

심사자료 4-1. (만 12세이상 일반국민용)

본 조사의 개인정보는 통계법 제33조(비밀보호)와 제34조(통계중보자 의무)에 의해 비밀이 철저히 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 언제든지 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



◇연구 기관: 한국보건사회연구원

◇조사 책임자: 채수미 부연구위원

◇조사수행기관:

설문내용에 대한 문의사항이 있을시 아래의 연락처로 연락주시면 친절히 답변해 드리겠습니다.

- 한국보건사회연구원: 차미란 연구원 044)287-8193
- 윤시문 전문연구원 044)287-8213
- 채수미 부연구위원 044)287-8120

조사 진행에 대한 문의사항이 있을시 아래의 연락처로 연락주시면 친절히 답변해 드리겠습니다.

■

# 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, 본인과 가족의 정신적 충격 경험 등
- 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, 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)

② 아니오(비동의)  조사종단





문항	대체로 그렇지 않다	그렇지 않다	대체로 그렇다	항상 그렇다
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



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
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 시간입니까?

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 국물없이 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.	①	②
D7)의 2)~5)응답자만 응답		

**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

문항	극히 드물다	가끔 있었다	종종 있었다	대부분 그랬다
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 요즘 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 나가거나 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



문 8. 귀하께서는 자신의 삶에 대해서 얼마나 불안하다고 생각하십니까?

전혀 불안하지 않음			←				→	매우 불안함		
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점

문 9. 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		
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점

문 2. 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 3. 귀하는 가족 이외 주변사람들과 소통(SNS, 전화를 이용한 소통 포함)을 얼마정도 하십니까?

매우 적음			←				→	매우 많음		
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점

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

**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/느낌 경험 여부		습관의 강도											
어떤 일을 결정할 때 사람들이 내 의견을 묻지 않는다면, 그것은 나를 무시한다고 생각한다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
나는 하나를 보면 전체를 알 수 있다고 생각한다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
내가 다가가자 사람들이 하고 있던 얘기를 멈춘다면, 나에게 대한 안 좋은 얘기를 하고 있었음이 틀림없다고 생각한다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
세상의 모든 일은 옳고 그름으로 나누어진다고 생각한다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
'내가 무슨 일을 했기에 이런 일을 당할까?' 라고 생각한다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
'왜 나는 더 잘 대처하지 못할까?'라고 생각한다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
나의 단점과 실패들, 잘못, 실수에 대해 생각한다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
나의 미래는 어두울 것 같다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
앞으로 나에게 일어날 모든 일들은 좋은 일 보다는 나쁜 일이다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
내가 원하는 대로 일이 잘 풀리지 않을 것이다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
내가 원하는 것을 얻기 위해 노력하는 것은 아무 소용없는 일이다. 왜냐하면 나는 아마도 그것을 갖지 못할 것이기 때문이다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				
어떤 일을 시작할 때 어떻게 해야 할지 걱정이 앞선다.	없음	있음	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span>습관 없음(0)</span> <span>←</span> <span>→</span> <span>습관이 매우 강함(10)</span> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>0점</td><td>1점</td><td>2점</td><td>3점</td><td>4점</td><td>5점</td><td>6점</td><td>7점</td><td>8점</td><td>9점</td><td>10점</td> </tr> </table> <p>※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.</p>	0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점
0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점				

내용	생각/느낌 경험 여부		습관의 강도											
	없음	있음												
어떤 일을 할 때 시간이 모자라지 않을까 걱정한다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
무슨 일이 잘못되지 않을까 걱정한다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
나는 내 자신에 대해 매우 실망하고 있다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
나는 가치 없는 인간이다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
나는 어떤 일도 끝까지 해낼 수 없다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
사람들과 비교했을 때 나는 부족한 점이 많다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
과거에 대한 기억들은 모두 불쾌한 것들(죄책감, 수치심, 불만족 등)이다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
일상적인 일에 직면하는 것이 고통스럽고 지루하다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
어려운 일에 직면하면 회피하는 게 최선이다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
이미 지난 과거와 아직 오지 않은 미래는 둘 다 내겐 무의미하다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
나는 어떤 일이 일어날 때 최악의 상황을 먼저 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
나는 끊임없이 무엇인가를 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											

내용	생각/느낌 경험 여부		습관의 강도											
	없음	있음												
나는 내 생각이나 감정을 밖으로 표현하지 않고, 혼자서만 오랫동안 마음에 묻어 둔다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
나는 어떤 일을 할 때 미룰 수 있을 때까지 미루고, 끝에 버락치기로 한다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
다른 사람들이 나를 인정해주는 것이 무엇보다 중요하다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
내가 하는 모든 일에 실수가 없어야 한다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
일이 잘 안 풀리는 것은 다른 사람들 때문이다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
불쾌한 일을 한번 겪으면 계속해서 그런 일이 일어날 것이라고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
다른 사람의 입장을 고려하는 것보다 내 입장이 더 우선이다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											
나는 내 주변의 모든 여건이 나에게 불리하다고 생각한다.	없음	있음	습관 없음(0)	←						→				습관이 매우 강함(10)
			0점	1점	2점	3점	4점	5점	6점	7점	8점	9점	10점	
			※ 습관적으로 하지 않는 경우에는 '0점'으로 표시합니다.											

**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 주변 사람의 시선을 많이 의식하는 편이다.	①	②
2- 4. 나는 대화할 때 내 얘기를 많이 하는 편이다.	①	②
2- 5. 나는 스마트폰을 많이 쓰는 편이다.	①	②
2- 6. 나는 계획을 짜놓고 계획대로 행동하는 편이다.	①	②
2- 7. 나는 한꺼번에 여러 가지 일을 동시에 하려는 성향이 있다.	①	②
2- 8. 나는 나의 외모에 신경이 많이 쓰인다.	①	②
2- 9. 나는 평소에 분노조절이 잘 되지 못한다.	①	②
2-10. 나는 약속시간을 정확하게 지키는 편이다.	①	②

