,447	49.5	0.000
	500만~700만 원 미만	1,176	60.5	767	39.5		1,014	52.2	930	47.8	
	700만 원 이상	688	63.5	396	36.5		611	56.4	473	43.6	
	모름	262	35.6	475	64.4		392	53.1	346	46.9	
계		5,287	52.9	4,713	47.1		4,822	48.2	5,178	51.8	

주: 1) 계획에 따른 행동 추구란 '나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 다중 일처리 성향이란 '나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.'는 것을 의미함.
3) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
4) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
5) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-17〉 사회·인구학적 특성별 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		외모에 대한 관심[1]					분노조절 능력 부족[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%)		P-value	n(%)		n(%)		P-value
성	남자	2,099	42.2	2,876	57.8	0.000	1,000	20.1	3,975	79.9	0.258
	여자	2,456	48.9	2,568	51.1		1,056	21.0	3,969	79.0	
연령	18세 이하	502	68.0	236	32.0	0.000	162	21.9	576	78.1	0.000
	19~29세	1,129	63.8	641	36.2		364	20.6	1,406	79.4	
	30~39세	848	51.1	813	48.9		416	25.0	1,245	75.0	
	40~49세	716	38.6	1,136	61.4		394	21.3	1,459	78.7	
	50~59세	716	39.5	1,098	60.5		308	17.0	1,506	83.0	
	60세 이상	645	29.8	1,520	70.2		413	19.1	1,752	80.9	
도농	동 지역	3,831	46.6	4,387	53.4	0.000	1,723	21.0	6,494	79.0	0.030
	읍·면 지역	725	40.7	1,058	59.3		333	18.7	1,450	81.3	
혼인 상태	기혼[3]	2,472	38.0	4,040	62.0	0.000	1,340	20.6	5,172	79.4	0.932
	미혼	2,083	59.7	1,404	40.3		715	20.5	2,772	79.5	
가구 구성	독거	524	43.1	692	56.9	0.001	256	21.1	960	78.9	0.725
	편부/편모	412	51.1	394	48.9		165	20.5	640	79.5	
	조손	13	66.7	7	33.3		6	28.9	14	71.1	
	기타[4]	3,606	45.3	4,352	54.7		1,629	20.5	6,330	79.5	
맞벌이 여부	예	1,114	43.2	1,466	56.8	0.000	547	21.2	2,033	78.8	0.446
	아니요	1,022	34.5	1,942	65.5		588	19.9	2,376	80.1	
	비해당	2,420	54.3	2,036	45.7		920	20.7	3,536	79.3	
근로 형태[5]	비육체직 종사자	1,694	45.8	2,008	54.2	0.000	800	21.6	2,901	78.4	0.130
	육체직 종사자	682	36.3	1,194	63.7		375	20.0	1,501	80.0	
	무직 및 기타	2,180	49.3	2,243	50.7		880	19.9	3,542	80.1	
교육 수준	중재·중졸 이하	678	37.1	1,146	62.9	0.000	368	20.2	1,456	79.8	0.122
	중재·고졸	1,014	44.4	1,268	55.6		505	22.1	1,777	77.9	
	대재·대졸	2,588	49.5	2,643	50.5		1,061	20.3	4,170	79.7	
	대학원 이상	276	41.6	387	58.4		122	18.3	542	81.7	

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		외모에 대한 관심[1]				분노조절 능력 부족[2]			
		예		아니요		예		아니요	
		n(%)		n(%) / P-value		n(%)		n(%) / P-value	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	274	34.0	533	66.0	187	23.1	620	76.9
	100만~300만 원 미만	970	38.8	1,531	61.2	534	21.4	1,967	78.6
	300만~500만 원 미만	1,292	44.1	1,634	55.9	606	20.7	2,320	79.3
					0.000				0.043
	500만~700만 원 미만	961	49.5	982	50.5	366	18.8	1,577	81.2
	700만 원 이상	556	51.3	528	48.7	201	18.6	883	81.4
	모름	502	68.0	236	32.0	162	21.9	576	78.1
계		4,555	45.6	5,445	54.4	2,056	20.6	7,944	79.4

주: 1) 외모에 대한 관심이란 '나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.'는 것을 의미함.
2) 분노조절 능력 부족이란 '나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.'는 것을 의미함.
3) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
4) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
5) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

〈부표 3-17〉 사회·인구학적 특성별 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성 (N=10,000)		시간 준수 의식[1]				
		예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	3,940	79.2	1,035	20.8	0.410
	여자	3,945	78.5	1,079	21.5	
연령	18세 이하	492	66.7	245	33.3	0.000
	19~29세	1,269	71.7	501	28.3	
	30~39세	1,314	79.1	347	20.9	
	40~49세	1,620	87.4	232	12.6	
	50~59세	1,644	90.6	170	9.4	
	60세 이상	1,547	71.5	618	28.5	
도농	동 지역	6,522	79.4	1,696	20.6	0.007
	읍·면 지역	1,364	76.5	419	23.5	
혼인 상태	기혼[2]	5,323	81.7	1,189	18.3	0.000
	미혼	2,563	73.5	925	26.5	
가구 구성	독거	904	74.4	312	25.6	0.000
	편부/편모	631	78.3	175	21.7	
	조손	12	61.3	8	38.7	
	기타[3]	6,338	79.6	1,620	20.4	
맞벌이 여부	예	2,210	85.6	371	14.4	0.000
	아니요	2,391	80.7	573	19.3	
	비해당	3,286	73.7	1,170	26.3	
근로 형태[4]	비육체직 종사자	3,082	83.3	620	16.7	0.000
	육체직 종사자	1,449	77.3	427	22.7	
	무직 및 기타	3,355	75.9	1,068	24.1	
교육 수준	중·중졸 이하	1,255	68.8	569	31.2	0.000
	중·고졸	1,805	79.1	476	20.9	
	대·대졸	4,271	81.6	960	18.4	
	대학원 이상	554	83.6	109	16.4	

사화인구학적 특성 (N=10,000)		시간 준수 의식[1]				
		예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value		
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	538	66.7	268	33.3	0.000
	100만~300만 원 미만	1,910	76.4	591	23.6	
	300만~500만 원 미만	2,397	81.9	530	18.1	
	500만~700만 원 미만	1,624	83.6	319	16.4	
	700만 원 이상	924	85.2	161	14.8	
	모름	492	66.7	245	33.3	
계		7,886	78.9	2,114	21.1	

주: 1) 시간 준수 의식이란 '나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 혼인상태의 기혼에는 배우자가 있는 기혼자 및 이혼, 별거, 사별이 포함됨.
3) 가구구성의 기타에는 배우자, 형제자매, 친인척, 비혈연 동거인 등과 거주하는 경우가 포함됨.
4) 근로형태에서 비육체직 종사자는 '관리자', '전문가 및 관련 종사자', '사무종사자'가 포함되고, 육체직 종사자는 '서비스 종사자', '판매 종사자', '농림어업 숙련 종사자', '기능원 및 관련 기능 종사자', '장치, 기계조작 및 조립 종사자', '단순노무종사자'가 포함되며, 무직 및 기타에는 군인, 주부, 학생 및 취업준비생 등이 포함됨.

3. 사회적 관계망과 정신적 습관 및 정신적 습관 관련 일상적 행태

가. 사회적 연결망

〈부표 3-18〉 사회·인구학적 특성별 사회적 지지 실태

(단위: 점, 명, %)

사회·인구학적 특성		사회적 지지[1]								
		M±SD/P-value		0~3		4~6		7~10		
				n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	5.84±2.09	0.122	680	13.7	2,206	44.3	2,090	42.0	0.538
	여자	5.90±2.09		649	12.9	2,239	44.6	2,136	42.5	
연령	18세 이하	6.17±2.09	0.000	80	10.9	292	39.6	366	49.5	0.000
	19~29세	5.96±2.21		239	13.5	730	41.3	801	45.3	
	30~39세	5.84±2.15		224	13.5	753	45.3	684	41.2	
	40~49세	5.98±2.13		252	13.6	736	39.7	864	46.6	
	50~59세	6.11±2.19		229	12.6	707	39.0	878	48.4	
	60세 이상	5.43±1.72		305	14.1	1,227	56.7	633	29.3	
도농	동 지역	5.91±2.10	0.000	1,068	13.0	3,589	43.7	3,559	43.3	0.000
	읍, 면 지역	5.71±2.05		260	14.6	855	48.0	667	37.4	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	5.06±2.02	0.000	165	20.4	450	55.7	192	23.8	0.000
	100만~300만 원 미만	5.45±2.03		419	16.7	1,262	50.5	820	32.8	
	300만~500만 원 미만	5.90±2.01		363	12.4	1,333	45.5	1,231	42.1	
	500만~700만 원 미만	6.20±2.08		200	10.3	756	38.9	987	50.8	
	700만 원 이상	6.57±2.12		102	9.4	352	32.5	631	58.1	
	모름	6.17±2.09		80	10.9	292	39.6	366	49.5	
계		5.87±2.09		1,329	13.3	4,445	44.4	4,226	42.3	

주: 1) '사회적 지지'는 다른 사람으로부터 도움을 받거나, 일상적인 문제와 감정을 함께 나누고 정보와 애정을 교환하는 것을 의미함. 자신이 사회적 지지를 얼마나 받고 있는지를 0~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-19〉 사회·인구학적 특성별 가족 내 소통

(단위: 점, 명, %)

사회·인구학적 특성		가족 내 소통[1]								
		M±SD/P-value		0~3		4~6		7~10		
				n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	5.91±2.25	0.000	709	14.3	2,058	41.4	2,208	44.4	0.000
	여자	6.31±2.16		542	10.8	1,927	38.3	2,556	50.9	
연령	18세 이하	6.4±2.28	0.000	78	10.5	260	35.3	400	54.2	0.000
	19~29세	5.98±2.43		286	16.2	679	38.3	806	45.5	
	30~39세	5.92±2.36		268	16.1	674	40.6	720	43.3	
	40~49세	6.11±2.23		242	13.1	720	38.9	890	48.1	
	50~59세	6.38±2.34		224	12.4	600	33.1	989	54.6	
	60세 이상	6.05±1.67		153	7.1	1,052	48.6	960	44.3	
도농	동 지역	6.10±2.23	0.231	1,038	12.6	3,282	39.9	3,897	47.4	0.541
	읍, 면 지역	6.17±2.15		212	11.9	703	39.4	868	48.7	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	5.50±2.17	0.000	124	15.3	424	52.6	258	32.0	0.000
	100만~300만 원 미만	5.82±2.16		361	14.4	1,081	43.2	1,060	42.4	
	300만~500만 원 미만	6.03±2.21		387	13.2	1,195	40.8	1,344	45.9	
	500만~700만 원 미만	6.45±2.14		197	10.1	711	36.6	1,035	53.3	
	700만 원 이상	6.69±2.22		104	9.6	314	28.9	667	61.5	
	모름	6.40±2.28		78	10.5	260	35.3	400	54.2	
계		6.11±2.21		1,251	12.5	3,985	39.8	4,764	47.6	

주: 1) '가족 내 소통'은 가족끼리 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-20〉 사회·인구학적 특성별 가족과의 관계의 원만함

(단위: 점, 명, %)

사회·인구학적 특성		가족과의 관계의 원만함[1]								
		매우 그렇지 않다		그렇지 않다		그렇다		매우 그렇다		
		n(%)		n(%)		n(%)		n(%)		P-value
성	남자	97	1.9	450	9.0	3,351	67.4	1,078	21.7	0.009
	여자	74	1.5	425	8.4	3,530	70.3	996	19.8	
연령	18세 이하	8	1.1	43	5.9	452	61.3	234	31.8	0.000
	19~29세	52	2.9	146	8.2	1,050	59.3	523	29.5	
	30~39세	34	2.1	162	9.7	1,062	63.9	404	24.3	
	40~49세	38	2.1	173	9.3	1,303	70.4	338	18.2	
	50~59세	34	1.9	189	10.4	1,264	69.7	326	18.0	
	60세 이상	4	0.2	162	7.5	1,750	80.8	249	11.5	
도농	동 지역	143	1.7	741	9.0	5,641	68.6	1,692	20.6	0.196
	읍, 면 지역	28	1.6	134	7.5	1,240	69.5	382	21.4	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	22	2.7	131	16.2	582	72.2	72	8.9	0.000
	100만~300만 원 미만	35	1.4	262	10.5	1,780	71.1	425	17.0	
	300만~500만 원 미만	50	1.7	242	8.3	2,060	70.4	575	19.6	
	500만~700만 원 미만	33	1.7	129	6.6	1,329	68.4	452	23.3	
	700만 원 이상	23	2.2	68	6.3	677	62.5	316	29.1	
	모름	8	1.1	43	5.9	452	61.3	234	31.8	
계		171	1.7	874	8.7	6,881	68.8	2,074	20.7	

주: 1) '가족과의 관계의 원만함'은 전반적으로 보아 가족들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-21〉 사회·인구학적 특성별 가족 외 주변과의 소통

(단위: 점, 명, %)

사회·인구학적 특성		가족 외 주변과의 소통[1)]								
		M±SD/P-value		0~3		4~6		7~10		
				n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	5.94±2.12	0.000	649	13.0	2,159	43.4	2,167	43.6	0.000
	여자	6.14±2.04		528	10.5	2,114	42.1	2,382	47.4	
연령	18세 이하	6.74±2.13	0.000	57	7.7	232	31.4	449	60.9	0.000
	19~29세	6.3±2.34		220	12.4	630	35.6	920	52.0	
	30~39세	5.74±2.21		265	16.0	755	45.4	641	38.6	
	40~49세	5.81±2.09		270	14.6	815	44.0	768	41.4	
	50~59세	6.11±2.06		203	11.2	761	41.9	849	46.8	
	60세 이상	5.97±1.62		162	7.5	1,081	49.9	922	42.6	
도농	동 지역	6.05±2.10	0.691	984	12.0	3,495	42.5	3,738	45.5	0.356
	읍, 면 지역	6.02±2.01		193	10.8	778	43.6	812	45.5	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	5.53±2.07	0.000	117	14.5	432	53.6	257	31.9	0.000
	100만~300만 원 미만	5.76±2.02		340	13.6	1,160	46.4	1,002	40.1	
	300만~500만 원 미만	5.92±2.10		382	13.0	1,291	44.1	1,254	42.9	
	500만~700만 원 미만	6.26±1.98		188	9.7	786	40.4	970	49.9	
	700만 원 이상	6.53±2.06		94	8.7	373	34.4	618	56.9	
	모름	6.74±2.13		57	7.7	232	31.4	449	60.9	
계		6.04±2.08		1,177	11.8	4,273	42.7	4,550	45.5	

주: 1) '가족 외 주변과의 소통'은 가족 이외의 주변 사람들과 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-22〉 사회·인구학적 특성별 학교, 직장에서의 인간관계의 원만함

(단위: 점, 명, %)

사회·인구학적 특성		학교, 직장에서의 인간관계의 원만함[1]								
		매우 그렇지 않다		그렇지 않다		그렇다		매우 그렇다		
		n(%)		n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	16	0.4	264	7.0	2,983	79.4	496	13.2	0.080
	여자	18	0.7	150	5.9	2,066	81.1	313	12.3	
연령	18세 이하	7	0.9	38	5.1	496	67.2	198	26.8	0.000
	19~29세	5	0.8	55	8.6	477	75.2	97	15.3	
	30~39세	11	0.8	132	9.4	1,084	77.7	169	12.1	
	40~49세	8	0.5	102	7.0	1,212	83.5	130	9.0	
	50~59세	2	0.2	61	4.8	1,066	84.7	129	10.3	
	60세 이상	0	0.0	27	3.3	714	86.4	85	10.3	
도농	동 지역	32	0.6	351	6.8	4,141	79.8	665	12.8	0.075
	읍, 면 지역	1	0.1	63	5.7	908	81.4	143	12.8	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	4	2.8	15	10.3	111	75.8	16	11.0	0.000
	100만~300만 원 미만	6	0.4	110	8.3	1,081	81.9	124	9.4	
	300만~500만 원 미만	8	0.4	127	6.6	1,596	83.4	183	9.6	
	500만~700만 원 미만	6	0.5	80	5.8	1,117	81.6	166	12.1	
	700만 원 이상	2	0.3	46	5.6	648	79.2	122	14.9	
	모름	7	0.9	38	5.1	496	67.2	198	26.8	
계		33	0.5	414	6.6	5,049	80.1	808	12.8	

주: 1) '학교, 직장관계 원만함'은 청소년의 경우에는 학교, 직장을 다니는 성인의 경우 직장에서의 인간관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-23〉 사회·인구학적 특성별 이웃과의 관계의 원만함

(단위: 점, 명, %)

사회·인구학적 특성		이웃과의 관계의 원만함[1]								
		매우 그렇지 않다		그렇지 않다		그렇다		매우 그렇다		
		n(%)		n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	120	2.4	893	17.9	3,667	73.7	295	5.9	0.011
	여자	93	1.8	844	16.8	3,730	74.2	358	7.1	
연령	18세 이하	25	3.4	178	24.1	479	64.9	56	7.6	0.000
	19~29세	103	5.8	529	29.9	1,046	59.1	93	5.2	
	30~39세	53	3.2	395	23.7	1,125	67.7	89	5.3	
	40~49세	20	1.1	290	15.7	1,437	77.6	105	5.7	
	50~59세	9	0.5	215	11.8	1,479	81.6	110	6.1	
	60세 이상	2	0.1	131	6.1	1,831	84.6	201	9.3	
도농	동 지역	181	2.2	1,502	18.3	6,033	73.4	501	6.1	0.000
	읍, 면 지역	32	1.8	235	13.2	1,363	76.5	153	8.6	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	16	2.0	125	15.5	606	75.1	60	7.4	0.000
	100만~300만 원 미만	53	2.1	414	16.5	1,870	74.8	164	6.6	
	300만~500만 원 미만	63	2.2	526	18.0	2,188	74.8	149	5.1	
	500만~700만 원 미만	37	1.9	314	16.2	1,451	74.7	141	7.3	
	700만 원 이상	18	1.7	180	16.6	803	74.0	84	7.7	
	모름	25	3.4	178	24.1	479	64.9	56	7.6	
계		213	2.1	1,737	17.4	7,396	74.0	654	6.5	

주: 1) '이웃과의 관계의 원만함'은 전반적으로 보아 이웃주민들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-24〉 사회·인구학적 특성별 심리적 의지의 상대(마음을 털어놓을 수 있는 상대)

(단위: 점, 명, %)

사회·인구학적 특성		심리적 의지의 상대(마음을 털어놓을 수 있는 상대)[1]								
		M±SD/P-value		0~3		4~6		7~10		
				n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	5.37±2.28	0.127	1,048	21.1	2,204	44.3	1,724	34.6	0.579
	여자	5.44±2.25		1,019	20.3	2,230	44.4	1,776	35.3	
연령	18세 이하	5.9±2.41	0.000	122	16.5	278	37.7	338	45.8	0.000
	19~29세	5.21±2.47		450	25.4	728	41.2	592	33.4	
	30~39세	5.1±2.43		447	26.9	697	42.0	517	31.1	
	40~49세	5.17±2.31		438	23.6	818	44.2	596	32.2	
	50~59세	5.31±2.29		421	23.2	788	43.5	604	33.3	
	60세 이상	5.90±1.64		189	8.7	1,123	51.9	852	39.4	
도농	동 지역	5.39±2.28	0.107	1,736	21.1	3,629	44.2	2,852	34.7	0.043
	읍, 면 지역	5.48±2.17		330	18.5	805	45.1	648	36.3	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	5.05±2.18	0.000	178	22.0	427	52.9	202	25.0	0.000
	100만~300만 원 미만	5.19±2.25		555	22.2	1,169	46.7	778	31.1	
	300만~500만 원 미만	5.31±2.24		637	21.8	1,312	44.8	978	33.4	
	500만~700만 원 미만	5.58±2.19		358	18.4	863	44.4	722	37.1	
	700만 원 이상	5.74±2.30		217	20.0	385	35.5	482	44.5	
	모름	5.90±2.41		122	16.5	278	37.7	338	45.8	
계		5.4±2.26		2,067	20.7	4,434	44.3	3,500	35.0	

주: 1)'심리적 의지 상대'는 평소 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 생각하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

나. 사회적 관계망 특성에 따른 정신적 습관(영역별)

〈부표 3-25〉 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황(중복응답)

(단위: 명, %)

구분		N	인지적 오류 (5문항)		반추 (3문항)		무망 (4문항)	
			빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
전체		9,723	8,841	90.9	8,016	82.4	4,623	47.6
사회적 지지	0~3점	1,278	1,162	90.9	1,090	85.3	882	69.0
	4~6점	4,323	3,936	91.0	3,577	82.7	2,415	55.9
	7~10점	4,121	3,743	90.8	3,349	81.3	1,327	32.2
가족관계 원만함	그렇지 않다	1,023	947	92.6	908	88.8	696	68.0
	그렇다	8,700	7,894	90.7	7,108	81.7	3,928	45.1
학교·직장관계 원만함	그렇지 않다	433	410	94.7	391	90.3	308	71.1
	그렇다	5,674	5,161	91.0	4,694	82.7	2,511	44.3
심리적 의지 상대 규모	0~3	2,041	1,924	94.3	1,863	91.3	1,301	63.7
	4~6	4,283	3,862	90.2	3,471	81.0	2,135	49.9
	7~10	3,399	3,055	89.9	2,683	78.9	1,188	34.9

〈부표 3-25〉 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황(중복응답) - 계속

(단위: 명, %)

구분		걱정 (3문항)		자신에 대한 부정적인 사고 (4문항)		자기 도피 (4문항)		기타 정신적 습관 (7문항)	
		빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
전체		6,887	70.8	5,847	60.1	4,687	48.2	8,621	88.7
사회적 지지	0~3점	1,004	78.6	964	75.4	860	67.3	1,173	91.8
	4~6점	3,224	74.6	2,914	67.4	2,386	55.2	3,798	87.8
	7~10점	2,658	64.5	1,970	47.8	1,441	35.0	3,650	88.6
가족관계 원만함	그렇지 않다	805	78.8	757	74.1	701	68.6	949	92.8
	그렇다	6,082	69.9	5,090	58.5	3,986	45.8	7,671	88.2
학교·직장 관계 원만함	그렇지 않다	353	81.6	350	81.0	321	74.3	402	92.9
	그렇다	3,871	68.2	3,194	56.3	2,512	44.3	5,015	88.4
심리적 의지 상대 규모	0~3	1,708	83.7	1,564	76.6	1,358	66.6	1,900	93.1
	4~6	3,065	71.6	2,661	62.1	2,102	49.1	3,762	87.8
	7~10	2,113	62.2	1,623	47.8	1,227	36.1	2,959	87.1

주: 1) 각 정신적 습관 영역별로 1개라로 습관을 갖고 있는 응답자의 수와 비율임.

2) '사회적 지지'는 다른 사람으로부터 도움을 받거나, 일상적인 문제와 감정을 함께 나누고 정보와 애정을 교환하는 것을 의미함. 자신이 사회적 지지를 얼마나 받고 있는지를 0~10으로 측정한 점수를 3개 그룹(0~3점, 4~6점, 7~10점)으로 분류함.

3) '가족과의 원만함'은 전반적으로 보아 가족들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답이고, '학교, 직장관계 원만함'은 청소년의 경우에는 학교, 직장을 다니는 성인의 경우 직장에서의 인간관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 4단계 응답을 2개 그룹으로 분류함.

4) '학교, 직장관계 원만함'은 청소년의 경우에는 학교, 직장을 다니는 성인의 경우 직장에서의 인간관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답으로 '매우 그렇지 않다', '그렇지 않다'고 응답한 경우에는 원만하지 않음, '매우 그렇다', '그렇다'고 응답한 경우에는 원만함으로 표현하였음.

5) '심리적 의지 상대의 규모'는 평소 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 생각하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수를 3개 그룹(0~3, 4~6, 7~10)으로 분류함.

다. 사회적 관계망 특성에 따른 정신적 습관(항목별)

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 3-26〉 사회적 관계망과 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분			임의적 추론[1]				선택적 추상화[2]			
			습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	687	51.7	5.77±2.47		743	55.9	6.41±1.97	
		4~6	2,013	45.3 0.000	5.48±1.99	0.000	2,510	56.5 0.000	6.03±1.82	0.000
		7~10	1,867	44.2	5.51±2.40		2,635	62.3	6.59±1.95	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	682	54.5	5.57±2.52		705	56.4	6.33±2.19	
		4~6	1,773	44.5 0.000	5.47±1.99	0.000	2,220	55.7 0.000	6.04±1.79	0.000
		7~10	2,113	44.3	5.57±2.33		2,963	62.2	6.55±1.91	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	569	54.4	5.81±2.28		623	59.6	6.37±2.16	
		그렇다 매우 그렇다	3,999	44.7 0.000	5.49±2.23	0.000	5,265	58.8 0.637	6.33±1.88	0.635
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	633	53.8	5.68±2.39		681	57.9	6.31±2.17	
		4~6	1,913	44.8 0.000	5.48±2.05	0.000	2,458	57.5 0.017	6.09±1.80	0.016
		7~10	2,022	44.4	5.54±2.35		2,749	60.4	6.55±1.92	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	276	61.7	5.99±2.31		276	61.6	6.46±2.08	
		그렇다 매우 그렇다	2,657	45.4 0.000	5.48±2.20	0.000	3,475	59.3 0.344	6.39±1.85	0.348
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	1,052	53.9	5.60±2.36		1,087	55.8	6.24±2.03	
		그렇다 매우 그렇다	3,516	43.7 0.000	5.51±2.20	0.000	4,801	59.6 0.002	6.35±1.89	0.002
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,192	57.7	5.61±2.48		1,259	60.9	6.41±2.15	
		4~6	1,973	44.5 0.000	5.46±2.01	0.000	2,525	56.9 0.002	6.06±1.77	0.002
		7~10	1,402	40.1	5.57±2.33		2,104	60.1	6.61±1.90	
계			4,568	45.7	5.53±2.24		5,888	58.9	6.33±1.92	

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-27〉 사회적 관계망과 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분			개인화[1]			이분법적 사고[2]		
			습관 보유율[3]	습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율	습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value	M±SD/P-value		n(%) / P-value	M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	643 48.4	6.20±2.28		639 48.1	6.35±2.17	
		4~6	1,843 41.5 0.000	5.65±1.99	0.000	1,980 44.6 0.000	6.03±1.83	0.000
		7~10	1,482 35.1	5.8±2.33		1,674 39.6	6.6±1.99	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	606 48.5	6.02±2.44		596 47.6	6.44±2.22	
		4~6	1,597 40.1 0.000	5.66±1.91	0.000	1,671 41.9 0.001	5.94±1.82	0.001
		7~10	1,765 37.0	5.84±2.29		2,027 42.5	6.56±1.95	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	530 50.7	6.12±2.22		483 46.2	6.36±2.19	
		그렇다 매우 그렇다	3,438 38.4 0.000	5.75±2.17	0.000	3,811 42.6 0.025	6.29±1.93	0.027
가족 외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	569 48.4	6.09±2.37		530 45.0	6.35±2.18	
		4~6	1,733 40.6 0.000	5.71±1.95	0.000	1,848 43.2 0.180	6.03±1.85	0.180
		7~10	1,665 36.6	5.79±2.32		1,916 42.1	6.54±1.97	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	239 53.4	6.44±2.21		205 45.8	6.56±2.13	
		그렇다 매우 그렇다	2,272 38.8 0.000	5.75±2.12	0.000	2,479 42.3 0.157	6.33±1.91	0.153
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	954 48.9	5.86±2.27		810 41.5	6.34±2.10	
		그렇다 매우 그렇다	3,014 37.4 0.000	5.78±2.14	0.000	3,484 43.3 0.163	6.29±1.93	0.162
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,027 49.7	6.06±2.35		924 44.7	6.44±2.20	
		4~6	1,749 39.5 0.000	5.63±1.98	0.000	1,853 41.8 0.074	6.01±1.85	0.075
		7~10	1,192 34.1	5.82±2.27		1,517 43.3	6.57±1.89	
계			3,968 39.7	5.80±2.18		4,293 42.9	6.30±1.96	

주: 1) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-27〉 사회적 관계망과 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			파국화[1]				
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%) / P-value			M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	783	58.9		6.71±2.21	
		4~6	2,287	51.5	0.000	6.21±1.94	0.000
		7~10	1,915	45.3		6.45±2.16	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	786	62.8		6.77±2.19	
		4~6	1,996	50.1	0.000	6.13±1.91	0.000
		7~10	2,203	46.2		6.47±2.15	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	630	60.3		6.64±2.13	
		그렇다 매우 그렇다	4,355	48.6	0.000	6.34±2.07	0.000
가족 외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	759	64.5		6.77±2.16	
		4~6	2,112	49.4	0.000	6.19±1.97	0.000
		7~10	2,113	46.4		6.43±2.13	
	학교, 직장관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	291	64.9		6.82±2.07	
		그렇다 매우 그렇다	2,886	49.3	0.000	6.41±2.06	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	1,197	61.4		6.63±2.13	
		그렇다 매우 그렇다	3,788	47.1	0.000	6.30±2.05	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,296	62.7		6.82±2.14	
		4~6	2,167	48.9	0.000	6.11±1.94	0.000
		7~10	1,522	43.5		6.39±2.15	
계			4,985	49.8		6.38±2.08	

주: 1) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 3-28〉 사회적 관계망과 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분			불운에 대한 회상적 반추[1]				대처능력 부족에 대한 반추[2]			
			습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	826	62.2			6.35±2.27		906	68.2			6.63±2.21	
		4~6	2,321	52.2	0.000		5.83±1.93	0.000	2,783	62.6	0.000		6.18±1.88	0.000
		7~10	2,012	47.6			5.81±2.25		2,602	61.6			6.33±2.11	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	802	64.2			6.30±2.33		946	75.6			6.76±2.17	
		4~6	2,017	50.6	0.000		5.77±1.91	0.000	2,407	60.4	0.000		6.12±1.86	0.000
		7~10	2,340	49.1			5.90±2.21		2,938	61.7			6.32±2.09	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	671	64.1			6.33±2.16		748	71.6			6.69±2.09	
		그렇다 매우 그렇다	4,489	50.1	0.000		5.85±2.11	0.000	5,543	61.9	0.000		6.26±2.02	0.000
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	774	65.8			6.29±2.3		910	77.3			6.72±2.15	
		4~6	2,190	51.3	0.000		5.8±1.94	0.000	2,633	61.6	0.000		6.18±1.9	0.000
		7~10	2,195	48.2			5.89±2.21		2,749	60.4			6.29±2.09	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	300	67.0			6.47±2.28		338	75.4			6.79±2.17	
		그렇다 매우 그렇다	3,007	51.3	0.000		5.89±2.10	0.000	3,652	62.3	0.000		6.31±2.00	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	1,213	62.2			6.12±2.25		1,464	75.1			6.56±2.13	
		그렇다 매우 그렇다	3,946	49.0	0.000		5.84±2.08	0.000	4,827	60.0	0.000		6.23±1.99	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,383	66.9			6.37±2.28		1,639	79.3			6.79±2.11	
		4~6	2,221	50.1	0.000		5.69±1.91	0.000	2,677	60.4	0.000		6.04±1.90	0.000
		7~10	1,555	44.4			5.82±2.20		1,975	56.4			6.28±2.06	
계			5,160	51.6			5.91±2.12		6,291	62.9			6.31±2.03	

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-28〉 사회적 관계망과 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			나의 잘못에 대한 비판적 반추[1]				
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%) / P-value			M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	943	71.0		6.65±2.17	
		4~6	2,882	64.8	0.000	6.19±1.87	0.000
		7~10	2,878	68.1		6.28±2.11	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	954	76.2		6.70±2.21	
		4~6	2,523	63.3	0.000	6.11±1.84	0.000
		7~10	3,227	67.7		6.32±2.09	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	770	73.7	0.000	6.62±2.13	0.000
		그렇다/매우 그렇다	5,932	66.3		6.25±2.01	
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	918	78.0		6.69±2.17	
		4~6	2,772	64.9	0.000	6.17±1.91	0.000
		7~10	3,013	66.2		6.29±2.06	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	339	75.8	0.001	6.91±2.14	0.000
		그렇다/매우 그렇다	3,984	68.0		6.28±1.97	
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	1,520	77.9	0.000	6.53±2.14	0.000
		그렇다/매우 그렇다	5,183	64.4		6.23±1.98	
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,669	80.7		6.78±2.10	
		4~6	2,841	64.1	0.000	6.05±1.88	0.000
		7~10	2,193	62.7		6.24±2.09	
계			6,703	67		6.30±2.02	

주: 1) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 3-29〉 사회적 관계망과 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분			자신의 미래에 대한 무망감[1]				좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[2]			
			습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	679	51.1	6.27±2.32		534	40.2	6.21±2.34	
		4~6	1,574	35.4	0.000	5.47±2.03	0.000	1,204	27.1	0.000	5.47±1.96	0.000
		7~10	792	18.7	5.25±2.32		593	14.0	5.36±2.37	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	667	53.3	6.25±2.38		526	42.1	6.15±2.40	
		4~6	1,364	34.2	0.000	5.47±1.95	0.000	1,061	26.6	0.000	5.44±1.89	0.000
		7~10	1,013	21.3	5.33±2.32		743	15.6	5.47±2.36	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	542	51.8	6.18±2.19		465	44.5	6.13±2.19	
		그렇다 매우 그렇다	2,502	27.9	0.000	5.47±2.19	0.000	1,865	20.8	0.000	5.48±2.16	0.000
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	636	54.0	6.28±2.34		481	40.9	6.22±2.31	
		4~6	1,404	32.9	0.000	5.42±2.01	0.000	1,072	25.1	0.000	5.44±1.97	0.000
		7~10	1,004	22.1	5.41±2.29		778	17.1	5.46±2.32	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	253	56.4	6.31±2.45		200	44.6	6.37±2.25	
		그렇다 매우 그렇다	1,697	29.0	0.000	5.43±2.17	0.000	1,241	21.2	0.000	5.45±2.12	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	835	42.8	5.87±2.37		638	32.7	5.85±2.29	
		그렇다 매우 그렇다	2,210	27.4	0.000	5.49±2.13	0.000	1,693	21.0	0.000	5.52±2.14	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,028	49.7	6.11±2.31		743	36.0	6.07±2.35	
		4~6	1,332	30.0	0.000	5.31±1.99	0.000	1,041	23.5	0.000	5.33±1.93	0.000
		7~10	684	19.6	5.38±2.30		546	15.6	5.52±2.31	
계			3,044	30.4	5.59±2.21		2,330	23.3	5.61±2.19	

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-29〉 사회적 관계망과 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			일의 진행과정에 대한 무망감[1]				목적달성 가능성에 대한 무망감[2]			
			습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	605	45.5	6.16±2.23		502	37.8	6.04±2.39	
		4~6	1,478	33.2 0.000	5.40±1.98	0.000	1,173	26.4 0.000	5.34±2.01	0.000
		7~10	834	19.7	5.18±2.29		564	13.3	5.36±2.33	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	609	48.7	6.10±2.35		469	37.5	5.87±2.56	
		4~6	1,306	32.8 0.000	5.37±1.93	0.000	1,015	25.5 0.000	5.36±1.92	0.000
		7~10	1,003	21.0	5.29±2.24		756	15.9	5.47±2.28	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	504	48.2	6.06±2.14		378	36.1	6.13±2.18	
		그렇다 매우 그렇다	2,413	26.9 0.000	5.38±2.14	0.000	1,861	20.8 0.000	5.38±2.18	0.000
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	584	49.6	6.13±2.31		454	38.5	5.99±2.46	
		4~6	1,351	31.6 0.000	5.38±1.97	0.000	1,039	24.3 0.000	5.40±1.97	0.000
		7~10	982	21.6	5.29±2.22		746	16.4	5.35±2.29	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	224	49.9	6.22±2.28		176	39.4	6.09±2.39	
		그렇다 매우 그렇다	1,568	26.8 0.000	5.30±2.10	0.000	1,176	20.1 0.000	5.34±2.19	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	828	42.4	5.73±2.25		566	29.0	5.59±2.43	
		그렇다 매우 그렇다	2,090	26.0 0.000	5.41±2.11	0.000	1,673	20.8 0.000	5.47±2.11	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	949	45.9	5.97±2.28		692	33.5	5.88±2.46	
		4~6	1,286	29.0 0.000	5.22±1.94	0.000	1,017	22.9 0.000	5.27±1.92	0.000
		7~10	682	19.5	5.37±2.24		530	15.1	5.45±2.27	
계			2,917	29.2	5.50±2.15		2,239	22.4	5.50±2.20	

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.
2) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 3-30〉 사회적 관계망과 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분			일 시작단계의 걱정[1]				시간부족에 대한 걱정[2]			
			습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	814	61.2	6.56±2.20		701	52.7	6.30±2.27	
		4~6	2,362	53.2 0.000	6.06±1.93	0.000	2,169	48.8 0.000	5.88±1.83	0.000
		7~10	1,843	43.6	6.25±2.03		1,891	44.7	6.14±2.03	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	806	64.4	6.59±2.21		702	56.1	6.4±2.21	
		4~6	2,043	51.3 0.000	6.07±1.87	0.000	1,946	48.8 0.000	5.87±1.81	0.000
		7~10	2,170	45.5	6.20±2.06		2,113	44.3	6.10±2.05	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	648	62.0	6.61±2.06		564	53.9	6.38±2.03	
		그렇다 매우 그렇다	4,371	48.8 0.000	6.15±2.01	0.000	4,197	46.9 0.000	6.00±1.98	0.000
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	808	68.6	6.55±2.24		680	57.8	6.31±2.26	
		4~6	2,186	51.2 0.000	6.08±1.91	0.000	2,077	48.6 0.000	5.89±1.85	0.000
		7~10	2,025	44.5	6.22±2.03		2,004	44.0	6.12±2.02	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	290	64.6	6.73±2.17		265	59.1	6.59±2.10	
		그렇다 매우 그렇다	2,756	47.1 0.000	6.13±2.01	0.000	2,703	46.1 0.000	5.99±1.95	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	1,244	63.8	6.48±2.12		1,146	58.8	6.25±2.07	
		그렇다 매우 그렇다	3,775	46.9 0.000	6.12±1.98	0.000	3,615	44.9 0.000	5.98±1.96	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,429	69.2	6.65±2.19		1,266	61.3	6.39±2.15	
		4~6	2,208	49.8 0.000	5.98±1.84	0.000	2,068	46.6 0.000	5.83±1.82	0.000
		7~10	1,381	39.5	6.13±2.04		1,427	40.8	6.07±2.02	
계			5,019	50.2	6.21±2.02		4,761	47.6	6.05±1.99	

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
2) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-30〉 사회적 관계망과 걱정 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			일의 결과에 대한 걱정[1]				
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%) / P-value			M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	817	61.5		6.62±2.18	
		4~6	2,452	55.2	0.000	6.00±1.85	0.000
		7~10	1,974	46.7		6.06±2.1	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	845	67.6		6.51±2.20	
		4~6	2,097	52.6	0.000	5.99±1.85	0.000
		7~10	2,301	48.3		6.09±2.06	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	674	64.5	0.000	6.56±2.04	0.000
		그렇다/매우 그렇다	4,569	51.0		6.05±2.00	
가족 외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	828	70.3		6.51±2.20	
		4~6	2,243	52.5	0.000	6.00±1.86	0.000
		7~10	2,172	47.7		6.09±2.07	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	313	69.9	0.000	6.64±2.17	0.000
		그렇다/매우 그렇다	2,948	50.3		6.04±1.97	
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	1,285	65.9	0.000	6.39±2.12	0.000
		그렇다/매우 그렇다	3,958	49.2		6.03±1.97	
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,470	71.1		6.58±2.14	
		4~6	2,285	51.5	0.000	5.89±1.82	0.000
		7~10	1,487	42.5		6.01±2.09	
계			5,243	52.4		6.12±2.01	

주: 1) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 3-31〉 사회적 관계망과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분			자신에 대한 실망감[1]				자기 가치에 대한 부정적 사고[2]			
			습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	660	49.7	6.34±2.36		490	36.9	6.27±2.39	
		4~6	1,593	35.8 0.000	5.65±2.05	0.000	1,040	23.4 0.000	5.28±2.13	0.000
		7~10	854	20.2	5.54±2.39		496	11.7	5.30±2.59	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	648	51.8	6.43±2.35		465	37.2	6.27±2.44	
		4~6	1,366	34.3 0.000	5.62±2.01	0.000	924	23.2 0.000	5.31±2.07	0.000
		7~10	1,093	22.9	5.55±2.35		637	13.4	5.28±2.55	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	538	51.5	6.42±2.24		404	38.7	6.18±2.31	
		그렇다 매우 그렇다	2,569	28.7 0.000	5.63±2.21	0.000	1,622	18.1 0.000	5.36±2.33	0.000
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	631	53.6	6.44±2.33		458	38.9	6.19±2.42	
		4~6	1,431	33.5 0.000	5.62±1.99	0.000	941	22.0 0.000	5.35±2.12	0.000
		7~10	1,045	23.0	5.56±2.41		626	13.8	5.30±2.53	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	249	55.6	6.60±2.29		183	40.8	6.24±2.50	
		그렇다 매우 그렇다	1,645	28.1 0.000	5.55±2.22	0.000	1,019	17.4 0.000	5.28±2.30	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	863	44.3	6.17±2.36		576	29.6	5.99±2.45	
		그렇다 매우 그렇다	2,244	27.9 0.000	5.61±2.17	0.000	1,450	18.0 0.000	5.34±2.28	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,048	50.7	6.35±2.36		701	33.9	6.07±2.46	
		4~6	1,325	29.9 0.000	5.42±1.99	0.000	855	19.3 0.000	5.17±2.15	0.000
		7~10	734	21.0	5.57±2.30		470	13.4	5.33±2.39	
계			3,107	31.1	5.77±2.24		2,026	20.3	5.52±2.35	

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-31〉 사회적관계망과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			자기 능력에 대한 부정적 사고[1]				상대적 가치에 대한 부정적 사고[2]			
			습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	468	35.2	5.95±2.40		780	58.7	6.67±2.28	
		4~6	1,135	25.5	0.000	5.35±2.11	0.000	2,193	49.3	0.000	5.97±1.89	0.000
		7~10	561	13.3		5.24±2.57		1,604	38.0		5.96±2.12	
가족관계	가족 내 소통	0~3	420	33.6		5.97±2.45		808	64.6		6.68±2.21	
		4~6	1,023	25.7	0.000	5.28±2.11	0.000	1,854	46.5	0.000	5.9±1.91	0.000
		7~10	722	15.2		5.41±2.47		1,915	40.2		6.02±2.10	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	364	34.8		6.14±2.22		611	58.4		6.63±2.06	
		그렇다 매우 그렇다	1,801	20.1	0.000	5.32±2.31	0.000	3,966	44.3	0.000	6.00±2.05	0.000
가족외 대인관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	416	35.3		5.93±2.44		747	63.4		6.66±2.25	
		4~6	1,032	24.1	0.000	5.30±2.14	0.000	2,020	47.3	0.000	5.93±1.90	0.000
		7~10	718	15.8		5.40±2.44		1,810	39.8		6.02±2.12	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	165	36.9		6.15±2.34		290	64.8		6.76±2.31	
		그렇다 매우 그렇다	1,103	18.8	0.000	5.19±2.29	0.000	2,507	42.8	0.000	6.00±2.02	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	541	27.7		5.79±2.42		1,119	57.4		6.48±2.16	
		그렇다 매우 그렇다	1,624	20.2	0.000	5.34±2.27	0.000	3,458	43.0	0.000	5.96±2.01	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	634	30.7		5.92±2.46		1,354	65.5		6.60±2.23	
		4~6	978	22.1	0.000	5.18±2.09	0.000	1,981	44.7	0.000	5.81±1.85	0.000
		7~10	553	15.8		5.40±2.45		1,242	35.5		5.96±2.10	
계			2,165	21.6		5.45±2.32		4,577	45.8		6.09±2.06	

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 3-32〉 사회적 관계망과 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분			자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]				자기도피 원인으로서 고통스런 일상[2]			
			습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	531	39.9	6.48±2.47		526	39.6	6.3±2.4	
		4~6	1,183	26.6 0.000	5.66±2.06	0.000	1,258	28.3 0.000	5.55±2.01	0.000
		7~10	612	14.5	5.73±2.38		588	13.9	5.67±2.36	
가족관계	가족 내 소통	0~3	497	39.7	6.6±2.38		504	40.3	6.34±2.31	
		4~6	1,031	25.9 0.000	5.59±2.09	0.000	1,117	28.0 0.000	5.52±1.97	0.000
		7~10	798	16.8	5.76±2.33		752	15.8	5.69±2.39	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	444	42.5	6.47±2.29		429	41.1	6.38±2.1	
		그렇다 매우 그렇다	1,882	21.0 0.000	5.72±2.24	0.000	1,943	21.7 0.000	5.61±2.21	0.000
가족외 대인관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	493	41.8	6.52±2.4		495	42.1	6.36±2.29	
		4~6	1,059	24.8 0.000	5.69±2.09	0.000	1,134	26.5 0.000	5.54±2.02	0.000
		7~10	774	17.0	5.69±2.34		743	16.3	5.66±2.36	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	209	46.6	6.53±2.38		233	51.9	6.17±2.37	
		그렇다 매우 그렇다	1,207	20.6 0.000	5.68±2.2	0.000	1,225	20.9 0.000	5.58±2.17	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	651	33.4	6.38±2.3		674	34.6	6.01±2.29	
		그렇다 매우 그렇다	1,675	20.8 0.000	5.67±2.23	0.000	1,698	21.1 0.000	5.65±2.17	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	777	37.6	6.46±2.44		798	38.6	6.25±2.3	
		4~6	983	22.2 0.000	5.5±2.03	0.000	1,059	23.9 0.000	5.44±1.97	0.000
		7~10	566	16.2	5.68±2.26		516	14.7	5.62±2.39	
계			2,326	23.3	5.86±2.27		2,372	23.7	5.75±2.21	

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-32〉 사회적 관계망과 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]			자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[2]		
			습관 보유율[3]	습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율	습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value	M±SD/P-value		n(%) / P-value	M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	506 38.0	6.31±2.38		469 35.3	6.06±2.48	
		4~6	1,269 28.5	0.000	5.56±2.02	0.000	1,207 27.1	0.000	5.53±2.06	0.000
		7~10	698 16.5	5.71±2.34		724 17.1	5.82±2.35	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	449 35.9	6.4±2.35		465 37.2	6.14±2.45	
		4~6	1,139 28.6	0.000	5.51±2	0.000	1,065 26.7	0.000	5.48±1.97	0.000
		7~10	884 18.6	5.75±2.32		870 18.3	5.79±2.4	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	383 36.6	6.37±2.13		373 35.7	6.21±2.25	
		그렇다 매우 그렇다	2,090 23.3	0.000	5.65±2.2	0.000	2,026 22.6	0.000	5.63±2.23	0.000
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	435 36.9	6.37±2.35		432 36.7	6.24±2.38	
		4~6	1,174 27.5	0.000	5.56±2.03	0.000	1,109 25.9	0.000	5.48±2.06	0.000
		7~10	864 19.0	5.71±2.31		859 18.9	5.76±2.35	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	192 42.9	6.29±2.43		172 38.4	6.19±2.48	
		그렇다 매우 그렇다	1,273 21.7	0.000	5.65±2.2	0.000	1,263 21.6	0.000	5.61±2.24	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	649 33.3	6.08±2.35		586 30.0	5.91±2.42	
		그렇다 매우 그렇다	1,824 22.7	0.000	5.64±2.14	0.000	1,814 22.5	0.000	5.66±2.18	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	745 36.1	6.28±2.35		698 33.8	6.02±2.48	
		4~6	1,130 25.5	0.000	5.48±1.99	0.000	1,067 24.1	0.000	5.54±2.01	0.000
		7~10	597 17.1	5.64±2.3		634 18.1	5.7±2.31	
계			2,473 24.7	5.76±2.21		2,399 24	5.72±2.25	

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

7) 기타 정신적 습관

〈부표 3-33〉 사회적 관계망과 기타 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분			끊임없는 생각[1]			인정 추구[2]		
			습관 보유율[3]	습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율	습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value	M±SD/P-value		n(%) / P-value	M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	783 59.0	6.91±2.23		679 51.1	6.65±2.24	
		4~6	2,495 56.1 0.000	6.45±1.89 0.000		2,240 50.4 0.001	6.23±1.88 0.001	
		7~10	2,596 61.4	7.06±1.96		2,295 54.3	6.93±1.93	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	831 66.5	7.06±2.21		654 52.3	6.76±2.24	
		4~6	2,179 54.7 0.000	6.40±1.88 0.000		1,977 49.6 0.000	6.28±1.89 0.000	
		7~10	2,863 60.1	6.99±1.95		2,582 54.2	6.79±1.95	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	667 63.8	6.97±2.08		564 54.0	6.72±2.14	
		그렇다 매우 그렇다	5,207 58.1 0.000	6.76±1.98 0.000		4,649 51.9 0.209	6.58±1.96 0.210	
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	755 64.2	6.97±2.20		583 49.5	6.67±2.25	
		4~6	2,393 56.0 0.000	6.52±1.91 0.000		2,141 50.1 0.000	6.33±1.88 0.000	
		7~10	2,726 59.9	6.95±1.97		2,490 54.7	6.80±1.97	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	291 64.9	7.13±2.19		238 53.2	6.96±2.30	
		그렇다 매우 그렇다	3,509 59.9 0.035	6.80±1.93 0.033		3,158 53.9 0.745	6.66±1.90 0.765	
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	1,291 66.2	6.95±2.08		1,027 52.7	6.72±2.11	
		그렇다 매우 그렇다	4,583 56.9 0.000	6.73±1.96 0.000		4,187 52.0 0.604	6.56±1.95 0.609	
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,402 67.8	7.09±2.15		1,119 54.1	6.77±2.17	
		4~6	2,459 55.5 0.000	6.49±1.89 0.000		2,246 50.7 0.019	6.33±1.86 0.019	
		7~10	2,012 57.5	6.93±1.94		1,849 52.8	6.80±1.97	
계			5,874 58.7	6.78±1.99		5,214 52.1	6.59±1.98	

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-33〉 사회적 관계망과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			완벽 추구[1]				타인 비난[2]			
			습관 보유율[3]			습관 보유자의 습관 강도[4]	습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도
			n(%) / P-value			M±SD/P-value	n(%) / P-value			M±SD/P-value
사회적 지지		0~3	735	55.3		6.78±2.24	290	21.8		5.4±2.48
		4~6	2,153	48.4	0.000	6.42±1.92 0.000	861	19.4	0.000	5.26±1.97 0.000
		7~10	2,058	48.7		7.05±1.99	498	11.8		5.53±2.36
가족 관계	가족 내 소통	0~3	687	54.9		6.98±2.14	253	20.2		5.42±2.50
		4~6	1,859	46.7	0.000	6.32±1.94 0.000	787	19.7	0.000	5.26±1.89 0.000
		7~10	2,400	50.4		6.99±2.00	610	12.8		5.49±2.4
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	579	55.4		6.96±2.14	240	22.9		5.56±2.21
		그렇다 매우 그렇다	4,367	48.8	0.000	6.71±2.00 0.000	1,409	15.7	0.000	5.33±2.19 0.000
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	663	56.3		6.88±2.20	270	22.9		5.45±2.52
		4~6	2,062	48.3	0.000	6.46±1.95 0.000	777	18.2	0.000	5.23±1.94 0.000
		7~10	2,220	48.8		6.95±2.00	602	13.2		5.51±2.33
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	261	58.3		7.02±2.31	117	26.1		5.34±2.43
		그렇다 매우 그렇다	2,939	50.2	0.001	6.79±1.96 0.000	874	14.9	0.000	5.34±2.20 0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	1,042	53.5		6.83±2.18	353	18.1		5.42±2.27
		그렇다 매우 그렇다	3,903	48.5	0.000	6.71±1.98 0.000	1,296	16.1	0.032	5.35±2.17 0.039
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,225	59.3		6.98±2.20	392	19.0		5.27±2.52
		4~6	2,094	47.2	0.000	6.43±1.91 0.000	790	17.8	0.000	5.32±1.88 0.000
		7~10	1,627	46.5		6.95±1.97	467	13.3		5.54±2.38
계			4,946	49.5		6.74±2.02	1,649	16.5		5.37±2.19

주: 1) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
2) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-33〉 사회적 관계망과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			부정경험 과대평가[1]				자기중심화[2]			
			습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	552	41.5	6.46±2.23		550	41.4	6.14±2.24	
		4~6	1,435	32.3 0.000	5.79±1.93	0.000	1,566	35.2 0.000	5.89±1.81	0.000
		7~10	909	21.5	6.05±2.08		1,259	29.8	6.38±1.96	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	544	43.5	6.42±2.26		501	40.1	6.25±2.23	
		4~6	1,248	31.3 0.000	5.74±1.84	0.000	1,370	34.4 0.000	5.8±1.83	0.000
		7~10	1,105	23.2	6.09±2.13		1,504	31.6	6.36±1.93	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	444	42.5	6.51±2.08		419	40.0	6.35±2.01	
		그렇다 매우 그렇다	2,452	27.4 0.000	5.91±2.03	0.000	2,957	33.0 0.000	6.08±1.94	0.000
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	530	45.1	6.32±2.30		480	40.7	6.21±2.22	
		4~6	1,322	30.9 0.000	5.82±1.88	0.000	1,463	34.2 0.000	5.94±1.87	0.000
		7~10	1,044	23.0	6.06±2.11		1,434	31.5	6.26±1.93	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	211	47.1	6.64±2.39		182	40.7	6.34±2.21	
		그렇다 매우 그렇다	1,568	26.8 0.000	5.88±1.99	0.000	1,839	31.4 0.000	6.15±1.96	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	738	37.9	6.26±2.14		733	37.6	6.29±2.14	
		그렇다 매우 그렇다	2,158	26.8 0.000	5.91±2.01	0.000	2,643	32.8 0.000	6.07±1.90	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	875	42.3	6.41±2.22		800	38.7	6.26±2.22	
		4~6	1,268	28.6 0.000	5.70±1.83	0.000	1,508	34.0 0.000	5.87±1.78	0.000
		7~10	754	21.5	6.02±2.12		1,068	30.5	6.36±1.94	
계			2,896	29	6.00±2.05		3,376	33.8	6.12±1.95	

주: 1) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-33〉 사회적 관계망과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			주변 환경에 대한 부정적 사고[2]				
			습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
			n(%) / P-value			M±SD/P-value	
사회적 지지		0~3	643	48.4		6.47±2.29	
		4~6	1,485	33.4	0.000	5.59±1.92	0.000
		7~10	883	20.9		5.68±2.26	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	622	49.8		6.30±2.30	
		4~6	1,280	32.1	0.000	5.61±1.96	0.000
		7~10	1,109	23.3		5.75±2.20	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	517	49.5	0.004	6.45±2.12	0.000
		그렇다/매우 그렇다	2,494	27.8		5.67±2.11	
가족 외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	584	49.6		6.28±2.27	
		4~6	1,349	31.6	0.000	5.68±1.97	0.000
		7~10	1,077	23.7		5.70±2.22	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	243	54.2	0.009	6.49±2.19	0.000
		그렇다/매우 그렇다	1,664	28.4		5.65±2.13	
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	806	41.3	0.000	6.10±2.27	0.000
		그렇다/매우 그렇다	2,205	27.4		5.70±2.07	
심리적 의지 상대 규모		0~3	979	47.4		6.30±2.27	
		4~6	1,295	29.2	0.000	5.51±1.91	0.000
		7~10	737	21.1		5.66±2.22	
계			3,011	30.1		5.80±2.14	

주: 1) 주변시선 의식이란 '나는 주변 사람의 시선을 많이 의식하는 편이다.'는 것을 의미함.
2) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-33〉 사회적 관계망과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			위험부담 성향[1]				변화 수용 성향[2]			
			습관 보유율[3]			습관 보유자의 습관 강도[4]	습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도
			n(%) / P-value			평균±표준편차	n(%) / P-value			평균±표준편차
사회적 지지		0~3	504	37.9		6.12±2.17	596	44.8		6.49±2.10
		4~6	1,896	42.6	0.000	6.10±1.81	0.000	2,181	49.1	0.000	6.35±1.77	0.000
		7~10	2,324	55.0		6.83±1.87	2,744	64.9		7.19±1.81	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	511	40.8		6.25±2.26	602	48.2		6.44±2.20	
		4~6	1,721	43.2	0.000	6.07±1.79	0.000	1,944	48.8	0.000	6.32±1.78	0.000
		7~10	2,491	52.3		6.77±1.87	2,975	62.4		7.15±1.78	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	450	43.0		6.31±2.09	519	49.6		6.55±2.07	
		그렇다 매우 그렇다	4,273	47.7	0.000	6.48±1.89	0.000	5,002	55.9	0.000	6.81±1.85	0.000
가족 외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	472	40.1		6.13±2.23	540	45.9		6.41±2.12	
		4~6	1,825	42.7	0.000	6.13±1.81	0.000	2,114	49.5	0.000	6.43±1.81	0.000
		7~10	2,427	53.3		6.77±1.87	2,867	63.0		7.12±1.81	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	194	43.2		6.30±2.28	199	44.4		6.63±2.17	
		그렇다 매우 그렇다	2,913	49.7	0.000	6.55±1.90	0.000	3,428	58.5	0.000	6.91±1.83	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	828	42.5		6.35±2.04	990	50.8		6.55±2.05	
		그렇다 매우 그렇다	3,895	48.4	0.000	6.48±1.89	0.000	4,531	56.3	0.000	6.83±1.83	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	864	41.8		6.20±2.19	995	48.2		6.51±2.12	
		4~6	1,943	43.8	0.000	6.16±1.77	0.000	2,278	51.4	0.000	6.47±1.79	0.000
		7~10	1,916	54.7		6.88±1.85	2,249	64.3		7.22±1.75	
계			4,723	47.2		6.46±1.91	5,521	55.2		6.78±1.87	

주: 1) 위험부담 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
2) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

라. 사회적 관계망과 정신적 습관 관련 일상적 행태

〈부표 3-34〉 사회적 관계망과 정신적 습관 관련 일상적 행태

(단위: 명, %)

구분			부정적 단어 사용[1]			거절 표현의 어려움[2]		
			예	아니요		예	아니요	
			n(%)	n(%)	P-value	n(%)	n(%)	P-value
사회적 지지		0~3	382 28.7	947 71.3		500 37.6	829 62.4	
		4~6	1,017 22.9	3,428 77.1	0.000	1,642 36.9	2,803 63.1	0.484
		7~10	723 17.1	3,503 82.9		1,614 38.2	2,612 61.8	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	392 31.3	859 68.7		509 40.7	742 59.3	
		4~6	952 23.9	3,033 76.1	0.000	1,476 37.0	2,509 63.0	0.050
		7~10	778 16.3	3,986 83.7		1,771 37.2	2,994 62.8	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	376 35.9	670 64.1		443 42.4	602 57.6	
		그렇다 매우 그렇다	1,746 19.5	7,208 80.5	0.000	3,312 37.0	5,642 63.0	0.001
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	332 28.2	845 71.8		490 41.6	687 58.4	
		4~6	942 22.0	3,331 78.0	0.000	1,619 37.9	2,654 62.1	0.002
		7~10	848 18.6	3,701 81.4		1,646 36.2	2,903 63.8	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	196 43.9	252 56.1		204 45.6	244 54.4	
		그렇다 매우 그렇다	1,185 20.2	4,672 79.8	0.000	2,268 38.7	3,589 61.3	0.004
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	696 35.7	1,254 64.3		735 37.7	1,215 62.3	
		그렇다 매우 그렇다	1,426 17.7	6,625 82.3	0.000	3,021 37.5	5,029 62.5	0.893
심리적 의지 상대 규모		0~3	573 27.7	1,493 72.3		889 43.0	1,177 57.0	
		4~6	939 21.2	3,494 78.8	0.000	1,668 37.6	2,766 62.4	0.000
		7~10	609 17.4	2,890 82.6		1,199 34.3	2,301 65.7	
계			2,122 21.2	7,878 78.8		3,756 37.6	6,244 62.4	

주: 1) 부정적 단어 사용이란 '나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 거절 표현의 어려움이란 '나는 아니다, 안 된다는 말을 잘 못한다'는 것을 의미함.

〈부표 3-34〉 사회적 관계망과 정신적 습관 관련 일상적 행태- 계속

(단위: 명, %)

구분			외적표현 억제[1]			지연행동[2]		
			예	아니요		예	아니요	
			n(%)	n(%) / P-value		n(%)	n(%) / P-value	
사회적 지지		0~3	794 59.7	535 40.3		525 39.5	803 60.5	
		4~6	2,455 55.2	1,990 44.8	0.000	1,551 34.9	2,894 65.1	0.000
		7~10	2,021 47.8	2,206 52.2		1,261 29.8	2,966 70.2	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	843 67.4	407 32.6		542 43.3	709 56.7	
		4~6	2,168 54.4	1,817 45.6	0.000	1,429 35.9	2,556 64.1	0.000
		7~10	2,258 47.4	2,507 52.6		1,366 28.7	3,399 71.3	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	631 60.4	414 39.6		452 43.2	594 56.8	
		그렇다 매우 그렇다	4,638 51.8	4,316 48.2	0.000	2,885 32.2	6,070 67.8	0.000
가족 외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	826 70.1	351 29.9		516 43.8	662 56.2	
		4~6	2,327 54.5	1,946 45.5	0.000	1,438 33.6	2,836 66.4	0.000
		7~10	2,117 46.5	2,433 53.5		1,383 30.4	3,166 69.6	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	296 66.1	152 33.9		205 45.8	243 54.2	
		그렇다 매우 그렇다	3,038 51.9	2,819 48.1	0.000	1,838 31.4	4,019 68.6	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	1,237 63.5	713 36.5		895 45.9	1,055 54.1	
		그렇다 매우 그렇다	4,032 50.1	4,018 49.9	0.000	2,442 30.3	5,608 69.7	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,461 70.7	606 29.3		907 43.9	1,160 56.1	
		4~6	2,327 52.5	2,106 47.5	0.000	1,475 33.3	2,959 66.7	0.000
		7~10	1,482 42.3	2,018 57.7		955 27.3	2,545 72.7	
계			5,270 52.7	4,730 47.3		3,337 33.4	6,663 66.6	

주: 1) 외적표현 억제란 '나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.'라는 것을 의미함.
2) 지연행동이란 '나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다.'는 것을 의미함.

〈부표 3-34〉 사회적 관계망과 정신적 습관 관련 일상적 행태- 계속

(단위: 명, %)

구분			자기중심적 대화[1]			스마트폰 사용[2]		
			예	아니요		예	아니요	
			n(%)	n(%) / P-value		n(%)	n(%) / P-value	
사회적 지지		0~3	555 41.8	774 58.2		670 50.4	659 49.6	
		4~6	1,866 42.0	2,579 58.0	0.002	2,274 51.2	2,171 48.8	0.000
		7~10	1,921 45.5	2,305 54.5		2,479 58.7	1,747 41.3	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	520 41.6	730 58.4		689 55.1	562 44.9	
		4~6	1,677 42.1	2,307 57.9	0.009	2,037 51.1	1,947 48.9	0.000
		7~10	2,144 45.0	2,620 55.0		2,697 56.6	2,068 43.4	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	434 41.6	611 58.4		548 52.4	498 47.6	
		그렇다 매우 그렇다	3,908 43.6	5,047 56.4	0.193	4,875 54.4	4,079 45.6	0.207
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	453 38.4	725 61.6		600 51.0	577 49.0	
		4~6	1,772 41.5	2,501 58.5	0.000	2,123 49.7	2,150 50.3	0.000
		7~10	2,118 46.5	2,432 53.5		2,700 59.3	1,850 40.7	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	182 40.6	266 59.4		255 56.9	193 43.1	
		그렇다 매우 그렇다	2,599 44.4	3,258 55.6	0.123	3,352 57.2	2,505 42.8	0.898
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	855 43.9	1,095 56.1		1,288 66.1	662 33.9	
		그렇다 매우 그렇다	3,487 43.3	4,563 56.7	0.672	4,135 51.4	3,915 48.6	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	792 38.3	1,274 61.7		1,211 58.6	856 41.4	
		4~6	1,915 43.2	2,519 56.8	0.000	2,271 51.2	2,162 48.8	0.000
		7~10	1,635 46.7	1,865 53.3		1,941 55.5	1,559 44.5	
계			4,342 43.4	5,658 56.6		5,423 54.2	4,577 45.8	

주: 1) 자기중심적 대화란 '나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 스마트폰 사용이란 '나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.

〈부표 3-34〉 사회적 관계망과 인지적 오류 관련 정신적 습관 관련 일상적 행태- 계속

(단위: 명, %)

구분			계획에 따른 행동 추구[1]			다중 일처리 성향[2]		
			예	아니요		예	아니요	
			n(%)	n(%) / P-value		n(%)	n(%) / P-value	
사회적 지지		0~3	586 44.1	743 55.9		649 48.8	680 51.2	
		4~6	2,199 49.5	2,245 50.5	0.000	2,053 46.2	2,392 53.8	0.001
		7~10	2,501 59.2	1,725 40.8		2,120 50.2	2,106 49.8	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	554 44.3	697 55.7		654 52.3	597 47.7	
		4~6	1,939 48.7	2,045 51.3	0.000	1,838 46.1	2,147 53.9	0.000
		7~10	2,794 58.6	1,971 41.4		2,330 48.9	2,434 51.1	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	468 44.8	577 55.2		528 50.5	517 49.5	
		그렇다 매우 그렇다	4,819 53.8	4,136 46.2	0.000	4,294 48.0	4,661 52.0	0.115
가족외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	547 46.5	630 53.5		593 50.4	584 49.6	
		4~6	2,161 50.6	2,112 49.4	0.000	1,969 46.1	2,304 53.9	0.001
		7~10	2,578 56.7	1,971 43.3		2,260 49.7	2,290 50.3	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	203 45.4	245 54.6		253 56.4	195 43.6	
		그렇다 매우 그렇다	3,259 55.6	2,598 44.4	0.000	2,954 50.4	2,903 49.6	0.014
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	910 46.7	1,040 53.3		1,072 55.0	878 45.0	
		그렇다 매우 그렇다	4,377 54.4	3,673 45.6	0.000	3,750 46.6	4,300 53.4	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	951 46.0	1,116 54.0		1,126 54.5	941 45.5	
		4~6	2,266 51.1	2,168 48.9	0.000	2,039 46.0	2,394 54.0	0.000
		7~10	2,071 59.2	1,429 40.8		1,657 47.3	1,843 52.7	
계			5,287 52.9	4,713 47.1		4,822 48.2	5,178 51.8	

주: 1) 계획에 따른 행동 추구란 '나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 다중 일처리 성향이란 '나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.'는 것을 의미함.

〈부표 3-34〉 사회적 관계망과 정신적 습관 관련 일상적 행태- 계속

(단위: 명, %)

구분			외모에 대한 관심[1]			분노조절 능력 부족[2]		
			예	아니요		예	아니요	
			n(%)	n(%) / P-value		n(%)	n(%) / P-value	
사회적 지지		0~3	575 43.2	754 56.8		391 29.4	938 70.6	
		4~6	1,935 43.5	2,510 56.5	0.000	1,020 22.9	3,425 77.1	0.000
		7~10	2,046 48.4	2,180 51.6		645 15.3	3,581 84.7	
가족관계	가족 내 소통	0~3	574 45.9	676 54.1		357 28.5	894 71.5	
		4~6	1,731 43.4	2,254 56.6	0.002	967 24.3	3,018 75.7	0.000
		7~10	2,250 47.2	2,514 52.8		733 15.4	4,032 84.6	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	483 46.2	562 53.8		347 33.2	698 66.8	
		그렇다 매우 그렇다	4,072 45.5	4,882 54.5	0.648	1,708 19.1	7,246 80.9	0.000
가족외 대인관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	486 41.3	691 58.7		368 31.3	809 68.7	
		4~6	1,787 41.8	2,487 58.2	0.000	985 23.1	3,288 76.9	0.000
		7~10	2,283 50.2	2,267 49.8		702 15.4	3,847 84.6	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	207 46.1	241 53.9		169 37.7	279 62.3	
		그렇다 매우 그렇다	2,666 45.5	3,191 54.5	0.778	1,165 19.9	4,692 80.1	0.000
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	1,066 54.7	884 45.3		527 27.0	1,423 73.0	
		그렇다 매우 그렇다	3,489 43.3	4,561 56.7	0.000	1,528 19.0	6,522 81.0	0.000
심리적 의지 상대 규모		0~3	963 46.6	1,103 53.4		590 28.5	1,477 71.5	
		4~6	1,918 43.3	2,516 56.7	0.000	938 21.2	3,495 78.8	0.000
		7~10	1,674 47.8	1,826 52.2		528 15.1	2,972 84.9	
계			4,555 45.6	5,445 54.4		2,056 20.6	7,944 79.4	

주: 1) 외모에 대한 관심이란 '나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.'라는 것을 의미함.
2) 분노조절 능력 부족이란 '나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.'라는 것을 의미함.

〈부표 3-34〉 사회적 관계망과 정신적 습관 관련 일상적 행태- 계속

(단위: 명, %)

구분			시간 준수 의식[1]				
			예		아니요		
			n(%)		n(%)		P-value
사회적 지지		0~3	1,040	78.2	289	21.8	
		4~6	3,362	75.6	1,083	24.4	0.000
		7~10	3,485	82.4	742	17.6	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	965	77.1	286	22.9	
		4~6	2,994	75.1	991	24.9	0.000
		7~10	3,927	82.4	837	17.6	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	775	74.2	270	25.8	0.000
		그렇다/매우 그렇다	7,110	79.4	1,844	20.6	
가족 외 대인 관계	가족 외 주변과의 소통	0~3	930	79.0	247	21.0	
		4~6	3,301	77.2	972	22.8	0.002
		7~10	3,655	80.3	895	19.7	
	학교, 직장 관계 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	317	70.8	131	29.2	0.000
		그렇다/매우 그렇다	4,699	80.2	1,158	19.8	
	이웃과의 원만함	매우 그렇지 않다/그렇지 않다	1,451	74.4	499	25.6	0.000
		그렇다/매우 그렇다	6,435	79.9	1,615	20.1	
심리적 의지 상대 규모		0~3	1,647	79.7	420	20.3	
		4~6	3,419	77.1	1,014	22.9	0.001
		7~10	2,820	80.6	680	19.4	
계			7,886	78.9	2,114	21.1	

주: 1) 시간 준수 의식이란 '나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.'라는 것을 의미함.

4. 사회·심리적 특성(자아존중감, 대인신뢰도, 행복도)과 정신적 습관 및 정신적 습관 관련 일상적 행태

가. 사회·심리적 특성(자아존중감, 대인신뢰도, 행복도) 실태

〈부표 3-35〉 사회·인구학적 특성별 자아존중감

(단위: 점)

사회·인구학적 특성		자아존중감[1]	
		M±SD/P-value[2]	
성	남자	29.17±4.10	0.393
	여자	29.11±3.77	
연령	18세 이하	29.81±4.43	0.000
	19~29세	28.90±4.56	
	30~39세	28.66±4.01	
	40~49세	28.85±3.58	
	50~59세	29.25±3.60	
	60세 이상	29.63±3.60	
도농	동 지역	29.08±3.94	0.001
	읍, 면 지역	29.41±3.91	
월평균 가구소득 수준	100만 원 미만	27.81±3.89	0.000
	100만~300만 원 미만	28.90±3.98	
	300만~500만 원 미만	28.92±3.75	
	500만~700만 원 미만	29.59±3.72	
	700만 원 이상	30.02±4.01	
	모름	29.81±4.43	
계		29.14±3.94	

주: 1) Rosenberg의 자아존중감 척도(총 10개 문항, 4점 척도로 구성됨)를 이용하여 측정함.
2) 응답자 전체의 자아존중감 척도 점수 총합의 평균점수와 표준편차임.

〈부표 3-36〉 사회·인구학적 특성별 목표 달성 가능성에 대한 태도

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		목표달성 가능성에 대한 태도[1]								
		매우 낮다		낮다		높다		매우 높다		
		n(%)		n(%) / P-value		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	205	4.1	1,923	38.7	2,515	50.6	332	6.7	0.000
	여자	259	5.1	2,247	44.7	2,300	45.8	219	4.4	
연령	18세 이하	11	1.5	175	23.7	448	60.8	103	14.0	0.000
	19~29세	43	2.4	493	27.8	1,055	59.6	179	10.1	
	30~39세	48	2.9	598	36.0	933	56.2	83	5.0	
	40~49세	64	3.5	734	39.6	963	52.0	91	4.9	
	50~59세	70	3.9	738	40.7	925	51.0	80	4.4	
	60세 이상	227	10.5	1,432	66.1	491	22.7	15	0.7	
도농	동 지역	369	4.5	3,321	40.4	4,061	49.4	466	5.7	0.000
	읍, 면 지역	94	5.3	849	47.6	754	42.3	86	4.8	
월평균 가구소득 수준	100만 원 미만	136	16.9	437	54.2	216	26.7	17	2.1	0.000
	100만~300만 원 미만	174	7.0	1,398	55.9	856	34.2	74	3.0	
	300만~500만 원 미만	82	2.8	1,232	42.1	1,489	50.9	124	4.2	
	500만~700만 원 미만	36	1.9	673	34.7	1,117	57.5	117	6.0	
	700만 원 이상	23	2.1	255	23.5	690	63.6	117	10.7	
	모름	11	1.5	175	23.7	448	60.8	103	14.0	
계		464	4.6	4,170	41.7	4,815	48.1	551	5.5	

주: 1) '목표달성 가능성에 대한 태도'란 현재 자신의 여건을 고려해 볼 때 앞으로 이상적으로 생각하는 자신의 목표를 달성할 가능성이 어느 정도인지에 대한 응답임.

〈부표 3-37〉 사회·인구학적 특성별 주관적 사회계층

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		주관적 사회계층[1]										
		최하위		하위		중위		중상위		최상위		
		n(%)		n(%)		n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	160	3.2	1,639	33.0	2,578	51.8	577	11.6	20	0.4	0.027
	여자	157	3.1	1,733	34.5	2,628	52.3	496	9.9	12	0.2	
연령	18세 이하	12	1.6	125	17.0	474	64.2	126	17.1	1	0.1	0.000
	19~29세	51	2.9	504	28.5	957	54.1	249	14.1	9	0.5	
	30~39세	52	3.1	562	33.8	885	53.3	151	9.1	12	0.7	
	40~49세	45	2.4	588	31.7	1,040	56.1	174	9.4	5	0.3	
	50~59세	46	2.5	535	29.5	965	53.2	265	14.6	4	0.2	
	60세 이상	110	5.1	1,059	48.9	886	40.9	109	5.0	1	0.0	
도농	동 지역	259	3.2	2,630	32.0	4,359	53.0	942	11.5	28	0.3	0.000
	읍, 면 지역	57	3.2	743	41.7	847	47.5	131	7.4	4	0.2	
월평균 가구소득 수준	100만 원 미만	123	15.3	432	53.6	225	27.9	22	2.8	4	0.5	0.000
	100만~300만 원 미만	115	4.6	1,299	51.9	993	39.7	93	3.7	2	0.1	
	300만~500만 원 미만	44	1.5	1,026	35.1	1,674	57.2	178	6.1	4	0.1	
	500만~700만 원 미만	11	0.6	372	19.2	1,271	65.4	282	14.5	7	0.4	
	700만 원 이상	10	1.0	118	10.9	570	52.5	372	34.3	14	1.3	
	모름	12	1.6	125	17.0	474	64.2	126	17.1	1	0.1	
계		316	3.2	3,373	33.7	5,206	52.1	1,073	10.7	32	0.3	

주: 1) '주관적 사회계층'은 본인이나 본인의 가족이 사회적으로 어떤 계층에 속한다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-38〉 사회·인구학적 특성별 계층 상승에 대한 태도

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		계층 상승에 대한 태도[1]								
		매우 낮다		낮다		높다		매우 높다		
		n(%)		n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	320	6.4	2,394	48.1	2,069	41.6	192	3.9	0.000
	여자	270	5.4	2,693	53.6	1,965	39.1	96	1.9	
연령	18세 이하	22	3.0	233	31.5	447	60.6	36	4.9	0.000
	19~29세	95	5.3	732	41.3	837	47.3	106	6.0	
	30~39세	97	5.8	759	45.7	752	45.2	54	3.2	
	40~49세	107	5.8	910	49.1	799	43.1	36	2.0	
	50~59세	89	4.9	903	49.8	775	42.8	45	2.5	
	60세 이상	181	8.3	1,551	71.6	424	19.6	10	0.4	
도농	동 지역	496	6.0	4,062	49.4	3,413	41.5	246	3.0	0.000
	읍, 면 지역	95	5.3	1,026	57.5	621	34.8	42	2.4	
월평균 가구소득 수준	100만 원 미만	132	16.4	503	62.4	151	18.7	20	2.4	0.000
	100만~300만 원 미만	192	7.7	1,541	61.6	722	28.8	47	1.9	
	300만~500만 원 미만	144	4.9	1,525	52.1	1,196	40.9	62	2.1	
	500만~700만 원 미만	67	3.4	873	44.9	944	48.6	60	3.1	
	700만 원 이상	33	3.1	413	38.1	575	53.0	63	5.8	
	모름	22	3.0	233	31.5	447	60.6	36	4.9	
계		590	5.9	5,088	50.9	4,034	40.3	288	2.9	

주: 1) '계층 상승 가능성에 대한 태도'는 본인 또는 귀하의 가족이 현재보다 높은 계층으로 올라갈 가능성이 얼마나 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-39〉 사회·인구학적 특성별 소속감

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		소속감[1]								
		매우 적게 느낀다		적게 느낀다		많이 느낀다		매우 많이 느낀다		
		n(%)		n(%)		n(%)		n(%)		P-value
성	남자	144	2.9	1,702	34.2	2,894	58.2	235	4.7	0.000
	여자	163	3.2	1,950	38.8	2,714	54.0	197	3.9	
연령	18세 이하	16	2.2	156	21.1	503	68.2	63	8.5	0.000
	19~29세	64	3.6	634	35.8	998	56.4	74	4.2	
	30~39세	55	3.3	604	36.4	949	57.1	53	3.2	
	40~49세	41	2.2	616	33.2	1,121	60.5	74	4.0	
	50~59세	31	1.7	557	30.7	1,129	62.3	96	5.3	
	60세 이상	99	4.6	1,086	50.2	908	41.9	72	3.3	
도농	동 지역	239	2.9	2,927	35.6	4,711	57.3	340	4.1	0.000
	읍, 면 지역	68	3.8	726	40.7	898	50.3	92	5.2	
월평균 가구소득 수준	100만 원 미만	77	9.5	457	56.7	247	30.6	26	3.2	0.000
	100만~ 300만 원 미만	109	4.4	1,172	46.9	1,139	45.5	81	3.2	
	300만~ 500만 원 미만	66	2.3	1,058	36.2	1,703	58.2	99	3.4	
	500만~ 700만 원 미만	23	1.2	572	29.4	1,253	64.5	95	4.9	
	700만 원 이상	16	1.4	238	21.9	763	70.3	69	6.3	
	모름	16	2.2	156	21.1	503	68.2	63	8.5	
계		307	3.1	3,653	36.5	5,609	56.1	432	4.3	

주: 1) '소속감'은 가정, 학교, 직장 사회 등에 소속감을 얼마나 느끼고 있는지에 대한 응답임.

〈부표 3-40〉 사회·인구학적 특성별 행복도

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		행복도[1]								
		매우 불행함		불행함		행복함		매우 행복함		
		n(%)		n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	81	1.6	950	19.1	3,710	74.6	234	4.7	0.000
	여자	57	1.1	811	16.1	3,977	79.1	180	3.6	
연령	18세 이하	6	0.9	82	11.1	586	79.5	63	8.5	0.000
	19~29세	28	1.6	333	18.8	1,302	73.5	107	6.1	
	30~39세	27	1.6	326	19.6	1,236	74.4	72	4.3	
	40~49세	32	1.7	355	19.2	1,408	76.0	57	3.1	
	50~59세	29	1.6	369	20.3	1,353	74.6	63	3.5	
	60세 이상	16	0.7	295	13.6	1,802	83.2	52	2.4	
도농	동 지역	116	1.4	1,502	18.3	6,268	76.3	332	4.0	0.001
	읍, 면 지역	22	1.2	259	14.5	1,419	79.6	83	4.6	
월평균 가구소득 수준	100만 원 미만	28	3.5	220	27.3	539	66.8	19	2.3	0.000
	100만~300만 원 미만	53	2.1	501	20.0	1,883	75.3	65	2.6	
	300만~500만 원 미만	27	0.9	562	19.2	2,239	76.5	98	3.3	
	500만~700만 원 미만	18	0.9	257	13.2	1,583	81.5	85	4.4	
	700만 원 이상	6	0.5	139	12.8	856	78.9	85	7.8	
	모름	6	0.9	82	11.1	586	79.5	63	8.5	
계		138	1.4	1,761	17.6	7,687	76.9	415	4.1	

주: 1) '행복도'는 본인의 삶이 얼마나 행복하다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-41〉 사회·인구학적 특성별 대인신뢰도

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		대인신뢰도[1]								
		전혀 신뢰할 수 없음		대체로 신뢰할 수 없음		대체로 신뢰할 수 있음		매우 신뢰할 수 있음		
		n(%)		n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	62	1.2	1,380	27.7	3,436	69.1	96	1.9	0.016
	여자	52	1.0	1,376	27.4	3,536	70.4	60	1.2	
연령	18세 이하	8	1.1	184	25.0	519	70.4	26	3.6	0.000
	19~29세	34	1.9	543	30.7	1,154	65.2	39	2.2	
	30~39세	24	1.5	541	32.6	1,076	64.8	20	1.2	
	40~49세	22	1.2	530	28.6	1,285	69.4	15	0.8	
	50~59세	20	1.1	450	24.8	1,313	72.4	30	1.7	
	60세 이상	7	0.3	508	23.5	1,625	75.1	25	1.1	
도농	동 지역	101	1.2	2,329	28.3	5,660	68.9	127	1.5	0.001
	읍, 면 지역	14	0.8	427	24.0	1,312	73.6	29	1.7	
월평균 가구소득 수준	100만 원 미만	14	1.7	253	31.4	526	65.3	13	1.6	0.000
	100만~300만 원 미만	39	1.6	753	30.1	1,683	67.3	26	1.1	
	300만~500만 원 미만	25	0.9	873	29.8	1,997	68.2	32	1.1	
	500만~700만 원 미만	22	1.1	451	23.2	1,436	73.9	34	1.8	
	700만 원 이상	7	0.7	243	22.4	810	74.7	25	2.3	
	모름	8	1.1	184	25.0	519	70.4	26	3.6	
계		114	1.1	2,757	27.6	6,972	69.7	157	1.6	

주: 1) '대인신뢰도'는 일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

나. 사회심리적 특성(자아존중감, 대인신뢰도, 행복도)에 따른 정신적 습관

〈부표 3-42〉 사회심리적 특성에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황(중복응답)

(단위: 명, %)

구분		N	인지적 오류 (5문항)		반추 (3문항)		무망 (4문항)	
			빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
전체		9,723	8,841	90.9	8,016	82.4	4,623	47.6
자아 존중감	10~19점	105	103	98.3	102	97.6	102	97.5
	20~29점	5,114	4,691	91.7	4,395	86.0	3,181	62.2
	30점 이상	4,504	4,047	89.8	3,519	78.1	1,340	29.7
주관적 사회계층	하위	3,585	3,253	90.7	3,001	83.7	2,192	61.2
	중위	5,062	4,595	90.8	4,166	82.3	2,085	41.2
	상위	1,076	993	92.3	850	79.0	346	32.2
행복감	불행함	1,866	1,758	94.2	1,704	91.3	1,522	81.5
	행복함	7,857	7,083	90.2	6,312	80.3	3,102	39.5
대인 신뢰도	신뢰할 수 없음	2,821	2,627	93.1	2,491	88.3	1,797	63.7
	신뢰할 수 있음	6,901	6,214	90.0	5,525	80.1	2,826	41.0

구분		걱정 (3문항)		자신에 대한 부정적인 사고 (4문항)		자기 도피 (4문항)		기타 정신적 습관 (7문항)	
		빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
전체		6,887	70.8	5,847	60.1	4,687	48.2	8,621	88.7
자아 존중감	10~19점	103	98.1	103	98.7	98	93.6	102	97.8
	20~29점	4,017	78.6	3,817	74.6	3,120	61.0	4,593	89.8
	30점 이상	2,767	61.4	1,927	42.8	1,469	32.6	3,925	87.1
주관적 사회계층	하위	2,726	76.0	2,514	70.1	2,103	58.7	3,194	89.1
	중위	3,488	68.9	2,872	56.7	2,184	43.1	4,478	88.5
	상위	673	62.6	462	42.9	400	37.2	949	88.2
행복감	불행함	1,622	86.9	1,576	84.4	1,426	76.4	1,745	93.5
	행복함	5,265	67.0	4,271	54.4	3,261	41.5	6,876	87.5
대인 신뢰도	신뢰할 수 없음	2,290	81.2	2,075	73.5	1,846	65.4	2,600	92.2
	신뢰할 수 있음	4,597	66.6	3,772	54.7	2,841	41.2	6,020	87.2

주: 1) 각 정신적 습관 영역별로 1개라로 습관을 갖고 있는 응답자의 수와 비율임.
2) Rosenberg의 자아존중감 척도(총 10개 문항, 4점 척도로 구성됨)를 이용하여 측정함.
3) '주관적 사회계층 수준'은 본인이나 본인의 가족이 사회적으로 어떤 계층에 속한다고 생각하는지에 대한 응답임.
4) '행복감'은 본인의 삶이 얼마나 행복하다고 생각하는지에 대한 응답임.
5) '대인신뢰도'는 일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 3-43〉 사회심리적 특성과 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		임의적 추론[1]				선택적 추상화[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	79	75.0	6.30±3.01		57	54.5	6.88±2.23	
	20~29	2,568	48.9 0.000	5.64±2.11	0.000	2,978	56.8 0.000	6.18±1.90	0.000
	30 이상	1,921	41.3	5.36±2.35		2,853	61.4	6.48±1.92	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,202	47.5 0.001	5.64±2.21	0.001	2,651	57.2 0.002	6.24±1.93	0.002
	높다/매우 높다	2,365	44.1	5.43±2.26		3,237	60.3	6.40±1.90	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,749	47.4	5.56±2.25		2,071	56.1	6.25±1.99	
	중위	2,341	45.0 0.016	5.50±2.23	0.016	3,104	59.6 0.000	6.31±1.85	0.000
	중상위/최상위	478	43.2	5.60±2.26		714	64.6	6.65±1.93	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,661	46.9 0.006	5.59±2.22	0.006	3,245	57.2 0.000	6.26±1.91	0.000
	높다/매우 높다	1,906	44.1	5.45±2.27		2,643	61.2	6.42±1.92	
소속감	매우 적게 느낀다/ 적게 느낀다	1,898	47.9 0.000	5.64±2.23	0.000	2,185	55.2 0.000	6.22±1.93	0.000
	많이 느낀다 /매우 많이 느낀다	2,670	44.2	5.46±2.24		3,703	61.3	6.39±1.90	
행복감	매우 불행함 /불행함	1,088	57.3 0.000	5.79±2.32	0.000	1,122	59.1 0.822	6.32±2.03	0.830
	행복함/ 매우 행복함	3,480	43.0	5.45±2.21		4,766	58.8	6.33±1.89	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	1,544	53.8 0.000	5.78±2.20	0.000	1,735	60.4 0.045	6.40±1.97	0.045
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	3,024	42.4	5.40±2.25		4,153	58.3	6.30±1.89	
계		4,568	45.7	5.53±2.24		5,888	58.9	6.33±1.92	

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-43〉 사회·심리적 특성과 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		개인화[1]				이분법적 사고[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	66	62.6	7.21±2.55		51	49.1	7.24±2.42	
	20~29	2,385	45.5	5.90±2.07	0.000	2,306	44.0	6.19±1.90	0.029
	30 이상	1,517	32.6	5.57±2.29	0.000	1,936	41.6	6.41±2.01	0.030
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,961	42.3	5.91±2.17		2,076	44.8	6.29±1.92	
	높다/매우 높다	2,007	37.4	5.69±2.18	0.000	2,217	41.3	6.31±2.00	0.000
			0.000		0.000		0.000		0.000
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,544	41.9	5.92±2.19		1,628	44.1	6.34±1.98	
	중위	2,032	39.0	5.70±2.16	0.000	2,180	41.9	6.25±1.91	0.085
	중상위/최상위	392	35.4	5.85±2.20		485	43.9	6.38±2.10	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,330	41.0	5.90±2.14		2,428	42.8	6.29±1.92	
	높다/매우 높다	1,638	37.9	5.66±2.22	0.001	1,865	43.1	6.31±2.02	0.705
			0.001		0.001		0.702		
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,738	43.9	5.97±2.14		1,728	43.7	6.23±1.98	
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	2,230	36.9	5.67±2.20	0.000	2,565	42.5	6.35±1.95	0.241
			0.000		0.000		0.243		
행복감	매우 불행함/불행함	961	50.6	6.23±2.15		890	46.9	6.42±2.05	
	행복함/매우 행복함	3,007	37.1	5.66±2.17	0.000	3,404	42.0	6.27±1.94	0.000
			0.000		0.000		0.000		
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,410	49.1	6.14±2.17		1,283	44.7	6.41±1.99	
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	2,558	35.9	5.61±2.16	0.000	3,011	42.2	6.25±1.95	0.025
			0.000		0.000		0.025		
계		3,968	39.7	5.80±2.18		4,293	42.9	6.30±1.96	

주: 1) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-43〉 사화심리적 특성과 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		파국화[1]				
		습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	90	85.8		7.95±2.36	
	20~29	2,927	55.8	0.000	6.39±1.98	0.000
	30 이상	1,968	42.3		6.29±2.18	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,512	54.2	0.000	6.42±2.09	0.000
	높다/매우 높다	2,472	46.1		6.34±2.06	
주관적 사회 계층	최하위/하위	2,007	54.4		6.47±2.13	
	중위	2,469	47.4	0.000	6.26±2.03	0.000
	중상위/최상위	509	46.0		6.58±2.08	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,986	52.6	0.000	6.40±2.08	0.000
	높다/매우 높다	1,999	46.2		6.35±2.07	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	2,167	54.7	0.000	6.44±2.08	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	2,817	46.6		6.33±2.08	
행복감	매우 불행함/불행함	1,230	64.8	0.000	6.74±2.05	0.000
	행복함/매우 행복함	3,754	46.3		6.26±2.07	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	1,767	61.6	0.000	6.75±2.04	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	3,217	45.1		6.18±2.07	
계		4,985	49.8		6.38±2.08	

주: 1) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 3-44〉 사화심리적 특성과 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		불운에 대한 회상적 반추[1]				대처능력 부족에 대한 반추[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	91	86.4	7.46±2.27		98	93.7	7.77±2.09	
	20~29	3,052	58.2	0.000	6.04±2.02	0.000	3,587	68.4	0.000	6.46±1.93	0.000
	30 이상	2,017	43.4		5.64±2.22		2,606	56.1		6.04±2.12	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,605	56.2	0.000	6.10±2.08	0.000	3,036	65.5	0.000	6.47±2.01	0.000
	높다/매우 높다	2,555	47.6		5.71±2.15		3,255	60.7		6.16±2.04	
주관적 사회 계층	최하위/하위	2,075	56.3		6.08±2.18		2,434	66.0		6.44±2.07	
	중위	2,575	49.5	0.000	5.81±2.03	0.000	3,198	61.4	0.000	6.22±1.97	0.000
	중상위/최상위	510	46.1		5.73±2.30		659	59.6		6.25±2.13	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	3,100	54.6	0.000	5.99±2.10	0.000	3,701	65.2	0.000	6.39±2.02	0.000
	높다/매우 높다	2,060	47.7		5.78±2.14		2,590	59.9		6.19±2.04	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	2,234	56.4	0.000	6.09±2.08	0.000	2,578	65.1	0.000	6.48±1.99	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	2,925	48.4		5.77±2.15		3,713	61.5		6.19±2.05	
행복감	매우 불행함/불행함	1,309	69.0	0.000	6.47±2.10	0.000	1,472	77.5	0.000	6.81±1.96	0.000
	행복함/매우 행복함	3,850	47.5		5.72±2.10		4,820	59.5		6.15±2.03	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,791	62.4	0.000	6.34±2.09	0.000	2,105	73.3	0.000	6.7±2.00	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	3,369	47.3		5.68±2.10		4,186	58.7		6.11±2.02	
계		5,160	51.6		5.91±2.12		6,291	62.9		6.31±2.03	

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란'내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-44〉 사화심리적 특성과 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		나의 잘못에 의한 비판적 반추[1]				
		습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	100	95.8		8.11±2.07	
	20~29	3,694	70.4	0.000	6.45±1.93	0.000
	30 이상	2,908	62.6		6.04±2.09	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	3,127	67.5	0.356	6.46±2.01	0.359
	높다/매우 높다	3,575	66.6		6.15±2.02	
주관적 사회 계층	최하위/하위	2,498	67.7		6.46±2.06	
	중위	3,490	67.0	0.175	6.21±1.95	0.171
	중상위/최상위	715	64.7		6.15±2.17	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	3,854	67.9	0.039	6.39±2.01	0.040
	높다/매우 높다	2,849	65.9		6.17±2.04	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	2,688	67.9	0.141	6.45±2.01	0.139
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	4,015	66.5		6.19±2.03	
행복감	매우 불행함/불행함	1,492	78.6	0.000	6.79±2.01	0.000
	행복함/매우 행복함	5,211	64.3		6.15±2.00	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	2,155	75.0	0.000	6.74±1.97	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	4,548	63.8		6.08±2.02	
계		6,703	67		6.30±2.02	

주: 1) 나의 잘못에 의한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 3-45〉 사화심리적 특성과 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		자신의 미래에 대한 무망감[1]				좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	97	92.7	7.84±2.34		92	87.5	7.55±2.25	
	20~29	2,195	41.8	0.000	5.75±2.08	0.000	1,673	31.9	0.000	5.77±2.01	0.000
	30 이상	753	16.2		4.85±2.25		565	12.2		4.81±2.36	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,059	44.4	0.000	5.87±2.12	0.000	1,533	33.1	0.000	5.87±2.11	0.000
	높다/매우 높다	985	18.4		5.01±2.26		798	14.9		5.12±2.24	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,598	43.3		5.86±2.21		1,169	31.7		5.84±2.21	
	중위	1,263	24.3	0.000	5.34±2.13	0.000	997	19.1	0.000	5.43±2.07	0.000
	중상위/최상위	183	16.5		4.98±2.39		165	14.9		5.03±2.50	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,194	38.6	0.000	5.80±2.16	0.000	1,664	29.3	0.000	5.79±2.14	0.000
	높다/매우 높다	851	19.7		5.07±2.24		667	15.4		5.16±2.24	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,697	42.9	0.000	5.91±2.13	0.000	1,317	33.3	0.000	5.89±2.14	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	1,348	22.3		5.19±2.24		1,014	16.8		5.24±2.19	
행복감	매우 불행함/불행함	1,254	66.1	0.000	6.32±2.06	0.000	981	51.7	0.000	6.22±2.08	0.000
	행복함/매우 행복함	1,790	22.1		5.09±2.16	0.000	1,349	16.7		5.16±2.16	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,323	46.1	0.000	6.12±2.15		1,045	36.4	0.000	6.12±2.12	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	1,722	24.2		5.19±2.17		1,285	18.0		5.19±2.15	
계		3,044	30.4		5.59±2.21		2,330	23.3		5.61±2.19	

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-45〉 사화심리적 특성과 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		일의 진행과정에 대한 무망감[1]				목적달성 가능성에 대한 무망감[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	91	86.6	7.72±2.27		82	78.0	7.45±2.41	
	20~29	2,087	39.8 0.000	5.66±2.01	0.000	1,582	30.2 0.000	5.63±2.07	0.000
	30 이상	740	15.9	4.76±2.24		575	12.4	4.87±2.3	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,914	41.3 0.000	5.78±2.07	0.000	1,447	31.2 0.000	5.78±2.14	0.000
	높다/매우 높다	1,003	18.7	4.96±2.20		792	14.8	5.00±2.21	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,426	38.7	5.79±2.17		1,094	29.7	5.76±2.23	
	중위	1,279	24.6 0.000	5.24±2.08	0.000	980	18.8 0.000	5.24±2.13	0.000
	중상위/최상위	212	19.2	5.13±2.23		165	14.9	5.38±2.22	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,066	36.4 0.000	5.67±2.12	0.000	1,568	27.6 0.000	5.68±2.21	0.000
	높다/매우 높다	852	19.7	5.09±2.18		671	15.5	5.08±2.12	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,577	39.8 0.000	5.81±2.13	0.000	1,248	31.5 0.000	5.68±2.18	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	1,340	22.2	5.13±2.13		991	16.4	5.28±2.20	
행복감	매우 불행함/불행함	1,104	58.1 0.000	6.14±2.08	0.000	836	44.0 0.000	6.08±2.20	0.000
	행복함/매우 행복함	1,814	22.4	5.11±2.10	0.000	1,403	17.3	5.16±2.12	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,274	44.4 0.000	6.01±2.13		971	33.8 0.000	6.01±2.12	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	1,643	23.0	5.10±2.08		1,268	17.8	5.12±2.18	
계		2,917	29.2	5.50±2.15		2,239	22.4	5.50±2.20	

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.
2) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 3-46〉 사화심리적 특성과 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		일 시작단계의 걱정[1]				시간부족에 대한 걱정[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	99	94.9	7.97±2.15		87	82.7	7.58±2.12	
	20~29	3,134	59.7 0.000	6.33±1.93	0.000	2,818	53.7 0.000	6.12±1.9	0.000
	30 이상	1,786	38.4	5.91±2.09		1,856	39.9	5.87±2.07	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,762	59.6 0.000	6.38±2.00	0.000	2,426	52.4 0.000	6.1±2.02	0.000
	높다/매우 높다	2,257	42.1	6.01±2.02		2,335	43.5	5.99±1.96	
주관적 사회 계층	최하위/하위	2,088	56.6	6.41±2.04		1,861	50.5	6.14±2.02	
	중위	2,494	47.9 0.000	6.09±1.98	0.000	2,416	46.4 0.000	6.00±1.94	0.000
	중상위/최상위	437	39.5	5.95±2.10		483	43.7	5.93±2.10	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	3,188	56.2 0.000	6.30±2.00	0.000	2,902	51.1 0.000	6.08±1.98	0.000
	높다/매우 높다	1,831	42.4	6.07±2.04		1,859	43.0	5.99±1.99	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	2,306	58.3 0.000	6.34±2.02	0.000	2,094	52.9 0.000	6.16±1.98	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	2,712	44.9	6.10±2.01		2,667	44.2	5.96±1.99	
행복감	매우 불행함//불행함	1,334	70.3 0.000	6.73±1.98	0.000	1,173	61.8 0.000	6.40±1.97	0.000
	행복함/매우 행복함	3,685	45.5	6.02±2.00	0.000	3,588	44.3	5.93±1.98	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,811	63.1 0.000	6.62±2.01		1,672	58.2 0.000	6.36±2.00	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	3,207	45.0	5.98±1.99		3,089	43.3	5.88±1.96	
계		5,019	50.2	6.21±2.02		4,761	47.6	6.05±1.99	

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
2) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-46〉 사회심리적 특성과 걱정 관련 정신적 습관 -계속

(단위: 명, %, 점)

구분		일의 결과에 대한 걱정[1]					
		습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도		
		n(%) / P-value			M±SD/P-value		
자아존중감	10~19	98	93.9		7.97±1.98		
	20~29	3,200	61.0	0.000	6.26±1.94		0.000
	30 이상	1,945	41.8		5.79±2.05		
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,804	60.5	0.000	6.29±2.00		0.000
	높다/매우 높다	2,438	45.4		5.92±2.01		
주관적 사회 계층	최하위/하위	2,170	58.8		6.3±2.03		
	중위	2,605	50.0	0.000	6.03±1.96		0.000
	중상위/최상위	467	42.3		5.75±2.16		
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	3,293	58.0	0.000	6.22±1.99		0.000
	높다/매우 높다	1,950	45.1		5.94±2.04		
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	2,374	59.9	0.000	6.32±2.00		0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	2,869	47.5		5.95±2.01		
행복감	매우 불행함/불행함	1,380	72.7	0.000	6.64±1.96		0.000
	행복함/매우 행복함	3,863	47.7		5.93±2.00		
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,884	65.6	0.000	6.55±2.01		0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	3,359	47.1		5.88±1.97		
계		5,243	52.4		6.12±2.01		

주: 1) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 3-47〉 사회심리적 특성과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		자신에 대한 실망감[1]				자기 가치에 대한 부정적 사고[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	97	92.8	8.22±2.06		100	95.1	7.86±2.54	
	20~29	2,295	43.7 0.000	5.96±2.09	0.000	1,504	28.7 0.000	5.64±2.17	0.000
	30 이상	715	15.4	4.82±2.32		423	9.1	4.54±2.43	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,949	42.1 0.000	6.06±2.22	0.000	1,321	28.5 0.000	5.80±2.28	0.000
	높다/매우 높다	1,158	21.6	5.27±2.17		705	13.1	4.99±2.38	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,491	40.4	6.05±2.27		1,030	27.9	5.81±2.36	
	중위	1,398	26.9 0.000	5.51±2.14	0.000	857	16.5 0.000	5.26±2.28	0.000
	중상위/최상위	218	19.7	5.44±2.38		140	12.6	4.96±2.45	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,099	37.0 0.000	5.92±2.21	0.000	1,384	24.4 0.000	5.63±2.36	0.000
	높다/매우 높다	1,008	23.3	5.45±2.25		643	14.9	5.29±2.31	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,707	43.1 0.000	6.07±2.18	0.000	1,160	29.3 0.000	5.83±2.31	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	1,400	23.2	5.40±2.25		866	14.3	5.11±2.34	
행복감	매우 불행함/불행함	1,216	64.0 0.000	6.53±2.13	0.000	875	46.1 0.000	6.26±2.26	0.000
	행복함/매우 행복함	1,892	23.3	5.27±2.16		1,151	14.2	4.96±2.26	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,351	47.0 0.000	6.25±2.24	0.000	911	31.7 0.000	6.05±2.26	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	1,756	24.6	5.40±2.16		1,115	15.6	5.09±2.33	
계		3,107	31.1	5.77±2.24		2,026	20.3	5.52±2.35	

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-47〉 사회심리적 특성과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		자기 능력에 대한 부정적 사고[1]				상대적 가치에 대한 부정적 사고[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	80	75.9	7.80±1.99		100	95.3	8.42±2.22	
	20~29	1,500	28.6 0.000	5.57±2.17	0.000	3,018	57.5 0.000	6.25±1.96	0.000
	30 이상	585	12.6	4.84±2.46		1,459	31.4	5.59±2.10	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,355	29.2 0.000	5.66±2.22	0.000	2,590	55.9 0.000	6.32±2.02	0.000
	높다/매우 높다	809	15.1	5.11±2.43		1,986	37.0	5.78±2.08	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,059	28.7	5.65±2.28		1,982	53.7	6.32±2.11	
	중위	950	18.2 0.000	5.33±2.28	0.000	2,248	43.2 0.000	5.91±1.98	0.000
	중상위/최상위	157	14.2	4.86±2.61		346	31.3	5.84±2.18	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,447	25.5 0.000	5.55±2.29	0.000	2,925	51.5 0.000	6.20±2.06	0.000
	높다/매우 높다	718	16.6	5.25±2.36		1,651	38.2	5.88±2.06	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,171	29.6 0.000	5.64±2.27	0.000	2,170	54.8 0.000	6.29±2.06	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	994	16.5	5.24±2.35		2,407	39.8	5.91±2.05	
행복감	매우 불행함/불행함	768	40.5 0.000	6.00±2.27	0.000	1,296	68.3 0.000	6.67±2.05	0.000
	행복함/매우 행복함	1,396	17.2	5.15±2.29		3,280	40.5	5.85±2.02	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	906	31.6 0.000	5.89±2.25	0.000	1,673	58.3 0.000	6.49±2.09	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	1,258	17.7	5.14±2.31		2,904	40.7	5.85±2.01	
계		2,165	21.6	5.45±2.32		4,577	45.8	6.09±2.06	

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 3-48〉 사회심리적 특성과 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]				자기도피 원인으로서의 고통스런 일상[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	76	72.9	7.83±2.35		83	78.9	7.72±2.38	
	20~29	1,669	31.8 0.000	5.96±2.14	0.000	1,713	32.7 0.000	5.86±2.04	0.000
	30 이상	581	12.5	5.33±2.44		576	12.4	5.14±2.45	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,367	29.5 0.000	6.08±2.27	0.000	1,471	31.7 0.000	5.96±2.09	0.000
	높다/매우 높다	959	17.9	5.55±2.24		901	16.8	5.4±2.35	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,133	30.7	6.09±2.30		1,148	31.1	5.91±2.19	
	중위	1,006	19.3 0.000	5.67±2.19	0.000	1,046	20.1 0.000	5.64±2.16	0.000
	중상위/최상위	187	17.0	5.60±2.39		178	16.1	5.34±2.52	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,521	26.8 0.000	6.00±2.25	0.000	1,575	27.7 0.000	5.89±2.14	0.000
	높다/매우 높다	805	18.6	5.61±2.28		797	18.4	5.47±2.31	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,258	31.8 0.000	6.09±2.26	0.000	1,335	33.7 0.000	5.98±2.16	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	1,068	17.7	5.59±2.25		1,037	17.2	5.44±2.24	
행복감	매우 불행함/불행함	883	46.5 0.000	6.51±2.28	0.000	956	50.3 0.000	6.37±2.09	0.000
	행복함/매우 행복함	1,443	17.8	5.47±2.17		1,417	17.5	5.33±2.19	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,051	36.6 0.000	6.37±2.24	0.000	1,085	37.8 0.000	6.19±2.17	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	1,275	17.9	5.45±2.21		1,287	18.1	5.38±2.18	
계		2,326	23.3	5.86±2.27		2,372	23.7	5.75±2.21	

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서의 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-48〉 사회심리적 특성과 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]				자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	75	71.2	7.31±2.40		63	60.1	7.33±2.74	
	20~29	1,684	32.1	0.000	5.83±2.09	0.000	1,616	30.8	0.000	5.76±2.11	0.000
	30 이상	714	15.4	5.43±2.36		720	15.5	5.50±2.43	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,469	31.7	0.000	5.91±2.17	0.000	1,407	30.4	0.000	5.85±2.18	0.000
	높다/매우 높다	1,004	18.7		5.53±2.24		993	18.5		5.53±2.33	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,141	30.9		5.91±2.22		1,123	30.4		5.80±2.27	
	중위	1,128	21.7	0.000	5.64±2.15	0.000	1,077	20.7	0.000	5.69±2.13	0.000
	중상위/최상위	204	18.4		5.56±2.41		200	18.1		5.45±2.63	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,627	28.7	0.000	5.89±2.22	0.000	1,574	27.7	0.000	5.8±2.22	0.000
	높다/매우 높다	845	19.6		5.51±2.15		825	19.1		5.58±2.28	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,328	33.6	0.000	5.90±2.21	0.000	1,225	30.9	0.000	5.86±2.19	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	1,144	18.9		5.59±2.19		1,174	19.4		5.58±2.29	
행복감	매우 불행함//불행함	807	42.5	0.000	6.24±2.18	0.000	783	41.2	0.000	6.14±2.22	0.000
	행복함/매우 행복함	1,665	20.6		5.52±2.18		1,617	20.0		5.52±2.23	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,045	36.4	0.000	6.25±2.13	0.000	971	33.8	0.000	6.08±2.20	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	1,428	20.0		5.39±2.19		1,428	20.0		5.48±2.24	
계		2,473	24.7		5.76±2.21		2,399	24		5.72±2.25	

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

7) 기타 정신적 습관

〈부표 3-49〉 사화심리적 특성과 기타 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		끊임없는 생각[1]				인정 추구[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	74	70.5	8.30±2.22		59	56.8	7.57±2.72	
	20~29	3,107	59.2 0.021	6.64±1.94	0.021	2,699	51.4 0.247	6.47±1.94	0.248
	30 이상	2,693	57.9	6.90±2.01		2,456	52.8	6.70±2.00	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,585	55.8 0.000	6.64±2.01	0.000	2,369	51.1 0.062	6.46±2.00	0.063
	높다/매우 높다	3,289	61.3	6.89±1.96		2,844	53.0	6.70±1.96	
주관적 사회 계층	최하위/하위	2,134	57.8	6.67±2.09		1,805	48.9	6.51±2.08	
	중위	3,080	59.2 0.360	6.80±1.90	0.356	2,771	53.2 0.000	6.59±1.89	0.000
	중상위/최상위	660	59.7	7.05±2.06		637	57.6	6.82±2.08	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	3,222	56.7 0.000	6.67±1.99	0.000	2,898	51.0 0.012	6.47±2.00	0.011
	높다/매우 높다	2,652	61.4	6.92±1.98		2,316	53.6	6.74±1.94	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	2,258	57.0 0.005	6.68±2.03	0.005	1,936	48.9 0.000	6.44±2.00	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	3,616	59.9	6.84±1.96		3,278	54.3	6.68±1.96	
행복감	매우 불행함//불행함	1,247	65.7 0.000	7.00±2.06	0.000	1,043	54.9 0.007	6.73±2.01	0.007
	행복함/매우 행복함	4,627	57.1	6.72±1.96		4,171	51.5	6.56±1.97	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,831	63.8 0.000	7.03±2.04	0.000	1,499	52.2 0.927	6.65±1.99	0.934
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	4,043	56.7	6.67±1.96		3,715	52.1	6.57±1.98	
계		5,874	58.7	6.78±1.99		5,214	52.1	6.59±1.98	

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-49〉 사회심리적 특성과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		완벽 추구[1]				타인 비난[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	76	72.6	7.65±2.35		33	31.9	5.39±3.23	
	20~29	2,716	51.8	0.000	6.61±1.97	0.000	1,079	20.6	0.000	5.44±2.07	0.000
	30 이상	2,154	46.3		6.86±2.06		537	11.5		5.21±2.33	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,418	52.2	0.000	6.62±2.03	0.000	910	19.6	0.000	5.45±2.13	0.000
	높다/매우 높다	2,528	47.1		6.85±2.01		739	13.8		5.26±2.26	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,920	52.0		6.73±2.09		723	19.6		5.35±2.19	
	중위	2,480	47.6	0.000	6.67±1.94	0.000	780	15.0	0.000	5.38±2.11	0.000
	중상위/최상위	546	49.4		7.07±2.10		146	13.2		5.41±2.60	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,875	50.6	0.007	6.65±2.04	0.007	1,005	17.7	0.000	5.42±2.15	0.000
	높다/매우 높다	2,071	47.9		6.85±1.99		644	14.9		5.29±2.25	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,980	50.0	0.371	6.66±2.00	0.367	823	20.8	0.000	5.43±2.15	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	2,966	49.1		6.79±2.04		826	13.7		5.31±2.23	
행복감	매우 불행함//불행함	1,130	59.5	0.000	6.81±2.05	0.000	469	24.7	0.000	5.53±2.20	0.000
	행복함/매우 행복함	3,816	47.1		6.72±2.01		1,180	14.6		5.3±2.19	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,635	56.9	0.000	6.85±2.06	0.000	641	22.3	0.000	5.57±2.11	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	3,311	46.4		6.68±2.00		1,008	14.1		5.24±2.23	
계		4,946	49.5		6.74±2.02		1,649	16.5		5.37±2.19	

주: 1) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
2) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-49〉 사화심리적 특성과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		부정경험 과대평가[1]				자기 중심화[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	84	80.0	7.58±2.59		52	49.7	7.47±2.24	
	20~29	1,979	37.7 0.000	6.08±1.92	0.000	1,902	36.3 0.000	6.00±1.92	0.000
	30 이상	834	17.9	5.66±2.21		1,422	30.6	6.23±1.96	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,669	36.0 0.000	6.15±1.99	0.000	1,701	36.7 0.000	6.03±1.94	0.000
	높다/매우 높다	1,227	22.9	5.79±2.12		1,675	31.2	6.20±1.97	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,285	34.8	6.11±2.04		1,344	36.4	6.13±1.99	
	중위	1,374	26.4 0.000	5.94±1.96	0.000	1,667	32.0 0.000	6.07±1.89	0.000
	중상위/최상위	238	21.5	5.71±2.52		365	33.1	6.27±2.12	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,877	33.0 0.000	6.10±2.03	0.000	2,039	35.9 0.000	6.04±1.93	0.000
	높다/매우 높다	1,020	23.6	5.8±2.09		1,337	30.9	6.23±1.98	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,446	36.5 0.000	6.14±2.04	0.000	1,547	39.1 0.000	6.12±1.97	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	1,451	24.0	5.86±2.06		1,829	30.3	6.11±1.94	
행복감	매우 불행함//불행함	934	49.2 0.000	6.48±1.97	0.000	800	42.1 0.000	6.13±2.10	0.000
	행복함/매우 행복함	1,963	24.2	5.77±2.05		2,576	31.8	6.11±1.91	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,176	41.0 0.000	6.39±2.05	0.000	1,195	41.6 0.000	6.33±1.97	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	1,720	24.1	5.73±2.01		2,181	30.6	6.00±1.93	
계		2,896	29	6.00±2.05		3,376	33.8	6.12±1.95	

주: 1) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 자기 중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-49〉 사화심리적 특성과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		주변 환경에 대한 부정적 사고[2]				
		습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value			M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	79	75.1		7.73±2.44	
	20~29	2,143	40.9	0.000	5.92±2.02	0.000
	30 이상	789	17.0		5.30±2.26	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,851	40.0	0.000	6.04±2.09	0.000
	높다/매우 높다	1,159	21.6		5.43±2.15	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,519	41.2		6.04±2.14	
	중위	1,289	24.8	0.000	5.62±2.04	0.000
	중상위/최상위	203	18.3		5.21±2.43	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,027	35.7	0.000	5.94±2.11	0.000
	높다/매우 높다	984	22.8		5.52±2.16	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,592	40.2	0.000	6.05±2.08	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	1,419	23.5		5.53±2.16	
행복감	매우 불행함/불행함	1,159	61.0	0.000	6.42±2.08	0.000
	행복함/매우 행복함	1,852	22.9		5.42±2.08	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,303	45.4	0.000	6.26±2.11	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	1,708	24.0		5.46±2.09	
계		3,011	30.1		5.80±2.14	

주: 1) 주변시선 의식이란 '나는 주변 사람의 시선을 많이 의식하는 편이다.'는 것을 의미함.
2) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-49〉 사화심리적 특성과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		위험부담 성향[1]				변화 수용 성향[2]			
		습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
		n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
자아존중감	10~19	35	33.0	6.18±3.19		31	29.6	6.80±2.68	
	20~29	2,130	40.6 0.000	6.08±1.89	0.000	2,477	47.2 0.000	6.38±1.85	0.000
	30 이상	2,558	55.0	6.78±1.86		3,013	64.8	7.12±1.81	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,783	38.5 0.000	6.16±1.88	0.000	2,055	44.4 0.000	6.44±1.88	0.000
	높다/매우 높다	2,940	54.8	6.64±1.91		3,466	64.6	6.98±1.84	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,492	40.5	6.28±1.98		1,761	47.7	6.61±1.92	
	중위	2,588	49.7 0.000	6.49±1.84	0.000	3,019	58.0 0.000	6.80±1.83	0.000
	중상위/최상위	642	58.1	6.76±2.03		741	67.1	7.14±1.88	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,332	41.1 0.000	6.24±1.88	0.000	2,760	48.6 0.000	6.56±1.85	0.000
	높다/매우 높다	2,391	55.3	6.67±1.92		2,761	63.9	7.01±1.86	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,526	38.5 0.000	6.12±1.95	0.000	1,816	45.9 0.000	6.40±1.90	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	3,197	52.9	6.62±1.88		3,706	61.3	6.97±1.83	
행복감	매우 불행함//불행함	743	39.1 0.000	6.15±2.11	0.000	845	44.5 0.000	6.41±2.03	0.000
	행복함/매우 행복함	3,980	49.1	6.52±1.87		4,676	57.7	6.85±1.84	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,170	40.7 0.000	6.34±2.02	0.000	1,372	47.8 0.000	6.58±1.94	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	3,553	49.8	6.50±1.88		4,149	58.2	6.85±1.85	
계		4,723	47.2	6.46±1.91		5,521	55.2	6.78±1.87	

주: 1) 위험부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
2) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

다. 사회·심리적 특성(자아존중감, 대인신뢰도, 행복도)과 정신적 습관 관련 일상적 행태

〈부표 3-50〉 사회·심리적 특성과 정신적 습관 관련 일상적 행태

(단위: 명, %)

구분		부정적 단어 사용[1]					거절 표현의 어려움[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%)		P-value	n(%)		n(%)		P-value
자아존중감	10~19	58	55.5	47	44.5		50	47.9	55	52.1	
	20~29	1,429	27.2	3,817	72.8	0.000	2,071	39.5	3,175	60.5	0.000
	30 이상	634	13.6	4,015	86.4		1,634	35.2	3,015	64.8	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,080	23.3	3,554	76.7	0.000	1,783	38.5	2,851	61.5	0.079
	높다/매우 높다	1,042	19.4	4,324	80.6		1,973	36.8	3,393	63.2	
주관적 사회 계층	최하위/하위	898	24.4	2,791	75.6		1,385	37.6	2,304	62.4	
	중위	1,036	19.9	4,170	80.1	0.000	1,945	37.4	3,261	62.6	0.790
	중상위/최상위	188	17.0	918	83.0		425	38.5	680	61.5	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,284	22.6	4,393	77.4	0.000	2,165	38.1	3,513	61.9	0.178
	높다/매우 높다	837	19.4	3,485	80.6		1,591	36.8	2,731	63.2	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,031	26.0	2,929	74.0	0.000	1,447	36.5	2,513	63.5	0.089
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	1,091	18.1	4,950	81.9		2,309	38.2	3,732	61.8	
행복감	매우 불행함//불행함	701	36.9	1,197	63.1	0.000	820	43.2	1,079	56.8	0.000
	행복함/매우 행복함	1,420	17.5	6,681	82.5		2,936	36.2	5,165	63.8	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	940	32.7	1,931	67.3	0.000	1,133	39.4	1,739	60.6	0.013
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	1,182	16.6	5,947	83.4		2,623	36.8	4,505	63.2	
계		2,122	21.2	7,878	78.8		3,756	37.6	6,244	62.4	

주: 1) 부정적 단어 사용이란 '나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 거절 표현의 어려움이란 '나는 아니다, 안 된다는 말을 잘 못한다'는 것을 의미함.

〈부표 3-50〉 사회심리적 특성과 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

구분		외적표현 억제[1]					지연행동[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value			n(%)		n(%) / P-value		
자아존중감	10~19	86	82.1	19	17.9		67	64.4	37	35.6	
	20~29	3,051	58.2	2,195	41.8	0.000	2,078	39.6	3,168	60.4	0.000
	30 이상	2,133	45.9	2,516	54.1		1,191	25.6	3,458	74.4	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,664	57.5	1,969	42.5	0.000	1,634	35.3	3,000	64.7	0.000
	높다/매우 높다	2,605	48.5	2,761	51.5		1,702	31.7	3,664	68.3	
주관적 사회 계층	최하위/하위	2,059	55.8	1,630	44.2		1,302	35.3	2,387	64.7	
	중위	2,705	52.0	2,501	48.0	0.000	1,706	32.8	3,499	67.2	0.001
	중상위/최상위	506	45.7	600	54.3		329	29.7	777	70.3	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	3,177	56.0	2,501	44.0	0.000	1,968	34.7	3,710	65.3	0.002
	높다/매우 높다	2,093	48.4	2,229	51.6		1,369	31.7	2,953	68.3	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	2,296	58.0	1,663	42.0	0.000	1,547	39.1	2,413	60.9	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	2,974	49.2	3,067	50.8		1,790	29.6	4,251	70.4	
행복감	매우 불행함//불행함	1,271	66.9	628	33.1	0.000	880	46.3	1,019	53.7	0.000
	행복함/매우 행복함	3,999	49.4	4,102	50.6		2,457	30.3	5,644	69.7	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,756	61.2	1,115	38.8	0.000	1,210	42.2	1,661	57.8	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	3,514	49.3	3,615	50.7		2,126	29.8	5,002	70.2	
계		5,270	52.7	4,730	47.3		3,337	33.4	6,663	66.6	

주: 1) 외적표현 억제란 '나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.'는 것을 의미함.
2) 지연행동이란 '나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다.'는 것을 의미함.

〈부표 3-50〉 사회심리적 특성과 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

구분		자기중심적 대화[1]					스마트폰 사용[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%)		P-value	n(%)		n(%)		P-value
자아존중감	10~19	34	32.9	70	67.1		67	64.0	38	36.0	
	20~29	2,238	42.7	3,008	57.3	0.016	2,857	54.5	2,389	45.5	0.110
	30 이상	2,069	44.5	2,580	55.5		2,499	53.7	2,150	46.3	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,854	40.0	2,780	60.0	0.000	2,118	45.7	2,515	54.3	0.000
	높다/매우 높다	2,488	46.4	2,878	53.6		3,305	61.6	2,061	38.4	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,483	40.2	2,205	59.8		1,725	46.8	1,964	53.2	
	중위	2,336	44.9	2,870	55.1	0.000	3,019	58.0	2,187	42.0	0.000
	중상위/최상위	523	47.3	582	52.7		679	61.4	426	38.6	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,355	41.5	3,323	58.5	0.000	2,777	48.9	2,901	51.1	0.000
	높다/매우 높다	1,988	46.0	2,334	54.0		2,646	61.2	1,676	38.8	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,589	40.1	2,371	59.9	0.000	1,951	49.3	2,009	50.7	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	2,753	45.6	3,287	54.4		3,472	57.5	2,568	42.5	
행복감	매우 불행함//불행함	752	39.6	1,146	60.4	0.000	1,016	53.5	883	46.5	0.479
	행복함/매우 행복함	3,590	44.3	4,511	55.7		4,407	54.4	3,694	45.6	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,193	41.6	1,678	58.4	0.017	1,629	56.7	1,242	43.3	0.001
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	3,149	44.2	3,980	55.8		3,794	53.2	3,335	46.8	
계		4,342	43.4	5,658	56.6		5,423	54.2	4,577	45.8	

주: 1) 자기중심적 대화란 '나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 스마트폰 사용이란 '나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.

〈부표 3-50〉 사회·심리적 특성과 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

구분		계획에 따른 행동 추구[1]					다중 일처리 성향[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value			n(%)		n(%) / P-value		
자아존중감	10~19	29	28.0	75	72.0		63	60.2	42	39.8	
	20~29	2,442	46.6	2,804	53.4	0.000	2,606	49.7	2,640	50.3	0.000
	30 이상	2,815	60.6	1,834	39.4		2,153	46.3	2,496	53.7	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,107	45.5	2,527	54.5	0.000	2,004	43.2	2,630	56.8	0.000
	높다/매우 높다	3,180	59.3	2,186	40.7		2,818	52.5	2,548	47.5	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,746	47.3	1,943	52.7		1,631	44.2	2,058	55.8	
	중위	2,840	54.6	2,365	45.4	0.000	2,607	50.1	2,599	49.9	0.000
	중상위/최상위	701	63.4	405	36.6		584	52.8	521	47.2	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,802	49.4	2,876	50.6	0.000	2,553	45.0	3,125	55.0	0.000
	높다/매우 높다	2,485	57.5	1,837	42.5		2,269	52.5	2,053	47.5	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,821	46.0	2,139	54.0	0.000	1,850	46.7	2,109	53.3	0.016
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	3,466	57.4	2,574	42.6		2,972	49.2	3,069	50.8	
행복감	매우 불행함//불행함	792	41.7	1,106	58.3	0.000	955	50.3	943	49.7	0.042
	행복함/매우 행복함	4,495	55.5	3,607	44.5		3,867	47.7	4,235	52.3	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,337	46.6	1,534	53.4	0.000	1,466	51.1	1,405	48.9	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	3,950	55.4	3,179	44.6		3,356	47.1	3,773	52.9	
계		5,287	52.9	4,713	47.1		4,822	48.2	5,178	51.8	

주: 1) 계획에 따른 행동 추구란 '나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 다중 일처리 성향이란 '나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.'라는 것을 의미함.

〈부표 3-50〉 사회심리적 특성과 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

구분		외모에 대한 관심[1]					분노조절 능력 부족[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value			n(%)		n(%) / P-value		
자아존중감	10~19	53	51.0	51	49.0		51	49.1	53	50.9	
	20~29	2,360	45.0	2,887	55.0	0.296	1,435	27.4	3,811	72.6	0.000
	30 이상	2,142	46.1	2,507	53.9		569	12.2	4,080	87.8	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	1,828	39.5	2,805	60.5	0.000	1,068	23.0	3,566	77.0	0.000
	높다/매우 높다	2,727	50.8	2,639	49.2		988	18.4	4,378	81.6	
주관적 사회 계층	최하위/하위	1,466	39.7	2,223	60.3		850	23.0	2,839	77.0	
	중위	2,474	47.5	2,732	52.5	0.000	979	18.8	4,227	81.2	0.000
	중상위/최상위	616	55.7	490	44.3		227	20.5	878	79.5	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	2,280	40.2	3,398	59.8	0.000	1,237	21.8	4,441	78.2	0.001
	높다/매우 높다	2,276	52.7	2,046	47.3		819	19.0	3,503	81.0	
소속감	매우 적게 느낀다/적게 느낀다	1,665	42.1	2,294	57.9	0.000	1,016	25.7	2,943	74.3	0.000
	많이 느낀다/매우 많이 느낀다	2,890	47.8	3,150	52.2		1,039	17.2	5,001	82.8	
행복감	매우 불행함//불행함	886	46.7	1,013	53.3	0.285	653	34.4	1,246	65.6	0.000
	행복함/매우 행복함	3,670	45.3	4,432	54.7		1,403	17.3	6,698	82.7	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/대체로 신뢰할 수 없음	1,384	48.2	1,488	51.8	0.001	864	30.1	2,007	69.9	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/매우 신뢰할 수 있음	3,172	44.5	3,957	55.5		1,192	16.7	5,937	83.3	
계		4,555	45.6	5,445	54.4		2,056	20.6	7,944	79.4	

주: 1) 외모에 대한 관심이란 '나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.'라는 것을 의미함.
2) 분노조절 능력 부족이란 '나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.'라는 것을 의미함.

〈부표 3-50〉 사회심리적 특성과 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

구분		시간 준수 의식[1]				
		예		아니요		
		n(%)		n(%)		P-value
자아존중감	10~19	86	82.5	18	17.5	0.000
	20~29	3,916	74.6	1,331	25.4	
	30 이상	3,884	83.5	765	16.5	
목표 달성 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	3,622	78.2	1,011	21.8	0.122
	높다/매우 높다	4,263	79.4	1,103	20.6	
주관적 사회 계층	최하위/하위	2,839	77.0	850	23.0	0.001
	중위	4,152	79.8	1,053	20.2	
	중상위/최상위	894	80.9	211	19.1	
계층 상승 가능성에 대한 태도	매우 낮다/낮다	4,477	78.8	1,201	21.2	0.974
	높다/매우 높다	3,409	78.9	913	21.1	
소속감	매우 적게 느낀다/ 적게 느낀다	2,997	75.7	963	24.3	0.000
	많이 느낀다/ 매우 많이 느낀다	4,889	80.9	1,151	19.1	
행복감	매우 불행함//불행함	1,436	75.6	463	24.4	0.000
	행복함/매우 행복함	6,450	79.6	1,652	20.4	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	2,174	75.7	698	24.3	0.000
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	5,712	80.1	1,417	19.9	
계		7,886	78.9	2,114	21.1	

주: 1) 시간 준수 의식이란 '나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.'라는 것을 의미함.

5. 충격적 사건 · 사고 경험과 정신적 습관 및 정신적 습관 관련 일상적 행태

가. 충격적 사건 · 사고 경험 실태

〈부표 3-51〉 사회·인구학적 특성별 충격적 사건 · 사고 경험 실태

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		충격적 사건 · 사고 경험[1]				
		있음		없음		
		n(%)		n(%)		
성	남자	2,522	50.7	2,453	49.3	0.304
	여자	2,599	51.7	2,426	48.3	
연령	18세 이하	188	25.5	550	74.5	0.000
	19~29세	899	50.8	871	49.2	
	30~39세	964	58.0	697	42.0	
	40~49세	1,202	64.9	651	35.1	
	50~59세	1,259	69.4	554	30.6	
	60세 이상	609	28.1	1,556	71.9	
도농	동 지역	4,287	52.2	3,930	47.8	0.000
	읍, 면 지역	834	46.8	949	53.2	
월평균 가구소득 수준	100만 원 미만	358	44.4	448	55.6	0.000
	100만~300만 원 미만	1,205	48.2	1,297	51.8	
	300만~500만 원 미만	1,658	56.7	1,268	43.3	
	500만~700만 원 미만	1,091	56.2	852	43.8	
	700만 원 이상	621	57.2	464	42.8	
	모름	188	25.5	550	74.5	
계		5,121	51.2	4,879	48.8	

주: 1) '충격적 사건 · 사고 경험'은 본인 또는 가족 중 이혼·재혼, 집단 따돌림, 실업·해고, 경제적 파탄, 부도, 교통사고 등 안전사고, 가족, 친지 등의 갑작스런 사망, 기타 등의 충격적인 사건, 사고를 경험한 경우를 말함.

나. 충격적 사건 · 사고 경험 실태와 정신적 습관

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 3-52〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	임의적 추론[1]				선택적 추상화[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	2,696	52.6	5.58±2.3		3,192	62.3	6.46±1.9	
		0.000		0.000		0.000		0.000
없음	1,872	38.4	5.47±2.14		2,696	55.3	6.18±1.92	
계	4,568	45.7	5.53±2.24		5,888	58.9	6.33±1.92	

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-52〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	개인화[1]				이분법적 사고[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	2,244	43.8	5.92±2.23		2,228	43.5	6.45±1.97	
		0.000		0.000		0.240		0.239
없음	1,724	35.3	5.64±2.1		2,066	42.3	6.13±1.94	
계	3,968	39.7	5.80±2.18		4,294	42.9	6.30±1.96	

주: 1) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'를 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-52〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	파국화[1]				
	습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value			M±SD/P-value	
있음	2,844	55.5	0.000	6.58±2.05	0.000
없음	2,141	43.9		6.11±2.08	
계	4,985	49.8		6.38±2.08	

주: 1) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 3-53〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	불운에 대한 회상적 반추[1]				대처능력 부족에 대한 반추[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	3,066	59.9	6.07±2.14	0.000	3,700	72.3	6.51±2.02	0.000
없음	2,093	42.9	5.68±2.08		2,591	53.1	6.02±2.01	
계	5,159	51.6	5.91±2.12	0.000	6,291	62.9	6.31±2.03	0.000

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-53〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 반추 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	나의 잘못에 대한 비판적 반추[1]				
	습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value			M±SD/P-value	
있음	3,901	76.2	0.000	6.51±1.99	0.000
없음	2,802	57.4		6±2.04	
계	6,703	67		6.30±2.02	

주: 1) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 3-54〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자신의 미래에 대한 무망감[1]			좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[2]		
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]	습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도
	n(%) / P-value		M±SD/P-value	n(%) / P-value		M±SD/P-value
있음	1,840	35.9	5.76±2.23	1,344	26.2	5.78±2.17
		0.000	0.000		0.000	0.000
없음	1,204	24.7	5.34±2.14	986	20.2	5.38±2.18
계	3,044	30.4	5.59±2.21	2,330	23.3	5.61±2.19

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'고 생각하는 것을 의미함.
2) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-54〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 무망 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	일의 진행과정에 대한 무망감[1]				목적달성 가능성에 대한 무망감[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	1,741	34.0	5.6±2.17		1,247	24.4	5.68±2.2	
		0.000		0.000		0.000		0.000
없음	1,176	24.1	5.34±2.12		992	20.3	5.28±2.18	
계	2,917	29.2	5.50±2.15		2,239	22.4	5.50±2.20	

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 3-55〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	일 시작단계의 걱정[1]				시간부족에 대한 걱정[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	2,925	57.1	6.37±2		2,749	53.7	6.16±2	
		0.000		0.000		0.000		0.000
없음	2,093	42.9	5.99±2.02		2,012	41.2	5.9±1.97	
계	5,018	50.2	6.21±2.02		4,761	47.6	6.05±1.99	

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-55〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 걱정 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	일의 결과에 대한 걱정[1]				
	습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value			M±SD/P-value	
있음	3,091	60.4	0.000	6.27±2.02	0.000
없음	2,152	44.1		5.9±1.97	
계	5,243	52.4		6.12±2.01	

주: 1) 일의 결과에 대한 걱정이란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 3-56〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자신에 대한 실망감[1]				자기 가치에 대한 부정적 사고[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	1,879	36.7	5.99±2.26	0.000	1,180	23.0	5.77±2.34	0.000
없음	1,228	25.2	5.42±2.15		847	17.4	5.18±2.32	
계	3,107	31.1	5.77±2.24		2,027	20.3	5.52±2.35	

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'고 생각하는 것을 의미함.
2) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-56〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자기 능력에 대한 부정적 사고[1]				상대적 가치에 대한 부정적 사고[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	1,157	22.6	5.52±2.35		2,687	52.5	6.26±2.06	
		0.019		0.019		0.000		0.000
없음	1,008	20.7	5.38±2.28		1,889	38.7	5.84±2.05	
계	2,165	21.6	5.45±2.32		4,576	45.8	6.09±2.06	

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'고 생각하는 것을 의미함.
2) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 3-57〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]				자기도피 원인으로서의 고통스런 일상[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	1,404	27.4	6.12±2.3		1,402	27.4	5.97±2.16	
		0.000		0.000		0.000		0.000
없음	922	18.9	5.48±2.17		970	19.9	5.43±2.24	
계	2,326	23.3	5.86±2.27		2,372	23.7	5.75±2.21	

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서의 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-57〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]			자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[2]		
	습관 보유율[3]	습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율	습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value	M±SD/P-value		n(%) / P-value	M±SD/P-value	
있음	1,347 26.3 0.000	5.96±2.21 0.000		1,366 26.7 0.000	5.9±2.24 0.000	
없음	1,126 23.1	5.52±2.18		1,033 21.2	5.48±2.23	
계	2,473 24.7	5.76±2.21		2,399 24	5.72±2.25	

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

7) 기타 정신적 습관

〈부표 3-58〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	끊임없는 생각[1]			인정 추구[2]		
	습관 보유율[3]	습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율	습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value	M±SD/P-value		n(%) / P-value	M±SD/P-value	
있음	3,381 66.0 0.000	7.05±1.94 0.000		2,881 56.3 0.000	6.79±1.97 0.000	
없음	2,493 51.1	6.42±2		2,333 47.8	6.35±1.97	
계	5,874 58.7	6.78±1.99		5,214 52.1	6.59±1.98	

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-58〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	완벽 추구[1]				타인 비난[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	2,770	54.1	6.98±2.01	0.000	804	15.7	5.31±2.21	0.029
없음	2,176	44.6	6.43±1.99		845	17.3	5.42±2.18	
계	4,946	49.5	6.74±2.02		1,649	16.5	5.37±2.19	

주: 1) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-58〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	부정경험 과대평가[1]				자기중심화[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	1,706	33.3	6.17±2.05	0.000	1,785	34.8	6.26±2	0.018
없음	1,190	24.4	5.76±2.03		1,591	32.6	5.95±1.89	
계	2,896	29.0	6.00±2.05		3,376	33.8	6.12±1.95	

주: 1) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-58〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	주변 환경에 대한 부정적 사고[2]				
	습관 보유율			습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value			M±SD/P-value	
있음	1,883	36.8	0.000	6.04±2.11	0.000
없음	1,128	23.1		5.4±2.11	
계	3,011	30.1		5.80±2.14	

주: 1) 주변시선 의식이란 '나는 주변 사람의 시선을 많이 의식하는 편이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-58〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	위험부담 성향[1]				변화 수용 성향[2]			
	습관 보유율[3]		습관 보유자의 습관 강도[4]		습관 보유율		습관 보유자의 습관 강도	
	n(%) / P-value		M±SD/P-value		n(%) / P-value		M±SD/P-value	
있음	2,513	49.1	6.6±1.93	0.000	2,961	57.8	6.95±1.89	0.000
없음	2,210	45.3	6.31±1.89		2,560	52.5	6.59±1.84	
계	4,723	47.2	6.46±1.91		5,521	55.2	6.78±1.87	

주: 1) 위험부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.

다. 충격적 사건 · 사고 경험 실태와 정신적 습관 관련 일상적 행태

〈부표 3-59〉 충격적 사건 · 사고 경험 실태와 정신적 습관 관련 일상적 행태

(단위: 명, %)

충격적 사건 · 사고 경험	부정적 단어 사용[1]			거절 표현의 어려움[2]			외적표현 억제[3]		
	n(%) / P-value			n(%) / P-value			n(%) / P-value		
있음	1,211	23.6	0.000	2,082	40.7	0.000	2,967	57.9	0.000
없음	911	18.7		1,674	34.3		2,303	47.2	
계	2,122	21.2		3,756	37.6		5,270	52.7	

주: 1) 부정적 단어 사용이란 '나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 거절 표현의 어려움이란 '나는 아니다, 안 된다는 말을 잘 못한다'는 것을 의미함.
3) 외적표현 억제란 '나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.'는 것을 의미함.

〈부표 3-59〉 충격적 사건 · 사고 경험 실태와 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

충격적 사건 · 사고 경험	지연행동[1]			자기중심적 대화[2]			스마트폰 사용[3]		
	n(%) / P-value			n(%) / P-value			n(%) / P-value		
있음	1,824	35.6	0.000	2,274	44.4	0.042	2,979	58.2	0.000
없음	1,513	31.0		2,068	42.4		2,444	50.1	
계	3,337	33.4		4,342	43.4		5,423	54.2	

주: 1) 지연행동이란 '나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다.'라는 것을 의미함.
2) 자기중심적 대화란 '나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.'라는 것을 의미함.
3) 스마트폰 사용이란 '나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.

〈부표 3-59〉 충격적 사건 · 사고 경험 실태와 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

충격적 사건 · 사고 경험	계획에 따른 행동추구[1]			다중 일처리 성향[2]			외모에 대한 관심[3]		
	n(%) / P-value			n(%) / P-value			n(%) / P-value		
있음	2,770	54.1	0.012	2,638	51.5	0.000	2,401	46.9	0.006
없음	2,517	51.6		2,184	44.8		2,155	44.2	
계	5,287	52.9		4,822	48.2		4,556	45.6	

주: 1) 계획에 따른 행동추구란 '나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 다중 일처리 성향이란 '나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.'라는 것을 의미함.
3) 외모에 대한 관심이란 '나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.'라는 것을 의미함.

〈부표 3-59〉 충격적 사건 · 사고 경험 실태와 정신적 습관 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

충격적 사건 · 사고 경험	분노조절 능력 부족[1]			시간 준수 의식[2]		
	n(%) / P-value			n(%) / P-value		
있음	1,157	22.6	0.000	4,113	80.3	0.000
없음	899	18.4		3,773	77.3	
계	2,056	20.6		7,886	78.9	

주: 1) 분노조절 능력 부족이란 '나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.'라는 것을 의미함.
2) 시간 준수 의식이란 '나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.'라는 것을 의미함.
3) 외모에 대한 관심이란 '나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.'라는 것을 의미함.

제2절 사회·인구학적 특성 및 사회적 관계망과 정신건강 수준

1. 사회·인구학적 특성별 정신건강 수준

〈부표 3-60〉 사회·인구학적 특성별 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

사회·인구학적 특성		우울[1]						
		M±SD/P-value		정상군		위험군		
성	남자	8.55±6.02	0.010	2759	55.4	2217	44.6	0.167
	여자	8.85±5.89		2713	54.0	2311	46.0	
연령	18세 이하	8.35±6.36	0.000	426	57.7	312	42.3	〈.0001
	19~29세	10±6.4		800	45.2	970	54.8	
	30~39세	9.42±5.97		806	48.5	856	51.5	
	40~49세	8.2±5.83		1085	58.6	767	41.4	
	50~59세	7.72±5.68		1117	61.6	696	38.4	
	60세 이상	8.47±5.5		1237	57.1	928	42.9	
도농	동 지역	8.78±5.97	0.006	4451	54.2	3766	45.8	0.0352
	읍, 면 지역	8.35±5.85		1021	57.3	762	42.7	
월평균 가구소득 수준	100만 원 미만	11.32±6.24	0.000	313	38.8	494	61.2	〈.0001
	100만~300만 원 미만	9.16±6.06		1305	52.2	1197	47.8	
	300만~500만 원 미만	8.63±5.7		1595	54.5	1331	45.5	
	500만~700만 원 미만	7.83±5.65		1182	60.8	761	39.2	
	700만 원 이상	7.71±5.77		652	60.1	433	39.9	
	모름	8.35±6.36		426	57.7	312	42.3	
계		8.7±5.95		5472	54.7	4528	45.3	

주 : 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.

〈부표 3-61〉 사회·인구학적 특성별 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

사회·인구학적 특성		불안[1]							
		M±SD/P-value		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안	
성	남자	36.73±8.45	0.000	3,993	80.3	942	18.9	41 0.8	0.081
	여자	37.96±8.37		3,946	78.5	1,023	20.4	56 1.1	
연령	18세 이하	36.5±8.96	0.000	589	79.9	142	19.2	7 1.0	0.000
	19~29세	38.7±8.86		1,293	73.0	452	25.5	25 1.4	
	30~39세	38.3±8.57		1,259	75.8	379	22.8	24 1.4	
	40~49세	36.4±8.1		1,549	83.6	291	15.7	12 0.6	
	50~59세	35.66±7.95		1,546	85.3	253	14.0	14 0.8	
	60세 이상	38.03±8.11		1,702	78.6	447	20.7	15 0.7	
도농	동 지역	37.35±8.48	0.981	6,517	79.3	1,622	19.7	78 0.9	0.936
	읍, 면 지역	37.35±8.22		1,421	79.7	343	19.2	19 1.0	
월평균 가구 소득 수준	100만 원 미만	41.41±8.72	0.000	521	64.6	267	33.1	18 2.2	0.000
	100만~300만 원 미만	38.14±8.35		1,941	77.6	532	21.3	29 1.2	
	300만~500만 원 미만	37.13±8.00		2,357	80.5	551	18.8	18 0.6	
	500만~700만 원 미만	36.22±8.27		1,631	84.0	294	15.1	17 0.9	
	700만 원 이상	35.68±8.31		899	82.9	179	16.5	7 0.6	
	모름	36.5±8.96		589	79.9	142	19.2	7 1.0	
계		37.35±8.43		7939	79.4	1965	19.6	96 1.0	

주 : 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.

2. 사회적 관계망과 정신건강 수준

가. 사회적 지지 수준에 따른 정신건강

〈부표 3-62〉 사회적 지지 수준에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

사회적 지지[2]	우울[1]					
	M±SD/P-value		정상군		위험군	
			n(%)		n(%) / P-value	
0~3	11.59±7.41		516	38.9	812	61.1
4~6	9.86±5.54	0.000	1,966	44.2	2,479	55.8 〈.0001
7~10	6.58±5.08		2,990	70.7	1,237	29.3
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '사회적 지지'는 다른 사람으로부터 도움을 받거나, 일상적인 문제와 감정을 함께 나누고 정보와 애정을 교환하는 것을 의미함. 자신이 사회적 지지를 얼마나 받고 있는지를 0~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-63〉 사회적 지지 수준에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

사회적 지지[2]	불안[1]								
	M±SD/P-value		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
0~3	41.04±9.8		876	65.9	399	30.0	54	4.0	
4~6	39.03±8	0.000	3,290	74.0	1,126	25.3	29	0.6	0.000
7~10	34.42±7.42		3,773	89.3	439	10.4	14	0.3	
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) '사회적 지지'는 다른 사람으로부터 도움을 받거나, 일상적인 문제와 감정을 함께 나누고 정보와 애정을 교환하는 것을 의미함. 자신이 사회적 지지를 얼마나 받고 있는지를 0~10으로 측정한 점수임.

나. 가족과의 관계 수준에 따른 정신건강

〈부표 3-64〉 가족과의 관계 수준에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

가족과의 관계		우울[1]					
		M±SD/P-value		정상군		위험군	
				n(%)		n(%) / P-value	
가족 내 소통[2]	0~3	12.17±6.8		418	33.4	833	66.6
	4~6	9.93±5.7	0.000	1768	44.4	2217	55.6 〈.0001
	7~10	6.77±5.19		3286	69.0	1478	31.0
가족과의 원만함[3]	매우 그렇지 않다/ 그렇지 않다	13.12±6.68	0.000	288	27.6	757	72.4 〈.0001
	그렇다/매우 그렇다	8.19±5.64		5184	57.9	3771	42.1
계		8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '가족 내 소통'은 가족끼리 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.
3) '가족과의 원만함'은 전반적으로 보아 가족들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-65〉 가족과의 관계 수준에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

가족과의 관계		불안[1]								
		평균± 표준편차		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		
				n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
가족 내 소통[2]	0~3	41.59±9.42		798	63.8	408	32.6	44	3.5	
	4~6	38.98±8.08	0.000	2,943	73.9	1,015	25.5	27	0.7	0.000
	7~10	34.87±7.63		4,197	88.1	542	11.4	25	0.5	
가족과의 원만함[3]	매우 그렇지 않다/ 그렇지 않다	42.72±9.45	0.000	599	57.3	410	39.2	37	3.5	0.000
	그렇다/ 매우 그렇다	36.72±8.08		7,340	82.0	1,555	17.4	60	0.7	
계		37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.

2) '가족 내 소통'은 가족끼리 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

다. 가족 외 대인관계 수준에 따른 정신건강

〈부표 3-66〉 가족 외 대인관계 수준에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

가족 외 대인관계		우울[1]					
		M±SD/P-value		정상군		위험군	
				n(%)		n(%) / P-value	
가족 외 주변과의 소통[2]	0~3	12.23±6.9		389	33.1	788	66.9
	4~6	9.58±5.7	0.000	2016	47.2	2257	52.8 〈.0001
	7~10	6.97±5.31		3066	67.4	1483	32.6
학교, 직장관계 원만함[3]	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	14.4±6.94		91	20.3	357	79.7
	그렇다 매우 그렇다	7.95±5.54	0.000	3457	59.0	2400	41.0 〈.0001
이웃과의 원만함[4]	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	11.47±6.47		710	36.4	1240	63.6
	그렇다 매우 그렇다	8.03±5.62	0.000	4762	59.2	3288	40.8 〈.0001
계		8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '가족 외 주변과의 소통'은 가족 이외의 주변 사람들과 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.
3) '학교, 직장관계 원만함'은 청소년의 경우에는 학교, 직장을 다니는 성인의 경우 직장에서의 인간관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.
4) '이웃과의 원만함'은 전반적으로 보아 이웃주민들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-67〉 가족 외 대인관계에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

가족 외 대인관계		불안[1]								
		평균±표준편차		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		
				n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
가족 외 주변과의 소통[2]	0~3	41.61±9.39		761	64.6	375	31.9	42	3.5	
	4~6	38.6±8.16	0.000	3,211	75.1	1,031	24.1	32	0.7	0.000
	7~10	35.07±7.72		3,967	87.2	559	12.3	23	0.5	
학교, 직장관계 원만함[3]	매우 그렇지 않다/ 그렇지 않다	43.85±9.73	0.000	243	54.2	184	41.0	22	4.8	0.000
	그렇다/ 매우 그렇다	36.31±8.03		4,835	82.6	994	17.0	28	0.5	
이웃과의 원만함[4]	매우 그렇지 않다/ 그렇지 않다	40.55±8.87	0.000	1,320	67.7	588	30.1	42	2.2	0.000
	그렇다/ 매우 그렇다	36.57±8.14		6,619	82.2	1,377	17.1	54	0.7	
계		37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.

2) '가족 외 주변과의 소통'은 가족 이외의 주변 사람들과 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

3) '학교, 직장관계 원만함'은 청소년의 경우에는 학교, 직장을 다니는 성인의 경우 직장에서의 인간관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.

4) '이웃과의 원만함'은 전반적으로 보아 이웃주민들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.

라. 심리적 의지 상대 규모에 따른 정신건강

〈부표 3-68〉 심리적 의지 상대 규모 수준에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

심리적 의지 상대의 규모[2]	우울[1]					
	M±SD/P-value		정상군		위험군	
			n(%)		n(%) / P-value	
0~3	11.73±6.73		718	34.7	1,349	65.3
4~6	8.91±5.5	0.000	2,322	52.4	2,111	47.6 〈.0001
7~10	6.65±5.15		2,432	69.5	1,068	30.5
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '심리적 의지 상대의 규모'는 평소 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 생각하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

〈부표 3-69〉 심리적 의지 상대 규모 수준에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

심리적 의지 상대의 규모[2]	불안[1]								
	M±SD/P-value		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
0~3	40.67±9.28		1,412	68.3	588	28.5	67	3.2	
4~6	37.92±7.92	0.000	3,453	77.9	965	21.8	16	0.4	0.000
7~10	34.66±7.67		3,074	87.8	412	11.8	14	0.4	
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) '심리적 의지 상대의 규모'는 평소 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 생각하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.

3. 사회·심리적 특성과 정신건강 수준

가. 자아존중감 수준에 따른 정신건강 수준

〈부표 3-70〉 자아존중감 수준에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

자아존중감[2]	우울[1]						
	M±SD/P-value		정상군		위험군		
			n(%)		n(%) / P-value		
10~19	20.44±7.25		6	6.0	98	94.0	
20~29	10.92±5.85	0.000	1,970	37.6	3,276	62.4	<.0001
30 이상	5.94±4.49		3496	75.2	1,153	24.8	
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) Rosenberg의 자아존중감 척도(총 10개 문항, 4점 척도로 구성됨)를 이용하여 측정함.

〈부표 3-71〉 자아존중감 수준에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

자아존중감[2]	불안[1]								
	M±SD/P-value		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
10~19	51.01±10.76		32	30.7	51	49.1	21	20.1	0.000
20~29	40.37±8.29	0.000	3,600	68.6	1,581	30.1	66	1.3	
30 이상	33.63±6.68		4,307	92.6	333	7.2	9	0.2	
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) Rosenberg의 자아존중감 척도(총 10개 문항, 4점 척도로 구성됨)를 이용하여 측정함.

나. 목표 달성 가능성에 대한 태도와 정신건강 수준

〈부표 3-72〉 목표 달성 가능성에 대한 태도에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

목표달성가능성[2]	우울[1]							
	M±SD/P-value		정상군		위험군			
			n(%)		n(%) / P-value			
매우 낮다/ 낮다	10.1±6.11	0.000	2,088	45.1	2,546	54.9	<.0001	
높다/ 매우 높다	7.5±5.54		3,384	63.1	1,982	36.9		
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3		

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '목표달성 가능성에 대한 태도'란 현재 자신의 여건을 고려해 볼 때 앞으로 이상적으로 생각하는 자신의 목표를 달성할 가능성이 어느 정도인지에 대한 응답임.

〈부표 3-73〉 목표 달성 가능성에 대한 태도에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

목표달성가능성[2]	불안[1]									
	M±SD/P-value		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안			
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value			
매우 낮다/ 낮다	39.18±8.43	0.000	3,468	74.8	1,094	23.6	72	1.5	0.000	
높다/ 매우 높다	35.76±8.11		4,470	83.3	871	16.2	25	0.5		
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0		

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) Rosenberg의 자아존중감 척도(총 10개 문항, 4점 척도로 구성됨)를 이용하여 측정함.

다. 주관적 사회 계층 수준과 정신건강 수준

〈부표 3-74〉 주관적 사회 계층 수준에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

주관적 사회계층[2]	우울[1]						
	M±SD/P-value		정상군		위험군		
			n(%)		n(%) / P-value		
최하위/하위	10.13±6.19		1,634	44.3	2,055	55.7	
중위	7.98±5.6	0.000	3,111	59.8	2,095	40.2	<.0001
중상위/최상위	7.32±5.81		727	65.8	378	34.2	
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '주관적 사회계층 수준'은 본인이나 본인의 가족이 사회적으로 어떤 계층에 속한다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-75〉 주관적 사회 계층 수준에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

주관적 사회계층[2]	불안[1]								
	평균±표준편차		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
최하위/하위	39.13±8.6		2,743	74.4	887	24.0	59	1.6	
중위	36.46±8.04	0.000	4,285	82.3	891	17.1	30	0.6	0.000
중상위/최상위	35.56±8.65		910	82.3	187	16.9	8	0.8	
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) '주관적 사회계층 수준'은 본인이나 본인의 가족이 사회적으로 어떤 계층에 속한다고 생각하는지에 대한 응답임.

라. 계층 상승 가능성에 대한 태도와 정신건강 수준

〈부표 3-76〉 계층 상승 가능성에 대한 태도에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

계층 상승 가능성[2]	우울[1]							
	M±SD/P-value		정상군		위험군			
			n(%)		n(%) / P-value			
매우 낮다/낮다	9.42±6.06	0.000	2,835	49.9	2,843	50.1	<.0001	
높다/매우 높다	7.76±5.67		2,637	61.0	1,685	39.0		
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3		

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '계층 상승 가능성에 대한 태도'는 본인 또는 귀하의 가족이 현재보다 높은 계층으로 올라갈 가능성이 얼마나 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-77〉 계층 상승 가능성에 대한 태도에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

계층 상승 가능성[2]	불안[1]									
	평균±표준편차		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안			
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value			
매우 낮다/낮다	38.32±8.37	0.000	4,391	77.3	1,218	21.5	69	1.2	0.000	
높다/매우 높다	36.07±8.34		3,547	82.1	747	17.3	28	0.6		
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0		

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) '계층 상승 가능성에 대한 태도'는 본인 또는 귀하의 가족이 현재보다 높은 계층으로 올라갈 가능성이 얼마나 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

마. 가정·학교·직장·사회·국가 등에 대한 소속감과 정신건강 수준

〈부표 3-78〉 가정·학교·직장·사회·국가 등에 대한 소속감에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

소속감[2]	우울[1]					
	M±SD/P-value		정상군		위험군	
			n(%)		n(%) / P-value	
매우 적게 느낀다/ 적게 느낀다	10.69±6.2		1601	40.4	2358	59.6
많이 느낀다/ 매우 많이 느낀다	7.4±5.4	0.000	3871	64.1	2170	35.9 〈.0001
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '소속감'은 가정, 학교, 직장 사회 등에 소속감을 얼마나 느끼고 있는지에 대한 응답임.

〈부표 3-79〉 계층 상승 가능성에 대한 태도에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

소속감[2]	불안[1]							
	평균± 표준편차		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안	
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value	
매우 적게 느낀다/ 적게 느낀다	39.97±8.49		2,842	71.8	1,052	26.6	65	1.6
많이 느낀다/ 매우 많이 느낀다	35.63±7.94	0.000	5,096	84.4	913	15.1	31	0.5 0.000
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) '소속감'은 가정, 학교, 직장 사회 등에 소속감을 얼마나 느끼고 있는지에 대한 응답임.

바. 행복감과 정신건강 수준

〈부표 3-80〉 삶에 대한 행복감에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

행복감[2]	우울[1]					
	M±SD/P-value		정상군		위험군	
			n(%)		n(%) / P-value	
매우 불행함/불행함	14.46±5.98	0.000	307	16.2	1,591	83.8
행복함/매우 행복함	7.35±5.08		5,164	63.7	2,937	36.3
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3

<.0001

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '행복감'은 본인의 삶이 얼마나 행복하다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-81〉 삶에 대한 행복도에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

행복감[2]	불안[1]							
	평균±표준편차		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안	
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value	
매우 불행함/불행함	44.23±8.6		982	51.7	844	44.5	73	3.8
행복함/매우 행복함	35.74±7.53	0.000	6,957	85.9	1,121	13.8	24	0.3
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0

0.000

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) '행복감'은 본인의 삶이 얼마나 행복하다고 생각하는지에 대한 응답임.

사. 대인신뢰도와 정신건강 수준

〈부표 3-82〉 대인신뢰도에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

대인신뢰도[2]	우울[1]					
	M±SD/P-value		정상군		위험군	
			n(%)		n(%) / P-value	
전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	11.77±6.3	0.000	957	33.3	1,915	66.7 〈.0001
대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	7.47±5.33		4,515	63.3	2,613	36.7
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '대인신뢰도'는 일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

〈부표 3-83〉 대인신뢰도에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

행복감[2]	불안[1]							
	평균± 표준편차		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안	
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value	
전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	41.23±8.92	0.000	1,869	65.1	932	32.5	70	2.5 0.000
대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	35.79±7.7		6,070	85.1	1,033	14.5	26	0.4
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0 `

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) '대인신뢰도'는 일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있다고 생각하는지에 대한 응답임.

4. 충격적 사건 · 사고 경험과 정신건강 수준

〈부표 3-84〉 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 우울 실태

(단위: 점, 명, %)

충격적 사건 · 사고 경험[2]	우울[1]						
	M±SD/P-value		정상군		위험군		
			n(%)		n(%) / P-value		
있음	9.66±6.19	0.000	2,457	48.0	2,664	52.0	<.0001
없음	7.7±5.52		3,015	61.8	1,864	38.2	
계	8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) '충격적 사건 · 사고 경험'은 본인 또는 가족 중 이혼·재혼, 집단 따돌림, 실업·해고, 경제적 파탄, 부도, 교통사고 등 안전사고, 가족, 친지 등의 갑작스런 사망, 기타 등의 충격적인 사건, 사고를 경험한 경우를 말함.

〈부표 3-85〉 충격적 사건·사고 경험에 따른 불안 실태

(단위: 점, 명, %)

충격적 사건 · 사고 경험[2]	불안[1]								
	평균± 표준편차		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		
			n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
있음	38.4±8.67	0.000	3,912	76.4	1,137	22.2	72	1.4	0.000
없음	36.24±8.03		4,027	82.5	828	17.0	24	0.5	
계	37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) '충격적 사건 · 사고 경험'은 본인 또는 가족 중 이혼·재혼, 집단 따돌림, 실업·해고, 경제적 파탄, 부도, 교통사고 등 안전사고, 가족, 친지 등의 갑작스런 사망, 기타 등의 충격적인 사건, 사고를 경험한 경우를 말함.

제3절 신체적 건강수준·행태와 정신적 습관 및 정신건강 수준

1. 신체적 건강수준 및 행태

가. 건강수준 실태

〈부표 3-86〉 사회·인구학적 특성별 주관적 건강수준

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		주관적 건강수준[1]										
		매우 나쁨		나쁨		보통		좋음		매우 좋음		
		n(%)		n(%)		n(%)		n(%)		n(%)		P-value
성	남자	43	0.9	597	12.0	2,444	49.1	1,670	33.6	221	4.4	0.000
	여자	52	1.0	682	13.6	2,634	52.4	1,505	29.9	152	3.0	
연령	18세 이하	6	0.9	48	6.5	225	30.5	318	43.1	141	19.1	0.000
	19~29세	19	1.1	235	13.3	814	46.0	604	34.1	98	5.6	
	30~39세	10	0.6	221	13.3	973	58.6	421	25.3	36	2.2	
	40~49세	12	0.6	242	13.1	1,075	58.0	492	26.6	31	1.7	
	50~59세	25	1.4	229	12.6	994	54.8	517	28.5	48	2.7	
	60세 이상	23	1.0	304	14.0	997	46.1	823	38.0	19	0.9	
도농	동 지역	82	1.0	1,038	12.6	4,174	50.8	2,621	31.9	302	3.7	0.610
	읍, 면 지역	13	0.7	241	13.5	904	50.7	554	31.0	71	4.0	
소득 수준	100만 원 미만	28	3.5	192	23.7	365	45.3	207	25.7	15	1.9	0.000
	100만~300만 원 미만	28	1.1	382	15.3	1,327	53.1	723	28.9	42	1.7	
	300만~500만 원 미만	20	0.7	382	13.1	1,624	55.5	835	28.5	65	2.2	
	500만~700만 원 미만	11	0.6	176	9.1	1,008	51.9	695	35.8	53	2.7	
	700만 원 이상	2	0.2	100	9.2	529	48.7	397	36.6	57	5.2	
	모름	6	0.9	48	6.5	225	30.5	318	43.1	141	19.1	
계		95	1.0	1,279	12.8	5,078	50.8	3,174	31.7	373	3.7	

주: 1) '주관적 건강수준'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 생각을 의미함.

〈부표 3-87〉 사회·인구학적 특성별 의사진단 질환 유무

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		의사진단 질환 유무[1]				
		있음		없음		
		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	872	17.5	4,104	82.5	0.000
	여자	1,050	20.9	3,974	79.1	
연령	18세 이하	50	6.8	687	93.2	0.000
	19~29세	206	11.6	1,564	88.4	
	30~39세	193	11.6	1,468	88.4	
	40~49세	362	19.6	1,490	80.4	
	50~59세	493	27.2	1,320	72.8	
	60세 이상	617	28.5	1,548	71.5	
도농	동 지역	1,571	19.1	6,646	80.9	0.582
	읍, 면 지역	351	19.7	1,432	80.3	
소득 수준	100만 원 미만	329	40.8	477	59.2	0.000
	100만~300만 원 미만	509	20.4	1,992	79.6	
	300만~500만 원 미만	540	18.5	2,386	81.5	
	500만~700만 원 미만	300	15.4	1,643	84.6	
	700만 원 이상	193	17.8	891	82.2	
	모름	50	6.8	687	93.2	
계		1,922	19.2	8,078	80.8	

주: 1) '의사진단 질환 유무'는 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환의 유무를 의미함.

〈부표 3-88〉 사회·인구학적 특성별 건강 관련 삶의 질(EQ-5D)

(단위: 점)

사회·인구학적 특성		EQ-5D[1)]	
		M±SD/P-value	
성	남자	0.92±0.07	0.000
	여자	0.91±0.07	
연령	18세 이하	0.93±0.07	0.000
	19~29세	0.91±0.07	
	30~39세	0.92±0.07	
	40~49세	0.91±0.07	
	50~59세	0.91±0.07	
	60세 이상	0.91±0.08	
도농	동 지역	0.91±0.07	0.257
	읍, 면 지역	0.91±0.08	
소득 수준	100만 원 미만	0.87±0.14	0.000
	100만~300만 원 미만	0.91±0.07	
	300만~500만 원 미만	0.92±0.07	
	500만~700만 원 미만	0.92±0.05	
	700만 원 이상	0.92±0.05	
	모름	0.93±0.07	
계		0.91±0.07	

주: 1) 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표임.

나. 신체적 건강행태

〈부표 3-89〉 사회·인구학적 특성별 흡연 실태

(단위: 명, %)

사회인구학적 특성		현재흡연 여부[1]				
		예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	2,698	54.2	2,277	45.8	0.000
	여자	401	8.0	4,624	92.0	
연령	18세 이하	27	3.6	711	96.4	0.000
	19~29세	391	22.1	1,379	77.9	
	30~39세	628	37.8	1,034	62.2	
	40~49세	709	38.3	1,143	61.7	
	50~59세	767	42.3	1,047	57.7	
	60세 이상	578	26.7	1,587	73.3	
도농	동 지역	2,596	31.6	5,621	68.4	0.005
	읍, 면 지역	503	28.2	1,280	71.8	
소득 수준	100만 원 미만	161	20.0	645	80.0	0.000
	100만~300만 원 미만	763	30.5	1,738	69.5	
	300만~500만 원 미만	1,026	35.1	1,900	64.9	
	500만~700만 원 미만	682	35.1	1,261	64.9	
	700만 원 이상	439	40.5	646	59.5	
	모름	27	3.6	711	96.4	
계		3,099	31.0	6,901	69.0	

주: 1) '현재흡연 여부'는 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는지에 대해 응답한 내용임.

〈부표 3-90〉 사회·인구학적 특성별 위험 음주 실태

(단위: 명, %)

사회인구학적 특성		위험 음주[1]						
		정상군		위험 음주군		알코올 사용 장애 추정군		
		n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	2,330	53.5	1,461	33.5	566	13.0	0.000
	여자	2,584	67.1	555	14.4	710	18.5	
연령	18세 이하	215	81.4	35	13.4	14	5.2	0.000
	19~29세	757	47.7	492	31.0	338	21.3	
	30~39세	732	47.0	487	31.3	338	21.7	
	40~49세	994	57.1	449	25.8	297	17.1	
	50~59세	1,020	61.9	393	23.9	233	14.2	
	60세 이상	1,196	84.8	159	11.3	55	3.9	
도농	동 지역	3,988	58.6	1,709	25.1	1,111	16.3	0.005
	읍, 면 지역	926	66.3	307	22.0	165	11.8	
소득 수준	100만 원 미만	372	72.1	81	15.8	63	12.2	0.000
	100만~300만 원 미만	1,349	67.0	390	19.4	276	13.7	
	300만~500만 원 미만	1,515	57.6	711	27.1	402	15.3	
	500만~700만 원 미만	947	53.3	494	27.8	335	18.9	
	700만 원 이상	516	51.2	304	30.2	187	18.6	
	모름	215	81.4	35	13.4	14	5.2	
계		4,914	59.9	2,016	24.6	1,276	15.5	

주: 1) '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 남자의 경우에는 0~9점을 정상군, 10~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류하였고, 여자의 경우에는 0~5점을 정상군, 6~9점을 위험 음주군, 10~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류함.

〈부표 3-91〉 사회·인구학적 특성별 신체활동 실태

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		신체활동 실천 여부					
		중등도 신체활동 실천율[1]			격렬한 신체활동 실천율[2]		
		n(%)			n(%)		
성	남자	596	12.0	0.000	1,222	24.6	0.000
	여자	401	8.0		820	16.3	
연령	18세 이하	86	11.6	0.000	186	25.2	0.000
	19~29세	224	12.6		461	26.1	
	30~39세	155	9.4		323	19.4	
	40~49세	165	8.9		379	20.4	
	50~59세	207	11.4		470	25.9	
	60세 이상	159	7.3		224	10.3	
도농	동 지역	846	10.3	0.020	1,720	20.9	0.006
	읍, 면 지역	151	8.5		322	18.1	
소득 수준	100만 원 미만	67	8.4	0.000	87	10.8	0.000
	100만~300만 원 미만	198	7.9		374	15.0	
	300만~500만 원 미만	280	9.6		621	21.2	
	500만~700만 원 미만	217	11.1		483	24.9	
	700만 원 이상	150	13.8		291	26.8	
	모름	86	11.6		186	25.2	
계		997	10.0		2,042	20.4	

주: 1) 중등도 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.
2) 격렬한 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.

〈부표 3-92〉 사회·인구학적 특성별 수면 실태

(단위: 시간)

사회인구학적 특성		수면시간[1)]
		M±SD
성	남자	6.58±1.52
	여자	6.76±1.38
연령	18세 이하	6.84±1.67
	19~29세	6.71±1.72
	30~39세	6.56±1.57
	40~49세	6.59±1.37
	50~59세	6.44±1.19
	60세 이상	6.95±1.24
도농	동 지역	6.67±1.46
	읍, 면 지역	6.71±1.42
소득 수준	100만 원 미만	6.65±1.81
	100만~300만 원 미만	6.76±1.46
	300만~500만 원 미만	6.64±1.36
	500만~700만 원 미만	6.62±1.36
	700만 원 이상	6.6±1.36
	모름	6.84±1.67
계		6.68±1.45

주: 1) '수면시간'은 최근 3개월 동안 하루 평균 수면 시간을 의미함.

〈부표 3-93〉 사회·인구학적 특성별 신체적 건강 관련 일상적 행태

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		아침식사 여부[1]					국물과 함께 식사[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%)		P-value	n(%)		n(%)		P-value
성	남자	2,900	58.3	2,076	41.7	0.000	1,180	23.7	3,795	76.3	0.000
	여자	3,219	64.1	1,805	35.9		1,024	20.4	4,001	79.6	
연령	18세 이하	493	66.8	245	33.2	0.000	103	13.9	635	86.1	0.000
	19~29세	755	42.6	1,016	57.4		220	12.4	1,550	87.6	
	30~39세	647	39.0	1,014	61.0		189	11.4	1,473	88.6	
	40~49세	1,020	55.1	832	44.9		232	12.5	1,620	87.5	
	50~59세	1,175	64.8	639	35.2		313	17.2	1,501	82.8	
	60세 이상	2,029	93.7	136	6.3		1,148	53.0	1,017	47.0	
도농	동 지역	4,883	59.4	3,334	40.6	0.000	1,703	20.7	6,514	79.3	0.000
	읍, 면 지역	1,236	69.3	547	30.7		501	28.1	1,282	71.9	
소득 수준	100만 원 미만	657	81.5	149	18.5	0.000	324	40.1	483	59.9	0.000
	100만~300만 원 미만	1,656	66.2	846	33.8		757	30.2	1,745	69.8	
	300만~500만 원 미만	1,652	56.4	1,275	43.6		512	17.5	2,414	82.5	
	500만~700만 원 미만	1,047	53.9	896	46.1		325	16.7	1,618	83.3	
	700만 원 이상	614	56.6	471	43.4		184	17.0	901	83.0	
	모름	493	66.8	245	33.2		103	13.9	635	86.1	
계		6119	61.2	3881	38.8		2204	22.0	7796	78.0	

주: 1) 아침식사 여부는 '나는 아침식사를 꼭 먹는다.'의 응답임.
2) 국물과 함께 식사는 '나는 국물 없이는 밥을 먹지 못한다'의 응답임.

〈부표 3-93〉 사회·인구학적 특성별 신체적 건강 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		영양 균형 식사[1]				단 음료 섭취[2]			
		예		아니요		예		아니요	
		n(%)		n(%) / P-value		n(%)		n(%) / P-value	
성	남자	3,722	74.8	1,253	25.2 / 0.001	1,043	21.0	3,932	79.0 / 0.000
	여자	3,615	71.9	1,410	28.1	842	16.8	4,182	83.2
연령	18세 이하	493	66.9	244	33.1 / 0.000	366	49.6	372	50.4 / 0.000
	19~29세	1,194	67.4	577	32.6	534	30.2	1,236	69.8
	30~39세	1,136	68.4	525	31.6	373	22.4	1,288	77.6
	40~49세	1,332	71.9	520	28.1	210	11.3	1,643	88.7
	50~59세	1,434	79.1	380	20.9	151	8.3	1,662	91.7
	60~64세	1,749	80.8	416	19.2	251	11.6	1,914	88.4
도농	동 지역	5,992	72.9	2,225	27.1 / 0.030	1,581	19.2	6,637	80.8 / 0.037
	읍, 면 지역	1,345	75.5	438	24.5	305	17.1	1,478	82.9
소득 수준	100만 원 미만	546	67.7	260	32.3 / 0.000	168	20.8	639	79.2 / 0.000
	100만~300만 원 미만	1,807	72.2	695	27.8	431	17.2	2,071	82.8
	300만~500만 원 미만	2,156	73.7	771	26.3	449	15.3	2,478	84.7
	500만~700만 원 미만	1,473	75.8	470	24.2	295	15.2	1,648	84.8
	700만 원 이상	863	79.5	222	20.5	178	16.4	907	83.6
	모름	493	66.9	244	33.1	366	49.6	372	50.4
계		7,337	73.4	2,663	26.6	1,886	18.9	8,114	81.1

주: 1) 영양 균형 식사는 '나는 육류, 생선, 채소를 골고루 먹는 편이다.'의 응답임.
2) 단 음료 섭취는 '나는 물 대신 단 음료를 즐겨 마신다.'의 응답임.

〈부표 3-93〉 사회·인구학적 특성별 신체적 건강 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		간식 섭취[1]					잦은 간식[2]				
		예		아니요			예		아니요		
		n(%)		n(%) / P-value			n(%)		n(%) / P-value		
성	남자	1,515	30.4	3,461	69.6	0.000	1,401	28.2	3,574	71.8	0.504
	여자	1,745	34.7	3,279	65.3		1,385	27.6	3,640	72.4	
연령	18세 이하	475	64.4	263	35.6	0.000	233	31.5	505	68.5	0.000
	19~29세	802	45.3	969	54.7		697	39.4	1,073	60.6	
	30~39세	588	35.4	1,073	64.6		696	41.9	965	58.1	
	40~49세	460	24.8	1,393	75.2		538	29.1	1,314	70.9	
	50~59세	416	23.0	1,397	77.0		374	20.6	1,439	79.4	
	60세 이상	520	24.0	1,646	76.0		248	11.4	1,917	88.6	
도농	동 지역	2,668	32.5	5,549	67.5	0.549	2,345	28.5	5,872	71.5	0.001
	읍, 면 지역	592	33.2	1,191	66.8		441	24.7	1,342	75.3	
소득 수준	100만 원 미만	233	28.8	574	71.2	0.000	181	22.5	625	77.5	0.000
	100만~300만 원 미만	733	29.3	1,769	70.7		607	24.3	1,895	75.7	
	300만~500만 원 미만	896	30.6	2,031	69.4		888	30.4	2,038	69.6	
	500만~700만 원 미만	596	30.7	1,347	69.3		557	28.6	1,386	71.4	
	700만 원 이상	328	30.2	757	69.8		321	29.6	764	70.4	
	모름	475	64.4	263	35.6		233	31.5	505	68.5	
계		3,260	32.6	6,740	67.4		2,786	27.9	7,214	72.1	

주: 1) 간식 섭취는 '나는 간식을 많이 먹는다.'의 응답임.
2) 잦은 간식은 '나는 폭식을 자주 한다.'의 응답임.

〈부표 3-93〉 사회·인구학적 특성별 신체적 건강 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		계단 이용[1]						스트레칭 실천[2]					
		예		아니요				예		아니요			
		n(%)		n(%)		/ P-value		n(%)		n(%)		/ P-value	
성	남자	1,734	34.9	3,241	65.1	0.000		2,551	51.3	2,425	48.7	0.000	
	여자	1,461	29.1	3,563	70.9			2,382	47.4	2,642	52.6		
연령	18세 이하	263	35.6	475	64.4	0.000		307	41.6	431	58.4	0.000	
	19~29세	621	35.1	1,149	64.9			944	53.3	826	46.7		
	30~39세	457	27.5	1,204	72.5			770	46.3	892	53.7		
	40~49세	537	29.0	1,316	71.0			932	50.3	920	49.7		
	50~59세	654	36.0	1,160	64.0			1,114	61.4	699	38.6		
	60세 이상	664	30.7	1,501	69.3			866	40.0	1,299	60.0		
도농	동 지역	2,628	32.0	5,589	68.0	0.918		4,131	50.3	4,086	49.7	0.000	
	읍, 면 지역	568	31.8	1,215	68.2			802	45.0	981	55.0		
소득 수준	100만 원 미만	305	37.9	501	62.1	0.000		328	40.6	479	59.4	0.000	
	100만~300만 원 미만	759	30.4	1,742	69.6			1,098	43.9	1,403	56.1		
	300만~500만 원 미만	889	30.4	2,038	69.6			1,497	51.2	1,430	48.8		
	500만~700만 원 미만	627	32.3	1,316	67.7			1,075	55.3	868	44.7		
	700만 원 이상	353	32.5	732	67.5			629	57.9	456	42.1		
	모름	263	35.6	475	64.4			307	41.6	431	58.4		
계		3,196	32.0	6,804	68.0			4,933	49.3	5,067	50.7		

주: 1) 계단 이용은 '나는 엘리베이터보다 가능한 한 계단을 이용한다.'의 응답임.
2) 스트레칭 실천은 '나는 틈틈이 스트레칭을 한다.'의 응답임.

〈부표 3-93〉 사회·인구학적 특성별 신체적 건강 관련 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

사회·인구학적 특성		대중교통 이용[1]						혼자서 음주[2]					
		예		아니요				예		아니요			
		n(%)		n(%) / P-value				n(%)		n(%) / P-value			
성	남자	2,880	57.9	2,096	42.1	0.000		1,084	27.2	2,903	72.8	0.000	
	여자	3,524	70.1	1,501	29.9			485	15.0	2,750	85.0		
연령	18세 이하	611	82.8	127	17.2	0.000		7	4.5	147	95.5	0.000	
	19~29세	1,495	84.4	276	15.6			270	17.8	1,245	82.2		
	30~39세	859	51.7	802	48.3			358	25.0	1,074	75.0		
	40~49세	927	50.0	926	50.0			370	23.5	1,207	76.5		
	50~59세	1,030	56.8	783	43.2			311	21.5	1,138	78.5		
	60세 이상	1,482	68.4	683	31.6			253	23.1	842	76.9		
도농	동 지역	5,434	66.1	2,783	33.9	0.000		1,321	22.0	4,695	78.0	0.284	
	읍, 면 지역	969	54.4	814	45.6			248	20.5	958	79.5		
소득 수준	100만 원 미만	613	76.0	194	24.0	0.000		129	32.4	268	67.6	0.000	
	100만~300만 원 미만	1,708	68.3	793	31.7			418	24.4	1,293	75.6		
	300만~500만 원 미만	1,744	59.6	1,182	40.4			520	21.8	1,866	78.2		
	500만~700만 원 미만	1,114	57.3	830	42.7			313	19.1	1,323	80.9		
	700만 원 이상	613	56.5	472	43.5			183	19.5	755	80.5		
	모름	611	82.8	127	17.2			7	4.5	147	95.5		
계		6,403	64.0	3,597	36.0			1,569	21.7	5,653	78.3		

주: 1) 대중교통 이용은 '나는 주로 대중교통을 이용한다.'의 응답임.
2) 혼자서 음주는 '나는 혼자서 술을 자주 마시는 편이다.'의 응답임.

2. 신체적 건강수준·행태와 정신적 습관 및 정신적 습관 관련 일상적 행태

〈부표 3-94〉 신체적 건강수준·행태에 따른 정신적 습관 보유율과 습관 보유자의 습관의 강도

(단위: 명, %, 점)

구분		N	습관 보유자		습관 보유자의 습관의 강도	
			빈도	비율	평균	표준편차
주관적 건강수준	나쁨	1,353	656	47.7	3.34	2.02
	보통	4,950	1,396	27.5	2.40	1.62
	좋음	3,420	651	18.3	1.88	1.36
의사 진단질환	있음	1,895	657	34.2	2.67	1.78
	없음	7,828	2,046	25.3	2.27	1.62
건강 관련 삶의 질	높다	5,686	1,122	18.9	1.88	1.36
	낮다	4,037	1,580	38.8	3.02	1.82
현재 흡연	현재흡연	1,847	584	31.0	2.60	1.79
	비흡연	7,876	2,118	26.1	2.28	1.63
위험 음주	정상 음주	4,789	1,199	24.4	2.27	1.63
	위험 음주	1,969	503	25.0	2.40	1.64
	알코올 사용장애	1,255	468	36.7	2.94	1.82
중등도 신체활동 실천	예	967	240	24.1	2.24	1.69
	아니요	8,755	2,462	27.3	2.36	1.66
격렬한 신체활동 실천	예	1,984	465	22.8	2.25	1.64
	아니요	7,738	2,237	28.1	2.37	1.67

주: 1) 습관 보유율은 7개 영역 모두 1개 이상 습관이 있다고 응답한 사람의 분율임.
2) '주관적 건강수준'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 생각을 의미함.
3) '의사진단 질환 유무'는 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환의 유무를 의미함.
4) 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표임.
5) '현재흡연 여부'는 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는지에 대해 응답한 내용임.
6) '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 남자의 경우에는 0~9점을 정상군, 10~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류하였고, 여자의 경우에는 0~5점을 정상군, 6~9점을 위험 음주군, 10~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류함.
7) 중등도 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.
8) 격렬한 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.

〈부표 3-95〉 신체적 건강수준·행태에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황

(단위: 명, %)

구분		N	인지적 오류 (5문항)		반추 (3문항)		무망 (4문항)	
			빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
주관적 건강수준	나쁨	1,353	1,268	93.7	1,211	89.5	932	68.9
	보통	4,950	4,501	90.9	4,179	84.4	2,450	49.5
	좋음	3,420	3,073	89.8	2,627	76.8	1,241	36.3
의사 진단질환	있음	1,895	1,741	91.9	1,596	84.3	1,034	54.6
	없음	7,828	7,100	90.7	6,420	82.0	3,589	45.9
건강 관련 삶의 질	높다	5,686	5,068	89.1	4,404	77.5	2,214	38.9
	낮다	4,037	3,773	93.5	3,612	89.5	2,410	59.7
현재흡연	현재흡연	1,847	1,688	91.4	1,568	84.9	980	53.0
	비흡연	7,876	7,154	90.8	6,448	81.9	3,644	46.3
위험 음주	정상 음주	4,789	4,329	90.4	3,900	81.4	2,087	43.6
	위험 음주	1,969	1,811	92.0	1,691	85.9	924	46.9
	알코올 사용장애	1,255	1,186	94.5	1,128	89.9	724	57.7
중등도 신체활동 실천	예	967	872	90.1	793	81.9	406	41.9
	아니요	8,755	7,969	91.0	7,224	82.5	4,218	48.2
격렬한 신체활동 실천	예	1,984	1,798	90.6	1,621	81.7	806	40.6
	아니요	7,738	7,043	91.0	6,395	82.6	3,817	49.3

주: 1) 습관 보유율은 각 영역별로 1개 이상 습관이 있다고 응답한 사람의 분율임.
2) '주관적 건강수준'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 생각을 의미함.
3) '의사진단 질환 유무'는 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환의 유무를 의미함.
4) 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표임.
5) '현재흡연 여부'는 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는지에 대해 응답한 내용임.
6) '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 남자의 경우에는 0~9점을 정상군, 10~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류하였고, 여자의 경우에는 0~5점을 정상군, 6~9점을 위험 음주군, 10~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류함.
7) 중등도 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.
8) 격렬한 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.

〈부표 3-95〉 신체적 건강수준·행태에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유 현황 - 계속

(단위: 명, %)

구분		걱정 (3문항)		자신에 대한 부정적인 사고 (4문항)		자기 도피 (4문항)		기타 정신적 습관 (7문항)	
		빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
주관적 건강수준	나쁨	1,130	83.5	1,072	79.2	922	68.2	1,253	92.6
	보통	3,641	73.5	3,122	63.1	2,469	49.9	4,397	88.8
	좋음	2,117	61.9	1,654	48.4	1,296	37.9	2,971	86.9
의사진단 질환	있음	1,439	76.0	1,256	66.3	1,044	55.1	1,727	91.1
	없음	5,448	69.6	4,592	58.7	3,643	46.5	6,894	88.1
건강 관련 삶의 질	높다	3,563	62.7	2,927	51.5	2,223	39.1	4,864	85.5
	낮다	3,324	82.3	2,921	72.3	2,464	61.0	3,757	93.1
현재흡연	현재흡연	1,331	72.1	1,167	63.2	953	51.6	1,689	91.4
	비흡연	5,556	70.5	4,681	59.4	3,734	47.4	6,932	88.0
위험 음주	정상 음주	3,336	69.7	2,754	57.5	2,149	44.9	4,205	87.8
	위험 음주	1,380	70.1	1,168	59.3	869	44.1	1,767	89.8
	알코올 사용장애	984	78.4	863	68.7	776	61.8	1,164	92.7
중등도 신체활동 실천	예	639	66.1	536	55.4	438	45.3	855	88.4
	아니요	6,248	71.4	5,311	60.7	4,249	48.5	7,766	88.7
격렬한 신체활동 실천	예	1,339	67.5	1,084	54.7	842	42.5	1,763	88.8
	아니요	5,548	71.7	4,763	61.5	3,845	49.7	6,858	88.6

주: 1) 습관 보유율은 각 영역별로 1개 이상 습관이 있다고 응답한 사람의 분율임.
2) '주관적 건강수준'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 생각을 의미함.
3) '의사진단 질환 유무'는 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환의 유무를 의미함.
4) 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표임.
5) '현재흡연 여부'는 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는지에 대해 응답한 내용임.
6) '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 남자의 경우에는 0~9점을 정상군, 10~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류하였고, 여자의 경우에는 0~5점을 정상군, 6~9점을 위험 음주군, 10~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류함.
7) 중등도 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.
8) 격렬한 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.

〈부표 3-96〉 신체적 건강수준·행태에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유자의 습관의 강도

(단위: 점)

구분		인지적 오류 (5문항)		반추 (3문항)		무망 (4문항)	
		평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
주관적 건강수준	나쁨	6.21	1.88	6.50	1.89	5.88	2.06
	보통	5.96	1.75	6.07	1.81	5.25	1.94
	좋음	5.97	1.89	5.88	1.95	5.07	2.07
의사 진단질환	있음	6.11	1.85	6.19	1.86	5.59	2.02
	없음	5.97	1.81	6.04	1.89	5.25	2.02
건강 관련 삶의 질	높다	5.92	1.81	5.81	1.87	5.09	1.97
	낮다	6.11	1.83	6.38	1.85	5.54	2.04
현재흡연	현재흡연	6.10	1.82	6.16	1.85	5.43	2.06
	비흡연	5.98	1.82	6.05	1.89	5.30	2.01
위험 음주	정상 음주	6.04	1.82	6.11	1.91	5.34	1.99
	위험 음주	6.03	1.81	6.07	1.83	5.25	2.10
	알코올 사용장애	6.14	1.77	6.25	1.83	5.52	2.05
중등도 신체활동 실천	예	6.10	2.00	6.06	2.00	5.12	2.33
	아니요	5.99	1.80	6.07	1.87	5.35	1.99
격렬한 신체활동 실천	예	6.12	1.82	6.04	1.91	5.29	2.12
	아니요	5.97	1.82	6.08	1.88	5.33	2.00

주: 1) 습관의 강도는 각 영역별로 1개 이상 습관이 있다고 응답한 습관 보유자의 습관의 강도임.
2) '주관적 건강수준'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 생각을 의미함.
3) '의사진단 질환 유무'는 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환의 유무를 의미함.
4) 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표임.
5) '현재흡연 여부'는 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는지에 대해 응답한 내용임.
6) '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 남자의 경우에는 0~9점을 정상군, 10~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류하였고, 여자의 경우에는 0~5점을 정상군, 6~9점을 위험 음주군, 10~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류함.
7) 중등도 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.
8) 격렬한 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.

〈부표 3-96〉 신체적 건강수준·행태에 따른 정신적 습관 영역별 습관 보유자의 습관의 강도 - 계속

(단위: 점)

구분		걱정 (3문항)		자신에 대한 부정적인 사고 (4문항)		자기 도피 (4문항)		기타 정신적 습관 (7문항)	
		평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
주관적 건강수준	나쁨	6.46	1.91	6.19	1.97	6.19	1.98	6.56	1.73
	보통	5.97	1.81	5.66	1.93	5.66	1.99	6.29	1.70
	좋음	5.80	1.90	5.48	2.05	5.54	2.13	6.36	1.82
의사진단 질환	있음	6.17	1.85	5.87	1.97	5.88	2.06	6.39	1.68
	없음	5.95	1.87	5.66	1.99	5.69	2.04	6.35	1.76
건강 관련 삶의 질	높다	5.74	1.82	5.42	1.96	5.46	2.04	6.25	1.74
	낮다	6.28	1.87	5.99	1.97	5.98	2.02	6.49	1.74
현재흡연	현재흡연	6.01	1.82	5.83	1.95	5.82	2.09	6.48	1.78
	비흡연	6.00	1.88	5.67	1.99	5.71	2.03	6.32	1.74
위험 음주	정상 음주	6.03	1.86	5.74	1.99	5.77	2.05	6.41	1.72
	위험 음주	6.00	1.81	5.77	1.98	5.74	2.03	6.45	1.76
	알코올 사용장애	6.20	1.83	5.82	1.95	5.92	1.99	6.46	1.74
중등도 신체활동 실천	예	5.97	2.00	5.72	2.13	5.74	2.21	6.49	1.88
	아니요	6.00	1.85	5.70	1.97	5.73	2.02	6.34	1.73
격렬한 신체활동 실천	예	6.01	1.88	5.78	2.02	5.77	2.05	6.56	1.73
	아니요	6.00	1.86	5.69	1.98	5.72	2.04	6.30	1.75

주: 1) 습관의 강도는 각 영역별로 1개 이상 습관이 있다고 응답한 습관 보유자의 습관의 강도임.
2) '주관적 건강수준'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 생각을 의미함.
3) '의사진단 질환 유무'는 현재 의사로부터 진단을 받고 3개월 이상 앓고 있는 질환의 유무를 의미함.
4) 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표임.
5) '현재흡연 여부'는 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는지에 대해 응답한 내용임.
6) '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 남자의 경우에는 0~9점을 정상군, 10~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류하였고, 여자의 경우에는 0~5점을 정상군, 6~9점을 위험 음주군, 10~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류함.
7) 중등도 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.
8) 격렬한 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.

가. 신체적 건강수준과 정신적 습관 및 정신적 습관 관련 일상적 행태

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 3-97〉 신체적 건강수준과 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		임의적 추론[1]			선택적 추상화[2]			개인화[3]		
		습관 보유율[4]			습관 보유율			습관 보유율		
		n(%) / P-value			n(%) / P-value			n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	768	55.9	0.000	843	61.3	0.088	688	50.1	0.000
	보통	2,389	47.0		2,991	58.9		2,063	40.6	
	좋음/매우 좋음	1,411	39.8		2,054	57.9		1,217	34.3	
질환 유무	있음	1,010	52.6	0.000	1,214	63.2	0.000	810	42.1	0.015
	없음	3,558	44.0		4,674	57.9		3,158	39.1	
건강 관련 삶의 질	높다	2,315	39.1	0.000	3,400	57.4	0.000	2,037	34.4	0.000
	낮다	2,252	55.2		2,488	61.0		1,931	47.4	
계		4,568	45.7		5,888	58.9		3,968	39.7	

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'를 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-97〉 신체적 건강수준과 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		이분법적 사고[1]			파국화[2]		
		습관 보유율[4]			습관 보유율		
		n(%) / P-value			n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	637	46.3		857	62.4	
	보통	2,171	42.7	0.016	2,631	51.8	0.000
	좋음/매우 좋음	1,486	41.9		1,497	42.2	
질환 유무	있음	902	46.9	0.000	990	51.5	0.106
	없음	3,392	42.0		3,995	49.5	
건강 관련 삶의 질	높다	2,398	40.5	0.000	2,561	43.2	0.000
	낮다	1,895	46.5		2,424	59.5	
계		4,293	42.9		4,985	49.8	

주: 1) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 3-98〉 신체적 건강수준과 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		불운에 대한 반추[1]			대처능력 부족에 대한 반추[2]			나의 잘못에 대한 비판적 반추[3]		
		습관 보유율[4]			습관 보유율			습관 보유율		
		n(%) / P-value			n(%) / P-value			n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	911	66.3		1,042	75.8		1,035	75.3	
	보통	2,730	53.7	0.000	3,334	65.7	0.000	3,551	69.9	0.000
	좋음/매우 좋음	1,519	42.8		1,915	54.0		2,117	59.7	
질환 유무	있음	1,115	58.0	0.000	1,272	66.2	0.001	1,305	67.9	0.362
	없음	4,045	50.1		5,019	62.1		5,397	66.8	
건강 관련 삶의 질	높다	2,538	42.8	0.000	3,255	55.0	0.000	3,549	59.9	0.000
	낮다	2,621	64.3		3,036	74.5		3,154	77.4	
계		5,160	51.6		6,291	62.9		6,703	67	

주: 1) 불운에 대한 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.

4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 3-99〉 신체적 건강수준과 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		자신의 미래에 대한 무망감[1] 습관 보유율[4] n(%) / P-value			좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[2] 습관 보유율 n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	724	52.7		592	43.1	
	보통	1,598	31.5	0.000	1,174	23.1	0.000
	좋음/매우 좋음	722	20.4		564	15.9	
질환 유무	있음	706	36.7	0.000	555	28.9	0.000
	없음	2,339	29.0		1,775	22.0	
건강 관련 삶의 질	높다	1,296	21.9	0.000	1,001	16.9	0.000
	낮다	1,749	42.9		1,330	32.6	
계		3,044	30.4		2,330	23.3	

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-99〉 신체적 건강수준과 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		일의 진행과정에 대한 무망감[1] 습관 보유율[3] n(%) / P-value			목적달성 가능성에 대한 무망감[2] 습관 보유율 n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	669	48.7		500	36.4	
	보통	1,534	30.2	0.000	1,187	23.4	0.000
	좋음/매우 좋음	714	20.1		552	15.6	
질환 유무	있음	664	34.6	0.000	504	26.2	0.000
	없음	2,253	27.9		1,735	21.5	
건강 관련 삶의 질	높다	1,234	20.8	0.000	1,020	17.2	0.000
	낮다	1,683	41.3		1,219	29.9	
계		2,917	29.2		2,239	22.4	

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.

2) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 3-100〉 신체적 건강수준과 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		일 시작단계의 걱정[1]			시간부족에 대한 걱정[2]			일의 결과에 대한 걱정[3]		
		습관 보유율[4]			습관 보유율			습관 보유율		
		n(%)		P-value	n(%)		P-value	n(%)		P-value
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	928	67.5		822	59.8		940	68.4	
	보통	2,711	53.4	0.000	2,561	50.4	0.000	2,833	55.8	0.000
	좋음/매우 좋음	1,380	38.9		1,378	38.8		1,469	41.4	
질환 유무	있음	1,092	56.8	0.000	991	51.5	0.000	1,122	58.4	0.000
	없음	3,927	48.6		3,770	46.7		4,120	51.0	
건강 관련 삶의 질	높다	2,389	40.3	0.000	2,340	39.5	0.000	2,497	42.2	0.000
	낮다	2,630	64.5		2,421	59.4		2,746	67.3	
계		5,019	50.2		4,761	47.6		5,243	52.4	

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
2) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
3) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 3-101〉 신체적 건강수준과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		자신에 대한 실망감[1] 습관 보유율[3] n(%)		P-value	자기 가치에 대한 부정적 사고[2] 습관 보유율 n(%)		P-value
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	727	52.9	0.000	504	36.6	0.000
	보통	1,661	32.7		1,021	20.1	
	좋음/매우 좋음	719	20.3		501	14.1	
질환 유무	있음	733	38.1	0.000	501	26.1	0.000
	없음	2,375	29.4		1,525	18.9	
건강 관련 삶의 질	높다	1,286	21.7	0.000	838	14.2	0.000
	낮다	1,821	44.7		1,188	29.1	
계		3,107	31.1		2,026	20.3	

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-101〉 신체적 건강수준과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		자기 능력에 대한 부정적 사고[1] 습관 보유율[3] n(%)		P-value	상대적 가치에 대한 부정적 사고[2] 습관 보유율 n(%)		P-value
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	481	35.0	0.000	887	64.6	0.000
	보통	1,104	21.7		2,481	48.9	
	좋음/매우 좋음	580	16.3		1,208	34.1	
질환 유무	있음	509	26.5	0.000	976	50.8	0.000
	없음	1,656	20.5		3,600	44.6	
건강 관련 삶의 질	높다	1,012	17.1	0.000	2,174	36.7	0.000
	낮다	1,153	28.3		2,403	58.9	
계		2,165	21.6		4,577	45.8	

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 3-102〉 신체적 건강수준과 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]			자기도피 원인으로서 고통스런 일상[2]		
		습관 보유율[3]			습관 보유율		
		n(%) / P-value			n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	526	38.2		578	42.1	
	보통	1,242	24.5	0.000	1,237	24.4	0.000
	좋음/매우 좋음	559	15.7		557	15.7	
질환 유무	있음	554	28.8	0.000	565	29.4	0.000
	없음	1,772	21.9		1,807	22.4	
건강 관련 삶의 질	높다	965	16.3	0.000	938	15.8	0.000
	낮다	1,361	33.4		1,435	35.2	
계		2,326	23.3		2,372	23.7	

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-102〉 신체적 건강수준과 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]			자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[2]		
		습관 보유율[3]			습관 보유율		
		n(%) / P-value			n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	516	37.5		517	37.6	
	보통	1,292	25.4	0.000	1,219	24.0	0.000
	좋음/매우 좋음	665	18.8		663	18.7	
질환 유무	있음	540	28.1	0.000	550	28.6	0.000
	없음	1,933	23.9		1,849	22.9	
건강 관련 삶의 질	높다	1,177	19.9	0.000	1,135	19.2	0.000
	낮다	1,295	31.8		1,264	31.0	
계		2,473	24.7		2,399	24	

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.

3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

7) 기타 정신적 습관

〈부표 3-103〉 신체적 건강수준과 기타 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		끊임없는 생각[1] 습관 보유율[4] n(%)		P-value	인정 추구[2] 습관 보유율 n(%)		P-value	완벽 추구[3] 습관 보유율 n(%)		P-value
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	872	63.5		736	53.5		783	57.0	
	보통	3,035	59.8	0.000	2,684	52.9	0.062	2,581	50.8	0.000
	좋음/매우 좋음	1,966	55.4		1,794	50.6		1,581	44.6	
질환 유무	있음	1,137	59.2	0.679	1,032	53.7	0.127	1,002	52.1	0.009
	없음	4,737	58.6		4,181	51.8		3,944	48.8	
건강 관련 삶의 질	높다	3,157	53.3	0.000	2,868	48.4	0.000	2,641	44.6	0.000
	낮다	2,717	66.7		2,346	57.5		2,305	56.5	
계		5,874	58.7		5,214	52.1		4,946	49.5	

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.
3) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-103〉 신체적 건강수준과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		타인 비난[1] 습관 보유율[4] n(%)		P-value	부정경험 과대평가[2] 습관 보유율 n(%)		P-value	자기중심화[3] 습관 보유율 n(%)		P-value
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	284	20.7		611	44.5		553	40.2	
	보통	846	16.7	0.000	1,542	30.4	0.000	1,698	33.4	0.000
	좋음/매우 좋음	519	14.6		743	21.0		1,125	31.7	
질환 유무	있음	376	19.6	0.000	669	34.8	0.000	698	36.3	0.008
	없음	1,273	15.8		2,228	27.6		2,678	33.1	
건강 관련 삶의 질	높다	877	14.8	0.000	1,288	21.7	0.000	1,838	31.0	0.000
	낮다	772	18.9		1,609	39.5		1,538	37.7	
계		1,649	16.5		2,896	29		3,376	33.8	

주: 1) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각

한다.'는 것을 의미함.
3) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-103〉 신체적 건강수준과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		주변 환경에 대한 부정적 사고[2]		
		습관 보유율		
		n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	699	50.9	0.000
	보통	1,593	31.4	
	좋음/매우 좋음	719	20.3	
질환 유무	있음	722	37.5	0.000
	없음	2,289	28.3	
건강 관련 삶의 질	높다	1,234	20.8	0.000
	낮다	1,777	43.6	
계		3,011	30.1	

주: 1) 주변시선 의식이란 '나는 주변 사람의 시선을 많이 의식하는 편이다.'는 것을 의미함.
2) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-103〉 신체적 건강수준과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		위험부담 성향[1]			변화 수용 성향[2]		
		습관 보유율[3]			습관 보유율		
		n(%) / P-value			n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	542	39.4	0.000	595	43.3	0.000
	보통	2,293	45.1		2,691	53.0	
	좋음/매우 좋음	1,888	53.2		2,235	63.0	
질환 유무	있음	888	46.2	0.315	985	51.2	0.000
	없음	3,835	47.5		4,536	56.2	
건강 관련 삶의 질	높다	2,938	49.6	0.000	3,434	58.0	0.000
	낮다	1,785	43.8		2,087	51.2	

신체적 건강수준	위험부담 성향[1]	변화 수용 성향[2]
	습관 보유율[3]	습관 보유율
	n(%) / P-value	n(%) / P-value
계	4,723 47.2	5,521 55.2

주: 1) 위험부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
2) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.

8) 정신적 습관과 관련한 일상적 행태

〈부표 3-104〉 신체적 건강수준과 정신적 습관과 관련한 일상적 행태

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		부정적 단어 사용[1]		거절 표현의 어려움[2]		외적표현 억제[3]	
		습관 보유율[4]		습관 보유율		습관 보유율	
		n(%) / P-value		n(%) / P-value		n(%) / P-value	
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	445 32.4		582 42.4		867 63.1	
	보통	1,114 21.9	0.000	1,903 37.5	0.000	2,799 55.1	0.000
	좋음/매우 좋음	563 15.9		1,271 35.8		1,603 45.2	
질환 유무	있음	430 22.4	0.165	712 37.0	0.604	1,066 55.4	0.007
	없음	1,691 20.9		3,044 37.7		4,204 52.0	
건강 관련 삶의 질	높다	998 16.8	0.000	2,104 35.5	0.000	2,759 46.6	0.000
	낮다	1,124 27.6		1,652 40.5		2,511 61.6	
계		2,122 21.2		3,756 37.6		5,270 52.7	

주: 1) 부정적 단어 사용이란 '나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 거절 표현의 어려움이란 '나는 '아니다', '안 된다'라는 말을 잘 못한다.'는 것을 의미함.
3) 외적표현 억제란 '나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.'는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-104〉 신체적 건강수준와 정신적 습관과 관련한 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		지연행동[1]		자기중심적 대화[2]		스마트폰 사용[3]	
		습관 보유율[4]		습관 보유율		습관 보유율	
		n(%) / P-value		n(%) / P-value		n(%) / P-value	
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	592 43.1		587 42.7		701 51.0	
	보통	1,727 34.0	0.000	2,169 42.7	0.156	2,766 54.5	0.030
	좋음/매우 좋음	1,018 28.7		1,586 44.7		1,956 55.1	

신체적 건강수준		지연행동[1] 습관 보유율[4] n(%)		P-value	자기중심적 대화[2] 습관 보유율 n(%)		P-value	스마트폰 사용[3] 습관 보유율 n(%)		P-value
질환 유무	있음	616	32.0	0.172	839	43.6	0.827	820	42.6	0.000
	없음	2,721	33.7		3,504	43.4		4,603	57.0	
건강 관련 삶의 질	높다	1,757	29.7	0.000	2,582	43.6	0.698	3,130	52.8	0.001
	낮다	1,580	38.7		1,761	43.2		2,293	56.3	
계		3,337	33.4		4,342	43.4		5,423	54.2	

주: 1) 지연행동이란 '나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다.'라는 것을 의미함.
2) 자기중심적 대화란 '나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.'라는 것을 의미함.
3) 스마트폰 사용이란 '나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-104〉 신체적 건강수준과 정신적 습관과 관련한 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		계획에 따른 행동 추구[1] 습관 보유율[4] n(%)		P-value	다중 일처리 성향[2] 습관 보유율 n(%)		P-value	외모에 대한 관심[3] 습관 보유율 n(%)		P-value
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	585	42.6	0.000	671	48.8	0.098	548	39.8	0.000
	보통	2,636	51.9		2,492	49.1		2,241	44.1	
	좋음/매우 좋음	2,066	58.2		1,659	46.8		1,767	49.8	
질환 유무	있음	939	48.9	0.000	841	43.8	0.000	725	37.7	0.000
	없음	4,348	53.8		3,981	49.3		3,830	47.4	
건강 관련 삶의 질	높다	3,270	55.2	0.000	2,724	46.0	0.000	2,609	44.1	0.000
	낮다	2,017	49.5		2,098	51.5		1,946	47.7	
계		5,287	52.9		4,822	48.2		4,555	45.6	

주: 1) 계획에 따른 행동 추구란 '나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 다중 일처리 성향이란 '나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.'는 것을 의미함.
3) 외모에 대한 관심이란 '나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.'라는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-104〉 신체적 건강수준과 정신적 습관과 관련한 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준	분노조절 능력 부족[1] 습관 보유율[3] n(%)	P-value	시간 준수 의식[2] 습관 보유율 n(%)	P-value

신체적 건강수준		분노조절 능력 부족[1]			시간 준수 의식[2]		
		습관 보유율[3]			습관 보유율		
		n(%) / P-value			n(%) / P-value		
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	450	32.7		1,034	75.3	
	보통	1,068	21.0	0.000	4,038	79.5	0.002
	좋음/매우 좋음	538	15.2		2,814	79.3	
질환 유무	있음	439	22.8	0.006	1,530	79.6	0.374
	없음	1,617	20.0		6,356	78.7	
건강 관련 삶의 질	높다	923	15.6	0.000	4,659	78.7	0.554
	낮다	1,133	27.8		3,227	79.1	
계		2,056	20.6		7,886	78.9	

주: 1) 분노조절 능력 부족이란 '나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.'는 것을 의미함.
2) 시간 준수 의식이란 '나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.'라는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

나. 신체적 건강행태와 정신적 습관 및 정신적 습관 관련 일상적 행태

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 3-105〉 신체적 건강행태와 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			임의적 추론[1]			선택적 추상화[2]			개인화[3]		
			습관 보유율[4]			습관 보유율			습관 보유율		
			n(%) / P-value			n(%) / P-value			n(%) / P-value		
현재 흡연	현재 흡연		915	48.6	0.005	1,145	60.8	0.060	766	40.7	0.335
	비흡연		3,652	45.0		4,743	58.4		3,202	39.5	
위험 음주	정상		2,176	44.3		2,910	59.2		1,789	36.4	
	위험 음주		975	48.4	0.000	1,213	60.2	0.001	799	39.6	0.000
	알코올 사용장애		718	56.3		830	65.0		678	53.1	
신체활동	중등도 신체활동	예	413	41.4	0.004	593	59.5	0.686	371	37.2	0.093
		아니요	4,155	46.1		5,295	58.8		3,597	40.0	
	격렬한 신체활동	예	914	44.8	0.350	1,227	60.1	0.216	755	37.0	0.005
		아니요	3,654	45.9		4,661	58.6		3,213	40.4	

신체적 건강행태		임의적 추론[1]			선택적 추상화[2]			개인화[3]		
		습관 보유율[4]			습관 보유율			습관 보유율		
		n(%) / P-value			n(%) / P-value			n(%) / P-value		
수면시간	7시간 미만	2,143	47.0		2,728	59.9		1,812	39.8	
	7~8시간	1,397	45.8	0.006	1,779	58.3	0.169	1,188	38.9	0.494
	8시간 이상	1,028	43.0		1,381	57.8		968	40.5	
계		4,568	45.7		5,888	58.9		3,968	39.7	

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'를 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-105〉 신체적 건강행태와 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			이분법적 사고[1]			파국화[2]		
			습관 보유율[3]			습관 보유율		
			n(%) / P-value			n(%) / P-value		
현재 흡연	현재 흡연		838	44.5	0.128	1,067	56.6	0.000
	비흡연		3,456	42.6		3,918	48.3	
위험 음주	정상		2,067	42.1		2,396	48.8	
	위험 음주		843	41.8	0.002	1,083	53.7	0.000
	알코올 사용장애		605	47.4		745	58.4	
신체활동	중등도 신체활동	예	429	43.0	0.952	509	51.1	0.402
		아니요	3,865	42.9		4,475	49.7	
	격렬한 신체활동	예	890	43.6	0.506	1,010	49.5	0.694
		아니요	3,403	42.8		3,975	49.9	
수면시간	7시간 미만		1,976	43.4		2,375	52.1	
	7~8시간		1,308	42.8	0.653	1,411	46.2	0.000
	8시간 이상		1,009	42.2		1,199	50.2	
계			4,293	42.9		4,985	49.8	

주: 1) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 3-106〉 신체적 건강행태와 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			불운에 대한 회상적 반추[1]			대처능력 부족에 대한 반추[2]			나의 잘못에 대한 비판적 반추[3]		
			습관 보유율[4]			습관 보유율			습관 보유율		
			n(%)		P-value	n(%)		P-value	n(%)		P-value
현재 흡연	현재 흡연		1,040	55.2	0.000	1,245	66.1	0.002	1,370	72.8	0.000
	비흡연		4,119	50.8		5,047	62.2		5,333	65.7	
위험 음주	정상		2,437	49.6		3,085	62.8		3,294	67.0	
	위험 음주		1,080	53.6	0.000	1,375	68.2	0.000	1,485	73.7	0.000
	알코올 사용장애		814	63.8		937	73.5		983	77.1	
신체활동	중등도 신체활동	예	512	51.3	0.870	594	59.6	0.022	665	66.7	0.815
		아니요	4,648	51.6		5,697	63.3		6,038	67.1	
	격렬한 신체활동	예	1,020	49.9	0.096	1,268	62.1	0.393	1,388	68.0	0.310
		아니요	4,139	52.0		5,023	63.1		5,315	66.8	
수면시간	7시간 미만		2,440	53.5		2,950	64.7		3,198	70.2	
	7~8시간		1,478	48.4	0.000	1,870	61.3	0.002	2,033	66.6	0.000
	8시간 이상		1,242	52.0		1,471	61.5		1,472	61.6	
계			5,160	51.6		6,291	62.9		6,703	67	

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 3-107〉 신체적 건강행태와 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자신의 미래에 대한 무망감[1]			좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[2]		
			습관 보유율[3]			습관 보유율		
			n(%) / P-value			n(%) / P-value		
현재 흡연	현재 흡연		726	38.6	0.000	517	27.5	0.000
	비흡연		2,318	28.6		1,813	22.3	
위험 음주	정상		1,382	28.1		1,028	20.9	
	위험 음주		661	32.8	0.000	464	23.0	0.000
	알코올 사용장애		497	39.0		399	31.3	
신체활동	중등도 신체활동	예	262	26.3	0.003	204	20.5	0.026
		아니요	2,782	30.9		2,126	23.6	
	격렬한 신체활동	예	534	26.1	0.000	411	20.1	0.000
		아니요	2,510	31.5		1,920	24.1	
수면시간	7시간 미만		1,484	32.6		1,125	24.7	
	7~8시간		825	27.0	0.000	598	19.6	0.000
	8시간 이상		736	30.8		608	25.4	
계			3,044	30.4		2,330	23.3	

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'라는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-107〉 신체적 건강행태와 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			일의 진행과정에 대한 무망감[1]			목적달성 가능성에 대한 무망감[2]		
			습관 보유율[3]			습관 보유율		
			n(%)	/ P-value		n(%)	/ P-value	
현재 흡연	현재 흡연		661	35.1	0.000	499	26.5	0.000
	비흡연		2,256	27.8		1,740	21.4	
위험 음주	정상		1,295	26.4		955	19.4	
	위험 음주		596	29.6	0.000	413	20.5	0.000
	알코올 사용장애		483	37.9		407	31.9	
신체활동	중등도 신체활동	예	260	26.0	0.023	200	20.1	0.065
		아니요	2,658	29.5		2,039	22.6	
	격렬한 신체활동	예	519	25.4	0.000	395	19.3	0.000
		아니요	2,399	30.1		1,844	23.2	
수면시간	7시간 미만		1,412	31.0		1,052	23.1	
	7~8시간		773	25.3	0.000	590	19.3	0.000
	8시간 이상		732	30.6		597	25.0	
계			2,917	29.2		2,239	22.4	

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.
2) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용 없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'라는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 3-108〉 신체적 건강행태와 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			일 시작단계의 걱정[1] 습관 보유율[4] n(%)	P-value	시간부족에 대한 걱정[2] 습관 보유율 n(%)	P-value	일의 결과에 대한 걱정[3] 습관 보유율 n(%)	P-value
현재 흡연	현 재흡연		946 50.2	0.962	939 49.9	0.029	1,034 54.9	0.017
	비흡연		4,073 50.2		3,821 47.1		4,209 51.9	
위험 음주	정상		2,440 49.7		2,294 46.7		2,525 51.4	
	위험 음주		995 49.4	0.000	992 49.2	0.000	1,091 54.1	0.000
	알코올 사용장애		766 60.1		711 55.7		808 63.4	
신체 활동	중등도 신체활동	예	434 43.5	0.000	440 44.1	0.020	466 46.8	0.000
		아니요	4,585 50.9		4,321 48.0		4,777 53.1	
	격렬한 신체활동	예	913 44.7	0.000	917 44.9	0.006	1,014 49.6	0.005
		아니요	4,106 51.6		3,844 48.3		4,229 53.1	
수면 시간	7시간 미만		2,386 52.4		2,284 50.1		2,498 54.8	
	7~8시간		1,454 47.6	0.000	1,372 44.9	0.000	1,543 50.5	0.000
	8시간 이상		1,180 49.3		1,105 46.2		1,202 50.3	
계			5,019 50.2		4,761 47.6		5,243 52.4	

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야할지 걱정이 앞선다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 3-109〉 신체적 건강행태와 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자신에 대한 실망감[1] 습관 보유율[3] n(%)		P-value	자기 가치에 대한 부정적 사고[2] 습관 보유율 n(%)		P-value
현재 흡연	현재 흡연		665	35.3	0.000	427	22.7	0.004
	비흡연		2,442	30.1		1,599	19.7	
위험 음주	정상		1,428	29.1		906	18.4	
	위험 음주		597	29.6	0.000	374	18.6	0.000
	알코올 사용장애		538	42.1		345	27.1	
신체활동	중등도 신체활동	예	296	29.7	0.318	199	19.9	0.804
		아니요	2,812	31.2		1,827	20.3	
	격렬한 신체활동	예	556	27.2	0.000	351	17.2	0.000
		아니요	2,552	32.1		1,675	21.0	
수면시간	7시간 미만		1,503	33.0		941	20.7	
	7~8시간		840	27.5	0.000	556	18.2	0.001
	8시간 이상		763	31.9		529	22.1	
계			3,107	31.1		2,026	20.3	

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'라는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-109〉 신체적 건강행태와 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자기 능력에 대한 부정적 사고[1] 습관 보유율[3] n(%)		P-value	상대적 가치에 대한 부정적 사고[2] 습관 보유율 n(%)		P-value
현재 흡연	현재 흡연		437	23.2	0.069	921	48.9	0.003
	비흡연		1,728	21.3		3,656	45.0	
위험 음주	정상		967	19.7		2,177	44.3	
	위험 음주		398	19.8	0.000	950	47.1	0.000
	알코올 사용장애		345	27.1		678	53.1	
신체활동	중등도 신체활동	예	188	18.9	0.025	424	42.5	0.031
		아니요	1,976	22.0		4,152	46.1	
	격렬한 신체활동	예	356	17.4	0.000	852	41.7	0.000
		아니요	1,809	22.7		3,725	46.8	
수면시간	7시간 미만		968	21.2		2,184	47.9	
	7~8시간		592	19.4	0.000	1,305	42.8	0.000
	8시간 이상		605	25.3		1,087	45.5	
계			2,165	21.6		4,577	45.8	

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 3-110〉 신체적 건강행태와 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]			자기도피 원인으로서의 고통스런 일상[2]		
			습관 보유율[3]			습관 보유율		
			n(%)	/ P-value		n(%)	/ P-value	
현재 흡연	현재 흡연		514	27.3	0.000	538	28.6	0.000
	비흡연		1,812	22.3		1,834	22.6	
위험 음주	정상		1,025	20.9		1,049	21.4	
	위험 음주		432	21.4	0.000	455	22.6	0.000
	알코올 사용장애		440	34.5		438	34.3	
신체활동	중등도 신체활동	예	222	22.2	0.434	224	22.5	0.327
		아니요	2,104	23.4		2,148	23.9	
	격렬한 신체활동	예	420	20.6	0.001	426	20.8	0.001
		아니요	1,906	23.9		1,946	24.5	
수면시간	7시간 미만		1,081	23.7		1,123	24.6	
	7~8시간		612	20.1	0.000	639	20.9	0.000
	8시간 이상		633	26.5		610	25.5	
계			2,326	23.3		2,372	23.7	

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서의 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-110〉 신체적 건강행태와 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1] 습관 보유율[3] n(%)		P-value	자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[2] 습관 보유율 n(%)		P-value
현재 흡연	현재 흡연		479	25.5	0.424	513	27.2	0.000
	비흡연		1,993	24.6		1,887	23.2	
위험 음주	정상		1,112	22.6		1,110	22.6	
	위험 음주		453	22.5	0.000	427	21.2	0.000
	알코올 사용장애		417	32.7		404	31.6	
신체활동	중등도 신체활동	예	216	21.7	0.019	224	22.5	0.232
		아니요	2,256	25.1		2,176	24.2	
	격렬한 신체활동	예	434	21.2	0.000	443	21.7	0.006
		아니요	2,039	25.6		1,956	24.6	
수면시간	7시간 미만		1,098	24.1		1,121	24.6	
	7~8시간		679	22.2	0.000	643	21.1	0.000
	8시간 이상		696	29.1		636	26.6	
계			2,473	24.7		2,399	24	

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

7) 기타 정신적 습관

〈부표 3-111〉 신체적 건강행태와 기타 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			끊임없는 생각[1]			인정 추구[2]			완벽 추구[3]		
			습관 보유율[4]			습관 보유율			습관 보유율		
			n(%)	/ P-value		n(%)	/ P-value		n(%)	/ P-value	
현재 흡연	현재 흡연		1,220	64.8	0.000	1,086	57.7	0.000	1,018	54.1	0.000
	비흡연		4,654	57.3		4,127	50.9		3,928	48.4	
위험 음주	정상		2,856	58.1		2,472	50.3		2,368	48.2	
	위험 음주		1,316	65.3	0.000	1,141	56.6	0.000	1,069	53.0	0.000
	알코올 사용장애		861	67.5		765	60.0		698	54.7	
신체활동	중등도 신체활동	예	594	59.5	0.571	507	50.9	0.395	496	49.7	0.847
		아니요	5,280	58.6		4,706	52.3		4,450	49.4	
	격렬한 신체활동	예	1,244	60.9	0.025	1,096	53.7	0.119	1,011	49.5	0.959
		아니요	4,630	58.2		4,117	51.7		3,935	49.4	
수면시간	7시간 미만		2,787	61.2		2,451	53.8		2,365	51.9	
	7~8시간		1,772	58.0	0.000	1,579	51.7	0.003	1,432	46.9	0.000
	8시간 이상		1,315	55.0		1,183	49.5		1,148	48.0	
계			5,874	58.7		5,214	52.1		4,946	49.5	

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-111〉 신체적 건강행태와 기타 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			타인 비난[1]			부정경험 과대평가[2]			자기중심화[3]		
			습관 보유율[4]			습관 보유율			습관 보유율		
			n(%)	/ P-value		n(%)	/ P-value		n(%)	/ P-value	
현재 흡연	현재 흡연		352	18.7	0.004	592	31.4	0.009	638	33.9	0.913
	비흡연		1,297	16.0		2,305	28.4		2,738	33.7	
위험 음주	정상		715	14.5		1,298	26.4		1,614	32.8	
	위험 음주		289	14.3	0.000	578	28.7	0.000	641	31.8	0.001
	알코올 사용장애		276	21.6		494	38.7		484	37.9	
신체활동	중등도 신체활동	예	154	15.4	0.349	263	26.4	0.057	313	31.4	0.096
		아니요	1,495	16.6		2,634	29.3		3,063	34.0	
	격렬한 신체활동	예	318	15.6	0.207	534	26.1	0.002	636	31.2	0.005
		아니요	1,331	16.7		2,363	29.7		2,739	34.4	
수면시간	7시간 미만		696	15.3		1,384	30.4		1,493	32.8	
	7~8시간		477	15.6	0.000	778	25.5	0.000	981	32.1	0.000
	8시간 이상		476	19.9		734	30.7		902	37.7	
계			1,649	16.5		2,896	29		3,376	33.8	

주: 1) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-111〉 신체적 건강행태와 기타 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			주변 환경에 대한 부정적 사고[2] 습관 보유율 n(%)	/	P-value
현재 흡연	현재 흡연		656	34.8	0.000
	비흡연		2,355	29.0	
위험 음주	정상		1,395	28.4	0.000
	위험 음주		582	28.8	
	알코올 사용장애		532	41.7	
신체활동	중등도 신체활동	예	274	27.4	0.057
		아니요	2,737	30.4	
	격렬한 신체활동	예	518	25.4	0.000
		아니요	2,493	31.3	
수면시간	7시간 미만		1,490	32.7	0.000
	7~8시간		803	26.3	
	8시간 이상		718	30.0	
계			3,011	30.1	

주: 1) 주변시선 의식이란 '나는 주변 사람의 시선을 많이 의식하는 편이다.'는 것을 의미함.
2) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-111〉 신체적 건강행태와 기타 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			위험부담 성향[1] 습관 보유율[3] n(%)		P-value	변화 수용 성향[2] 습관 보유율 n(%)		P-value
현재 흡연	현재 흡연		992	52.7	0.000	1,126	59.8	0.000
	비흡연		3,731	46.0		4,395	54.2	
위험 음주	정상		2,283	46.5		2,721	55.4	
	위험 음주		1,055	52.3	0.000	1,233	61.2	0.000
	알코올 사용장애		628	49.2		719	56.3	
신체활동	중등도 신체활동	예	501	50.3	0.044	575	57.7	0.101
		아니요	4,222	46.9		4,947	54.9	
	격렬한 신체활동	예	1,103	54.0	0.000	1,257	61.6	0.000
		아니요	3,620	45.5		4,264	53.6	
수면시간	7시간 미만		2,195	48.2		2,532	55.6	
	7~8시간		1,442	47.2	0.096	1,704	55.8	0.275
	8시간 이상		1,086	45.4		1,286	53.8	
계			4,723	47.2		5,521	55.2	

주: 1) 위험부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
2) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

8) 정신적 습관과 관련한 일상적 행태

〈부표 3-112〉 신체적 건강행태와 정신적 습관과 관련한 일상적 행태

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			부정적 단어 사용[1] 습관 보유율[4] n(%)		P-value	거절 표현의 어려움[2] 습관 보유율 n(%)		P-value	외적표현 억제[3] 습관 보유율 n(%)		P-value
현재 흡연	현재 흡연		558	29.6	0.000	738	39.2	0.108	1,005	53.3	0.531
	비흡연		1,564	19.3		3,018	37.2		4,265	52.5	
위험 음주	정상		826	16.8	0.000	1,853	37.7	0.000	2,628	53.5	0.162
	위험 음주		495	24.5		783	38.8		1,110	55.0	
	알코올 사용장애		439	34.4		559	43.8		717	56.2	
신체활동	중등도 신체활동	예	223	22.4	0.350	371	37.2	0.811	517	51.8	0.574
		아니요	1,899	21.1		3,385	37.6		4,753	52.8	
	격렬한 신체활동	예	438	21.5	0.776	771	37.7	0.837	1,050	51.4	0.198
		아니요	1,684	21.2		2,985	37.5		4,219	53.0	
수면시간	7시간 미만		1,032	22.7	0.000	1,734	38.0	0.016	2,462	54.0	0.050
	7~8시간		526	17.2		1,182	38.7		1,577	51.7	
	8시간 이상		564	23.6		840	35.1		1,230	51.5	
계			2,122	21.2		3,756	37.6		5,270	52.7	

주: 1) 부정적 단어 사용이란 '나는 대화할 때 욕이나 부정적 단어를 자주 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 거절 표현의 어려움이란 '나는 '아니다', '안 된다'라는 말을 잘 못한다.'는 것을 의미함.
3) 외적표현 억제란 '나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.'는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-112〉 신체적 건강행태와 정신적 습관과 관련한 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			지연행동[1]			자기중심적 대화[2]			스마트폰 사용[3]		
			습관 보유율[4]			습관 보유율			습관 보유율		
			n(%)	/ P-value		n(%)	/ P-value		n(%)	/ P-value	
현재 흡연	현재 흡연		621	33.0	0.679	834	44.3	0.413	1,055	56.0	0.082
	비흡연		2,716	33.5		3,509	43.2		4,368	53.8	
위험 음주	정상		1,509	30.7		1,978	40.3		2,539	51.7	
	위험 음주		664	32.9	0.000	934	46.3	0.000	1,243	61.7	0.000
	알코올 사용장애		574	45.0		647	50.7		847	66.4	
신체활동	중등도 신체활동	예	300	30.1	0.021	425	42.7	0.613	530	53.1	0.473
		아니요	3,037	33.7		3,917	43.5		4,894	54.4	
	격렬한 신체활동	예	629	30.8	0.006	917	44.9	0.129	1,173	57.4	0.001
		아니요	2,708	34.0		3,425	43.0		4,251	53.4	
수면시간	7시간 미만		1,524	33.4		1,944	42.7		2,457	53.9	
	7~8시간		914	29.9	0.000	1,334	43.7	0.314	1,605	52.6	0.005
	8시간 이상		899	37.6		1,064	44.5		1,362	57.0	
계			3,337	33.4		4,342	43.4		5,423	54.2	

주: 1) 지연행동이란 '나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 벼락치기로 한다.'라는 것을 의미함.
2) 자기중심적 대화란 '나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.'라는 것을 의미함.
3) 스마트폰 사용이란 '나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.'라는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-112〉 신체적 건강행태와 정신적 습관과 관련한 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			계획에 따른 행동 추구[1] 습관 보유율[4] n(%)		P-value	다중 일처리 성향[2] 습관 보유율 n(%)		P-value	외모에 대한 관심[3] 습관 보유율 n(%)		P-value
현재 흡연	현재 흡연		1,021	54.2	0.192	938	49.8	0.124	821	43.6	0.056
	비흡연		4,266	52.6		3,884	47.9		3,735	46.0	
위험음주	정상		2,696	54.9	0.005	2,255	45.9	0.000	2,059	41.9	0.000
	위험 음주		1,115	55.3		1,026	50.9		970	48.1	
	알코올 사용장애		639	50.1		787	61.7		736	57.7	
신체활동	중등도 신체활동	예	600	60.2	0.000	486	48.8	0.726	464	46.5	0.513
		아니요	4,687	52.1		4,336	48.2		4,092	45.4	
	격렬한 신체활동	예	1,217	59.6	0.000	1,038	50.8	0.008	1,060	51.9	0.000
		아니요	4,070	51.1		3,784	47.6		3,496	43.9	
수면시간	7시간 미만		2,405	52.8	0.003	2,221	48.7	0.015	2,016	44.2	0.000
	7~8시간		1,678	55.0		1,409	46.1		1,353	44.3	
	8시간 이상		1,204	50.4		1,192	49.9		1,186	49.6	
계			5,287	52.9		4,822	48.2		4,555	45.6	

주: 1) 계획에 따른 행동 추구란 '나는 계획을 짜 놓고 계획대로 행동하는 편이다.'라는 것을 의미함.
2) 다중 일처리 성향이란 '나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.'는 것을 의미함.
3) 외모에 대한 관심이란 '나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.'라는 것을 의미함.
4) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

〈부표 3-112〉 신체적 건강행태와 정신적 습관과 관련한 일상적 행태 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			분노조절 능력 부족[1] 습관 보유율[3] n(%)	/	P-value	시간 준수 의식[2] 습관 보유율 n(%)	/	P-value
현재 흡연	현재 흡연		425	22.6	0.017	1,507	80.0	0.167
	비흡연		1,631	20.1		6,379	78.6	
위험 음주	정상		878	17.9		3,987	81.1	
	위험 음주		406	20.2	0.000	1,637	81.2	0.000
	알코올 사용장애		433	34.0		933	73.1	
신체활동	중등도 신체활동	예	194	19.5	0.364	817	81.9	0.012
		아니요	1,862	20.7		7,069	78.5	
	격렬한 신체활동	예	391	19.1	0.075	1,669	81.7	0.000
		아니요	1,665	20.9		6,217	78.1	
수면시간	7시간 미만		917	20.1		3,639	79.9	
	7~8시간		586	19.2	0.001	2,447	80.2	0.000
	8시간 이상		553	23.1		1,800	75.3	
계			2,056	20.6		7,886	78.9	

주: 1) 분노조절 능력 부족이란 '나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.'는 것을 의미함.
2) 시간 준수 의식이란 '나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.'라는 것을 의미함.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

3. 신체적 건강행태·수준과 정신건강 수준

가. 신체적 건강수준과 정신건강

〈부표 3-113〉 신체적 건강수준과 우울

(단위: 점, 명, %)

신체적 건강수준		우울[1]							
		M±SD/P-value		정상군		위험군			
				n(%) / P-value		n(%) / P-value			
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	13.26±6.59		363	26.4	1011	73.6		
	보통	9.07±5.51	0.000	2572	50.6	2506	49.4	〈.0001	
	좋음/매우 좋음	6.41±5.11		2536	71.5	1011	28.5		
질환 유무	있음	10.29±6.43	0.000	861	44.8	1061	55.2	〈.0001	
	없음	8.33±5.77		4611	57.1	3467	42.9		
건강 관련 삶의 질	높다	6.71±4.92	0.000	4093	69.1	1830	30.9	〈.0001	
	낮다	11.59±6.14		1379	33.8	2698	66.2		
계		8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3		

주 : 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.

〈부표 3-114〉 신체적 건강수준과 불안

(단위: 점, 명, %)

신체적 건강수준		불안[1]									
		M±SD/P-value		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안			
				n(%) / P-value		n(%) / P-value		n(%) / P-value			
주관적 건강수준	매우 나쁨/나쁨	44.24±8.9		726	52.8	586	42.7	62	4.5		
	보통	37.82±7.63	0.000	4,061	80.0	993	19.6	24	0.5	0.000	
	좋음/매우 좋음	34±7.53		3,152	88.9	385	10.9	10	0.3		
질환 유무	있음	39.94±9.05	0.000	1,362	70.8	516	26.8	45	2.3	0.000	
	없음	36.73±8.16		6,577	81.4	1,449	17.9	52	0.6		
건강 관련 삶의 질	높다	34.59±7.25	0.000	5,268	88.9	641	10.8	15	0.3	0.000	
	낮다	41.36±8.42		2,671	65.5	1,324	32.5	82	2.0		
계		37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0		

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.

나. 신체적 건강행태와 정신건강

〈부표 3-115〉 신체적 건강행태와 우울

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			우울[1]					
			M±SD/P-value		정상군		위험군	
					n(%)		n(%) / P-value	
현재 흡연	현재 흡연		9.69±6.39	0.000	917	48.7	966	51.3 〈.0001
	비흡연		8.47±5.82		4555	56.1	3562	43.9
위험 음주	정상		8±5.7		2944	59.9	1970	40.1
	위험 음주		8.75±5.91	0.000	1083	53.7	933	46.3 〈.0001
	알코올 사용장애		11.52±6.31		439	34.4	837	65.6
신체활동	중등도 신체활동	예	8.24±6.3	0.014	597	59.9	400	40.1 0.001
		아니요	8.75±5.91		4875	54.1	4128	45.9
	격렬한 신체활동	예	7.91±5.96	0.000	1243	60.9	799	39.1 〈.0001
		아니요	8.91±5.93		4229	53.1	3729	46.9
수면시간	7시간 미만		9.24±6.2		2335	51.2	2222	48.8
	7~8시간		7.93±5.48	0.000	1802	59.0	1250	41.0 〈.0001
	8시간 이상		8.67±5.95		1335	55.8	1056	44.2
계			8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.

〈부표 3-116〉 신체적 건강행태와 불안

(단위: 점, 명, %)

신체적 건강행태			불안[1]								
			M±SD/P-value		정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		
					n(%)		n(%)		n(%) / P-value		
현재 흡연	현재 흡연		38.29±8.96	0.000	1,399	74.3	454	24.1	30	1.6	0.000
	비흡연		37.13±8.29		6,540	80.6	1,511	18.6	66	0.8	
위험음주	정상		36.31±8.03		4,138	84.2	736	15.0	41	0.8	
	위험 음주		37.25±8.36	0.000	1,592	79.0	405	20.1	19	0.9	0.000
	알코올 사용장애		41.23±8.72		789	61.8	467	36.6	21	1.6	
신체활동	중등도 신체활동	예	36.51±9.01	0.160	795	79.8	187	18.7	15	1.5	0.162
		아니요	37.44±8.36		7,143	79.3	1,778	19.7	82	0.9	
	격렬한 신체활동	예	35.97±8.59	0.000	1,693	82.9	332	16.2	18	0.9	0.000
		아니요	37.7±8.36		6,246	78.5	1,633	20.5	79	1.0	
수면시간	7시간 미만		37.98±8.74		3,465	76.0	1,030	22.6	62	1.4	
	7~8시간		36.32±7.84	0.000	2,577	84.4	459	15.0	16	0.5	0.000
	8시간 이상		37.46±8.45		1,897	79.3	475	19.9	18	0.8	
계			37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.

제4절 정신적 습관 및 정신적 습관 관련 일상적 행태와 정신건강 수준

1. 정신적 습관과 우울

〈부표 3-117〉 인지적 오류 관련 정신적 습관과 우울

(단위: 점, 명, %)

정신건강		우울[1]						
		평균±표준편차	*p*	정상군		위험군		*p*
				n(%)		n(%)		
임의적 추론[2]	습관 보유[7]	9.87±6.16	0.000	2,142	46.9	2,426	53.1	0.000
	습관 미보유[8]	7.72±5.59		3,330	61.3	2,102	38.7	
선택적 추상화[3]	습관 보유	8.75±6.01	0.364	3,233	54.9	2,655	45.1	0.658
	습관 미보유	8.64±5.88		2,238	54.4	1,873	45.6	
개인화[4]	습관 보유	10.31±6.21	0.000	1,717	43.3	2,251	56.7	0.000
	습관 미보유	7.64±5.53		3,755	62.2	2,278	37.8	
이분법적 사고[5]	습관 보유	9.29±6.12	0.000	2,186	50.9	2,107	49.1	0.000
	습관 미보유	8.26±5.79		3,286	57.6	2,421	42.4	
파국화[6]	습관 보유	9.98±6.17	0.000	2,274	45.6	2,711	54.4	0.000
	습관 미보유	7.43±5.45		3,198	63.8	1,817	36.2	
계		8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'를 의미함.
4) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
5) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
6) 파국적 상황이란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
7) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
8) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-118〉 반추 관련 정신적 습관과 우울

(단위: 점, 명, %)

정신건강		우울[1]						
		평균±표준편차	*p*	정상군		위험군		*p*
				n(%)		n(%)		
불운에 대한 회상적 반추[2]	습관 보유[5]	10.1±6.12	0.000	2,299	44.6	2,860	55.4	0.000
	습관 미보유[6]	7.21±5.38		3,173	65.5	1,668	34.5	
대처능력 부족에 대한 반추[3]	습관 보유	9.55±6.09	0.000	3,079	48.9	3,212	51.1	0.000
	습관 미보유	7.27±5.43		2,393	64.5	1,316	35.5	
나의 잘못에 대한 비판적 반추[4]	습관 보유	9.19±6.06	0.000	3,410	50.9	3,293	49.1	0.000
	습관 미보유	7.71±5.6		2,062	62.5	1,235	37.5	
계		8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
3) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
4) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
5) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-119〉 무망 관련 정신적 습관과 우울

(단위: 점, 명, %)

정신건강		우울[1]				
		평균±표준편차	*p*	정상군 n(%)	위험군 n(%)	*p*
자신의 미래에 대한 무망감[2]	습관 보유[6]	12.06±6.18	0.000	944 31.0	2,100 69.0	0.000
	습관 미보유[7]	7.23±5.21		4,528 65.1	2,428 34.9	
좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[3]	습관 보유	12.7±6.39	0.000	653 28.0	1,678 72.0	0.000
	습관 미보유	7.49±5.24		4,819 62.8	2,850 37.2	
일의 진행과정에 대한 무망감[4]	습관 보유	12.15±6.28	0.000	902 30.9	2,016 69.1	0.000
	습관 미보유	7.28±5.19		4,570 64.5	2,513 35.5	
목적달성 가능성에 대한 무망감[5]	습관 보유	12.52±6.27	0.000	639 28.5	1,600 71.5	0.000
	습관 미보유	7.6±5.38		4,833 62.3	2,928 37.7	
계		8.7±5.95		5,472 54.7	4,528 45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
3) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일 보다는 나쁜 일이다.'라는 것을 의미함.
4) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'라는 것을 의미함.
5) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'라는 것을 의미함.
6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
7) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-120〉 걱정 관련 정신적 습관과 우울

(단위: 점, 명, %)

정신건강		우울[1]						
		평균±표준편차	*p*	정상군		위험군		*p*
				n(%)		n(%)		
일 시작단계의 걱정[2]	습관 보유[5]	10.37±6.03	0.000	2,122	42.3	2,896	57.7	0.000
	습관 미보유[6]	7.03±5.38		3,350	67.2	1,632	32.8	
시간부족에 대한 걱정[3]	습관 보유	10.13±6.06	0.000	2,079	43.7	2,682	56.3	0.000
	습관 미보유	7.41±5.55		3,393	64.8	1,846	35.2	
일의 결과에 대한 걱정[4]	습관 보유	10.25±6.1	0.000	2,277	43.4	2,966	56.6	0.000
	습관 미보유	6.99±5.29		3,195	67.2	1,562	32.8	
계		8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
3) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
4) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
5) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-121〉 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관과 우울

(단위: 점, 명, %)

정신건강		우울[1]						
		평균±표준편차	*p*	정상군		위험군		*p*
				n(%)		n(%)		
자신에 대한 절망감[2]	습관 보유[6]	12.39±6.16	0.000	884	28.5	2,223	71.5	0.000
	습관 미보유[7]	7.04±5.04		4,588	66.6	2,305	33.4	
자기 가치에 대한 부정적 사고3)	습관 보유	13.12±6.39	0.000	508	25.1	1,518	74.9	0.000
	습관 미보유	7.58±5.28		4,964	62.3	3,010	37.7	
자기 능력에 대한 부정적 사고[4]	습관 보유	12.25±6.43	0.000	667	30.8	1,498	69.2	0.000
	습관 미보유	7.72±5.42		4,805	61.3	3,030	38.7	
상대적 가치에 대한 부정적 사고[5]	습관 보유	10.58±6.16	0.000	1,888	41.2	2,689	58.8	0.000
	습관 미보유	7.12±5.27		3,584	66.1	1,839	33.9	
계		8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 자신에 대한 절망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
3) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
4) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
5) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
7) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-122〉 자기도피 관련 정신적 습관과 우울

(단위: 점, 명, %)

정신건강		우울[1]						
		평균±표준편차	*p*	정상군		위험군		*p*
				n(%)		n(%)		
자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[2]	습관 보유[6]	12.57±6.35	0.000	667	28.7	1,659	71.3	0.000
	습관 미보유[7]	7.53±5.3		4,805	62.6	2,869	37.4	
자기도피 원인으로서의 고통스런 일상[3]	습관 보유	13.16±6.21	0.000	556	23.4	1,816	76.6	0.000
	습관 미보유	7.32±5.14		4,916	64.4	2,712	35.6	
어려운 일에 대한 무조건적 회피[4]	습관 보유	11.75±6.36	0.000	831	33.6	1,641	66.4	0.000
	습관 미보유	7.7±5.46		4,641	61.6	2,887	38.4	
자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[5]	습관 보유	11.68±6.41	0.000	832	34.7	1,567	65.3	0.000
	습관 미보유	7.76±5.48		4,640	61.0	2,961	39.0	
계		8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
3) 자기도피 원인으로서의 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
4) 어려운 일에 대한 무조건적 회피란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
5) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.
6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
7) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-123〉 기타 관련 정신적 습관과 우울

(단위: 점, 명, %)

정신건강		우울[1]						
		평균±표준편차	*p*	정상군		위험군		*p*
				n(%)		n(%)		
끊임없는 생각[2]	습관 보유[12]	9.21±6.12	0.000	3,024	51.5	2,850	48.5	0.000
	습관 미보유[13]	7.98±5.63		2,448	59.3	1,678	40.7	
인정 추구[3]	습관 보유	9.14±6.08	0.000	2,725	52.3	2,489	47.7	0.000
	습관 미보유	8.23±5.77		2,747	57.4	2,039	42.6	
완벽 추구[4]	습관 보유	9.46±6.18	0.000	2,471	50.0	2,475	50.0	0.000
	습관 미보유	7.97±5.62		3,001	59.4	2,053	40.6	
타인 비난[5]	습관 보유	11.62±6.16	0.000	568	34.5	1,081	65.5	0.000
	습관 미보유	8.13±5.74		4,904	58.7	3,447	41.3	
부정경험 과대평가[6]	습관 보유	11.83±6.36	0.000	959	33.1	1,937	66.9	0.000
	습관 미보유	7.43±5.27		4,513	63.5	2,591	36.5	
자기중심화[7]	습관 보유	9.74±6.22	0.000	1,604	47.5	1,771	52.5	0.000
	습관 미보유	8.17±5.74		3,868	58.4	2,757	41.6	
주변 환경에 대한 부정적 사고[9]	습관 보유	12.16±6.2	0.000	907	30.1	2,104	69.9	0.000
	습관 미보유	7.21±5.17		4,565	65.3	2,424	34.7	
위험부담 성향[10]	습관 보유	8.14±5.88	0.000	2,790	59.1	1,933	40.9	0.000
	습관 미보유	9.21±5.98		2,682	50.8	2,595	49.2	
변화 수용 성향[11]	습관 보유	7.82±5.65	0.000	3,372	61.1	2,149	38.9	0.000
	습관 미보유	9.79±6.14		2,100	46.9	2,379	53.1	
계		8.7±5.95		5,472	54.7	4,528	45.3	

주: 1) 우울은 CES-D11 척도를 이용하여 측정하였으며, 측정된 총점에 11분의 20을 곱한 점수(만점 60점)가 0~15점인 경우는 정상군, 16점 이상인 경우를 우울 위험군으로 구분함.
2) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.
4) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
5) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.
6) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
7) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
8) 주변시선 의식이란 '나는 주변 사람의 시선을 많이 의식하는 편이다.'는 것을 의미함.
9) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
10) 위험부담 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
11) 변화 수용 성향이란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
12) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
13) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

2. 정신적 습관과 불안

〈부표 3-124〉 인지적 오류 관련 정신적 습관과 불안

(단위: 점, 명, %)

정신건강		불안[1]								
		평균±표준편차	*p*	정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		*p*
				n(%)		n(%)		n(%)		
임의적 추론[2]	습관 보유[7]	38.78±8.64	0.000	3,448	75.5	1,048	23.0	71	1.6	0.000
	습관 미보유[8]	36.15±8.06		4,491	82.7	916	16.9	25	0.5	
선택적 추상화[3]	습관 보유	37.38±8.53	0.700	4,692	79.7	1,133	19.2	63	1.1	0.341
	습관 미보유	37.31±8.3		3,246	79.0	832	20.2	33	0.8	
개인화[4]	습관 보유	39.74±8.73	0.000	2,808	70.8	1,098	27.7	62	1.6	0.000
	습관 미보유	35.78±7.85		5,131	85.1	867	14.4	34	0.6	
이분법적 사고[5]	습관 보유	38.22±8.73	0.000	3,287	76.6	947	22.1	60	1.4	0.000
	습관 미보유	36.69±8.14		4,652	81.5	1,018	17.8	37	0.6	
파국화[6]	습관 보유	39.03±8.72	0.000	3,687	74.0	1,214	24.4	83	1.7	0.000
	습관 미보유	35.67±7.78		4,251	84.8	751	15.0	13	0.3	
계		37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
3) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'를 의미함.
4) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
5) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
6) 파국적 상황이란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
7) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
8) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-125〉 반추 관련 정신적 습관과 불안

(단위: 점, 명, %)

정신건강		불안[1]								
		평균±표준편차	*p*	정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		*p*
				n(%)		n(%)		n(%)		
불운에 대한 회상적 반추[2]	습관 보유[5]	39.17±8.58	0.000	3,791	73.5	1,293	25.1	75	1.5	0.000
	습관 미보유[6]	35.41±7.83		4,148	85.7	672	13.9	21	0.4	
대처능력 부족에 대한 반추[3]	습관 보유	38.33±8.55	0.000	4,816	76.6	1,389	22.1	86	1.4	0.000
	습관 미보유	35.69±7.96		3,123	84.2	576	15.5	11	0.3	
나의 잘못에 대한 비판적 반추[4]	습관 보유	37.85±8.51	0.000	5,234	78.1	1,380	20.6	89	1.3	0.000
	습관 미보유	36.34±8.18		2,705	82.0	585	17.7	8	0.2	
계		37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.

2) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.

3) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.

4) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.

5) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-126〉 무망 관련 정신적 습관과 불안

(단위: 점, 명, %)

정신건강		불안[1]								
		평균±표준편차	*p*	정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		*p*
				n(%)		n(%)		n(%)		
자신의 미래에 대한 무망감[2]	습관 보유[6]	41.8±8.67	0.000	1,931	63.4	1,033	33.9	80	2.6	0.000
	습관 미보유[7]	35.4±7.54		6,008	86.4	931	13.4	16	0.2	
좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[3]	습관 보유	42.82±8.8	0.000	1,352	58.0	906	38.9	72	3.1	0.000
	습관 미보유	35.69±7.57		6,586	85.9	1,059	13.8	25	0.3	
일의 진행과정에 대한 무망감[4]	습관 보유	41.91±8.69	0.000	1,825	62.6	1,018	34.9	74	2.5	0.000
	습관 미보유	35.47±7.56		6,113	86.3	947	13.4	22	0.3	
목적달성 가능성에 대한 무망감[5]	습관 보유	42.85±8.71	0.000	1,301	58.1	871	38.9	67	3.0	0.000
	습관 미보유	35.76±7.65		6,638	85.5	1,094	14.1	29	0.4	
계		37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
3) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'라는 것을 의미함.
4) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'라는 것을 의미함.
5) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'라는 것을 의미함.
6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
7) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-127〉 걱정 관련 정신적 습관과 불안

(단위: 점, 명, %)

정신건강		불안[1]								
		평균±표준편차	*p*	정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		*p*
				n(%)		n(%)		n(%)		
일 시작단계의 걱정[2]	습관 보유[5]	39.7±8.46	0.000	3,637	72.5	1,296	25.8	86	1.7	0.000
	습관 미보유[6]	34.97±7.71		4,302	86.4	668	13.4	11	0.2	
시간부족에 대한 걱정[3]	습관 보유	39.32±8.51	0.000	3,499	73.5	1,186	24.9	76	1.6	0.000
	습관 미보유	35.56±7.95		4,440	84.7	779	14.9	20	0.4	
일의 결과에 대한 걱정[4]	습관 보유	39.46±8.48	0.000	3,851	73.4	1,307	24.9	85	1.6	0.000
	습관 미보유	35.03±7.75		4,088	85.9	658	13.8	11	0.2	
계		37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.

2) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.

3) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다. '는 것을 의미함.

4) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.

5) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-128〉 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관과 불안

(단위: 점, 명, %)

정신건강		불안[1]					
		평균±표준편차	*p*	정상범위	경증~중간 정도 불안	심한 불안 + 매우 심한 불안	*p*
				n(%)	n(%)	n(%)	
자신에 대한 절망감[2]	습관 보유[6]	42.31±8.5	0.000	1,904 61.3	1,118 36.0	85 2.7	0.000
	습관 미보유[7]	35.11±7.39		6,034 87.5	847 12.3	11 0.2	
자기 가치에 대한 부정적 사고[3]	습관 보유	43.4±8.73	0.000	1,134 56.0	825 40.7	67 3.3	0.000
	습관 미보유	35.81±7.63		6,804 85.3	1,140 14.3	30 0.4	
자기 능력에 대한 부정적 사고[4]	습관 보유	42.36±8.9	0.000	1,313 60.7	788 36.4	64 2.9	0.000
	습관 미보유	35.96±7.75		6,625 84.6	1,177 15.0	33 0.4	
상대적 가치에 대한 부정적 사고[5]	습관 보유	39.67±8.66	0.000	3,298 72.1	1,196 26.1	82 1.8	0.000
	습관 미보유	35.39±7.71		4,640 85.6	769 14.2	14 0.3	
계		37.35±8.43		7,939 79.4	1,965 19.6	96 1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.
2) 자신에 대한 절망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
3) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
4) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
5) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
7) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-129〉 자기도피 관련 정신적 습관과 불안

(단위: 점, 명, %)

정신건강		불안[1]								
		평균±표준편차	*p*	정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		*p*
				n(%)		n(%)		n(%)		
자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[2]	습관 보유[6]	42.68±8.83	0.000	1,357	58.3	900	38.7	69	3.0	0.000
	습관 미보유[7]	35.73±7.6		6,582	85.8	1,065	13.9	27	0.4	
자기도피 원인으로서의 고통스런 일상[3]	습관 보유	43.45±8.5	0.000	1,315	55.4	983	41.4	74	3.1	0.000
	습관 미보유	35.45±7.46		6,624	86.8	982	12.9	22	0.3	
어려운 일에 대한 무조건적 회피[4]	습관 보유	41.73±8.79	0.000	1,558	63.0	849	34.3	66	2.7	0.000
	습관 미보유	35.91±7.79		6,381	84.8	1,116	14.8	31	0.4	
자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[5]	습관 보유	41.56±9.01	0.000	1,519	63.3	815	33.9	66	2.8	0.000
	습관 미보유	36.02±7.78		6,420	84.5	1,150	15.1	30	0.4	
계		37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.

2) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.

3) 자기도피 원인으로서의 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.

4) 어려운 일에 대한 무조건적 회피란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.

5) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.

6) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

7) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

〈부표 3-130〉 기타 관련 정신적 습관과 불안

(단위: 점, 명, %)

정신건강		불안[1]								
		평균±표준편차	p	정상범위		경증~중간 정도 불안		심한 불안 + 매우 심한 불안		p
				n(%)		n(%)		n(%)		
끊임없는 생각[2]	습관 보유[12]	37.93±8.63	0.000	4,546	77.4	1,251	21.3	77	1.3	0.000
	습관 미보유[13]	36.52±8.08		3,393	82.2	714	17.3	19	0.5	
인정 추구[3]	습관 보유	37.88±8.64	0.000	4,045	77.6	1,101	21.1	68	1.3	0.000
	습관 미보유	36.77±8.17		3,894	81.4	863	18.0	29	0.6	
완벽 추구[4]	습관 보유	38.25±8.8	0.000	3,762	76.1	1,113	22.5	71	1.4	0.000
	습관 미보유	36.46±7.96		4,176	82.6	852	16.9	26	0.5	
타인 비난[5]	습관 보유	41.93±8.66	0.000	991	60.1	624	37.8	35	2.1	0.000
	습관 미보유	36.44±8.09		6,948	83.2	1,341	16.1	62	0.7	
부정경험 과대평가[6]	습관 보유	41.96±8.82	0.000	1,782	61.5	1,040	35.9	75	2.6	0.000
	습관 미보유	35.47±7.5		6,157	86.7	925	13.0	22	0.3	
자기중심화[7]	습관 보유	38.74±8.82	0.000	2,489	73.7	842	25.0	44	1.3	0.000
	습관 미보유	36.64±8.14		5,449	82.3	1,123	16.9	52	0.8	
주변 환경에 대한 부정적 사고[9]	습관 보유	42.04±8.7	0.000	1,877	62.3	1,052	34.9	82	2.7	0.000
	습관 미보유	35.33±7.46		6,062	86.7	913	13.1	14	0.2	
위험부담 성향[10]	습관 보유	36.39±8.49	0.000	3,854	81.6	830	17.6	39	0.8	0.000
	습관 미보유	38.2±8.29		4,084	77.4	1,135	21.5	58	1.1	
변화 수용 성향[11]	습관 보유	36±8.16	0.000	4,629	83.8	854	15.5	38	0.7	0.000
	습관 미보유	39.01±8.47		3,309	73.9	1,111	24.8	58	1.3	
계		37.35±8.43		7,939	79.4	1,965	19.6	96	1.0	

주: 1) 불안은 Zung의 '자가평가 불안척도(SAS)'를 이용하여 측정하였으며, 총점 20~44점인 경우에는 정상범위, 45~59점은 경증~중간 정도 불안, 60~74점은 심한 불안, 75~80점은 매우 심한 불안으로 구분하였음.

2) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.

3) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.

4) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.

5) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.

6) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.

7) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.

8) 주변시선 의식이란 '나는 주변 사람의 시선을 많이 의식하는 편이다.'는 것을 의미함.

9) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.

10) 위험부담 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.

11) 변화 수용 성향이란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.

12) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.

13) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하지 않는 응답자의 비율임.

부록 4. 제4장 정신질환자군-대조군의 정신적 습관 실태 비교(세부조사결과)

제1절 사회적 관계망 및 사회·심리적 특성에 따른 정신적 습관 실태 비교

1. 정신적 습관

〈부표 4-1〉 정신질환 환자와 대조군의 인지적 오류 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관	습관 보유율[1]				습관 보유자의 습관 강도[2]	
	n(%)				평균점수±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
임의적 추론 (어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다)	101	50.5	106	53.0	2.44±2.85	2.55±2.89
선택적 추상화 (나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다)	107	53.5	147	73.5 ***	2.90±3.20	3.96±2.96 ***
개인화 (내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다)	105	52.5	88	44.0	2.66±3.07	1.84±2.47 **
이분법적 사고 (세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다)	101	50.5	116	58.0	2.78±3.31	3.07±3.12
파국화 (나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다)	120	60.0	127	63.5	3.76±3.59	3.19±3.06

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
3) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-2〉 정신질환 환자와 대조군의 반추 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]	
	n(%)		평균점수±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
불운에 대한 회상적 반추 ('내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각한다)	129 64.5	128 64.0	3.70±3.45	3.05±2.89
대처능력 부족에 대한 반추 ('왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각한다)	147 73.5	173 86.5 ***	4.49±3.44	4.39±2.77 *
나의 잘못에 대한 비판적 반추 (나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다)	151 75.5	173 86.5 ***	4.61±3.38	4.51±2.89 ***

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-3〉 정신질환 환자와 대조군의 무망 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]	
	n(%)		평균점수±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
자신의 미래에 대한 무망감 (나의 미래는 어두울 것 같다)	117 58.5	80 40.0 ***	3.23±3.37	1.48±2.28 ***
좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감 (앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다)	84 42.0	60 30.0 **	2.06±2.96	1.10±2.06 ***
일의 진행과정에 대한 무망감 (내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다)	98 49.0	70 35.0 **	2.48±3.15	1.18±2.07 ***
목적달성 가능성에 대한 무망감 (내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다)	71 35.5	50 25.0 *	1.92±3.02	0.93±1.97 ***

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-4〉 정신질환 환자와 대조군의 걱정 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]	
	n(%)		평균점수±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
일 시작단계의 걱정 ('어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다)	141 70.5	155 77.5	4.11±3.41	3.32±2.66 *
시간부족에 대한 걱정 (어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다)	128 64.0	129 64.5	3.66±3.36	2.73±2.57 **
일의 결과에 대한 걱정 (무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다)	133 66.5	138 69.0	3.90±3.43	2.85±2.60 ***

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-5〉 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]	
	n(%)		평균점수±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
자신에 대한 실망감 (나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다)	128 64.0	95 47.5 ***	3.33±3.33	1.64±2.23 ***
자기 가치에 대한 부정적 사고 (나는 가치 없는 인간이다)	77 38.5	51 25.5 **	2.03±3.10	0.86±1.77 ***
자기 능력에 대한 부정적 사고 (나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다)	86 43.0	77 38.5	2.21±3.07	1.62±2.59
상대적 가치에 대한 부정적 사고 (사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다)	150 75.0	145 72.5	4.13±3.28	2.79±2.47 ***

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-6〉 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]	
	n(%)		평균점수±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억 (과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다)	110 55.0	75 37.5 ***	3.18±3.50	1.28±2.02 ***
자기도피 원인으로서의 고통스런 일상 (일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다)	104 52.0	71 35.5 ***	2.65±3.15	1.17±1.97 ***
어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향 (어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다)	89 44.5	76 38.0	2.33±3.18	1.32±2.10 ***
자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래 (이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다)	81 40.5	75 37.5	2.12±3.04	1.3±2.10 **

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-7〉 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

정신적 습관	습관 보유율[1]		습관 보유자의 습관 강도[2]	
	n(%)		평균점수±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
끊임없는 생각 (나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다)	137 68.5	158 79.0 *	4.28±3.63	4.42±3.08
인정 추구 (다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다)	140 70.0	163 81.5 **	4.27±3.48	4.36±2.85
완벽 추구 (내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다)	125 62.5	136 68.0	3.62±3.44	3.65±3.17
타인 비난 (일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다)	64 32.0	81 40.5	1.21±2.18	1.38±2.07
부정경험 과대평가 (불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다)	116 58.0	91 45.5 *	3.05±3.25	1.75±2.36 ***
자기중심화 (다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다)	94 47.0	115 57.5 *	2.32±2.95	2.22±2.40
주변 환경에 대한 부정적 사고 (나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다)	100 50.0	148 74.0	2.65±3.27	3.58±2.75 ***
위험부담 성향 (나는 변화를 적극적으로 수용한다)	124 62.0	165 82.5 ***	3.28±3.18	4.45±2.85 **
변화 수용 성향 (나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다)	103 51.5	85 42.5 ***	2.71±3.23	1.51±2.28 ***

주: 1) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

2. 사회적 관계망과 정신적 습관

가. 사회적 관계망 실태 비교

〈부표 4-8〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 지지 실태

(단위: 점, 명, %)

사회적 지지[1)]	환자		대조군		
	n(%)		n(%)		
평균±표준편차	5.26±2.40		6.65±1.83		***
0~3	56	28.0	11	5.5	
4~6	79	39.5	66	33.0	***
7~10	65	32.5	123	61.5	

주: 1) '사회적 지지'는 다른 사람으로부터 도움을 받거나, 일상적인 문제와 감정을 함께 나누고 정보와 애정을 교환하는 것을 의미함. 자신이 사회적 지지를 얼마나 받고 있는지를 0~10으로 측정한 점수임.
2) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-9〉 정신질환 환자와 대조군의 가족 내 소통

(단위: 점, 명, %)

가족 내 소통[1)]	환자		대조군		
평균±표준편차	5.45±2.64		6.49±2.15		***
0~3	56	28.0	27	13.5	
4~6	67	33.5	52	26.0	***
7~10	77	38.5	121	60.5	

주: 1) '가족 내 소통'은 가족끼리 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마나 하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.
2) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-10〉 정신질환 환자와 대조군의 가족과의 관계의 원만함

(단위: 명, %)

가족과의 원만함[1)]	환자		대조군		
그렇다	138	69.0	183	91.5	***
그렇지 않다	62	31.0	17	8.5	

주: 1) '가족과의 관계의 원만함'은 전반적으로 보아 가족들과의 관계가 원만하다고 생각하는지에 대한 응답임.
2) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-11〉 정신질환 환자와 대조군의 심리적 의지의 상대(마음을 털어놓을 수 있는 상대)

(단위: 점, 명, %)

심리적 의지의 상대[1)]	환자		대조군		
평균±표준편차	3.87±2.48		5.85±1.96		***
0~3	112	56.0	29	14.5	
4~6	57	28.5	88	44.0	***
7~10	31	15.5	83	41.5	

주: 1) '심리적 의지 상대'는 평소 마음을 털어놓고 상의할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 생각하는지에 대해 0~10으로 측정한 점수임.
2) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

나. 사회적 관계망에 따른 정신적 습관 실태 비교

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 4-12〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 실태

구분			임의적 추론[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	26 46.4	9 81.8 *	2.43±3.06	3.82±2.96
		4~6	47 59.5	31 47.0	2.72±2.78	2.18±2.61
		7~10	28 43.1	66 53.7	2.09±2.76	2.63±3.00
가족 관계	가족 내 소통	0~3	21 37.5	14 51.9	1.89±2.71	2.59±3.02
		4~6	38 56.7	30 57.7	2.31±2.44	2.6±2.79
		7~10	42 54.5	62 51.2	2.94±3.21	2.52±2.92
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	34 54.8	13 76.5	2.55±2.95	4.35±3.14 *
		그렇다 매우 그렇다	67 48.6	93 50.8	2.38±2.82	2.38±2.81
심리적 의지 상대 규모		0~3	59 52.7	20 69.0	2.64±2.97	3.62±3.08
		4~6	27 47.4	47 53.4	1.96±2.46	2.55±2.87
		7~10	15 48.4	39 47.0	2.55±3.06	2.18±2.78

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-12〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			선택적 추상화[1]				
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)			평균±표준편차	
			환자	대조군		환자	대조군
사회적 지지		0~3	18 32.1	8 72.7	*	1.29±2.26	3.64±2.66 ***
		4~6	49 62.0	43 65.2		3.42±3.37	3.41±2.99
		7~10	40 61.5	96 78.0	*	3.66±3.23	4.28±2.95
가족 관계	가족 내 소통	0~3	20 35.7	14 51.9		1.84±3.00	2.93±3.05
		4~6	45 67.2	38 73.1		3.43±3.05	3.75±2.88
		7~10	42 54.5	95 78.5	***	3.21±3.33	4.28±2.94 *
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	31 50.0	12 70.6		2.58±3.18	4.41±3.50 *
		그렇다 매우 그렇다	76 55.1	135 73.8	***	3.04±3.21	3.92±2.91 *
심리적 의지 상대 규모		0~3	58 51.8	17 58.6		2.79±3.14	2.90±3.09
		4~6	29 50.9	68 77.3	***	2.44±2.97	3.97±2.81 *
		7~10	20 64.5	62 74.7		4.13±3.59	4.33±3.02

주: 1) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-12〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			개인화[1]				
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)			평균±표준편차	
			환자	대조군		환자	대조군
사회적 지지		0~3	27 48.2	6 54.5		2.64±3.26	2.09±2.51
		4~6	49 62.0	28 42.4	*	3.22±3.15	1.73±2.39 **
		7~10	29 44.6	54 43.9		2.00±2.70	1.87±2.52
가족 관계	가족 내 소통	0~3	25 44.6	9 33.3		2.14±2.91	1.22±2.14
		4~6	39 58.2	25 48.1		2.94±3.08	1.96±2.44
		7~10	41 53.2	54 44.6		2.79±3.17	1.92±2.54 **
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	36 58.1	11 64.7		2.94±3.18	3.24±3.13
		그렇다 매우 그렇다	69 50.0	77 42.1		2.54±3.03	1.70±2.37 **
심리적 의지 상대 규모		0~3	63 56.3	18 62.1		2.99±3.14	2.41±2.47
		4~6	30 52.6	37 42.0		2.44±3.01	1.81±2.55
		7~10	12 38.7	33 39.8		1.87±2.86	1.66±2.38

주: 1) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-12〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			이분법적 사고[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	22 39.3	8 72.7 *	1.88±3.05	3.73±3.55
		4~6	47 59.5	44 66.7	3.39±3.45	3.64±3.08
		7~10	32 49.2	64 52.0	2.82±3.22	2.71±3.07
가족 관계	가족 내 소통	0~3	27 48.2	15 55.6	2.54±3.34	2.63±2.91
		4~6	38 56.7	29 55.8	3.37±3.45	2.73±2.87
		7~10	36 46.8	72 59.5	2.44±3.13	3.31±3.26
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	36 58.1	13 76.5	2.87±3.33	4.41±3.52
		그렇다 매우 그렇다	65 47.1	103 56.3	2.74±3.31	2.95±3.06
심리적 의지 상대 규모		0~3	62 55.4	15 51.7	3.12±3.47	2.72±3.34
		4~6	26 45.6	54 61.4	2.3±3.05	3.08±2.96
		7~10	13 41.9	47 56.6	2.45±3.12	3.18±3.22

주: 1) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-12〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			파국화[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	33 58.9	9 81.8	3.68±3.65	4.91±2.95
		4~6	49 62.0	44 66.7	4.01±3.57	3.39±2.96
		7~10	38 58.5	74 60.2	3.52±3.60	2.92±3.08
가족 관계	가족 내 소통	0~3	32 57.1	18 66.7	3.38±3.44	3.33±2.86
		4~6	43 64.2	33 63.5	4.00±3.48	3.06±2.94
		7~10	45 58.4	76 62.8	3.83±3.81	3.21±3.17
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	42 67.7	16 94.1 *	4.19±3.49	5.00±2.52
		그렇다 매우 그렇다	78 56.5	111 60.7	3.57±3.63	3.02±3.05
심리적 의지 상대 규모		0~3	75 67.0	23 79.3	4.22±3.53	4.21±2.88
		4~6	30 52.6	52 59.1	3.37±3.60	2.61±2.68
		7~10	15 48.4	52 62.7	2.81±3.64	3.43±3.38

주: 1) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 4-13〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 반추 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

구분			불운에 대한 회상적 반추[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	40 71.4	6 54.5	4.21±3.48	3.36±3.78
		4~6	55 69.6	46 69.7	3.87±3.39	3.15±2.72
		7~10	34 52.3	76 61.8	3.05±3.44	2.97±2.91
가족 관계	가족 내 소통	0~3	39 69.6	17 63.0	3.79±3.43	3.41±3.17
		4~6	45 67.2	33 63.5	3.75±3.19	2.94±2.74
		7~10	45 58.4	78 64.5	3.60±3.71	3.02±2.90
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	49 79.0	14 82.4	4.58±3.32	4.71±3.04
		그렇다 매우 그렇다	80 58.0	114 62.3	3.30±3.44	2.90±2.83
심리적 의지 상대 규모		0~3	85 75.9	20 69.0	4.30±3.33	4.17±3.36
		4~6	29 50.9	60 68.2 *	2.96±3.39	3.14±2.80
		7~10	15 48.4	48 57.8	2.87±3.66	2.57±2.71

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-13〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 반추 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			대처능력 부족에 대한 반추[1]					
			습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)				평균±표준편차	
			환자		대조군		환자	대조군
사회적 지지		0~3	37	66.1	9	81.8	4.00±3.50	5.00±3.26
		4~6	62	78.5	53	80.3	4.95±3.55	4.26±2.75
		7~10	48	73.8	111	90.2 **	4.35±3.21	4.41±2.75
가족 관계	가족 내 소통	0~3	38	67.9	23	85.2	4.05±3.70	4.74±2.84
		4~6	54	80.6	45	86.5	4.75±3.25	4.08±2.61
		7~10	55	71.4	105	86.8 **	4.58±3.41	4.45±2.83
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	46	74.2	16	94.1	4.74±3.69	5.29±2.91
		그렇다 매우 그렇다	101	73.2	157	85.8 **	4.38±3.32	4.31±2.75
심리적 의지 상대 규모		0~3	87	77.7	24	82.8	4.81±3.48	5.28±3.15
		4~6	39	68.4	76	86.4 **	4.19±3.51	4.31±2.68
		7~10	21	67.7	73	88.0 *	3.87±3.12	4.17±2.69

주: 1) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-13〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 반추 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			나의 잘못에 대한 비판적 반추[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	37 66.1	8 72.7	4.02±3.5	4.73±3.47
		4~6	64 81.0	57 86.4	5.00±3.42	4.41±2.64
		7~10	50 76.9	108 87.8	4.65±3.22	4.54±2.99
가족 관계	가족 내 소통	0~3	40 71.4	26 96.3 **	4.21±3.62	5.3±2.51
		4~6	51 76.1	44 84.6	4.51±3.34	3.85±2.88
		7~10	60 77.9	103 85.1	4.99±3.25	4.61±2.94
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	47 75.8	15 88.2	4.81±3.57	5.53±3.08
		그렇다 매우 그렇다	104 75.4	158 86.3 *	4.52±3.30	4.41±2.87
심리적 의지 상대 규모		0~3	90 80.4	26 89.7	4.92±3.32	5.66±3.03
		4~6	36 63.2	76 86.4 ***	4.00±3.69	4.19±2.69
		7~10	25 80.6	71 85.5	4.61±2.93	4.43±2.98

주: 1) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 4-14〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 무망 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

구분			자신의 미래에 대한 무망감[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	34 60.7	6 54.5	3.63±3.71	2.27±3.35
		4~6	54 68.4	35 53.0	3.76±3.30	2.02±2.41 ***
		7~10	29 44.6	39 31.7	2.23±2.95	1.11±2.03
가족 관계	가족 내 소통	0~3	37 66.1	12 44.4	3.39±3.37	1.74±2.49
		4~6	46 68.7	27 51.9	3.73±3.02	1.88±2.28 ***
		7~10	34 44.2	41 33.9	2.66±3.6	1.24±2.22 ***
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	44 71.0	10 58.8	4.24±3.54	3.41±3.54
		그렇다 매우 그렇다	73 52.9	70 38.3 **	2.77±3.20	1.30±2.05 ***
심리적 의지 상대 규모		0~3	74 66.1	19 65.5	3.84±3.48	2.76±2.87
		4~6	32 56.1	36 40.9	2.86±3.13	1.42±2.20
		7~10	11 35.5	25 30.1	1.68±2.83	1.08±1.98

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-14〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 무망 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	29 51.8	4 36.4	2.73±3.29	2.18±3.49
		4~6	36 45.6	28 42.4	2.42±3.14	1.53±2.14
		7~10	19 29.2	28 22.8	1.05±2.06	0.76±1.78
가족 관계	가족 내 소통	0~3	26 46.4	8 29.6	2.36±3.27	1.37±2.40
		4~6	32 47.8	22 42.3	2.19±2.76	1.50±2.14
		7~10	26 33.8	30 24.8	1.73±2.90	0.86±1.92
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	32 51.6	10 58.8	2.85±3.43	3.18±3.43
		그렇다 매우 그렇다	52 37.7	50 27.3 *	1.70±2.66	0.90±1.78
심리적 의지 상대 규모		0~3	57 50.9	14 48.3	2.62±3.16	2.14±2.88
		4~6	21 36.8	26 29.5	1.82±2.92	1.09±2.05
		7~10	6 19.4	20 24.1	0.48±1.15	0.73±1.59

주: 1) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-14〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 무망 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			일의 진행과정에 대한 무망감[1]				
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]		
			n(%)		평균±표준편차		
			환자	대조군	환자	대조군	
사회적 지지		0~3	33 58.9	4 36.4	3.11±3.49	2.09±3.33	
		4~6	45 57.0	34 51.5	2.94±3.19	1.59±2.06	*
		7~10	20 30.8	32 26.0	1.37±2.46	0.87±1.89	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	31 55.4	9 33.3	2.59±3.29	1.26±2.10	
		4~6	34 50.7	23 44.2	2.46±2.80	1.42±2.07	*
		7~10	33 42.9	38 31.4	2.40±3.36	1.05±2.07	***
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	40 64.5	10 58.8	3.26±3.47	2.88±3.35	
		그렇다 매우 그렇다	58 42.0	60 32.8	2.12±2.94	1.02±1.85	***
심리적 의지 상대 규모		0~3	64 57.1	15 51.7	2.86±3.14	1.97±2.69	
		4~6	25 43.9	29 33.0	2.26±3.25	1.19±2.13	*
		7~10	9 29.0	26 31.3	1.48±2.80	0.88±1.68	

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-14〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 무망 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			목적달성 가능성에 대한 무망감[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	27 48.2	4 36.4	2.66±3.36	1.45±2.81
		4~6	30 38.0	21 31.8	2.10±3.18	1.32±2.31
		7~10	14 21.5	25 20.3	1.06±2.25	0.67±1.63
가족 관계	가족 내 소통	0~3	20 35.7	6 22.2	2.05±3.29	0.89±1.74
		4~6	29 43.3	16 30.8	2.06±2.79	1.10±2.03
		7~10	22 28.6	28 23.1	1.70±3.04	0.87±2.00
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	29 46.8	9 52.9	2.77±3.49	2.41±3.16
		그렇다 매우 그렇다	42 30.4	41 22.4	1.54±2.71	0.79±1.77
심리적 의지 상대 규모		0~3	49 43.8	12 41.4	2.36±3.20	1.41±2.40
		4~6	18 31.6	21 23.9	1.88±3.11	1.01±2.14
		7~10	4 12.9	17 20.5	0.42±1.29	0.67±1.55

주: 1) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 4-15〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 걱정 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

구분			일 시작단계의 걱정[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	41 73.2	9 81.8	4.54±3.51	4.55±3.53
		4~6	60 75.9	52 78.8	4.51±3.45	3.61±2.46
		7~10	40 61.5	94 76.4 *	3.25±3.16	3.06±2.65
가족 관계	가족 내 소통	0~3	44 78.6	22 81.5	4.8±3.46	4.37±2.95
		4~6	49 73.1	42 80.8	3.84±3.12	3.42±2.44
		7~10	48 62.3	91 75.2	3.83±3.59	3.04±2.64
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	47 75.8	13 76.5	4.71±3.50	4.76±3.58
		그렇다 매우 그렇다	94 68.1	142 77.6	3.83±3.35	3.19±2.53 *
심리적 의지 상대 규모		0~3	85 75.9	24 82.8	4.45±3.33	4.21±2.93
		4~6	37 64.9	70 79.5	3.93±3.60	3.50±2.55
		7~10	19 61.3	61 73.5	3.19±3.27	2.82±2.60

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-15〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 걱정 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			시간부족에 대한 걱정[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	36 64.3	8 72.7	3.36±3.14	4.09±3.14
		4~6	51 64.6	42 63.6	4.06±3.66	2.74±2.57
		7~10	41 63.1	79 64.2	3.43±3.16	2.60±2.50
가족 관계	가족 내 소통	0~3	39 69.6	21 77.8	4.18±3.52	3.59±2.65
		4~6	43 64.2	34 65.4	3.31±3.05	2.54±2.36
		7~10	46 59.7	74 61.2	3.58±3.50	2.62±2.62 **
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	43 69.4	16 94.1 *	4.13±3.48	5.06±2.38
		그렇다 매우 그렇다	85 61.6	113 61.7	3.45±3.30	2.51±2.48 ***
심리적 의지 상대 규모		0~3	76 67.9	20 69.0	3.89±3.35	3.59±2.86
		4~6	35 61.4	56 63.6	3.53±3.35	2.58±2.52
		7~10	17 54.8	53 63.9	3.06±3.45	2.59±2.49

주: 1) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-15〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 걱정 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			일의 결과에 대한 걱정[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	39 69.6	8 72.7	4.11±3.48	3.82±3.46
		4~6	55 69.6	47 71.2	4.23±3.53	3.23±2.66
		7~10	39 60.0	83 67.5	3.31±3.24	2.55±2.45
가족 관계	가족 내 소통	0~3	41 73.2	20 74.1	4.36±3.6	3.81±2.97
		4~6	45 67.2	40 76.9	3.63±3.02	3.12±2.41
		7~10	47 61.0	78 64.5	3.79±3.64	2.51±2.54
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	45 72.6	12 70.6	4.31±3.54	3.35±2.94
		그렇다 매우 그렇다	88 63.8	126 68.9	3.71±3.38	2.8±2.57
심리적 의지 상대 규모		0~3	83 74.1	21 72.4	4.5±3.46	4±3.15
		4~6	34 59.6	64 72.7	3.39±3.26	2.84±2.37
		7~10	16 51.6	53 63.9	2.65±3.24	2.45±2.53

주: 1) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 4-16〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

구분			자신에 대한 실망감[1]				
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)			평균±표준편차	
			환자	대조군		환자	대조군
사회적 지지		0~3	37 66.1	7 63.6		3.64±3.43	3.64±3.5
		4~6	58 73.4	35 53.0	*	4.05±3.5	1.92±2.34 ***
		7~10	33 50.8	53 43.1		2.17±2.72	1.31±1.92
가족 관계	가족 내 소통	0~3	42 75.0	15 55.6		4.13±3.5	2.48±2.83
		4~6	46 68.7	27 51.9		3.37±3.11	1.85±2.38
		7~10	40 51.9	53 43.8		2.7±3.3	1.36±1.96 ***
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	48 77.4	11 64.7		4.26±3.34	3.06±3.23
		그렇다 매우 그렇다	80 58.0	84 45.9	*	2.91±3.25	1.51±2.08 ***
심리적 의지 상대 규모		0~3	81 72.3	19 65.5		3.98±3.36	3.1±3.12
		4~6	34 59.6	43 48.9		2.91±3.31	1.49±1.96
		7~10	13 41.9	33 39.8		1.71±2.64	1.29±1.94

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-16〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			자기 가치에 대한 부정적 사고[1]				
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)			평균±표준편차	
			환자	대조군		환자	대조군	
사회적 지지		0~3	22 39.3	6 54.5		2.27±3.42	2.55±3.11	
		4~6	38 48.1	21 31.8	*	2.42±3.21	1.08±1.94	**
		7~10	17 26.2	24 19.5		1.35±2.58	0.59±1.4	**
가족 관계	가족 내 소통	0~3	19 33.9	8 29.6		1.73±3.1	1.15±2.05	
		4~6	33 49.3	14 26.9	*	2.28±2.9	0.92±1.86	**
		7~10	25 32.5	29 24.0		2.03±3.3	0.77±1.67	***
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	32 51.6	7 41.2		2.74±3.4	1.71±2.73	
		그렇다 매우 그렇다	45 32.6	44 24.0		1.71±2.92	0.78±1.64	***
심리적 의지 상대 규모		0~3	50 44.6	12 41.4		2.28±3.15	1.55±2.57	
		4~6	20 35.1	21 23.9		1.86±3.07	0.7±1.48	
		7~10	7 22.6	18 21.7		1.45±3.01	0.78±1.68	

주: 1) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-16〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			자기 능력에 대한 부정적 사고[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	24 42.9	8 72.7	2.36±3.2	3.45±3.01
		4~6	40 50.6	27 40.9	2.54±3.2	1.76±2.63
		7~10	22 33.8	42 34.1	1.66±2.75	1.37±2.49
가족 관계	가족 내 소통	0~3	23 41.1	11 40.7	2.2±3.17	1.74±2.6
		4~6	35 52.2	18 34.6	2.61±3.09	1.52±2.58 *
		7~10	28 36.4	48 39.7	1.86±2.98	1.63±2.62
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	31 50.0	10 58.8	2.71±3.27	2.47±2.81
		그렇다 매우 그렇다	55 39.9	67 36.6	1.98±2.96	1.54±2.57
심리적 의지 상대 규모		0~3	53 47.3	16 55.2	2.36±3.09	2.34±3.04
		4~6	24 42.1	29 33.0	2.33±3.23	1.16±2.02 **
		7~10	9 29.0	32 38.6	1.42±2.66	1.84±2.9

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-16〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			상대적 가치에 대한 부정적 사고[1]				
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]		
			n(%)		평균±표준편차		
			환자	대조군	환자	대조군	
사회적 지지		0~3	44 78.6	9 81.8	4.68±3.27	4.64±2.8	
		4~6	66 83.5	50 75.8	4.67±3.18	3.05±2.5	***
		7~10	40 61.5	86 69.9	2.98±3.15	2.48±2.36	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	48 85.7	21 77.8	4.77±3.14	3.37±2.51	*
		4~6	51 76.1	40 76.9	4.25±3.15	3±2.53	*
		7~10	51 66.2	84 69.4	3.55±3.42	2.56±2.43	*
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	53 85.5	12 70.6	5.08±3.18	3.29±3.29	*
		그렇다 매우 그렇다	97 70.3	133 72.7	3.7±3.24	2.74±2.39	**
심리적 의지 상대 규모		0~3	96 85.7	22 75.9	4.66±2.97	3.86±3.04	
		4~6	38 66.7	66 75.0	3.86±3.52	2.7±2.17	*
		7~10	16 51.6	57 68.7	2.68±3.48	2.49±2.48	

주: 1) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 4-17〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

구분			자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	32 57.1	7 63.6	3.68±3.77	2.91±3.11
		4~6	44 55.7	25 37.9 *	3.11±3.44	1.33±2.03 ***
		7~10	34 52.3	43 35.0 *	2.82±3.32	1.1±1.84 ***
가족 관계	가족 내 소통	0~3	27 48.2	11 40.7	3.2±3.69	1.56±2.12
		4~6	41 61.2	19 36.5 **	2.99±3.09	1.25±1.98 ***
		7~10	42 54.5	45 37.2 *	3.32±3.71	1.22±2.02 ***
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	40 64.5	10 58.8	4.16±3.66	2.35±2.85
		그렇다 매우 그렇다	70 50.7	65 35.5 **	2.73±3.34	1.17±1.9 ***
심리적 의지 상대 규모		0~3	71 63.4	15 51.7	3.72±3.53	2.07±2.62
		4~6	26 45.6	36 40.9	2.81±3.52	1.16±1.69 ***
		7~10	13 41.9	24 28.9	1.87±2.96	1.12±2.06

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-17〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			자기도피 원인으로서 고통스런 일상[1]					
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]		
			n(%)			평균±표준편차		
			환자	대조군		환자	대조군	
사회적 지지		0~3	30 53.6	6 54.5		2.95±3.4	2.09±2.59	
		4~6	45 57.0	29 43.9		2.84±3.15	1.47±2.09	
		7~10	29 44.6	36 29.3	*	2.15±2.91	0.93±1.81	***
가족 관계	가족 내 소통	0~3	29 51.8	13 48.1		3.11±3.68	1.81±2.4	
		4~6	41 61.2	23 44.2		2.79±2.83	1.25±1.86	***
		7~10	34 44.2	35 28.9	*	2.18±2.97	0.99±1.9	***
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	37 59.7	10 58.8		3.26±3.39	2.35±3.04	
		그렇다 매우 그렇다	67 48.6	61 33.3	**	2.37±3.01	1.06±1.82	***
심리적 의지 상대 규모		0~3	65 58.0	12 41.4		2.95±3.21	1.55±2.25	
		4~6	27 47.4	34 38.6		2.58±3.28	1.34±2.2	
		7~10	12 38.7	25 30.1		1.68±2.5	0.86±1.55	

주: 1) 자기도피 원인으로서 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-17〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	26 46.4	5 45.5	2.68±3.55	1.82±2.48
		4~6	39 49.4	30 45.5	2.59±3.27	1.62±2.19
		7~10	24 36.9	41 33.3	1.71±2.64	1.11±2
가족 관계	가족 내 소통	0~3	26 46.4	13 48.1	2.95±3.69	2.04±2.78
		4~6	35 52.2	22 42.3	2.28±2.7	1.42±1.93
		7~10	28 36.4	41 33.9	1.92±3.12	1.11±1.97
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	33 53.2	8 47.1	3.11±3.56	2.06±3.07
		그렇다 매우 그렇다	56 40.6	68 37.2	1.98±2.94	1.25±1.98
심리적 의지 상대 규모		0~3	57 50.9	14 48.3	2.70±3.27	1.76±2.26
		4~6	25 43.9	38 43.2	2.37±3.28	1.43±2.11
		7~10	7 22.6	24 28.9	0.94±2.21	1.04±2.01

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-17〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	22 39.3	5 45.5	2.23±3.24	1.91±2.81
		4~6	38 48.1	34 51.5	2.59±3.29	1.94±2.39
		7~10	21 32.3	36 29.3	1.45±2.42	0.89±1.75
가족 관계	가족 내 소통	0~3	22 39.3	10 37.0	2.32±3.36	1.52±2.53
		4~6	36 53.7	25 48.1	2.54±2.93	1.75±2.3
		7~10	23 29.9	40 33.1	1.61±2.87	1.05±1.87
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	25 40.3	9 52.9	2.35±3.27	2±3.1
		그렇다 매우 그렇다	56 40.6	66 36.1	2.01±2.94	1.23±1.98
심리적 의지 상대 규모		0~3	51 45.5	13 44.8	2.49±3.28	1.72±2.49
		4~6	20 35.1	33 37.5	1.81±2.86	1.48±2.27
		7~10	10 32.3	29 34.9	1.35±2.27	0.95±1.7

주: 1) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

7) 기타 정신적 습관

〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태

(단위: 명, %, 점)

구분			끊임없는 생각[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	35 62.5	8 72.7	3.73±3.66	5.18±4.05
		4~6	55 69.6	54 81.8	4.3±3.65	3.97±2.78
		7~10	47 72.3	96 78.0	4.71±3.57	4.59±3.13
가족 관계	가족 내 소통	0~3	37 66.1	23 85.2	3.88±3.52	4.93±3.17
		4~6	48 71.6	44 84.6	4.12±3.45	4.25±2.86
		7~10	52 67.5	91 75.2	4.7±3.85	4.37±3.16
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	42 67.7	13 76.5	4.29±3.84	4.76±3.82
		그렇다 매우 그렇다	95 68.8	145 79.2 *	4.27±3.54	4.38±3.01 ***
심리적 의지 상대 규모		0~3	80 71.4	23 79.3	4.28±3.53	5.24±3.74
		4~6	35 61.4	73 83.0 **	4.11±3.88	4.15±2.74
		7~10	22 71.0	62 74.7	4.58±3.6	4.41±3.15

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			인정 추구[1]					
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]		
			n(%)			평균±표준편차		
			환자	대조군		환자	대조군	
사회적 지지		0~3	30 53.6	9 81.8		2.86±3.4	4.82±3.4	
		4~6	62 78.5	48 72.7		4.95±3.31	3.53±2.74	**
		7~10	48 73.8	106 86.2	*	4.66±3.43	4.76±2.79	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	36 64.3	21 77.8		3.66±3.43	3.89±2.83	
		4~6	50 74.6	40 76.9		4.37±3.23	4.17±2.76	
		7~10	54 70.1	102 84.3	*	4.62±3.7	4.54±2.91	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	44 71.0	14 82.4		4.5±3.74	4.71±3.18	
		그렇다 매우 그렇다	96 69.6	149 81.4	*	4.17±3.36	4.32±2.83	
심리적 의지 상대 규모		0~3	77 68.8	23 79.3		4.1±3.42	4.31±2.88	
		4~6	42 73.7	73 83.0		4.51±3.44	4.55±2.82	
		7~10	21 67.7	67 80.7		4.45±3.79	4.17±2.9	

주: 1) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			완벽 추구[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	31 55.4	8 72.7	2.98±3.23	4.73±3.82
		4~6	52 65.8	46 69.7	3.84±3.54	3.7±3.06
		7~10	42 64.6	82 66.7	3.91±3.49	3.52±3.17
가족 관계	가족 내 소통	0~3	28 50.0	19 70.4	2.79±3.37	3.63±3.2
		4~6	49 73.1	32 61.5	4.13±3.27	3.04±3
		7~10	48 62.3	85 70.2	3.78±3.57	3.91±3.22
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	40 64.5	14 82.4	4±3.65	5.12±3.53
		그렇다 매우 그렇다	85 61.6	122 66.7	3.45±3.34	3.51±3.11
심리적 의지 상대 규모		0~3	71 63.4	20 69.0	3.62±3.37	4.31±3.49
		4~6	35 61.4	59 67.0	3.82±3.62	3.36±3.06
		7~10	19 61.3	57 68.7	3.26±3.46	3.71±3.16

주: 1) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			타인 비난[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	19 33.9	6 54.5	1.41±2.49	2.64±2.8
		4~6	29 36.7	30 45.5	1.19±1.93	1.5±2.02
		7~10	16 24.6	45 36.6	1.05±2.19	1.2±2
가족 관계	가족 내 소통	0~3	18 32.1	9 33.3	1.21±2.16	1.48±2.36
		4~6	25 37.3	25 48.1	1.33±2.1	1.52±2.04
		7~10	21 27.3	47 38.8	1.09±2.28	1.3±2.03
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	24 38.7	11 64.7	1.58±2.52	3.06±3.31
		그렇다 매우 그렇다	40 29.0	70 38.3	1.04±1.99	1.22±1.85
심리적 의지 상대 규모		0~3	43 38.4	15 51.7	1.41±2.24	2.1±2.41
		4~6	14 24.6	35 39.8	0.91±1.97	1.23±1.97
		7~10	7 22.6	31 37.3	1±2.31	1.29±2.02

주: 1) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			부정경험 과대평가[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	33 58.9	9 81.8	3.05±3.18	4.64±2.98
		4~6	50 63.3	33 50.0	3.46±3.43	1.7±2.02 ***
		7~10	33 50.8	49 39.8	2.54±3.05	1.51±2.32 *
가족 관계	가족 내 소통	0~3	31 55.4	15 55.6	3.11±3.41	2.3±2.69
		4~6	45 67.2	25 48.1 *	3.25±3.05	1.83±2.26 **
		7~10	40 51.9	51 42.1	2.82±3.32	1.59±2.33 **
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	44 71.0	12 70.6	3.81±3.32	3.47±3.36
		그렇다 매우 그렇다	72 52.2	79 43.2	2.7±3.17	1.58±2.19 ***
심리적 의지 상대 규모		0~3	72 64.3	16 55.2	3.5±3.37	3±3.21
		4~6	31 54.4	39 44.3	2.79±3.16	1.66±2.24 *
		7~10	13 41.9	36 43.4	1.87±2.66	1.4±2.01

주: 1) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			자기중심화[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	23 41.1	6 54.5	2.14±3.12	2.55±2.98
		4~6	44 55.7	45 68.2	2.59±2.9	2.7±2.35
		7~10	27 41.5	64 52.0	2.12±2.87	1.93±2.34
가족 관계	가족 내 소통	0~3	25 44.6	13 48.1	2.36±3.23	1.96±2.52
		4~6	40 59.7	38 73.1	2.75±2.84	2.77±2.31
		7~10	29 37.7	64 52.9 *	1.91±2.81	2.03±2.39
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	33 53.2	11 64.7	2.74±3.21	2.47±2.65
		그렇다 매우 그렇다	61 44.2	104 56.8 *	2.12±2.82	2.19±2.38
심리적 의지 상대 규모		0~3	56 50.0	19 65.5	2.45±3.03	3.03±3.09
		4~6	25 43.9	51 58.0	2.11±2.7	2.17±2.3
		7~10	13 41.9	45 54.2	2.23±3.15	1.98±2.19

주: 1) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			주변 환경에 대한 부정적 사고[1]			
			습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)		평균±표준편차	
			환자	대조군	환자	대조군
사회적 지지		0~3	29 51.8	9 81.8	3.13±3.55	4.09±3.18
		4~6	43 54.4	29 43.9	2.86±3.3	1.62±2.29
		7~10	31 47.7	47 38.2	2.15±2.8	1.22±2.04
가족 관계	가족 내 소통	0~3	27 48.2	15 55.6	2.79±3.59	2.33±2.77
		4~6	44 65.7	26 50.0	3.12±2.86	1.58±2.01
		7~10	32 41.6	44 36.4	2.29±3.25	1.3±2.24
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	37 59.7	10 58.8	3.56±3.64	2.88±3.24
		그렇다 매우 그렇다	66 47.8	75 41.0	2.32±2.96	1.38±2.14
심리적 의지 상대 규모		0~3	63 56.3	16 55.2	3.07±3.34	2.38±2.87
		4~6	25 43.9	38 43.2	2.33±3.11	1.39±2.05
		7~10	15 48.4	31 37.3	2.06±2.93	1.34±2.24

주: 1) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			위험부담 성향[1]				
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
			n(%)			평균±표준편차	
			환자	대조군		환자	대조군
사회적 지지		0~3	19 33.9	9 81.8	**	1.46±2.44	4.36±3.04 ***
		4~6	46 58.2	48 72.7		3.19±3.43	3.21±2.59
		7~10	35 53.8	91 74.0	**	3.02±3.49	3.7±2.8
가족 관계	가족 내 소통	0~3	23 41.1	20 74.1	**	1.91±2.92	3.93±3.14 **
		4~6	40 59.7	39 75.0		2.9±3.02	3.38±2.51
		7~10	37 48.1	89 73.6	***	2.97±3.66	3.58±2.78
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	30 48.4	14 82.4	*	2.44±3.24	4.12±3.04
		그렇다 매우 그렇다	70 50.7	134 73.2	***	2.75±3.3	3.52±2.73 *
심리적 의지 상대 규모		0~3	54 48.2	22 75.9	**	2.48±3.22	4.17±3.09 *
		4~6	27 47.4	64 72.7	**	2.19±2.83	3.07±2.49
		7~10	19 61.3	62 74.7		4.1±3.88	3.9±2.83

주: 1) 위험부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-18〉 정신질환 환자와 대조군의 사회적 관계망에 따른 기타 관련 정신적 습관 실태 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분			변화 수용 성향[1]					
			습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]		
			n(%)			평균±표준편차		
			환자	대조군		환자	대조군	
사회적 지지		0~3	26 46.4	7 63.6		2.23±2.88	3.27±3.1	
		4~6	50 63.3	51 77.3		3.13±3.06	4.23±2.98	*
		7~10	48 73.8	107 87.0	*	4.35±3.27	4.67±2.74	
가족 관계	가족 내 소통	0~3	25 44.6	17 63.0		2.14±2.88	3.63±3.4	*
		4~6	45 67.2	40 76.9		3.15±2.85	3.9±2.78	
		7~10	54 70.1	108 89.3	***	4.21±3.4	4.87±2.69	
	가족과의 원만함	매우 그렇지 않다 그렇지 않다	35 56.5	11 64.7		2.9±3.12	3±2.81	
		그렇다 매우 그렇다	89 64.5	154 84.2	***	3.44±3.2	4.58±2.82	***
심리적 의지 상대 규모		0~3	64 57.1	22 75.9		2.89±3.11	3.72±2.76	
		4~6	38 66.7	69 78.4		3.26±2.84	4.09±2.86	
		7~10	22 71.0	74 89.2	*	4.68±3.69	5.08±2.77	

주: 1) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

3. 사회·심리적 특성과 정신적 습관

가. 정신질환자군 및 대조군의 사회·심리적 특성 실태 비교

〈부표 4-19〉 정신질환 환자와 대조군의 자아존중감

(단위: 점, 명, %)

자아존중감[1)]	환자		대조군		
평균±표준편차	26.73±4.62		30.03±3.77		***
10~19	13	6.5	3	1.5	
20~29	128	64.0	83	41.5	***
30이상	59	29.5	114	57.0	

주: 1) Rosenberg의 자아존중감 척도(총 10개 문항, 4점 척도로 구성됨)를 이용하여 측정함.
2) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-20〉 정신질환 환자와 대조군의 대인신뢰도

(단위: 명, %)

대인신뢰도[1)]	환자		대조군		
전혀 신뢰할 수 없음	5	2.5	1	0.5	
대체로 신뢰할 수 없음	66	33.0	29	14.5	***
대체로 신뢰할 수 있음	120	60.0	162	81.0	
매우 신뢰할 수 있음	9	4.5	8	4.0	

주: 1) '대인신뢰도'는 일반적으로 사람들을 어느 정도 신뢰할 수 있다고 생각하는지에 대한 응답임.
2) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-21〉 정신질환 환자와 대조군의 행복감

(단위: 명, %)

행복감[1)]	환자		대조군		
매우 불행함	7	3.5	1	0.5	
불행함	77	38.5	15	7.5	***
행복함	110	55.0	163	81.5	
매우 행복함	6	3.0	21	10.5	

주: 1) '행복감'은 본인의 삶이 얼마나 행복하다고 생각하는지에 대한 응답임.
2) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

나. 사화심리적 특성에 따른 정신적 습관 실태 비교

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 4-22〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		임의적 추론[1]				
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]		
		n(%)		평균±표준편차		
		환자	대조군	환자	대조군	
자아 존중감	10~19	6 46.2	2 66.7	2.08±3.45	5.33±4.73	
	20~29	71 55.5	48 57.8	2.76±2.92	2.75±2.88	
	30 이상	24 40.7	56 49.1	1.81±2.49	2.33±2.82	
행복감	매우 불행함/불행함	47 56.0	13 81.3	2.87±3.08	5±3.2	*
	행복함/매우 행복함	54 46.6	93 50.5	2.12±2.64	2.34±2.77	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	44 62.0	22 73.3	3.14±3.06	4.63±3.37	*
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	57 44.2	84 49.4	2.05±2.67	2.18±2.64	

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-22〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		선택적 추상화[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	4	30.8	1	33.3	2.23±3.61	2±3.46
	20~29	67	52.3	58	69.9 *	2.81±3.2	3.63±2.97
	30 이상	36	61.0	88	77.2 *	3.24±3.12	4.25±2.93
행복감	매우 불행함/불행함	37	44.0	11	68.8	2.46±3.2	4.06±3.32
	행복함/매우 행복함	70	60.3	136	73.9 *	3.22±3.18	3.95±2.94
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	41	57.7	22	73.3	3.44±3.5	3.97±3.17
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	66	51.2	125	73.5 ***	2.6±3	3.96±2.93 ***

주: 1) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-22〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		개인화[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	8 61.5	1 33.3	3.62±3.84	2.33±4.04
	20~29	71 55.5	39 47.0	2.97±3.14	1.86±2.48
	30 이상	26 44.1	48 42.1	1.78±2.55	1.81±2.44
행복감	매우 불행함/불행함	55 65.5	11 68.8	3.58±3.18	3.25±2.96
	행복함/매우 행복함	50 43.1	77 41.8	1.99±2.82	1.71±2.39
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	50 70.4	16 53.3	4.04±3.32	2.07±2.59
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	55 42.6	72 42.4	1.9±2.65	1.79±2.45

주: 1) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-22〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		이분법적 사고[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	3 23.1	2 66.7	1.38±3.18	6±5.29
	20~29	66 51.6	49 59.0	2.87±3.38	3.11±3.17
	30 이상	32 54.2	65 57.0	2.9±3.17	2.96±3.01
행복감	매우 불행함/불행함	48 57.1	11 68.8	3.33±3.54	3.94±3.55
	행복함/매우 행복함	53 45.7	105 57.1	2.38±3.08	2.99±3.08
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	39 54.9	22 73.3	3±3.44	4.4±3.41
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	62 48.1	94 55.3	2.66±3.24	2.84±3.01

주: 1) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-22〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		파국화[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	8	61.5	1	33.3	3.85±3.58	3±5.2
	20~29	81	63.3	55	66.3	4.02±3.58	3.25±2.95
	30 이상	31	52.5	71	62.3	3.17±3.62	3.14±3.11
행복감	매우 불행함/불행함	65	77.4	13	81.3	5.07±3.39	4.63±3.18
	행복함/매우 행복함	55	47.4	114	62.0 *	2.81±3.44	3.06±3.02 **
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	53	74.6	23	76.7	4.87±3.48	4.07±3.05
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	67	51.9	104	61.2	3.15±3.51	3.03±3.04

주: 1) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 4-23〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		불운에 대한 회상적 반추[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	9 69.2	2 66.7	4.38±3.75	6.33±5.51
	20~29	91 71.1	63 75.9	4.21±3.43	3.67±2.75
	30 이상	29 49.2	63 55.3	2.44±3.13	2.51±2.79
행복감	매우 불행함/불행함	68 81.0	16 100.0	4.92±3.2	5.88±2.36
	행복함/매우 행복함	61 52.6	112 60.9	2.82±3.36	2.8±2.8
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	56 78.9	23 76.7	5.14±3.44	4.43±3.38
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	73 56.6	105 61.8	2.91±3.19	2.81±2.73

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-23〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		대처능력 부족에 대한 반추[1]							
		습관 보유율[2]						습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)						평균±표준편차	
		환자		대조군				환자	대조군
자아 존중감	10~19	8	61.5	2	66.7			4.54±4.14	6.33±5.51
	20~29	101	78.9	75	90.4	*		4.94±3.35	4.86±2.6
	30 이상	38	64.4	96	84.2	**		3.51±3.31	4±2.76
행복감	매우 불행함/불행함	70	83.3	15	93.8			5.45±3.28	6±2.85
	행복함/매우 행복함	77	66.4	158	85.9	***		3.79±3.39	4.25±2.72
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	57	80.3	28	93.3			5.42±3.54	5.83±2.88
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	90	69.8	145	85.3	***		3.98±3.28	4.14±2.68

주: 1) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각한다는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-23〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		나의 잘못에 대한 비판적 반추[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	10	76.9	2	66.7	5.23±3.83	6.33±5.51
	20~29	101	78.9	75	90.4 *	4.95±3.34	4.82±2.81
	30 이상	40	67.8	96	84.2 *	3.75±3.26	4.23±2.87
행복감	매우 불행함/불행함	71	84.5	14	87.5	5.6±3.22	5.56±3.01
	행복함/매우 행복함	80	69.0	159	86.4 ***	3.9±3.33	4.41±2.87
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	58	81.7	27	90.0	5.42±3.41	6.17±3.03
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	93	72.1	146	85.9 **	4.16±3.3	4.21±2.78

주: 1) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 4-24〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		자신의 미래에 대한 무망감[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	8	61.5	1	33.3	4.46±4.39	3±5.2
	20~29	85	66.4	47	56.6	3.66±3.29	2.27±2.59
	30 이상	24	40.7	32	28.1	2±2.98	0.86±1.71
행복감	매우 불행함/불행함	67	79.8	13	81.3	4.86±3.43	4±3.16
	행복함/매우 행복함	50	43.1	67	36.4	2.04±2.79	1.26±2.06
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	53	74.6	16	53.3 *	4.38±3.47	2.73±3.31
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	64	49.6	64	37.6 *	2.59±3.14	1.25±1.98 ***

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-24〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	8 61.5	1 33.3	3.54±3.6	3±5.2
	20~29	63 49.2	40 48.2	2.52±3.1	1.83±2.39
	30 이상	13 22.0	19 16.7	0.75±1.88	0.51±1.42
행복감	매우 불행함/불행함	47 56.0	10 62.5	3.37±3.52	3.19±3.21
	행복함/매우 행복함	37 31.9	50 27.2	1.11±2.01	0.91±1.83
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	43 60.6	15 50.0	3.25±3.32	2.37±3.19
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	41 31.8	45 26.5	1.4±2.52	0.87±1.71 **

주: 1) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-24〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		일의 진행과정에 대한 무망감[1]				
		습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)			평균±표준편차	
		환자		대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	9	69.2	1 33.3	3.77±3.72	3±5.2
	20~29	72	56.3	45 54.2	2.9±3.2	1.81±2.31
	30 이상	17	28.8	24 21.1	1.27±2.53	0.67±1.61
행복감	매우 불행함/불행함	54	64.3	11 68.8	3.87±3.54	3.13±3.03
	행복함/매우 행복함	44	37.9	59 32.1	1.47±2.38	1.01±1.89
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	46	64.8	13 43.3 *	3.62±3.45	1.97±3.12 *
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	52	40.3	57 33.5	1.84±2.79	1.04±1.8 **

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-24〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		목적달성 가능성에 대한 무망감[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	9 69.2	1 33.3	3.62±3.01	3±5.2
	20~29	50 39.1	30 36.1	2.26±3.26	1.43±2.43
	30 이상	12 20.3	19 16.7	0.81±2.01	0.51±1.26
행복감	매우 불행함/불행함	41 48.8	10 62.5	3.08±3.61	3±3.14
	행복함/매우 행복함	30 25.9	40 21.7	1.08±2.16	0.75±1.73
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	36 50.7	10 33.3	2.89±3.4	1.57±2.92
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	35 27.1	40 23.5	1.39±2.65	0.82±1.73

주: 1) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용 없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 4-25〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		일 시작단계의 걱정[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	9	69.2	3	100.0	4.85±4.14	6.33±0.58
	20~29	97	75.8	75	90.4 **	4.47±3.32	4.3±2.48
	30 이상	35	59.3	77	67.5	3.15±3.29	2.53±2.52
행복감	매우 불행함/불행함	64	76.2	16	100.0 *	5.06±3.55	5.38±2.22
	행복함/매우 행복함	77	66.4	139	75.5	3.41±3.15	3.14±2.62
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	59	83.1	25	83.3	5.58±3.32	4.3±3.08
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	82	63.6	130	76.5 *	3.29±3.2	3.15±2.55

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-25〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 걱정 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		시간부족에 대한 걱정[1]				
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]		
		n(%)		평균±표준편차		
		환자	대조군	환자	대조군	
자아 존중감	10~19	10 76.9	2 66.7	4.85±3.58	3.33±3.51	
	20~29	82 64.1	62 74.7	3.7±3.33	3.35±2.6	
	30 이상	36 61.0	65 57.0	3.31±3.36	2.26±2.45	**
행복감	매우 불행함/불행함	56 66.7	15 93.8	* 4.21±3.52	3.94±2.08	
	행복함/매우 행복함	72 62.1	114 62.0	3.26±3.19	2.63±2.59	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	53 74.6	26 86.7	4.59±3.35	4.07±2.36	
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	75 58.1	103 60.6	3.15±3.27	2.49±2.54	

주: 1) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-25〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 걱정 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		일의 결과에 대한 걱정[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	11	84.6	2	66.7	5.23±3.79	3.33±3.51
	20~29	88	68.8	69	83.1 *	4.18±3.47	3.58±2.58
	30 이상	34	57.6	67	58.8	2.98±3.12	2.3±2.48
행복감	매우 불행함/불행함	64	76.2	15	93.8	4.82±3.5	4.56±2.58
	행복함/매우 행복함	69	59.5	123	66.8	3.22±3.23	2.7±2.55
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	58	81.7	26	86.7	5.28±3.4	3.9±2.4 **
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	75	58.1	112	65.9	3.13±3.21	2.66±2.6

주: 1) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 4-26〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		자신에 대한 절망감[1]							
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]			
		n(%)				평균±표준편차			
		환자		대조군		환자	대조군		
자아 존중감	10~19	11	84.6	3	100.0	6.38±3.95	6±2.65		
	20~29	94	73.4	57	68.7	3.87±3.23	2.42±2.33	***	
	30 이상	23	39.0	35	30.7	1.47±2.4	0.96±1.81		
행복감	매우 불행함/불행함	71	84.5	15	93.8	5.24±3.34	4±2.58		
	행복함/매우 행복함	57	49.1	80	43.5	1.94±2.56	1.43±2.08		
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	59	83.1	18	60.0	*	4.72±3.34	2.33±2.89	***
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	69	53.5	77	45.3		2.56±3.08	1.52±2.08	***

주: 1) 자신에 대한 절망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-26〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		자기 가치에 대한 부정적 사고[1]				
		습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)			평균±표준편차	
		환자		대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	7	53.8	2 66.7	4.15±4.36	3.33±4.93
	20~29	58	45.3	35 42.2	2.35±3.11	1.4±2.06
	30 이상	12	20.3	14 12.3	0.86±2.32	0.4±1.2
행복감	매우 불행함/불행함	43	51.2	11 68.8	3.2±3.6	2.75±2.77
	행복함/매우 행복함	34	29.3	40 21.7	1.18±2.37	0.7±1.56
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	40	56.3	10 33.3 *	2.99±3.45	1.23±2.43
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	37	28.7	41 24.1	1.5±2.78	0.79±1.63 *

주: 1) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-26〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		자기 능력에 대한 부정적 사고[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	7 53.8	2 66.7	3.69±4.21	4.67±4.04
	20~29	62 48.4	42 50.6	2.43±3	1.99±2.59
	30 이상	17 28.8	33 28.9	1.39±2.77	1.26±2.5
행복감	매우 불행함/불행함	41 48.8	12 75.0	2.86±3.5	3.94±3
	행복함/매우 행복함	45 38.8	65 35.3	1.73±2.64	1.41±2.46
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	40 56.3	16 53.3	3.24±3.42	2.47±3.07
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	46 35.7	61 35.9	1.64±2.71	1.46±2.48

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-26〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		상대적 가치에 대한 부정적 사고[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	11 84.6	3 100.0	6.38±3.55	7±2
	20~29	103 80.5	71 85.5	4.59±3.17	3.53±2.44
	30 이상	36 61.0	71 62.3	2.61±2.87	2.13±2.24
행복감	매우 불행함/불행함	73 86.9	16 100.0	5.64±3.18	5.25±2.32
	행복함/매우 행복함	77 66.4	129 70.1	3.03±2.9	2.57±2.37
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	59 83.1	22 73.3	5.14±3.23	3.43±3.01
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	91 70.5	123 72.4	3.57±3.18	2.67±2.35

주: 1) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 4-27〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	10	76.9	2	66.7	5.38±3.86	4±5.29
	20~29	79	61.7	40	48.2	3.64±3.56	1.72±2.13
	30 이상	21	35.6	33	28.9	1.68±2.71	0.88±1.7
행복감	매우 불행함/불행함	58	69.0	13	81.3	4.42±3.73	3.63±2.68
	행복함/매우 행복함	52	44.8	62	33.7	2.28±3.03	1.07±1.82
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	49	69.0	17	56.7	4.77±3.73	1.9±2.48
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	61	47.3	58	34.1 *	2.29±3.03	1.16±1.91 **

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-27〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		자기도피 원인으로서 고통스런 일상[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	8	61.5	0	0.0	4.23±4.11	0±0
	20~29	73	57.0	41	49.4	2.88±3.17	1.84±2.39
	30 이상	23	39.0	30	26.3	1.78±2.66	0.71±1.46
행복감	매우 불행함/불행함	53	63.1	12	75.0	3.98±3.59	2.88±2.33
	행복함/매우 행복함	51	44.0	59	32.1 *	1.68±2.38	1.02±1.87 **
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	47	66.2	16	53.3	3.75±3.43	2±2.7
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	57	44.2	55	32.4 *	2.04±2.82	1.02±1.78 **

주: 1) 자기도피 원인으로서 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-27〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	7 53.8	2 66.7	3.15±4.16	4±4.58
	20~29	66 51.6	43 51.8	2.77±3.24	1.84±2.22
	30 이상	16 27.1	31 27.2	1.19±2.47	0.86±1.79
행복감	매우 불행함/불행함	45 53.6	12 75.0	3.25±3.65	3.19±2.86
	행복함/매우 행복함	44 37.9	64 34.8	1.66±2.6	1.15±1.95
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	44 62.0	13 43.3	3.75±3.67	1.73±2.85
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	45 34.9	63 37.1	1.55±2.57	1.24±1.94

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-27〉 사화심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	5 38.5	1 33.3	2.85±3.93	1.33±2.31
	20~29	58 45.3	42 50.6	2.36±3.12	2.01±2.51
	30 이상	18 30.5	32 28.1	1.44±2.57	0.77±1.56
행복감	매우 불행함/불행함	43 51.2	9 56.3	3.15±3.55	2.06±2.49
	행복함/매우 행복함	38 32.8	66 35.9	1.37±2.37	1.23±2.05
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	34 47.9	13 43.3	2.82±3.39	1.6±2.46
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	47 36.4	62 36.5	1.74±2.77	1.24±2.03

주: 1) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

7) 기타 정신적 습관

〈부표 4-28〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

구분		끊임없는 생각[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	7	53.8	2	66.7	4.31±4.53	4.33±5.13
	20~29	92	71.9	65	78.3	4.46±3.59	4.35±3.09
	30 이상	38	64.4	91	79.8 *	3.86±3.52	4.46±3.04
행복감	매우 불행함/불행함	63	75.0	15	93.8	5.06±3.69	5.06±3
	행복함/매우 행복함	74	63.8	143	77.7 **	3.71±3.49	4.36±3.09
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	51	71.8	24	80.0	5.04±3.8	5.57±3.73
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	86	66.7	134	78.8 *	3.85±3.47	4.21±2.91

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-28〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		인정 추구[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	11	84.6	3	100.0	4.62±3.2	5.67±3.06
	20~29	86	67.2	69	83.1 *	4.11±3.52	4.36±2.7
	30 이상	43	72.9	91	79.8	4.54±3.46	4.32±2.97
행복감	매우 불행함/불행함	60	71.4	15	93.8	4.55±3.58	5.06±2.46
	행복함/매우 행복함	80	69.0	148	80.4 *	4.07±3.4	4.29±2.88
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	53	74.6	23	76.7	4.75±3.53	4.8±3.49
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	87	67.4	140	82.4 **	4.01±3.43	4.28±2.73

주: 1) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-28〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		완벽 추구[1]			
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)		평균±표준편차	
		환자	대조군	환자	대조군
자아 존중감	10~19	5 38.5	1 33.3	2.54±3.6	3.33±5.77
	20~29	86 67.2	60 72.3	3.96±3.53	3.86±3.07
	30 이상	34 57.6	75 65.8	3.12±3.15	3.5±3.19
행복감	매우 불행함/불행함	59 70.2	13 81.3	4.36±3.57	4.38±2.68
	행복함/매우 행복함	66 56.9	123 66.8	3.09±3.26	3.58±3.2
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	52 73.2	23 76.7	4.44±3.56	5.53±3.6
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	73 56.6	113 66.5	3.17±3.31	3.31±2.97

주: 1) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-28〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		타인 비난[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	1	7.7	1	33.3	0.46±1.66	1±1.73
	20~29	49	38.3	41	49.4	1.51±2.43	1.73±2.21
	30 이상	14	23.7	39	34.2	0.71±1.49	1.13±1.95
행복감	매우 불행함/불행함	28	33.3	8	50.0	1.45±2.49	2.06±2.43
	행복함/매우 행복함	36	31.0	73	39.7	1.03±1.91	1.32±2.03
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	26	36.6	15	50.0	1.52±2.48	2±2.64
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	38	29.5	66	38.8	1.03±1.98	1.27±1.94

주: 1) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-28〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		부정경험 과대평가[1]				
		습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]		
		n(%)		평균±표준편차		
		환자	대조군	환자	대조군	
자아 존중감	10~19	8 61.5	3 100.0	4.54±4.5	6.33±3.79	
	20~29	82 64.1	45 54.2	3.41±3.25	2.05±2.33	**
	30 이상	26 44.1	43 37.7	1.93±2.61	1.4±2.22	
행복감	매우 불행함/불행함	59 70.2	14 87.5	4.25±3.48	4.06±2.72	
	행복함/매우 행복함	57 49.1	77 41.8	2.17±2.77	1.54±2.23	
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	51 71.8	21 70.0	4.37±3.55	3.3±3.16	**
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	65 50.4	70 41.2	2.32±2.83	1.47±2.09	

주: 1) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각·느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-28〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		자기중심화[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	4 30.8		2 66.7		1±2.04	4.67±4.51
	20~29	67 52.3		56 67.5	*	2.67±3.09	2.76±2.58 **
	30 이상	23 39.0		57 50.0		1.83±2.67	1.75±2.08
행복감	매우 불행함/불행함	42 50.0		12 75.0		2.57±3.14	3±2.42
	행복함/매우 행복함	52 44.8		103 56.0		2.13±2.8	2.15±2.39
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	40 56.3		18 60.0		3.21±3.36	3.1±3.4
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	54 41.9		97 57.1	**	1.82±2.58	2.06±2.15

주: 1) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-28〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		주변 환경에 대한 부정적 사고[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	7	53.8	2	66.7	3.54±3.93	5±4.58
	20~29	73	57.0	49	59.0	3.1±3.33	2.05±2.34
	30 이상	23	39.0	34	29.8	1.66±2.58	1.03±2.01
행복감	매우 불행함/불행함	52	61.9	15	93.8 *	3.67±3.49	5±2.53
	행복함/매우 행복함	51	44.0	70	38.0	2.01±2.85	1.21±1.99 **
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	47	66.2	16	53.3	3.77±3.44	2.2±2.85
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	56	43.4	69	40.6	2.12±2.96	1.39±2.15

주: 1) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-28〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		위험부담 성향[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	3	23.1	1	33.3	1.54±2.99	2.33±4.04
	20~29	60	46.9	61	73.5 ***	2.3±3.04	3.36±2.67 **
	30 이상	37	62.7	86	75.4	3.66±3.62	3.76±2.79
행복감	매우 불행함/불행함	37	44.0	13	81.3 **	2.23±2.99	4.25±2.96
	행복함/매우 행복함	63	54.3	135	73.4 ***	2.96±3.44	3.52±2.73
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	35	49.3	20	66.7	2.65±3.24	3.73±3.32
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	65	50.4	128	75.3 ***	2.65±3.31	3.55±2.65 **

주: 1) 위험부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-28〉 사회심리적 특성에 따른 정신질환 환자와 대조군의 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

구분		변화 수용 성향[1]					
		습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
		n(%)				평균±표준편차	
		환자		대조군		환자	대조군
자아 존중감	10~19	6	46.2	1	33.3	2.77±3.47	0.33±0.58
	20~29	78	60.9	66	79.5 **	3.02±3.03	4.19±2.77 **
	30 이상	40	67.8	98	86.0 **	3.95±3.38	4.75±2.86
행복감	매우 불행함/불행함	47	56.0	13	81.3	3.02±3.19	4.44±3.24
	행복함/매우 행복함	77	66.4	152	82.6 ***	3.46±3.17	4.45±2.82 **
대인 신뢰도	전혀 신뢰할 수 없음/ 대체로 신뢰할 수 없음	41	57.7	23	76.7	3.08±3.18	3.97±2.81
	대체로 신뢰할 수 있음/ 매우 신뢰할 수 있음	83	64.3	142	83.5 ***	3.38±3.18	4.54±2.86 **

주: 1) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

4. 충격적 사건 · 사고 경험과 정신적 습관

가. 충격적 사건 · 사고 경험 실태 비교

〈부표 4-29〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험 실태

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험[1]	습관 보유율[2]				
	n(%)				
	환자		대조군		
있음	158	79.0	136	68.0	*
없음	42	21.0	64	32.0	

주: 1) '충격적 사건 · 사고 경험'은 본인 또는 가족 중 이혼·재혼, 집단 따돌림, 실업·해고, 경제적 파탄, 부도, 교통사고 등 안전사고, 가족, 친지 등의 갑작스런 사망, 기타 등의 충격적인 사건, 사고를 경험한 경우를 말함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

나. 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 정신적 습관 실태 비교

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 4-30〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	임의적 추론[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	85	53.8	79	58.1	2.6±2.87	2.88±2.96
없음	16	38.1	27	42.2	1.81±2.74	1.84±2.6

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-30〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	선택적 추상화[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	91	57.6	101	74.3 **	3.11±3.21	3.97±2.92 **
없음	16	38.1	46	71.9 ***	2.1±3.06	3.94±3.07 ***

주: 1) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-30〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	개인화[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	84	53.2	64	47.1	2.8±3.16	1.98±2.49
없음	21	50.0	24	37.5	2.12±2.69	1.53±2.42

주: 1) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-30〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	이분법적 사고[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	87	55.1	76	55.9	3.08±3.36	3.02±3.21
없음	14	33.3	40	62.5 **	1.67±2.86	3.17±2.94 *

주: 1) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-30〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 인지적 오류 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	파국화[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	103	65.2	85	62.5	4.2±3.62	3.14±3.05
없음	17	40.5	42	65.6 *	2.12±2.96	3.28±3.1 **

주: 1) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 4-31〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	불운에 대한 회상적 반추[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	109 69.0	96 70.6	4.08±3.47	3.36±2.87
없음	20 47.6	32 50.0	2.29±3	2.39±2.83

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-31〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	대처능력 부족에 대한 반추[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	126 79.7	119 87.5	4.96±3.35	4.54±2.85
없음	21 50.0	54 84.4 ***	2.71±3.19	4.06±2.58 *

주: 1) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-31〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	나의 잘못에 대한 비판적 반추[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	125	79.1	121	89.0 *	4.92±3.36	4.71±2.93
없음	26	61.9	52	81.3 *	3.43±3.24	4.06±2.79

주: 1) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 4-32〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자신의 미래에 대한 무망감[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	100	63.3	61	44.9 **	3.49±3.42	1.69±2.39 ***
없음	17	40.5	19	29.7	2.24±3.02	1.02±1.96 *

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-32〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	71 44.9	48 35.3	2.32±3.13	1.37±2.31
없음	13 31.0	12 18.8	1.1±1.92	0.52±1.21

주: 1) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-32〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	일의 진행과정에 대한 무망감[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	80 50.6	55 40.4	2.72±3.3	1.38±2.25
없음	18 42.9	15 23.4 *	1.57±2.3	0.73±1.56 ***

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-32〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 무망 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	목적달성 가능성에 대한 무망감[1]					
	습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]		
	n(%)			평균±표준편차		
	환자		대조군		환자	대조군
있음	59	37.3	40 29.4		2.06±3.14	1.12±2.14 **
없음	12	28.6	10 15.6		1.38±2.47	0.53±1.48

주: 1) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 4-33〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	일 시작단계의 걱정[1]					
	습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]		
	n(%)			평균±표준편차		
	환자		대조군		환자	대조군
있음	118	74.7	109 80.1		4.49±3.45	3.44±2.64 **
없음	23	54.8	46 71.9		2.67±2.87	3.06±2.69

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-33〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 걱정 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	시간부족에 대한 걱정[1]					
	습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]		
	n(%)			평균±표준편차		
	환자		대조군		환자	대조군
있음	106	67.1	90 66.2		4.07±3.46	2.88±2.61 **
없음	22	52.4	39 60.9		2.12±2.45	2.41±2.48

주: 1) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-33〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 걱정 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	일의 결과에 대한 걱정[1]					
	습관 보유율[2]			습관 보유자의 습관 강도[3]		
	n(%)			평균±표준편차		
	환자		대조군		환자	대조군
있음	112	70.9	98 72.1		4.27±3.47	3.01±2.63
없음	21	50.0	40 62.5		2.48±2.9	2.5±2.51

주: 1) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 4-34〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자신에 대한 실망감[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	110	69.6	68	50.0 ***	3.7±3.36	1.75±2.29 ***
없음	18	42.9	27	42.2	1.93±2.85	1.41±2.11

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-34〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자기 가치에 대한 부정적 사고[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	66	41.8	41	30.1 *	2.25±3.24	0.99±1.83 ***
없음	11	26.2	10	15.6	1.19±2.37	0.59±1.63

주: 1) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-34〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자기 능력에 대한 부정적 사고[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	73 46.2	57 41.9	2.46±3.24	1.79±2.64
없음	13 31.0	20 31.3	1.26±2.13	1.25±2.48

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-34〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	상대적 가치에 대한 부정적 사고[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	127 80.4	101 74.3 ***	4.53±3.27	2.91±2.52 ***
없음	23 54.8	44 68.8	2.62±2.86	2.52±2.35

주: 1) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 4-35〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	95	60.1	55	40.4 ***	3.63±3.59	1.43±2.11 ***
없음	15	35.7	20	31.3	1.45±2.49	0.95±1.78

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-35〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자기도피 원인으로서 고통스런 일상[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	90	57.0	50	36.8 ***	3.04±3.26	1.28±2.1 ***
없음	14	33.3	21	32.8	1.14±2.1	0.94±1.67

주: 1) 자기도피 원인으로서 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-35〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	77 48.7	53 39.0	2.63±3.31	1.45±2.25
없음	12 28.6	23 35.9	1.19±2.33	1.03±1.73

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-35〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	70 44.3	51 37.5	2.49±3.25	1.36±2.14
없음	11 26.2	24 37.5	0.74±1.48	1.16±2.02

주: 1) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

7) 기타 정신적 습관

〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	끊임없는 생각[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	113 71.5	104 76.5	4.63±3.58	4.34±3.16
없음	24 57.1	54 84.4 **	2.93±3.51	4.58±2.9 **

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	인정 추구[1]			
	습관 보유율[2]		습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)		평균±표준편차	
	환자	대조군	환자	대조군
있음	113 71.5	111 81.6 *	4.53±3.56	4.42±2.91
없음	27 64.3	52 81.3 *	3.31±2.97	4.22±2.76

주: 1) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	완벽 추구[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	106	67.1	92	67.6	3.97±3.45	3.88±3.27
없음	19	45.2	44	68.8 *	2.31±3.13	3.16±2.89

주: 1) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	타인 비난[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	52	32.9	62	45.6 *	1.32±2.28	1.65±2.22
없음	12	28.6	19	29.7	0.76±1.66	0.81±1.57

주: 1) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	부정경험 과대평가[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	101	63.9	65	47.8 **	3.37±3.27	1.91±2.48 ***
없음	15	35.7	26	40.6	1.81±2.86	1.39±2.07

주: 1) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	자기중심화[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	76	48.1	77	56.6	2.42±2.95	2.15±2.4
없음	18	42.9	38	59.4	1.93±2.94	2.34±2.4

주: 1) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	주변 환경에 대한 부정적 사고[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	92	58.2	63	46.3 *	3.13±3.32	1.6±2.24 ***
없음	11	26.2	22	34.4	1.1±2.23	1.31±2.37

주: 1) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	위험 부담 성향[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	86	54.4	104	76.5 ***	2.87±3.32	3.76±2.7 *
없음	14	33.3	44	68.8 ***	1.81±3.01	3.19±2.83 *

주: 1) 위험 부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-36〉 정신질환 환자와 대조군의 충격적 사건 · 사고 경험에 따른 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %, 점)

충격적 사건 · 사고 경험	변화 수용 성향[1]					
	습관 보유율[2]				습관 보유자의 습관 강도[3]	
	n(%)				평균±표준편차	
	환자		대조군		환자	대조군
있음	104	65.8	114	83.8 ***	3.49±3.16	4.46±2.75 *
없음	20	47.6	51	79.7 ***	2.48±3.16	4.42±3.06 *

주: 1) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 경우, 그 습관의 강도를 1~10으로 측정한 점수임.
4) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

제2절 신체적 건강 수준•행태와 정신적 습관 비교

1. 신체적 건강 수준 및 행태

가. 신체적 건강 수준 비교

〈부표 4-37〉 정신질환 환자와 대조군의 주관적 건강 수준

(단위: 명, %)

주관적 건강 수준[1]	환자		대조군		
매우 나쁨	16	8.0	2	1.0	
나쁨	66	33.0	19	9.5	
보통	90	45.0	101	50.5	***
좋음	24	12.0	66	33.0	
매우 좋음	4	2.0	12	6.0	
계	200	100.0	200	100.0	

주: 1) '주관적 건강 수준'은 현재 자신의 신체적 건강상태에 대한 생각을 의미함.
2) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

〈부표 4-38〉 정신질환 환자와 대조군의 EQ-5D

(단위: 점)

EQ-5D[1)]	환자	대조군	
평균±표준편차	0.82±0.17	0.95±0.08	***

주: 1) 'EQ-5D'는 건강 관련 삶의 질을 운동능력, 자기관리, 일상활동, 통증/불편, 불안/우울에 대한 5가지 차원으로 측정하여 종합한 지표임.
2) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

나. 신체적 건강행태 비교

〈부표 4-39〉 정신질환 환자와 대조군의 흡연 실태

(단위: 명, %)

현재흡연 여부[1)]	환자		대조군		
예	67	33.5	53	26.5	***
아니요	133	66.5	147	73.5	
계	200	100.0	200	100.0	

주: 1) '현재흡연 여부'는 지금까지 살아오는 동안 5갑(100개비) 이상의 담배를 피웠고, 현재 담배를 매일 피우거나 가끔 피우고 있는지에 대해 응답한 내용임.
2) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-40〉 정신질환 환자와 대조군의 음주 실태

(단위: 명, %)

위험 음주[1)]	환자		대조군		
정상군	129	74.6	120	68.6	
위험 음주군	14	8.1	35	20.0	***
알코올 사용장애추정군	30	17.3	20	11.4	
계	173	100.0	175	100.0	

주: 1) '위험 음주'는 AUDIT-K로 평가한 알코올 의존 정도를 의미하며, 0~15점을 정상군, 16~19점을 위험 음주군, 20~40점을 알코올 사용장애 추정군으로 분류함.
2) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-41〉 정신질환 환자와 대조군의 신체활동 실태

(단위: 명, %)

신체활동 실천 여부	환자		대조군		
중등도 신체활동 실천율[1)]	20	10.0	19	9.5	***
격렬한 신체활동 실천율[2)]	20	10.0	51	25.5	

주: 1) 중등도 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 중등도 신체활동을 1일 30분 이상 주 5일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.
2) 격렬한 신체활동 실천율은 최근 1주일 동안 격렬한 신체활동을 1일 20분 이상 주 3일 이상 실천한 사람의 분율을 의미함.
2) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-42〉 정신질환 환자와 대조군의 수면시간 실태

(단위: 시간)

수면시간[1)]	환자	대조군	
평균±표준편차	7.08±2.16	6.38±1.20	***

주: 1) '수면시간'은 최근 3개월 동안 하루 평균 수면 시간을 의미함.
2) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-43〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 관련 일상적 행태 실태

(단위: 명, %)

일상적 행태		환자		대조군		
아침식사 여부[1]	예	105	52.5	115	57.5	***
	아니요	95	47.5	85	42.5	
국물과 함께 식사[2]	예	35	17.5	33	16.5	
	아니요	165	82.5	167	83.5	
영양 균형 식사[3]	예	120	60.0	154	77.0	
	아니요	80	40.0	46	23.0	
단 음료 섭취[4]	예	42	21.0	30	15.0	
	아니요	158	79.0	170	85.0	
간식 섭취[5]	예	55	27.5	61	30.5	
	아니요	145	72.5	139	69.5	
잦은 간식[6]	예	58	29.0	56	28.0	
	아니요	142	71.0	144	72.0	
계단 이용[7]	예	47	23.5	71	35.5	
	아니요	153	76.5	129	64.5	
스트레칭 실천[8]	예	85	42.5	100	50.0	
	아니요	115	57.5	100	50.0	
대중교통 이용[9]	예	141	70.5	150	75.0	
	아니요	59	29.5	50	25.0	
혼자서 음주[10]	예	26	23.0	14	9.0	
	아니요	87	77.0	142	91.0	

주: 1) 아침식사 여부는 '나는 아침식사를 꼭 먹는다.'의 응답임.
2) 국물과 함께 식사는 '나는 국물 없이는 밥을 먹지 못한다'의 응답임.
3) 영양 균형 식사는 '나는 육류, 생선, 채소를 골고루 먹는 편이다.'의 응답임.
4) 단 음료 섭취는 '나는 물 대신 단 음료를 즐겨 마신다.'의 응답임.
5) 간식 섭취는 '나는 간식을 많이 먹는다.'의 응답임.
6) 잦은 간식은 '나는 폭식을 자주 한다.'의 응답임.
7) 계단 이용은 '나는 엘리베이터보다 가능한 한 계단을 이용한다.'의 응답임.
8) 스트레칭 실천은 '나는 틈틈이 스트레칭을 한다.'의 응답임.
9) 대중교통 이용은 '나는 주로 대중교통을 이용한다.'의 응답임.
10) 혼자서 음주는 '나는 혼자서 술을 자주 마시는 편이다.'의 응답임.
11) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

2. 신체적 건강행태·수준과 정신적 습관

가. 신체적 건강 수준과 정신적 습관 비교

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 4-44〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		임의적 추론[1] 습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	45	54.9	12	57.1
	보통	44	48.9	61	60.4
	좋음/매우 좋음	12	42.9	33	42.3
건강 관련 삶의 질	높다	41	46.1	91	52.3
	낮다	60	54.1	15	57.7

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-44〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		선택적 추상화[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	48	58.5	10	47.6	
	보통	45	50.0	83	82.2	***
	좋음/매우 좋음	14	50.0	54	69.2	
건강 관련 삶의 질	높다	45	50.6	131	75.3	***
	낮다	62	55.9	16	61.5	

주: 1) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-44〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		개인화[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	54	65.9	10	47.6	
	보통	41	45.6	46	45.5	
	좋음/매우 좋음	10	35.7	32	41.0	
건강 관련 삶의 질	높다	43	48.3	77	44.3	
	낮다	62	55.9	11	42.3	

주: 1) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-44〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		이분법적 사고[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	44	53.7	10	47.6	
	보통	44	48.9	70	69.3	**
	좋음/매우 좋음	13	46.4	36	46.2	
건강 관련 삶의 질	높다	40	44.9	103	59.2	*
	낮다	61	55.0	13	50.0	

주: 1) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-44〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		파국화[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	56	68.3	13	61.9	
	보통	50	55.6	70	69.3	*
	좋음/매우 좋음	14	50.0	44	56.4	
건강 관련 삶의 질	높다	44	49.4	111	63.8	*
	낮다	76	68.5	16	61.5	

주: 1) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 4-45〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		불운에 대한 회상적 반추[1] 습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	58	70.7	16	76.2
	보통	54	60.0	68	67.3
	좋음/매우 좋음	17	60.7	44	56.4
건강 관련 삶의 질	높다	56	62.9	107	61.5
	낮다	73	65.8	21	80.8

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하.는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-45〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		대처능력 부족에 대한 반추[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	66	80.5	17	81.0	
	보통	62	68.9	92	91.1	***
	좋음/매우 좋음	19	67.9	64	82.1	
건강 관련 삶의 질	높다	63	70.8	154	88.5	***
	낮다	84	75.7	19	73.1	

주: 1) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-45〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		나의 잘못에 대한 회상적 반추[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	67	81.7	18	85.7	
	보통	65	72.2	91	90.1	***
	좋음/매우 좋음	19	67.9	64	82.1	
건강 관련 삶의 질	높다	63	70.8	151	86.8	**
	낮다	88	79.3	22	84.6	

주: 1) 나의 잘못에 대한 회상적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 4-46〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		자신의 미래에 대한 무망감[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	55	67.1	13	61.9	***
	보통	49	54.4	46	45.5	
	좋음/매우 좋음	13	46.4	21	26.9	
건강 관련 삶의 질	높다	51	57.3	67	38.5	
	낮다	66	59.5	13	50.0	

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-46〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		좋은 일의 발생 가능성에 대한 무망감[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	44	53.7	8	38.1	
	보통	32	35.6	36	35.6	
	좋음/매우 좋음	8	28.6	16	20.5	
건강 관련 삶의 질	높다	37	41.6	51	29.3	**
	낮다	47	42.3	9	34.6	

주: 1) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-46〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		일의 진행과정에 대한 무망감[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	49	59.8	11	52.4	
	보통	40	44.4	42	41.6	
	좋음/매우 좋음	9	32.1	17	21.8	
건강 관련 삶의 질	높다	40	44.9	60	34.5	*
	낮다	58	52.3	10	38.5	

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-46〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강수준과 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		목적달성 가능성에 대한 무망감[1] 습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	37	45.1	8	38.1
	보통	27	30.0	28	27.7
	좋음/매우 좋음	7	25.0	14	17.9
건강 관련 삶의 질	높다	27	30.3	43	24.7
	낮다	44	39.6	7	26.9

주: 1) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용 없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 4-47〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		일 시작단계의 걱정[1] 습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	64	78.0	20	95.2
	보통	61	67.8	79	78.2
	좋음/매우 좋음	16	57.1	56	71.8
건강 관련 삶의 질	높다	59	66.3	133	76.4
	낮다	82	73.9	22	84.6

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-47〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 걱정 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		시간부족에 대한 걱정[1] 습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	54	65.9	16	76.2
	보통	57	63.3	70	69.3
	좋음/매우 좋음	17	60.7	43	55.1
건강 관련 삶의 질	높다	55	61.8	112	64.4
	낮다	73	65.8	17	65.4

주: 1) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-47〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 걱정 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		일의 결과에 대한 걱정[1]			
		습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	57	69.5	16	76.2
	보통	60	66.7	72	71.3
	좋음/매우 좋음	16	57.1	50	64.1
건강 관련 삶의 질	높다	57	64.0	121	69.5
	낮다	76	68.5	17	65.4

주: 1) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 4-48〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강수준과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		자신에 대한 실망감[1]			
		습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	64	78.0	17	81.0
	보통	52	57.8	52	51.5
	좋음/매우 좋음	12	42.9	26	33.3
건강 관련 삶의 질	높다	49	55.1	77	44.3
	낮다	79	71.2	18	69.2

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-48〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강수준과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		자기 가치에 대한 부정적 사고[1]				
		습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	36	43.9	7	33.3	
	보통	33	36.7	34	33.7	
	좋음/매우 좋음	8	28.6	10	12.8	
건강 관련 삶의 질	높다	32	36.0	44	25.3	
	낮다	45	40.5	7	26.9	

주: 1) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-48〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강수준과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		자기 능력에 대한 부정적 사고[1]				
		습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	40	48.8	10	47.6	
	보통	33	36.7	49	48.5	
	좋음/매우 좋음	13	46.4	18	23.1	*
건강 관련 삶의 질	높다	38	42.7	66	37.9	
	낮다	48	43.2	11	42.3	

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-48〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강수준과 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		상대적 가치에 대한 부정적 사고[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	70	85.4	17	81.0	
	보통	66	73.3	78	77.2	
	좋음/매우 좋음	14	50.0	50	64.1	
건강 관련 삶의 질	높다	60	67.4	125	71.8	
	낮다	90	81.1	20	76.9	

주: 1) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 4-49〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	60	73.2	10	47.6	*
	보통	38	42.2	45	44.6	
	좋음/매우 좋음	12	42.9	20	25.6	
건강 관련 삶의 질	높다	39	43.8	63	36.2	
	낮다	71	64.0	12	46.2	

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-49〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		자기도피 원인으로서의 고통스런 일상[1]				
		습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	55	67.1	9	42.9	*
	보통	40	44.4	40	39.6	
	좋음/매우 좋음	9	32.1	22	28.2	
건강 관련 삶의 질	높다	38	42.7	60	34.5	
	낮다	66	59.5	11	42.3	

주: 1) 자기도피 원인으로서의 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-49〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]				
		습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	45	54.9	11	52.4	
	보통	36	40.0	44	43.6	
	좋음/매우 좋음	8	28.6	21	26.9	
건강 관련 삶의 질	높다	35	39.3	65	37.4	
	낮다	54	48.6	11	42.3	

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-49〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	42	51.2	10	47.6	
	보통	31	34.4	42	41.6	
	좋음/매우 좋음	8	28.6	23	29.5	
건강 관련 삶의 질	높다	24	27.0	63	36.2	
	낮다	57	51.4	12	46.2	

주: 1) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

7) 기타 정신적 습관

〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 기타 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		끊임없는 생각[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	57	69.5	16	76.2	
	보통	58	64.4	83	82.2	**
	좋음/매우 좋음	22	78.6	59	75.6	
건강 관련 삶의 질	높다	62	69.7	140	80.5	*
	낮다	75	67.6	18	69.2	

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		인정 추구[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	63	76.8	16	76.2	
	보통	58	64.4	87	86.1	***
	좋음/매우 좋음	19	67.9	60	76.9	
건강 관련 삶의 질	높다	59	66.3	144	82.8	**
	낮다	81	73.0	19	73.1	

주: 1) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		완벽 추구[1] 습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	57	69.5	14	66.7
	보통	55	61.1	74	73.3
	좋음/매우 좋음	13	46.4	48	61.5
건강 관련 삶의 질	높다	52	58.4	120	69.0
	낮다	73	65.8	16	61.5

주: 1) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		타인 비난[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	26	31.7	8	38.1	
	보통	28	31.1	46	45.5	*
	좋음/매우 좋음	10	35.7	27	34.6	
건강 관련 삶의 질	높다	29	32.6	70	40.2	
	낮다	35	31.5	11	42.3	

주: 1) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		부정경험 과대평가[1] 습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	58	70.7	12	57.1
	보통	48	53.3	52	51.5
	좋음/매우 좋음	10	35.7	27	34.6
건강 관련 삶의 질	높다	44	49.4	75	43.1
	낮다	72	64.9	16	61.5

주: 1) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 기타 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		자기중심화[1] 습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	39	47.6	12	57.1	
	보통	41	45.6	64	63.4	*
	좋음/매우 좋음	14	50.0	39	50.0	
건강 관련 삶의 질	높다	47	52.8	101	58.0	
	낮다	47	42.3	14	53.8	

주: 1) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강수준과 기타 관련 정신적 습관 – 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강수준		주변 환경에 대한 부정적 사고[1] 습관 보유율[2]			
		환자		대조군	
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	52	63.4	14	66.7
	보통	40	44.4	47	46.5
	좋음/매우 좋음	11	39.3	24	30.8
건강 관련 삶의 질	높다	40	44.9	72	41.4
	낮다	63	56.8	13	50.0

주: 1) 주변 환경에 대한 부정적 사고 란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강수준과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		위험 부담 성향[1]				
		습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	39	47.6	14	66.7	
	보통	45	50.0	76	75.2	***
	좋음/매우 좋음	16	57.1	58	74.4	
건강 관련 삶의 질	높다	47	52.8	133	76.4	***
	낮다	53	47.7	15	57.7	

주: 1)위험 부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-50〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강 수준과 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강 수준		변화 수용 성향[1]				
		습관 보유율[2]				
		환자		대조군		
주관적 건강 수준	매우 나쁨/나쁨	52	63.4	14	66.7	
	보통	53	58.9	88	87.1	***
	좋음/매우 좋음	19	67.9	63	80.8	
건강 관련 삶의 질	높다	52	58.4	145	83.3	***
	낮다	72	64.9	20	76.9	

주: 1) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

나. 신체적 건강행태와 정신적 습관 비교

1) 인지적 오류 관련 정신적 습관

〈부표 4-51〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 인지적 오류 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			임의적 추론[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	21	51.2	19	63.3
		비흡연	80	50.3	87	51.2
위험 음주		정상	59	45.7	62	51.7
		위험 음주	7	50.0	20	57.1
		알코올 사용장애	18	60.0	15	75.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	10	50.0	12	63.2
		아니요	91	50.6	94	51.9
	격렬한 신체활동	예	24	50.0	28	54.9
		아니요	77	50.7	78	52.3
수면시간		7시간 미만	45	56.3	64	57.1
		7~8시간	39	47.0	40	48.8
		8시간 이상	17	45.9	2	33.3

주: 1) 임의적 추론이란 '어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시하는 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-51〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			선택적 추상화[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	18	43.9	22	73.3	*
		비흡연	89	56.0	125	73.5	***
위험 음주		정상	65	50.4	88	73.3	***
		위험 음주	9	64.3	27	77.1	
		알코올 사용장애	16	53.3	16	80.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	9	45.0	15	78.9	*
		아니요	98	54.4	132	72.9	***
	격렬한 신체활동	예	25	52.1	38	74.5	*
		아니요	82	53.9	109	73.2	***
수면시간		7시간 미만	43	53.8	85	75.9	***
		7~8시간	50	60.2	57	69.5	
		8시간 이상	14	37.8	5	83.3	*

주: 1) 선택적 추상화란 '나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-51〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			개인화[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	24	58.5	16	53.3	
		비흡연	81	50.9	72	42.4	
위험 음주		정상	66	51.2	50	41.7	
		위험 음주	8	57.1	16	45.7	
		알코올 사용장애	17	56.7	13	65.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	9	45.0	11	57.9	
		아니요	96	53.3	77	42.5	*
	격렬한 신체활동	예	19	39.6	23	45.1	
		아니요	86	56.6	65	43.6	*
수면시간		7시간 미만	43	53.8	53	47.3	
		7~8시간	44	53.0	31	37.8	*
		8시간 이상	18	48.6	4	66.7	

주: 1) 개인화란 '내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-51〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			이분법적 사고[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	25	61.0	17	56.7
		비흡연	76	47.8	99	58.2
위험 음주		정상	56	43.4	64	53.3
		위험 음주	7	50.0	24	68.6
		알코올 사용장애	21	70.0	12	60.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	10	50.0	11	57.9
		아니요	91	50.6	105	58.0
	격렬한 신체활동	예	18	37.5	28	54.9
		아니요	83	54.6	88	59.1
수면시간		7시간 미만	39	48.8	70	62.5
		7~8시간	46	55.4	43	52.4
		8시간 이상	16	43.2	3	50.0

주: 1) 이분법적 사고란 '세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-51〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 인지적 오류 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			파국화[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	28	68.3	19	63.3
		비흡연	92	57.9	108	63.5
위험 음주		정상	77	59.7	73	60.8
		위험 음주	8	57.1	25	71.4
		알코올 사용장애	23	76.7	14	70.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	15	75.0	14	73.7
		아니요	105	58.3	113	62.4
	격렬한 신체활동	예	28	58.3	33	64.7
		아니요	92	60.5	94	63.1
수면시간		7시간 미만	46	57.5	77	68.8
		7~8시간	54	65.1	46	56.1
		8시간 이상	20	54.1	4	66.7

주: 1) 파국화란 '나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

2) 반추 관련 정신적 습관

〈부표 4-52〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 반추 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			불운에 대한 회상적 반추[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	30	73.2	21	70.0
		비흡연	99	62.3	107	62.9
위험 음주		정상	85	65.9	77	64.2
		위험 음주	10	71.4	26	74.3
		알코올 사용장애	21	70.0	12	60.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	11	55.0	12	63.2
		아니요	118	65.6	116	64.1
	격렬한 신체활동	예	29	60.4	30	58.8
		아니요	100	65.8	98	65.8
수면시간		7시간 미만	50	62.5	73	65.2
		7~8시간	53	63.9	51	62.2
		8시간 이상	26	70.3	4	66.7

주: 1) 불운에 대한 회상적 반추란 '내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-52〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			대처능력 부족에 대한 반추[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	32	78.0	25	83.3	
		비흡연	115	72.3	148	87.1	***
위험 음주		정상	93	72.1	104	86.7	**
		위험 음주	9	64.3	30	85.7	
		알코올 사용장애	27	90.0	17	85.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	13	65.0	15	78.9	
		아니요	134	74.4	158	87.3	**
	격렬한 신체활동	예	35	72.9	41	80.4	
		아니요	112	73.7	132	88.6	***
수면시간		7시간 미만	62	77.5	100	89.3	*
		7~8시간	60	72.3	68	82.9	
		8시간 이상	25	67.6	5	83.3	

주: 1) 대처능력 부족에 대한 반추란 '왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각하는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-52〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 반추 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			나의 잘못에 대한 비판적 반추[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	30	73.2	30	100.0	**
		비흡연	121	76.1	143	84.1	
위험 음주		정상	100	77.5	103	85.8	
		위험 음주	9	64.3	32	91.4	*
		알코올 사용장애	25	83.3	17	85.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	14	70.0	15	78.9	
		아니요	137	76.1	158	87.3	**
	격렬한 신체활동	예	36	75.0	42	82.4	
		아니요	115	75.7	131	87.9	**
수면시간		7시간 미만	60	75.0	100	89.3	**
		7~8시간	63	75.9	69	84.1	
		8시간 이상	28	75.7	4	66.7	

주: 1) 나의 잘못에 대한 비판적 반추란 '나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

3) 무망 관련 정신적 습관

〈부표 4-53〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 무망 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자신의 미래에 대한 무망감[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	29	70.7	12	40.0	**
		비흡연	88	55.3	68	40.0	**
위험 음주		정상	75	58.1	43	35.8	***
		위험 음주	8	57.1	16	45.7	
		알코올 사용장애	23	76.7	10	50.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	10	50.0	7	36.8	
		아니요	107	59.4	73	40.3	***
	격렬한 신체활동	예	31	64.6	17	33.3	**
		아니요	86	56.6	63	42.3	*
수면시간		7시간 미만	49	61.3	51	45.5	*
		7~8시간	45	54.2	27	32.9	**
		8시간 이상	23	62.2	2	33.3	

주: 1) 자신의 미래에 대한 무망감이란 '나의 미래는 어두울 것 같다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-53〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감[1]				
			습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	22	53.7	7	23.3	**
		비흡연	62	39.0	53	31.2	
위험 음주		정상	51	39.5	31	25.8	*
		위험 음주	5	35.7	13	37.1	
		알코올 사용장애	18	60.0	9	45.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	5	25.0	7	36.8	
		아니요	79	43.9	53	29.3	**
	격렬한 신체활동	예	20	41.7	14	27.5	
		아니요	64	42.1	46	30.9	*
수면시간		7시간 미만	36	45.0	36	32.1	
		7~8시간	30	36.1	24	29.3	
		8시간 이상	18	48.6	0	0.0	

주: 1) 좋은 일의 발생가능성에 대한 무망감이란 '앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일보다는 나쁜 일이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-53〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			일의 진행과정에 대한 무망감[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	24	58.5	7	23.3	**
		비흡연	74	46.5	63	37.1	
위험 음주		정상	58	45.0	37	30.8	*
		위험 음주	9	64.3	13	37.1	
		알코올 사용장애	17	56.7	10	50.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	6	30.0	6	31.6	
		아니요	92	51.1	64	35.4	**
	격렬한 신체활동	예	19	39.6	15	29.4	
		아니요	79	52.0	55	36.9	**
수면시간		7시간 미만	39	48.8	41	36.6	
		7~8시간	40	48.2	28	34.1	
		8시간 이상	19	51.4	1	16.7	

주: 1) 일의 진행과정에 대한 무망감이란 '내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-53〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 무망 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			목적달성 가능성에 대한 무망감[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	18	43.9	6	20.0	*
		비흡연	53	33.3	44	25.9	
위험 음주		정상	45	34.9	26	21.7	*
		위험 음주	3	21.4	11	31.4	
		알코올 사용장애	14	46.7	6	30.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	5	25.0	5	26.3	
		아니요	66	36.7	45	24.9	*
	격렬한 신체활동	예	13	27.1	12	23.5	
		아니요	58	38.2	38	25.5	*
수면시간		7시간 미만	28	35.0	29	25.9	
		7~8시간	31	37.3	20	24.4	
		8시간 이상	12	32.4	1	16.7	

주: 1) 목적달성 가능성에 대한 무망감이란 '내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

4) 걱정 관련 정신적 습관

〈부표 4-54〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 걱정 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			일 시작단계의 걱정[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	28	68.3	18	60.0	
		비흡연	113	71.1	137	80.6	*
위험 음주		정상	91	70.5	93	77.5	
		위험 음주	11	78.6	28	80.0	
		알코올 사용장애	24	80.0	14	70.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	10	50.0	13	68.4	
		아니요	131	72.8	142	78.5	
	격렬한 신체활동	예	32	66.7	31	60.8	
		아니요	109	71.7	124	83.2	*
수면시간		7시간 미만	59	73.8	91	81.3	
		7~8시간	57	68.7	60	73.2	
		8시간 이상	25	67.6	4	66.7	

주: 1) 일 시작단계의 걱정이란 '어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-54〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 걱정 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			시간부족에 대한 걱정[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	26	63.4	18	60.0
		비흡연	102	64.2	111	65.3
위험 음주		정상	80	62.0	76	63.3
		위험 음주	11	78.6	24	68.6
		알코올 사용장애	22	73.3	13	65.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	10	50.0	11	57.9
		아니요	118	65.6	118	65.2
	격렬한 신체활동	예	29	60.4	35	68.6
		아니요	99	65.1	94	63.1
수면시간		7시간 미만	46	57.5	73	65.2
		7~8시간	56	67.5	53	64.6
		8시간 이상	26	70.3	3	50.0

주: 1) 시간부족에 대한 걱정이란 '어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-54〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 걱정 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			일의 결과에 대한 걱정[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	28	68.3	19	63.3
		비흡연	105	66.0	119	70.0
위험 음주		정상	84	65.1	78	65.0
		위험 음주	11	78.6	29	82.9
		알코올 사용장애	23	76.7	15	75.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	11	55.0	12	63.2
		아니요	122	67.8	126	69.6
	격렬한 신체활동	예	28	58.3	32	62.7
		아니요	105	69.1	106	71.1
수면시간		7시간 미만	51	63.8	81	72.3
		7~8시간	56	67.5	54	65.9
		8시간 이상	26	70.3	3	50.0

주: 1) 일의 결과에 대한 걱정이란 '무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

5) 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

〈부표 4-55〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자신에 대한 실망감[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	31	75.6	13	43.3	**
		비흡연	97	61.0	82	48.2	*
위험 음주		정상	80	62.0	55	45.8	**
		위험 음주	11	78.6	18	51.4	
		알코올 사용장애	22	73.3	9	45.0	*
신체 활동	중등도 신체활동	예	15	75.0	7	36.8	*
		아니요	113	62.8	88	48.6	**
	격렬한 신체활동	예	28	58.3	18	35.3	*
		아니요	100	65.8	77	51.7	*
수면시간		7시간 미만	53	66.3	59	52.7	
		7~8시간	51	61.4	33	40.2	**
		8시간 이상	24	64.9	3	50.0	

주: 1) 자신에 대한 실망감이란 '나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-55〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자기 가치에 대한 부정적 사고[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	20	48.8	7	23.3	*
		비흡연	57	35.8	44	25.9	
위험 음주		정상	50	38.8	25	20.8	**
		위험 음주	5	35.7	12	34.3	
		알코올 사용장애	14	46.7	5	25.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	7	35.0	4	21.1	
		아니요	70	38.9	47	26.0	**
	격렬한 신체활동	예	17	35.4	11	21.6	
		아니요	60	39.5	40	26.8	*
수면시간		7시간 미만	30	37.5	30	26.8	
		7~8시간	30	36.1	20	24.4	
		8시간 이상	17	45.9	1	16.7	

주: 1) 자기 가치에 대한 부정적 사고란 '나는 가치 없는 인간이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-55〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자기 능력에 대한 부정적 사고[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	20	48.8	8	26.7
		비흡연	66	41.5	69	40.6
위험 음주		정상	55	42.6	38	31.7
		위험 음주	7	50.0	15	42.9
		알코올 사용장애	15	50.0	11	55.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	6	30.0	5	26.3
		아니요	80	44.4	72	39.8
	격렬한 신체활동	예	20	41.7	17	33.3
		아니요	66	43.4	60	40.3
수면시간		7시간 미만	33	41.3	44	39.3
		7~8시간	36	43.4	30	36.6
		8시간 이상	17	45.9	3	50.0

주: 1) 자기 능력에 대한 부정적 사고란 '나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-55〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자신에 대한 부정적 사고 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			상대적 가치에 대한 부정적 사고[1]			
			습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	31	75.6	19	63.3
		비흡연	119	74.8	126	74.1
위험 음주		정상	97	75.2	86	71.7
		위험 음주	11	78.6	24	68.6
		알코올 사용장애	23	76.7	14	70.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	14	70.0	10	52.6
		아니요	136	75.6	135	74.6
	격렬한 신체활동	예	31	64.6	31	60.8
		아니요	119	78.3	114	76.5
수면시간		7시간 미만	57	71.3	84	75.0
		7~8시간	61	73.5	57	69.5
		8시간 이상	32	86.5	4	66.7

주: 1) 상대적 가치에 대한 부정적 사고란 '사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : p≤0.05, ** : p≤0.01, *** : p≤0.001

6) 자기도피 관련 정신적 습관

〈부표 4-56〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자기도피 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	23	56.1	12	40.0	
		비흡연	87	54.7	63	37.1	***
위험 음주		정상	71	55.0	41	34.2	***
		위험 음주	8	57.1	13	37.1	
		알코올 사용장애	18	60.0	9	45.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	12	60.0	5	26.3	*
		아니요	98	54.4	70	38.7	**
	격렬한 신체활동	예	23	47.9	16	31.4	
		아니요	87	57.2	59	39.6	**
수면시간		7시간 미만	46	57.5	48	42.9	*
		7~8시간	44	53.0	25	30.5	**
		8시간 이상	20	54.1	2	33.3	

주: 1) 자기도피 원인으로서 과거의 불쾌한 기억이란 '과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-56〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자기도피 원인으로서의 고통스런 일상[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	22	53.7	8	26.7	*
		비흡연	82	51.6	63	37.1	**
위험 음주		정상	64	49.6	45	37.5	
		위험 음주	6	42.9	11	31.4	
		알코올 사용장애	18	60.0	4	20.0	**
신체 활동	중등도 신체활동	예	10	50.0	4	21.1	
		아니요	94	52.2	67	37.0	**
	격렬한 신체활동	예	20	41.7	15	29.4	
		아니요	84	55.3	56	37.6	**
수면시간		7시간 미만	44	55.0	43	38.4	*
		7~8시간	41	49.4	25	30.5	*
		8시간 이상	19	51.4	3	50.0	

주: 1) 자기도피 원인으로서의 고통스런 일상이란 '일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-56〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향[1]			
			습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현 재흡연	19	46.3	9	30.0
		비흡연	70	44.0	67	39.4
위험 음주		정상	57	44.2	43	35.8
		위험 음주	7	50.0	12	34.3
		알코올 사용장애	17	56.7	8	40.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	6	30.0	5	26.3
		아니요	83	46.1	71	39.2
	격렬한 신체활동	예	16	33.3	13	25.5
		아니요	73	48.0	63	42.3
수면시간		7시간 미만	36	45.0	48	42.9
		7~8시간	36	43.4	26	31.7
		8시간 이상	17	45.9	2	33.3

주: 1) 어려운 일에 대한 무조건적 회피 성향이란 '어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-56〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 자기도피 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	19	46.3	11	36.7
		비흡연	62	39.0	64	37.6
위험 음주		정상	52	40.3	48	40.0
		위험 음주	4	28.6	12	34.3
		알코올 사용장애	15	50.0	6	30.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	8	40.0	6	31.6
		아니요	73	40.6	69	38.1
	격렬한 신체활동	예	20	41.7	13	25.5
		아니요	61	40.1	62	41.6
수면시간		7시간 미만	33	41.3	44	39.3
		7~8시간	34	41.0	28	34.1
		8시간 이상	14	37.8	3	50.0

주: 1) 자기도피 원인으로서 무의미한 과거와 미래란 '이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

7) 기타 정신적 습관

〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			끊임없는 생각[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	30	73.2	26	86.7	
		비흡연	107	67.3	132	77.6	*
위험 음주		정상	87	67.4	93	77.5	
		위험 음주	12	85.7	29	82.9	
		알코올 사용장애	21	70.0	17	85.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	12	60.0	14	73.7	
		아니요	125	69.4	144	79.6	*
	격렬한 신체활동	예	31	64.6	39	76.5	
		아니요	106	69.7	119	79.9	*
수면시간		7시간 미만	58	72.5	95	84.8	*
		7~8시간	56	67.5	58	70.7	
		8시간 이상	23	62.2	5	83.3	

주: 1) 끊임없는 생각이란 '나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			인정 추구[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	32	78.0	25	83.3	
		비흡연	108	67.9	138	81.2	**
위험 음주		정상	86	66.7	98	81.7	**
		위험 음주	8	57.1	27	77.1	
		알코올 사용장애	26	86.7	19	95.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	12	60.0	13	68.4	
		아니요	128	71.1	150	82.9	**
	격렬한 신체활동	예	31	64.6	38	74.5	
		아니요	109	71.7	125	83.9	*
수면시간		7시간 미만	55	68.8	91	81.3	*
		7~8시간	61	73.5	66	80.5	
		8시간 이상	24	64.9	6	100.0	

주: 1) 인정 추구란 '다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 무엇보다 중요하다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			완벽 추구[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	30	73.2	22	73.3
		비흡연	95	59.7	114	67.1
위험 음주		정상	80	62.0	83	69.2
		위험 음주	7	50.0	24	68.6
		알코올 사용장애	21	70.0	16	80.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	13	65.0	11	57.9
		아니요	112	62.2	125	69.1
	격렬한 신체활동	예	27	56.3	35	68.6
		아니요	98	64.5	101	67.8
수면시간		7시간 미만	54	67.5	79	70.5
		7~8시간	53	63.9	53	64.6
		8시간 이상	18	48.6	4	66.7

주: 1) 완벽 추구란 '내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			타인 비난[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	17	41.5	14	46.7	
		비흡연	47	29.6	67	39.4	
위험 음주		정상	42	32.6	49	40.8	
		위험 음주	5	35.7	15	42.9	
		알코올 사용장애	11	36.7	8	40.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	5	25.0	7	36.8	
		아니요	59	32.8	74	40.9	
	격렬한 신체활동	예	13	27.1	21	41.2	
		아니요	51	33.6	60	40.3	
수면시간		7시간 미만	24	30.0	51	45.5	*
		7~8시간	28	33.7	29	35.4	
		8시간 이상	12	32.4	1	16.7	

주: 1) 타인 비난이란 '일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			부정경험 과대평가[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	25	61.0	13	43.3	
		비흡연	91	57.2	78	45.9	*
위험 음주		정상	73	56.6	53	44.2	
		위험 음주	6	42.9	15	42.9	
		알코올 사용장애	23	76.7	10	50.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	12	60.0	7	36.8	
		아니요	104	57.8	84	46.4	*
	격렬한 신체활동	예	24	50.0	23	45.1	
		아니요	92	60.5	68	45.6	**
수면시간		7시간 미만	46	57.5	53	47.3	
		7~8시간	46	55.4	35	42.7	
		8시간 이상	24	64.9	3	50.0	

주: 1) 부정경험 과대평가란 '불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			자기중심화[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	25	61.0	17	56.7	
		비흡연	69	43.4	98	57.6	**
위험 음주		정상	59	45.7	65	54.2	
		위험 음주	8	57.1	19	54.3	
		알코올 사용장애	17	56.7	13	65.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	4	20.0	11	57.9	*
		아니요	90	50.0	104	57.5	
	격렬한 신체활동	예	19	39.6	26	51.0	
		아니요	75	49.3	89	59.7	
수면시간		7시간 미만	37	46.3	64	57.1	
		7~8시간	38	45.8	50	61.0	
		8시간 이상	19	51.4	1	16.7	

주: 1) 자기중심화란 '다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			주변 환경에 대한 부정적 사고[1] 습관 보유율[2]			
			환자		대조군	
현재 흡연		현재 흡연	27	65.9	13	43.3
		비흡연	76	47.8	72	42.4
위험 음주		정상	66	51.2	47	39.2
		위험 음주	7	50.0	18	51.4
		알코올 사용장애	17	56.7	9	45.0
신체 활동	중등도 신체활동	예	9	45.0	5	26.3
		아니요	94	52.2	80	44.2
	격렬한 신체활동	예	21	43.8	19	37.3
		아니요	82	53.9	66	44.3
수면시간		7시간 미만	39	48.8	51	45.5
		7~8시간	44	53.0	32	39.0
		8시간 이상	20	54.1	2	33.3

주: 1) 주변 환경에 대한 부정적 사고란 '나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			위험 부담 성향[1] 습관 보유율[2]				
			환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	22	53.7	24	80.0	*
		비흡연	78	49.1	124	72.9	***
위험 음주		정상	59	45.7	87	72.5	***
		위험 음주	10	71.4	27	77.1	
		알코올 사용장애	17	56.7	17	85.0	*
신체 활동	중등도 신체활동	예	13	65.0	12	63.2	
		아니요	87	48.3	136	75.1	***
	격렬한 신체활동	예	22	45.8	36	70.6	*
		아니요	78	51.3	112	75.2	***
수면시간		7시간 미만	30	37.5	88	78.6	***
		7~8시간	52	62.7	55	67.1	
		8시간 이상	18	48.6	5	83.3	

주: 1) 위험 부담 성향이란 '나는 일이 안 될 가능성이 있어도 기꺼이 도전한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

〈부표 4-57〉 정신질환 환자와 대조군의 신체적 건강행태와 기타 관련 정신적 습관 - 계속

(단위: 명, %)

신체적 건강행태			변화 수용 성향[1] 습관 보유율[2] 환자		대조군		
현재 흡연		현재 흡연	23	56.1	29	96.7	***
		비흡연	101	63.5	136	80.0	***
위험 음주		정상	75	58.1	100	83.3	***
		위험 음주	11	78.6	30	85.7	
		알코올 사용장애	20	66.7	18	90.0	
신체 활동	중등도 신체활동	예	14	70.0	15	78.9	
		아니요	110	61.1	150	82.9	***
	격렬한 신체활동	예	29	60.4	43	84.3	**
		아니요	95	62.5	122	81.9	***
수면시간		7시간 미만	44	55.0	96	85.7	***
		7~8시간	57	68.7	64	78.0	
		8시간 이상	23	62.2	5	83.3	

주: 1) 변화 수용 성향이란 '나는 변화를 적극적으로 수용한다.'는 것을 의미함.
2) 각 항목의 생각느낌을 습관적으로 하는 응답자의 비율임.
3) * : $p \leq 0.05$, ** : $p \leq 0.01$, *** : $p \leq 0.001$

간행물회원제 안내

▶ 회원에 대한 특전

- 본 연구원이 발행하는 판매용 보고서는 물론 「보건복지포럼」, 「보건사회연구」도 무료로 받아보실 수 있으며 일반 서점에서 구입할 수 없는 비매용 간행물은 실비로 제공합니다.
- 가입기간 중 회비가 인상되는 경우라도 추가 부담이 없습니다.

▶ 회원종류

- 전체간행물회원 : 120,000원
- 보건분야 간행물회원 : 75,000원
- 사회분야 간행물회원 : 75,000원
- 정기간행물회원 : 35,000원

▶ 가입방법

- 홈페이지(www.kihasa.re.kr) - 발간자료 - 간행물구독안내

▶ 문의처

- (30147) 세종특별자치시 시청대로 370 세종국책연구단지 사회정책동 1F~5F
  간행물 담당자 (Tel: 044-287-8157)

KIHASA 도서 판매처

- 한국경제서적(총판) 737-7498
- 교보문고(광화문점) 1544-1900
- 영풍문고(종로점) 399-5600
- 서울문고(종로점) 2198-2307
- Yes24 http://www.yes24.com
- 알라딘 http://www.aladdin.co.kr