

노인의 우울척도 측정 앱 설계

정혜명^o

^o김포대학교 보건행정과

e-mail: myoungchm@naver.com^o

Application for Depression Level Measurement for Aging Population

Hye-Myoung, Choung^o

^oA Department of Public Health Administration Kimpo University

● 요약 ●

본 논문에서는 노인들의 정신건강 중 우울에 관한 정도를 측정해 볼 수 있는 앱의 개발을 위하여 한국형GDS를 활용하는 콘텐츠를 설계하여 노인성 우울을 예방하고 조기 진단하여 노인의 건강한 삶에 도움을 주고자 한다.

키워드: 노인(Senior), 우울(Depression), 우울척도(Depression Scale)

I. Introduction

노인 정신의학은 2002년 8월 29일 끝마친 제 12차 세계정신의학회의 노인 분과에서 공식적인 명칭을 “Old Age Psychiatry”로 명명하기로 결정하였다[1]. 노인 정신의학의 기본 개념을 보면 노인들의 정신 질환은 일반적으로 신체적인 질환과 마찬가지로 진단되고 치료되고 관리되어야 한다는 것이다.

현대를 살아가는 대부분의 인간이 그러하듯 노인 또한 정신적인 스트레스에서 자유로울 수가 없다. 따라서 노인도 스트레스에 의해 여러 가지 정신질환에 노출되어 있고 노인은 어려움이나 스트레스 상황에서 이러한 상황을 이겨낼 수 있는 긍정적인 힘인 자아 탄력성도 또한 중요하다. 노인의 스트레스가 자아탄력성에 유의미한 영향을 미치고 자아탄력성이 노인의 스트레스와 우울간의 관계를 매개하고 있어서 스트레스가 우울에 직접적인 영향을 미치지만 자아탄력성을 통해 간접적인 영향도 미치고 있음을 증명하는 연구도 있다[2].

따라서 본 논문에서는 노인들의 정신질환의 대표적인 노인우울의 예방 및 조기 진단을 위하여 평소에 스마트폰을 활용하여 자신의 우울 척도를 스스로 측정해 볼 수 있도록 하기 위하여 이에 도움을 줄 수 있는 앱의 개발을 위한 설계를 하고자 한다.

II. Preliminaries

1. Related works

우리나라의 높은 노인 자살율과 우울[3]로 노년기의 정신 건강 및 그에 대한 중요성이 대두되고 있으며 국가 및 지역사회에서도

신체적 및 정신적 건강을 위하여 많은 노력을 하고 있다. 또한 노인 스스로도 본인의 건강문제를 잘 파악하고 건강 이상 유무를 적극적으로 검사하고 관리하여야 한다. 따라서 우울과 관계된 정신건강을 스스로 우울증 정도 평가를 할 수 있는 도구를 활용하여 체크할 수 있도록 하여야 한다. 체크를 하는 방법으로 항상 손에 쥐고 있는 스마트 폰을 활용하면 간편하고 즉각적인 결과가 나오므로 이를 활용하고자 한다. 이와 관련하여 서울특별시 소재 사회복지관을 이용하는 평균연령 72.42세인 노인 인구를 대상으로 최근 노인의 스마트폰 활용 현황에 관한 연구를 보면 스마트폰을 이용하는 인구는 49.6%로 나타나고 있다[4].

III. The Proposed Scheme

노인의 우울 정도 평가를 위해 활용하는 도구로는 치매와 연관지어 MMSE-KC(간이정신상태검사)를 활용하여도 되지만 간편하게 앱으로 개발하여 스스로 체크해 보기 위해서는 주요우울증에 대한 한국어판 노인 우울증 정도 평가 (Korean-Geriatric Depression Scale : K-GDS) 도구를 활용할 예정이며 구체적인 내용은 다음의 표1과 같다[5].

Table 1. Korean-Geriatric Depression Scale : K-GDS

NO	일주일 간의 당신의 모습에 대한 이야기입니다.	Y e s	N o
1	쓸데 없는 생각들이 자꾸 떠올라 괴롭다.	v	
2	아무것도 할 수 없을 것처럼 무기력하게 느낀다.	v	
3	안절부절 못하고 초조할 때가 많다.	v	
4	밖에 나가기 보다는 주로 집에 있으려 한다.	v	
5	앞날에 대해 걱정 할 때가 많다.	v	
6	지금 내가 살아있다는 것이 참 기쁘다.		v
7	인생은 즐거운 것이다.		v
8	아침에 기분 좋게 일어난다.		v
9	예전처럼 정신이 맑다.		v
10	건강에 대해서 걱정되는 일이 별로 없다.		v
11	내 판단력은 여전히 좋다.		v
12	내 나이의 다른 사람들 못지 않게 건강하다.		v
13	사람들과 잘 어울린다.		v
14	정말 자신이 없다.	v	
15	즐겁고 행복하다		v
16	내 기억력은 괜찮은 것 같다.		v
17	미처버리거나 앓을까 걱정된다.	v	
18	별일 없이 얼굴이 화끈거리고 진땀이 날 때가 있다.	v	
19	농담을 들어도 재미가 없다	v	
20	예전에 좋아했던 일들을 여전히 즐긴다.		v
21	기분이 좋은 편이다.		v
22	앞날에 대해 희망적으로 느낀다.		v
23	사람들이 나를 싫어한다고 느낀다.	v	
24	나의 잘못에 대하여 항상 나 자신을 탓한다.	v	
25	전보다 화가 나고 짜증이 날때가 많다.	v	
26	전보다 내 모습이(용모가) 추해졌다고 생각한다.	v	
27	어떤 일을 시작하려면 예전보다 힘이 많이 든다.	v	
28	무슨 일을 하든지 곧 피로해진다.	v	
29	요즈음 몸무게가 많이 줄었다.	v	
30	이성에 대해 여전히 관심이 있다.		v

한국형 노인우울 검사에는 GDS에서 제외된 신체증상에 관한 문항들이 포함되어 있으며 측정방법은 “v”표로 된 답에 표시하는 경우의 전체 개수를 더하여 총점으로 계산하면 된다. 총 30문항으로 14-18점시 경계선-경도의 우울증, 19-21점시 중증도 우울증, 22점 이상시 중증 우울증으로 판단 할 수 있다. K-GDS문항은 감정, 부정적 생각, 불행한 기분, 신체적 약화, 생동감 저하, 인지장애, 사회적 관심·활동 감소의 문항으로 구성되어 있다.

IV. Conclusions

항상 손에서 놓지 않는 스마트폰으로 노인들의 우울성향을 즉시 측정하여 본인의 우울 상태를 확인 할 수 있는 간편하고 편리한 앱을 개발하고 그 결과를 바탕으로 노인들의 정신적 우울 상태를 예방하고 기분을 개선하는 노력을 하도록 유도하여 우울상태를 바로바로 벗어나서 정신 건강에 도움이 된다면 노인들의 건강수명 유지에 도움이 될 것으로 기대한다.

REFERENCES

[1] Byoung Hoon Oh, "Old Age Psychiatry : Overview," J

korean Neuropsychiatric Association, Vol. 41, No. 5, pp. 745-749, 2002.
 [2] Jeon Young Ja, "The Effect of the Elderly's Stress on Depression -Focused on Mediating Effect of Resilience and Moderating Effect of Social Activity-," Korean Journal of Human Ecology, Vol. 24, No. 2, pp. 219-236, 2015.
 [3] Health Insurance Review & Assessment Service, The first half of the year Medical Expense Fee Statistics Index, Health Insurance Review & Assessment Service, 2016.
 [4] Myoung Yong Kim, Hey Jung Jun, "The Effect of Smartphone Use on Life Satisfaction in Older Adult : The Mediating Role of Participation in Social Activities," Korean Journal of Gerontological Social Welfare, Vol. 72, No. 3, pp. 343-370, 2017.
 [5] Jo Maeng Je, Bae Jae Nam, Seu Kuk Hee, Ham Bong jin, Kim Jang Gue, Lee Dong Woo, Kang Min Hee, "Validation of Geriatric Depression Scale, Korean Version(GDS) in the Assessment of DSM-III-R Major Depression," Journal of the Korean Neuropsychiatric Association, Vol. 38, No. 1, pp. 48-63, 1999.