
 <b>인천광역시</b>	<b>보 도 자 료</b>		
	배포일자	2022년 9월 5일(월) 총 5매	
담당 부서 건강증진과	담당자	• 만성병관리담당 • 담당자	함춘영 ☎440-1581 이애숙 ☎440-1583
사진(이미지)	<input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음	참고자료	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음
보도시점	배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.		

**우울감 · 무기력감 느껴진다면, 오세요 ‘마음으로’**  
 - 인천시, 비대면 심리지원 서비스 인기 -  
 - 1년간 5만3천명 방문, 마음건강검사·회복프로그램·정신재활 콘텐츠 등 이용 -

“우울감이나 무기력감이 느껴진다면, 지금 ‘마음으로’ 를 방문해보세요”

‘마음으로’ (<https://maro.imhc.or.kr>)는 인천광역시(시장 유정복)가 운영하는 비대면 심리지원 서비스다.

총 25종의 다양한 마음건강 검사와 자가 회복 콘텐츠를 제공하고 있으며 필요시 종합심리검사와 심리 상담을 연계해 상시 시민의 마음건강을 돌본다.

특히 25종 마음건강 검사는 검사방법 등이 생소할 수 있는 시민을 위해 △우울·불안할 때 △직장 내 스트레스가 많을 때 △잠을 잘 못 잘 때 △산전 후 감정변화가 심할 때 등 대표적 심리적 상황에 따른 ‘상황별 검사’ 와 청소년·성인·노인·임산부로 분류한 ‘연령별 검사’ 를 제공해 이용 편의를 높였다.

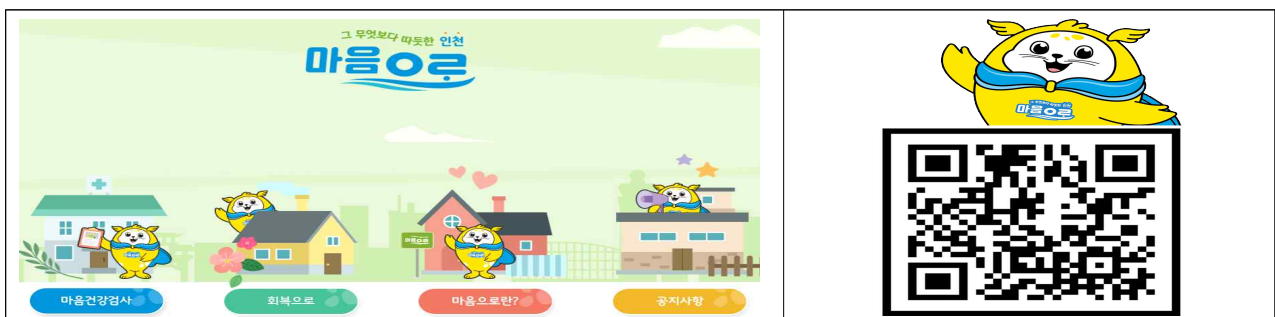
시민의 스트레스 지수가 높아짐에 따라 심리지원의 중요성은 더욱 높아지고 있다.

2021년 ‘인천광역시 코로나19 정신건강 실태조사’에 따르면, 스트레스 고위험 비율은 63.5%로 전년(40.1%) 대비 58.4% 증가했으며, 우울 고위험 비율 또한 전년(18.1%) 대비 100% 증가한 36.2%로 나타났다.

지난해 8월 서비스를 시작한 후 현재까지 약 1년간 ‘마음으로’를 방문한 이용자는 5만 3천명(일 평균 130명)으로, 많은 시민이 마음건강 검사·회복프로그램·정신재활 콘텐츠 등을 이용해 심리적 지지를 받았다.

김석철 시 건강체육국장은 “비대면 정신건강 서비스를 통해 시민들이 스스로 마음건강을 돌볼 수 있기를 바란다”면서 “시민들의 정신건강을 위해 앞으로도 다양한 정신건강 콘텐츠를 개발과하고 시민참여 이벤트를 강화하겠다.”고 말했다.

‘마음으로’ 서비스는 홈페이지(<https://maro.imhc.or.kr>)를 직접 방문하거나 로 △인천e음 어플리케이션(배너/인천소식) △QR코드 등을 통해 24시간 365일 상시 이용할 수 있다.



**붙임**

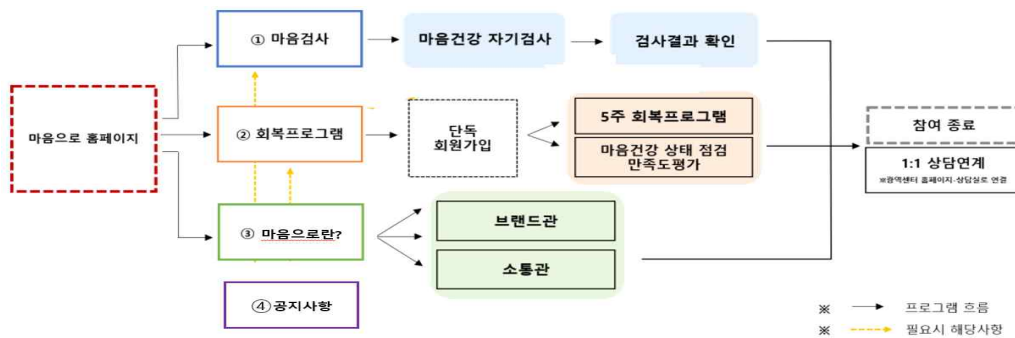
**마음으로 홈페이지 운영개요**

**□ 마음으로 홈페이지 운영 개요**

- 홈페이지주소 : maro.imhc.or.kr
- 이용자수(2021.8.~현재): 53,320명(2022.8.25.기준) ※ 일평균 이용자 136.6명
- 메뉴구성 : 총 4개 메뉴, 하위 게시판 14개 구성

메뉴명	마음건강검사	회복프로그램	마음으로란?	공지사항
세부 게시판명	-마음건강검사지 · 총 25종 검사 · 연령별 검사 · 상황별 묶음 검사 · 다국어(4개 국어)	-마음회복프로그램 -(정신재활)회복으로	- 브랜드 소개 - 캐릭터 소개 - 갤러리 - 마음으로 소식 - 마음안심버스	- 공지사항 - 힐링콘텐츠 - 이벤트 - Q&A - 문의 - 상담실 - 뉴스레터

○ 홈페이지 흐름도

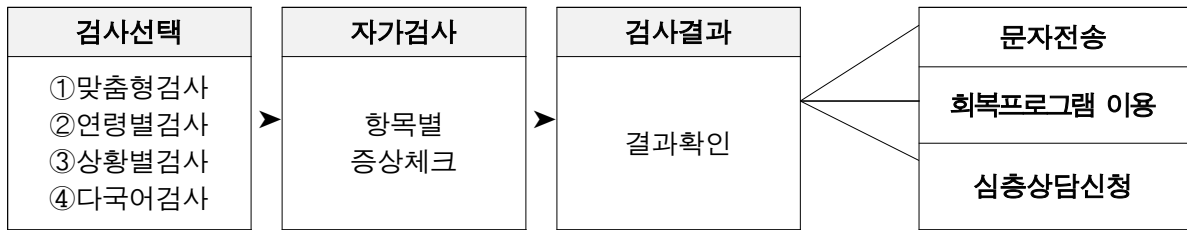


**□ 마음건강 검사 세부내용**

- 1) 마음건강검사 : 1:1검사 및 상황별 맞춤 마음건강 검사 지원
  - 검사구성 : 총 25개 마음건강 검사 항목 수록
  - 검사지 출처 : 저작권자의 승인을 통한 무료사용 가능한 검사지 선별 후 수록

1	우울감(PHQ-9)	2	불안장애(GAD-7)	3	알코올 의존(AUDIT-K)	4	외상후스트레스(PTSD)
5	조기정신증(K-APS)	6	니코틴 의존(FTND)	7	노인우울(GDS-SF)	8	자살(P4)
9	불면증 심각도(IS-K)	10	아동우울증(CDI)	11	자아존중감(RSES)	12	스마트폰 과의존 청소년
13	교정된 정신증 고위험군 선별도구 (MKPQ-16)	14	청년 정신건강 선별도구 (CAPE-15)	15	스트레스 지각(PSS)	16	스트레스대처반응(K-CSI)
17	청소년 도박중독(CAG)	18	성인 도박중독(CPGI)	19	직무소진(MBI-GS)	20	직무스트레스(KOSS)
21	[최신]우울증(CES-D)	22	수면의 질(PSQI)	23	신체증상(PHQ-15)	24	강박척도(Y-BOCS)
25	우울증(CES-D)						

### ○ 검사 흐름



#### ▶ 검사선택 : 4가지 검사 유형 중 선택

- ① 맞춤형검사 : 원하는 검사항목 1개씩을 선택하여 검사(추가검사 가능)
- ② 연령별검사 : 청소년/성인/노인/임산부 중 선택하여 검사 실시
- ③ 상황별검사 : 현재 상황에 따라 묶음검사 선택하여 검사 실시
- ④ 다국어검사 : 베트남어, 중국어, 영어, 따갈로그어 중 선택하여 검사 실시

#### ▶ 결과확인

(필수) 즉시 결과확인

(선택1) 결과 문자전송 (※개인정보 입력 필수)

(선택2) 회복프로그램으로 이용

(선택3) 심층상담 신청

### □ 회복프로그램 세부내용

- 마음챙김기반 수용전념치료(ACT) 프로그램(시민용)
  - 방법 : 5주간 수행하는 온라인 자가 학습 시스템
  - 내용 : 수용전념치료(ACT)기반 자기회복 프로그램

수용전념치료는 생각, 느낌, 감각 등을 있는 그대로 수용하고, 그것이 인지구조 틀 속에서의 생각이나 감정일 뿐임을 알게 하는 인지적 탈융합과 마음챙김을 통해 심리적 건강과 삶의 질을 향상 시킬 수 있다고 보고, 부정적인 정서나 행동을 피하고 변화시키는 것이 아니라 그 자체를 경험하고 수용할 것을 강조하는 치료 프로그램이다.

## 기타 : 마음으로란? 및 공지사항

- 시 정신건강 브랜드(마음으로) 및 캐릭터 소개
- 정신건강 관련 공지사항 및 이벤트(상시) 운영
- 정신건강 온라인 상담실 운영인천광역시(시장 유정복)는 지난 4월부터 초등학교 5학년 아동을 대상으로 「아동 치과주치의 사업」을 추진하여 아동의 구강 건강관리에 힘쓰고 있다.