

Mind Glow

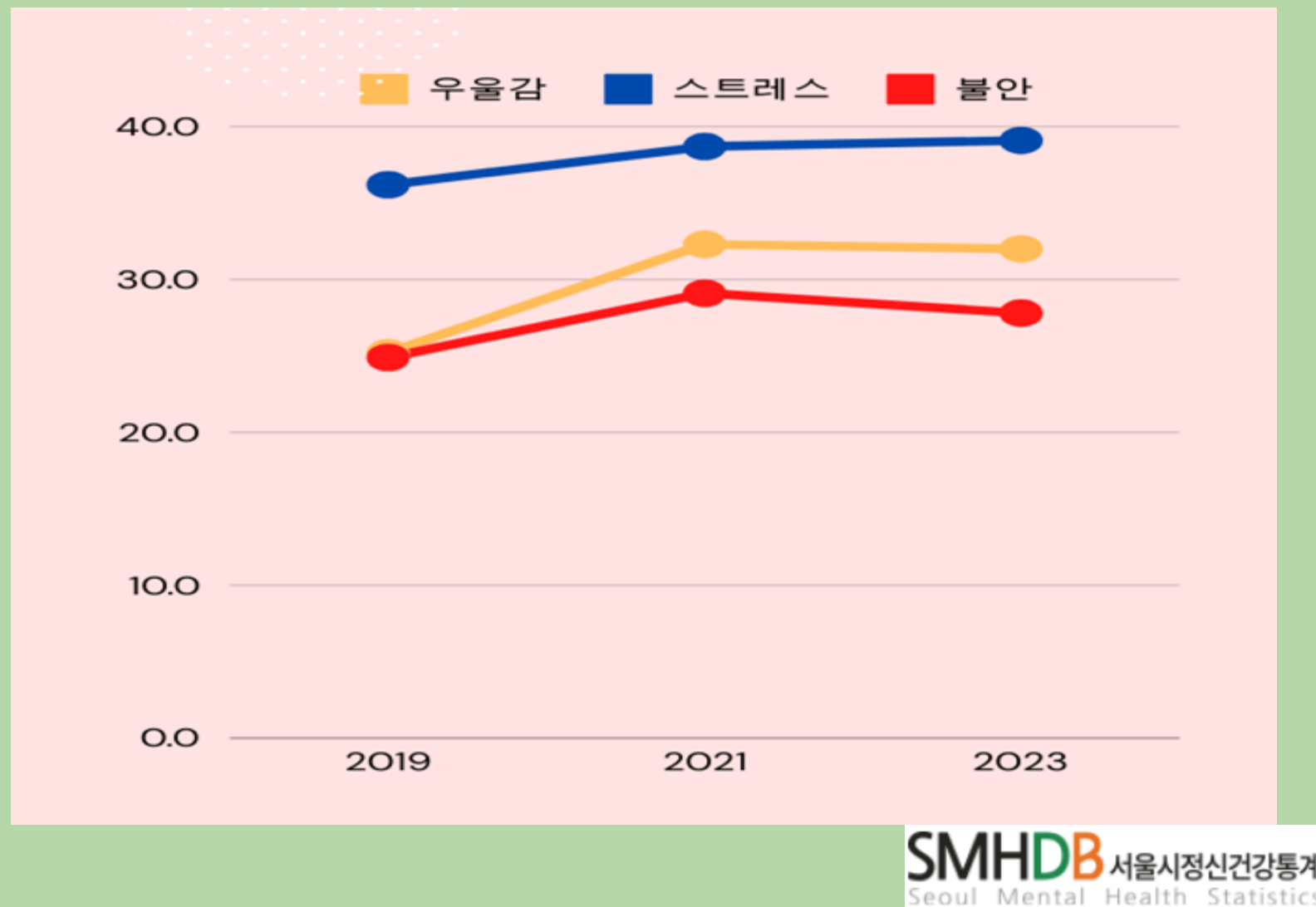
-심리상담 어플리케이션



Mind Whisper

장준용, 박형건, 임희선, 김기재, 박현수

제안 배경 및 출품작 소개



'정신질환자 관용적 태도' 대한민국 세계 최하위

'정신질환 긍정적 인식' 정신질환에 대한 지식 1/3 수준

'정신질환·정신장애 편견 해소' 지속·장기적 인식개선 필요

정신건강에 대한 태도의 국제적 비교. ©중앙정신건강복지사업지원단

백민 기자 입력 2023.09.26 16:30 수정 2023.09.30 10:34

출처 : 에이블뉴스(<https://www.ablenews.co.kr>)

2019년 -> 2021년 -> 2023년 해를 거듭할수록 정신적인 어려움을 겪는 시민들이 증가한다.

대표적으로 우울감과 스트레스, 불안이 있다.

서울시는 시민 정신건강 증진을 위해 다양한 프로그램을 진행하고 있지만, “정신 질환”에 대한 부정적 태도는 여전히 존재한다.

정신적 어려움의 증가와 부정적 인식은 어떻게 전환 시킬 수 있을까?

제안 배경 및 출품작 소개

〈그림 3-2-2〉 트라우마 극복에 필요한 정신건강지원 서비스

(Base: 트라우마 경험자, N=75, 단위: %)



〈표 2-4-1〉 정신건강 서비스 제공기관 인지도

(Base: 전체, 단위: %)

구분	매우 잘 알고 있다	어느 정도 알고 있다	이름은 들어본 적 있다	전혀 모른다
정신건강복지센터	2.6	23.5	37.1	36.8
자살예방센터	8.4	39.1	48.2	4.3
심리지원센터	5.8	28.2	43.9	22.1
중독관리통합지원센터	3.4	24.3	38.0	34.4
정신재활시설	3.3	21.2	35.9	39.6
기타(마음건강상담소, 종합사회복지관 등)	4.3	27.3	41.8	26.6

국립정신건강센터에서 배포한 표를 보면 스트레스와 관련된 정신건강 지원 서비스에는 심리 상담이 **가장 효과적**이고 어려움을 겪는 사람들이 필요로 하는 서비스라는 것을 알 수 있다.

정신건강 서비스 제공기관의 인지도 역시 부족한 수준이다.

(* 전혀 모른다: 평균 25% 이상* 매우 잘 알고 있다: 평균 5% 미만)

따라서, 상담을 해주고 사용자에게 맞춤형 복지 프로그램을 제공해 줄 수 있는 서비스를 기획했다.

‘Mind Glow’

서울시 정신건강 서비스
복지 프로그램 안내 및 추천
상담사와 실시간 채팅
플랫폼

☑ 제안배경[이용 데이터]

- 1 서울시 건강증진센터 중 정신보건 (Open API)
<https://data.seoul.go.kr/dataList/OA-20438/S/1/datasetView.do>
- 2 서울시 건강증진센터 자치구별담당자 연락처(xlsx)
<https://data.seoul.go.kr/dataList/OA-20438/S/1/datasetView.do>
- 3 서울시민의 주관적 정신건강상태 (Open API)
<https://data.seoul.go.kr/dataList/OA-20332/S/1/datasetView.do>
- 4 이용 경험 여부 - 정신건강복지센터(Open API)
<https://data.seoul.go.kr/dataList/DT201013C036/S/2/datasetView.do>
- 5 서울시정신건강통계 - 우울감 경험률(통계)
<https://seoulmentalhealth.kr/indicators/view/feelings-depression>

☑ 앱[이용 데이터]

- 1 여성가족부_청소년상담복지센터 (Open API)
<https://www.data.go.kr/data/15109781/openapi.do>
- 2 보건복지부 국립정신건강센터_정신건강 관련기관 정보 (Open API)
<https://www.data.go.kr/data/3049990/fileData.do>
- 3 서울특별시 서대문구_여성관련 복지시설 현황 (Open API)
<https://www.data.go.kr/data/15055355/fileData.do>
- 4 여성가족부_여성·가족·청소년·권익시설정보(Open API)
<https://www.data.go.kr/data/15059689/openapi.do>
- 5 서울시 성폭력피해상담소 정보 (CSV)
<https://data.seoul.go.kr/dataList/OA-15297/F/1/datasetView.do>
- 6 한국여성인권진흥원_여성폭력 방지기관 정보 (CSV)
<https://www.data.go.kr/data/15015364/fileData.do>
- 7 서울특별시 은평구_여성폭력상담소 현황 (CSV)
<https://www.data.go.kr/data/15064245/fileData.do>

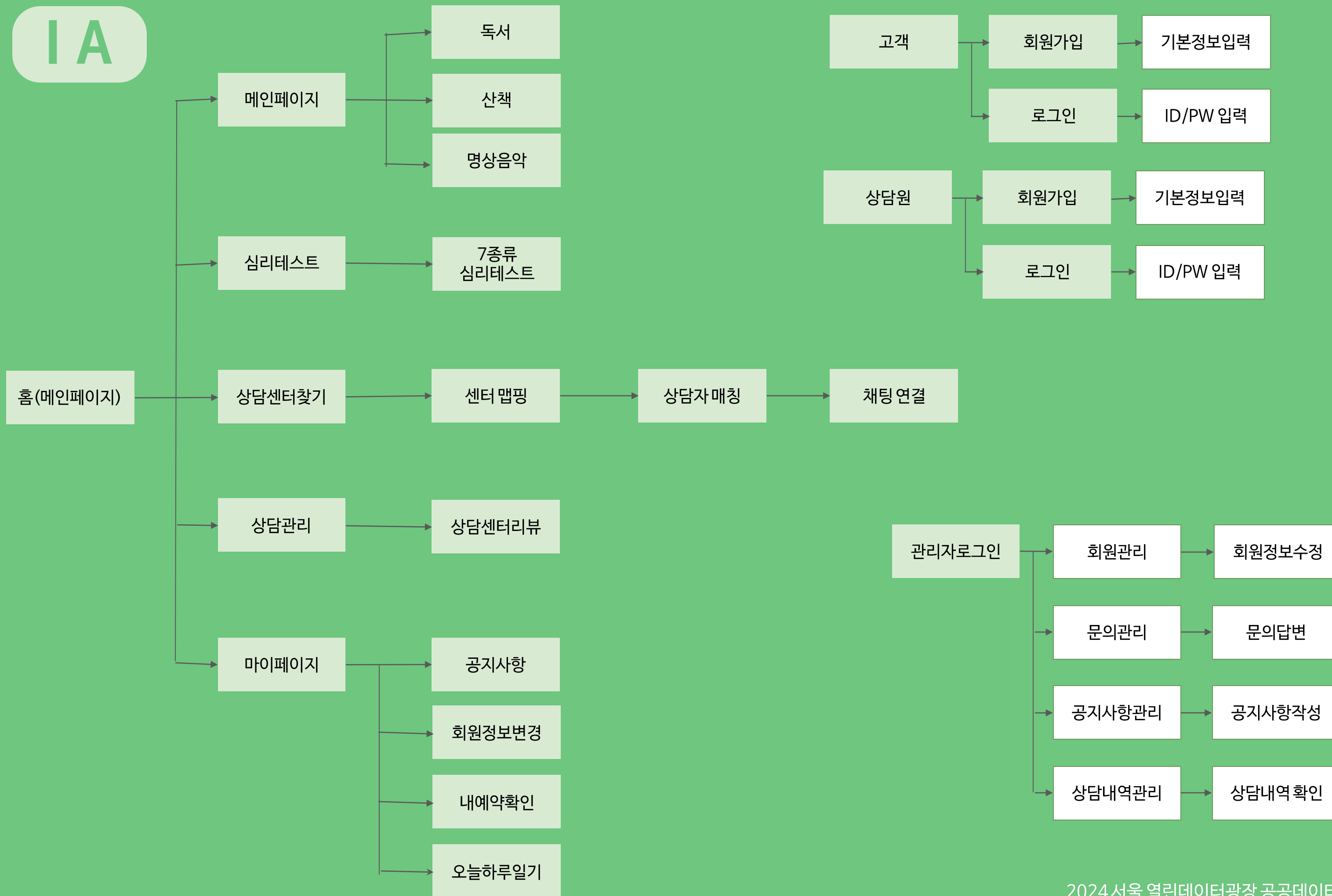
출품작 핵심내용

✓ 기능

- 1 상담사 선택 → 심리 상담
- 2 심리 센터 위치 및 복지프로그램 안내
- 3 산책하기
- 4 명상 및 오늘의 글귀
- 5 오늘의 일기 기록장

✓ 구체성, 실현가능성

- 1 익명성 보장 → 수요 증가 기대
- 2 상담사와 비대면 상담
- 3 한눈에 볼 수 있는 다양한 메뉴
 - 주변의 산책로 위치 제공
 - 음악과 함께하는 명상
 - 일기 작성을 통한 휴식
- 4 서울시 공공센터 공유 및 홍보



자가진단

Mind Glow

Jamwon-dong
21.25 °C
구름조금

"오늘의 말"
공부를 해볼까요?

1-1 산책하기
오늘은 산책을 어디로 한번 해볼까요?

1-2 명상
마음이 심란할 때 눈을 감고 명상해봐요!

1-3 독서
마음이 진정되고 싶은 책을 찾으세요?

2

홈
자가진단
상담관리
마이페이지

Mind Glow

상담 요인 선택

3

우울증

공황장애

스트레스

ADHD

대인불안증

불안장애

자살생각척도

홈
자가진단
상담관리
마이페이지

Mind Glow

우울증

1. 내가 처한 상황이 비참하다.
☐ 그렇지않다 ☐ 가끔그렇다 ☐ 자주그렇다 ☐ 항상그렇다

2. 이유 없이 피곤하다.
☐ 그렇지않다 ☐ 가끔그렇다 ☐ 자주그렇다 ☐ 항상그렇다

3. 체중이 감소했다.
☐ 그렇지않다 ☐ 가끔그렇다 ☐ 자주그렇다 ☐ 항상그렇다

4. 밤에 잠을 잘 이루지 못한다.
☐ 그렇지않다 ☐ 가끔그렇다 ☐ 자주그렇다 ☐ 항상그렇다

5. 평소보다 예민해졌다.
☐ 그렇지않다 ☐ 가끔그렇다 ☐ 자주그렇다 ☐ 항상그렇다

6. 일상적인 활동에 대한 흥미나 즐거움이 감소했다.
☐ 그렇지않다 ☐ 가끔그렇다 ☐ 자주그렇다 ☐ 항상그렇다

7. 전보다 기억력이 감소했다.
☐ 그렇지않다 ☐ 가끔그렇다 ☐ 자주그렇다 ☐ 항상그렇다

8. 갑자기 울고 싶어질 때가 있다.
☐ 그렇지않다 ☐ 가끔그렇다 ☐ 자주그렇다 ☐ 항상그렇다

홈
자가진단
상담관리
마이페이지

자가진단 (심리테스트)

1-1. 주변 산책 경로 추천 서비스이다.

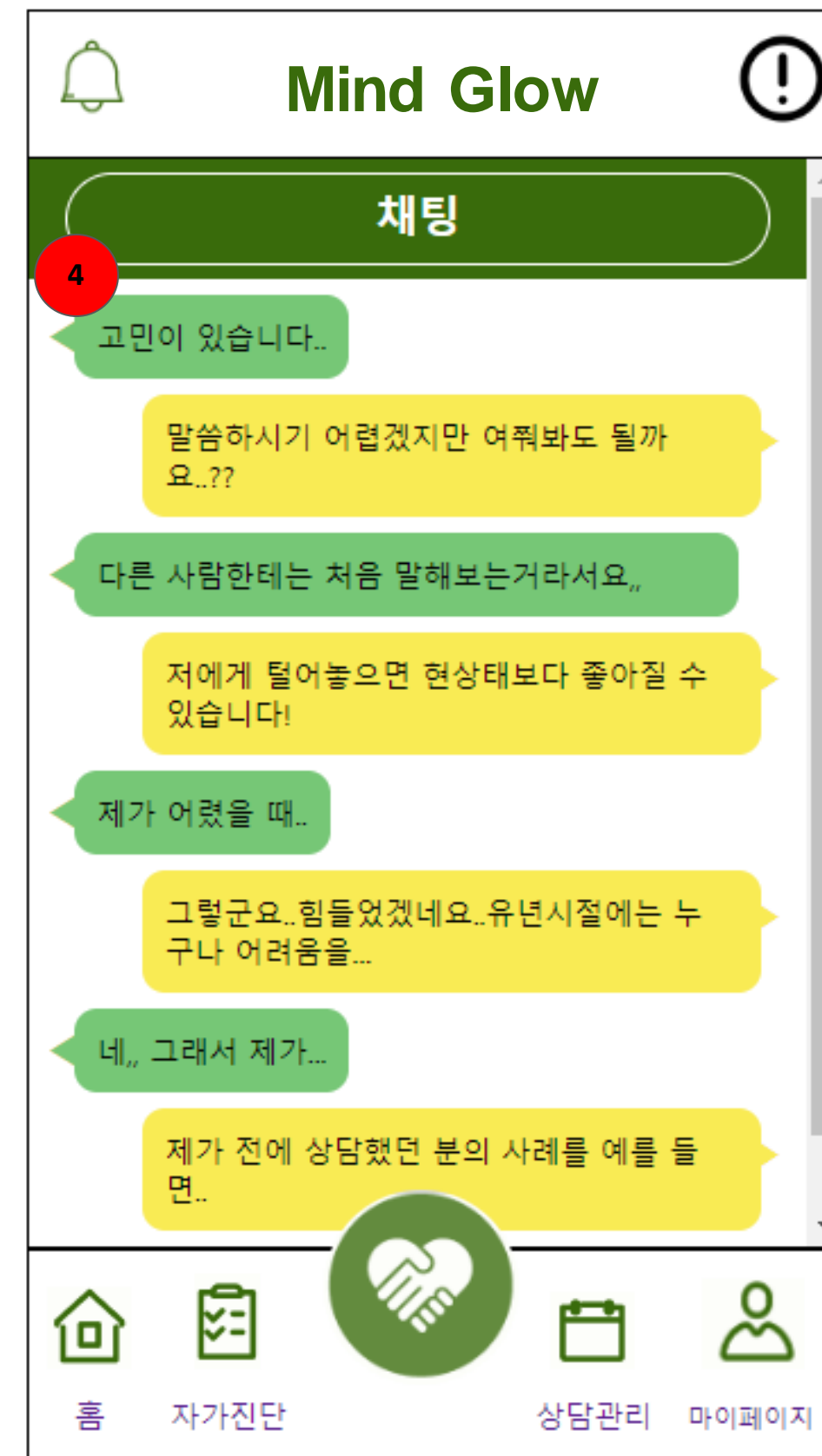
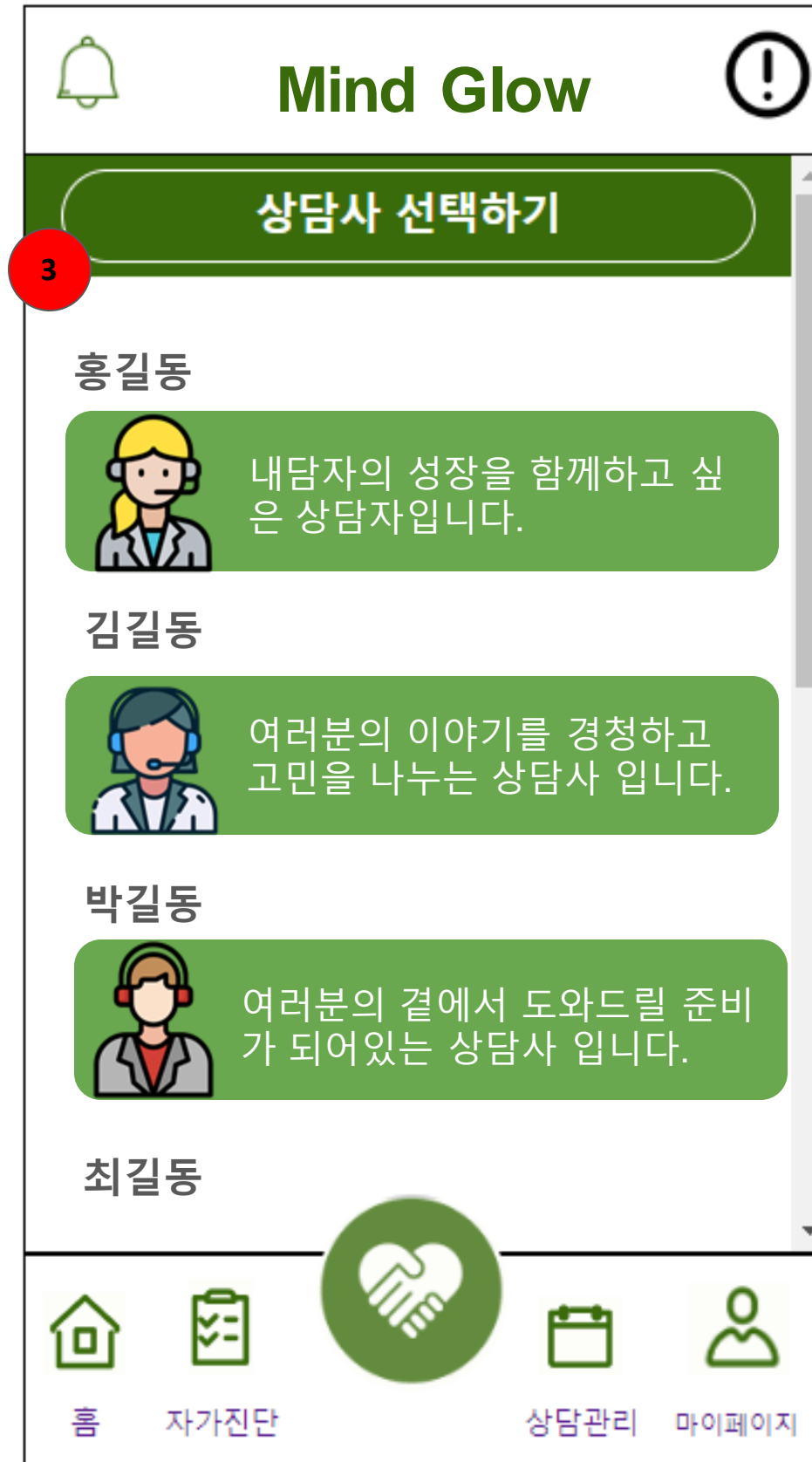
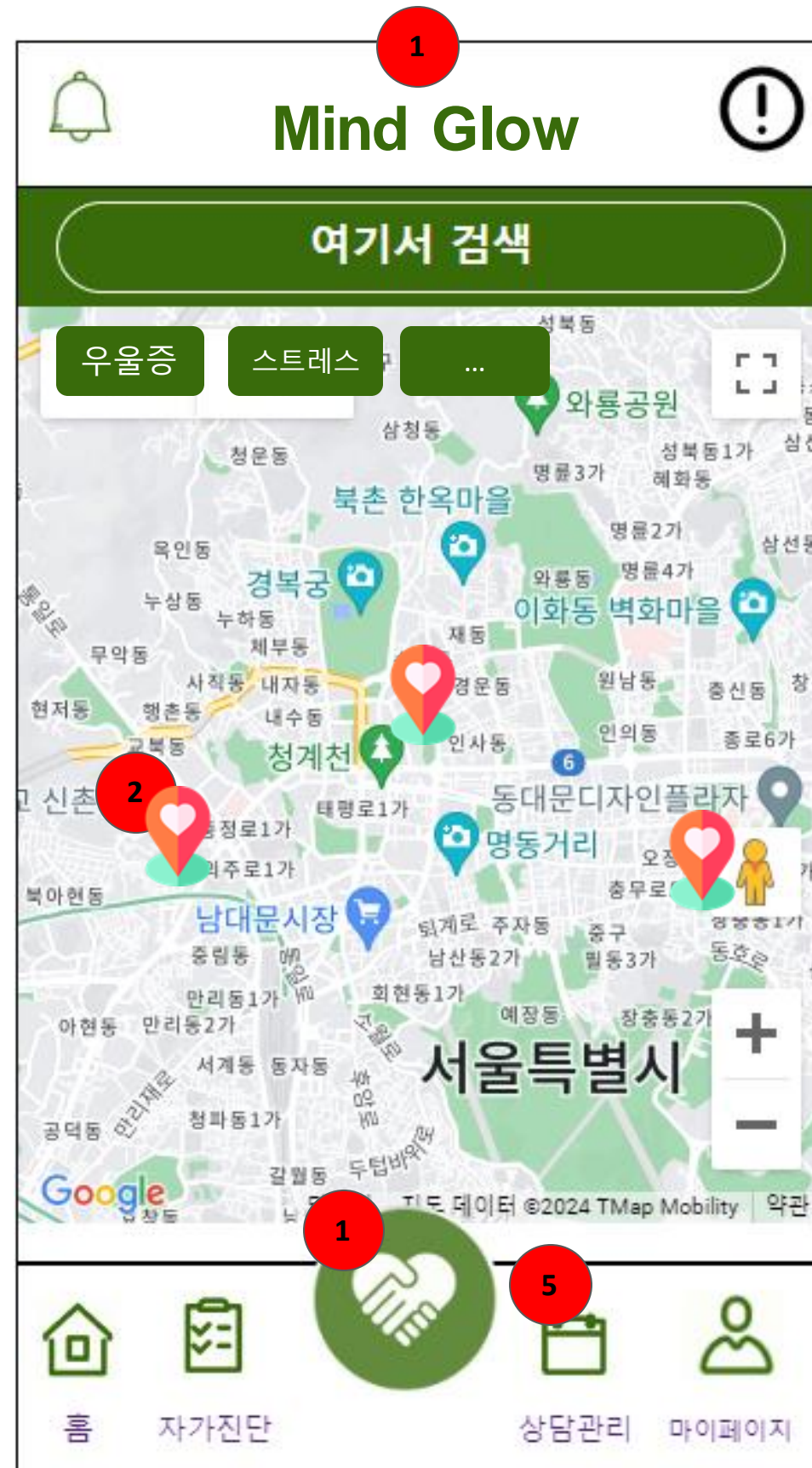
1-2. 기분이 안정해질 수 있는 음악 추천 서비스이다.

1-3. 심신 안정에 도움을 주는 책 추천 서비스이다.

2. 7종류의 간소한 자가진단 테스트이다.

3. 선택한 종류의 심리테스트를 하여 위험의 수준을 알 수 있다.

상담센터 및 상담사연결



복지 프로그램 및 상담사 연결 페이지

1. 상담 센터위치가 지도에 표시된다.
2. 사용자가 원하는 복지프로그램을 선택하면 상담사 연결 페이지가 나온다.
3. 원하는 상담사를 선택하면 채팅 페이지가 나타난다.
4. 메시지를 입력하고 상담원과 채팅을 시작한다.
5. 4에서 했던 채팅을 상담관리에 기록을 남긴다.

기존앱 문제점 개선 (차별성)



1 단순 심리테스트 및 비대면상담만 하는것이 아닌 **가까운 심리센터**를 검색하고, 대면상담을 진행할 수 있다.

2 기분이 좋지않거나 우울할 때 어플에 접속하여 간단히 힐링할 수 있는 가까운 **산책로 소개** 페이지, **음악** & **책 추천**이 있다.

3 비슷한 주제로 고민인 사람들과 대화할 수 있는 **채팅방** 생성 가능하다.



4 앱에 접속했을 때, 격려받는 느낌을 위해 홈화면에 응원하는 **오늘의 한줄**이 있다.



5 자아성찰을 할 수 있는 **일기쓰기**가 있다.



6 **간단한 심리테스트**를 사용하여 참여율을 높인다.



공공목적 및 기대효과

카테고리별 상담과 정보제공



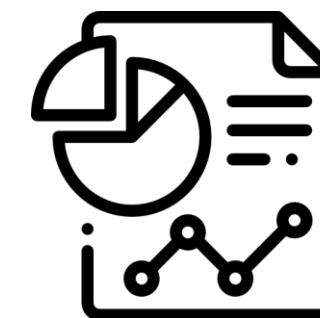
복지시설 종류별로
상담센터 정보와 **상담사 연결**로
시민들에게 빠르고 정확한
정보를 제공한다.

서울시 상담센터 홍보 및 안내



서울시 상담센터와 심리테스트의 홍보를
통해 서울시민 누구나
불안, 우울 등의 감정을 느낄 때
마음의 보금자리로
서울시 상담센터를 이용할 것이다.

공공기관에 자료 제공



채팅과 심리 자가진단 테스트를 통해
다양한 직군과 연령대의
심리 상담 데이터 보유하여
서울시 심리 관련 정책 마련에
필요한 정보를 제공할 수 있다.



Thank You

Mind Whisper