

초 록

- **연구목적:** 본 연구는 온라인 기반 우울 자가관리 프로그램 「마음터치 블루」가 프로그램 이용자의 수용행동, 가치추구, 우울감 변화에 영향을 미치는지 확인하고, 이를 통해 온라인 정신건강 자가관리 프로그램 운영에 대한 객관적 근거 마련과 효과성을 검증하는 데 목적이 있다.
- **연구방법:** 본 연구는 양적 연구로서 2019년 1월부터 2020년 10월까지 「마음터치 블루」의 가입자 중 1회기 중도탈락자와 5회기 완료자를 모집단으로 선정하였다. 그 중, 연구 설문에 응한 154명을 대상으로 SPSS 18.0 버전을 사용하여 최종 분석하였다. 인구사회학적 특성과 프로그램 만족도는 빈도분석을 하였고, 인구사회학적 특성에 따른 프로그램 완료 여부를 파악하기 위해 교차분석을 실시하였다. 집단간 사전-사후 평균 점수를 비교하기 위해 독립표본-T검정, 완료자의 사전-사후 비교 분석과 효과의 지속성을 파악하기 위해 대응표본-T 검정을 실시하였다.
- **연구결과:** 연구대상자는 여성이 82.5%로 남성(17.5%)보다 높고, 연령대는 만 18-29세가 59.7%로 가장 높았다. 거주 지역으로는 서울이 71.4%, 최종 학력은 대학교 졸업이 42.2%, 정신과 이용 경험은 '없음'이 77.3%로 나타났다. 프로그램 완료자의 수용행동, 가치추구, 우울감 변화를 비교하기 위해 사전-사후 점수의 평균 차이 분석 결과, 평균값이 유의미하게 변화한 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 완료자에게 완료일로부터 3개월 후, 추후 설문을 한 결과, 사전 점수와 비교하여 효과가 지속되는 것으로 나타났다.
- **결론:** 마음터치 블루는 가벼운 우울감을 경험하는 이들이 스스로의 정신건강을 살펴보고, 관리할 수 있는 온라인 프로그램이다. 특히, 정상군 또는 경증의 우울감을 가진 이들이 프로그램의 완료율이 높았으며 프로그램 완료 후, 완료자의 수용행동 및 가치 추구는 향상되었고, 우울감은 감소된 것으로 나타났다. 온라인 프로그램의 경우, 시·공간의 구애를 받지 않고 참여할 수 있다는 이점이 있지만 대면 서비스에 비해 참여율이 떨어지는 한계가 있다. 온라인 사용자가 프로그램을 지속적으로 참여할 수 있도록 다양한 전략을 개발하고 시스템을 보완해 나가야 할 것이다.
- **주요용어:** 우울, 자가관리, 온라인 프로그램, 수용전념치료, 마음터치

1) 서울시정신건강복지센터
2) 서울의료원 정신건강의학과

Abstract

- **The purpose of the study:** This study aims to find out whether the Internet-based depression Self-help program has any influence on acceptance behavior, pursuing values, and any changes in the depression of the program's users. Through this, the purpose of this study is in forming an objective basis for the operation of the Internet-based mental health Self-help program and in proving its effectiveness.
- **The methods of the study:** Among the people that are registered with 「MAUM TOUCH BLUE」 from January 2019 to October 2020, the study, as a quantitative research, selected those who dropped out in the middle of the first session and those who have completed five sessions as the population. Among them, 154 people that have participated in the research survey were analyzed by using the SPSS 18.0 version. A frequency analysis was carried out for the demographic and sociological characteristics and for the satisfaction of the program. To find out whether or not the program was completed following the demographic and sociological characteristics, a cross-analysis was performed. The independent samples t-test was conducted to compare the average scores of before the program and after the program between the groups. The paired samples t-test was carried out for the comparative analysis of those before the program and after the program and to figure out the persistency of effectiveness.
- **The results of the study:** The percentage of females as the subjects of the study was 82.5%, which was higher than males (17.5%). The percentage of those ages 18-29 was 59.7%, which was the highest. 71.4% of people lived in Seoul, and 42.2% of people graduated from college. 77.3% of people answered that they have 'never' visited a psychiatric clinic. To compare acceptance behavior, pursuing values, and changes in depression of those that have completed the program, an analysis of the difference in the average scores before the program and after the program was conducted. The result showed that the average changed significantly. In addition, the result of the survey that was conducted three months after the completion of the program with those in the program showed that the effects continued when compared with the scores before the program.
- **Conclusion:** 「MAUM TOUCH BLUE」 is an online program for those who experience mild depression to examine their mental health on their own and to manage it. In particular, those in normal groups and those with mild depression showed a high rate of completion of the program. After completing the program, the acceptance behavior and pursuing values of those in the program were improved, and they felt less depressed. With respect to online programs, although there is the benefit of participating, not being bound by time and space, but there is a limitation in which the participation rate decreases when compared with the face-to-face services. For online users to continue to participate in programs, developing various strategies and complementing the system will be promoted.

• **Keyword:** Depression, Self-help, Online Program, Acceptance and Commitment Therapy, MAUM TOUCH

1) Seoul Mental Health Welfare Center
2) Department of Psychiatry at the Seoul Medical Center