

건강하고 즐겁게 지내고 있습니까?

## 여러분의 건강만들기에 대해서

여러분의 협조에 감사드립니다.

본 설문지는 여러분이 일상생활에서 건강에 관한 정보를

어떻게 인식하고 있는지 알아보고자 합니다.

이 결과는 특정 개인에게 국한되지 않게 집계하고 있습니다.



대구보건대학교 식품영양학과

김미옥 교수

E-mail: mokim@dhc.ac.kr

**A · 당신의 생각과 가장 가까운 것에 ○표시를 하세요.**

**1. 건강하게 지내고 있습니까?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**2. 매일 즐겁습니까?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**3. 밤에는 잘 잡니까?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**4. 식욕은 있습니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**5. 아침밥은 맛있습니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**6. 매일 우유를 마십니까 ?**

마심	거의 마심	어느 쪽도 아님	별로 안 마심	전혀 안 마심
1	2	3	4	5

**7. 점심 도시락이나 식사는 맛있습니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**8. 우유는 좋아합니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**9. 요구르트는 좋아합니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**10. 몸을 움직이는 것을 좋아합니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**11. 집에서 지내는 것은 좋아합니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**12. 우유를 마시면 큰다고 생각합니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**13. 우유는 뼈를 만든다고 생각합니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**14. 스포츠선수는 우유를 마시는 편이 좋다고 생각합니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**15. 남성은 우유를 마시는 쪽이 좋다고 생각합니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**16. 여성은 우유를 마시는 쪽이 좋다고 생각합니까 ?**

매우 그러함	조금 그러함	어느 쪽도 아님	별로 그렇지 않음	전혀 그렇지 않음
1	2	3	4	5

**17. 당신에 관해 알려주세요.**

이름		성별	남 • 여 • 무답변
연령		세	잘하는 운동
현재 신장		cm	현재 체중 kg
희망 신장		cm	희망 체중 kg

☘ 건강만들기의 「정보」에 대해서 질문 드리겠습니다.

B · 당신이 어떻게 느끼고 있는지 가까운 것에 ○표시를 하세요

1 . 건강에 관한 팜플렛이나 인터넷 정보를 읽을 때

① 못 읽는 글자가 있다

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

② 글자가 작아서 읽기 어렵다

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

③ 내용이 어려워서 이해하기 힘들다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

④ 읽는데 시간이 걸린다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

⑤ 누군가에게 읽어달라고 한다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

⑥ 읽지 않는다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

## 2. 건강하게 지내기 위한 방법에 대해서

### ① 건강하게 지내기 위한 방법을 알고 싶다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

### ② 여러 곳에서 『정보』를 모았다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

### ③ 많은 『정보』에서 자신이 알고 싶은 것을 찾는다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

### ④ 자신이 보거나 듣거나 한 것은 잘 안다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

### ⑤ 건강하게 지내기 위한 방법을 가족이나 친구들에게 전한다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

### ⑥ 보거나 듣거나 한 것을 자신도 해 본다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

### ⑦ 아무것도 하지 않는다.

매우 맞춤	조금 맞춤	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

3. 건강하게 지내기 위한 방법 중, 보거나 듣거나 한 『정보』에 대해서

① 자신에게도 맞을지 안 맞을지 생각한다.

매우 맞음	조금 맞음	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

② 정말인지 아닌지 믿을 수 없다.

매우 맞음	조금 맞음	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

③ 올바른 방법인지 아닌지 자신이 조사한다.

매우 맞음	조금 맞음	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

④ 자신의 일은 스스로 정하기 위해 조사한다.

매우 맞음	조금 맞음	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

⑤ 다른 사람에게 들은 것은 믿지 않는다.

매우 맞음	조금 맞음	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

⑥ 스스로 조사하지 않는다.

매우 맞음	조금 맞음	어느 쪽도 아님	그다지 맞지 않음	전혀 맞지 않음
1	2	3	4	5

이상으로 끝입니다.

감사합니다.