

# 서울시 온라인 기반 우울관리 프로그램을 통한 우울감 효과성 검증에 관한 연구

- 우울증 자가증진 프로그램 「마음터치」를 중심으로 -

A Study on Effects of the Internet Depression Self-help Program

- Focusing on Depression Self-help Program 'MAUM TOUCH' -

손기화<sup>1)</sup>, 오현아<sup>1)</sup>, 김지은<sup>2)</sup>, 이명수<sup>1)</sup>

Shon, Ki-hwa, Oh, Hyun Ah, Kim, Ji-eun, Lee, Myeong-Soo

## 초 록

- **연구목적** : 본 연구는 서울시 우울증 자가증진 프로그램 마인드스파 홈페이지 내 '마음터치' 프로그램 5회기가 참여자의 우울감 감소에 효과적인지 검증하는데 있다.
- **연구방법** : 본 연구는 2013년 08월부터 2015년 10월까지 마인드스파 내 마음터치에 로그인하여 프로그램 서비스를 경험한 10,168명의 이용자중 마음터치 5회기를 모두 완료한 437명을 선택하였다. 이용자의 마음터치 프로그램 실시 이전과 프로그램 완료 이후의 우울감 정도를 비교하기 위하여 CES-D(우울척도)를 실시하고 SPSS 18.0을 통해 대응표본 T-test로 분석하였다.
- **연구결과** : 이용자는 서울 거주자가 전체의 50.8%를 차지하였고, 여성의 비율이 남성보다 약 3배 높은 참여를 보였다. 연령대로는 20-30대가 전체의 73%를 보였고, 미혼이 79.6%를 보였다. 또한 참석자들의 72%는 정신과 치료의 경험이 없는 이였고, 직업에서는 학생이나 가사에 종사하는 이들이 전체의 47%를 보였다. 마음터치를 완료한 437명의 우울감 변화정도는 대응표본 T-test를 실시한 결과 유의미한 것으로 나타났다. 또한 이용자의 주관적 만족도를 알아보기 위해 8문항으로 이루어진 만족도 설문을 실시한 결과 응답자 364명의 평균 점수가 10점 만점(가장 만족한다)에 6.5점을 보였다.
- **결론** : 마음터치 프로그램의 이용자는 만성적 정신과적 문제를 가진 사람이 아닌, 주변에서 쉽게 경험할 수 있는 경증 우울증을 가진 사람들의 회복을 위한 프로그램이다. 마음터치가 이들의 우울감 해소에 도움이 되는 것을 알 수 있었다. 주관적 만족도의 결과를 바탕으로 이용자가 쉽게 생활에 적용할 수 있는 내용 구성이 요구되며, 향후 우울증 뿐 아니라, 정신건강의 다양한 문제의 온라인 프로그램 보급을 기대한다.
- **주요용어** : 정신건강, 우울증, 온라인 우울 관리, 마인드스파

## Abstract

- **Purpose** : This study investigated the participants who participated in the 'Maum Touch' program in the website of Mind Spa, the self-care depression program of Seoul city, 5 sessions, and then verified the participations were effective to reduce their depression.
- **Method** : This study investigated 10,168 users who logged in the Maum Touch in Mind Spa between August, 2013 and October, 2015 and experienced the program service, and then selected only 437 users who finished to use the program service 5 times. It used the CES-D(depression scale) to compare the levels of depression of the users before and after completing the program, and analyzed the matching samples using t-test through SPSS 18.0.
- **Result** : About 50.8% of user lived in Seoul, and the number of female users were 3 times higher the number of male users. About 73% of user were 20s and 30s, and about 79.6% of users were single. Also, about 72% of users had no experience in psychiatric help, and about 47% of users were students or housewives. As a result of the T-test for the matching samples, the depression levels of 437 users who completed the Maum Touch were meaningfully changed. Also, as a result of surveying the users with 8 questions for understanding their subjective satisfactions, the average of answers from 364 respondents was 6.5 out of 10(very satisfactory).
- **Conclusion** : The Maum Touch is not for serious patients with chronic psychiatric problems, but for neighbors with minor depression. This study showed that the Maum Touch was helpful for them. This study showed the necessity to create contents that the users can adapt to their daily life based on the result of the survey for understanding subjective satisfactions, and expected to distribute various internet programs not only for depression but also for multiple mental problems.
- **Keyword** : Mental Health, Depression, Internet Depression Program, Mindspa

1) 서울시정신건강증진센터

2) 전 서울시정신건강증진센터