

## 창의코딩 스마트앱 프로젝트 기획서

학과	심리학과	앱 이름	자가 심리-돌봄 도우미 (Self Psycho-Care Helper; SPCH)
학번	20142124		
이름	심재창	카테고리	교육, 건강

### 개발 배경 및 목적

정신건강(또는 심리건강)에 대한 관심이 크게 증가하고 있다. 대중들은 자신의 정신건강 상태에 대해 알고 싶어 하고 최적의 상태로 향상시키거나 유지하는 것에 큰 관심이 있는 것으로 보인다. 뿐만 아니라, 많은 사람들이 스스로 자신이나 타인에게 진단을 내리고 치료를 시행할 수 있는 전문가적 능력을 가지기를 원한다. 물론 이는 너무나 비합리적인 욕망이지만, 많은 심리학적 치료 이론이 치료 종결 후 내담자가 스스로를 치료할 수 있는 자가-치료자가 되도록 하는 것을 지향하기 때문에, 비전문가 수준에서 자기 자신을 스스로 ‘돌보는 것’은 충분히 가능하다. 따라서 이 앱은 이러한 ‘심리 돌봄 (self-care)’을 스스로 하도록 도와주고 이를 대중화하여 이용자들의 정신건강을 증진시키는 데 목적이 있다.

그 검사가 신뢰롭고 타당하게 제작되었는지에 관련 없이, 많은 심리학적 검사들이 기준을 얻는 데 큰 어려움을 가진다. 일정 기간 동안 수많은 표본 집단에게 검사 점수를 얻어내는 것은 매우 어렵다. 이 원인 중 하나는 검사가 서면으로 이루어지고 있다는 것인데, 이는 사람들이 자발적이거나 자연스럽게 검사를 실시하는 것을 방해하는 것으로 보인다. 물론 서면 검사와 PC나 스마트폰 등을 통한 검사가 동등한 심리검사 결과를 가져온다는 것을 증명하는 연구가 필수적이다. 따라서 이 앱을 확장하는 것은 심리학 연구 분야에 큰 의미가 있을 것으로 생각된다. 성공적으로 대중화된 앱을 이용하여 많은 사람들이 자발적이고 자연스럽게 검사를 실시하고, 그 검사 결과를 서버에 저장하고 분석하여 기준을 얻어내는 것은 이후의 연구에 큰 변화를 가져올 것이다.

### 특징 및 주요 기능

특징	해당 앱의 핵심적인 특징은 Firebase DB를 이용하여, 사용자들의 정보(이름을 전제로 하여 연구에 필요한 변인을 측정)와 검사 점수를 기록하고, 검사에 대한 기준을 제작할 수 있다는 것이다. 몇몇 유사한 앱에서 학회나 국가의 인정을 받지 않은 민간 자격증을 소지한 자들이 상담을 제공하는 경우가 있는데, 이는 분명히 증명된 전문가들의 프라이드를 훼손하는 행위이며 오히려 부작용을 낳을 수 있다. 따라서 해당 앱은 유사 앱들과 같이 논란의 여지가 있는 서비스를 제공하기보다, 경험적으로 검증된 자가치료의 방법에 대해 알려줌으로써 사용자가 스스로 자신을 관리하도록 안내한다.
주요 기능	자가 심리-돌봄 도우미 앱(Self Psycho-Care Helper App)은 첫째, 심리학적 치료 이론 중 하나인 인지치료에 대해 소개하여, 심리건강을 관리하는 방법에 대해 교육한다. 둘째, 대표적인 불안과 우울 검사인 Beck Anxiety Inventory(Beck 불안 검사; BAI)와 Beck Depression Inventory(Beck 우울 검사; BDI)를 제공하여, 스스로 불안과 우울에 대해 측정하고 기록하여 자신을 점검할 수 있도록 한다. 셋째, 인지치료 기법 중 일부를 실시할 수 있도록 돕는 기능을 제공한다. 소크라테스식 문답법과 스트레스 사건에 대한 재평가가 그 예이다.

<p>유사 앱</p>	<p>헬로마인드케어 - 온라인 심리검사 심리상담앱(by AIMMED), 정신건강 자가진단(by ManAndTree)</p>
<p>화면 설계</p>	<p>1. 시작화면 (→ 회원가입 화면, 검사 화면, 검사 결과 분석 화면, 심리-돌봄 화면)</p> <p>처음 앱을 시작했을 때 사용자가 계정을 입력하도록 한다(그림1). 한 번 접속하면, 해제하기 전까지 계속 접속이 유지된다. 사용자 계정이 없다면 회원가입 버튼을 통해 회원가입 화면으로 이동한다(그림3). 등록되어 있는 사용자 계정과 올바른 암호를 입력하면 사용자 접속이 완료되고, 심리검사, 분석, 심리-돌봄의 기능을 선택할 수 있다(그림2).</p> <div data-bbox="405 539 1257 1046"> </div> <p>[그림1] 초기 화면 (사용자 접속 전)    [그림2] 초기 화면 (사용자 접속 중)</p> <p>2. 회원가입 화면</p> <p>새로운 사용자 계정을 만들 수 있도록 한다. 사용자 이름, 암호, 생일 등 최대 8개의 입력값을 필요로 한다(그림3).</p> <div data-bbox="616 1326 1038 1827"> </div> <p>[그림3] 회원가입 화면</p>

### 3. 검사 화면

사용자 접속(로그인)이 되어 있는 상태로, 초기 화면의 '검사 실행' 버튼을 누르면, 두 가지 검사 중 하나를 선택하고, 검사 화면으로 이동하여 선택한 검사를 진행한다(그림4-1,4-2).

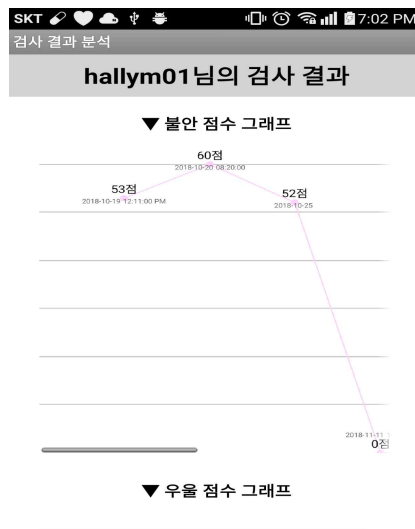


[그림4-1] 검사 화면(불안 검사)

[그림4-2] 검사 화면(우울 검사)

### 4. 검사 결과 분석 화면

사용자 접속(로그인)이 되어 있는 상태로, 초기 화면의 '검사 결과 분석' 버튼을 누르면, 사용자 계정으로 진행했던 시간에 따른 점수와 규준에 대한 정보를 제공한다(그림5).



[그림5] 검사 결과 분석 화면

### 5. 심리-돌봄 화면

데이터베이스에 저장되어 있는 사용자들의 검사 결과를 바탕으로, 규준과 비교하였을 때 사용자의 평균 점수가 어디에 해당되어 있는지 정보를 제공한다. 그리고 스스로 자신의 하루를 되돌아보고, 자신의 기분과 생각에 대해 생각해보도록, 여러 인지행동치료의 문답 등을 제공한다.