

# 설문지 V1

## 설문지 – 불안과 스트레스를 느끼는 사람들을 위한 웰니스 프로그램 분석 플랫폼 - Choice-based conjoint analysis



- 조사 대상 : 만 15세~65세
- 샘플수 : 00명(파일럿 00명 / 본조사 00명)

	10대	20대	30대	40대	50대	60대	합계
남자							
여자							
합계							

### 설문 소개



안녕하십니까? 본 설문은 **불안과 스트레스를 느끼는 사람들을 대상으로 한 분석 사이트**에 관한 설문지입니다. 본 설문지는 무기명으로 실시되며, 모든 자료는 통계적으로 처리됩니다. 응답해 주신 내용은 연구 목적 이외의 다른 목적으로는 사용되지 않으므로 여러분이 느끼시는 대로 답해 주시면 됩니다. 응답해 주신 내용은 연구의 귀중한 자료가 되오니 바쁘시더라도 한 문항도 빠짐없이 솔직하고 정성스럽게 기재해 주시면 대단히 감사드리겠습니다. 바쁘시겠지만 적극적인 협조 부탁드립니다. 감사합니다.

### 설문자 동의

귀하는 이 연구 참여에 동의하십니까?

1. 동의함
2. 동의하지 않음

### A. 불안 및 스트레스 수준

#### A1. 일주일 동안 스트레스 또는 불안을 얼마나 자주 느끼십니까? (Cognitive Stress Response Scale; CSRS)

번호	문항	전혀 그렇지 않다 (0점)	약간 그렇다 (1점)	웬만큼 그렇다 (2점)	상당히 그렇다 (3점)	아주 그렇다 (4점)
1	울고 싶다.					
2	의욕이 없어졌다.					
3	무엇인가 부수고 싶다.					
4	나는 무능한 사람이다.					
5	삶의 의미를 잃어버렸다.					
6	어떤 일을 하더라도 전에 완벽해야 한다.					
7	한 가지 생각에서 헤어날 수 없다.					
8	억울하게 죽고 싶다.					
9	죽고 싶다고 말하고 싶다.					
10	나는 아무 쓸모가 없는 사람이다.					
11	자신감이 없다.					

12	누구에게도 욕을 먹어서는 안된다.					
13	죽고 싶다.					
14	사람들을 다 싫어한다.					
15	하는 게 하나도 없다.					
16	내가 하는 말에 전혀 정당이 없다.					
17	부정적인 생각을 하고 싶지 않다.					
18	죽음에 대해 생각을 해본 적이 없다.					
19	누군가를 죽이고 싶다.					
20	나는 인생의 낙오자 (또는 실패자)다.					
21	내 자신이 싫다.					

## A2. 스트레스 또는 불안 문제로 병원이나 심리 상담 전문가를 찾아가 본 적이 있으십니까?

1. 예, 최근 1년 이내 방문한 적이 있다.
2. 예, 1년 이상 전 방문한 적이 있다.
3. 아니오, 방문한 적이 없다.

## A3. 귀하는 의료 전문가(정신건강의학과, 심리상담 등)로부터 불안 장애 또는 스트레스 관련 질환 진단을 받은 적이 있으십니까?

1. 예, 정식 진단을 받은 적이 있다.
2. 예, 비공식적인 상담에서 해당 가능성이 있다는 말을 들었다.
3. 아니오, 진단 받은 적이 없다.
4. 예

## A4. 스트레스 또는 불안 강도는 어떻습니까?

1. 매우 약함 (거의 지장 없음)
2. 약함 (약간 신경 쓰임)
3. 보통 (관리 가능한 수준)
4. 강함 (일상에 지장 있음)
5. 매우 강함 (일상생활 어려움)

## B. 웰니스 활동에 관한 질문

### B1 귀하가 스트레스/불안 관리를 위해 실천하는 웰니스 활동을 모두 선택해 주세요. [중복선택]

웰니스 활동이란 신체적, 정신적, 사회적 웰빙을 증진하기 위한 모든 활동을 말합니다.

1. 신체 활동 (걷기, 달리기, 요가, 스포츠 등)
2. 명상 및 마음챙김 실천
3. 건강한 식습관 유지
4. 충분한 수면 및 휴식
5. 취미 활동 (독서, 음악, 그림 등)
6. 사회적 교류 (가족/친구와의 시간)
7. 자연 속에서 시간 보내기

8. 스트레스 관리 기법 (심호흡, 이완 운동 등)
9. 전문가 상담 (심리 상담, 코칭 등)
10. 기타 (\_\_\_\_\_)

**B2. 스트레스/불안을 관리하기 위해 지난 1주일 간 몇 개의 웰니스 활동을 하셨습니까?**

1. 0개
2. 1~3개
3. 4~6개
4. 7~9개
5. 10개 이상

**B3 이러한 웰니스 활동이 스트레스/불안 감소에 얼마나 효과적이라고 느끼십니까?**

1. 전혀 효과 없음
2. 약간 효과 있음
3. 보통 효과 있음
4. 상당히 효과 있음
5. 매우 효과 있음

---

**C. 온라인 건강/웰니스 서비스 이용 현황 및 선호**

**C1. 평소에 온라인 웰니스 관련 서비스를 사용하십니까? (애플 헬스, 명상, 수면 관리 앱 등)**

1. 예
2. 아니오 (D 문항으로 이동해주세요)

**C2. 현재 이용 중인 웰니스 관련 서비스를 모두 선택해 주세요. [중복선택]**

1. 종합 건강 대시보드 (핸드폰 기본 앱-애플 헬스/삼성 헬스, 닥터다이어리 등)
2. 스트레스 분석 앱 (Calm, Headspace 등)
3. 수면 앱 (Sleep Cycle 등)
4. 활동량 분석 앱 (트랙글, Strava, Nike Run 등)
5. 식이/영양 앱 (MyFitnessPal 등)
6. 명상/마음챙김 앱 (Insight Timer, Quabble 등)
7. 기타(\_\_\_\_\_)

**C2-1. 가장 자주 이용하는 온라인 웰니스 서비스는 무엇입니까? [1개 선택]**

(위 항목 중 1개 선택)

**C3. 월평균 온라인 웰니스 서비스 이용에 지출하는 금액은 얼마나 되십니까?**

1. 무료만 이용
2. 5,000원 미만
3. 5,000원~10,000원 미만
4. 10,000원~15,000원 미만
5. 15,000원 이상

**C4. 온라인 웰니스 서비스 지출 금액 대비 만족도는 얼마나 되십니까?**

1. 매우 만족
2. 만족

3. 보통
4. 불만족
5. 매우 불만족

## D. 온라인 웰니스 플랫폼 기능 선호도

다음 기능들 중 귀하가 웰니스 플랫폼에서 원하는 기능을 순서대로 3개 선택해 주세요.

1. 시간별/기간별 추이 분석
2. 개인 맞춤형 인사이트
3. 목표 달성 추적 및 관리
4. 건강 지표 예측 및 분석
5. 실시간 건강 피드백
6. 타 사용자와의 비교 기능
7. 기타(\_\_\_\_)

## E. Choice-based conjoint analysis



지금부터는 불안과 스트레스를 느끼는 사람들을 위한 웰니스 프로그램 분석 플랫폼 서비스 중에서, 귀하께서 어떤 서비스를 선호하는지에 대한 질문입니다. 아래에 있는 서비스 속성과 속성별 수준에 대한 설명문을 잘 읽고 다음 페이지 질문에 응답해 주십시오.

속성	설명	수준
서비스 비용	이용료와 광고 노출 정도	① 무료(광고 페이지 내 배치) ② 월 5,000원(광고 없음) ③ 월 10,000원(광고 없음, 추가 기능 포함)
AI 유무에 따른 결과 제공 방식	텍스트 결과 제공 형태 - 기능 : 일반 결과 / AI 분석 결과	① 전통적인 정형화된 진단서(보편적인 템플릿에 맞춰서 결과 출력) ② AI 기반 개인 맞춤형 진단 설명서(사용자의 건강 상태, 프로그램 사용 로그 데이터를 분석하여 개별 사용자에게 최적화된 맞춤형 피드백 설명 제공)
서비스 결과 제공 형태	결과 묘사 형태 - 디자인 : 텍스트(수치) / 시각화	① 텍스트 (템플릿 기반) ② 그래프
데이터 공유 대상	데이터 공유 대상 범위	① 사용자만 ② 의료 전문가(주치의) ③ AI 시스템(학습용)
사용자 UI 구성	정보 습득 방식	① 전면 노출형(모든 정보 즉시 제공) ② 단계형 시나리오 제공형(단계별 정보 제공)
컨텐츠	게이미피케이션 유무	① 일반 인지행동 치료 프로그램 (플러터앱) ② 일반 시나리오+게임 요소를 반영한 치료 프로그램



지금부터는 불안과 스트레스를 느끼는 사람들을 위한 웰니스 프로그램 분석 플랫폼 서비스에 대한 선호도를 알아보는 질문입니다. 앞서 설명드린 6개의 속성을 조합하여 구성된 가상의 웰니스 프로그램 분석 플랫폼 서비스 유형 n가지(A, B, C, D...)가 동시에 제시됩니다.

귀하께서는 제시된 4가지 유형의 웰니스 프로그램 분석 플랫폼 서비스 중 하나를 이용한다고 가정하고, 가장 이용하고 싶은 서비스를 하나 선택해 주시기 바랍니다. 각 유형에 제시된 n가지 속성 이외의 다른 서비스 요소는 모두 동일하다고 가정하고 응답해 주시기 바랍니다.

[예시 문항] 다음의 플랫폼 중 이용하고 싶은 하나를 선택하세요. [1개 선택]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D	유형 E
서비스 비용	무료	월 5,000원	월 10,000원	무료	
결과 제공 방식	AI 기반	수치정보	AI 기반	수치정보	
서비스 결과 제공 형태	텍스트	그래프	그래프	텍스트	
데이터 공유 대상	사용자만	의료 전문가	AI 시스템	의료 전문가	
UI 구성	전면 노출형	단계형	전면 노출형	단계형	
게이미피케이션 유무	있음	있음	없음	없음	선택 안함
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(참고) 전체 조합 :

(참고) 중복이 최대한 배제된 조합 :

[All\\_Attribute\\_Combinations.csv](#)

[20\\_Distinct\\_Attribute\\_Combinations.csv](#)

	서비스 옵션 시나리오
1	무료(광고포함) / 전통적 진단서 / 텍스트(템플릿) / 사용자만 / 전면 노출형 / 일반 시나리오
2	월 5,000원 / 전통적 진단서 / 그래프 / 의료 전문가만 / 단계형 시나리오 / 일반 + 게이미피케이션
3	월 10,000원 / AI 맞춤형 진단서 / 그래프 / AI시스템 / 단계형 시나리오 / 일반 + 게이미피케이션
4	무료(광고포함) / AI 맞춤형 진단서 / 그래프 / 사용자만 / 전면 노출형 / 일반 시나리오
5	월 5,000원 / AI 맞춤형 진단서 / 텍스트(템플릿) / AI 시스템 / 단계형 시나리오 / 일반 시나리오
6	월 10,000원 / 전통적 진단서 / 텍스트(템플릿) / 의료 전문가 / 전면 노출형 / 일반 + 게이미피케이션
7	무료(광고포함) / 전통적 진단서 / 그래프 / 의료 전문가 / 단계형 시나리오 / 일반 + 게이미피케이션
8	월 10,000원 / AI 맞춤형 진단서 / 텍스트(템플릿) / 사용자만 / 전면 노출형 / 일반 시나리오

서비스 옵션 시나리오 조합

	서비스 비용	AI 유무에 따른 결과 제공 방식	서비스 결과 제공 형태	데이터 공유 대상	사용자 UI 구성	컨텐츠
1	무료(광고 페이지 내 배치)	전통적인 정형화된 진단서	텍스트 (템플릿 기반)	사용자만	전면 노출형	일반 인지행동 치료 프로그램
2	월 10,000원(광고 없음, 추가 기능 포함)	전통적인 정형화된 진단서	텍스트 (템플릿 기반)	AI 시스템(학습용)	단계형 시나리오 제공형	일반 시나리오+게임 요소를 반영한 치료 프로그램
3	월 10,000원(광고 없음, 추가 기능 포함)	AI 기반 개인 맞춤형 진단 설명서	그래프	AI 시스템(학습용)	전면 노출형	일반 인지행동 치료 프로그램
4	무료(광고 페이지 내 배치)	전통적인 정형화된 진단서	그래프	사용자만	단계형 시나리오 제공형	일반 시나리오+게임 요소를 반영한 치료 프로그램
5	무료(광고 페이지 내 배치)	AI 기반 개인 맞춤형 진단 설명서	텍스트 (템플릿 기반)	AI 시스템(학습용)	단계형 시나리오 제공형	일반 인지행동 치료 프로그램
6	월 5,000원(광고 없음)	전통적인 정형화된 진단서	텍스트 (템플릿 기반)	의료 전문가(주치의)	단계형 시나리오 제공형	일반 인지행동 치료 프로그램
7	월 5,000원(광고 없음)	전통적인 정형화된 진단서	그래프	AI 시스템(학습용)	전면 노출형	일반 시나리오+게임 요소를 반영한 치료 프로그램
8	무료(광고 페이지 내 배치)	전통적인 정형화된 진단서	텍스트 (템플릿 기반)	의료 전문가(주치의)	단계형 시나리오 제공형	일반 시나리오+게임 요소를 반영한 치료 프로그램
9	무료(광고 페이지 내 배치)	전통적인 정형화된 진단서	텍스트 (템플릿 기반)	AI 시스템(학습용)	전면 노출형	일반 시나리오+게임 요소를 반영한 치료 프로그램
10	무료(광고 페이지 내 배치)	전통적인 정형화된 진단서	그래프	의료 전문가(주치의)	전면 노출형	일반 인지행동 치료 프로그램

	서비스 비용	AI 유무에 따른 결과 제공 방식	서비스 결과 제공 형태	데이터 공유 대상	사용자 UI 구성	컨텐츠
11	무료(광고 페이지 내 배치)	전통적인 정형화된 진단서	그래프	AI 시스템(학습용)	단계형 시나리오 제공형	일반 인지행동 치료 프로그램
12	무료(광고 페이지 내 배치)	AI 기반 개인 맞춤형 진단 설명서	그래프	사용자만	전면 노출형	일반 인지행동 치료 프로그램
13	무료(광고 페이지 내 배치)	AI 기반 개인 맞춤형 진단 설명서	그래프	의료 전문가(주치의)	단계형 시나리오 제공형	일반 인지행동 치료 프로그램
14	월 5,000원(광고 없음)	전통적인 정형화된 진단서	텍스트 (템플릿 기반)	사용자만	전면 노출형	일반 시나리오+게임 요소를 반영한 치료 프로그램
15	월 5,000원(광고 없음)	전통적인 정형화된 진단서	텍스트 (템플릿 기반)	AI 시스템(학습용)	전면 노출형	일반 인지행동 치료 프로그램
16	월 5,000원(광고 없음)	전통적인 정형화된 진단서	그래프	사용자만	전면 노출형	일반 인지행동 치료 프로그램
17	월 10,000원	전통적 진단서	그래프	의료 전문가	전면 노출형	일반 + 게이미피케이션

#### [선택세트 1]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	무료	월 5,000원	월 10,000원	무료
결과 제공 방식	AI 기반	수치정보	AI 기반	수치정보
서비스 결과 제공 형태	텍스트	그래프	그래프	텍스트
데이터 공유 대상	사용자만	의료 전문가	AI 시스템	의료 전문가
UI 구성	전면 노출형	단계형	전면 노출형	단계형
게이미피케이션 유무	있음	있음	없음	없음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### [선택세트 2]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	월 5,000원	무료	월 10,000원	무료
결과 제공 방식	수치정보	AI 기반	수치정보	AI 기반
서비스 결과 제공 형태	그래프	텍스트	그래프	텍스트
데이터 공유 대상	의료 전문가	사용자만	AI 시스템	의료 전문가
UI 구성	단계형	전면 노출형	단계형	전면 노출형
게이미피케이션 유무	없음	있음	없음	있음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### [선택세트 3]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	월 10,000원	무료	월 5,000원	월 10,000원
결과 제공 방식	AI 기반	수치정보	AI 기반	수치정보
서비스 결과 제공 형태	그래프	텍스트	그래프	텍스트
데이터 공유 대상	AI 시스템	의료 전문가	사용자만	의료 전문가
UI 구성	전면 노출형	단계형	전면 노출형	단계형
게이미피케이션 유무	있음	없음	있음	없음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### [선택세트 4]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	무료	월 10,000원	월 5,000원	무료

결과 제공 방식	수치정보	AI 기반	수치정보	AI 기반
서비스 결과 제공 형태	텍스트	그래프	텍스트	그래프
데이터 공유 대상	의료 전문가	AI 시스템	사용자만	의료 전문가
UI 구성	단계형	전면 노출형	단계형	전면 노출형
게이미피케이션 유무	없음	있음	없음	있음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### [선택세트 5]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	월 5,000원	무료	월 10,000원	월 5,000원
결과 제공 방식	AI 기반	수치정보	AI 기반	수치정보
서비스 결과 제공 형태	그래프	텍스트	그래프	텍스트
데이터 공유 대상	사용자만	의료 전문가	AI 시스템	사용자만
UI 구성	전면 노출형	단계형	전면 노출형	단계형
게이미피케이션 유무	있음	없음	있음	없음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### [선택세트 6]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	무료	월 10,000원	월 5,000원	무료
결과 제공 방식	수치정보	AI 기반	수치정보	AI 기반
서비스 결과 제공 형태	그래프	텍스트	텍스트	그래프
데이터 공유 대상	사용자만	의료 전문가	AI 시스템	사용자만
UI 구성	단계형	전면 노출형	단계형	전면 노출형
게이미피케이션 유무	없음	있음	없음	있음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### [선택세트 7]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	월 10,000원	월 5,000원	무료	월 5,000원
결과 제공 방식	AI 기반	수치정보	AI 기반	수치정보
서비스 결과 제공 형태	텍스트	그래프	그래프	텍스트
데이터 공유 대상	의료 전문가	사용자만	AI 시스템	의료 전문가
UI 구성	전면 노출형	단계형	전면 노출형	단계형
게이미피케이션 유무	있음	없음	있음	없음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### [선택세트 8]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	월 5,000원	무료	월 10,000원	무료
결과 제공 방식	수치정보	AI 기반	수치정보	AI 기반
서비스 결과 제공 형태	그래프	텍스트	텍스트	그래프
데이터 공유 대상	사용자만	AI 시스템	의료 전문가	사용자만
UI 구성	단계형	전면 노출형	단계형	전면 노출형
게이미피케이션 유무	없음	있음	없음	있음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### [선택세트 9]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	월 10,000원	월 5,000원	무료	월 10,000원
결과 제공 방식	AI 기반	수치정보	AI 기반	수치정보
서비스 결과 제공 형태	그래프	텍스트	그래프	텍스트
데이터 공유 대상	AI 시스템	의료 전문가	사용자만	의료 전문가
UI 구성	전면 노출형	단계형	전면 노출형	단계형
게이미피케이션 유무	있음	없음	있음	없음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[선택세트 10]

속성	유형 A	유형 B	유형 C	유형 D
서비스 비용	무료	월 5,000원	월 10,000원	무료
결과 제공 방식	수치정보	AI 기반	수치정보	AI 기반
서비스 결과 제공 형태	텍스트	그래프	그래프	텍스트
데이터 공유 대상	사용자만	AI 시스템	의료 전문가	사용자만
UI 구성	단계형	전면 노출형	단계형	전면 노출형
게이미피케이션 유무	없음	있음	없음	있음
선택	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## F. 응답자 특성(Demographics)

### SQ1. 귀하의 성별은 어떻게 되십니까? [1개 선택]

1. 남자
2. 여자
3. 기타

### SQ2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까? [출생연도로 응답]

출생연도: (     )년생 (만 \_\_\_\_세)

### SQ3. 귀하의 거주지역은 어디입니까? [지도에서 선택]

(17개 시/도 지도 선택)

### FQ1. 귀하의 현재 혹은 최종 교육 수준이 무엇인지 응답해 주십시오. [1개선택]

1. 중학교
2. 고등학교
3. 전문대학교
4. 대학교
5. 대학원-석사
6. 대학원-박사 이상

### FQ2. 귀하의 직업은 무엇입니까? [1개선택]

- 1) 자영업
- 2) 판매/서비스직
- 3) 기능/숙련공
- 4) 일반작업직



- 5) 사무/기술직
- 6) 경영/관리직
- 7) 전문/자유직
- 8) 전업주부
- 9) 학생
- 10) 무직
- 11) 기타(\_\_\_\_\_)

**FQ3. 현재 귀하와 함께 살고 계신 가족은 모두 몇 명입니까? 응답자 본인을 포함한 가족 수를 응답해 주십시오.**  
**[주관식]**

본인 포함 ( \_1~10\_ )명

**FQ4. 현재 귀하의 월평균 소득 수준은 얼마나 됩니까? 세금은 제외하며 보너스, 이자수입 등 모든 수입을 합해서 응답해 주십시오. [1개선택]**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1) 99만원 이하        | 2) 100만원~149만원 이하 |
| 3) 150만원~199만원 이하 | 4) 200만원~249만원 이하 |
| 5) 250만원~299만원 이하 | 6) 300만원~399만원 이하 |
| 7) 400만원~499만원 이하 | 8) 500만원~699만원 이하 |
| 9) 700만원~999만원 이하 | 10) 1,000만원 이상    |
-