

# 02. 온라인 기반 불안 자가관리 프로그램 효과성 평가 연구 「마음터치 그린」을 중심으로

A Study on Effectiveness of The Online Self-Management Program for Anxiety - Focusing on 「MAUM TOUCH GREEN」

김지은<sup>1)</sup>, 이해우<sup>2)</sup>, 손기화<sup>1)</sup>, 조성준<sup>3)</sup>  
J.E. KIM MSW, H.W. LEE PHD, K.W. SON MSW, S.J. CHO PHD

## 초 록

• **연구목적:** 본 연구의 목적은 불안 온라인 자가관리 프로그램 ‘마음터치 그린’의 효과성에 대해 검증하고, 중도탈락자의 중도탈락원인을 분석함으로써 결과를 토대로 프로그램을 보완하여 이용 확산 및 완료율을 증가시키고 운영의 객관적 근거를 마련하는 것이 일차적 목적이며, 나아가 향후 정신건강 분야의 온라인 프로그램 개발 및 운영의 근거가 되기 위함이다.

• **연구방법:** 본 연구는 2018년 1월부터 2020년 4월까지 ‘마음터치 그린’ 이용자 1,982명의 자료를 통계패키지 PASW(SPSS) 18을 사용하여 분석하였다. 인구사회학적 특성과 중도탈락 관련 항목, 프로그램 만족도 및 회기별 탈락사유를 빈도분석 하였고, 성별, 연령, 학력, 정신과 이용경험에 따른 중도탈락률에 대해 교차분석을 실시하였다. 프로그램 효과성 평가를 위해 대응표본 T검정, 집단 간 초기 불안증상 및 주관적 능력향상 비교를 위해 독립표본 T검정을 실시하였다.

• **연구결과:** 대학교 졸업 후 기타업종에 근무하며, 서울에 거주하는 동거가족이 있는 20대 미혼의 정신과 치료 경험이 없는 여자가 인터넷검색을 통해 마음터치 그린 프로그램에 주로 참여하는 것으로 나타났다. 이용자의 인구학적 특성에 따른 프로그램 완료 여부에는 차이가 없으나, 정신과 진료 경험 여부가 프로그램 완료에 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 프로그램 완료자의 상태불안척도 사전·사후 점수의 평균 차이 분석 결과, 평균값이 유의미하게 감소하여 프로그램은 참여자의 불안 정도를 감소시키는데 효과적인 것으로 나타났다. 프로그램 중도탈락자의 초기 불안증상 정도는 참여완료자의 정도 보다 높았고, 프로그램 중도탈락자의 주관적 능력향상 정도는 참여완료자의 주관적 능력향상 정도보다 낮았다. 또한 참여완료자의 인지변화와 행동변화에 대해서도 긍정적으로 변화한 것으로 조사되었으며, 일상생활 적응 여부와 과제수행의 도움 정도에서도 긍정적인 평가가 이루어졌다.

• **결론:** 이러한 연구결과를 바탕으로, ‘마음터치 그린’은 불안을 감소시키는 데 효과적인 ‘온라인 기반 불안 자가관리 프로그램’이라는 것을 알 수 있다. 프로그램 중도탈락 사유 분석을 통해 프로그램을 보완하고, 온라인 기반 프로그램의 장점을 살려 완료율을 증가시킬 수 있는 다양한 전략 개발을 해야 할 것이다. 또한 이를 토대로 스스로 정신건강을 관리할 수 있는 건강한 문화가 생겨나기를 기대하는 바이다.

• **주요용어:** 불안, 온라인 프로그램, 자가관리, 마음터치, 효과성

## Abstract

• **Objective:** The study aims to verify the effectiveness of the online self-management program for anxiety known as ‘Maum Touch Green,’ and to analyze the causes of dropouts. Based on such results, the primary purpose is to secure more users and increase the completion rate by supplementing the program, as well as to establish an objective basis for operation. Moreover, it is intended to set the cornerstone for the development and operation of future online-based programs in the field of mental health.

• **Methods:** This study analyzed the data of 1,982 users of ‘Maum Touch Green’ from January 2018 to April 2020 using the statistical package PASW (SPSS) 18. A frequency analysis was performed on the socio-demographic characteristics, dropout-related items, program satisfaction, and factors that cause dropout at each session. Also, a cross tabulation analysis was conducted on the dropout rate according to gender, age, educational background, and experience with the psychiatric treatment. A paired t-test was used to evaluate the efficacy of the program. To compare the initial anxiety symptoms and subjective improvement of the ability between groups, an independent t-test was conducted.

• **Results:** It is found that a female in her 20s with a college graduate who works in the field of additional industry and cohabits with her family in Seoul, who has no experience in psychiatric treatment, mainly uses the Maum Touch Green through the internet search. Although there is no difference in whether or not the program is completed according to the socio-demographic characteristics of the user, it is indicated that an experience with psychiatric treatment has an effect on the completion of the program. For the analysis result of the average difference between the pre- and post-scores on the state-trait anxiety inventory state (STAI-S) of those who complete the program, the average value is significantly reduced, and the program is found to be effective in reducing the degree of anxiety in participants. The degree of the initial anxiety symptoms of those who drop out of the program are higher than the ones that complete the program, and the degree of the subjective improvement of the ability in dropouts are lower than that of those who complete the program. In addition, it is uncovered that there is a positive shifting in cognition and behavior of the participants, and a positive evaluation is made in whether to apply in their daily life as well as in the degree of help in performing the assignment.

• **Conclusion:** Based on these findings, it is indicated that ‘Maum Touch Green’ is an effective ‘online-based self-management program for anxiety’ in reducing anxiety. It is necessary to develop various strategies to supplement the program through analyzing the factors that cause the dropouts and increase the completion rate by emphasizing the advantage of the online-based program. Also, based on such outcomes, it is our greatest hope to create a healthy culture in which people can manage their mental health on their own.

• **Keyword:** Anxiety, Online Program, Self-Management, Maum Touch, Effectiveness

1) 서울시정신건강복지센터 정신건강증진팀  
2) 서울의료원 정신건강의학과 과장, 서울시정신건강복지센터장  
3) 성균관대의대 강북삼성병원 정신건강의학과, (前)서울시정신건강복지센터장

1) Mental Health Promotion Team at Seoul Mental Health Welfare Center  
2) Director of the Department of Psychiatry at Seoul medical Center, director of Seoul Mental Health Welfare Center  
3) Department of Mental Health Medicine at Kangbuk Samsung Hospital, (former) director of Seoul Mental Health Welfare Center