

NECA - 주제공모연구

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

2009. 12. 31

연구 경과

연구시작일

2009년 5월 1일

연구종료일

2009년 12월 31일

연구기획관리위원회 심의일

2010년 1월 18일

연구성과검토위원회 검토일

2010년 4월 30일

보고서 최종 수정일

2010년 6월 11일

주의

1. 이 보고서는 한국보건 의료연구원에서 수행한 연구사업의 결과보고서입니다.
2. 이 보고서 내용을 인용할 때에는 반드시 한국보건 의료연구원에서 시행한 연구사업의 결과임을 밝혀야 합니다.

연구진

연구책임자

오강섭

성균관의대 강북삼성병원 정신과

참여연구원

윤환중

한국보건 의료연구원 실용임상연구팀 전문연구위원

남병호

한국보건 의료연구원 실용임상연구팀 전문연구위원

류성곤

한림대학교 강동성심병원 정신과

유승호

건국대학교병원 정신과

조성진

가천의과대학교 길병원 정신과

백종우

경희대학교 경희의료원 정신과

이병철

한림대학교 한강성심병원 정신과

임세원

성균관 의대 강북삼성병원 정신과

이희영

한국보건 의료연구원 의료기술분석팀 부연구위원

서혜선

한국보건 의료연구원 의료기술분석팀 책임연구원

신은희

한국보건 의료연구원 실용임상연구팀 책임연구원

곽수진

한국보건 의료연구원 실용임상연구팀 연구사

최선영

한국보건 의료연구원 실용임상연구팀 연구보조원

목차

Executive Summary	i
요약문	iv
1. 서론	1
1.1. 연구 배경 및 필요성	2
1.1.1. 아임상 및 경증우울증의 정의	2
1.1.2. 우울증의 특성과 자기관리법의 필요성	3
1.1.3. 우울증의 치료현황과 자기관리법의 필요성	4
1.2. 연구 목적	5
2. 아임상 및 경증우울증 자기관리법에 대한 이론적 고찰	6
2.1. 선행조사	7
2.1.1. 자기관리법의 개념	7
2.1.2. 우울증 자기관리법 연구의 국내 및 국외현황	7
2.2. 효과적인 우울증 자기관리법의 제시	9
2.2.1. 국민적 요구와 과학적 근거의 조화를 통한 자원낭비의 최소화	9
2.2.2. 자기관리법의 구체화 및 제한점명시	9
3. 연구방법	11
3.1. 체계적 문헌고찰	12
3.1.1. 자기관리법 평가대상 선정	12
3.1.2. 문헌검색 전략	12
3.1.3. 문헌 선정 기준과 선정방법	18
3.1.4. 질 평가	21
3.1.5. 자료 추출 전략	21

3.1.6. 자료 분석방법 및 근거 평가	21
3.2. 현황조사	24
3.2.1. 배경	24
3.2.2. 설문지 개발	24
3.2.3. 설문방법과 대상 선정 이유	25
3.2.4. 설문분석 방법	27
4. 연구결과	28
4.1. 체계적 문헌고찰	29
4.1.1. 자기 관리법 평가대상	29
4.1.2. 평가에 포함된 문헌	31
4.1.3. 임상적 효과에 대한 근거 수준 평가	60
4.2. 현황조사연구 결과	62
4.2.1. 인구사회학적 특성	62
4.2.2. 아임상 및 경증우울증상 경험비율	64
4.2.3. 아임상 및 경증우울증상 경험여부에 따른 우울감 극복방법	66
4.2.4. 접근방법별 효과에 대한 신뢰정도	69
4.2.5. 자기관리법 사용여부 및 사용의향	70
5. 고찰	81
5.1. 연구결과 요약	82
5.2. 연구의 의의	83
5.3. 연구의 한계	83
5.4. 후속연구 제안	84
6. 결론 및 정책제언	85
6.1. 결론	86
6.2. 정책제언	87

7. 참고문헌	88
8. 부록	106
8.1 문헌 검색전략 및 결과	107
8.2 문헌 근거요약표	175
8.3. 문헌의 질 평가 결과	219
8.4. 약어 목록	248

표 차례

표 3-1. 각 중재방법에 대한 검색어	16
표 3-2. 체계적 문헌 고찰의 검색전략	17
표 3-3. 체계적 문헌 고찰의 문헌포함 및 배제기준	20
표 3-4. 전문가 패널	22
표 3-5. 델파이 방법에서의 동의와 적절성 정의	23
표 4-1. 자기 관리법 평가대상 후보(총125개)	30
표 4-2. 자기 관리법 평가대상(총39개)	31
표 4-3. 각 중재법 별 선택된 문헌 수	32
표 4-4. Aromatherapy 중재법에 대한 문헌 근거요약표	54
표 4-5. Bibliotherapy 중재법에 대한 문헌 근거요약표	55
표 4-6. 각 중재법 별 임상적 효과에 대한 근거수준 평가결과	61
표 4-7. 정신과환자, 일반인 및 정신과전문의의 인구학적 특성	63
표 4-8. 아임상 및 경증우울증상 경험여부	64
표 4-9. 아임상 및 경증우울증상 경험여부에 따른 우울감 극복방법	66
표 4-10. 접근방법별 효과에 대한 기대정도	69
표 4-11. 자기관리법 사용여부	70
표 4-12. 자기관리법 사용도 및 향후 사용 의향	71
표 4-13. 정신과환자의 자기관리법 효과에 대한 인식도	72
표 4-14. 경증우울증환자*의 자기관리법 효과에 대한 인식도	73
표 4-15. 정신과환자의 자기관리법 미사용 그룹에서의 사용 의향	74
표 4-16. 일반인의 자기관리법 효과에 대한 인식도	76
표 4-17. 일반인의 자기관리법의 미사용 그룹에서의 사용 의향	77
표 4-18. 정신과전문의의 자기관리법 효과에 대한 인식도	79
표 4-19. 정신과전문의의 자기관리법 미사용 그룹에서의 사용 의향	80

그림 차례

그림 3-1. 정신과환자 조사 개요	25
그림 3-2. 일반 대중 조사 개요	26
그림 3-3. 정신과 전문의 조사 개요	27
그림 4-1. Alcohol 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	33
그림 4-2. Aromatherapy 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	33
그림 4-3. Bibliotherapy 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	34
그림 4-4. Caffeine 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	34
그림 4-5. Carbohydrate-rich 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	35
그림 4-6. Computerized 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	35
그림 4-7. Dance 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	36
그림 4-8. Exercise 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	36
그림 4-9. Korean Ginseng 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	37
그림 4-10. Humor 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	37
그림 4-11. 5-Hydroxytryptophan 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	38
그림 4-12. Light therapy 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	38
그림 4-13. Massage 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	39
그림 4-14. Meditation 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	39
그림 4-15. Music 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	40
그림 4-16. Natural progesterone 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	40
그림 4-17. Omega-3 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	41
그림 4-18. Pets 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	41
그림 4-19. Pilates 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	42
그림 4-20. Pleasant activities 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	42
그림 4-21. Prayer 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	43
그림 4-22. Qigong 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	43
그림 4-23. Recreation 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	44
그림 4-24. Reflexology 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	44
그림 4-25. Relaxation 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	45
그림 4-26. Singing 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	45
그림 4-27. Tai chi 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	46
그림 4-28. Taurine 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	46
그림 4-29. Vitamin B6 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	47
그림 4-30. Vitamin B12 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	47

그림 차례

그림 4-31. Vitamin B9 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	48
그림 4-32. Vitamin C 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	48
그림 4-33. Vitamin D 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	49
그림 4-34. Multi-vitamins 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	49
그림 4-35. Yoga 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	50
그림 4-36. 가시오가피 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	50
그림 4-37. 산림활동 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	51
그림 4-38. 석류 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	51
그림 4-39. 원예치료 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정	52
그림 4-40. Alcohol 중재법의 문헌에 대한 질 평가 결과	58
그림 4-41. Bibliotherapy 중재법의 문헌에 대한 질 평가 결과	59
그림 4-42. 아임상 및 경증우울증 경험여부에 따른 우울감 극복방법	68

Executive Summary

1. Purpose

In this study, through a systematic literature review and survey on current use of self-care interventions for subclinical and mild depression, the study team tried to suggest evidence and future research direction for establishing effective self-care interventions for subclinical and mild depression in Korea.

2. Methods

1) The Systematic review: After comprehensive review of the literatures about self-care interventions of depression, the study team selected 39 self-care interventions which are available in Korea. Then we performed systematic review process for determining the evidence level of each interventions.

2) The Survey: The study team developed questionnaire about the current use and belief of the self-care interventions for depression. The study team performed survey to 3 groups (the general public, patients with depression, mental health professionals) and compared their perception and usage of self-care interventions among these groups.

3) In the expert consensus meeting, the experts classified self-care interventions based on the result of the systematic review and the survey by delphi method.

3. Results

1) a systematic review of literature

- Six psychiatrists selected 39 self-care interventions through the Delphi method.

- Comprehensive systematic literature review were conducted to 39 interventions and the level of evidence were determined. After

excluding alcohol(complete disagree for use) and exercise(complete agree for use), the remaining 37 interventions were classified by experts consensus meeting which is held by delphi method.

Experts agreed that a total of 6 interventions(aromatherapy, bibliotherapy, computerized intervention, light therapy , relaxation, yoga) are proper for use, 14 interventions(caffeine, carbohydrate rich diet, Korean ginseng, 5-hydroxytryptophan, natural progesterone, omega-3, taurine, vitamin B6, vitamin B12, vitamin B9, vitamin C, vitamin D, Acanthopanax (Siberian ginseng), pomegranate) are not proper for use, and 17 interventions (dance, humor, massage, meditation, music, pets, pilates, pleasant activities, prayer, qigong, recreation, reflexology, singing, tai-chi, multi-vitamins forest activities, horticultural therapy) have inadequate evidence for evaluating its properness for use.

2) Survey

152 patients with depression, 201 psychiatrists and 1,000 peoples from general populations were surveyed by the questionnaire which was developed by the study team.

- Subclinical depressive symptom was defined as mild depressive mood or loss of interest are lasting more than a day but not exceeding 2 weeks. 145 patients with depression (95.4%), 723 people from the general population (72.3%) and the 132 psychiatrist (65.7%) reported that they had experienced above symptom in 1 year period.

- The experience of self-care interventions; 26.2% of patients, 67.2% of the general population, and 82.6% of psychiatrists reported respectively that they had the experience of using self-care interventions.

- The difference among groups: The general population had favor for the dietary supplements. They used dietary supplements

more frequently(21.8%) and had more intention for future use(22.8%). However, only 11% of the psychiatrists had used the dietary supplements and the intention for future use was 0%.

4. Conclusions and policy recommendations

1) About 70% of survey responders had experienced the symptoms of subclinical depression.

2) The self-care interventions for depression were already widely used in Korea. However, the pattern of usage was significantly different between mental health professionals and general populations (the patients with depression reported similar results with the psychiatrist, the study team assumed that the patients might be provided the some information by their doctors).

The results of this study suggest that the general population of Korea has been performing self-care interventions for depression based on subjective preferences, without considering evidence or effectiveness. The use of self-care interventions without any effect may worsen the depression and harm the patients. It is very important to provide proper information of the self-care interventions for depression to general population.

3) In this study, the study team investigated current status of self-care interventions and suggested several proper interventions based on evidence. However, we cannot provide detailed method for each self-care intervention to be performed by the general public.

4) Detailed method and information for effective self-care interventions for depression should be provided with the information about its limitation.

요약문

1. 목적

본 연구는 체계적 문헌고찰과 실태조사를 통해 국내에서 사용되고 있는 우울증 자기관리법의 현황과 문제점을 파악하고 향후 우리나라 현실에 맞는 효과적인 아임상 및 경증우울증 자기관리법이 제안될 수 있도록 근거자료와 방향을 제시하고자 하였다.

2. 연구방법

1) 문헌고찰을 통해 우울증 자기관리법의 전체적인 목록을 작성 후 국내에서 사용가능한 방법들을 선정하였다. 이를 바탕으로 체계적 문헌고찰을 시행하여 각각의 방법들의 근거수준을 평가하였다.

2) 일반인, 우울증환자, 정신건강전문가 대상의 실태조사를 통해 국내 우울증 자기관리법의 사용실태와 각 집단간 사용현황과 인식정도의 차이를 파악하였다.

3) 이를 바탕으로 국내상황에 적합한 우울증 자기관리법을 선정하고 구체화할 수 있도록 방향을 제시하기 위한 전문가 토론회를 실시하였다.

3. 연구결과

1) 체계적 문헌 고찰

- 정신과 전문의로 구성된 6인의 연구진이 2차에 걸친 델파이방법을 통해 국내에서의 사용가능성을 고려하여 39개의 평가대상 자기관리법을 선정하였다.

- 39개 방법에 대해 국내 및 국외 데이터베이스를 통해 문헌검색 및 선택과정후 질평가를 수행하였다. 이후 알코올과 운동을 제외한 37개 방법에 대해 2차에 걸친 델파이방법으로 아임상 및 경증우울증 환자에서 근거에 기반한 효과에 대한 전문가의 동의가 구해진 총 6개의 중재법(aromatherapy, bibliotherapy, computerized 중재법, light therapy, relaxation, yoga)에 대하여 적절, 14개의 중재법(caffeine, carbohydrate rich diet, Korean ginseng, 5-hydroxytryptophan, natural progesterone, omega-3, taurine, vitamin B6, vitamin B12, vitamin B9, vitamin C, vitamin D, 가시오가피(Siberian ginseng), 석류)에 대하여 부적절, 17개의 중재법(dance, humor, massage, meditation, music, pets, pilates, pleasant activities, prayer, qigong, recreation, reflexology, singing, tai-chi, multi-vitamins, 산림활동, 원예치료)에 대하여 불확실하다는 결과가 나왔다.

2) 현황조사

○ 정신과에서 치료중인 우울증환자 152명, 일반인 1000명, 정신과 전문의 201명을 대상으로 연구진이 개발한 동일한 설문지를 통해 하루 이상 2주 이내 우울감 혹은 무기력감을 경험한 아임상 및 경증우울증상여부와 자기관리법의 사용현황과 향후 사용의향 등에 대해 조사하였다.

- 아임상 및 경증우울증 경험비율: 하루 이상 2주 이내 가벼운 우울감 혹은 무기력감 등의 상태를 정신과 환자에서 145명(95.4%), 일반인 조사대상자에서는 723명(72.3%)이 경험한 것으로 나타났으며, 정신과전문의의 경우도 132명(65.7%)이 경험한 것으로 나타났다.

- 자기관리법 사용경험; 정신과 환자의 26.2%, 일반인의 67.2%, 정신과전문의의 82.6%가 자기관리법을 이용하는 것으로 나타났다.

- 자기관리법 사용의향; 일반인은 건강보조식품을 사용해 보았거나(21.8%), 앞으로 사용해보고 싶은 경우(22.8%)가 많았음에 비해, 정신과전문의의 경우 건강보조식품의 사용은 11.1%에 불과했으며 향후 사용의향은 0%로 나타나 현저한 차이를 보였다. 환자들의 경우도 정신과 전문의와 유사하게 건강보조식품에 대한 선호가 매우 낮게 나타났다.

4. 결론 및 정책제언

1) 일반인, 우울증 환자, 정신과 전문의등 조사대상자의 특성과 관계없이 하루 이상 2주 이내 가벼운 우울감 혹은 무기력감과 같은 아임상 및 경증우울증의 증상을 경험하는 비율은 70%이상으로 나타났다.

2) 우울증에 대한 자기관리법은 이미 국민대중에게 널리 사용되고 있는 것으로 나타났다. 그러나 실제 사용하고 있거나 선호하는 방법의 경우 정신건강전문가와 일반인사이에는 상당한 차이를 보이고 있었다(정신과 환자들의 경우 정신건강전문가들의 응답과 비슷한 결과를 보였는데 이는 진료현장에서 정신과전문의들에 의해 충분한 정보가 제공되었기 때문인 것으로 추측된다). 이는 일반인들이 자기관리법의 실질적인 효과여부와 관계없이 주관적인 선호에 따라 자기관리법을 선택하고 있음을 시사하는 결과이다. 효과가 없는 자기관리법의 사용은 우울증의 악화로 귀결될 가능성이 있으므로 우울증 자기관리법에 대한 적절한 정보제공이 국민대중에게 반드시 이루어져야 한다.

3) 본 연구를 통해 국내 아임상 및 경증우울증 환자에서 하루 이상 2주 이내 가벼운 우울감 혹은 무기력감과 같은 우울증상에 대한 자기관리법의 현황을 파악하고, 근거에 기반한 효과에 대한 전문가의 동의가 구해진 자기관리방법들을 선정할 수 있었다. 그러나 자기

관리법은 환자 스스로 수행할 수 있을 정도로 구체적으로 제시되어야 하나 현단계까지의 연구로는 구체적인 시행방법까지는 제시할 수 없었다.

4) 향후 후속연구를 통해 우울증 자기관리법이 실행가능한 수준으로 구체화되어 제시되어야 하며 동시에 자기관리법의 한계와 주의점이 명시되어 제공되어야 한다.

1. 서론

1.1. 연구 배경 및 필요성

1.1.1. 아임상 및 경증우울증의 정의

18세 이상 65세 미만 성인을 대상으로 한 2006년 정신질환역학조사에서는 DSM-IV의 진단기준을 적용했을 때 주요 우울 장애 평생 유병률이 5.6%, 1년 유병률이 2.5%로 조사되었다(정신질환실태 역학조사, 2006).

또한 2006년 국민건강영양조사에서 ‘1년 연속 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 경험’을 기준으로 연간 우울증 경험을 조사한 결과 19세 이상 15.4%가 우울경험이 있었다고 응답하였다(국민건강영양조사, 2006).

우울증으로 인한 의료 이용을 한 환자는 2007년 49만 명으로 보고되었고 매년 증가 추세에 있으며 이들의 평균 진료비는 1인당 33만원, 입원시 평균 비용은 232만원에 이르는 것으로 나타났다. 또한 비급여를 제외한 이들의 총 진료비는 1,621억원에 달하는 것으로 분석되었다(건강보험통계연보, 2007).

대상질환으로서의 경증우울증을 정의하면, 현재 정신의학 진단기준은 symptom, distress, functional impairment가 모두 충족될 때 질환으로 정의하는 기술진단체계에 따르고 있다.

임상현장에서 널리 쓰이는 미국정신의학회 진단기준인 DSM-IV의 경우 경증우울증을 별도의 분류로 두고 있지 않으며 주요우울삽화(Major depressive episode)내에서 진단기준을 만족시키는 증상의 개수와 기능손상정도에 따라 경증/중등증/중증(mild/moderate/severe)의 심각도 기술(severity specifier)을 두는 방식이 있다.

국가질병분류 및 건강보험진료비청구, 병원 전산시스템 등에서 주로 사용되는 국제질병진단분류기준 ICD-10은 Mild depressive episode(F32.0), Moderate depressive episode(F32.1), Severe depressive episode(F32.3)을 각기 분류하여 진단기준에 명시하고 있다.

대상질환으로서의 아임상우울증(subthreshold depression) 정의는 아직 전문가들 사이에서도 일관되게 정립된 상태는 아니나 지역사회 유병률이 5-10%에 달할 정도로 매우 흔하며 이로 인한 기능의 손상과 삶의 질 저하, 의료비용 및 간접비용손실의 증대, 추후 주요우울장애로의 이환과 그와 관련된 자살률증가의 주된 원인이 됨은 잘 알려져 있다.

본 연구에서는 아임상우울증을 DSM-IV에 명시된 우울증의 두가지 핵심증상인 우울감 혹은 흥미나 의욕의 저하 중 한가지 이상의 증상이 하루 이상 2주 이내 지속되지만 진단을

위한 5개의 증상을 모두 나타내지는 않거나 주관적 고통이나 기능의 손상이 심각하지 않은 경우로 정의하였다(Fergusson et al., 2005).

1.1.2. 우울증의 특성과 자기관리법의 필요성

질병으로서의 우울증(Clinical depression or Depressive disorder)은 누구에게나 있을 수 있는 우울한 기분(Depressive mood) 과 질적으로 구분되지 않은 양적 연속선(continuum)상에 있다.

경증 혹은 아임상(subthreshold) 단계의 우울증은 매우 흔하며 이러한 증상이 개인별 취약성에 따라 보다 심각한 우울장애를 발병하게 할 가능성을 높인다는 것이 최근의 견해이다(Cuijper & Smith, 2004).

2004년 건강보험심사평가원 우울증 상병별 청구건수에 따르면 경도, 중등도, 중증 등 심각도가 명시된 우울증 청구 724,707건 중 경도 우울증 에피소드(F32.0)가 308,820건으로 전체의 42.6%에 달하는 것으로 나타났다.

아임상우울증의 경우 국내 연구가 전무하여 정확한 유병률을 알 수 없으나 국외연구에 따르면 지역사회내에서 평생유병률(LTP)이 10%에 달하는 것으로 보고되고 있으며(Kessler et al., 1997) 이는 동일한 연구에서 집계한 주요우울장애와 기분부전증을 합친 유병률 6.1%보다 거의 2배에 달하는 것을 알 수 있다. 유럽에서 수행된 Zurich cohort study(Angst., 1995)는 주요우울장애의 LTP는 17.85%이며 모든 우울증을 포함할 경우 LTP는 35.4%에 달한다고 보고하고 있다.

비록 일관된 결과는 아니나 현재까지의 연구를 종합해보면 아임상 및 경증우울증 환자들은 현재 진단기준에 따라 주요우울장애로 진단된 환자들보다 2배 이상 흔할 것으로 판단되며 이는 실제 지역사회 및 일상생활에서 접하게 되는 우울증환자의 절대 다수는 경증 및 아임상 단계의 우울증환자라는 임상적 관찰을 지지해주는 근거가 될 수 있다.

아임상 및 경증의 우울증상을 가진 환자들을 적절히 치료하는 것이 필요하나 이러한 단계의 환자 혹은 개인들은 항우울제 복용보다는 자기 스스로 우울증상을 경감시킬 수 있는 방법을 선호하는 것으로 나타났다.

호주에서의 연구(Jorm et al., 2000)에 의하면 불안이나 우울증상이 있을 때 연구 대상자의 과반수는 다양한 방법으로 자기관리를 시도하였으며 단지 20%만이 항우울제를 복용하였던 것으로 보고되었다.

1.1.3. 우울증의 치료현황과 자기관리법의 필요성

호주의 국가 조사기관에 따르면, 대상자의 57%가 한약이나 비타민, 기타 건강식품등이 우울증 치료에 효과가 있다고 인식하는 반면, 항우울제가 효과적일 것이라고 인식하는 비율은 29%에 불과하였다(Anthony, 2002). 이러한 자료를 보면 실제로 우울증을 겪는 환자들이 초기에 항우울제 치료를 받게 될 가능성보다 자가치료, 대체치료 등을 먼저 접하게 될 가능성이 높음을 추정할 수 있다. 또한 1차 진료 기관이나 정신과가 아닌 타과의 전문가들은 우울증을 치료하는 임상적인 능력과 시간의 부족을 경험하고 있다(Chris & Graeme, 2001).

주요우울장애, 기분부전장애 등 중등도 이상의 심각도를 가진 우울증의 경우 약물치료가 주된 치료방법임이 잘 알려져 있다.

더불어 임상현장에서 환자와 보호자의 우울증의 완화를 위한 자기관리법에 대한 요구는 높으나 이에 대한 국내 상황에서 이용 가능한 구체적인 방법은 거의 제시되지 않고 있는 실정이다.

특히 가벼운 우울감 혹은 무기력감과 같은 경증 혹은 아임상 우울증의 경우는 자기관리법에 대해 환자와 보호자의 요구가 더 높은 상태이다. 한국의 현실에 맞는 근거를 갖춘 자기관리법이 전문가집단에 의해 제시되지 않고 있는 상태에서 경증 혹은 아임상 우울증의 호전에 효과가 있음을 스스로 주장하는 여러 가지 건강보조식품과 치료법들이 시중에 널려 퍼져 혼란을 야기하고 있다. 효과가 검증되지 않았거나, 의학적 근거가 빈약한 우울증 치료법의 범람은 국민들의 시간과 돈을 낭비하게 할 우려가 있으며 또한 우울증으로부터의 회복을 더디게 하여 증상의 재발과 방치의 우려가 있다.

이러한 혼란을 방지하기 위해서는 의학적 근거에 기반하여 한국적 현실에서 실행 가능한 경증 혹은 아임상 우울증 자기관리법을 제시함과 동시에 이러한 자기관리법의 효과와 한계점을 분명히 국민에게 알리는 것이 필요할 것으로 사료된다.

1.2. 연구 목적

본 연구는 체계적 문헌고찰과 실태조사를 통해 국내에서 사용되고 있는 경증 혹은 아임상 우울증의 자기관리법 현황과 문제점을 파악하고 향후 우리나라 현실에 맞는 효과적인 자기관리법이 제안될 수 있도록 근거자료와 방향을 제시하고자 하였다.

2. 아임상 및 경증우울증 자기관리법에 대한 이론적 고찰

2.1. 선행조사

2.1.1. 자기관리법의 개념

Self-care는 self-help treatment와 동의어로 쓰이며, 일관된 번역은 없으나 자기 관리가 가장 적절한 번역으로 여겨진다(이선희&박용천, 2007).

우울증에 대해서 이미 효과가 입증된 근거 중심의 치료들이 상당수 존재한다. 그러나 호주에서는 50%의 우울증 환자만이 근거 중심의 전문적인 치료를 받는 것으로 나타났다(Anthony FJ & Helen C, 2002). 그러한 이유중의 한가지는 환자들이 자가 치료(self-help treatment)나 대체 치료(complementary treatment) 등을 선호하기 때문이다(Park YC & Kim KI, 1998). 적은 비용으로 최대의 효과를 원하는 것은 환자 뿐만이 아니라 정신 건강 서비스 제공자, 보험사 등 모두가 원하는 것이므로 자가 치료나 대체 치료에 대한 효율성이나 적합성에 대한 판단은 매우 중요하다. 대체 치료의 경우 치료자가 의사에 비해 권위적이지 않고, 환자에게 좀 더 선택의 권리를 준다는 측면도 이 유가 된다. 그러나 이러한 치료적 접근에서 가장 중요한 것은 과연 효과가 있는가하는 점이며, 이에 대한 근거 중심의 고찰이 체계적으로 이루어지지 않은 채 사용되는 경우가 빈번하다.

일반적으로 Self-care는 정신건강전문가의 도움을 필수적으로 요하지 않으면서 환자가 스스로 행할 수 있는 방법이어야 하며 치료가 상세히 기술되어 환자가 독립적으로 시행할 수 있는 것이어야 한다(Chris & Graeme, 2001).

더불어 정통의학에 해당되지 않으며 일반적으로 대체의학(complementary medicine)에 해당되는 방법들은 self-care의 범주에 해당된다고 볼 수 없다.

2.1.2. 우울증 자기관리법 연구의 국내 및 국외현황

우울증 자기관리법에 대한 국내연구로는 우울증 임상연구센터 제3세부과제 한국형 우울증 진료지침 개발위원회에 의해 수행되어져 생물정신의학지에 게재된 “우울증의 자기관리방법”(이선희&박용천, 2007)이 유일하다.

이 연구는 문헌고찰을 통해 11개의 자기관리법을 저자들이 선정하여 연구하였다.

독서치료(bibliotherapy)와 운동(exercise), 그리고 엽산을 비롯한 몇가지 건강보조 식품이 National Health and Medical Research Council(NHMRC)의 level of

evidence를 따를 경우 level I 에 해당하는 것으로 보고하고 있다. 본 연구의 선행연구이지만 외국문헌 리뷰에 의한 근거수준만 제시되었고, 권고수준(Grade of recommendation)은 포함되지 않았으며, 자기관리에 대한 포함/배제 기준이 명확하지 않아 한국현실에 맞는 자기관리방법이 어떤 것인지 선택하기에는 부족하다고 볼 수 있다.

국외에서는 우울증 자기관리법에 대한 여러 가지 형태의 임상연구는 물론 메타분석연구가 출판되어 있다. 연구에 따라 결과에는 약간의 차이가 있으나 relaxation training, exercise, bibliotherapy, sleep deprivation 등의 근거가 다른 방법들에 비해 높은 것으로 평가되고 있다.

이완요법으로는 수많은 방법들이 연구되고 있으나 그 목적은 개인이 스스로를 이완 시킬 수 있도록 하여 육체적 혹은 정신적인 긴장을 감소시키는 것이다. 일례로 명상은 우울감보다는 스트레스, 불안과 동반되는 경우가 많기 때문에 실제로 우울증에 있어서 추천할만하다. 일부에서는 Mindfulness-Based Stress Reduction(MBSR)과 같은 임상 프로그램 연구가 이루어지고 있다(Scott R., 2002). 이러한 프로그램은 시간대비, 가격대비면에서 효과적이라는 연구(Scott R., 2002)가 있으나 프로그램 자체에 대해서는 좀 더 신중한 검토가 필요하다. 최근에 대중화되고 있는 요가의 경우, 신체와 정신을 조절하여 삶의 질을 높이는 데 목적이 있다. 이 경우에도 스트레스나 불안의 해소에 도움이 되며, 따라서 우울증에서 추천할 수 있다. 5개의 무작위 대조연구를 검토한 논문에서, 대체로 우울증에 요가가 강력한 효과를 나타낸 바 있다(Karen P, 2005). 하지만 방법적인 측면이나 요가를 통한 치료적 개입의 정도, 우울증상 정도 등의 차이로 인해 일부에서는 효과가 없다는 결과를 보이는 경우도 있기 때문에 이에 대한 연구는 더 필요한 실정이다(Karen P, 2005).

유산소 운동이나 저항력 훈련 모두 우울증상에는 효과적이거나 운동의 강도, 지속 기간이나 빈도 등이 효과에 미치는 영향에 대해서는 명확하게 규명되지는 않았다(Andrea LD, 2001). 운동과 관련된 연구들은 대체로 단기간에 시행하였고, 실제 임상적인 집단을 대상으로 하기 어려웠던 제한점이 있어(Debbie & Stephe, 2001) 향후 장기간의 무작위 대조연구를 통해 효과에 대한 평가가 더 필요하다.

6개 연구의 메타 분석에서 독서치료가 대조군에 비해 유의한 치료 효과를 보였으며(Cuipers, 1997), 작은 규모의 연구에서는 개인 치료나 집단 치료만큼 효과적이라는 결과(Floyd, 2004)를 보인바 있다. 독서치료에 이용되는 책은 David Burns의 "Feeling Good"이며, 인지치료의 내용을 위주로 하는 소위 자가 인지치료 지침서라고 할 수 있다.

공개 이용 가능한 자료로는 Ministry of Health, Government of British

Columbia, Canada의 지원으로 The University of British Columbia에서 개발된 Self-Care depression program을 비롯하여 Mayo clinic의 Five Self-Care Strategies For Depression등 여러 가지가 있다.

2.2. 효과적인 우울증 자기관리법의 제시

2.2.1. 국민적 요구와 과학적 근거의 조화를 통한 자원낭비의 최소화

자기관리법은 국민들이 스스로 선택하여 시행하는 방법이므로 효과가 부족하거나 근거 자체가 없는 방법을 사용함으로써 돈과 시간등 국민들의 자원이 낭비되지 않도록 하여야 할 것이다. 이를 위해서는 현재까지 알려진 우울증 자기관리법의 효과를 포괄적인 Systematic review(체계적 문헌고찰)로 검증할 필요성이 있다.

또한 자기관리법은 국민들이 스스로 선택하는 방법이므로 현재 사용 현황을 일반인과 환자, 정신건강전문가들을 대상으로 각기 파악하고 선호하는 방법을 조사하여 전체적인 국내 현황과 문제점을 파악하고 대중의 인식과 의학적 근거와의 일치 혹은 불일치를 밝혀 근거 있는 방법을 사용하도록 유도하는 것이 바람직하다. 특히 이러한 과정을 통해서 일반적인 선호도는 높으나 의학적 근거가 부족한 방법들은 가능한 사용하지 않도록 충분한 정보를 제공해주는 것도 본 연구의 중요한 부분이라고 하겠다. 또한 자기관리법은 경증 혹은 초기 단계의 우울증에는 효과가 있으나 중등도나 심한 우울증의 경우엔 전문적인 치료를 받는 것이 필수적이므로 효과적인 자기관리법의 보급은 한계를 분명히 하는 것을 전제로 하여 수행되어야 한다.

2.2.2. 자기관리법의 구체화 및 제한점명시

자기관리법은 그 정의상 일반인 혹은 환자가 전문가의 도움없이 스스로 수행할 수 있는 방법이어야 하므로 그 수행방법, 시행빈도등이 매우 구체적으로 서술되어야 한다. 그러나

현재까지 자기관리법에 대한 연구들을 살펴보면 연구의 양이 상당히 축적되어 어느정도의 효과가 입증된 방법인 경우도 연구에 따라 구체적인 시행방법은 매우 큰 차이를 보이고 있으며 때로는 국내현실에 적용자체가 어려운 경우도 있다. 따라서 체계적 문헌고찰과 현황조사를 통해 얻어진 정보들을 전문가들이 종합적으로 재검토하여 실제 국내상황에 적합한 방법을 선정하고 이를 국민들이 수행가능한 수준으로 구체화하여 제시하는 것이 필요하다.

자기관리법은 초기나 경도의 우울증환자가 스스로 극복하는 과정을 돕기위한 것이고, 또한 일차 진료의 병원 처방과 더불어 시행할 수 있는 방법이다. 환자의 상태에 대한 평가가 일단 이루어진 후 적응증이 되는 경우에는 임상가가 효과가 있을 수 있는 자기관리법에 대한 조언을 해 줄 수 있을 것이다. 이렇게 환자에게 보다 적극적인 역할을 부여하거나 환자의 의견을 반영하는 치료를 선택함으로써 환자에게는 만족감과 편리함, 임상가에게는 긍정적인 의사 환자 관계의 형성과 치료 효과의 상승이라는 장점을 부여할 수 있을 것이다.

하지만 자기관리법의 무분별한 사용은 위험할 수도 있으며 이러한 방법들을 사용하면서도 환자의 상태에 대한 전문가의 지속적인 평가가 이루어져야 한다. 그렇지 않다면 중증의 우울증 환자에게 적합한 치료를 하지 못하게 되어 치명적인 후유증이 발생할 수 있으며, 치료 효과가 없는 환자에게는 우울증 치료 자체에 대한 부정적인 인식을 줌으로써 질병의 치료가 지연될 수 있다. 자기관리법을 보급함에 있어서는 이러한 한계점과 주의점에 대한 분명하고 명백한 정보가 함께 제공되어야 한다.

3. 연구방법

3.1. 체계적 문헌고찰

3.1.1. 자기관리법 평가대상 선정

본 연구에서는 기존 문헌 검토를 통해 국내외에서 사용되고 있는 경증 우울증의 자기 관리법 대상 후보를 검토하였다. 자기 관리법 대상 후보들은 정신과 전문의로 구성된 6인의 연구진의 2차에 걸친 델파이를 통해 임상적 효과에 대한 근거 수준 평가가 필요한 자기 관리법 최종 평가 대상을 선정하였다. 최종 평가 대상에 대한 공식적 합의는 RAND에서 권고하는 방법대로 시행하였으며 1차 라운드에서 각 자기 관리법의 최종 평가 대상으로의 포함여부를 9점 척도로 응답하게 하였다(Raine R 등, 2004). 이때 자기 관리법들이 한국에서 실제 사용 가능한지에 대한 사항도 고려하게 하였다. 2차 라운드는 1차 라운드의 통계 결과와 자신의 응답을 비교하고 각 자기 관리법의 최종 평가 대상으로의 포함에 대한 동의 여부에 대해 점수를 부여하도록 하였다. 최종 평가 대상으로 선정된 자기 관리법에 대해서는 다음에 설명한 바와 같이 체계적 문헌고찰을 시행하였다.

3.1.2. 문헌검색 전략

델파이 방법으로 최종 평가 대상에 선정된 자기 관리법에 대해서 다음과 같이 체계적 문헌고찰을 수행하였다.

3.1.2.1 연구대상, 중재법, 비교 및 결과 (PICO)

- 연구대상 (Patient): 아임상 및 경증 우울증을 가진 사람
- 중재법 (Intervention): 34개의 자기 관리법
 - alcohol
 - aromatherapy
 - bibliotherapy
 - caffeine
 - carbohydrate-rich protein-poor diet
 - computerized interventions
 - exercise
 - ginseng(Korean)
 - ginseng(Siberian-가시오가피)
 - humour
 - 5-hydroxytryptophan
 - light therapy
 - massage
 - meditation
 - music/singing
 - natural progesterone
 - omega-3
 - pets
 - pilates
 - pleasant activities
 - prayer
 - qigong or taichi
 - recreation
 - reflexology
 - relaxation
 - taurine
 - vitamins (B6, B12, C, D, folate, multivitamin)
 - yoga

- 산림활동
- 석류

3.1.2.2 문헌검색 데이터베이스

문헌은 현재 이용 가능한 데이터베이스 범위 안에서 국내와 국외로 나누어 검색되었다. 사용된 데이터베이스는 다음과 같았다.

3.1.2.2.1 국내

국내 문헌은 다음 4개의 데이터베이스를 통해 검색하였으며, 검색기간에 제한을 두지 않았다. 2009년 9월 9일부터 14일 사이에 검색이 진행 되었다.

- | | |
|--------------------|---|
| ■ 코리아메드 | http://www.koreamed.org |
| ■ 학술데이터베이스 | http://kiss.kstudy.com |
| ■ 의학논문데이터베이스검색 | http://kmbase.medric.or.kr |
| ■ 한국교육학술정보원 (RISS) | http://www.riss.kr |

3.1.2.2.2 국외

국외 문헌의 검색기간은 제한을 두지 않았으며 2009년 9월 11일부터 28일 사이에 검색이 진행 되었다. 사용된 데이터베이스는 다음과 같았다.

- | | |
|------------------------------|---|
| ■ Ovid-MEDLINE | http://gateway.ovid.com |
| ■ Ovid-PsycINFO | http://gateway.ovid.com |
| ■ Cochrane library (CENTRAL) | http://www3.interscience.wiley.com |
| ■ EMBASE | http://www.embase.com |

3.1.2.3 검색어

국내 데이터베이스에서의 검색어는 “우울증”을 사용하여 민감도를 높였다. 국외 데이터베이스에서의 검색어는 Ovid-Medline에서 사용된 검색어를 기본으로 각 데이터베이스 별 특성에 맞게 수정하여 제목 또는 초록에 있는 검색어를 사용하였다. MeSH term, 논리 연산자, 절단 검색 등의 검색기능을 적절히 활용하였다. 각 중재법에 대한 검색어는 <표 3-1>과 같았고 우울증 질환에 대한 검색어는 각 데이터베이스 별로 다음과 같았다<표 3-2>

첫째, Ovid-Medline과 Cochrane Library는 “(Depression/) OR (exp Depressive Disorder) OR Depressi*.tw OR Dysthym*.tw”을 사용하였다. “Exp depressive disorder”는 postpartum depression, major depressive disorder, dysthymic disorder, seasonal affective disorder를 포함하였다.

둘째, EMBASE에서는 “Depression/ OR Depressi*.ab,ti OR Dysthym*:ab,ti”을 사용하였다.

셋째, PsycINFO에서는 “(Depression (Emotion)/) OR (Sadness/) OR (Dysthymic Disorder/) OR (Affective Disorders/) OR (Seasonal Affective Disorder/) OR (Postpartum Depression/) OR Depressi*.tw OR Dysthym*.tw”을 사용하였다. Major Depression에 dysthymic disorder, postpartum depression이 포함되어 있어, exp Major Depression/ 대신에 dysthymic disorder, postpartum depression의 MeSH term을 따로 포함하여 검색하였다.

The Cochrane Library는 임상시험 연구만을 모아 놓은 데이터베이스를 검색하였기 때문에 따로 “사람(human)”에 대한 제한을 두지 않았으나 나머지 Ovid-Medline, EMBASE, PsycINFO에는 제한을 두었다. “Genotype”, “gene”, “polymorphism”, “metabolism”, “cell*”, “in vitro”, “DNA”, “RNA”, “mouse”, “mice”의 검색어가 제목이나 초록에 있으면 제외하였다. 연구 종류, 날짜, 언어에 제한을 두지 않았다. Ovid-Medline에서의 검색시간은 1950-2009.9월 첫째 주, EMBASE는 1950-2009.9월 첫째 주, the Cochrane Library는 1950-2009.9월 첫째 주, PsycINFO는 1950-2009.9월 첫째 주 이었다. 각 데이터베이스 별 사용된 검색어는 <부록 10.1>에 자세히 기술하였다.

표 3-1. 각 중재방법에 대한 검색어

중재방법		검색어
1	Alcohol	alcohol drinking AND ((relax* OR treat*) OR (avoid* OR reduc* OR depriv*))
2	Aromatherapy	aromatherapy OR essential oil
3	Bibliotherapy	bibliotherapy OR self-help manual OR self-help book
4	Caffeine	caffeine
5	Carbohydrate-rich protein-poor diet	carbohydrate
6	computerized interventions	computerized intervention AND
7	Dance	dance therapy OR dancing OR danc* OR movement therapy
8	Exercise	exp exercise/ OR exercise movement techniques/ OR exercise OR physical activit*
9	Ginseng	Korean ginseng OR red ginseng OR panax
10	Humour	humor OR humour OR comedy OR laugh*
11	5-HTP	5-Hydroxytryptophan OR 5-HTP
12	Light therapy	light therapy OR phototherapy
13	Massage	massage
14	Meditation	meditat* OR mindfulness
15	Music	music OR music therapy
16	Natural Progesterone	natural progesterone OR progestogen*
17	Omega-3	"fatty acids, omega-3" OR omega-3 OR fish oil OR "fatty acids, essential" OR "essential fatty acid"
18	Pets	pets OR "animals, domestic"
19	Pilates	pilates
20	Pleasant activities	pleasant activit* OR pleasant event* OR activity scheduling OR behavioral activation OR behavioural activation
21	Prayer	prayer OR pray
22	Qigong	qigong OR breathing exercises
23	Recreation	recreation OR hobbies OR leisure*
24	Reflexology	reflexology OR zone therapy
25	Relaxation	relaxation OR relaxation therapy
26	Singing	singing OR sing OR song OR choir
27	Tai-chi	tai chi OR t'ai chi OR tai ji OR tai-ji
28	Taurine	taurine OR 2-aminoethanesulfonic acid
29	Vitamin B6	vitamin B6 OR pyridoxine OR pyridoxamine
30	Vitamin B12	vitamin B12 OR cyanocobalamin
31	Vitamin B9 (folate)	vitamin B9 OR folate OR folic acid
32	Vitamin C	vitamin C OR ascorbic acid
33	Vitamin D	exp vitamin D (i.e., vitamin D2 OR ergocalciferol) (i.e., vitamin D3 OR cholecalciferol OR hydroxy analogs of vitamin D3 such as calcitriol)
34	Vitamins (Multi)	vitamins OR multivitamin OR multi-vitamin OR multi vitamin
35	Yoga	Yoga

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

36	가시오가피	siberian ginseng OR eleutherococcus senticosus OR eluetherococcus
37	산림활동	forestry OR forest
38	석류	pomegranate OR puniceae OR punica granatum
39	원예치료	gardening OR horticultural therapy

표 3-2. 체계적 문헌 고찰의 검색전략

검 색 어	공통	각 중재방법에 대한 검색어 AND (DB별 병명 OR (Depressi* OR Dysthym*)) in title or abstract
	Ovid-Med & Cochrane	(Depression/) OR (exp Depressive Disorder) OR Depressi*.tw OR Dysthym*.tw - exp Depressive Disorder: (a) postpartum depression (b) major depressive disorder (c) dysthymic disorder (d) seasonal affective disorder
	EMBASE	Depression/ OR Depressi*.ab,ti OR Dysthym*:ab,ti
	PsycINFO	(Depression (Emotion)/) OR (Sadness/) OR (Dysthymic Disorder/) OR (Affective Disorders/) OR (Seasonal Affective Disorder/) OR (Postpartum Depression/) OR Depressi*.tw OR Dysthym*.tw - Depression (Emotion): mild depression that is not considered clinical depression. For clinical depression, use MAJOR DEPRESSION. - Major Depression에 dysthymic disorder, postpartum depression이 포함되어 있어, exp Major Depression/ 대신에 dysthymic disorder, postpartum depression의 MeSH term을 따로 검색
제 한	공통	Human (except Cochrane database search) NOT (genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice) 날짜 제한 없음 Study type 제한 없음 언어 제한 없음
검 색 기 간	Ovid-Med	1950-2009.9월 첫째 주
	Cochrane	1950-2009.9월 첫째 주
	EMBASE	1950-2009.9월 첫째 주
	PsycINFO	1950-2009.9월 첫째 주

3.1.3. 문헌 선정 기준과 선정방법

문헌선정은 검색된 모든 문헌들에 대해 두 명의 검토자가 독립적으로 시행하였으며, 1차 선택/배제 과정에서는 제목과 초록을 보고 본 연구의 연구주제와 관련성이 없다고 판단되는 문헌들은 배제하였다. 2차 선택/배제 과정에서는 초록에서 명확하지 않은 문헌의 전문을 검토하여 본 연구의 연구주제와 맞는 문헌을 선택하였다. 의견 불일치가 있을 경우 논의하여 의견 일치를 이루었고, 일치를 못 이루는 경우 제3자가 개입하여 다수결의 원칙으로 합의를 이루었다. 선택기준과 배제기준을 다음과 같았고 <표 3-3>에 간단히 기술하였다.

3.1.3.1. 선택기준

본 연구의 체계적 문헌고찰의 대상환자(P)에 대한 문헌선택 기준은 다음과 같았다.

- Subclinical depression
- Mild depression
- Mild-to-Moderate depression
 - 중증도에 대한 특별한 언급이 없는 경우 Baseline의 평균값을 사용하여 우울정도를 측정하는 도구들의 분류를 기준으로 결정
 - ㄱ. mild-to-moderate: 평균값이 mild이거나 moderate 구간 앞쪽
 - ㄴ. mild-to-severe: 평균값이 moderate 구간 중간
- Depression의 subtype
 - Perinatal depression
 - Postpartum depression
- 노인
- Healthy volunteers

본 연구의 체계적 문헌고찰의 중재법(I)에 대한 문헌선택 기준은 다음과 같았다.

- 자가 관리법
 - 전문가의 도움을 필수적으로 요하지 않으면서 환자가 스스로 행할 수 있는 방법
 - 전문가의 교육을 받고 난 후 환자가 스스로 행할 수 있는 방법
 - 동료들과 함께 하는 관리법 포함

- 중재법과 정신치료약 비교
- 정신치료약에 중재법이 add-on therapy로 사용되고 이를 정신치료약과 비교

본 연구의 체계적 문헌고찰에 포함한 연구 종류는 다음과 같았다.

- 무작위배정 비교대조 임상시험
- 대조군이 있는 비무작위배정 비교대조 임상시험
- 종설연구
 - 종설연구의 참고문헌을 수기검색(hand search)하여 본 연구의 목적에 맞는 문헌을 추가검색

3.1.3.2. 배제기준

본 연구의 체계적 문헌고찰의 대상환자(P)에 대한 문헌배제 기준은 다음과 같았다.

- 동반질환을 가진 환자 대상 (예: 골관절염, 심혈관계 질환, 당뇨병 등을 가진 환자에서의 yoga의 항우울효과)
- Alzheimer
- Bipolar
- Dementia
- Distress (emotional distress, stress)
- Eating disorder (Bulimia nervosa)
- Schizophrenia
- Patients with psychiatric medication or psychotherapy
- Panic disorder
- Post-traumatic stress disorder
- 소아, 청소년
- Premenstrual syndrome
- Postmenopausal syndrome
- 중증도가 심한 우울증(moderate-to-severe depression, severe depression)
 - 중증도에 대한 특별한 언급이 없는 경우 Baseline의 평균값을 사용하여 우울정도를 측정하는 도구들의 분류를 기준으로 결정
 - ㄱ. moderate-to-severe: 평균값이 moderate 구간 뒤쪽
 - ㄴ. severe: 평균값이 severe 구간

본 연구의 체계적 문헌고찰의 중재법(1)에 대한 문헌배제 기준은 다음과 같았다.

- 같은 중재법 간의 다른 강도 비교
(예: blue light vs red light)
- etiology 관련 연구
(예: 비타민 D 결핍자는 우울한 경향이 있다)

본 연구의 체계적 문헌고찰에 포함하지 않은 연구 종류는 다음과 같았다.

- 초록 또는 학위논문
- Case-series study
- Case-report
- Book

표 3-3. 체계적 문헌 고찰의 문헌포함 및 배제기준

	포함기준	배제기준
대상환자(P)	Subclinical depression Mild depression Mild-to-Moderate depression Perinatal depression Postpartum depression 노인 Healthy volunteers	중증의 우울증 (moderate-to-severe 또는 severe depression) 동반질환을 가진 환자 대상 Alzheimer Bipolar Dementia Distress Eating disorder Schizophrenia 정신치료를 복용하는 환자 Panic disorder Post-traumatic stress disorder 소아, 청소년 Premenstrual syndrome Postmenopausal syndrome
중재법(I)	자가 관리법 정신치료약에 중재법이 add-on therapy로 사용	etiology 관련 연구
비교군(C)	정신치료약 위약 waiting control	같은 중재법 간 다른 강도 비교 비교군 없이 pre-post 간의 결과 비교

3.1.4. 질 평가

체계적 문헌고찰을 위해 선정된 문헌의 질 평가는 두 명의 독립적인 검토자(LHY, SHS)가 수행하였다. 무작위배정 비교임상시험과 비무작위배정 비교임상시험 모두 Cochrane's Risk of Bias를 사용하였다(Higgins 등, 2009). Cochrane's Risk of Bias를 사용한 문헌의 질 평가는 총5개 문항으로 이루어졌으며, 각 문항에 대해 '예/아니오/불확실'의 3가지 형태로 평가를 하였다. '예'이면 비돌림 위험이 적은 것이었다. 각 문항들을 통해 적절한 순서생성 방법을 사용했는지, 배정 은폐가 적절했는지, 눈가림이 잘 되었는지, 결측치 등의 처리가 적절했는지, 선택적 결과보고는 없었는지에 대해 평가를 하였다.

3.1.5. 자료 추출 전략

자료 추출은 미리 정해놓은 자료 추출 양식에 맞게 두 명의 검토자(LHY, SHS)가 각각 독립적으로 자료를 추출하였다. 검토자들은 연구 디자인, 중재법 종류, 환자 특징, 대상자 수, 성과변수 등을 추출하였다.

3.1.6. 자료 분석방법 및 근거 평가

본 연구의 목적에 맞는 최종 문헌을 선정된 후, 문헌에 대한 질 평가, 근거요약을 완료한 후, 39개의 자가 관리법에 대한 근거 평가를 위해 <표 3-4>와 같이 전문가 패널을 구성하였다.

표 3-4. 전문가 패널

성명 (가나다 순)	소속
강승걸	고려대학교 안암병원
김범조	삼성باط은마음 정신과
류성곤	한림대학교 강동성심병원
박진경	경희대학교 동서신의학병원
백종우	경희의료원 의과대학병원
오강섭	성균관대학교 강북삼성병원
이문수	고려대학교 구로병원
이병철	한림대학교 한강성심병원
이승민	성균관대학교 강북삼성병원
이재현	육군 제30사단
임세원	성균관대학교 강북삼성병원
조성진	가천의대 길병원
조아랑	경희대학교 동서신의학병원
홍나래	한림대학교 성심병원
한상우	순천향대학교 병원

패널은 정신과 전문의로 대학병원이나 의원 등에 근무 중인 전문가로 구성되었다. 전문가 패널과의 대면 토론회는 총2회에 걸쳐 진행되었으며 1차 대면 토론회는 2009년 11월 20일에, 2차 대면 토론회는 2010년 1월 5일에 진행되었다. 1차 대면 토론회에서는 본 연구의 목적과 내용에 대하여 설명하여 패널의 이해를 높였으며 2차 대면 토론회에서는 각 중재법의 임상적 효과에 대한 근거를 평가하였다.

각 중재법의 근거요약표에 대해 중재법의 임상적 효과의 근거평가를 RAND법의 권고에 따라 9점 척도로 대답하였다. 높은 점수는 해당 중재법의 임상적 효과에 대한 근거 높음을 의미하였다. RAND에서 제안한대로 평가는 1차, 2차 라운드로 나누어 진행하였다. 체계적 문헌고찰을 진행한 연구자 한 명이 조정자(moderator)를 담당하여, 1차 라운드를 진행하여 그 결과를 취합하여 정리된 결과를 바탕으로 중간 값과 분포를 패널에게 설명하였다. 설명 후 각자 평가한 내용과 평가 결과, 그리고 다른 사람들의 평가 내용을 토대로 각 중재법 당 5분 정도의 시간을 할애하여 토론하였다. 전체적으로 토론을 한 후 2차 라운드(재평가)를 진행하여 1차 라운드와 마찬가지로 9점 척도로 각 중재법의 임상적 효과에 대한 근거 수준을 평가하게 하였다.

RAND에서 제안한 대로 동의(agreement), 비동의(disagreement), 불확실(uncertain)을 <표 3-5>와 같이 정의하였으며, 동의 여부와 점수의 중간값에 따라 각 중재법의 임상적 효과에 대한 근거평가의 적절성을 적절(appropriate), 부적절(inappropriate), 불확실(uncertain)로 나누어 평가하였다(Raine R 등, 2004). 적절성에 대해서는 우리나라 상황에서 평가에 대한 관대함, 실제 평가 결과 등을 고려하여 RAND에서 제안한 것을 변형하여 사용하였다(김수영 등, 2006). 적절성 평가 결과 적절

한 것으로 평가된 것은 해당 중재법의 임상적 효과에 대한 근거가 적절하므로 경증 우울증에 자가 관리법으로 사용하는 것에 동의, 부적절한 것으로 평가된 것은 해당 중재법의 임상적 효과에 대한 근거가 부적절하므로 경증 우울증에 자가 관리법으로 사용하는 것에 비동의 하는 것으로 해석하였다. 근거의 양과 질을 기반으로 하여, Considered Judgement를 통해 권고안을 도출하는 것이 진료지침에서의 일반적인 방법이나, 본 연구에서는 ‘권고’하는 것까지 진행하지는 못했으며 근거의 적절성을 평가하였다.

표 3-5. 델파이 방법에서의 동의와 적절성 정의

동의에 대한 분류	정의
동의(agreement)	· 9명 중 2명 이하가 3점 구역(1-3, 4-6, 7-9) 밖에 존재 · 동의에는 고합의(high agreement, 7-9에서 동의), 중합의(middle agreement, 4-6에서 동의), 저합의(low agreement, 1-3에서 동의)가 있음
비동의(disagreement)	3명 이상이 7-9점에 있고 다른 3명 이상이 1-3점에 위치
불확실(uncertain)	동의, 비동의 이외의 모든 경우
적절성에 대한 분류	정의
적절(appropriate)	중간값이 7-9점이며 비동의가 없음
부적절(inappropriate)	중간값이 1-3점이며 비동의가 없음
불확실(uncertain)	중간값이 4-6점이거나 비동의가 있음

3.2. 현황조사

3.2.1. 배경

아임상 및 경증 우울증 환자들에 있어 자기관리법 사용의 현황 및 일반 국민들의 인식 정도를 파악할 수 있는 관련 연구가 현시점까지 국내에서 거의 이뤄지지 않았다. 따라서 본 연구에서는 연구에 참여하고 있는 연구자들이 소속된 의료기관에 입원 중 또는 외래에 방문하는 우울증 환자들과 잠재적 환자군일 수 있는 일반인 및 정신과 전문의들을 대상으로 자기관리법의 사용현황과 문제점을 파악하기 위한 설문조사를 실시하였다.

3.2.2. 설문지 개발

체계적 문헌 고찰을 중심으로 기존 문헌 검토를 통해 국내외에서 사용되고 있는 경증 우울증의 자기 관리법 대상 후보를 선정한 결과 총 132개 자기 관리법이 후보로 선정되었다. 이후 정신과 전문의로 구성된 7인의 연구진에 의해 2차에 걸친 델파이조사가 이뤄졌으며, 이를 통해 임상적 효과에 대한 근거 수준 평가가 필요한 최종 평가 대상으로 39개 자기관리법이 선정되었다.

설문지는 이러한 39개 자기관리법의 사용 여부 및 선호 정도를 파악하기 위한 내용으로 개발되었다. 개발된 설문지는 응답자의 기본정보에 관한 문항 이외에 총 17문항으로 이루어져 있으며, 가벼운 우울감 혹은 무기력감을 개선하기 위해 사용하는 방법(4문항), 5개 영역으로 분류한 39개 자기관리법 사용 유무(3문항), 5개 영역으로 분류한 39개 자기관리법 효과에 대한 인식 또는 사용 의향(10문항) 등은 “전혀 그렇지 않다(1점)-매우 그렇다(5점)”의 순위변수로 이루어진 5개의 Likert 척도로 되어 있다. 개발된 설문지는 한국 보건의료연구원에 근무하는 연구원들을 대상으로 사전조사(pre-test)를 실시하였다. 사전 조사를 통해 설문지의 내용, 어구 구성, 반응형식, 설문항목의 적절성, 질문의 순서 등 질문의 자체 구성과 배열, 문맥상의 오류를 파악하여 설문지의 객관적인 타당성을 높였다.

또한 우울증 환자에 대한 조사에서는 우울증의 심각도 측정에 널리 쓰이는 17개 항목의 해밀턴 우울증상 척도[Hamilton rating scale for depression-17(HAM-D-17)]을 측정하였다.

3.2.3. 설문방법과 대상 선정 이유

정신과 환자, 일반대중, 정신과 전문의의 세 그룹으로 나누어 동일한 설문지로 조사를 진행하였다.

3.2.3.1 정신과 환자

현재 우울증으로 치료를 받고 있는 환자들의 우울증 자기관리법에 대한 인식정도와 실제 사용하고 있거나 사용을 희망하고 있는 방법들을 조사하여 현황과 문제점을 파악하였다. 연구에 참여하고 있는 연구자들이 소속된 의료기관의 연구간호사에 의해 입원 중 또는 외래를 방문하는 우울증 환자를 대상으로 하였으며, 우울증 환자들의 경우 조사시점에서 우울증의 심각도에 따라 조사결과가 영향을 받을 가능성을 고려하여 설문조사 시 우울증 심각도 척도인 HAM-D-17(Hamilton rating scale for depression-17)을 병행하여 시행하였으며, 결과분석 시 이를 고려하였다. HAM-D-17 시행 시 측정자(각 실시기관의 연구간호사)에 따른 측정자간 신뢰도(Inter-rater reliability)를 유지하기 위해서 사전에 측정자 대상의 회의를 개최하였으며, 교육 및 모의측정 실시를 통해 최대한 측정자간 편차를 줄이도록 하였다.

조사대상	- 연구자가 소속된 의료기관: 강북삼성병원, 가천의대 길병원, 건국대병원, 경희의료원, 한강성심병원, 강동성심병원
유효표본수	- 152명
조사방법	- 개별면접조사
조사일시	- 2009년 10월 29일 ~ 2009년 11월 9일

그림 3-1. 정신과환자 조사 개요

3.2.3.2 일반 대중

현재 우울증을 앓고 있지 않은 개인이라도 우울증의 높은 평생 유병률을 감안할 때 잠재적인 환자군일 수 있으며 이들의 자기관리법을 위주로 한 우울증에 대한 대처방법을 조사하여 우울증 자기관리법에 대한 대중적 신뢰도(public belief)를 확인하고자 전문여론조사기관인 동서리서치에 의뢰하여 설문조사를 시행하였다.

조사대상	- 만19세 이상 성인남녀
유효표본수	- 1,000명
조사방법	- 구조화된 설문지를 통한 온라인조사
표본오차	- 95% 신뢰수준에서 표본오차 ± 2.2
표본추출	- 성별·연령별·지역별 비례할당추출법
조사일시	- 2009년 10월 1일 ~ 2009년 10월 20일

그림 3-2. 일반 대중 조사 개요

3.2.3.3 정신과 전문의

전문가들의 우울증 자기관리법에 대한 인식을 조사하고 일반인 및 환자의 인식정도와 어떠한 차이가 있는지를 파악하며 이를 통해 향후 진료 및 환자관리의 유용한 도구로 사용될 수 있도록 하는 방안을 모색하고자 시행하였다. 대한신경정신의학회의 협조를 얻어 학회 소속 전문의에게 전문여론조사기관인 동서리서치에 의뢰하여 전자우편설문지를 보내는 방식으로 시행하였다.

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

조사대상	- 대한신경정신의학회 소속 신경정신과 전문의
유효표본수	- 설문에 답한 400명
조사방법	- 구조화된 설문지를 통한 온라인조사
조사일시	- 2009년 10월 1일 ~ 2009년 10월 20일

그림 3-3. 정신과 전문의 조사 개요

3.2.4. 설문분석 방법

수집된 응답자료는 SAS 9.1을 이용하여 분석하였다. 각 설문대상 그룹별로 인구학적 특성 및 39개 자기관리법 사용현황과 앞으로의 의향에 관하여 빈도분석을 실시하였다.

4. 연구결과

4.1. 체계적 문헌고찰

4.1.1. 자기 관리법 평가대상

기존 문헌 검토를 통해 국내외에서 사용되고 있는 경증 우울증의 자기 관리법 대상 후보를 검토한 결과, <표 4-1>과 같이 총 125개의 자기 관리법이 확인되었다 (Morgan 등, 2009; Morgan 등, 2008). 자기 관리법 대상 후보에 대하여 9점 척도로 포함여부를 서면으로 평가한 결과, 1차 라운드에서 총 54개의 중재법에 대해 동의 되었는데, 그 중 포함으로 동의된 것은 17개(중간값 7-9점, 6명 중 범위를 벗어난 사람 1명 이하), 제외로 동의된 것이 37개(중간값 1-3점, 6명 중 범위를 벗어난 사람 1명 이하)이었다. 나머지 65개 중재법에 대해서는 비동의 이었다. 2차 라운드 평가는 1차 라운드에서의 중간값과 본인이 적었던 점수가 기재되었고, 다시 rating하도록 하였다. 질문은 “이 중재법을 본 연구에서 진행할 경증 우울증 관련 체계적 문헌고찰의 중재법에 포함시키는데 동의하는가?”이었다. 2차 라운드 결과 포함 하는 것에 동의한 중재법은 27개, 배제 하는 것에 동의한 중재법은 48개, 합의되지 않은 중재법은 42개 이었다. 2차 라운드 결과를 가지고 대면 토론을 한 결과, 총 39개의 자기 관리법에 대해 체계적 문헌고찰을 시행하기로 결정하였다<표 4-2>.

표 4-1. 자기 관리법 평가대상 후보(총125개)

5-hydroxytryptophan	Dance	Meditation	S-Adenosylmethionine
Air ionisation	Dandelion	Melatonin	Saffron
Alcohol	Distraction	Milk thistle	Sage
Aromatherapy	Empowerplus	Mindsoothe	Schizandra
Astragalus	Euphytose	Mistletoe	Sedariston
Autogenic training	Exercise	Motherwort	Selenium
Avoid barley, rye, wheat	Flax seeds	movement	Shopping
Bach flower remedies	Fragrance	Music	Singing
Basil	GABA	Natural progesterone	Skullcap
Berocca	Ginger	Nettles	Sleep deprivation
Bibliotherapy	Ginkgo biloba	Oats	Smoking
Black cohosh	Ginseng (chinese,american, siberian)	Omega-3	Spirulina
Borage	Glutamine	PABA	St ignatius bean
Brahmi	Gotu kola	Painkillers	Sugar avoidance
Caffeine	Hawthorn	Passionflower	Tai-chi
California poppy	Holiday	Peppermint	Taurine
Carbohydrate-rich protein-poor diet	Hops	Pets	Tension tamer
Carnitine	Humour	Phenlyalanine	Thyme
Catnip	Hydrotherapy	Pilates	Tissue salts
Cat's claw	Hyssop	Pleasant activities	Tyrosine
Chamomile	Inositol	Potassium	Valerian
Chaste tree berry	Kava	Prayer	Vervain
Chocolate	Ketogenic diet	Purslane	Vitamins
Choline	Lavender	Qigong	Wild yam
Chromium	Lecithin	Recreation	Withania somnifera
Clove	Lemon balm	Reflexology	Wood betony
Coenzyme q10	Lemongrass leaves	Rehmannia	Worry free
computerized interventions	Licorice	Relaxation	Yeast
Cowslip	Light therapy	Rhodiola rosea	Yoga
Crystal healing	Magnesium	Rosemary	Zinc
Dairy avoidance	Marijuana		Zizyphus spinosa
Damiana	Massage		

표 4-2. 자기 관리법 평가대상(총39개)

Alcohol	Humor	Recreation
Aromatherpy	Light exposure	Reflexology
Bibliotherapy	Massage	Relaxation
Caffeine	Meditation	Singing
Carbohydrate-rich protein-poor diet	Music	Taichi
Computerized Interventions	Natural Progesterone	Taurine
Dance	Omega-3	Vitamin (multi)
Exercise	Pets	Vitamin B12
Forest-원예치료	Pilates	Vitamin B6
Gardening-원예치료	Pleasant activities	Vitamin B9
Gingseng(Korean)	Pomegranate-석류	Vitamin C
Ginseng(Siberian)-가시오가피	Prayer	Vitamin D
5-Hydroxytryptophan	Qigong	Yoga

4.1.2. 평가에 포함된 문헌

4.1.2.1 검색 결과

문헌 검색 전략에 의거하여 각 데이터베이스 별로 검색된 총 문헌 수는 <부록 8-1>에 자세히 기술하였다. 총39개의 자기 관리법에 대한 1차, 2차 문헌검토 결과, 각 중재법의 임상적 효능에 대해 최종 평가를 할 문헌이 선정되었다<표 4-3>. Exercise가 총 40건으로 가장 많았고, bibliotherapy 11건, yoga와 meditation 각각이 8건이었다. 나머지는 5건 이하의 문헌이 선택되었다. <표 4-3>은 각 중재법 별로 선택된 문헌을 연구 디자인 별로 무작위배정 비교임상 시험과 비무작위배정 비교임상 시험으로 나눈 최종 선택된 문헌들이다. 문헌 선택 과정 흐름도는 <그림 4-1~그림 4-39>에 기술하였다.

표 4-3. 각 중재법 별 선택된 문헌 수

중재법	RCT	non-RCT	전체
Caffeine	0	2	2
Carbohydrate-rich protein-poor diet	2	3	5
computerized interventions	5	0	5
Dance or Exercise	3	1	4
Ginseng	36	4	40
Humour	0	0	0
5-HTP	1	1	2
Light therapy	0	0	0
Massage	3	0	3
Meditation	4	1	5
Music	5	3	8
Natural Progesterone	3	0	3
Omega-3	0	0	0
Pets	5	0	5
Pilates	0	1	1
Pleasant activities	0	0	0
Prayer	1	0	1
Qigong	1	0	1
Recreation	0	1	1
Reflexology	1	1	2
Relaxation	0	1	1
Singing	8	0	8
Tai-chi	0	0	0
Taurine	2	0	2
Vitamin B6	0	0	0
Vitamin B12	1	0	1
Vitamin B9 (folate)	0	0	0
Vitamin C	0	0	0
Vitamin D	1	0	1
Vitamins (Multi)	2	0	2
Yoga	4	4	8
가시오가피	0	0	0
산림활동	0	1	1
석류	0	0	0
원예치료	0	0	0
전체 문헌 수	101	30	131

ALCOHOL 중재법 문헌검색

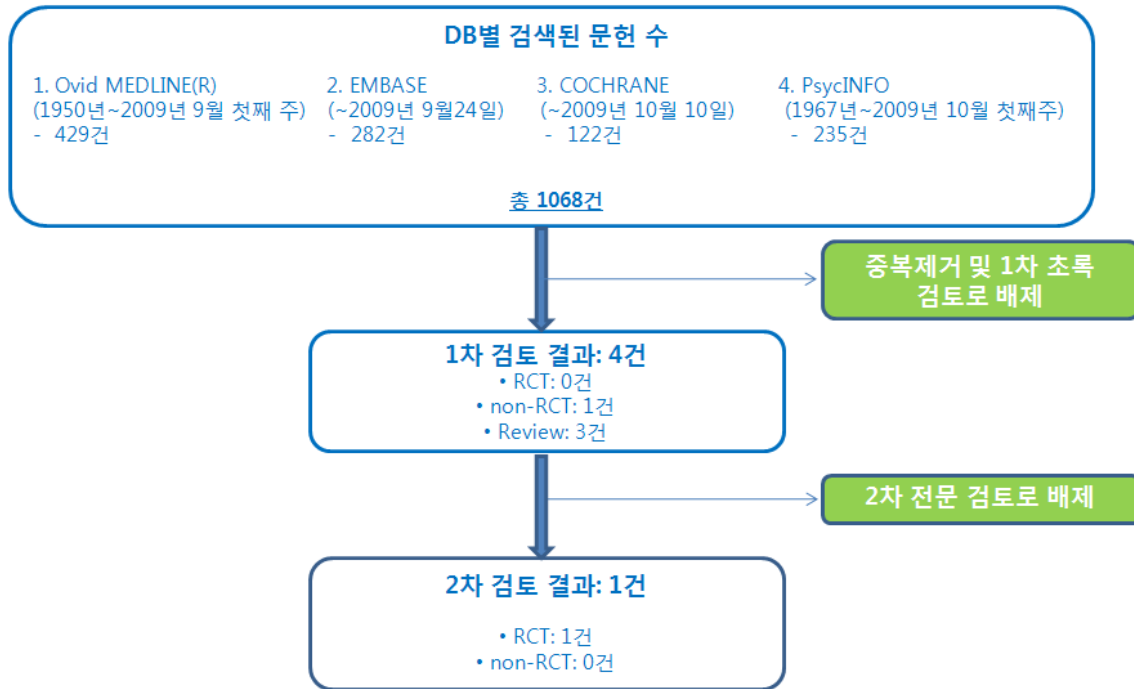


그림 4-1. Alcohol 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

AROMATHERAPY 중재법 문헌검색

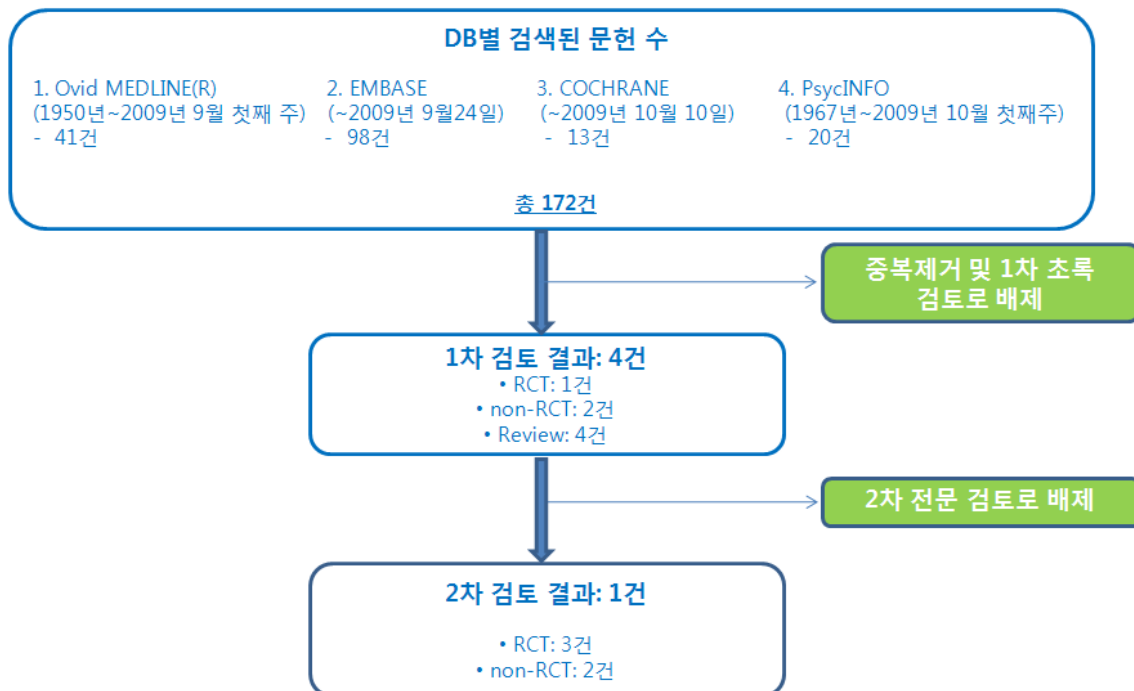


그림 4-2. Aromatherapy 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

BIBLIOTHERAPY 중재법 문헌검색

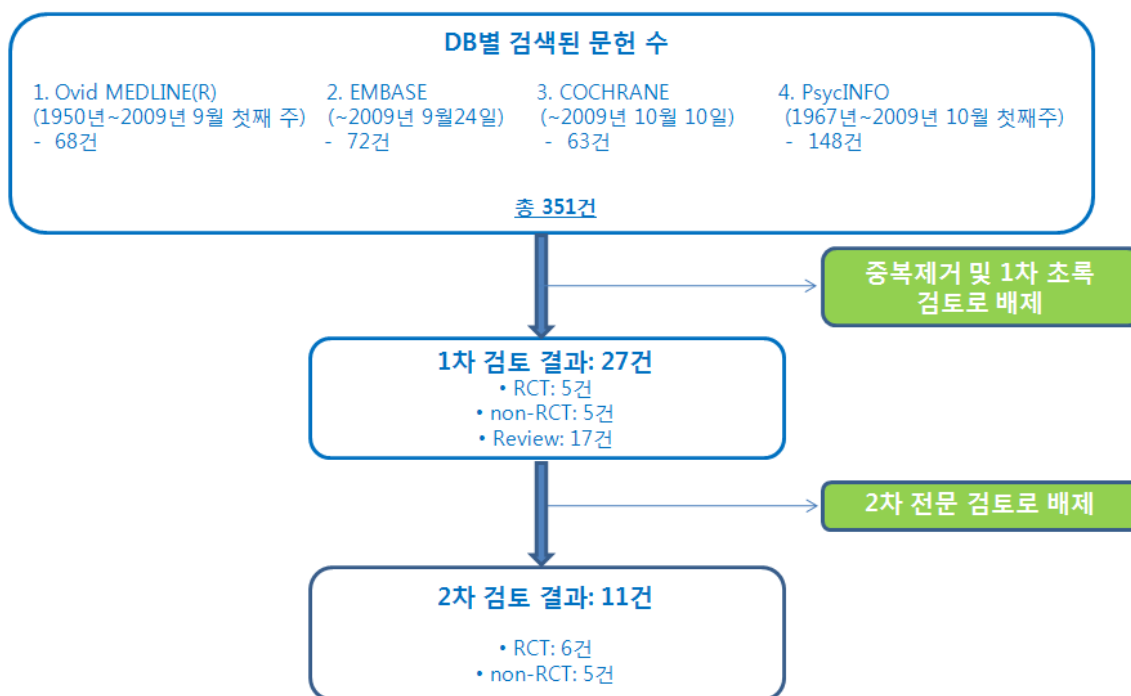


그림 4-3. Bibliotherapy 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

CAFFEINE 중재법 문헌검색

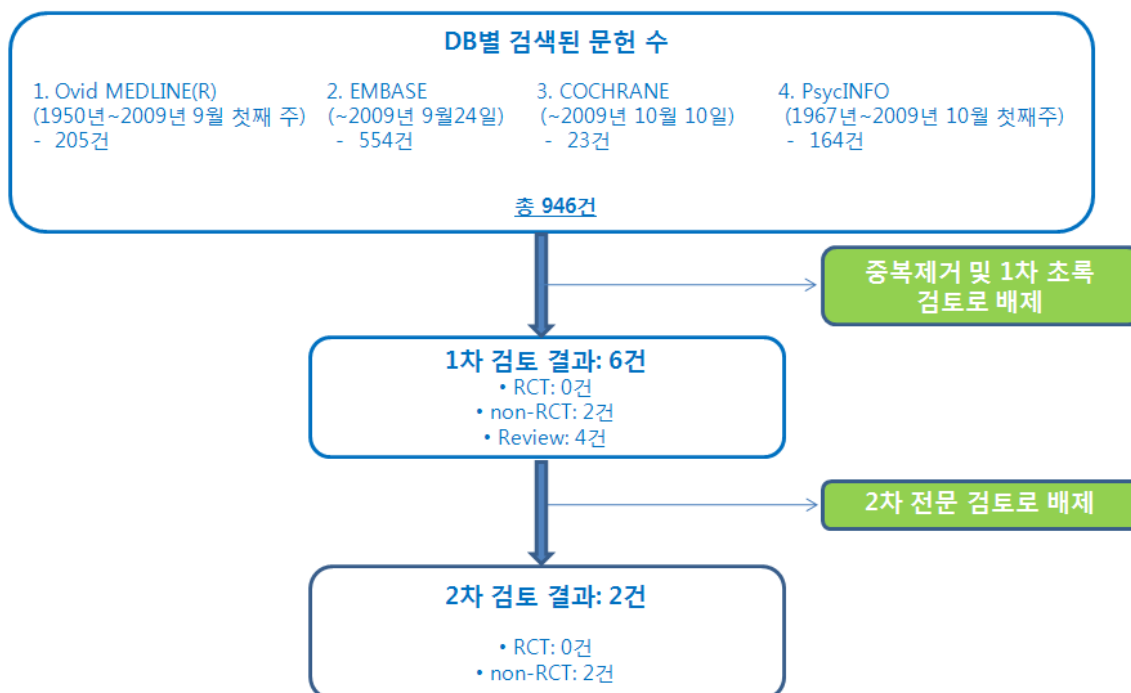


그림 4-4. Caffeine 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

CARBOHYDRATE-RICH PROTEIN-POOR DIET 중재법 문헌검색

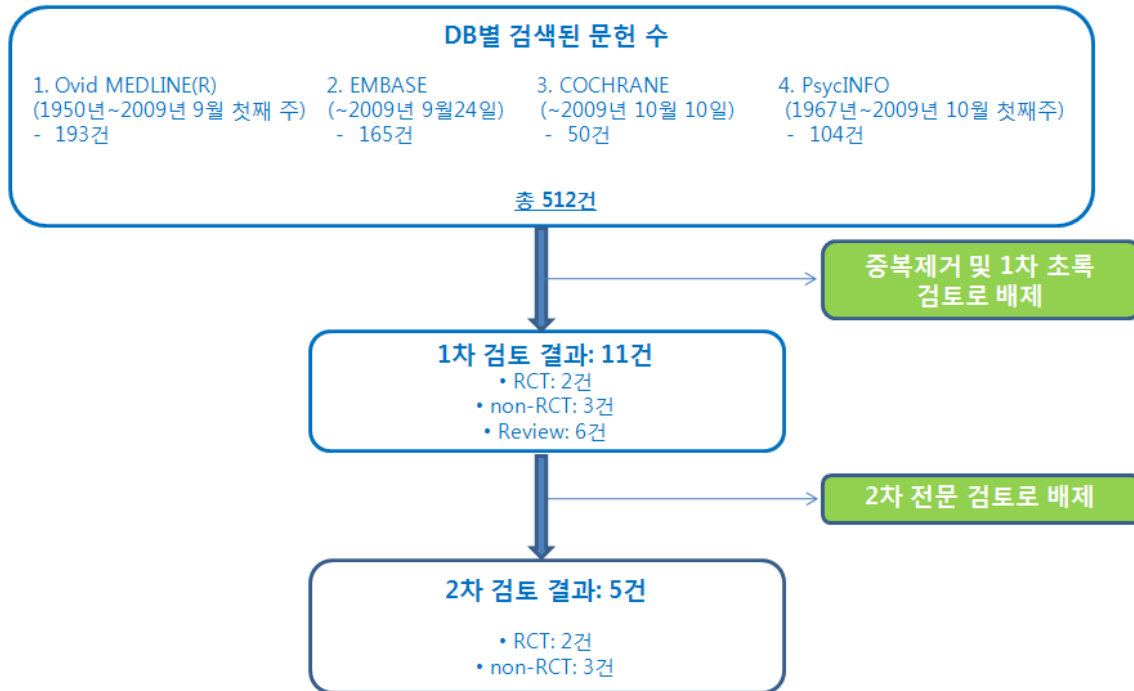


그림 4-5. Carbohydrate-rich 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

COMPUTERIZED 중재법 문헌검색

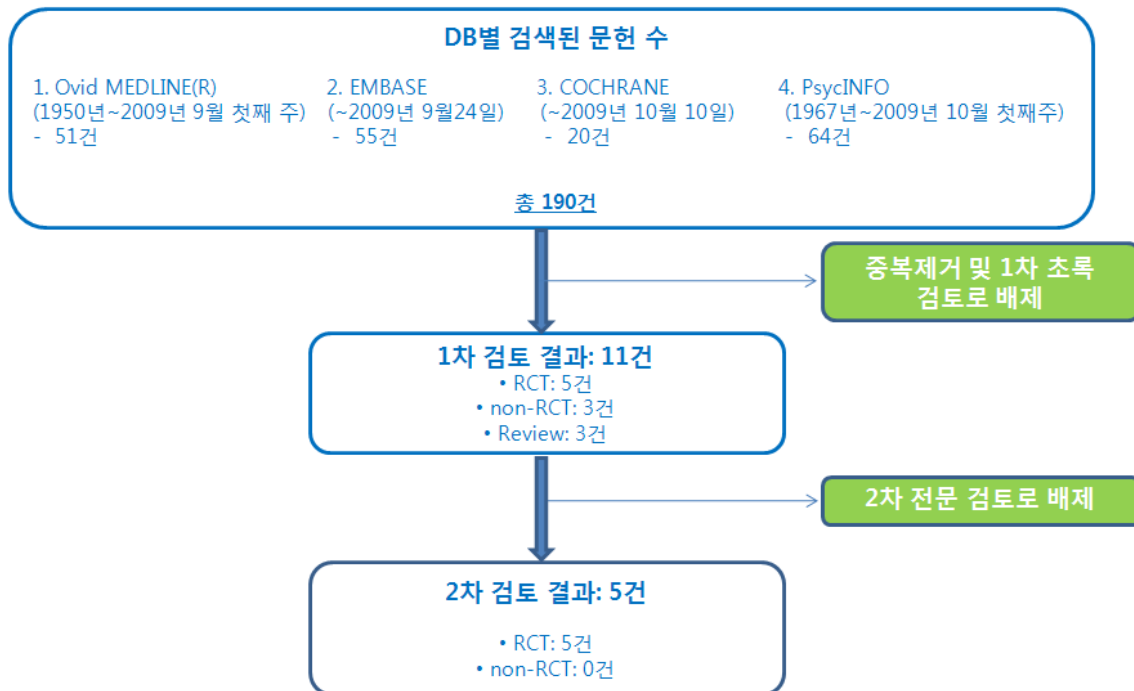


그림 4-6. Computerized 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

DANCE OR MOVEMENT 중재법 문헌검색

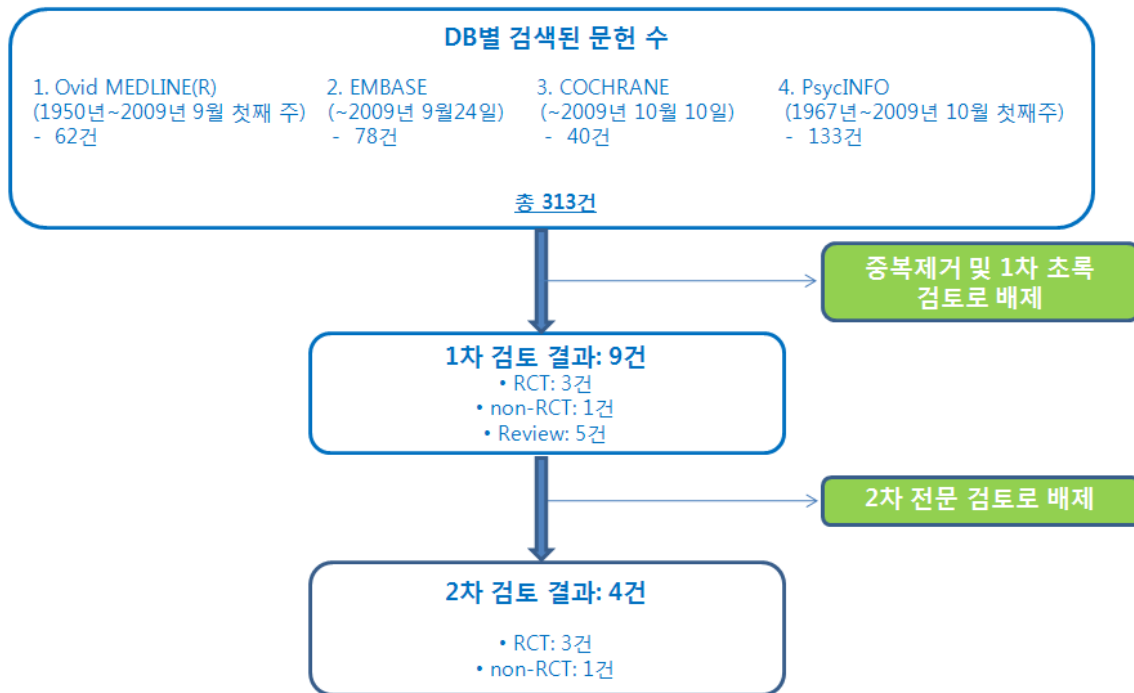


그림 4-7. Dance 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

EXERCISE 중재법 문헌검색



그림 4-8. Exercise 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

KOREAN GINSENG 중재법 문헌검색

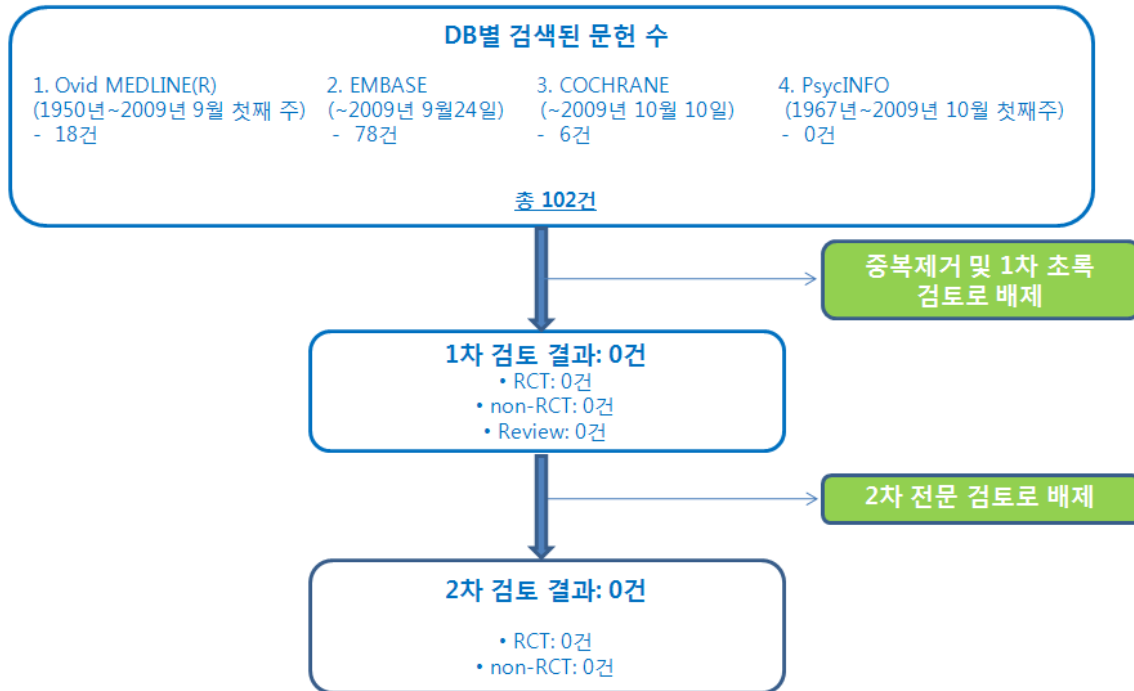


그림 4-9. Korean Ginseng 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

HUMOR 중재법 문헌검색

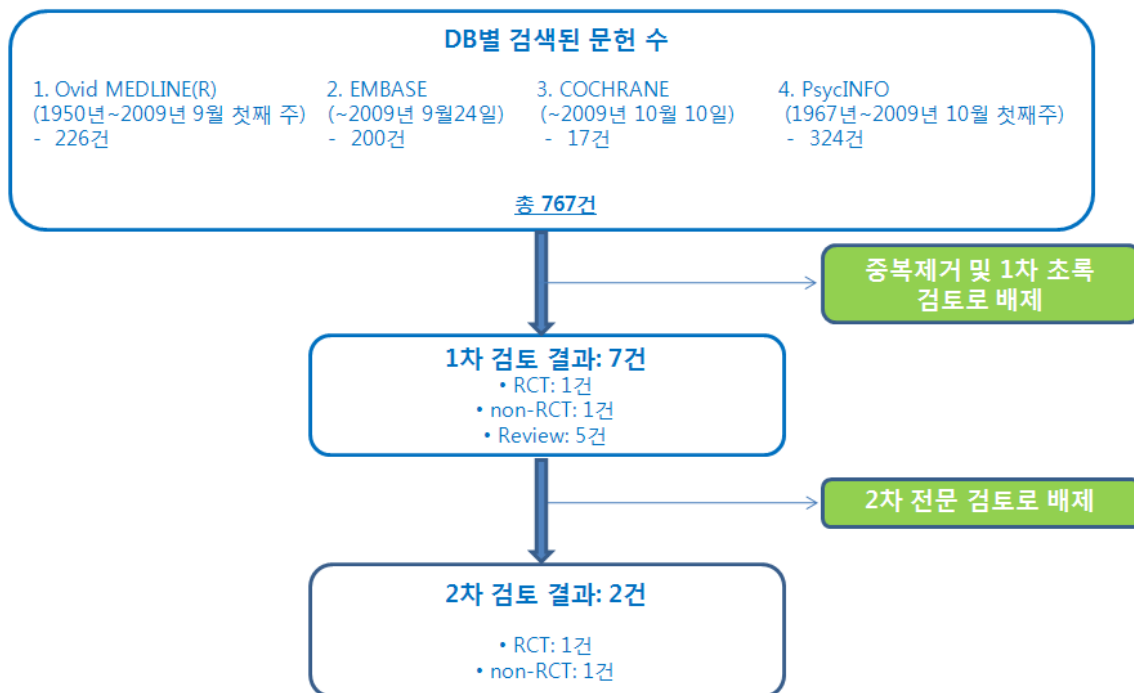


그림 4-10. Humor 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

5-HYDROXYTRYPTOPHAN 증재법 문헌검색

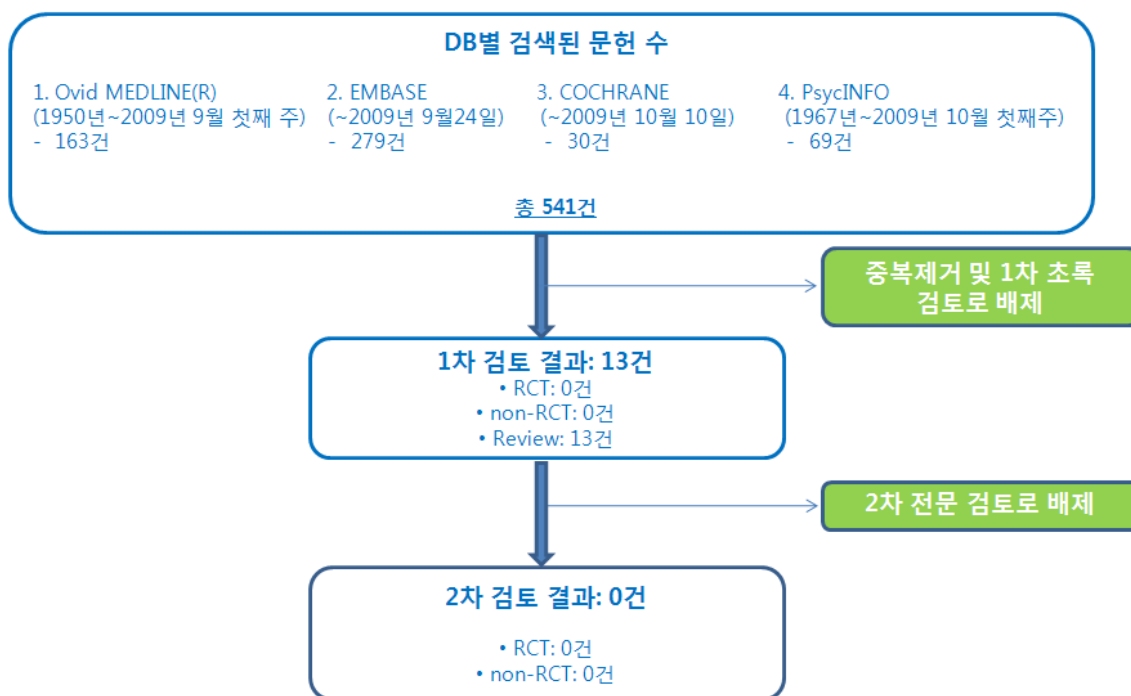


그림 4-11. 5-Hydroxytryptophan 증재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

LIGHT THERAPY 증재법 문헌검색

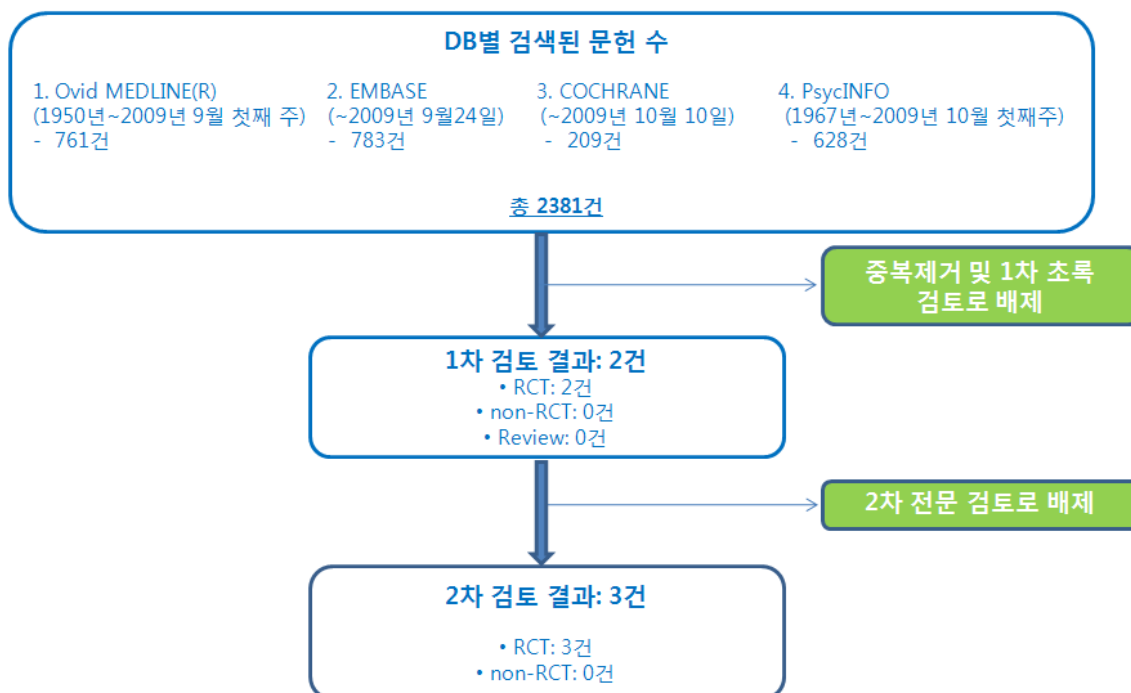


그림 4-12. Light therapy 증재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

MESSAGE 증재법 문헌검색

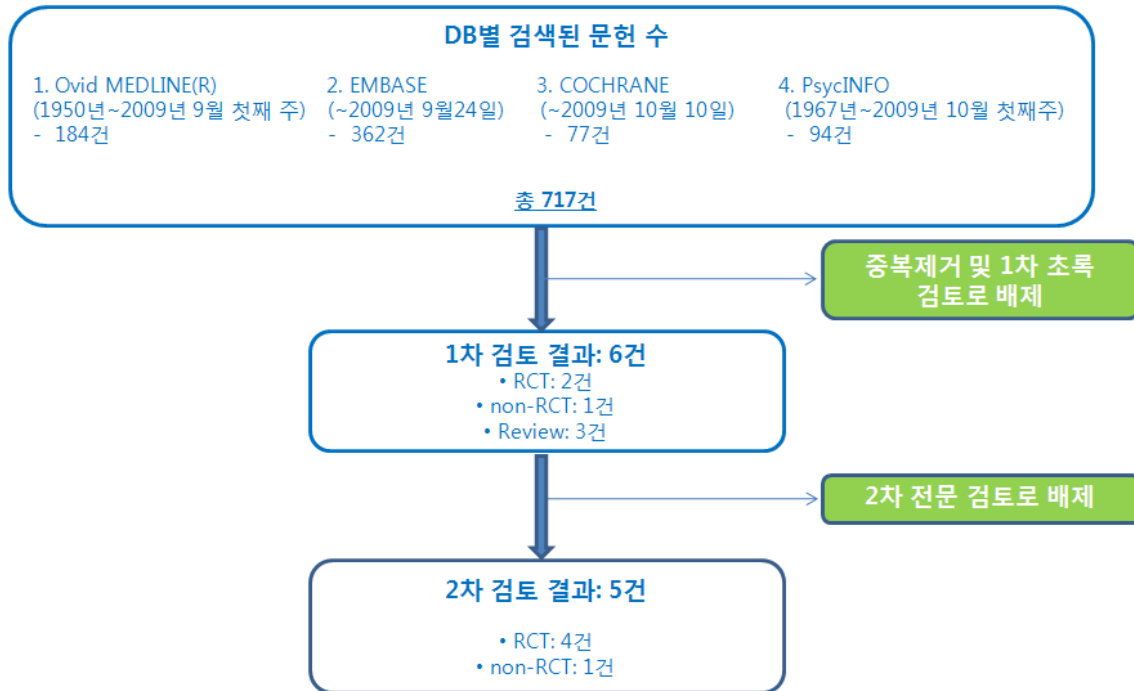


그림 4-13. Massage 증재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

MEDITATION 증재법 문헌검색

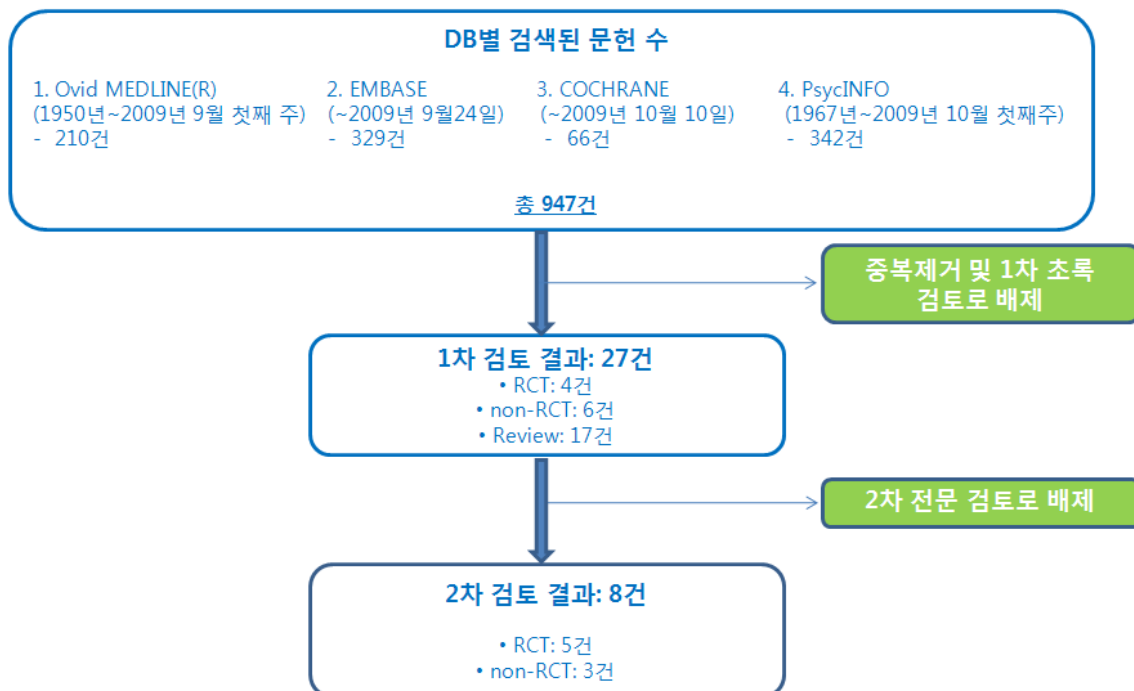


그림 4-14. Meditation 증재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

MUSIC 중재법 문헌검색



그림 4-15. Music 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

NATURAL PROGESTERONE 중재법 문헌검색

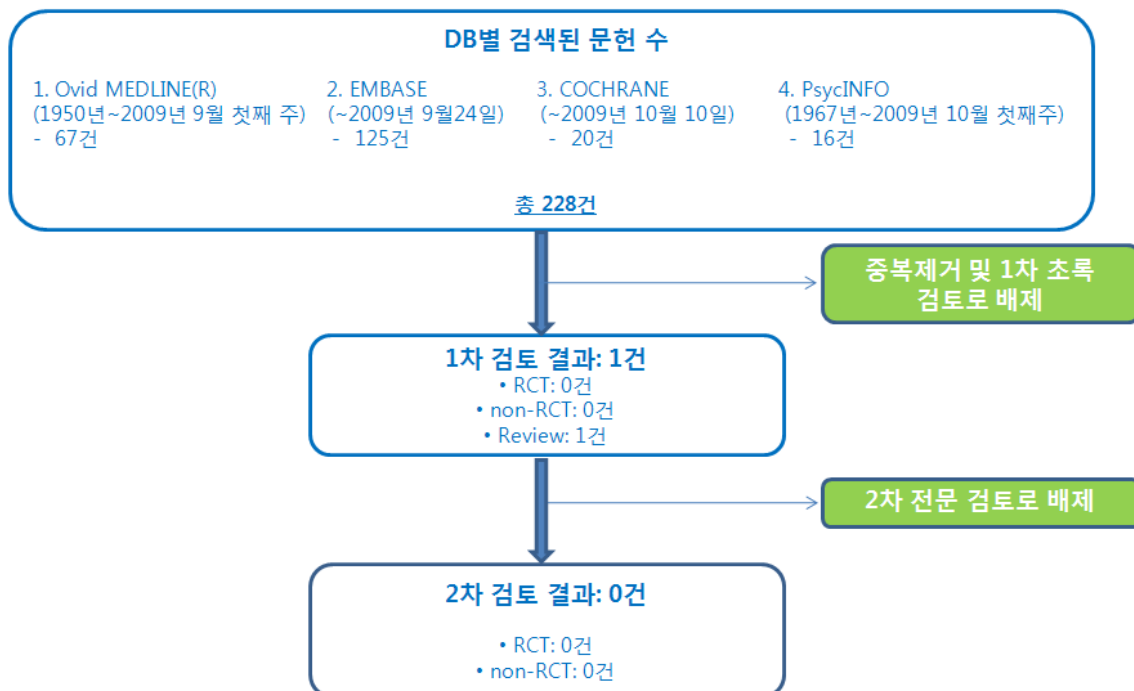


그림 4-16. Natural progesterone 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

OMEGA-3 중재법 문헌검색



그림 4-17. Omega-3 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

PETS 중재법 문헌검색

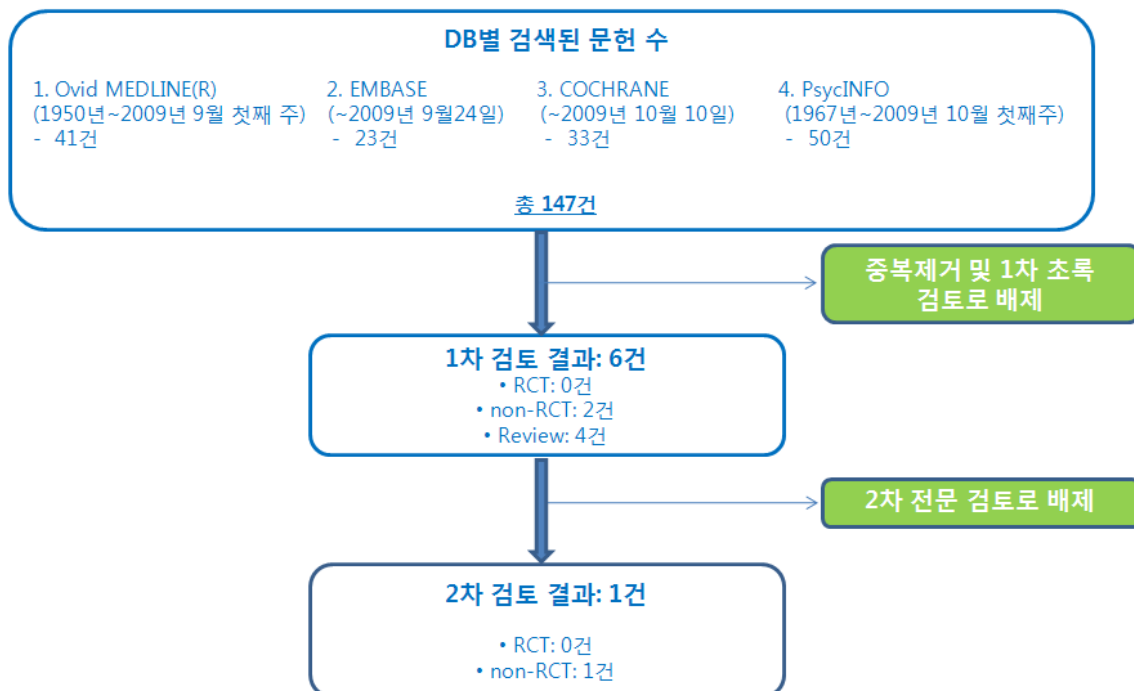


그림 4-18. Pets 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

PILATES 중재법 문헌검색

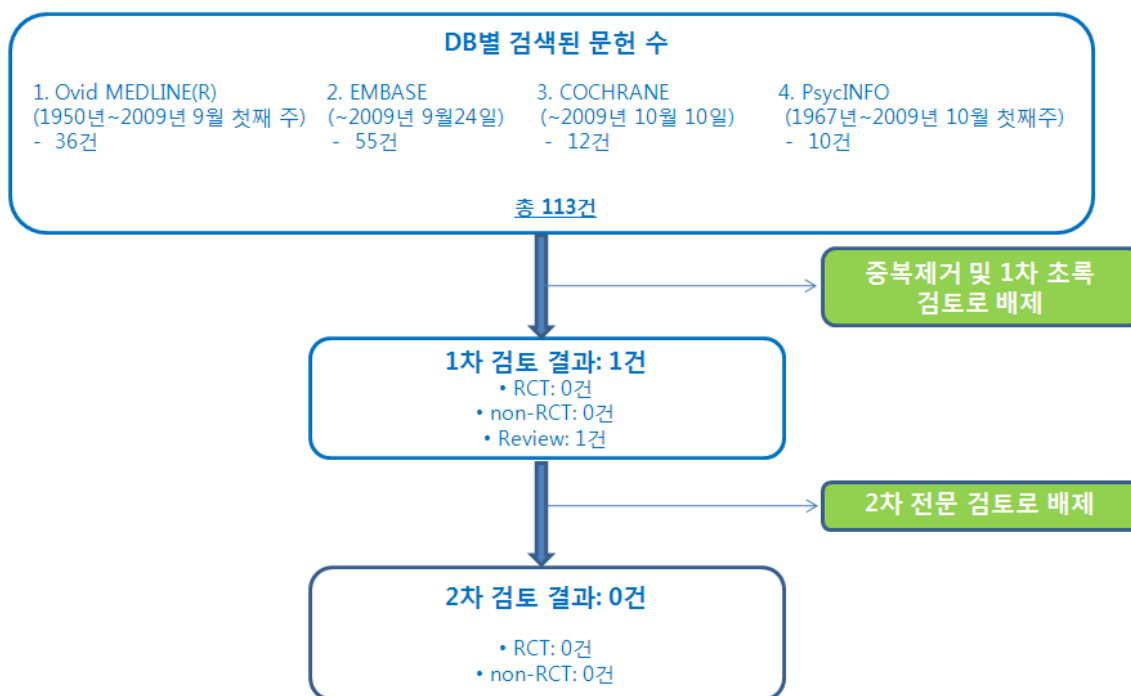


그림 4-19. Pilates 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

PLEASANT ACTIVITIES 중재법 문헌검색

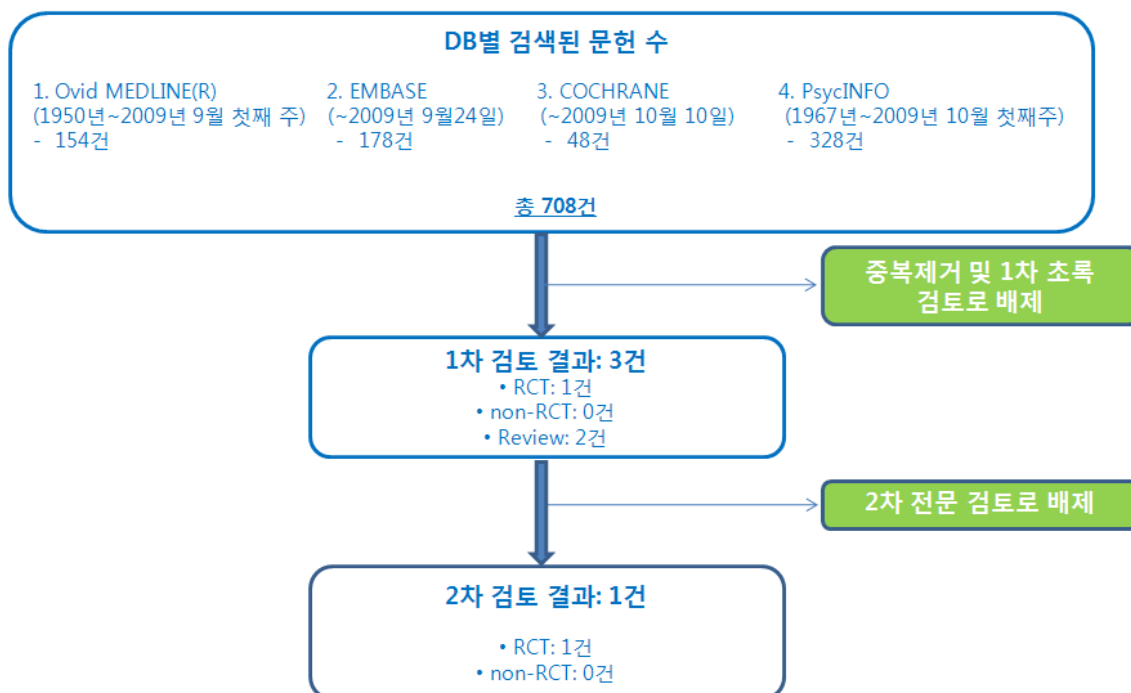


그림 4-20. Pleasant activities 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

PRAYER 중재법 문헌검색



그림 4-21. Prayer 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

QIGONG 중재법 문헌검색



그림 4-22. Qigong 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

RECREATION 중재법 문헌검색

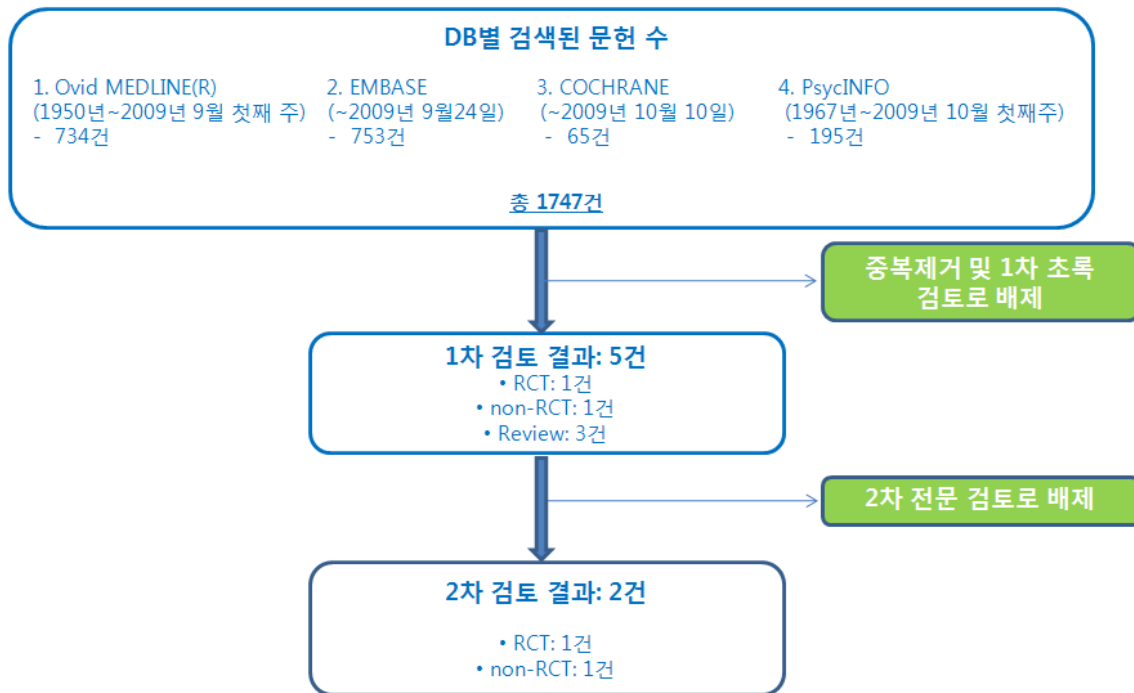


그림 4-23. Recreation 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

REFLEXOLOGY 중재법 문헌검색

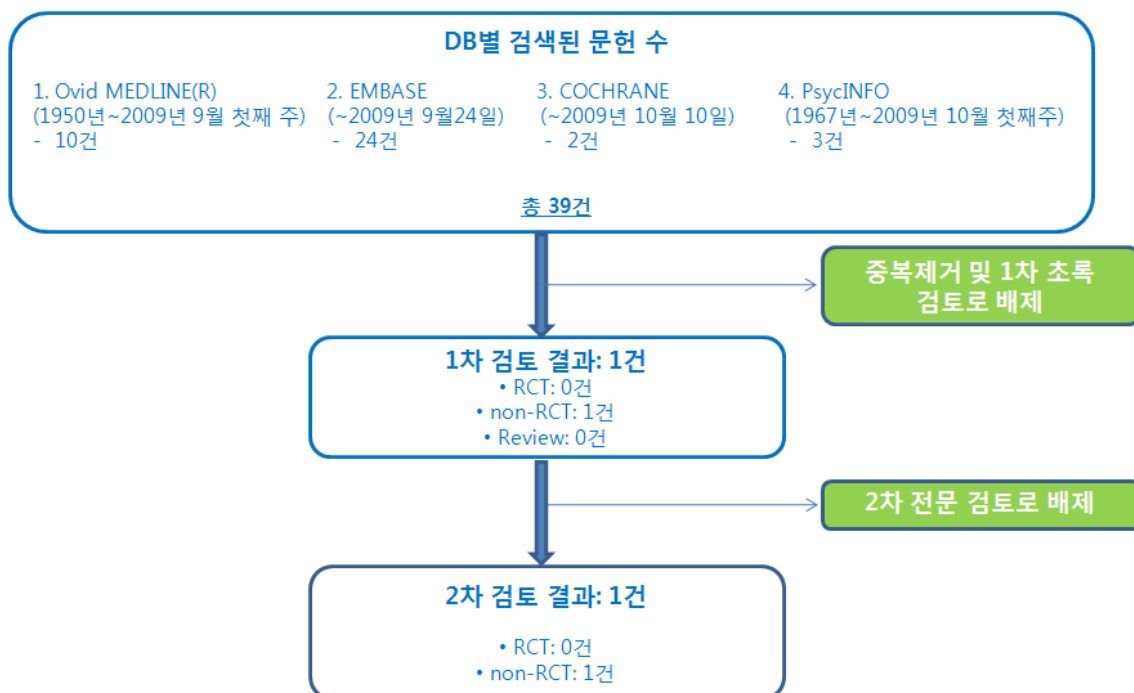


그림 4-24. Reflexology 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

RELAXATION 중재법 문헌검색

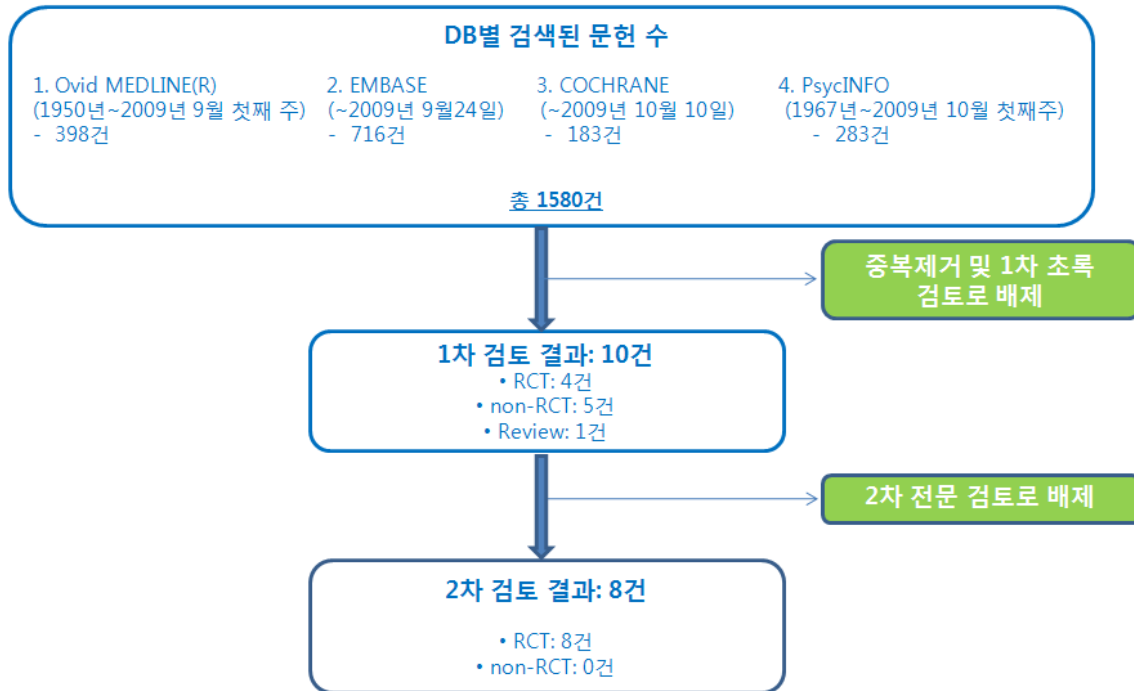


그림 4-25. Relaxation 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

SINGING 중재법 문헌검색

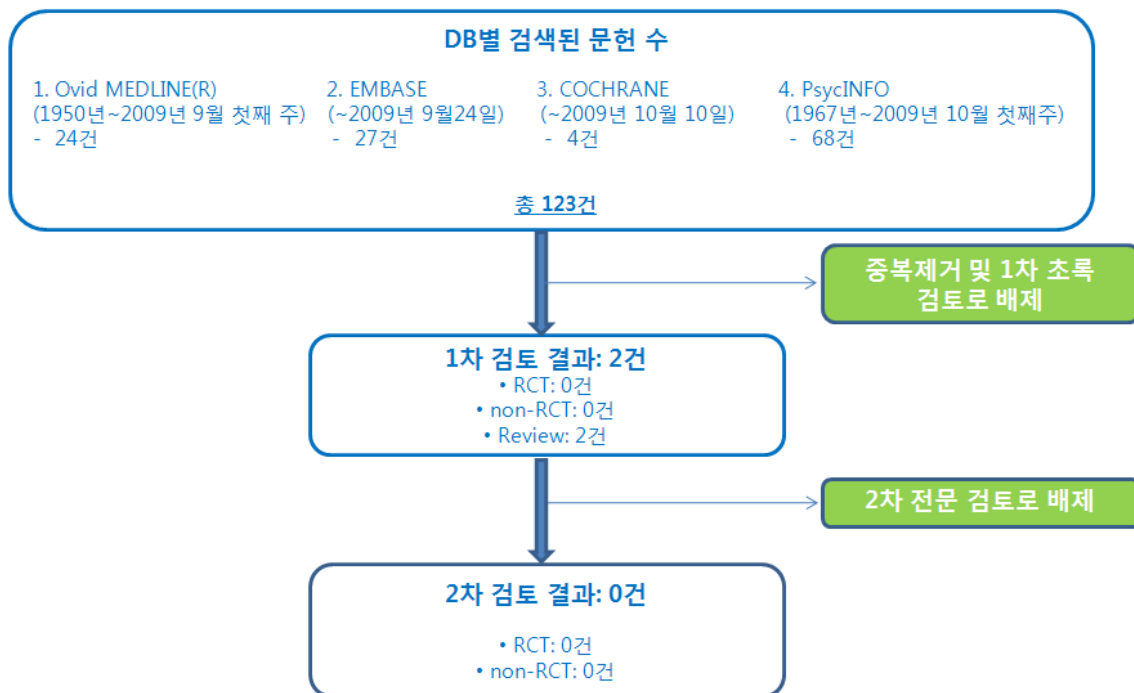


그림 4-26. Singing 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

TAI CHI 중재법 문헌검색

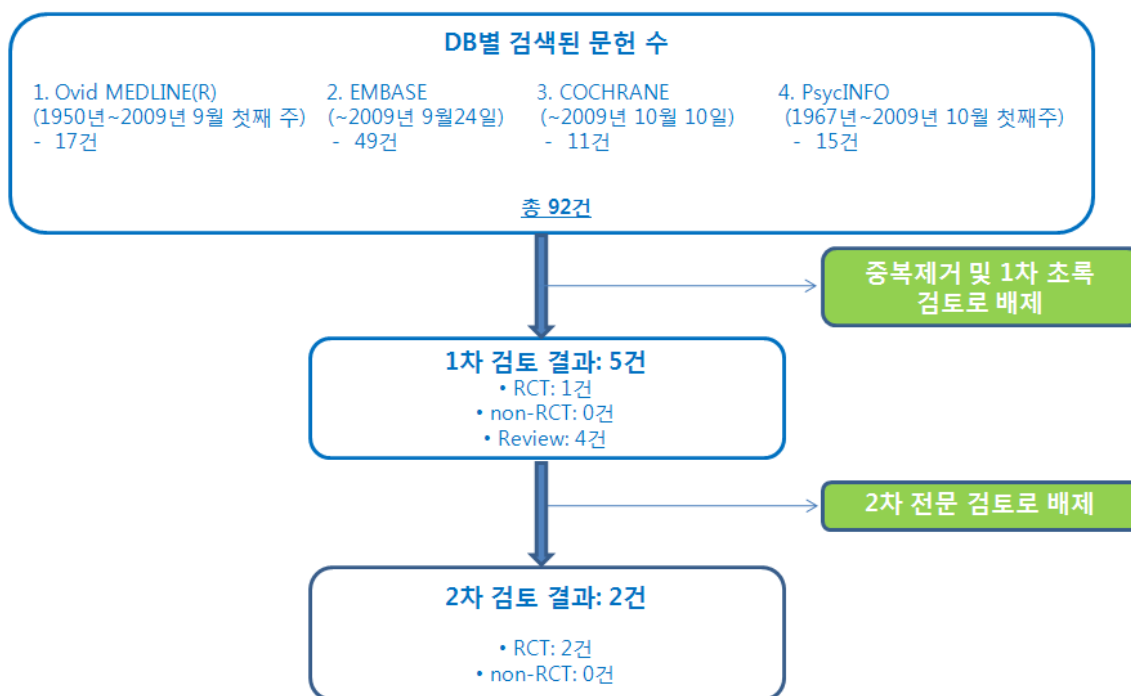


그림 4-27. Tai chi 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

TAURINE 중재법 문헌검색

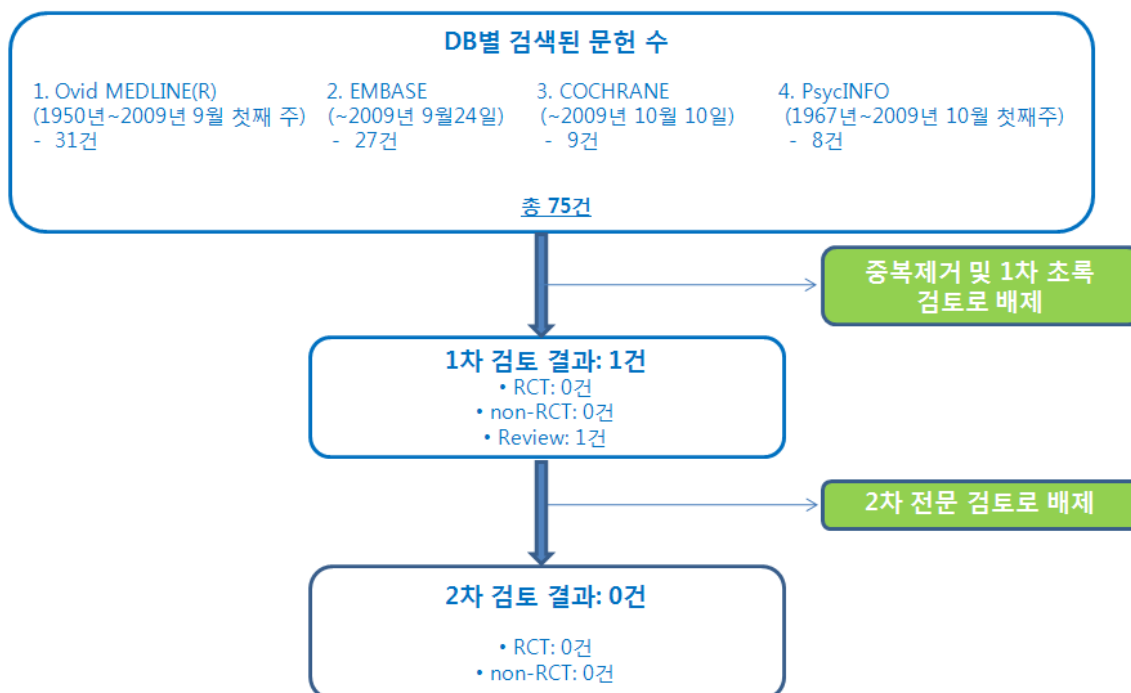


그림 4-28. Taurine 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

VITAMIN B6 중재법 문헌검색

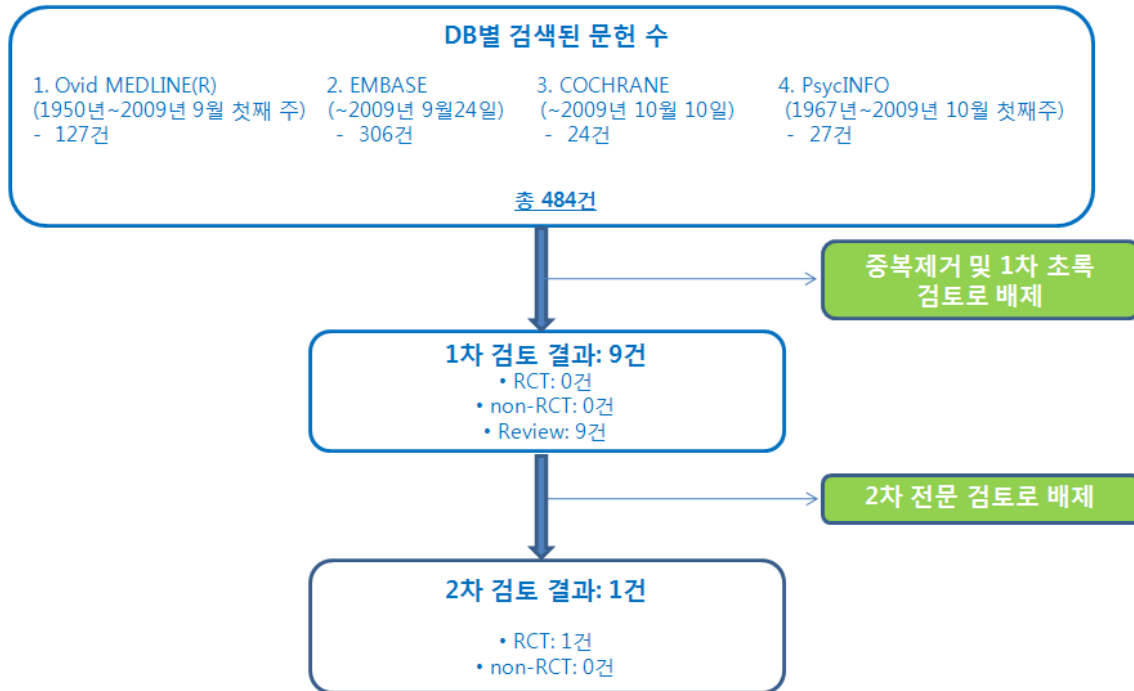


그림 4-29. Vitamin B6 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

VITAMIN B12 중재법 문헌검색

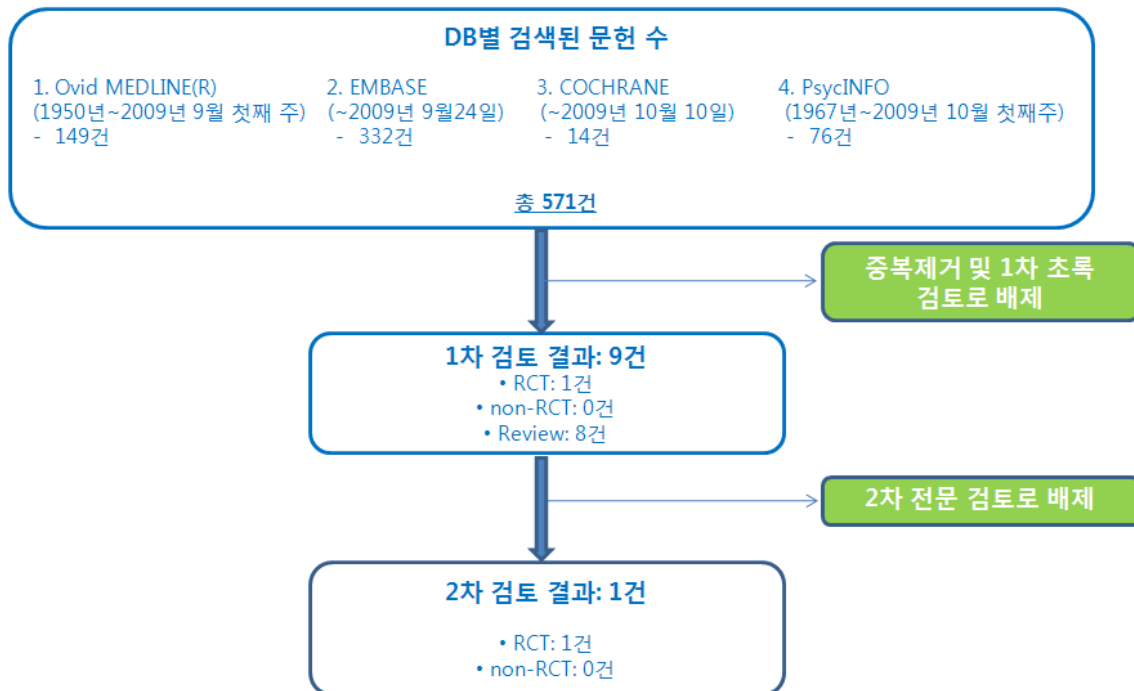


그림 4-30. Vitamin B12 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

VITAMIN B9 (FOLATE) 중재법 문헌검색

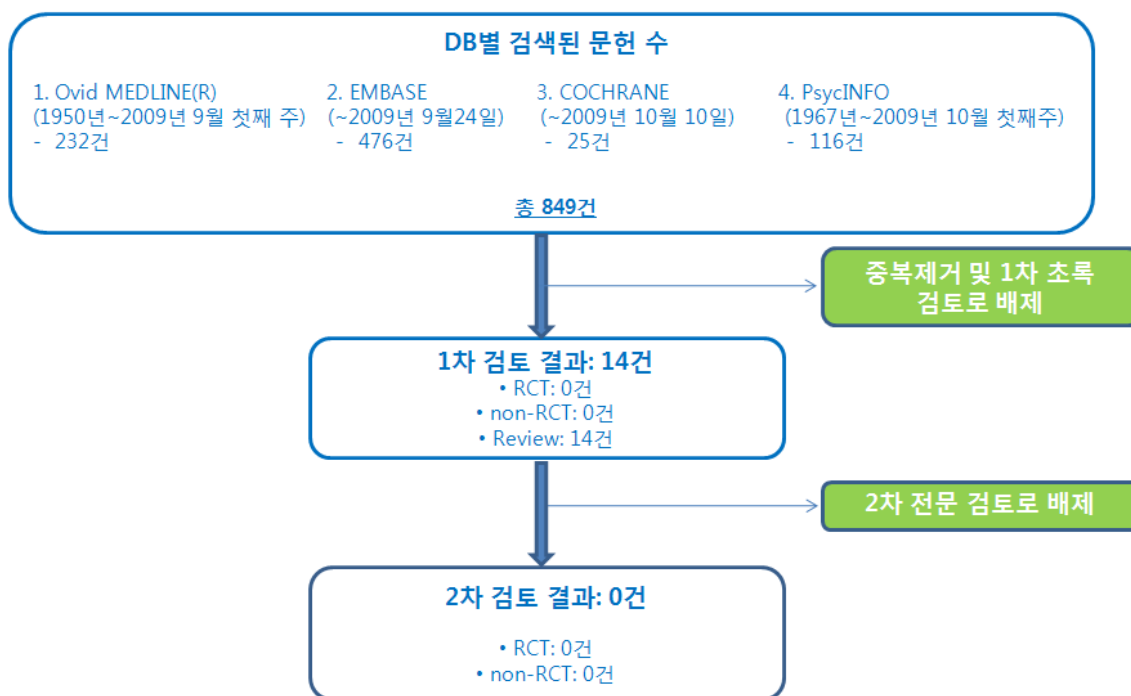


그림 4-31. Vitamin B9 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

VITAMIN C 중재법 문헌검색

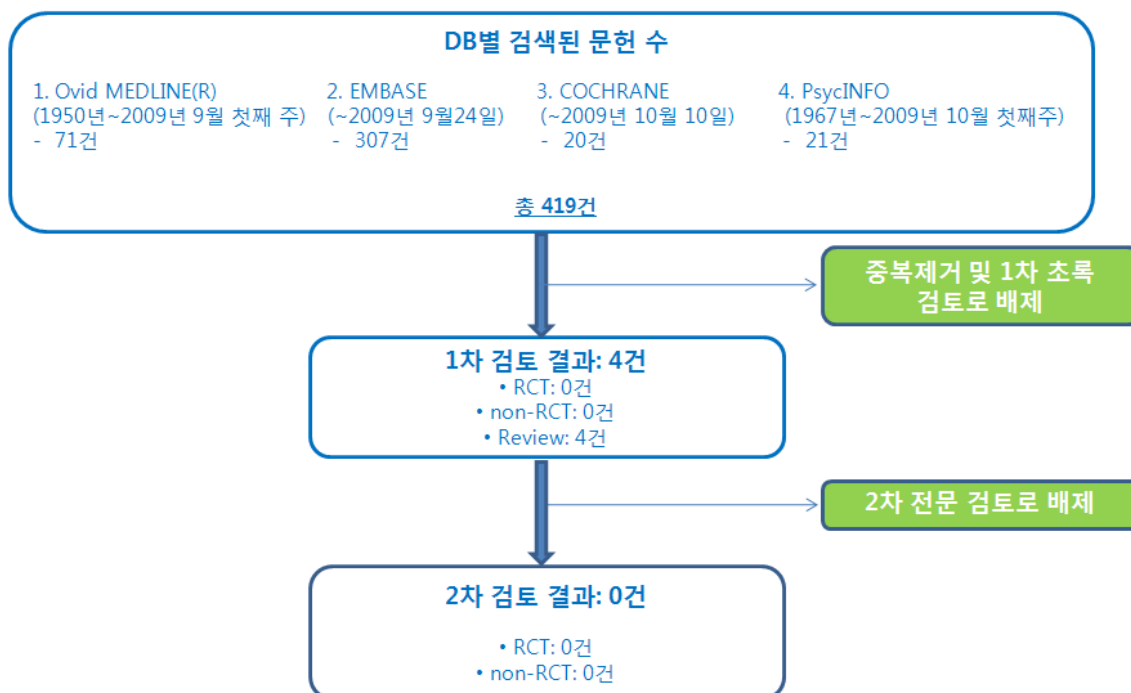


그림 4-32. Vitamin C 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

VITAMIN D 중재법 문헌검색

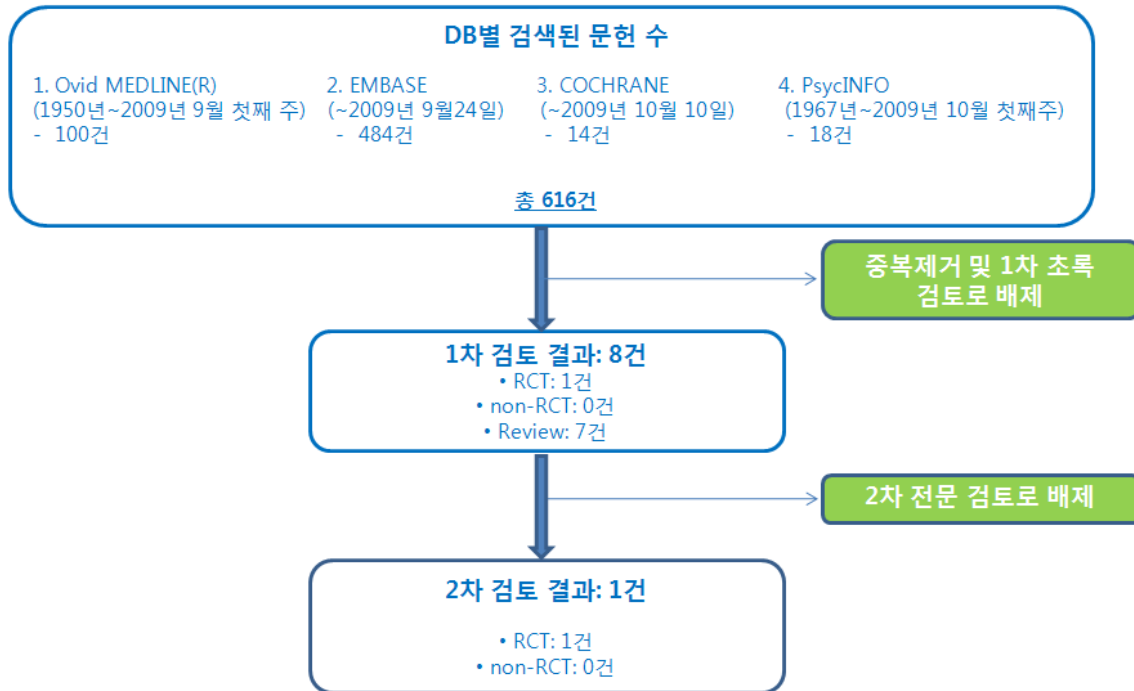


그림 4-33. Vitamin D 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

VITAMINS (MULTI) 중재법 문헌검색



그림 4-34. Multi-vitamins 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

YOGA 중재법 문헌검색

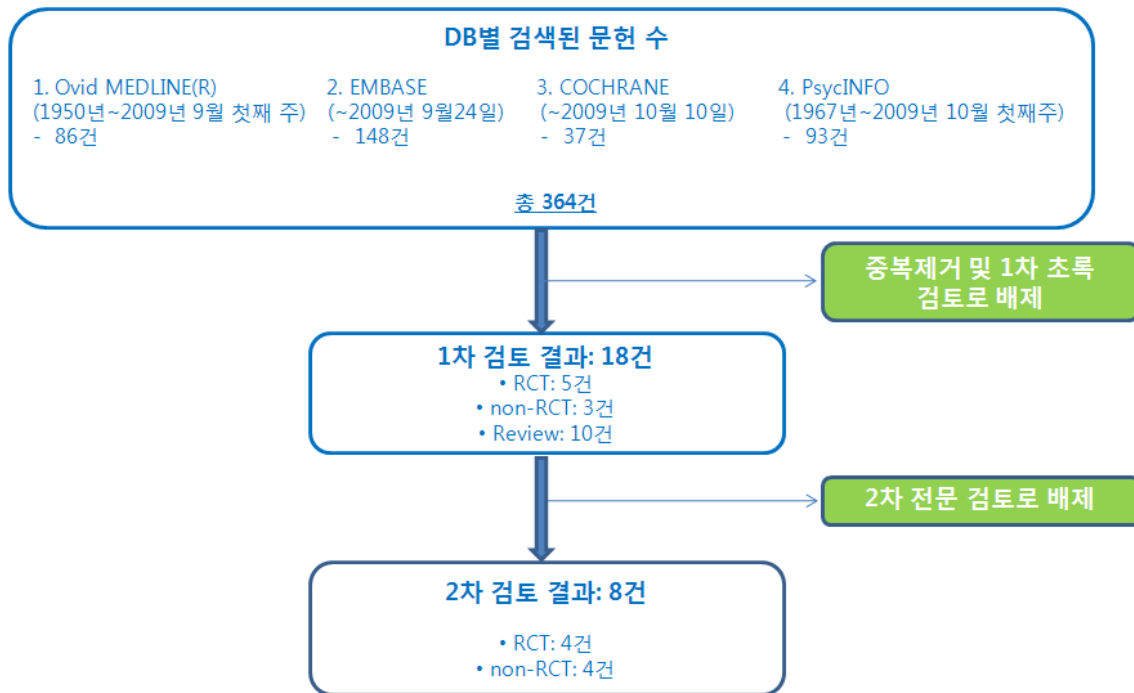


그림 4-35. Yoga 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

가시오가피 (SIBERIAN GINSENG) 중재법 문헌검색

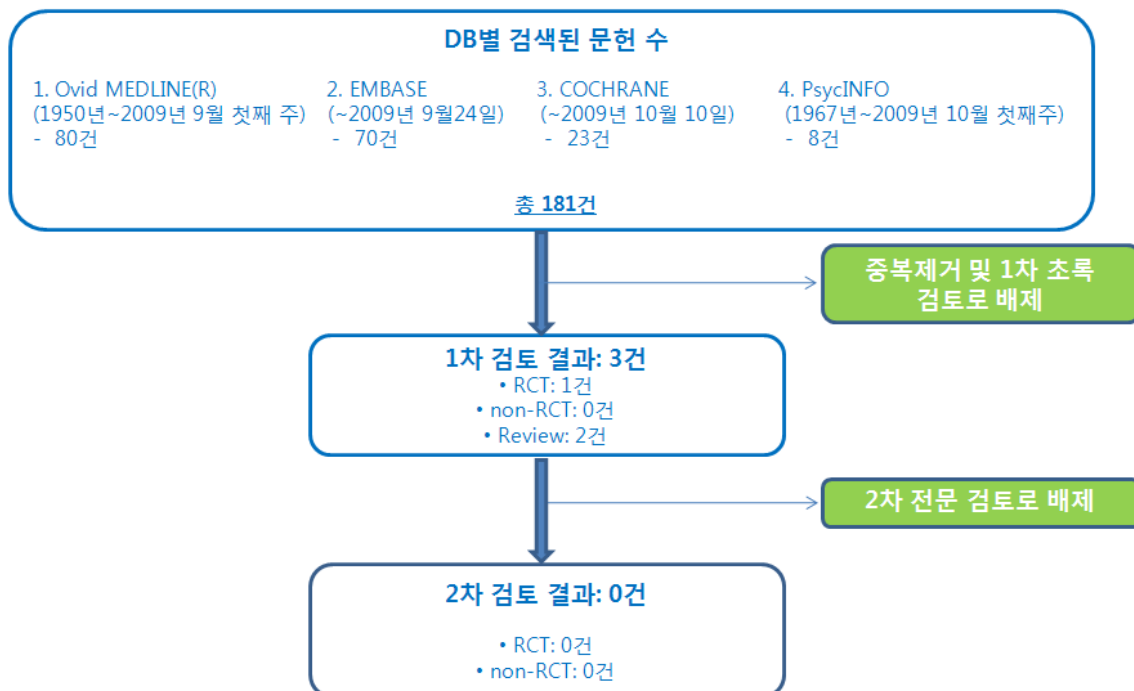


그림 4-36. 가시오가피 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

산림활동 (FORESTRY) 중재법 문헌검색

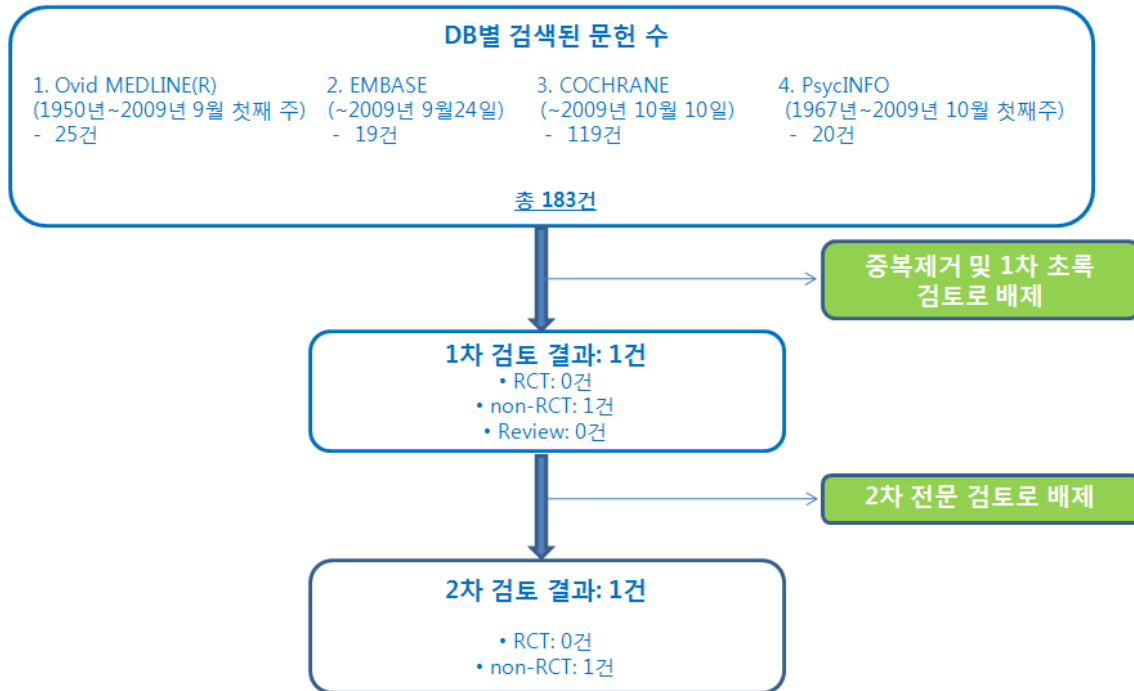


그림 4-37. 산림활동 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

석류 (POMEGRANATE) 중재법 문헌검색

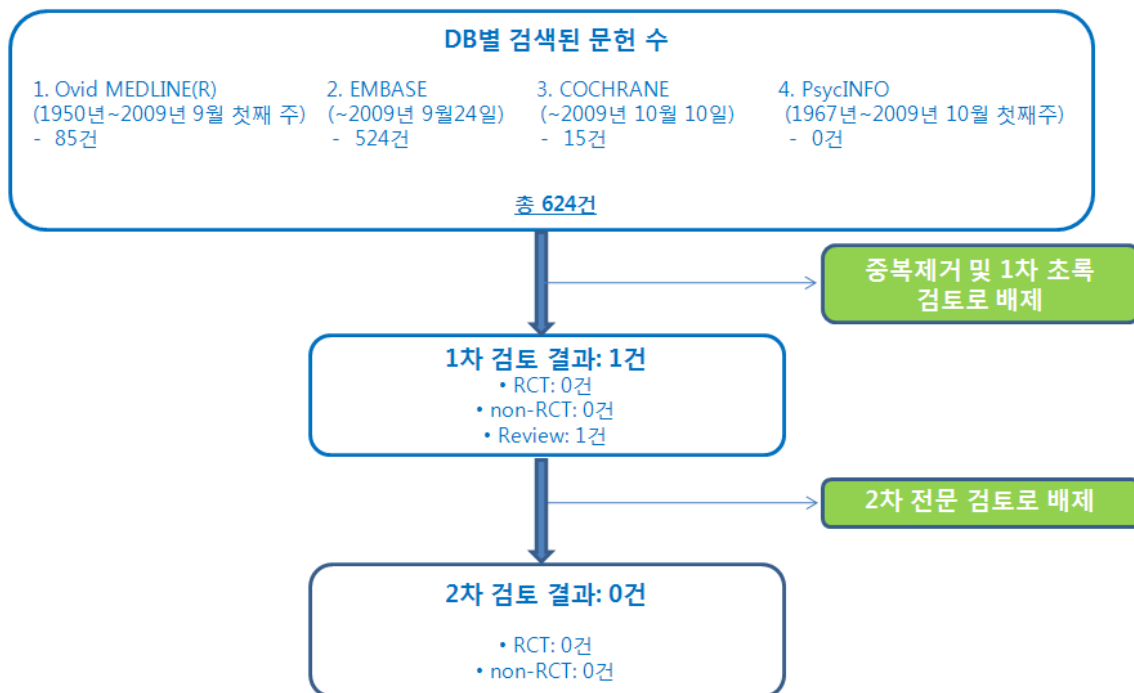


그림 4-38. 석류 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

원예치료 (GARDENING) 중재법 문헌검색



그림 4-39. 원예치료 중재법에 대한 체계적 문헌고찰의 검색과정

4.1.2.2 선택된 문헌에 대한 일반적 특성

전체 39개 중재법 중에서 Aromatherapy와 bibliotherapy 자기 관리법에 대한 문헌 근거 요약표는 <표 4-4~표 4-5>과 같다. Aromatherapy에 대한 문헌은 총 5건이었으며 이중 3개가 무작위배정 비교임상 시험, 나머지 2개가 비무작위배정 비교임상 시험이었다. 무작위배정 비교임상 시험 3개 중 1개의 연구에서만 aromatherapy가 정신치료약제보다 우울증상을 감소시키는데 있어 유의한 효과가 있다고 밝혀졌으며 나머지 2개의 연구에서는 정신치료약제와 비교하였을 때 우울증상을 감소시키는 효과가 유의하게 비슷하다고 밝혀졌다. 비무작위배정 비교임상 시험 2개 모두에서는 aromatherapy가 우울증상을 감소시키는데 있어 유의한 효과가 있다고 나타났다. Bibliotherapy에 대한 문헌은 총 11건이었으며 대부분이 위약군과 비교하였을 때 우울증상을 감소시키는 유의하게 감소시키는 것으로 나타났다. 선택된 문헌들에 대한 전체 39개 중재법의 문헌 근거 요약표는 <부록 8-2>에 자세히 기술하였다.

4.1.2.3 선택된 문헌의 질 평가

전체 39개 중재법 중에서 Aromatherapy와 bibliotherapy 자기 관리법에 대한 문헌의 질 평가 결과는 <그림 4-40~그림 4-41>과 같다. Aromatherapy의 문헌들 중 2개는 치료군 및 대조군의 배정에 대한 순서 생성이 적절하지 않았으며, 이 중 1개 연구는 눈가림법이 적절하지 않았다. 그 외의 다른 요소들은 불확실하거나 적절하였다. Bibliotherapy의 문헌들은 대체적으로 불확실하다는 요소가 많았다. 선택된 문헌들에 대한 전체 39개 중재법의 문헌 질 평가 결과는 <부록 8-3>에 자세히 기술하였다.

표 4-4. Aromatherapy 중재법에 대한 문헌 근거요약표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Akhondzadeh 2007	RCT	mild to moderate depression	Crocus sativus 15mg 2회/일 (n=20)	fluoxetine 10mg 2회/일 (n=20)	8주	HAM-D	NS	두 군간의 효과가 유의하게 비슷
Akhondzadeh 2004	RCT	mild to moderate depression	Saffron 30mg/일 (n=15)	imipramine 100mg/일 (n=15)	6주	HAM-D	NS	두 군간의 효과가 유의하게 비슷
Akhondzadeh 2003	RCT	mild to moderate depression	라벤더 (n=15)	imipramine 100mg/일 (n=15)	4주	HAM-D	STF	
Imura 2006	non-RCT	healthy postpartum mothers	aromatherapy massage (n=16)	standard postpartum care (n=20)	마사지 30분 후	POMS	STF	
Lee 2006	non-RCT	여대생 중 불면점수와 수면에 대한 자기만족도 점수가 일정 점수 이하인 자	1주: 대조처치(물) 2주: 60% 라벤더 향요법 3주: washout 4주: 100% 라벤더 향요법(n=42)		4주	CES-D	STF	단일군 반복측정 설계

Akhondzadeh A. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2007;31(2):439-42. Akhondzadeh S. BMC Complement Altern Med. 2004;4:12. Akhondzadeh S, et al. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry. 2003;27(1):123-7. Imura M. Journal of Midwifery & Women's Health. 2006;51(2):e21-e7. Lee IS, et al. Daehan Ganho Haghoeji. 2006 Feb;36(1):136-43. STF = Significantly treatment favorable; NS = Not significant

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 4-5. Bibliotherapy 중재법에 대한 문헌 근거요약표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Bilich 2008	RCT	mild to moderate depression	behavioral bibliotherapy self-help (n=44)	wait list (n=40)	1개월	BDI	STF	
Bowman 1995	non-RCT	mild to moderate depression (n=32)	cognitive bibliotherapy	wait list control	1개월	BDI, HAM-D	STF	
Fletcher 2005	RCT	mild to moderate anxiety and/or depression	non-guided self help manual (n=15)	wait list control (n=15)	12주	HAM-D	NST	intent-to-treat analysis
Floyd 2004	non-RCT	mild to moderate depression	cognitive bibliotherapy (n=16)	wait list control (n=14)	1개월	HAM-D, GDS	STF	
Floyd 2006	non-RCT	mild to moderate depression (n=23)	cognitive bibliotherapy	cognitive psychotherapy	2년	HAM-D, GDS	NS	
Jamison 1995	non-RCT	mild to moderate depression	cognitive bibliotherapy (n=40)	wait list control (n=40)	1개월	BDI, HAM-D	STF	

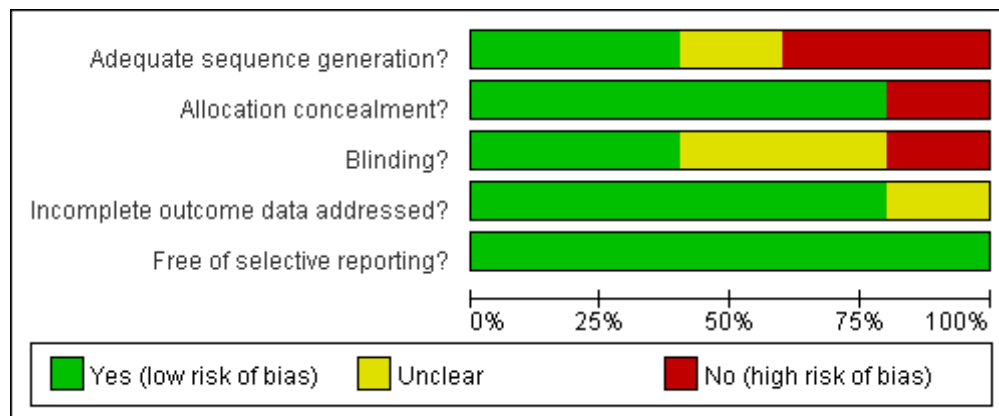
연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Mead 2005	RCT	moderate to severe depression	guided self help (n=57)	wait list control (n=57)	3개월	BDI, HAM-D	NST	intent-to-treat analysis
Scogin 1989	non-RCT	mild to moderate depression	cognitive bibliotherapy (n=22), behavioral bibliotherapy (n=23)	wait list control (n=22)	1개월	HAM-D, GDS	STF	
Smith 1997	RCT	mild to moderate depression (n=50)	cognitive bibliotherapy	delayed cognitive bibliotherapy	3년	BDI, HAM-D	STF	two groups combined, pre-post analysis
Stice 2007	RCT	adolescents aged 15-22 with mild to moderate depression	cognitive-behavioral depression prevention program (CBT (n=50), bibliotherapy (n=28))	waiting list control (n=67)	6개월	BDI	STF	

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Stice 2008	RCT	high school students with mild to moderate depression	CBT (n=89), bibliotherapy (n=80)	control (n=84)	6개월	BDI	STF	

Bilich LL, et al. Clinical Psychology and Psychotherapy. 2008;15(2):61-74. Bowman D, et al. Psychotherapy Research. 1995;(2):131-40. Fletcher J, et al. Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 2005;33(3):319-31. Floyd M, et al. Behavior Modification. 2004;28(2):297-318. Floyd M, et al. Behavior modification. 2006;(3):181-94. Jamison C, et al. Journal of Consulting & Clinical Psychology. 1995 Aug;63(4):644-50. Mead N, et al. Psychological Medicine. 2005;35(11):1633-43. Scogin F, et al. Journal of Consulting & Clinical Psychology. 1989 Jun;57(3):403-7. Smith NM, et al. Journal of Consulting & Clinical Psychology. 1997 Apr;65(2):324-7. Stice E, et al. Behaviour research and therapy. 2007; (5):863-76. Stice E, et al. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2008;76(4):595-606.

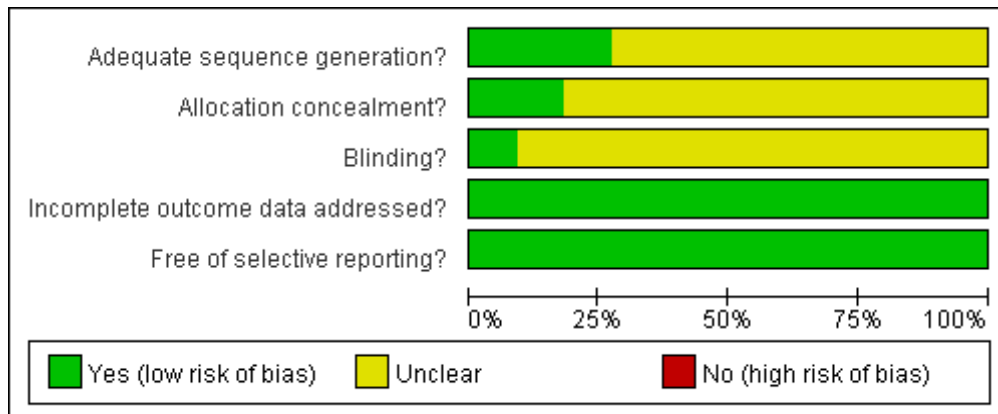
STF = Significantly treatment favorable; NS = Not significant



	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Akhondazabeh 2007-RCT	+	+	+	+	+
Akhondazadeh 2004-RCT	+	+	+	+	+
Akhondzadeh 2003-RCT	?	+	?	+	+
Imura 2006-nonRCT	-	-	?	?	+
Lee 2006-nonRCT	-	+	-	+	+

그림 4-40. Alcohol 중재법의 문헌에 대한 질 평가 결과

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구



	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Bilich 2008-RCT	+	?	?	+	+
Bowmand 1995-nonRCT	?	?	?	+	+
Fletcher 2005-RCT	?	+	+	+	+
Floyd 2004-nonRCT	?	?	?	+	+
Floyd 2006-nonRCT	?	?	?	+	+
Jamison 1995-nonRCT	?	?	?	+	+
Mead 2005-RCT	+	+	?	+	+
Scogin 1989-nonRCT	?	?	?	+	+
Smith 1997-RCT	?	?	?	+	+
Stice 2007-RCT	?	?	?	+	+
Stice 2008-RCT	+	?	?	+	+

그림 4-41. Bibliotherapy 중재법의 문헌에 대한 질 평가 결과

4.1.3. 임상적 효과에 대한 근거 수준 평가

체계적 문헌고찰을 통해 정리한 총 37개(알코올, 운동 제외)의 경증 우울증의 자기 관리법의 임상적 효과에 대한 근거 수준 평가를 위해서 전문가 패널과의 대면 토론회를 총 2회에 걸쳐 진행하였다. 1차 대면 토론회는 2009년 11월 20일에, 2차 대면 토론회는 2010년 1월 5일에 진행되었다. 1차 대면 토론회에서는 본 연구의 목적과 내용에 대하여 설명하여 패널의 이해를 높였으며 2차 대면 토론회에서는 각 중재법의 임상적 효과에 대한 근거를 평가하였다. 2차 대면 토론회에서는 문헌 근거요약표와 질 평가 결과를 10인의 전문가 패널에게 제시하고 각 중재법의 임상적 효과의 근거평가를 RAND법의 권고에 따라 9점 척도로 응답하게 하였다. 1차 라운드를 거쳐 2차 라운드 평가를 진행하였고, 총 6개의 중재법(aromatherapy, bibliotherapy, computerized 중재법, light therapy, relaxation, yoga)에 대하여 적절, 14개의 중재법(caffeine, carbohydrate rich diet, Korean ginseng, 5-hydroxytryptophan, natural progesterone, omega-3, taurine, vitamin B6, vitamin B12, vitamin B9, vitamin C, vitamin D, 가시오가피(Siberian ginseng), 석류)에 대하여 부적절, 17개의 중재법(dance, humor, massage, meditation, music, pets, pilates, pleasant activities, prayer, qigong, recreation, reflexology, singing, tai-chi, multi-vitamins, 산림활동, 원예치료)에 대하여 불확실하다는 결과가 나왔다. 즉, 임상적 효과에 대한 근거 수준이 적절하다고 평가된 6개의 자기 관리법을 경증 우울증을 가진 사람들에게 있어 우울증을 감소시키기 위해 사용하는 것을 권고함에 동의한다는 결과가 나왔다. 부적절하다고 평가된 14개의 중재법은 우울증을 감소시키기 위해 사용하는 것을 권고함에 동의하지 않고, 나머지는 불확실하다는 결과가 나왔다. <표 4-6>은 각 중재법 별로 10인의 전문가 패널이 9점 척도로 평가한 점수의 중간값과 동의 여부, 적절성 여부를 보여준다.

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 4-6. 각 중재법 별 임상적 효과에 대한 근거수준 평가결과

중재법	중간값	동의여부	적절성여부
Aromatherapy	7	동의	적절
Bibliotherapy	7	동의	적절
Caffeine	3	동의	부적절
Carbohydrate-rich protein-poor diet	3	동의	부적절
computerized interventions	7	동의	적절
Dance or	6	동의	불확실
Ginseng	2	동의	부적절
Humour	5	동의	불확실
5-HTP	2	동의	부적절
Light therapy	7	동의	적절
Massage	6	비동의	불확실
Meditation	6	비동의	불확실
Music	6	비동의	불확실
Natural Progesterone	2	동의	부적절
Omega-3	2	동의	부적절
Pets	3	비동의	불확실
Pilates	4	비동의	불확실
Pleasant activities	6.5	비동의	불확실
Prayer	5	동의	불확실
Qigong	3	비동의	불확실
Recreation	5	동의	불확실
Reflexology	3	비동의	불확실
Relaxation	7	동의	적절
Singing	5	비동의	불확실
Tai-chi	5	비동의	불확실
Taurine	2	동의	부적절
Vitamin B6	2	동의	부적절
Vitamin B12	2	동의	부적절
Vitamin B9 (folate)	1	동의	부적절
Vitamin C	2	동의	부적절
Vitamin D	3	동의	부적절
Vitamins (Multi)	3	비동의	불확실
Yoga	7	동의	적절
가시오가피	1	동의	부적절
산림활동	5	동의	불확실
석류	2	동의	부적절
원예치료	4	비동의	불확실
전체: 37건			적절: 6개 부적절: 14개 불확실: 17개

4.2. 현황조사연구 결과

4.2.1. 인구사회학적 특성

4.2.1.1 정신과환자, 일반인 및 정신과전문의의 인구사회학적 특성

정신과환자는 남자 49명(32.2%), 여자 103명(67.8%)으로 여자가 남자에 비해 2배에 달했으며 이는 실제 우울증 유병률이 여성이 남성보다 2배정도 많다는 사실에 부합되는 것이다. 일반인 표본에 비해 60대이상 노인의 비율이 42.1%로 매우 높았다(일반인 1.9%, 정신과전문의 5.0%). 결혼유무는 기혼자가 102명(67.1%)으로 대부분 결혼 상태이었으며, 최종학력은 중졸이하가 68명(44.7%)으로 가장 많았다. 대상자 가운데 여성이 남성의 2배임에 따라 직업은 전업주부가 52명(34.2%)으로 가장 높았으며, 월소득은 100만원 이하가 54명(35.5%)으로 가장 많았다. 대상자의 52.6%가 HAM-D-17 측정 결과 경증 우울증에 해당하였다<표 4-7>.

일반인 대상 결과에서는 성별로는 남자 494명(49.4%), 여자 506명(50.6%)였으며, 761명(76.1%)가 기혼 상태로 나타났다. 응답자의 최종학력은 전문대/대졸이상이 596명(59.6%)으로 가장 높았다. 직업에서는 사무직이 330명(33.0%)으로 가장 많았으며, 월소득은 200-400만원이 479명(47.9%)이었다. 조사대상자의 11.1%인 111명이 정신과치료경험이 있는 것으로 나타났다<표 4-7>.

정신과전문의는 남자 164명(81.6%), 여자 37명(18.4%)이었으며, 개원의가 54명으로 26.9%, 봉직의가 86명으로 42.8%, 대학병원 교수가 61명으로 30.4%의 분포를 보였다<표 4-7>.

표 4-7. 정신과환자, 일반인 및 정신과전문의의 인구학적 특성

	정신과환자(%)	일반인(%)	정신과전문가(%)
전체	152(100.0)	1000(100.0)	201(100.0)
성별			
남자	49(32.2)	494(49.4)	164(81.6)
여자	103(67.8)	506(50.6)	37(18.4)
연령별			
10-29세	16(10.5)	207(20.7)	-
30대	21(13.8)	218(21.8)	88(43.8)
40대	19(12.5)	226(22.6)	78(38.8)
50대	32(21.1)	330(33.0)	25(12.4)
60대	43(28.3)	18(1.8)	8(4.0)
70대 이상	21(13.8)	1(0.1)	2(1.0)
근무지			
개원의	-	-	54(26.9)
정신과전문병원	-	-	57(28.4)
종합병원	-	-	29(14.4)
대학병원	-	-	61(30.4)
결혼유무			
미혼	22(14.5)	224(22.4)	-
기혼	102(67.1)	761(76.1)	-
이혼/사별/별거	28(18.4)	15(1.5)	-
최종학력			
중졸이하	68(44.7)	31(3.1)	-
고졸	46(30.3)	265(26.5)	-
전문대/대졸	32(21.1)	596(59.6)	-
대학원이상	5(3.3)	108(10.8)	-
무응답	1(0.7)	-	-
직업			
1차산업종사자	2(1.3)	3(0.3)	-
자영업	11(7.2)	92(9.2)	-
판매/서비스직	8(5.3)	73(7.3)	-
생산/노무직	10(6.6)	41(4.1)	-
사무직	1(0.7)	330(33.0)	-
전문직	9(5.9)	105(10.5)	-
공무원	2(1.3)	38(3.8)	-
전업주부	52(34.2)	188(18.8)	-
학생	6(4.0)	90(9.0)	-
무직	42(27.6)	33(3.3)	-
기타	9(5.9)	7(0.7)	-
월소득			
100만원이하	54(35.5)	45(4.5)	-
100-200만원	27(17.8)	145(14.5)	-
200-300만원	28(18.4)	242(24.2)	-
300-400만원	18(11.8)	237(23.7)	-
400만원이상	21(13.8)	331(33.1)	-
무응답	4(2.6)	-	-
거주지별			
서울	113(74.3)	213(21.3)	88(43.8)
부산	0(0.0)	73(7.3)	13(6.5)
대구	1(0.7)	50(5.0)	12(6.0)
인천	12(7.9)	55(5.5)	5(2.5)
광주	0(0.0)	27(2.7)	8(4.0)

대전	0(0.0)	27(2.7)	9(4.5)
울산	1(0.7)	23(2.3)	1(0.5)
경기	19(12.5)	220(22.0)	25(12.4)
강원	0(0.0)	32(3.2)	8(4.0)
충북	0(0.0)	30(3.0)	3(1.5)
충남	3(2.0)	41(4.1)	3(1.5)
전북	1(0.7)	38(3.8)	9(4.5)
전남	0(0.0)	40(4.0)	3(1.5)
경북	1(0.7)	55(5.5)	2(1.0)
경남	0(0.0)	66(6.6)	9(4.5)
제주	0(0.0)	10(1.0)	3(1.5)
무응답	1(0.7)	-	-
정신과치료유무			
있음	45(29.6)	111(11.1)	-
없음	15(9.9)	880(88.0)	-
현재치료중	91(59.9)	9(0.9)	-
무응답	1(0.7)	-	-
HAM-D-17			
Not depressed	20(13.2)	-	-
Mildly depressed	80(52.6)	-	-
Moderately depressed	42(27.6)	-	-
Severely depressed	10(6.6)	-	-

4.2.2. 아임상 및 경증우울증상 경험비율

가벼운 우울감 혹은 무기력감 등의 상태를 정신과 환자에서 145명(95.4%), 일반인 조사대상자에서는 723명(72.3%)이 경험한 것으로 나타났으며, 정신과전문의의 경우도 132명(65.7%)이 경험한 것으로 나타났다. 일반인에서는 10-29세에서 80.7%로 가벼운 우울감 혹은 무기력감의 경험이 다른 연령대에 비해 다소 높았으며, 정신과전문가 그룹에서는 30대가 73.9%로 가장 높았다<표 4-8>.

표 4-8. 아임상 및 경증우울증상 경험여부

	정신과환자		일반인		정신과전문가	
	예(%)	아니오(%)	예(%)	아니오(%)	예(%)	아니오(%)
전체	145(95.4)	7(4.6)	723(72.3)	277(27.7)	132(65.7)	69(34.3)
성별						
남자	46(93.8)	3(6.2)	314(63.6)	180(36.4)	105(64.0)	59(36.0)
여자	99(96.1)	4(3.9)	409(80.8)	97(19.2)	27(73.0)	10(27.0)
연령별						
10-29세	16(100.0)	0(0.0)	167(80.7)	40(19.3)	0(0.0)	0(0.0)
30대	21(100.0)	0(0.0)	157(72.0)	61(28.0)	65(73.9)	23(26.1)
40대	17(89.5)	2(10.5)	164(72.6)	62(27.4)	46(59.0)	32(41.0)
50대	31(96.9)	1(3.1)	223(67.6)	107(32.4)	17(68.0)	8(32.0)
60대	42(97.7)	1(2.3)	12(66.7)	6(33.3)	3(37.5)	5(62.5)
70대 이상	18(85.7)	3(14.3)	0(0.0)	1(100.0)	1(50.0)	1(50.0)

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

근무지						
개원의	-	-	-	-	35(64.8)	19(35.2)
정신과전문병원	-	-	-	-	36(63.2)	21(36.8)
종합병원	-	-	-	-	21(72.4)	8(27.6)
대학병원	-	-	-	-	40(65.6)	21(34.4)
결혼유무						
미혼	22(100.0)	0(0.0)	176(78.6)	48(21.4)	-	-
기혼	97(95.1)	5(4.9)	538(70.7)	223(29.3)	-	-
이혼/사별/별거	26(92.9)	2(7.1)	9(60.0)	6(40.0)	-	-
최종학력						
중졸이하	63(92.6)	5(7.4)	21(67.7)	10(32.3)	-	-
고졸	45(97.8)	1(2.2)	193(72.8)	72(27.2)	-	-
전문대/대졸	32(100.0)	0(0.0)	437(73.3)	159(26.7)	-	-
대학원이상	4(80.0)	1(20.0)	72(66.7)	36(33.3)	-	-
무응답	1(100.0)	-	-	-	-	-
직업						
1차산업종사자	2(100.0)	0(0.0)	2(66.7)	1(33.3)	-	-
자영업	10(90.9)	1(9.1)	66(71.7)	26(28.3)	-	-
판매/서비스직	8(100.0)	0(0.0)	49(67.1)	24(32.9)	-	-
생산/노무직	10(100.0)	0(0.0)	23(56.1)	18(43.9)	-	-
사무직	1(100.0)	0(0.0)	233(70.6)	97(29.4)	-	-
전문직	9(100.0)	0(0.0)	72(68.6)	33(31.4)	-	-
공무원	1(50.0)	1(50.0)	20(52.6)	18(47.4)	-	-
전업주부	50(96.2)	2(3.8)	153(81.4)	35(18.6)	-	-
학생	6(100.0)	0(0.0)	76(84.4)	14(15.6)	-	-
무직	39(92.9)	3(7.1)	24(72.7)	9(27.3)	-	-
기타	9(100.0)	0(0.0)	5(71.4)	2(28.6)	-	-
월소득						
100만원이하	52(96.3)	2(3.7)	35(77.8)	10(22.2)	-	-
100~200만원	24(88.9)	3(11.1)	108(74.5)	37(25.5)	-	-
200~300만원	28(100.0)	0(0.0)	176(72.7)	66(27.3)	-	-
300~400만원	16(88.9)	2(11.1)	171(72.2)	66(27.8)	-	-
400만원이상	21(100.0)	0(0.0)	233(70.4)	98(29.6)	-	-
무응답	4(100.0)	-	-	-	-	-
거주지별						
서울	108(95.6)	5(4.4)	162(76.1)	51(23.9)	59(67.0)	29(33.0)
부산	0(0.0)	0(0.0)	49(67.1)	24(32.9)	8(61.5)	5(38.5)
대구	1(100.0)	0(0.0)	35(70.0)	15(30.0)	10(83.3)	2(16.7)
인천	12(100.0)	0(0.0)	44(80.0)	11(20.0)	5(100.0)	-
광주	0(0.0)	0(0.0)	18(66.7)	9(33.3)	3(37.5)	5(62.5)
대전	0(0.0)	0(0.0)	17(63.0)	10(37.0)	6(66.7)	3(33.3)
울산	1(100.0)	0(0.0)	18(78.3)	5(21.7)	-	1(100.0)
경기	17(89.5)	2(10.5)	153(69.5)	67(30.5)	19(76.0)	6(24.0)
강원	0(0.0)	0(0.0)	25(78.1)	7(21.9)	2(25.0)	6(75.0)
충북	0(0.0)	0(0.0)	20(66.7)	10(33.3)	2(66.7)	1(33.3)
충남	3(100.0)	0(0.0)	28(68.3)	13(31.7)	2(66.7)	1(33.3)
전북	1(100.0)	0(0.0)	29(76.3)	9(23.7)	4(44.4)	5(55.6)
전남	0(0.0)	0(0.0)	32(80.0)	8(20.0)	2(66.7)	1(33.3)
경북	1(100.0)	0(0.0)	36(65.5)	19(34.5)	2(100.0)	-
경남	0(0.0)	0(0.0)	49(74.2)	17(25.8)	6(66.7)	3(33.3)
제주	0(0.0)	0(0.0)	8(80.0)	2(20.0)	2(66.7)	1(33.3)
무응답	1(100.0)	-	-	-	-	-
정신과치료유무						
있음	41(91.1)	4(8.9)	105(94.6)	6(5.4)	-	-
없음	13(86.7)	2(13.3)	609(69.2)	271(30.8)	-	-
현재치료중	90(98.9)	1(1.1)	9(100.0)	0(0.0)	-	-
무응답	1(100.0)	-	-	-	-	-

4.2.3. 아임상 및 경증우울증상 경험여부에 따른 우울감 극복방법

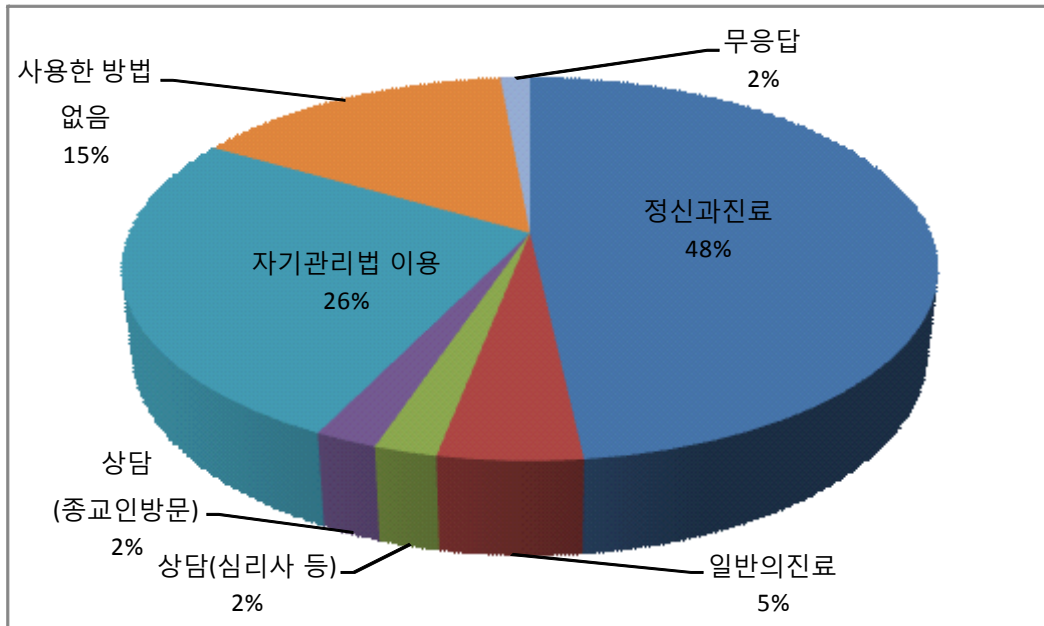
가벼운 우울감 혹은 무기력감 등의 상태에 대한 경험이 있는 조사대상자 중 정신과 환자의 26.2%, 일반인의 67.2%, 정신과전문의의 82.6%가 자기관리법을 이용하는 것으로 나타났다<표 4-9, 그림 4-42>.

표 4-9. 아임상 및 경증우울증상 경험여부에 따른 우울감 극복방법

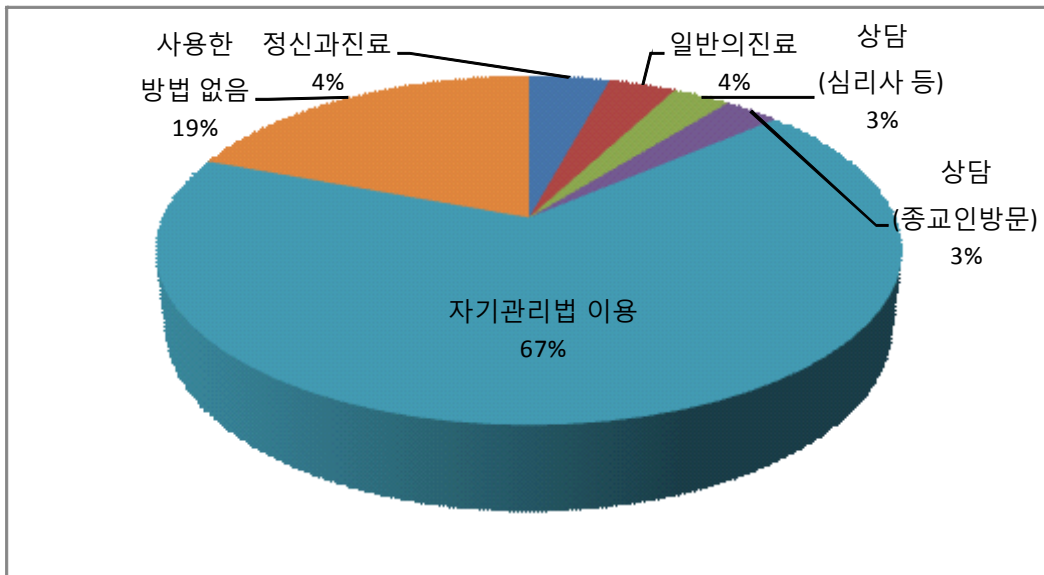
	정신과환자		일반인		정신과전문가	
	우울증상 경험여부		우울증상 경험여부		우울증상 경험여부	
	예(%) (n=145)	아니오(%) (n=7)	예(%) (n=723)	아니오(%) (n=277)	예(%) (n=132)	아니오(%) (n=69)
정신과진료	70(48.3)	6(85.7)	30(4.2)	54(19.5)	8(6.0)	42(60.9)
일반의진료	7(4.8)	0(0.0)	25(3.5)	19(6.9)	0(0.0)	0(0.0)
상담(심리사 등)	3(2.1)	0(0.0)	22(3.0)	51(18.4)	0(0.0)	0(0.0)
상담(종교인방문)	3(2.1)	0(0.0)	21(2.9)	14(5.0)	0(0.0)	0(0.0)
자기관리법 이용	38(26.2)	1(14.3)	486(67.2)	129(46.6)	109(82.6)	27(39.1)
아무런 방법 사용하지 않음	22(15.1)	0(0.0)	139(19.2)	10(3.6)	15(11.4)	0(0.0)
무응답	2(1.4)	-	-	-	-	-
합계	145(100.0)	7(100.0)	723(100.0)	277(100.0)	132(100.0)	69(100.0)

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

- 정신과환자군 -



- 일반인 -



- 정신과전문의-

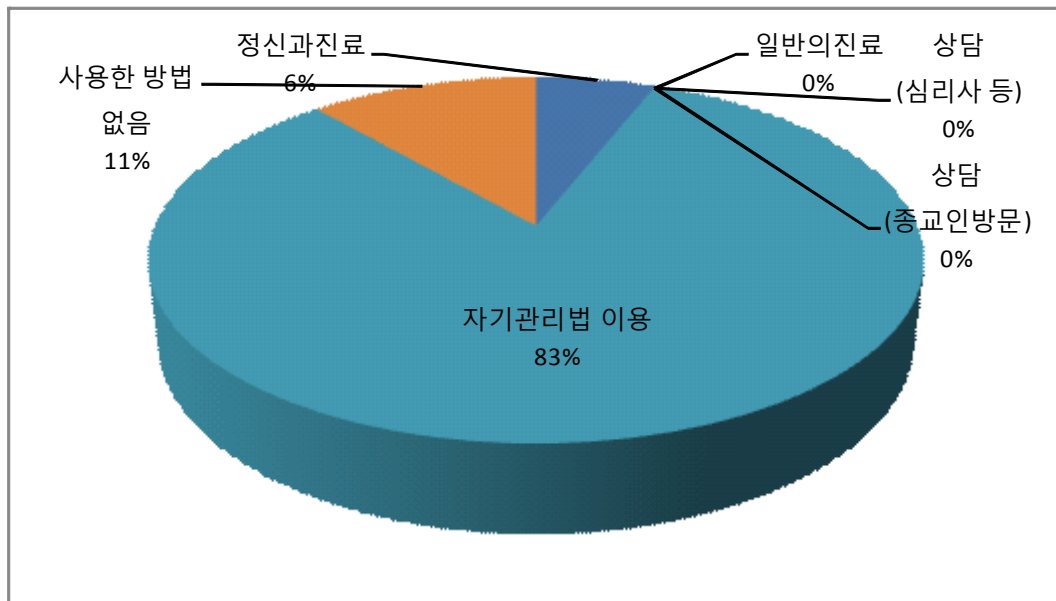


그림 4-42. 아임상 및 경증우울증 경험여부에 따른 우울감 극복방법

4.2.4. 접근방법별 효과에 대한 신뢰정도

정신과환자의 30.9%, 일반인의 65.1%, 정신과전문의 44.8%가 모두 자기관리법의 효과에 대해 높은 기대(“매우 그렇다”와 “상당히 그렇다”로 응답한 경우)를 보였으며 특히 일반인의 기대정도가 매우 높았다<표 4-10>.

표 4-10. 접근방법별 효과에 대한 기대정도

-환자군-

	전혀 그렇지 않다(%)	별로 그렇지 않다(%)	약간 그렇다 (%)	상당히 그렇다 (%)	매우 그렇다 (%)	무응답 (%)	계 (%)
정신과진료	2(1.3)	5(3.3)	46(30.3)	61(40.1)	35(23.0)	3(2.0)	152(100.0)
일반의진료	37(24.3)	38(25.0)	35(23.0)	7(4.6)	3(2.0)	32(21.1)	152(100.0)
상담(심리사 등)	23(15.1)	38(25.0)	42(27.6)	14(9.2)	4(2.6)	31(20.4)	152(100.0)
상담(종교인 방문)	34(22.4)	39(25.7)	26(17.1)	13(8.6)	7(4.6)	33(21.7)	152(100.0)
자기관리법 이용	16(10.5)	18(11.8)	44(29.0)	36(23.7)	11(7.2)	27(17.8)	152(100.0)
아무런 방법 사용 하지 않음	91(59.8)	12(7.9)	5(3.3)	0(0.0)	1(0.7)	43(28.3)	152(100.0)

-일반인-

	전혀 그렇지 않다(%)	별로 그렇지 않다(%)	약간 그렇다 (%)	상당히 그렇다 (%)	매우 그렇다 (%)	계 (%)
정신과진료	24(2.4)	123(12.3)	402(40.2)	384(38.4)	67(6.7)	1000(100.0)
일반의진료	68(6.8)	346(34.6)	454(45.4)	121(12.1)	11(1.1)	1000(100.0)
상담(심리사 등)	20(2.0)	100(10.0)	458(45.8)	374(37.4)	48(4.8)	1000(100.0)
상담(종교인 방문)	116(11.6)	258(25.8)	388(38.8)	207(20.7)	31(3.1)	1000(100.0)
자기관리법 이용	9(0.9)	43(4.3)	297(29.7)	499(49.9)	152(15.2)	1000(100.0)
아무런 방법 사용 하지 않음	384(38.4)	316(31.6)	239(23.9)	51(5.1)	10(1.0)	1000(100.0)

- 전문가-

	전혀 그렇지 않다(%)	별로 그렇지 않다(%)	약간 그렇다 (%)	상당히 그렇다 (%)	매우 그렇다 (%)	계 (%)
정신과진료	3(1.5)	2(1.0)	19(9.4)	102(50.8)	75(37.3)	201(100.0)
일반의진료	31(15.4)	99(49.3)	68(33.8)	3(1.5)	0(0.0)	201(100.0)
상담(심리사 등)	17(8.4)	66(32.8)	96(47.8)	22(11.0)	0(0.0)	201(100.0)
자기관리법 이용	5(2.5)	18(8.9)	88(43.8)	80(39.8)	10(5.0)	201(100.0)
아무런 방법 사용 하지 않음	96(47.8)	79(39.3)	21(10.4)	5(2.5)	0(0.0)	201(100.0)

4.2.5. 자기관리법 사용여부 및 사용의향

정신과 환자의 75.9%, 일반인 조사대상자의 74.6%, 정신과 전문의의 80.1%가 자기관리법을 사용한 것으로 나타나 환자 및 일반인, 전문의의 구분없이 우울증상의 완화를 위해 자기관리법을 널리 사용하고 있는 것으로 나타났다<표 4-11>.

실제 사용해본 자기관리법 및 향후 사용의향의 경우 일반인은 건강보조식품을 사용해 보았거나(21.8%), 앞으로 사용해보고 싶은 경우(22.8%)가 많았음에 비해, 정신과전문의의 경우 건강보조식품의 사용은 11.1%에 불과했으며 향후 사용의향은 0%로 나타나 현저한 차이를 보였다. 환자들의 경우도 정신과 전문의와 유사하게 건강보조식품에 대한 선호가 매우 낮게 나타났다<표 4-12>.

표 4-11. 자기관리법 사용여부

	정신과환자*		일반인		정신과전문의	
	예(%)	아니오(%)	예(%)	아니오(%)	예(%)	아니오(%)
자기관리법 사용유무	60(75.9)	19(24.1)	746(74.6)	254(25.4)	161(80.1)	40(19.9)

* HAM-D-17 측정 결과 Mildly depressed 인 80명 가운데 무응답 1명을 제외한 결과

표 4-12. 자기관리법 사용도 및 향후 사용 의향

	실제로 사용해본 자기관리법			앞으로 사용해보고 싶은 자기관리법		
	환자 (n/60)*	일반인 (n/746)	전문가 (n/161)	환자 (n/19)*	일반인 (n/254)	전문가 (n/40)
건강보조식품 등의 복용	6	163	18	2	58	0
식습관	12	241	39	3	45	10
기분전환을 위한 방법	24	525	129	6	146	29
일상생활의 변화	47	488	142	13	139	38
신체적/감각적 방법	10	180	56	1	66	13

* HAM-D-17 측정 결과 Mildly depressed 인 80명 가운데 자기관리법을 사용해 본 경험이 있거나 앞으로 사용할 의향이 있는지에 대한 결과

4.2.5.1 정신과환자의 자기관리법 사용도 및 향후 사용 의향

설문에 응답한 정신과환자 전체와 HAM-D-17 측정 결과 경증 우울증에 해당하는 환자군 모두 사용해 본적이 있는 자기관리법 가운데 ‘운동’, ‘유머 또는 즐거운 활동’ 그리고 ‘종교생활’에 대해서 효과에 대한 인식이 ‘약간 그렇다’, ‘상당히 그렇다’와 ‘매우 그렇다’에 해당하는 긍정적인 답변이 높았다. 이와 반면에 건강보조식품, 식습관 등에 대해서는 거의 사용해 본적이 없다고 응답하였다<표 4-13, 표 4-14>.

자기관리법을 사용해보지 않았던 그룹에서 앞으로 사용해 보고 싶은 의향이 있는 자기관리법도 ‘운동’과 ‘유머 또는 즐거운 활동’이 높게 나타났다<표 4-15>.

표 4-13. 정신과환자의 자기관리법 효과에 대한 인식도

		사용해 보지 않았다	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
건강보조 식품	허브차	105	1	1	3	0	0
	인삼	100	2	2	5	1	0
	아미노산 또는 타우린 함유	106	1	2	1	0	0
	오메가-3	103	2	3	1	1	0
	가시오가피	105	1	3	1	0	0
식습관	알콜 섭취	93	3	5	7	1	1
	카페인 섭취	93	2	5	8	1	1
	고탄수화물, 저단백질 식이	103	2	1	3	0	1
기분전환 방법	독서	79	4	8	11	6	2
	명상	88	3	5	8	5	1
	휴식	71	5	8	12	12	2
	산림욕	90	0	4	8	4	4
	컴퓨터 이용 자가치료 프로그램	104	2	1	1	1	1
일상생활 변화	운동	43	2	15	22	20	8
	유머 또는 즐거운 활동	59	5	7	14	20	5
	애완동물 기르기	89	3	4	9	5	0
	이완법(요가, 기공 등)	91	3	3	7	5	1
	종교생활	64	4	8	21	10	3
	취미활동(낚시, 댄스 등)	85	2	2	8	10	3
신체· 감각적 방법	아로마요법	104	0	2	4	0	0
	마사지	104	2	2	1	0	1
	음악감상	95	0	1	7	6	1
	자연프로게스테론 크림	110	0	0	0	0	0

* 정신과환자 총 152명 가운데 자기관리법을 사용해본적이 있다고 응답한 총 110명을 대상으로 함

표 4-14. 경증우울증환자*의 자기관리법 효과에 대한 인식도

		사용해 보지 않았다	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
건강보조 식품	허브차	60	0	0	0	0	0
	인삼	57	1	1	1	0	0
	아미노산 또는 타우린 함유	59	0	0	1	0	0
	오메가-3	58	1	1	0	0	
	가시오가피	58	1	1	0	0	0
식습관	알콜 섭취	49	2	5	4	0	0
	카페인 섭취	49	1	4	5	1	0
	고탄수화물, 저단백질 식이	55	2	1	1	0	1
기분전환 방법	독서	44	3	3	7	3	0
	명상	50	1	2	5	2	0
	휴식	38	3	3	9	6	1
	산림욕	51	0	3	3	2	1
	컴퓨터 이용 자가치료 프로그램	57	0	1	1	0	1
일상생활 변화	운동	21	1	9	12	12	5
	유머 또는 즐거운 활동	29	3	4	9	12	3
	애완동물 기르기	48	3	3	5	1	0
	이완법(요가, 기공 등)	50	1	2	3	3	1
	종교생활	31	3	8	8	8	2
	취미활동(낚시, 댄스 등)	41	1	2	7	7	2
신체· 감각적 방법	아로마요법	58	0	0	2	0	0
	마사지	57	0	1	1	1	1
	음악감상	50	0	1	4	4	1
	자연프로게스테론 크림	60	0	0	0	0	

* HAM-D-17 측정 결과 Mildly depressed 인 80명 가운데 자기관리법을 사용해 본 경험이 있다고 응답한 군(N=60)

표 4-15. 정신과환자의 자기관리법 미사용 그룹에서의 사용 의향

		전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
건강 보조식품	허브차	1	2	4	1	0
	인삼	0	1	5	1	0
	아미노산 또는 타우린 함유	0	3	3	1	0
	오메가-3	0	3	3	1	0
	가시오가피	0	1	4	2	0
식습관	알콜 섭취	1	2	1	0	1
	카페인 섭취	1	0	1	3	0
	고탄수화물, 저단백질 식이	3	0	2	0	0
기분전환 방법	독서	3	1	2	4	2
	명상	4	2	1	2	1
	휴식	1	0	6	3	2
	산림욕	1	1	2	5	3
	컴퓨터 이용 자가치료 프로그램	5	1	2	2	1
일상생활 변화	운동	0	0	10	9	3
	유머 또는 즐거운 활동	1	0	6	9	4
	애완동물 기르기	9	1	5	2	1
	이완법(요가, 기공 등)	6	5	2	4	1
	종교생활	8	1	4	3	2
	취미활동(낚시, 댄스 등)	5	1	5	5	3
신체·감각적 방법	아로마요법	0	0	0	1	2
	마사지	0	0	0	2	1
	음악감상	0	0	1	0	2
	자연프로게스테론 크림	1	0	0	1	1

* 정신과환자 총 152명 가운데 자기관리법을 사용해 본적이 없다고 응답한 총 41명을 대상으로 함

4.2.5.2 일반인의 자기관리법 사용도 및 향후 사용 의향

일반인 대상 설문조사에서 자기관리법을 사용해 본적이 있는 군에서 효과에 대해 긍정적인 인식을 높게 보였던 항목은 ‘허브차’, ‘독서’, ‘명상’, ‘휴식’, ‘산림욕’, ‘운동’, ‘유머 또는 즐거운 활동’, ‘취미활동’, ‘마사지’ 그리고 ‘음악감상’ 등 이었다. 이러한 결과는 자기관리법을 사용해본 적이 없지만 앞으로 사용해보고 싶은 항목에 답한 결과와 비슷하였다<표 4-16, 표 4-17>.

표 4-16. 일반인의 자기관리법 효과에 대한 인식도

		사용해 보지 않았다	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
건강보조 식품	허브차	120	23	151	356	87	9
	인삼	152	45	260	223	58	8
	아미노산 또는 타우린 함유	163	52	236	236	54	5
	오메가-3	171	47	249	210	59	10
	가시오가피	185	54	265	196	39	7
식습관	알콜 섭취	96	132	154	251	96	17
	카페인 섭취	48	83	176	325	102	12
	고탄수화물, 저단백질 식이	82	79	241	256	78	10
기분전환 방법	독서	20	43	135	314	203	31
	명상	46	34	113	285	216	52
	휴식	6	14	54	244	312	116
	산림욕	49	14	37	223	297	126
	컴퓨터 이용 자가치료 프로그램	128	72	165	254	108	19
일상생활 변화	운동	11	6	23	271	329	106
	유머 또는 즐거운 활동	4	4	26	198	362	152
	애완동물 기르기	143	37	137	251	134	44
	이완법(요가, 기공 등)	143	19	119	281	155	29
	종교생활	126	55	148	240	136	41
	취미활동(낚시, 댄스 등)	9	9	37	254	336	101
신체· 감각적 방법	아로마요법	160	26	121	306	108	25
	마사지	126	18	101	283	181	37
	음악감상	19	15	61	287	278	86
	자연프로게스테론 크림	235	41	205	192	64	9

* 일반인 대상 총 1,000명 가운데 자기관리법을 사용해본적이 있다고 응답한 총 746명을 대상으로 함

표 4-17. 일반인의 자기관리법의 미사용 그룹에서의 사용 의향

		전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
건강 보조식품	허브차	6	49	131	65	3
	인삼	17	76	107	48	6
	아미노산 또는 타우린 함유	14	81	118	39	2
	오메가-3	13	79	106	53	3
	가시오가피	18	88	108	35	5
식습관	알콜 섭취	48	82	77	42	5
	카페인 섭취	28	83	101	40	2
	고탄수화물, 저단백질 식이	20	92	111	29	2
기분전환 방법	독서	5	30	126	84	9
	명상	10	34	106	87	17
	휴식	2	8	87	118	39
	산림욕	3	9	91	114	37
	컴퓨터 이용 자가치료 프로그램	16	57	130	43	8
일상생활 변화	운동	3	7	91	124	29
	유머 또는 즐거운 활동	3	5	83	126	37
	애완동물 기르기	23	70	108	40	13
	이완법(요가, 기공 등)	14	39	134	56	11
	종교생활	42	69	81	49	13
	취미활동(낚시, 댄스 등)	5	7	100	114	28
신체·감각적 방법	아로마요법	10	38	139	59	8
	마사지	9	36	102	90	17
	음악감상	4	12	114	104	20
	자연프로게스테론 크림	19	77	115	37	6

* 일반인 대상 총 1,000명 가운데 자기관리법을 사용해본 적이 없다고 응답한 총 254명을 대상으로 함

4.2.5.3 정신과전문의의 자기관리법 사용도 및 향후 사용 의향

정신과전문의 대상의 설문조사 결과에서는 사용해본 적이 있는 자기관리법 가운데 ‘독서’, ‘명상’, ‘휴식’, ‘산림욕’, ‘운동’, ‘유머 또는 즐거운 활동’, ‘요가 기공 등과 같은 이완법’, ‘취미활동’, 그리고 ‘음악감상’ 등의 항목에 긍정적인 인식을 보였으며, 이러한 결과는 자기관리법을 사용해본 적이 없지만 앞으로 사용해보고 싶은 항목에 답한 결과와 비슷하였다. 정신과전문의의 경우 대체적으로 건강보조식품에 대한 효과 인식이 낮았으며, 사용해보고 싶은 의향도 저조한 것으로 나타났다<표 4-18, 표 4-19>.

표 4-18. 정신과전문의의 자기관리법 효과에 대한 인식도

		사용해 보지 않았다	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
건강보조 식품	허브차	78	14	28	40	1	0
	인삼	72	20	35	29	5	0
	아미노산 또는 타우린 함유	96	16	33	15	1	0
	오메가-3	101	13	27	18	2	0
	가시오가피	123	12	23	3	0	0
식습관	알콜 섭취	40	52	36	31	2	0
	카페인 섭취	20	34	47	55	5	0
	고탄수화물, 저단백질 식이	50	25	40	42	4	0
기분전환 방법	독서	5	9	21	94	29	3
	명상	12	5	15	68	51	10
	휴식	0	3	12	59	61	26
	산림욕	30	5	5	55	55	11
	컴퓨터 이용 자가치료 프로그램	96	12	26	19	8	0
일상생활 변화	운동	1	0	2	47	88	23
	유머 또는 즐거운 활동	0	0	6	45	92	18
	애완동물 기르기	89	0	12	41	14	5
	이완법(요가, 기공 등)	41	1	8	65	37	9
	종교생활	44	3	16	36	44	18
	취미활동(낚시, 댄스 등)	19	1	1	73	55	12
신체· 감각적 방법	아로마요법	96	6	24	25	10	0
	마사지	63	6	19	47	22	4
	음악감상	11	3	17	86	38	6
	자연프로게스테론 크림	130	8	15	8	0	0

* 정신과전문의 총 201명 가운데 자기관리법을 사용해본적이 있다고 응답한 총 161명을 대상으로 함

표 4-19. 정신과전문의의 자기관리법 미사용 그룹에서의 사용 의향

		전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
건강 보조식품	허브차	7	25	8	0	0
	인삼	11	24	5	0	0
	아미노산 또는 타우린 함유	10	25	5	0	0
	오메가-3	7	20	11	1	1
	가시오가피	17	22	1	0	0
식습관	알콜 섭취	30	4	3	2	1
	카페인 섭취	18	12	7	3	0
	고탄수화물, 저단백질 식이	13	17	8	1	1
기분전환 방법	독서	3	9	22	6	0
	명상	2	6	16	16	0
	휴식	0	2	20	15	3
	산림욕	0	5	15	19	1
	컴퓨터 이용 자가치료 프로그램	4	14	19	3	0
일상생활 변화	운동	0	1	8	18	13
	유머 또는 즐거운 활동	0	0	7	26	7
	애완동물 기르기	3	5	17	15	0
	이완법(요가, 기공 등)	1	1	19	18	1
	종교생활	2	4	14	19	1
	취미활동(낚시, 댄스 등)	0	1	12	24	3
신체·감각적 방법	아로마요법	4	11	22	3	0
	마사지	1	7	29	3	0
	음악감상	2	5	25	8	0
	자연프로게스테론 크림	13	22	5	0	0

* 정신과전문의 총 201명 가운데 자기관리법을 사용해본적이 없다고 응답한 총 40명을 대상으로 함

5. 고찰

5.1. 연구결과 요약

1) 체계적 문헌 고찰

- 정신과 전문의로 구성된 6인의 연구진이 2차에 걸친 델파이방법을 통해 국내에서의 사용가능성을 고려하여 39개의 평가대상 자기관리법을 선정하였다.

- 39개 방법에 대해 국내 및 국외 데이터베이스를 통해 문헌검색 및 선택과정후 질 평가를 수행하였다. 이후 알코올과 운동을 제외한 37개 방법에 대해 2차에 걸친 델파이방법으로 아임상 및 경증 우울증 환자에서 근거에 기반한 효과에 대한 전문가의 동의가 구해진 총 6개의 중재법(aromatherapy, bibliotherapy, computerized 중재법, light therapy, relaxation, yoga)에 대하여 적절, 14개의 중재법(caffeine, carbohydrate rich diet, Korean ginseng, 5-hydroxytryptophan, natural progesterone, omega-3, taurine, vitamin B6, vitamin B12, vitamin B9, vitamin C, vitamin D, 가시오가피(Siberian ginseng), 석류)에 대하여 부적절, 17개의 중재법(dance, humor, massage, meditation, music, pets, pilates, pleasant activities, prayer, qigong, recreation, reflexology, singing, tai-chi, multi-vitamins, 산림활동, 원예치료)에 대하여 불확실하다는 결과가 나왔다.

2) 현황조사

○ 정신과에서 치료중인 우울증환자 152명, 일반인 1000명, 정신과 전문의 201명을 대상으로 연구진이 개발한 동일한 설문지를 통해 아임상 및 경증우울증상여부와 자기관리법의 사용현황과 향후 사용의향 등에 대해 조사하였다.

- 아임상 및 경증우울증 경험비율: 하루 이상 2주 이내에 가벼운 우울감 혹은 무기력감 등의 상태를 정신과 환자에서 145명(95.4%), 일반인 조사대상자에서는 723명(72.3%)이 경험한 것으로 나타났으며, 정신과전문의의 경우도 132명(65.7%)이 경험한 것으로 나타났다.

- 자기관리법 사용경험; 정신과 환자의 26.2%, 일반인의 67.2%, 정신과전문의의 82.6%가 자기관리법을 이용하는 것으로 나타났다.

- 자기관리법에 대한 기대정도; 정신과환자의 30.9%, 일반인의 65.1%, 정신과전문의의 44.8%가 모두 자기관리법의 효과에 대해 높은 기대(“매우 그렇다”와 “상당히 그렇다”로 응답한 경우)를 보였으며 특히 일반인의 기대정도가 매우 높았다.

- 자기관리법 사용현황 및 향후 사용의향; 일반인은 건강보조식품을 사용해 보았거

나(21.8%), 앞으로 사용해보고 싶은 경우(22.8%)가 많았음에 비해, 정신과전문의의 경우 건강보조식품의 사용은 11.1%에 불과했으며 향후 사용의향은 0%로 나타나 현저한 차이를 보였다. 환자들의 경우도 정신과 전문의와 유사하게 건강보조식품에 대한 선호가 매우 낮게 나타났다.

- 자기관리법 사용 그룹에서의 효과에 대한 인식; 경증우울증환자, 일반인, 정신과전문의 가운데 자기관리법을 사용해 본 그룹에서 근거에 기반한 효과에 대한 전문가의 동의가 구해진 총 6개의 중재법(독서, 명상, 컴퓨터자가치료, 운동, 유머 또는 즐거운 활동, 아로마 요법, light therapy는 제외함)의 효과에 대한 긍정적 인식('약간 그렇다', '상당히 그렇다', '매우 그렇다'로 답변)은 정신과전문의의 컴퓨터자가치료에 대한 인식을 제외하고 모두 높게 나타났다.

5.2. 연구의 의의

○ 본 연구는 우울증 자기관리법에 대해 체계적이고 광범위하게 수행된 국내최초의 연구이다. 본 연구를 통해 하루 이상 2주 이내에 가벼운 우울감 혹은 무기력감을 경험하는 아임상 혹은 경증우울증상의 경험비율이 조사대상자의 70%이상으로 나타났으며 조사대상자의 대부분이 이미 자기관리법을 이용하고 있으며 자기관리법의 효과에 대한 기대 또한 매우 높은 수준임을 확인할 수 있었다.

- 그러나 실제 사용하거나 선호하는 방법은 전문가와 일반인이 상당한 차이를 보이고 있음이 나타나 국민대중에게 의학적 근거에 기반한 자기관리법에 대한 적절한 정보제공이 필수적임을 확인할 수 있었다.

5.3. 연구의 한계

○ 본 연구를 통해 근거에 기반한 효과에 대한 전문가의 동의가 구해진 자기관리법 7개가 선정되었으나 현시점까지의 연구로는 구체적 방법을 제시할 수는 없었다. 자기관리법은 사용자가 전문가의 도움없이 해당방법에 대한 정보를 서면, 혹은 설명으로 얻은후에는 스스로 수행할 수 있을 정도로 구체적으로 제시되어야 하나 현시점에서는 국내상황에 맞도록 선정된 방법을 구체화하여 제시할 수는 없었다.

○ 우울증 자기관리법의 부적절한 사용은 치료받을 수 있는 적절한 시기를 놓치게 하여

증상을 악화시킬 수 있으므로 자기관리법은 적용할 수 있는 사람(indication에 맞는 사람)들에게만 적용되어야 한다. 이를 위해서는 자기관리법사용의 indication 또한 구체적으로 제시되어야 한다. 그러나 현시점까지의 연구로는 이를 제시할 수는 없었다.

5.4. 후속연구 제안

○ 후속연구의 방향

- 다양한 우울증 자기관리법 중 실제 효과가 있는 방법을 선정하여 그 구체적 시행법에 대한 실질적인 정보를 제시하는 것이 필요하다. 이를 위해서는 본 연구를 통해 근거에 기반한 효과에 대한 전문가의 동의가 구해진 7개 자기관리법을 국내에서 시행 가능한 수준으로 구체화하는 연구가 우선 필요하다.

- 선정된 우울증 자기관리법의 구체화된 이후에는 효과여부에 대한 실용임상연구를 통해 효과를 확인하고 적용상의 문제점을 파악한후 이를 수정하는 과정이 필요하다.

- 우울증 자기관리법의 부적절한 사용은 잠재적 위험성을 가지고 있으므로 1단계 실용임상연구단계에서는 일반인에게 해당 방법을 직접사용하게 하여 효과를 확인하는 것보다는 경증우울증자원을 대상으로 정신과 진료현장에서 통상적인 치료를 하는 군(treatment as usual; TAU)과 통상적 치료에 자기관리법을 부가하여 시행하는 군(TAU + 자기관리법)으로 나누어 자기관리법을 부가하였을 때 환자들에게 추가이득(additional benefit)이 존재하는지를 우선 확인하는 것이 바람직 할 것으로 판단된다.

- 1단계 연구 이후 자기관리법 적용시의 문제점과 주요평가사항들이 파악되면 이를 기반으로 아임상우울증단계의 자원자들을 대상으로 연구등록단계에서만 전문가의 평가를 거친 후 자기관리법을 스스로 시행하게 한후 효과여부와 문제점을 파악하는 2단계 임상연구를 시행한 후 최종적으로 우울증 자기관리법이 적절한 표적집단과 선별방법 및 구체적인 우울증 자기관리법을 보급할 수 있을 것으로 여겨진다.

6. 결론 및 정책제언

6.1. 결론

○ 본 연구결과 일반인, 우울증 환자, 정신과 전문의등 조사대상자의 특성과 관계 없이 하루 이상 2주 이내에 가벼운 우울감 혹은 무기력감과 같은 아임상 및 경증우울증의 증상을 경험하는 비율은 70%이상으로 나타났으며 우울증에 대한 자기관리법이 이미 국민 대중에게 널리 사용되고 있고 이에 대한 기대수준도 매우 높다는 것을 확인하였다.

○ 그러나 실제 사용하고 있거나 선호하는 방법의 경우 정신건강전문가와 일반인사 이에는 상당한 차이를 보이고 있었다(정신과 환자들의 경우 정신건강전문가들의 응답과 비슷한 결과를 보였는데 이는 진료현장에서 정신과전문의들에 의해 충분한 정보가 제공되었기 때문인 것으로 추측된다). 이는 일반인들이 자기관리법의 실질적인 효과여부에 대한 객관적인 근거없이 주관적인 선호에 따라 자기관리법을 선택하고 있음을 시사하는 결과이다. 효과가 없는 자기관리법의 사용은 우울증의 악화로 귀결될 가능성이 있으므로 우울증 자기관리법에 대한 적절한 정보제공이 국민대중에게 반드시 이루어져야 한다.

○ 본 연구를 통해 국내우울증 자기관리법의 현황을 파악하고 근거수준의 적절성에 대해 전문가의 동의를 획득한 우울증 자기관리방법들을 선정할 수 있었다. 그러나 자기관리법은 환자 스스로 수행할 수 있을 정도로 구체적으로 제시되어야 하나 현단계까지의 연구로는 구체적인 시행방법까지는 제시할 수 없었다.

○ 향후 후속연구를 통해 우울증 자기관리법이 실행가능한 수준으로 구체화되어 제시되어야 하며 동시에 자기관리법의 한계와 주의점이 명시되어 제공되어야 한다.

6.2. 정책제언

1) 아임상 및 경증우울증 치료의 중요성: 우울증은 광범위하며 심각한 국민보건상의 중요한 문제이다. 임상현장에서는 증상이 상당한 수준에 이르는 임상적우울증(clinical depression)을 주로 치료하게 되나 실제 지역사회에서 가장 흔한 우울증은 증상이 상대적으로 가벼운 아임상 혹은 경증의 우울증이다. 임상 및 경증우울증 단계의 국민들이 보다 심각한 중등도 혹은 중증의 우울증으로 진전되지 않도록 하는 것은 우리나라의 높은 자살률과 우울증으로 인한 경제적 손실등을 고려할 때 국가적으로도 매우 중요한 과제이다.

2) 아임상 및 경증우울증치료로서의 자기관리법의 중요성; 아임상 및 경증우울증 단계의 환자들은 일반인과 환자의 경계선상에 있다고 볼 수 있으며 약물치료보다 자기관리법을 이미 널리 사용하고 있으며 그 효과에 대한 기대정도도 높다.

3) 우울증 자기관리법의 문제; 우울증 자기관리법에 대한 높은 관심과 광범위한 사용에도 불구하고 실제 효과 있는 우울증 자기관리법이 무엇이고 구체적으로 어떻게 하는 것이 바람직한지에 대한 올바른 정보는 현재 거의 제공되고 있지 않다.

4) 본 연구의 성과와 한계; 본 연구는 한국상황에 맞는 효과적인 우울증 자기관리법을 구체화하여 제시하는 단계까지 이르지 못하는 못하였으나 우울증 자기관리법에 대한 국민들의 요구수준을 조사하고 근거수준이 높은 방법들을 선정하였다는 점에서 향후 연구를 위한 중요한 자료와 방향을 제시하였다고 볼 수 있다.

5) 후속연구에 대한 제언; 향후 적절한 후속연구를 통해 누구나 실행가능한 수준으로 구체화된 우울증 자기관리법이 그 한계와 주의점, 적절한 적응증상태와 그에 대한 선별방법을 포함하여 제시될 수 있기를 기대한다.

7. 참고문헌

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

국민건강보험공단. 2007. 건강보험심사평가원. 건강보험통계연보 2007.

김수영, 김남순, 이희영, 배상철, 김철환, 김진구 등. RAND 방법을 이용한

무릎 골관절염 권고 사항에 대한 일관성, 적용성, 일반화 가능성 평가. 가정의학회지. 2006;27:873-82.

보건복지가족부. 2007. 정신질환실태 역학조사 2006.

이선훈, 박용천. 우울증의 자기 관리 방법. 생물정신의학 2007;14(1):6.

질병관리본부. 2006. 국민건강영양조사 2006.

Ahmadi J, Samavatt F, Sayyad M, Ghanizadeh A, Ahmadi J, Samavatt F, et al. Various types of exercise and scores on the Beck Depression Inventory. Psychological Reports. 2002 Jun;90(3 Pt 1):821-2.

Andrea LD, Madhukar HT, Heather AO. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. Official journal of the American College of Sports Medicine 2001;3306:587-597.

Akhondazabeh A. Comparison of petal of Crocus sativus L. and fluoxetine in the treatment of depressed outpatients: A pilot double-blind randomized trial. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2007;31(2):439-42.

Akhondazadeh S. Comparison of Crocus sativus L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: A pilot double-blind randomized trial. BMC Complement Altern Med. 2004;4:12.

Akhondzadeh S, Kashani L, Fotouhi A, Jarvandi S, Mobaseri M, Moin M, et al. Comparison of Lavandula angustifolia Mill. tincture and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: A double-blind, randomized trial. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry. 2003;27(1):123-7.

America A, Milling LS, America A, Milling LS. The efficacy of vitamins for reducing or preventing depression symptoms in healthy individuals: natural remedy or placebo? Journal of Behavioral Medicine. 2008 Apr;31(2):157-67.

Andersen RE, Wadden TA, Bartlett SJ, Zemel B, Verde TJ, Franckowiak SC. Effects of lifestyle activity vs structured aerobic exercise in obese women: a randomized trial. JAMA. 1999 Jan 27;281(4):335-40.

- Angst J, The epidemiology of depressive disorders. *European Neuropsychopharmacology*. 1995;5;Suppl:95-8.
- Anthony FJ, Helen C, Kathleen MG, Bryan R. Effectiveness of complementary and self-help treatments. *MJA* 2002;176:84-96.
- Armstrong K, Edwards H. The effectiveness of a pram-walking exercise programme in reducing depressive symptomatology for postnatal women. *Int J Nurs Pract*. 2004 Aug;10(4):177-94.
- Babyak M, Blumenthal JA, Herman S, Khatri P, Doraiswamy M, Moore K, et al. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosom Med*. 2000 Sep-Oct;62(5):633-8.
- Bartholomew JB, Morrison D, Ciccolo JT. Effects of acute exercise on mood and well-being in patients with major depressive disorder. *Med Sci Sports Exerc*. 2005 Dec;37(12):2032-7.
- Bennett J, Carmac M, Gardner V. The Effect of a Program of Physical Exercise on Depression in Older Adults. *Physical Educator*. 1982;39(1):p21-4.
- Berger BG, Owen DR. Mood alteration with yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual & Motor Skills*. 1992 Dec;75(3 Pt 2):1331-43.
- Bilich LL, Deane FP, Phipps AB, Barisic M, Gould G. Effectiveness of bibliotherapy self-help for depression with varying levels of telephone helpline support. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2008;15(2):61-74.
- Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, Watkins L, Hoffman BM, Barbour KA, et al. Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosom Med*. 2007 Sep-Oct;69(7):587-96.
- Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, et al. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med*. 1999 Oct 25;159(19):2349-56.
- Blumenthal JA, Emery CF, Madden DJ, Schniebolk S, Walsh-Riddle M,

- George LK, et al. Long-term effects of exercise on psychological functioning in older men and women. *Journal of Gerontology*. 1991 Nov;46(6):P352-61.
- Bowman D, Scogin F, Lyrene B. The efficacy of self-examination therapy and cognitive bibliotherapy in the treatment of mild to moderate depression. *Psychotherapy Research* 1995; (2): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/203/CN-00596203/frame.html>.
- Brenes GA, Williamson JD, Messier SP, Rejeski WJ, Pahor M, Ip E, et al. Treatment of minor depression in older adults: a pilot study comparing sertraline and exercise. *Aging & Mental Health*. 2007 Jan;11(1):61-8.
- Brooks D, Stark A. The effect of dance/movement therapy on affect: A pilot study. *American Journal of Dance Therapy*. 1989 Fal-Win;11(2):101-12.
- Brown DR, Wang Y, Ward A, Ebbeling CB, Fortlage L, Puleo E, et al. Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1995 May;27(5):765-75.
- Bryan J, Calvaresi E, Hughes D. Short term folate vitamin B12 or vitamin B6 supplementation slightly affects memory performance but not mood in women of various ages. *Journal of Nutrition* 2002;132(6):1345-56
- Butler LD, Waelde LC, Hastings TA, Chen XH, Symons B, Marshall J, et al. Meditation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: a randomized pilot trial. *Journal of Clinical Psychology*. 2008 Jul;64(7):806-20.
- Cernin P, Lichtenberg P. Behavioral treatment for depressed mood: A pleasant events intervention for seniors residing in assisted living. *Clinical Gerontologist*. 2009 Jul;32(3):324-31.
- Chambers R, Lo BCY, Allen NB. The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive*

- Therapy and Research. 2008;32(3):303-22.
- Chan MF, Chan EA, Mok E, Tse FYK. Effect of music on depression levels and physiological responses in community-based older adults. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2009 Aug;18(4):285-94.
- Chin A Paw MJM, van Poppel M, Twisk J, van Mechelen W. Effects of resistance and all-round, functional training on quality of life, vitality and depression of older adults living in long-term care facilities: a 'randomized' controlled trial. *BMC Geriatr*. 2004;4(5).
- Chou KL, Lee PW, Yu EC, Macfarlane D, Cheng YH, Chan SS, et al. Effect of Tai Chi on depressive symptoms amongst Chinese older patients with depressive disorders: a randomized clinical trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*.. 2004 Nov;19(11):1105-7.
- Chris W, Graeme W. Written and computer-based selfhelp treatments for depression. *British Medical Bulletin* 2001;57:133-144.
- Chu IH, Buckworth J, Kirby TE, Emery CF. Effect of exercise intensity on depressive symptoms in women. *Mental Health and Physical Activity*. 2009;2(1):37-43.
- Ciechanowski P, Wagner E, Schmalting K, Schwartz S, Williams B, Diehr P, et al. Community-integrated home-based depression treatment in older adults: a randomized controlled trial. *JAMA*. 2004 Apr 7;291(13):1569-77.
- Clarke. Overcoming Depression on the Internet (ODIN) (2): A Randomized Trial of a Self-Help Depression Skills Program With Reminders. *J Med Internet Res*. 2005;7(2):e16.
- Clarke. Overcoming Depression on the Internet (ODIN): A Randomized Controlled Trial of an Internet Depression Skills Intervention Program. *J Med Internet Res*. 2002;4(3):e14.
- Cline AD, Tharion WJ, Tulley RT, Hotson N, Lieberman HR. Influence of a carbohydrate drink on nutritional status, body composition and mood during desert training. *Aviation Space and Environmental*

- Medicine. 2000;71(1):37-44.
- Cramer SR, Nieman DC, Lee JW. The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. J Psychosom Res. 1991;35(4-5):437-49.
- Cuipers P. Bibliotherapy in unipolar depression: a metaanalysis. J Behav Ther Exp Psychiatry 1997;28:139-147.
- Danzer A, Dale JA, Klions HL. Effect of exposure to humorous stimuli on induced depression. Psychological Reports. 1990 Jun;66(3 Pt 1):1027-36.
- Debbie AL, Stephen WH. The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-repression analysis of randomized controlled trials. BMJ 2001;322:1-8.
- Deberry S, Davis S, Reinhard KE. A comparison of meditation-relaxation and cognitive/behavioral techniques for reducing anxiety and depression in a geriatric population. Journal of Geriatric Psychiatry. 1989;22(2):231-47.
- Deberry S, Davis S, Reinhard KE. A comparison of meditation-relaxation and cognitive/behavioral techniques for reducing anxiety and depression in a geriatric population. Journal of Geriatric Psychiatry. 1989;22(2):231-47.
- DeBerry S. The effects of meditation-relaxation on anxiety and depression in a geriatric population. Psychotherapy. 1982;19(4):512-21.
- DiLorenzo TM, Bargman EP, Stucky-Ropp R, Brassington GS, Frensch PA, LaFontaine T. Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. Prev Med. 1999 Jan;28(1):75-85.
- Dunn AL, Trivedi MH, Kampert JB, Clark CG, Chambliss HO. Exercise treatment for depression: Efficacy and dose response. American Journal of Preventive Medicine. 2005;28(1):1-8.
- Emery CF, Gatz M. Psychological and cognitive effects of an exercise program for community-residing older adults. Gerontologist. 1990 Apr;30(2):184-8.
- Fergusson DM, Horwood LJ, Ridder EM, Beauvais AL. Subthreshold de-

- pression in adolescence and mental health outcomes in adulthood. Arch Gen Psychiatry. 2005 Jan;62(1):66-72
- Field T, Diego MA, Hernandez-Reif M, Schanberg S, Kuhn C. Massage therapy effects on depressed pregnant women. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology. 2004 Jun;25(2):115-22.A1:A3
- Field T, Figueiredo B, Hernandez-Reif M, Diego M, Deeds O, Ascencio A, et al. Massage therapy reduces pain in pregnant women, alleviates prenatal depression in both parents and improves their relationships. Journal of Bodywork & Movement Therapies. 2008 Apr;12(2):146-50.
- Field T. Massage therapy effects on depressed pregnant women. J Psychosom Obstet Gynecol. 2004;25:115-22.
- Fletcher J, Lovell K, Bower P, Campbell M, Dickens C. Process and outcome of a non-guided self-help manual for anxiety and depression in primary care: A pilot study. Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 2005;33(3):319-31.
- Floyd M, Rohen N, Shackelford JA, Hubbard KL, Parnell MB, Scogin F, et al. Two-year follow-up of bibliotherapy and individual cognitive therapy for depressed older adults. Behavior modification . 2006;(3):Available from:
<http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/812/CN-00563812/frame.html>.
- Floyd M, Scogin F, McKendree-Smith NL, Floyd DL, Rokke PD. Cognitive therapy for depression: A comparison of individual psychotherapy and bibliotherapy for depressed older adults. Behavior Modification. 2004;28(2):297-318.
- Fontani G, Corradeschi F, Felici A, et al. Blood profiles, body fat and mood state in healthy subjects on different diets supplemented with Omega-3 polyunsaturated fatty acids. Eur J Clin Invest 2005;35:499–507
- Ford AH, Flicker L, Thomas J, Norman P, Jamrozik K, Almeida OP. Vitamins B12, B6, and folic acid for onset of depressive symptoms in

- older men: Results from a 2-year placebo-controlled randomized trial. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2008 Aug;69(8):1203-9.
- Gitlin L. In Search of Psychological Benefits. *Journal of Aging and Health*. 1992;4(2):174-92.
- Greist JH, Klein MH, Eischens RR, Faris J, Gurman AS, Morgan WP. Running as treatment for depression. *Compr Psychiatry*. 1979 Jan-Feb;20(1):41-54.
- Grime PR. Computerized cognitive behavioural therapy at work: A randomized controlled trial in employees with recent stress-related absenteeism. *Occupational Medicine*. 2004;54(5):353-9.
- Haboush A, Floyd M, Caron J, LaSota M, Alvarez K. Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study. *Arts in Psychotherapy*. 2006;33(2):89-97.
- Halyburton AK, Brinkworth GD, Wilson CJ, Noakes M, Buckley JD, Keogh JB, et al. Low- and high-carbohydrate weight-loss diets have similar effects on mood but not cognitive performance. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2007;86(3):580-7.
- Hanser S. Effects of a Music Therapy Strategy on Depressed Older Adults. *Journal of Gerontology*. 1994;49(6):265-9.
- Harmat L, Tak?s J, R Bi. Music improves sleep quality in students. *Journal of advanced nursing* [serial on the Internet]. 2008; (3): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/200/CN-00648200/frame.html>.
- Heh SS, Huang LH, Ho SM, Fu YY, Wang LL, Heh S-S, et al. Effectiveness of an exercise support program in reducing the severity of postnatal depression in Taiwanese women. *Birth*. 2008 Mar;35(1):60-5.
- Higgins JPT, Green S (editors). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* Version 5.0.2. The Cochrane Collaboration, 2009. Available from www.cochrane-handbook.org.
- Houston DM, McKee KJ, Carroll L, Marsh H. Using humour to promote

- psychological wellbeing in residential homes for older people. *Aging and Mental Health*. 1998;2(4):328-32.
- Huffziger S, Kuehner C. Rumination, distraction, and mindful self-focus in depressed patients. *Behaviour Research and Therapy*. 2009 Mar;47(3):224-30.
- Hvas AM, Juul S, Lauritzen L, Nexø E, Ellegaard J, Hvas A-M, et al. No effect of vitamin B-12 treatment on cognitive function and depression: a randomized placebo controlled study. *Journal of Affective Disorders*. 2004 Sep;81(3):269-73.
- Imura M, Misao H, Ushijima H, Imura M, Misao H, Ushijima H. The psychological effects of aromatherapy-massage in healthy postpartum mothers. *Journal of Midwifery & Women's Health*. 2006 Mar-Apr;51(2):e21-7.
- Irwin MR, Olmstead R, Oxman MN. Augmenting Immune Responses to Varicella Zoster Virus in Older Adults: A Randomized, Controlled Trial of Tai Chi. *JAGS*. 2007;55:511-7.
- Jamison C, Scogin F. The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 1995 Aug;63(4):644-50.
- Javnbakht M, Hejazi Kenari R, Ghasemi M. Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2009 May;15(2):102-4.
- Jeon MY, Bark ES, Lee EG, Im JS, Jeong BS, Choe ES. [The effects of a Korean traditional dance movement program in elderly women]. *Taehan Kanho Hakhoe chi*. 2005; (7): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/097/CN-00562097/frame.html>.
- Jeong YJ, Hong SC, Lee MS, Park MC, Kim YK, Suh CM. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *The International journal of neuroscience*. 2005; (12): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/ar>

ticles/971/CN-00552971/frame.html.

- Jorde R, Sneve M, Figenschau Y, Svartberg J, Waterloo K. Effects of vitamin D supplementation on symptoms of depression in overweight and obese subjects: randomized double blind trial. *Journal of Internal Medicine*. 2008 Dec;264(6):599-609.
- Jorm AF, Medway J, Christensen H, Korten AE, Jacomb PA, Rodgers B. Public beliefs about the helpfulness of interventions for depression: effects on actions taken when experiencing anxiety and depression symptoms. *Aust N Z J Psychiatry*. 2000 Aug;34(4):619-26.
- Kang YS, Choi SY, Ryu E, Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today*. 2009 Jul;29(5):538-43.
- Karen P, Graham K, Hagen R, Janet R. Yoga for depression: The research evidence. *Journal of Affective Disorder* 2005;89:13-24.
- Keith RE, O'Keeffe KA, Blessing DL, Wilson G. Alterations in dietary carbohydrate, protein, and fat intake and mood state in trained female cyclists. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1991 Feb;23(2):212-6.
- Kessler RC, Zhao S, Blazer DG, Swartz M. *J Affect Disord*. 1997 Aug;45(1-2):19-30.
- Khatri, Parinda; Blumenthal, James A.; Babyak, Michael A.; Craighead, W. Edward; Herman, Steve; Baldewicz, Teri; Madden, David J.; Doraiswamy, Murali; Waugh, Robert; Krishnan, K. Ranga. Effects of exercise training on cognitive functioning among depressed older men and women. *Journal of Aging and Physical Activity*. Vol 9(1), Jan 2001, 43-57.
- King AC, Taylor CB, Haskell WL, DeBusk RF. Influence of regular aerobic exercise on psychological health: a randomized, controlled trial of healthy middle-aged adults. *Health Psychology*. 1989;8(3):305-24.
- King AC, Taylor CB, Haskell WL. Effects of differing intensities and formats of 12 months of exercise training on psychological outcomes in

- older adults.[erratum appears in Health Psychol 1993 Sep;12(5):405].
Health Psychology. 1993 Jul;12(4):292-300.
- Kjellgren A, Bood SA, Axelsson K, Norlander T, Saatcioglu F, Kjellgren A, et al. Wellness through a comprehensive yogic breathing program - a controlled pilot trial. BMC Complementary & Alternative Medicine. 2007;7:43.
- Kozasa EH, Santos RF, Rueda AD, Benedito-Silva AA, De Ornellas FL, Leite JR, et al. Evaluation of Siddha Samadhi Yoga for anxiety and depression symptoms: a preliminary study. Psychological Reports. 2008 Aug;103(1):271-4.
- Krishnamurthy MN, Telles S, Krishnamurthy MN, Telles S. Assessing depression following two ancient Indian interventions: effects of yoga and ayurveda on older adults in a residential home. Journal of Gerontological Nursing. 2007 Feb;33(2):17-23.
- Krogh J, Saltin B, Gluud C, Nordentoft M, Krogh J, Saltin B, et al. The DEMO trial: a randomized, parallel-group, observer-blinded clinical trial of strength versus aerobic versus relaxation training for patients with mild to moderate depression. Journal of Clinical Psychiatry. 2009 Jun;70(6):790-800.
- Krogh J, Saltin B, Gluud C, Nordentoft M, Krogh J, Saltin B, et al. The DEMO trial: a randomized, parallel-group, observer-blinded clinical trial of strength versus aerobic versus relaxation training for patients with mild to moderate depression. Journal of Clinical Psychiatry. 2009 Jun;70(6):790-800.
- Lee IS, Lee GJ, Lee I-S, Lee G-J. [Effects of lavender aromatherapy on insomnia and depression in women college students]. Daehan Ganho Haghoeji. 2006 Feb;36(1):136-43.
- Lee JH, Kim YM, Choi YM. The effect of meditation on depression and anxiety. Journal of the Korean Neuropsychiatric Association. 1999; (3): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/038/CN-00713038/frame.html>.

- Lee KO, Kim KR, Ahn SH. Effects of a Qigong prenatal education program on anxiety, depression and physical symptoms in pregnant women. Korean Journal of Women Health Nursing. 2006; (3): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/306/CN-00677306/frame.html>.
- Legrand F, Heuze JP, Legrand F, Heuze JP. Antidepressant effects associated with different exercise conditions in participants with depression: a pilot study. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2007 Jun;29(3):348-64.
- Leibenluft E, Fiero PL, Bartko JJ, Moul DE, Rosenthal NE. Depressive symptoms and the self-reported use of alcohol, caffeine, and carbohydrates in normal volunteers and four groups of psychiatric outpatients. American Journal of Psychiatry. 1993 Feb;150(2):294-301.
- Leppamaki S, Haukka J, Lonnqvist J, Partonen T. Drop-out and mood improvement: A randomised controlled trial with light exposure and physical exercise. BMC Psychiatry. 2004 Aug;4.
- Leppamaki S, Partonen T, Lonnqvist J. Bright-light exposure combined with physical exercise elevates mood. Journal of Affective Disorders. 2002 Nov;72(2):139-44.
- Leppamaki SJ, Partonen TT, Hurme J, Haukka JK, Lonnqvist JK, Leppamaki SJ, et al. Randomized trial of the efficacy of bright-light exposure and aerobic exercise on depressive symptoms and serum lipids. Journal of Clinical Psychiatry. 2002 Apr;63(4):316-21.
- Leppamaki SJ, Partonen TT, Hurme J, Haukka JK, Lonnqvist JK, Leppamaki SJ, et al. Randomized trial of the efficacy of bright-light exposure and aerobic exercise on depressive symptoms and serum lipids. Journal of Clinical Psychiatry. 2002 Apr;63(4):316-21.
- Lingjaerde O, Foreland AR, Dankertsen J. Dawn simulation vs. lightbox treatment in winter depression: a comparative study. Acta Psychiatrica Scandinavica. 1998 Jul;98(1):73-80.

- Llorente AM, Jensen CL, Voigt RG, Fraley JK, Berretta MC, Heird WC. Effect of maternal docosahexaenoic acid supplementation on postpartum depression and information processing. *American journal of obstetrics and gynecology*. 2003; (5): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/452/CN-00437452/frame.html>.
- Lutwack-Bloom P, Wijewickrama R, Smith B. Effects of Pets versus People Visits with Nursing Home Residents. *Journal of Gerontological Social Work*. 2005;44(3-4):137-59.
- Mackinnon A, Griffiths KM, Christensen H. Comparative randomised trial of online cognitive-behavioural therapy and an information website for depression: 12-Month outcomes. *British Journal of Psychiatry*. 2008;192(2):130-4.
- MacMahon JR, Gross RT. Physical and psychological effects of aerobic exercise in delinquent adolescent males. *American Journal of Diseases of Children*. 1988 Dec;142(12):1361-6.
- Manber R. Acupuncture: a promising treatment for depression during pregnancy. *Journal of Affective Disorders*. 2004;83(1):89-95.
- Mather AS, Rodriguez C, Guthrie MF, McHarg AM, Reid IC, McMurdo ME, et al. Effects of exercise on depressive symptoms in older adults with poorly responsive depressive disorder: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*. 2002 May;180:411-5.
- McCann IL, Holmes DS. Influence of aerobic exercise on depression. *Journal of Personality & Social Psychology*. 1984 May;46(5):1142-7.
- McMurdo ME, Burnett L. Randomised controlled trial of exercise in the elderly. *Gerontology*. 1992;38(5):292-8.
- McNeil JK, LeBlanc EM, Joyner M. The effect of exercise on depressive symptoms in the moderately depressed elderly. *Psychology & Aging*. 1991 Sep;6(3):487-8.
- Mead N, MacDonald W, Bower P, Lovell K, Richards D, Roberts C, et al. The clinical effectiveness of guided self-help versus waiting-list control in the management of anxiety and depression: A randomized

- controlled trial. *Psychological Medicine*. 2005;35(11):1633-43.
- Michalsen A, Grossman P, Acil A, Langhorst J, Ludtke R, Esch T, et al. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Med Sci Monit*. 2005;11(12):CR555-61.
- Morgan AJ, Jorm AF. Self-help interventions for depressive disorders and depressive symptoms: a systematic review. *Annals of General Psychiatry*. Aug 2008;7(13):1-23
- Morgan AJ, Jorm AF. Self-help strategies that are helpful for sub-threshold depression: A Delphi consensus study. *Journal of Affective Disorders*. 2009;115:196-200.
- Morita E, Fukuda S, Nagano J, Hamajima N, Yamamoto H, Iwai Y, et al. Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health*. 2007 Jan;121(1):54-63.
- Moses J, Steptoe A, Mathews A, Edwards S. The effects of exercise training on mental well-being in the normal population: a controlled trial. *J Psychosom Res*. 1989;33(1):47-61.
- Motl RW, Konopack JF, McAuley E, Elavsky S, Jerome GJ, Marquez DX. Depressive symptoms among older adults: long-term reduction after a physical activity intervention. *J Behav Med*. 2005 Aug;28(4):385-94.
- Murphy GE, Carney RM, Knesevich MA, Wetzel RD, Whitworth P. Cognitive behavior therapy, relaxation training, and tricyclic antidepressant medication in the treatment of depression. *Psychological Reports*. 1995 Oct;77(2):403-20.
- Nabkasorn C, Miyai N, Sootmongkol A, Junprasert S, Yamamoto H, Arita M, et al. Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. *Eur J Public Health*. 2006 Apr;16(2):179-84.
- O'Laoire S. An experimental study of the effects of distant, intercessory prayer on self-esteem, anxiety, and depression. *Alternative Therapies in Health & Medicine*. 1997 Nov;3(6):38-53.

- Park YC, Kim KI. The Psychiatric Practices Relevant to the Korean Culture. *Mental Health Research* 1998;17:4-13.
- Pihl RO, Segal Z, Yankofsky L. The effect of alcohol and placebo on affective reactions of social drinkers to a procedure designed to induce depressive affect anxiety and hostility. *Journal of clinical psychology*. 1980; (1): Available from:
<http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/019/CN-00023019/frame.html>.
- Plati MC, Covre P, Lukasova K, de Macedo EC, Plati MCF, Covre P, et al. Depressive symptoms and cognitive performance of the elderly: relationship between institutionalization and activity programs. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 2006 Jun;28(2):118-21.
- Prusaczyk WK, Dishman RK, Cureton KJ. No effects of glycogen depleting exercise and altered diet composition on mood states. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1992 Jun;24(6):708-13.
- Raine R, Sanderson C, Hutchings A, Carter S, Larkin K, Black N. An experimental study of determinants of group judgments in clinical Guideline development. *Lancet* 2004;364(9432):429-37.
- Rees A-M, Austin M-P, Parker GB. "Omega-3 fatty acids as a treatment for perinatal depression: Randomized double-blind placebo-controlled trial". *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2008 Mar;42(3):199-205.
- Rees BL. An exploratory study of the effectiveness of a relaxation with guided imagery protocol. *Journal of Holistic Nursing*. 1993 Sep;11(3):271-6.
- Rees BL. Effect of relaxation with guided imagery on anxiety, depression, and self-esteem in primiparas. *Journal of Holistic Nursing*. 1995 Sep;13(3):255-67.
- Rosen J, Rogers JC, Marin RS, Mulsant BH, Shahar A, Reynolds CF, 3rd. Control-relevant intervention in the treatment of minor and major depression in a long-term care facility. *American Journal of Geriatric Psychiatry*. 1997;5(3):247-57.

- Roth DL, Holmes DS. Influence of aerobic exercise training and relaxation training on physical and psychologic health following stressful life events. *Psychosom Med*. 1987 Jul-Aug;49(4):355-65.
- Scogin F, Jamison C, Gochneaur K. Comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 1989 Jun;57(3):403-7.
- Scott R. What do we really know about Mindfulness based stress reduction? *Psychosomatic Medicine* 2002;64:71-84.
- Sharpe PA, Williams HG, Granner ML, Hussey JR, Sharpe PA, Williams HG, et al. A randomised study of the effects of massage therapy compared to guided relaxation on well-being and stress perception among older adults. *Complementary Therapies in Medicine*. 2007 Sep;15(3):157-63.
- Silvers KM, Woolley CC, Hamilton FC, Watts PM, Watson RA, Silvers KM, et al. Randomised double-blind placebo-controlled trial of fish oil in the treatment of depression. *Prostaglandins Leukotrienes & Essential Fatty Acids*. 2005 Mar;72(3):211-8.
- Sims J, Hill K, Davidson S, Gunn J, Huang N. Exploring the feasibility of a community-based strength training program for older people with depressive symptoms and its impact on depressive symptoms. *BMC Geriatr*. 2006;6:18.
- Singh NA, Clements KM, Singh MA. The efficacy of exercise as a long-term antidepressant in elderly subjects: a randomized, controlled trial. *Journals of Gerontology Series A-Biological Sciences & Medical Sciences*. 2001 Aug;56(8):M497-504.
- Smith BW, Shelley BM, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Bernard J, et al. A pilot study comparing the effects of mindfulness-based and cognitive-behavioral stress reduction. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*. 2008 Apr;14(3):251-8.
- Smith NM, Floyd MR, Scogin F, Jamison CS. Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*.

- 1997 Apr;65(2):324-7.
- Song RH, Kim DH, Song R-H, Kim D-H. [The effects of foot reflexion massage on sleep disturbance, depression disorder, and the physiological index of the elderly]. Daehan Ganho Haghoeji.. 2006 Feb;36(1):15-24.
- Spek V, Cuijpers P, Nyklicek I, Smits N, Riper H, Keyzer J, et al. One-year follow-up results of a randomized controlled clinical trial on internet-based cognitive behavioural therapy for subthreshold depression in people over 50 years. *Psychological medicine* 2008; (5): Available from:
<http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/571/CN-00647571/frame.html>.
- Stice E, Burton E, Bearman SK, Rohde P. Randomized trial of a brief depression prevention program: an elusive search for a psychosocial placebo control condition. *Behaviour research and therapy*. 2007; (5): Available from:
<http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/484/CN-00617484/frame.html>.
- Stice E, Rohde P, Seeley JR, Gau JM. Brief Cognitive-Behavioral Depression Prevention Program for High-Risk Adolescents Outperforms Two Alternative Interventions: A Randomized Efficacy Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2008;76(4):595-606.
- Tloczynski J, Tantriella M. A comparison of the effects of Zen breath meditation or relaxation on college adjustment. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*. 1998 Mar;41(1):32-43.
- Tloczynski J, Tantriella M. A comparison of the effects of Zen breath meditation or relaxation on college adjustment. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*. 1998 Mar;41(1):32-43.
- van de Rest O, Geleijnse JM, Kok FJ, van Staveren WA, Hoefnagels WH, Beekman AT, et al. Effect of fish-oil supplementation on mental

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

well-being in older subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial.. American Journal of Clinical Nutrition. 2008 Sep;88(3):706-13.

Veleber DM, Templer DI. Effects of caffeine on anxiety and depression. Journal of Abnormal Psychology. 1984 Feb;93(1):120-2.

Weidner G, Connor SL, Hollis JF, Connor WE. Improvements in hostility and depression in relation to dietary change and cholesterol lowering. The Family Heart Study. Annals of Internal Medicine. 1992 Nov 15;117(10):820-3.

Woolery A, Myers H, Sternlieb B, Zeltzer L, Woolery A, Myers H, et al. A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. Alternative Therapies in Health & Medicine. 2004 Mar-Apr;10(2):60-3.

8. 부록

8.1 문헌 검색전략 및 결과

중재법: ALCOHOL		
검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	alcohol drinking.mp. or Alcohol Drinking/	40364
8	(relax* or treat* or (avoid* or reduc* or depriv*)).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	4203366
9	8 and 7	11209
10	9 and 5	502
11	limit 10 to humans	456
12	11 not 6	429
검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Alcohol Drinking, this term only	1735
#8	(alcohol drinking):ab,ti	1688
#9	(#7 OR #8)	2683
#10	(relax* OR treat* OR (avoid* OR reduc* OR depriv*)):ab,ti	313357
#11	(#9 AND #10)	1552
#12	(#11 AND #5)	125
#13	(#12 AND NOT #6)	122
검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712

부록

#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Alcohol Drinking, this term only	1735
#8	(alcohol drinking):ab,ti	1688
#9	(#7 OR #8)	2683
#10	(relax* OR treat* OR (avoid* OR reduc* OR depriv*)):ab,ti	313357
#11	(#9 AND #10)	1552
#12	(#11 AND #5)	125
#13	(#12 AND NOT #6)	122

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	Alcohol Drinking Patterns/ or alcohol drinking.mp.	15304
12	(relax* or treat* or (avoid* or reduc* or depriv*)).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	588504
13	11 and 12	4373
14	13 and 9	248
15	limit 14 to human	237
16	15 not 10	235

중재법: AROMATHERAPY

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

7	aromatherapy.mp. or Aromatherapy/	563
8	essentail oil.tw.	0
9	8 or 7	563
10	9 and 5	45
11	limit 10 to humans	44
12	11 not 6	41

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	141653
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	171711
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2204
#4	#1 OR #2 OR #3	222709
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3668178
#6	'aromatherapy'/de OR 'aromatherapy' AND [embase]/lim	783
#7	'essential oil':ab,ti AND [embase]/lim	3434
#8	'lavender oil'/de OR 'lavender oil' AND [embase]/lim	423
#9	#6 OR #7 OR #8	4364
#10	#4 AND #9	120
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	103
#12	#11 NOT #5	98

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Aromatherapy explode all trees	1735
#8	aromatherapy:ab,ti	89
#9	(essential oil):ab,ti	300
#10	(#7 OR #8 OR #9)	380
#11	(#5 AND #10)	14
#12	#11 AND NOT #6	13

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845

부록

5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	aromatherapy.mp. or Aromatherapy/	118
12	essential oil.tw.	37
13	11 or 12	144
14	13 and 9	21
15	limit 14 to human	21
16	15 not 10	20

중재법: BIBLIOTHERAPY

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	bibliotherapy.mp. or Bibliotherapy/	319
8	self-help book.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	23
9	self-help manual.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	85
10	8 or 7 or 9	417
11	10 and 5	69
12	limit 11 to humans	68
13	12 not 6	68

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	141653
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	171711
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2204
#4	#1 OR #2 OR #3	222709
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3668178

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#6	bibliotherapy AND [embase]/lim	208
#7	'self-help book':ab,ti AND [embase]/lim	22
#8	'self-help manual':ab,ti AND [embase]/lim	88
#9	#6 OR #7 OR #8	308
#10	#4 AND #9	74
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	73
#12	#11 NOT #5	72

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Bibliotherapy explode all trees	60
#8	bibliotherapy:ab,ti	94
#9	(self-help book):ab,ti	23
#10	(self-helpmanual):ab,ti	134
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	266
#12	(#5 AND #11)	63
#13	(#12 AND NOT #6)	63

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	bibliotherapy.mp. or Bibliotherapy/	776
12	self-help book.mp.	236
13	self- help manual.mp.	138
14	11 or 13 or 12	1119
15	9 and 14	155
16	limit 15 to human	150
17	16 not 10	148

중재법: CAFFENE		
검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	caffeine.mp. or Caffeine/	22719
8	7 and 5	509
9	limit 8 to humans	233
10	9 not 6	205
검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	141653
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	171711
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2204
#4	#1 OR #2 OR #3	222709
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3668178
#6	'caffeine'/de AND [embase]/lim	25576
#7	caffeine:ab,ti AND [embase]/lim	17403
#8	#6 OR #7	28503
#9	#4 AND #8	1001
#10	#9 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	608
#11	#10 NOT #5	554
검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Caffeine explode all trees	1161
#8	caffeine:ab,ti	1599

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#9	(#7 OR #8)	1716
#10	(#5 AND #9)	25
#11	(#10 AND NOT #6)	23

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	caffeine.mp. or Caffeine/	2818
12	11 and 9	213
13	limit 12 to human	175
14	13 not 10	164

중재법: CARBOHYDRATE-RICH PROTEIN-POOR DIE

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53914
2	exp Depressive Disorder/	62892
3	depressi*.tw.	176407
4	dysthym*.tw.	2131
5	4 or 1 or 3 or 2	211455
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5197620
7	carbohydrate.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	100693
8	7 and 5	484
9	limit 8 to humans	313
10	9 not 6	193

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207

#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841
#6	carbohydrate:ab,ti AND [embase]/lim	51968
#7	#4 AND #6	393
#8	limit 8 to humans	236
#9	'carbohydrate rich diet':ab,ti AND [embase]/lim	165

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	carbohydrate:ab,ti	4224
#8	(#5 AND #7)	57
#9	(#8 AND NOT #6)	50

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	carbohydrate.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	1603
12	11 and 9	151
13	limit 12 to human	130
14	13 not 10	104

중재법: COMPUTERIZED INTERVENTIONS

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	computerized intervention.mp.	23
8	computer*.mp.	427778
9	internet.mp.	38570
10	CBT.mp.	2340
11	bibliotherapy.mp. or Bibliotherapy/	319
12	8 or 9	453153
13	11 or 10	2646
14	13 and 12	169
15	7 or 14	192
16	15 and 5	52
17	limit 16 to humans	52
18	17 not 6	51

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	141653
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	171711
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2204
#4	#1 OR #2 OR #3	222709
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3668178
#6	'computerized intervention':ab,ti AND [embase]/lim	14
#7	computer*:ab,ti AND [embase]/lim	150536
#8	'internet'/de AND [embase]/lim	29580
#9	internet:ab,ti AND [embase]/lim	11967
#10	cbt:ab,ti AND [embase]/lim	2791
#11	bibliotherapy:ab,ti AND [embase]/lim	191
#12	#7 OR #8 OR #9	180478
#13	#10 OR #11	2972
#14	#12 AND #13	144
#15	#6 OR #14	158
#16	#4 AND #15	57
#17	#16 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	55
#18	#17 NOT #5	55

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3471
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5537
#3	depressi*:ab,ti	19996
#4	dysthym*:ab,ti	358
#5	(#10R#20R#30R#4)	21898
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	53764
#7	computerized intervention:ab,ti	10
#8	computer*:ab,ti	7322
#9	internet:ab,ti	1018
#10	CBT:ab,ti	966
#11	MeSHdescriptorBibliotherapyexplodetree2	57
#12	bibliotherapy:ab,ti	83
#13	(#8 OR #9)	8199
#14	(#10OR#11OR#12)	1064
#15	(#13AND#14)	43
#16	(#7 OR #15)	53
#17	(#16 AND #5)	20
#18	(#17ANDNOT#6)	20

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	computerized intervention.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	11
12	computer*.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	69087
13	internet.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	16810
14	CBT.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	4033
15	bibliotherapy.mp. or Bibliotherapy/	776
16	13 or 12	79422

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

17	15 or 14	4797
18	16 and 17	260
19	11 or 18	271
20	19 and 9	68
21	limit 20 to human	65
22	21 not 10	64

중재법: DANCE OR MOVEMENT

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Dancing/ or Dance Therapy/	1414
8	movement therapy.mp.	338
9	danc*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	3149
10	8 or 7 or 9	3463
11	10 and 5	68
12	limit 11 to humans	64
13	12 not 6	62

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	141653
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	171711
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2204
#4	#1 OR #2 OR #3	222709
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3668178
#6	'dancing'/de AND [embase]/lim	955
#7	dancing:ab,ti AND [embase]/lim	508
#8	'dance therapy':ab,ti AND [embase]/lim	55
#9	'movement therapy':ab,ti AND [embase]/lim	436
#10	danc*:ab,ti AND [embase]/lim	2270
#11	#6 OR #7 OR #9 OR #10	2838
#12	#4 AND #11	91

부록

#13	#12 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	82
#14	#13 NOT #5	78

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Dancing explode all trees	46
#8	MeSH descriptor Dance Therapy explode all trees	17
#9	(movement therapy):ab,ti	923
#10	danc*:ab,ti	144
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	1063
#12	(#5 AND #11)	43
#13	(#12 AND NOT #6)	40

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	dance therapy/ or dance/ or movement therapy/	1580
12	danc*.mp.	3577
13	movement therapy.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	676
14	11 or 13 or 12	3898
15	9 and 14	140
16	limit 15 to human	136
17	16 not 10	133

중재법: EXERCISE

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	exp Exercise/	48974
8	exercise.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	172408
9	exp Exercise Movement Techniques/	3681
10	exercise therapy.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	19604
11	physical activit*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	31989
12	7 or 8 or 9 or 10 or 11	192212
13	12 and 5	7482
14	limit 13 to humans	7283
15	14 not 6	6922
16	randomized controlled trial.pt.	281115
17	controlled clinical trial.pt.	80608
18	randomized.ab	203014
19	placebo.ab	119051
20	clinikcal trials as topic.sh.	458492
21	randomly.ab	137923
22	trial.ti.	82599
23	22 or 21 or 18 or 19 or 16 or 17 or 20	719124
24	animals.sh.	14464713
25	humans.sh.	11009857
26	25 and 24	11009857
27	24 not 26	3454856
28	23 not 27	669930
29	28 and 15	1998

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841

부록

#6	'exercise'/exp AND [embase]/lim	97475
#7	exercise:ab,ti AND [embase]/lim	118275
#8	kinesiotherapy'/exp AND [embase]/lim	21138
#9	exercise AND therapy:ab,ti AND [embase]/lim	16905
#10	'physical activity':ab,ti OR 'physical activities':ab,ti AND [embase]/lim	28611
#11	#6 OR #7 OR #8 OR #9 OR #10	178862
#12	#4 AND #11	8307
#13	#12 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	7270
#14	#13 NOT #5	6951
#15	'controlled clinical trial'/exp	341780
#16	randomized:ab	213818
#17	placebo:ab	131406
#18	randomly:ab	159315
#19	trials:ab	231765
#20	groups:ab	1084017
#21	#15 OR #16 OR #17 OR #18 OR #19 OR #20	1639580
#22	#21 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	889686
#23	#14 AND #22	2550

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Exercise explode all trees	6737
#8	exercise:ab,ti	23150
#9	MeSH descriptor Exercise Movement Techniques explode all trees	635
#10	(exercise therapy):ab,ti	3624
#11	(physical activit*):ab,ti	4689
#12	(#7 OR #8 OR #9 OR #10 OR #11)	27368
#13	(#5 AND #12)	2068
#14	(#13 AND NOT #6)	2006
#15	#14 in Clinical Trials	1971

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	exp exercise/	10856
12	exercise.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	22887
13	physical activit*.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	9396
14	11 or 13 or 12	28955
15	9 and 14	2305
16	limit 15 to human	2225
17	16 not 10	2140
18	limit 17 to "2000 treatment outcome/randomized clinical trial"	87

중재법: KOREAN GINSENG

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	korean ginseng.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	59
8	red ginseng.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	194
9	Panax/ or panax.mp.	2984
10	8 or 7 or 9	2997
11	10 and 5	29
12	limit 11 to humans	20
13	12 not 6	18

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	141653
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	171711
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2204
#4	#1 OR #2 OR #3	222709
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR	3668178

	metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	
#6	'korean ginseng':ab,ti AND [embase]/lim	50
#7	'red ginseng':ab,ti	268
#8	'ginseng'/de AND [embase]/lim	2693
#9	#6 OR #7 OR #8	2823
#10	#4 AND #9	87
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	80
#12	#11 NOT #5	78

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	(korean ginseng):ab,ti	10
#8	(red ginseng):ab,ti	22
#9	MeSH descriptor Panax, this term only	123
#10	panax:ab,ti	83
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	169
#12	(#5 AND #11)	6

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	korean ginseng.mp.	2
12	red ginseng.mp.	6
13	panax.mp.	41
14	11 or 13 or 12	48
15	9 and 14	5
16	limit 15 to human	0

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

중재법: HUMOR

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	humor.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	15238
8	humour.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	1607
9	comedy.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	128
10	laugh*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	1920
11	8 or 7 or 10 or 9	17524
12	11 and 5	260
13	limit 12 to humans	240
14	13 not 6	226
검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841
#6	humor:ab,ti AND [embase]/lim	5995
#7	humour:ab,ti AND [embase]/lim	1387
#8	comedy:ab,ti AND [embase]/lim	52
#9	laugh*:ab,ti AND [embase]/lim	1104
#10	#6 OR #7 OR #8 OR #9	8329
#11	#4 AND #10	251
#12	#11 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	209
#13	#12 NOT #5	200

부록

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	humor:ab,ti	471
#8	humour:ab,ti	417
#9	comedy:ab,ti	7
#10	laugh*:ab,ti	54
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	469
#12	(#5 AND #11)	18
#13	(#12 AND NOT #6)	17

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	exp humor/	3313
12	humor.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	4874
13	humour.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	459
14	comedy.mp.	494
15	exp Laughter/ or laugh*.mp.	1880
16	11 or 13 or 12 or 15 or 14	6802
17	16 and 9	337
18	limit 17 to human	331
19	18 not 10	324

중재법: 5-HYDOXYTRYPTOPHAN

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	5-hydroxytryptophan.mp. or 5-Hydroxytryptophan/	4820
8	5-HTP.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	1590
9	8 or 7	5069
10	9 and 5	316
11	limit 10 to humans	213
12	11 not 6	163

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841
#6	'5 hydroxytryptophan'/de AND [embase]/lim	4901
#7	'5 hydroxytryptophan':ab,ti OR '5-hydroxytryptophan':ab,ti AND [embase]/lim	2720
#8	'5-htp':ab,ti AND [embase]/lim	1665
#9	#7 OR #8 OR #9	5760
#10	#4 AND #10	649
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	321
#12	#11 NOT #5	279

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor 5-Hydroxytryptophan explode all trees	87

부록

#8	5-hydroxytryptophan:ab,ti	100
#9	5-HTP:ab,ti	66
#10	(#7 OR #8 OR #9)	142
#11	(#5 AND #10)	33
#12	(#11 AND NOT #6)	30

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	exp "Hydroxytryptophan (5-)" or hydroxytryptophan.mp.	684
12	5-HTP.mp.	476
13	11 or 12	769
14	13 and 9	127
15	limit 14 to human	86
16	15 not 10	69

중재법: LIGHT THERAPY

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Phototherapy/	4290
8	(light therapy or phototherapy).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	6594
9	8 or 7	6594
10	9 and 5	809
11	limit 10 to humans	802
12	11 not 6	761

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841
#6	'phototherapy'/de AND [embase]/lim	7969
#7	'light therapy':ab,ti OR 'phototherapy':ab,ti AND [embase]/lim	4287
#8	#6 OR #7	8987
#9	#4 AND #8	862
#10	#9 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	829
#11	#10 NOT #5	783
검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#1OR#2OR#3OR#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Phototherapy, this term only	471
#8	("light therapy" or phototherapy):ab,ti	857
#9	(#7 OR #8)	1019
#10	(#5 AND #9)	216
#11	(#10 AND NOT #6)	209
검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365

부록

11	phototherapy.mp. or Phototherapy/	739
12	light therapy.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	565
13	11 or 12	915
14	13 and 9	647
15	limit 14 to human	628

중재법: MESSAGE

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Massage/ or massage.mp.	8818
8	7 and 5	201
9	limit 8 to humans	199
10	9 not 6	184

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841
#6	'massage'/de AND [embase]/lim	4129
#7	massage:ab,ti AND [embase]/lim	4001
#8	#6 OR #7	6294
#9	#4 AND #8	377
#10	#9 NOT #5	362

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Massage explode all trees	586
#8	massage:ab,ti	870
#9	(#7 OR #8)	1103
#10	(#5 AND #9)	83
#11	(#10 AND NOT #6)	77

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	Massage/ or massage.mp.	719
12	11 and 9	104
13	limit 12 to human	100
14	13 not 10	94

중재법: MEDITATION

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Meditation/	742
8	meditat*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	1957
9	mindfulness.mp. [mp=title, original title, abstract, name of	453

부록

	substance word, subject heading word]	
10	8 or 7 or 9	2193
11	10 and 5	227
12	limit 11 to humans	218
13	12 not 6	210

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841
#6	'meditation'/de AND [embase]/lim	1621
#7	meditat*:ab,ti AND [embase]/lim	1583
#8	mindfulness:ab,ti AND [embase]/lim	493
#9	#6 OR #7 OR #8	2642
#10	#4 AND #9	369
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	333
#12	#11 NOT #5	329

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Meditation explode all trees	111
#8	meditat*:ab,ti	302
#9	mindfulness:ab,ti	133
#10	(#7 OR #8 OR #9)	393
#11	(#5 AND #10)	68
#12	(#11 AND NOT #6)	66

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	Meditation/	2084
12	mindfulness.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	1604
13	11 or 12	3334
14	13 and 9	350
15	limit 14 to human	347
16	15 not 10	342

중재법: MUSIC

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Music Therapy/ or Music/ or music.mp.	10762
8	7 and 5	295
9	limit 8 to humans	285
10	9 not 6	275

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841
#6	'music therapy'/de AND [embase]/lim	1628
#7	'music'/de AND [embase]/lim	3774
#8	music:ab,ti AND [embase]/lim	4448

부록

#9	#6 OR #7 OR #8	6729
#10	#4 AND #9	332
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	303
#12	#11 NOT #5	293

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Music explode all trees	253
#8	MeSH descriptor Music Therapy explode all trees	303
#9	music:ab,ti	826
#10	(#7 OR #8 OR #9)	922
#11	(#5 AND #10)	75
#12	(#11 AND NOT #6)	70

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	Music/ or Music Therapy/ or music.mp.	15776
12	11 and 9	433
13	limit 12 to human	426
14	13 not 10	419

중재법: NATURAL PROGESTERONE

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	natural progesterone.mp.	211
8	progestogen*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	4136
9	8 or 7	4302
10	9 and 5	96
11	limit 10 to humans	86
12	11 not 6	67

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	141739
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	171788
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2205
#4	#1 OR #2 OR #3	222824
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3669696
#6	'natural progesterone':ab,ti AND [embase]/lim	213
#7	progestogen*:ab,ti AND [embase]/lim	3675
#8	#6 OR #7	3842
#9	#4 AND #8	174
#10	#9 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	141
#11	#10 NOT #5	125

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3471
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5537
#3	depressi*:ab,ti	19996
#4	dysthym*:ab,ti	358
#5	(#10R#20R#30R#4)	21898
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	53764
#7	natural progesterone:ab,ti	53
#8	progestogen*:ab,ti	595
#9	(#7 OR #8)	641
#10	(#5 AND #9)	22
#11	(#10ANDNOT#6)	20

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	natural progesterone.mp.	18
12	progestogen*.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	88
13	11 or 12	106
14	13 and 9	17
15	limit 14 to human	17
16	15 not 10	16

중재법: OMEGA-3

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Fatty Acids, Omega-3/ or Fish Oils/	9196
8	omega-3.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	7784
9	fish oil*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	6690
10	Fatty Acids, Essential/	3876
11	"essential fatty acid".mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	1976
12	8 or 11 or 7 or 10 or 9	16417
13	12 and 5	389
14	limit 13 to humans	323

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

15	14 not 6	226
----	----------	-----

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841
#6	'omega 3 fatty acid'/de AND [embase]/lim	8421
#7	'fish oil'/de AND [embase]/lim	6968
#8	'omega 3':ab,ti AND [embase]/lim	2653
#9	'fish oil':ab,ti OR 'fish oils':ab,ti AND [embase]/lim	5054
#10	'essential fatty acid'/de AND [embase]/lim	1899
#11	'essential fatty acid':ab,ti AND [embase]/lim	1762
#12	#6 OR #7 OR #8 OR #9 OR #10 OR #11	16775
#13	#4 AND #12	665
#14	#13 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	592
#15	#14 NOT #5	478

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Fatty Acids, Omega-3 explode all trees	1239
#8	MeSH descriptor Fish Oils, this term only	590
#9	"omega-3":ab,ti	707
#10	fish oil*:ab,ti	929
#11	MeSH descriptor Fatty Acids, Essential explode all trees	709
#12	essential fatty acid:ab,ti	124
#13	(#7 OR #8 OR #9 OR #10 OR #11 OR #12)	2470
#14	(#5 AND #13)	67
#15	(#14 AND NOT #6)	47

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387

부록

4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	omega-3.mp.	354
12	fish oil*.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	64
13	essential fatty acid*.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	143
14	11 or 13 or 12	491
15	9 and 14	172
16	limit 15 to human	153
17	16 not 10	125

중재법: PETS

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	pets.mp. or Animals, Domestic/	13700
8	7 and 5	72
9	limit 8 to humans	41
10	9 not 6	41

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND	3675841

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

	[embase]/lim	
#6	'domestic animal'/de AND [embase]/lim	3020
#7	'pet animal'/exp AND [embase]/lim	384
#8	pets:ab,ti AND [embase]/lim	1741
#9	#6 OR #7 OR #8	4653
#10	#4 AND #9	40
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	24
#12	#11 NOT #5	23

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Animals, Domestic, this term only	41
#8	pets:ab,ti	1297
#9	(#7 OR #8)	1318
#10	(#5 AND #9)	55
#11	(#10 AND NOT #6)	33

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	pets.mp. or Pets/	1223
12	11 and 9	54
13	limit 12 to human	51
14	13 not 10	50

중재법: PILATES

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
---	----------	---------

1	Depression/	53914
2	exp Depressive Disorder/	62892
3	depressi*.tw.	176407
4	dysthym*.tw.	2131
5	4 or 1 or 3 or 2	211455
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5197620
7	pilates.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	36
8	limit 7 to humans	36
9	8 not 6	36

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	'depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172147
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223347
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3675841
#6	'pilates'/de OR 'pilates' AND [embase]/lim	58
#7	#6 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	55
#8	#7 NOT #5	55

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#1OR#2OR#3OR#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	pilates:ab,ti	12
#8	(#7 AND NOT #6)	12

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	pilates.mp.	11
12	limit 11 to human	11
13	12 not 10	10

중재법: PLEASANT ACTIVITIES

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	pleasant activit*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	42
8	pleasant event*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	58
9	activity scheduling.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	11
10	behavioral activation.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	571
11	behavioural activation.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	115
12	8 or 11 or 7 or 10 or 9	790
13	12 and 5	182
14	limit 13 to humans	158
15	14 not 6	154

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172172
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223379

#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676302
#6	'pleasant activity':ab,ti OR 'pleasant activities':ab,ti AND [embase]/lim	52
#7	'pleasant event':ab,ti OR 'pleasant events':ab,ti AND [embase]/lim	71
#8	'activity scheduling':ab,ti AND [embase]/lim	15
#9	'behavioral activation':ab,ti AND [embase]/lim	576
#10	'behavioural activation':ab,ti AND [embase]/lim	130
#11	#6 OR #7 OR #8 OR #9 OR #10	828
#12	#4 AND #11	227
#13	#12 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	181
#14	#13 NOT #5	178

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	pleasant activities:ab,ti	10
#8	pleasant activity:ab,ti	2
#9	pleasant events:ab,ti	11
#10	activity scheduling:ab,ti	5
#11	behavioral activation:ab,ti	45
#12	behavioural activation:ab,ti	2
#13	(#7 OR #8 OR #9 OR #10 OR #11 OR #12)	74
#14	(#5 AND #13)	49
#15	(#14 AND NOT #6)	48

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or	101365

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

	"in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	
11	pleasant activit*.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	103
12	pleasant event*.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	168
13	activity scheduling.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	41
14	behavioral activation.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	665
15	behavioural activation.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	88
16	11 or 13 or 12 or 15 or 14	1016
17	16 and 9	357
18	limit 17 to human	331
19	18 not 10	328

중재법: PRAYER

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	prayer.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	956
8	pray.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	133
9	8 or 7	1055
10	9 and 5	76
11	limit 10 to humans	75
12	11 not 6	72

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172172
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223379

#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676302
#6	prayer:ab,ti AND [embase]/lim	594
#7	pray:ab,ti AND [embase]/lim	111
#8	#6 OR #7	683
#9	#4 AND #8	66
#10	#9 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	65
#11	#10 NOT #5	63

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	prayer:ab,ti	54
#8	pray:ab,ti	15
#9	(#7 OR #8)	60
#10	(#9 AND #5)	4
#11	(#10 AND NOT #6)	4

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	prayer.mp. or Prayer/	1416
12	pray.mp.	145
13	11 or 12	1494
14	13 and 9	146
15	limit 14 to human	145
16	15 not 10	142

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

중재법: QIGONG

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	qigong.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	222
8	breathing exercises/	2228
9	8 or 7	2271
10	9 and 5	73
11	limit 10 to humans	72
12	11 not 6	67

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	141739
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	171788
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2205
#4	#1 OR #2 OR #3	222824
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3669696
#6	qigong:ab,ti AND [embase]/lim	219
#7	'breathing exercise'/de AND [embase]/lim	1770
#8	#6 OR #7	1972
#9	#4 AND #8	97
#10	#9 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	93
#11	#10 NOT #5	88

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3471
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5537
#3	depressi*:ab,ti	19996
#4	dysthym*:ab,ti	358
#5	(#1OR#2OR#3OR#4)	21898
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or	53764

부록

	"in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	
#7	qigong:ab,ti	79
#8	MeSH descriptor Breathing Exercises explode all trees	332
#9	#7 OR #8	367
#10	#5 AND #9	29
#11	#10 NOT #6	26

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	qigong.mp.	111
12	breathing exercises.mp.	125
13	11 or 12	233
14	13 and 9	28
15	limit 14 to human	28
16	15 not 10	26

중재법: RECREATION

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	recreation/	3831
8	hobbies/	656
9	leisure activities/	4450
10	recreation*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	11525
11	hobbies.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	1045

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

12	leisure*.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	8737
13	8 or 11 or 7 or 10 or 9 or 12	20497
14	13 and 5	761
15	limit 14 to humans	747
16	15 not 6	734

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142125
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172172
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223379
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676302
#6	'recreation'/de AND [embase]/lim	4342
#7	'leisure'/de AND [embase]/lim	8095
#8	recreation:ab,ti OR recreations:ab,ti AND [embase]/lim	2142
#9	hobbies:ab,ti AND [embase]/lim	415
#10	leisure:ab,ti OR leisures:ab,ti AND [embase]/lim	5711
#11	#6 OR #7 OR #8 OR #9 OR #10	16210
#12	#4 AND #11	846
#13	#12 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	765
#14	#13 NOT #5	753

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Recreation, this term only	64
#8	MeSH descriptor Hobbies, this term only	1
#9	MeSH descriptor Leisure Activities, this term only	121
#10	recreation*:ab,ti	555
#11	hobbies:ab,ti	25
#12	leisure*:ab,ti	313
#13	(#7 OR #8 OR #9 OR #10 OR #11 OR #12)	969
#14	(#13 AND #5)	67
#15	(#14 AND NOT #6)	65

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
---	----------	---------

부록

1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	Recreation/	3226
12	hobbies.mp. or Hobbies/	459
13	leisure activities.mp.	1601
14	11 or 13 or 12	5007
15	9 and 14	197
16	limit 15 to human	197
17	16 not 10	195

중재법: REFLEXOLOGY

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	reflexology.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	218
8	zone therapy.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	29
9	8 or 7	243
10	9 and 5	11
11	limit 10 to humans	11
12	11 not 6	10

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'reflexology'/de AND [embase]/lim	182
#7	reflexology:ab,ti AND [embase]/lim	126
#8	'zone therapy':ab,ti AND [embase]/lim	11
#9	#6 OR #7 OR #8	269
#10	#4 AND #9	25
#11	#10 AND [embase]/lim	25
#12	#11 NOT #5	24

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	reflexology:ab,ti	59
#8	zone therapy:ab,ti	6
#9	(#7 OR #8)	63
#10	(#9 AND #5)	2
#11	(#10 AND NOT #6)	2

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	reflexology.mp.	93

부록

12	zone therapy.mp.	2
13	11 or 12	95
14	13 and 9	3
15	limit 14 to human	3
16	15 not 10	3

중재법: RELAXATION

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Relaxation/	1557
8	Relaxation Therapy/	5137
9	7 or 8	6639
10	9 and 5	413
11	limit 10 to humans	411
12	11 not 6	398

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'relaxation training'/de AND [embase]/lim	3803
#7	#4 AND #6	741
#8	#7 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	734
#9	#8 NOT #5	716

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Relaxation explode all trees	891
#8	MeSH descriptor Relaxation Therapy explode all trees	1046
#9	(#7 OR #8)	1911
#10	(#9 AND #5)	190
#11	(#10 AND NOT #6)	183

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	Relaxation/	1618
12	Relaxation Therapy/	2661
13	11 or 12	4219
14	13 and 9	291
15	limit 14 to human	289
16	15 not 10	283

중재법: SINGING

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53914
2	exp Depressive Disorder/	62892
3	depressi*.tw.	176407
4	dysthym*.tw.	2131
5	4 or 1 or 3 or 2	211455
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5197620

부록

7	singing.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	1340
8	sing.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	561
9	song.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	2767
10	choir.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	114
11	8 or 7 or 9 or 10	4065
12	11 and 5	46
13	limit 11 to humans	25
14	13 not 6	24

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'singing'/de AND [embase]/lim	1526
#7	singing:ab,ti AND [embase]/lim	1106
#8	sing:ab,ti AND [embase]/lim	494
#9	song:ab,ti AND [embase]/lim	2164
#10	choir:ab,ti AND [embase]/lim	94
#11	#6 OR #7 OR #8 OR #9 OR #10	3668
#12	#4 AND #11	49
#13	#12 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	30
#14	#13 NOT #5	27

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	singing:ab,ti	83
#8	sing:ab,ti	83

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#9	song:ab,ti	26
#10	choir:ab,ti	11
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	113
#12	(#11 AND #5)	4
#13	(#12 AND NOT #6)	4

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	singing.mp. or Singing/	1846
12	sing.mp.	617
13	song.mp.	3609
14	choir.mp.	133
15	11 or 13 or 12 or 14	4991
16	9 and 15	88
17	limit 16 to human	74
18	17 not 10	68

중재법: TAICHI

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Tai Ji/	324
8	tai chi.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	414

부록

9	t'ai chi.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	414
10	tai ji.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	328
11	tai-ji.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	328
12	8 or 11 or 7 or 10 or 9	453
13	12 and 5	18
14	limit 13 to humans	18
15	14 not 6	17

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'tai chi'/de AND [embase]/lim	434
#7	'tai chi':ab,ti AND [embase]/lim	323
#8	'tai ji':ab,ti AND [embase]/lim	6
#9	'tai-ji':ab,ti AND [embase]/lim	6
#10	'tai-chi':ab,ti AND [embase]/lim	323
#11	#6 OR #7 OR #8 OR #9 OR #10	526
#12	#4 AND #11	49
#13	#12 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	49
#14	#13 NOT #5	49

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Tai Ji explode all trees	105
#8	"tai chi":ab,ti	149
#9	"t'ai chi":ab,ti	14
#10	"tai ji":ab,ti	2

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#11	"tai-ji":ab,ti	2
#12	(#7 OR #8 OR #9 OR #10 OR #11)	106
#13	(#12 AND #5)	11
#14	(#13 AND NOT #6)	11

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	(tai ji or t'ai ji or tai-ji or tai chi or t'ai chi or tai-chi).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	169
12	11 and 9	16
13	limit 12 to human	15
14	13 not 10	15

중재법: TAURINE

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Taurine/	7261
8	taurine.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	10456
9	2-aminoethanesulfonic acid.mp.	125
10	8 or 7 or 9	10505

부록

11	10 and 5	143
12	limit 11 to humans	45
13	12 not 6	31

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'taurine'/de AND [embase]/lim	7045
#7	taurine:ab,ti AND [embase]/lim	8003
#8	'2-aminoethanesulfonic acid':ab,ti AND [embase]/lim	101
#9	#6 OR #7 OR #8	9451
#10	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	35
#11	#11 NOT #5	27

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Taurine explode all trees	221
#8	taurine:ab,ti	163
#9	"2-aminoethanesulfonic acid":ab,ti	1
#10	(#7 OR #8 OR #9)	306
#11	(#10 AND #5)	9
#12	(#11 AND NOT #6)	9

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	taurine.mp. or Taurine/	238
12	2-aminoethanesulfonic acid.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	2
13	11 or 12	238
14	13 and 9	19
15	limit 14 to human	10
16	15 not 10	8

중재법: VITAMIN B6

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Vitamin B 6/	1369
8	vitamin B6.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	3463
9	Pyridoxine/	6521
10	pyridoxine.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	8188
11	Pyridoxamine/	463
12	pyridoxamine.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	957
13	8 or 11 or 7 or 10 or 9 or 12	10959
14	13 and 5	192
15	limit 14 to humans	162
16	15 not 6	127

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213

부록

#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'pyridoxine'/de AND [embase]/lim	13346
#7	'vitamin b6':ab,ti AND [embase]/lim	769
#8	pyridoxine:ab,ti AND [embase]/lim	3105
#9	'pyridoxamine'/de AND [embase]/lim	519
#10	pyridoxamine:ab,ti AND [embase]/lim	619
#11	#6 OR #7 OR #8 OR #9 OR #10	14661
#12	#4 AND #11	482
#13	#12 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	352
#14	#13 NOT #5	306

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Vitamin B 6 explode all trees	455
#8	"vitamin B6":ab,ti	248
#9	pyridoxine:ab,ti	267
#10	pyridoxamine:ab,ti	7
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	674
#12	(#11 AND #5)	27
#13	(#12 AND NOT #6)	24

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	vitamin B6.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	154
12	pyridoxine.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	186
13	pyridoxamine.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	4
14	11 or 13 or 12	295
15	9 and 14	30
16	limit 15 to human	29
17	16 not 10	27

중재법: VITAMIN B12

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Vitamin B 12/	15716
8	vitamin B12.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	10115
9	cyanocobalamin.mp.	939
10	8 or 7 or 9	19277
11	10 and 5	252
12	limit 11 to humans	224
13	12 not 6	149

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844

부록

#6	'cyanocobalamin'/de AND [embase]/lim	15332
#7	'vitamin b12':ab,ti AND [embase]/lim	1998
#8	cyanocobalamin:ab,ti AND [embase]/lim	763
#9	#6 OR #7 OR #8	15990
#10	#4 AND #9	477
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	412
#12	#11 NOT #5	332

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Vitamin B 12 explode all trees	459
#8	"vitamin B12":ab,ti	411
#9	cyanocobalamin:ab,ti	65
#10	(#7 OR #8 OR #9)	708
#11	(#10 AND #5)	21
#12	(#11 AND NOT #6)	14

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	vitamin B12.mp.	402
12	cyanocobalamin.mp.	27
13	11 or 12	415
14	13 and 9	103
15	limit 14 to human	102
16	15 not 10	76

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

중재법: VITAMIN B9 (FOLATE)

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Folic Acid/	16772
8	folic acid.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	24813
9	folate.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	14111
10	vitamin B9.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	27
11	8 or 7 or 10 or 9	29538
12	11 and 5	412
13	limit 12 to humans	370
14	13 not 6	232

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'folic acid'/de AND [embase]/lim	23286
#7	'folic acid':ab,ti AND [embase]/lim	8474
#8	folate:ab,ti AND [embase]/lim	13064
#9	'vitamin b9':ab,ti AND [embase]/lim	18
#10	#6 OR #7 OR #8 OR #9	28965
#11	#4 AND #10	725
#12	#11 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	621
#13	#12 NOT #5	476

부록

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Folic Acid explode all trees	1706
#8	"folic acid":ab,ti	1042
#9	folate:ab,ti	852
#10	"vitamin B9":ab,ti	4
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	2401
#12	(#11 AND #5)	36
#13	(#12 AND NOT #6)	25

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	folic acid.mp. or Folic Acid/	450
12	folate.mp.	603
13	vitamin B9.mp.	5
14	11 or 13 or 12	815
15	9 and 14	194
16	limit 15 to human	183
17	16 not 10	116

중재법: VITAMIN C

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Ascorbic Acid/	30795
8	ascorbic acid.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	36956
9	vitamin C.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	11357
10	8 or 7 or 9	40303
11	10 and 5	205
12	limit 11 to humans	110
13	12 not 6	71

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'ascorbic acid'/de AND [embase]/lim	40188
#7	'ascorbic acid':ab,ti AND [embase]/lim	15051
#8	'vitamin c':ab,ti AND [embase]/lim	9617
#9	#6 OR #7 OR #8	44168
#10	#4 AND #9	530
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	361
#12	#11 NOT #5	307

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792

부록

#7	MeSH descriptor Ascorbic Acid explode all trees	1240
#8	"ascorbic acid":ab,ti	746
#9	"vitamin C":ab,ti	1244
#10	(#7 OR #8 OR #9)	2043
#11	(#10 AND #5)	25
#12	(#11 AND NOT #6)	20

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	ascorbic acid.mp. or Ascorbic Acid/	284
12	vitamin C.mp.	220
13	11 or 12	441
14	13 and 9	33
15	limit 14 to human	29
16	15 not 10	21

중재법: VITAMIN D

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	exp Vitamin D/	33106
8	vitamin D.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	34382

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

9	8 or 7	45586
10	9 and 5	211
11	limit 10 to humans	147
12	11 not 6	100

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'vitamin d'/exp AND [embase]/lim	48336
#7	'vitamin d':ab,ti AND [embase]/lim	25256
#8	#6 OR #7	53067
#9	#4 AND #8	661
#10	#9 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	557
#11	#10 NOT #5	484

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#1OR#2OR#3OR#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Vitamin D explode all trees	1484
#8	"vitamin D":ab,ti	1339
#9	(#7 OR #8)	2083
#10	(#9 AND #5)	19
#11	(#10 AND NOT #6)	14

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854

부록

6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	vitamin D.mp.	284
12	11 and 9	29
13	limit 12 to human	26
14	13 not 10	18

중재법: VITAMINS (MULTI)

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Vitamins/	14651
8	multivitamin.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	1494
9	multi-vitamin.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	81
10	multi vitamin.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	81
11	8 or 7 or 10 or 9	15410
12	11 and 5	112
13	limit 12 to humans	91
14	13 not 6	72

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	vitamin'/de AND [embase]/lim	12161
#7	'multivitamin'/de AND [embase]/lim	3275
#8	multivitamin:ab,ti AND [embase]/lim	1325
#9	multivitamins:ab,ti AND [embase]/lim	631
#10	'multi vitamin':ab,ti AND [embase]/lim	66
#11	multi vitamins':ab,ti AND [embase]/lim	20
#12	#6 OR #7 OR #8 OR #9 OR #10 OR #11	15863
#13	#4 AND #12	452
#14	#13 AND [humans]/lim AND [medline]/lim	217
#15	#14 NOT #5	192

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Vitamins, this term only	784
#8	multivitamin:ab,ti	396
#9	"multi-vitamin":ab,ti	21
#10	"multi vitamin":ab,ti	21
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	1012
#12	(#11 AND #5)	15
#13	(#12 AND NOT #6)	13

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365

부록

11	Vitamins/	1069
12	multivitamin.mp.	72
13	multi-vitamin.mp.	7
14	multi vitamin.mp.	7
15	11 or 13 or 12 or 14	1124
16	9 and 15	151
17	limit 16 to human	140
18	17 not 10	112

중재법: YOGA

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Yoga/	945
8	yoga.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	1175
9	8 or 7	1175
10	9 and 5	92
11	limit 10 to humans	91
12	11 not 6	86

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	141739
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	171788
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2205
#4	#1 OR #2 OR #3	222824
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3669696
#6	'yoga'/de AND [embase]/lim	1225
#7	yoga:ab,ti AND [embase]/lim	726
#8	#6 OR #7	1354
#9	#4 AND #8	163

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#10	#9 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	151
#11	#10 NOT #5	148

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3471
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5537
#3	depressi*:ab,ti	19996
#4	dysthym*:ab,ti	358
#5	(#10R#20R#30R#4)	21898
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	53764
#7	MeSH descriptor Yoga explode all trees	137
#8	yoga:ab,ti	199
#9	#7 OR #8	225
#10	#5 AND #9	38
#11	#10 NOT #6	37

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	yoga.mp. or Yoga/	1005
12	11 and 9	98
13	limit 12 to human	97
14	13 not 10	93

중재법: 가시오가피 (SIBERIAN GINSENG)

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53914
2	exp Depressive Disorder/	62892
3	depressi*.tw.	176407
4	dysthym*.tw.	2131

부록

5	4 or 1 or 3 or 2	211455
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5197620
7	Eleutherococcus/	103
8	siberian ginseng.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	51
9	eleutherococcus senticosus.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	74
10	eleutherococcus.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	195
11	8 or 7 or 10 or 9	217
12	limit 11 to humans	107
13	12 not 6	80

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'eleutherococcus senticosus'/de AND [embase]/lim	145
#7	'siberian ginseng':ab,ti AND [embase]/lim	55
#8	'eleutherococcus senticosus':ab,ti AND [embase]/lim	85
#9	#6 OR #7 OR #8	219
#10	#9 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	95
#11	#10 NOT #5	70

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Eleutherococcus, this term only	9

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

#8	"siberian ginseng":ab,ti	10
#9	"eleutherococcus senticosus":ab,ti	14
#10	eleutherococcus:ab,ti	20
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	28
#12	(#11 AND NOT #6)	23

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	eleutherococcus.mp.	8
12	siberian ginseng.mp.	3
13	eleutherococcus senticosus.mp.	7
14	11 or 13 or 12	11
15	limit 14 to human	10
16	15 not 10	8

중재법: 산림활동 (FORESTRY)

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53795
2	exp Depressive Disorder/	62775
3	depressi*.tw.	176027
4	dysthym*.tw.	2125
5	4 or 1 or 3 or 2	211038
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5187977
7	Forestry/	1396
8	forestry.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	2273
9	forest.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	14250

부록

10	8 or 7 or 9	15631
11	10 and 5	80
12	limit 11 to humans	28
13	12 not 6	25

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'forestry'/de AND [embase]/lim	827
#7	forestry:ab,ti AND [embase]/lim	1263
#8	forest:ab,ti AND [embase]/lim	11627
#9	#6 OR #7 OR #8	12802
#10	#4 AND #9	64
#11	#10 AND [humans]/lim AND [embase]/lim	21
#12	#11 NOT #5	19

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Forestry, this term only	10
#8	forestry:ab,ti	15
#9	forest:ab,ti	109
#10	(#7 OR #8 OR #9)	128
#11	(#10 AND NOT #6)	119

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	forestry.mp.	150
12	forest.mp.	1734
13	11 or 12	1844
14	13 and 9	21
15	limit 14 to human	20

중재법: 석류 (POMEGRANATE)

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009

#	Searches	Results
1	Depression/	53914
2	exp Depressive Disorder/	62892
3	depressi*.tw.	176407
4	dysthym*.tw.	2131
5	4 or 1 or 3 or 2	211455
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5197620
7	Punicaceae/	252
8	punicaceae.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	261
9	pomegranate.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	291
10	punica granatum.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	163
11	7 or 8 or 9 or 10	394
12	limit 11 to humans	196
13	12 not 6	85

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)

#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452

부록

#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'pomegranate'/de AND [embase]/lim	325
#7	'pomegranate extract'/de AND [embase]/lim	77
#8	'pomegranate juice'/de AND [embase]/lim	32
#9	'punica granatum extract'/de AND [embase]/lim	167
#10	pomegranate:ab,ti AND [embase]/lim	271
#11	'pomegranate extract':ab,ti AND [embase]/lim	17
#12	'pomegranate juice':ab,ti AND [embase]/lim	80
#13	'punica granatum extract':ab,ti OR 'punica granatum':ab,ti AND [embase]/lim	192
#14	#6 OR #7 OR #8 OR #9 OR #10 OR #11 OR #12 OR #13	524

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)

#	Searches	Results
#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Punicaceae, this term only	14
#8	punicaceae:ab,ti	0
#9	pomegranate:ab,ti	16
#10	"punica granatum":ab,ti	5
#11	(#7 OR #8 OR #9 OR #10)	19
#12	(#11 AND NOT #6)	15

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

11	pomegranate.mp.	4
12	punica granatum.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	0
13	punicaceae.mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	0
14	limit 13 to human	0

중재법: 원예치료 (GARDENING)

검색 DB: Ovid MEDLINE(R) 1950 to September Week 1 2009		
#	Searches	Results
1	Depression/	53914
2	exp Depressive Disorder/	62892
3	depressi*.tw.	176407
4	dysthym*.tw.	2131
5	4 or 1 or 3 or 2	211455
6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	5197620
7	Gardening/	185
8	horticultural therapy.mp. [mp=title, original title, abstract, name of substance word, subject heading word]	14
9	8 or 7	196
10	limit 7 to humans	111
11	10 not 6	111

검색 DB: EMBASE (~2009.9.24)		
#	Searches	Results
#1	depression'/de AND [embase]/lim	142213
#2	depressi*:ab,ti AND [embase]/lim	172223
#3	dysthym*:ab,ti AND [embase]/lim	2207
#4	#1 OR #2 OR #3	223452
#5	genotype:ab,ti OR gene:ab,ti OR polymorphism:ab,ti OR metabolism:ab,ti OR cell*:ab,ti OR 'in vitro':ab,ti OR dna:ab,ti OR rna:ab,ti OR mouse:ab,ti OR mice:ab,ti AND [embase]/lim	3676844
#6	'gardening'/de AND [embase]/lim	105
#7	'horticultural therapy':ab,ti AND [embase]/lim	10
#8	#6 OR #7	113
#9	#8 AND [embase]/lim	113
#10	#9 NOT #5	111

검색 DB: COCHRANE(~2009-10-10)		
#	Searches	Results

#1	MeSH descriptor Depression, this term only	3670
#2	MeSH descriptor Depressive Disorder explode all trees	5712
#3	depressi*:ab,ti	21296
#4	dysthym*:ab,ti	371
#5	(#10R#20R#30R#4)	23265
#6	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice):ab,ti	54792
#7	MeSH descriptor Gardening explode all trees	2
#8	"horticultural therapy":ab,ti	2
#9	(#7 OR #8)	4
#10	(#9 AND NOT #6)	4

검색 DB: PsycINFO 1967 to October Week 1 2009

#	Searches	Results
1	"Depression (Emotion)"/	20431
2	Sadness/	1039
3	dysthymic disorder/	1387
4	affective disorders/	9845
5	seasonal affective disorder/	854
6	postpartum depression/	2140
7	depressi*.tw.	151793
8	dysthym*.tw.	3037
9	6 or 3 or 7 or 2 or 8 or 1 or 4 or 5	160710
10	(genotype or gene or polymorphism or metabolism or cell* or "in vitro" or DNA or RNA or mouse or mice).mp. [mp=title, abstract, heading word, table of contents, key concepts]	101365
11	gardening.mp.	195
12	horticultural therapy.mp.	55
13	11 or 12	236
14	limit 13 to human	225
15	14 not 10	225

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

8.2 문헌 근거요약표

표 8-1. Alcohol 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Pihl 1980	RCT	male students	alcohol consumption	placebo	20분	Multiple Affect Adjective Check List	STF	

Pihl RO, Segal Z, Yankofsky L. The effect of alcohol and placebo on affective reactions of social drinkers to a procedure designed to induce depressive affect anxiety and hostility. Journal of clinical psychology [serial on the Internet]. 1980; (1)

표 8-2. Aromatherapy 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Akhondzadeh 2007	RCT	mild to moderate depression	Crocus sativus 15mg 2회/일 (n=20)	fluoxetine 10mg 2회/일 (n=20)	8주	HAM-D	NS	두 군간의 효과가 유의하게 비슷
Akhondzadeh 2004	RCT	mild to moderate depression	Saffron 30mg/일 (n=15)	imipramine 100mg/일 (n=15)	6주	HAM-D	NS	두 군간의 효과가 유의하게 비슷
Akhondzadeh 2003	RCT	mild to moderate depression	라벤더 (n=15)	imipramine 100mg/일 (n=15)	4주	HAM-D	STF	
Imura 2006	non-RCT	healthy postpartum mothers	aromatherapy massage (n=16)	standard postpartum care (n=20)	마사지 30분 후	POMS	STF	
Lee 2006	non-RCT	여대생 중 불면점수와 수면에 대한 자기만족도 점수가 일정 점수 이하인 자	1주: 대조처치(물) 2주: 60% 라벤더 향요법 3주: washout 4주: 100% 라벤더 향요법(n=42)		4주	CES-D	STF	단일군 반복측정설계

Akhondzadeh A. Comparison of petal of Crocus sativus L. and fluoxetine in the treatment of depressed outpatients: A pilot double-blind randomized trial. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2007;31(2):439-42.

Akhondzadeh S. Comparison of Crocus sativus L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: A pilot double-blind randomized

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

trial [ISRCTN45683816]. BMC Complement Altern Med. 2004;4:12.

Akhondzadeh S, Kashani L, Fotouhi A, Jarvandi S, Mobaseri M, Moin M, et al. Comparison of Lavandula angustifolia Mill. tincture and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: A double-blind, randomized trial. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry. 2003;27(1):123-7.

Imura M. The Psychological Effects of Aromatherapy-Massage in Healthy Postpartum Mothers. Journal of Midwifery & Women's Health. 2006;51(2):e21-e7.

Lee IS, Lee GJ, Lee I-S, Lee G-J. [Effects of lavender aromatherapy on insomnia and depression in women college students]. Daehan Ganho Haghoeji. [English Abstract]. 2006 Feb;36(1):136-43.

STF = Significantly treatment favorable; NS = Not significant

표 8-3. Bibliotherapy 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Bilich 2008	RCT	mild to moderate depression	behavioral bibliotherapy self-help (n=44)	wait list (n=40)	1개월	BDI	STF	
Bowman 1995	non-RCT	mild to moderate depression (n=32)	cognitive bibliotherapy	wait list control	1개월	BDI, HAM-D	STF	
Fletcher 2005	RCT	mild to moderate anxiety and/or depression	non-guided self help manual (n=15)	wait list control (n=15)	12주	HAM-D	NST	intent-to-treat analysis
Floyd 2004	non-RCT	mild to moderate depression	cognitive bibliotherapy (n=16)	wait list control (n=14)	1개월	HAM-D, GDS	STF	
Floyd 2006	non-RCT	mild to moderate depression (n=23)	cognitive bibliotherapy	cognitive psychotherapy	2년	HAM-D, GDS	NS	
Jamison 1995	non-RCT	mild to moderate depression	cognitive bibliotherapy (n=40)	wait list control (n=40)	1개월	BDI, HAM-D	STF	
Mead 2005	RCT	moderate to severe depression	guided self help (n=57)	wait list control (n=57)	3개월	BDI, HAM-D	NST	intent-to-treat analysis

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

Scogin 1989	non-RCT	mild to moderate depression	cognitive bibliotherapy (n=22), behavioral bibliotherapy (n=23)	wait list control (n=22)	1개월	HAM-D, GDS	STF	
Smith 1997	RCT	mild to moderate depression (n=50)	cognitive bibliotherapy	delayed cognitive bibliotherapy	3년	BDI, HAM-D	STF	two groups combined, pre-post analysis
Stice 2007	RCT	adolescents aged 15-22 with mild to moderate depression	cognitive-behavioral depression prevention program (CBT (n=50), bibliotherapy (n=28))	waiting list control (n=67)	6개월	BDI	STF	
Stice 2008	RCT	high school students with mild to moderate depression	CBT (n=89), bibliotherapy (n=80)	control (n=84)	6개월	BDI	STF	

Bilich LL, Deane FP, Phipps AB, Barisic M, Gould G. Effectiveness of bibliotherapy self-help for depression with varying levels of telephone helpline support. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2008;15(2):61-74.

Bowman D, Scogin F, Lyrene B. The efficacy of self-examination therapy and cognitive bibliotherapy in the treatment of mild to moderate depression. *Psychotherapy Research [serial on the Internet]*. 1995; (2): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/203/CN-00596203/frame.html>.

- Fletcher J, Lovell K, Bower P, Campbell M, Dickens C. Process and outcome of a non-guided self-help manual for anxiety and depression in primary care: A pilot study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 2005;33(3):319-31.
- Floyd M, Scogin F, McKendree-Smith NL, Floyd DL, Rokke PD. Cognitive therapy for depression: A comparison of individual psychotherapy and bibliotherapy for depressed older adults. *Behavior Modification*. 2004;28(2):297-318.
- Floyd M, Rohen N, Shackelford JA, Hubbard KL, Parnell MB, Scogin F, et al. Two-year follow-up of bibliotherapy and individual cognitive therapy for depressed older adults. *Behavior modification* [serial on the Internet]. 2006; (3): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/812/CN-00563812/frame.html>.
- Jamison C, Scogin F. The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial]. 1995 Aug;63(4):644-50.
- Mead N, MacDonald W, Bower P, Lovell K, Richards D, Roberts C, et al. The clinical effectiveness of guided self-help versus waiting-list control in the management of anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*. 2005;35(11):1633-43.
- Scogin F, Jamison C, Gochneaur K. Comparative efficacy of cognitive and behavioral bibliotherapy for mildly and moderately depressed older adults. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. [Clinical Trial Comparative Study Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 1989 Jun;57(3):403-7.
- Smith NM, Floyd MR, Scogin F, Jamison CS. Three-year follow-up of bibliotherapy for depression. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. [Clinical Trial]. 1997 Apr;65(2):324-7.
- Stice E, Burton E, Bearman SK, Rohde P. Randomized trial of a brief depression prevention program: an elusive search for a psychosocial placebo control condition. *Behaviour research and therapy* [serial on the Internet]. 2007; (5): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/484/CN-00617484/frame.html>.
- Stice E, Rohde P, Seeley JR, Gau JM. Brief Cognitive-Behavioral Depression Prevention Program for High-Risk Adolescents Outperforms Two Alternative Interventions: A Randomized Efficacy Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2008;76(4):595-606.
- STF = Significantly treatment favorable; NS = Not significant

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-4. Caffeine 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Leibenluft 1993	non-RCT	normal volunteer (n=26), subjects with psychiatric diagnosis (major depression (n=35), seasonal affective disorder (n=117), alcohol dependence without depression (n=16), primary depression with alcohol dependence (n=24))	Caffeine use in psychiatric diagnosis group	Caffeine use in normal volunteer group		self-reported used of caffeine	significantly higher caffeine usage in subjects with diagnosis group vs normal volunteer group	association rather than causality
Veleber 1984	non-RCT	volunteers	caffeine 150mg (n=52), 300mg (n=63)	no caffeine (n=42)	1시간	multiple affect adjective checklist	dose level was a significant predictor of depression score	

Leibenluft E, Fiero PL, Bartko JJ, Moul DE, Rosenthal NE. Depressive symptoms and the self-reported use of alcohol, caffeine, and carbohydrates in normal volunteers and four groups of psychiatric outpatients. American Journal of Psychiatry. 1993 Feb;150(2):294-301.

Veleber DM, Templer DI. Effects of caffeine on anxiety and depression. Journal of Abnormal Psychology. 1984 Feb;93(1):120-2.

표 8-5. Carbohydrate-rich protein-poor diet 증재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Cline 2000	RCT	military personnel with desert training	carbohydrate beverage (8% maltodextrin) (n=32)	placebo beverage (n=31)	11일	POMS	NS	
Halyburton 2007	RCT	overweight or obese subjects	고탄수화물+저지방 (n=45)	저탄수화물+고지방 (n=48)	8주	BDI, POMS	NS	
Keith 1991	non-RCT	highly trained female cyclists (n=7)	고탄수화물, 중탄수화물	저탄수화물	1주	POMS	STF	7명 모두 무작위순으로 3가지 식이요법을 각각 1주씩 실천함
Prusaczyk 1992	non-RCT	건강한 성인 남성 (n=14)	고탄수화물, 저탄수화물	정상 탄수화물	3일	POMS	NS	glycogen depletion protocol 수행 후에 식이요법
Weidner 1992	non-RCT	community dwelling families	고탄수화물+저지방 (n=165)	전형적인 미국식 식이 (n=140)	5년	Hopkins Symptom Checklist	STF	cohort study

Cline AD, Tharion WJ, Tulley RT, Hotson N, Lieberman HR. Influence of a carbohydrate drink on nutritional status, body composition and mood during desert training. Aviation Space and Environmental Medicine. 2000;71(1):37-44.

Halyburton AK, Brinkworth GD, Wilson CJ, Noakes M, Buckley JD, Keogh JB, et al. Low- and high-carbohydrate weight-loss diets have similar effects on mood but not cognitive performance. American Journal of Clinical Nutrition. 2007;86(3):580-7.

Keith RE, O'Keeffe KA, Blessing DL, Wilson G. Alterations in dietary carbohydrate, protein, and fat intake and mood state in trained female cyclists.

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

Medicine & Science in Sports & Exercise. 1991 Feb;23(2):212-6.

Prusaczyk WK, Dishman RK, Cureton KJ. No effects of glycogen depleting exercise and altered diet composition on mood states. Medicine & Science in Sports & Exercise. 1992 Jun;24(6):708-13.

Weidner G, Connor SL, Hollis JF, Connor WE. Improvements in hostility and depression in relation to dietary change and cholesterol lowering. The Family Heart Study. Annals of Internal Medicine. [Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. 1992 Nov 15;117(10):820-3.

STF = Significantly treatment favorable; NS = Not significant

표 8-6. Computerized Interventions 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Clarke 2005	RCT	depressed adults & age/gender matched nondepressed adults	ODIN program with postcard reminders (n=75) ODI program with telephone reminders (n=80)	no-access control (n=100)	16wks	CES-D SF-12 Healthcare Utilizations	STF	different reminder group간 차이는 없음
Clarke 2002	RCT	depressed adults & age/gender matched nondepressed adults	experimental web site (n=144)	no-access control (n=155)	32wks	CES-D Healthcare Utilizations	NS	post-hoc 분석을 통해 modest effect
Grime 2004	RCT	10 or more cumulative days stress-related absenteeism in the last 6 month	Beating the Blues+conventional care (n=24)	Conventional Care (n=24)	6months	HADS depression Score	NS	단기(1개월)에는 STF
Mackinnon 2008	RCT	Elevated depression scores from community	CBT internet intervention(MoodGYM) (n=182)	Depression information website(BluePages) (n=165) Control (n=178)	12months	CES-D	STF	information homepage도 control에 비해 STF

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

Spek 2008	RCT	Subthreshold depression (EDS score > 12 and no DSM-IV depression Dx)	Internet (n=102)	Group CBT (n=99) Waiting List (n=100)	12months	BDI WHO CIDI	STF	Internet과 Group CBT는 NS
-----------	-----	--	------------------	--	----------	-----------------	-----	-------------------------

Clarke. Overcoming Depression on the Internet (ODIN) (2): A Randomized Trial of a Self-Help Depression Skills Program With Reminders. J Med Internet Res. 2005;7(2):e16.

Clarke. Overcoming Depression on the Internet (ODIN): A Randomized Controlled Trial of an Internet Depression Skills Intervention Program. J Med Internet Res. 2002;4(3):e14.

Grime PR. Computerized cognitive behavioural therapy at work: A randomized controlled trial in employees with recent stress-related absenteeism. Occupational Medicine. 2004;54(5):353-9.

Mackinnon A, Griffiths KM, Christensen H. Comparative randomised trial of online cognitive-behavioural therapy and an information website for depression: 12-Month outcomes. British Journal of Psychiatry. 2008;192(2):130-4.

Spek V, Cuijpers P, Nykiforuk I, Smits N, Riper H, Keyzer J, et al. One-year follow-up results of a randomized controlled clinical trial on internet-based cognitive behavioural therapy for subthreshold depression in people over 50 years. Psychological medicine [serial on the Internet]. 2008;38,635-639

표 8-7. Dance 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Brooks 1989	non-RCT	hospitalized psychiatric patients and nonhospitalized subjects	dance movement therapy (n=20)	control (n=20)	1시간	Multiple Affect Adjective Check List	STF	
Haboush 2006	RCT	older subjects with mild to moderate depression	ballroom dance	waiting list control	8주	HAM-D, GDS	NS	
Jeon 2005	RCT	우울증 없는 여성노인	건강운동체조 (중강도의 한국춤) (n=140)	control (n=140)	1주	GDS	STF	비동등성 대조군 전후 실험설계
Jeong 2005	RCT	adolescents with mild depression	dance movement therapy (n=20)	control (n=20)	12주	Symptom Checklist-90-Revision	STF	

Brooks D, Stark A. The effect of dance/movement therapy on affect: A pilot study. American Journal of Dance Therapy. 1989 Fall-Win;11(2):101-12.

Haboush A, Floyd M, Caron J, LaSota M, Alvarez K. Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study. Arts in Psychotherapy. 2006;33(2):89-97.

Jeon MY, Bark ES, Lee EG, Im JS, Jeong BS, Choe ES. [The effects of a Korean traditional dance movement program in elderly women]. Taehan Kanho Hakhoe chi [serial on the Internet]. 2005; (7): Available from:

<http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/971/CN-00552971/frame.html>.

Jeong YJ, Hong SC, Lee MS, Park MC, Kim YK, Suh CM. Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. The International journal of neuroscience [serial on the Internet]. 2005; (12): Available from:

<http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/971/CN-00552971/frame.html>.

STF = Significantly treatment favorable; NS = Not significant

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-8. Exercise 증재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Ahmadi 2002	RCT	여성 운동선수 자원자 (mild to severe depression)	1. body-building 1개월 course (n=60) 2. body-building 2개월 (n=100)	1. 치료군의 before 2. control (n=100)	1. 1개월 2. 2개월	BDI	STF	1. 전후 비교
Andersen 1999	RCT	Obese women	aerobic exercise (n=20)	moderate lifestyle activity(n=20)	68주	BDI	STF	
Armstrong 2004	RCT	산후우울증	exercise(pram walking) (n=9)	social support (n=10)	12주	EPDS	STF	
Babyak 2000	RCT	MDD adults	Exercise(n=25)	Medication(n=29) Combination(n=29)	10개월	HRSD	NS in 4month STF in 10month0	
Bartholomew 2005	RCT	MDD adults	aerobic exercise (n=20)	quite rest (n=20)	1시간	POMS	STF	
Bennett 1982	non-RCT	Older Adults with depression	Exercise(n=10)	Control(n=9)	8주	Zung SDS	STF	
Blumenthal 1991	RCT	61세 이상 건강한 노인	1. aerobic exercise (n=33) 2. Yoga (n=34)	waiting list (n=34)	4개월	CES-D	1. STF in men 2. NS	

Blumenthal 1999	RCT	Olds with MDD	Exercise training(n=53)	Medication(n=48) Combined(n=55)	16주	HAM-D BDI	NS	
Blumenthal 2007	RCT	major depression Adult	home-based exercise (n=53) Supervised exercises (n=51)	antidepressant(sertral ine, 50-200mg daily)(n=49) placebo pill(n=49)	4개월	HAM-D	NS	
Brenes 2007	RCT	minor depression 가진 65세 이상 노인 건강하고 규칙적으로 운동하지 않는 성인	운동 (n=14)	usual care (n=12)	16주	HAM-D	STF (p=0.09)	pilot clinical trial
Brown 1995	RCT	규칙적으로 운동하지 않는 성인	mindful exercise-a Tai Chi type program (n=18)	control (n=31)	16주	POMS	STF	
Chin A Paw 2004	RCT	Olds living in long term care facilities	resistance training (n=57) functional training (n=60) combined training (n=56)	control(n=51)	6개월	GDS	NS	
Chu 2009	RCT	1주일에 세 번 이하로 운동하는 여성 (mild to moderate depression)	고강도 aerobic training (n=18)	stretching control (n=18)	10주	BDI-II	STF	

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

Ciechanowski 2004	RCT	Olds with minor depression or dysthymia	PEARLIS program(exercise포함 됨)(n=72)	Usual care (n=66)	12개월	HSCL-20 scores	STF	
Cramer 1991	RCT	mildly obese women	Exercise(n=18)	Non exercise(n=17)	15주	POMS	NS	
Daley 2008	RCT	산후 우울증 가진 여성	운동 (n=20)	usual care (n=18)	12주	EPDS	NS	pilot clinical trial
DiLorenzo 1999	RCT	Healthy adults	Exercise(n=82)	Controls(n=29)	12개월	BDI POMS	STF	
Dunn 2005	RCT	mild to moderate depression 가진 성인	고강도(17.5kcal/kg/we ek) aerobic exercise (n=18)	3일/주 flexibility exercise (n=13)	12주	HAM-D	STF	
Emery 1990	RCT	Older adults	Exercise(n=14)	Control(n=24)	12주	CES	STF	
Gitlin 1992	RCT	Healthy elderly	bicycle exercise(2hr/wks) (n=127)	control group(met once a week) (n=127)	4개월	CESD	NS	

Greist 1979	RCT	Depresseds Adults	running treatment(n=10)	time-limited psychotherapy(n=6) time-unlimited psychotherapy(n=12)	12개월	SCL-90	NS	
Heh 2008	non-RCT	산후우울증	exercise support (n=40)	standard care (n=40)	5개월	EPDS	STF	
Khatri, 2001	RCT	depressed adults	aerobic exercise (n=42)	antidepressant medication(n=42)	4개월	HAM-D BDI	NS	
King 1993	RCT	주2번 이상 운동하지 않는 50-65세 성인 (normal to mild depression)	exercise (n=225)	control (n=75)	12개월	BDI	NS	
King 1989	RCT	규칙적으로 운동하지 않는 중년 건강한 성인	home-based aerobic exercise training program (n=60)	control (n=60)	6개월	14-item rating scale	NS	
Krogh 2009	RCT	mild to moderate depression 가진 성인	1. aerobic training 주2회 4개월 (n=55) 2.strength training 주2회 4개월 (n=55)	relaxation training 주2회 4개월 (n=55)	4개월, 12개월	HAM-D	NS	DEMO trial
Krogh 2007	RCT	-	-	-	-	-	-	design paper for DEMO trial

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

Legrand 2007	RCT	mild to moderate depression 가진 성인	고빈도(주 3-5회) aerobic exercise (n=8)	저빈도 exercise (주로 stretching) (n=7)	8주	BDI	STF	pilot study
Leppamaki 2002-JAD	RCT	건강한 성인 with normal to mild depression	exercise in bright light in winter (n=80)	실내 exercise in winter (n=80)	8주	HAM-D	STF	
Leppamaki 2002	RCT	mild to moderate depression 가진 성인	주2회 실내 exercise (n=40)	주2회 stretching/relaxation (n=42)	8주	HAM-D	STF (p=0.02)	
MacMahon 1988	non-RCT	감옥에 수감된 청소년 (normal to severe depression)	aerobic exercise (n=32)	limited exertion (n=37)	3개월	BDI	STF	
Mather 2002	RCT	53세 이상의 affective disorder를 항우울제 복용 성인	exercise class+항우울제 복용 (n=43)	health education talk+항우울제 복용 (n=43)	10주	HAM-D	STF (p=0.05)	
McCann 1984	RCT	여대생 with at least mild depression	aerobic exercise (n=16)	1. relaxation exercise (n=15) 2. placebo (n=16)	10주	BDI	STF	

McMurdo 1992	RCT	60-81세 노인	exercise (n=44)	health education (n=43)	32주	GDS	NS	양군 모두 전후비교 시에는 우울증상 호전
McNeil 1991	RCT	moderately depressed elderly	walking (n=10)	waiting list control (n=10)	4주	BDI	STF	
Moses 1989	non-RCT	Sedentary adult volunteer	High exercise(n=18) Moderate exercise(n=19)	Attention Placebo(n=18) waiting list(n=20)	3개월	POMS	STF	only in moderate group
Motl 2005	RCT	Older adults with depressed symptoms over 5yrs	walking(n=85)	toning(n=89) (low intensity resistance/flexibility trainig)	60개월	GDS	NS	
Nabkasorn 2006	RCT	Adults with mild to moderate depression	Exercise (n=21)	Daily activity (n=28)	16주	CES-D	NS	Cross over design
Roth 1987	RCT	healthy student with depressed symptoms	exercise training(n=18)	relaxation training(n=19) no treatment control (n=18)	2개월	BDI	STF only in first 5weeks	
Sims 2006	RCT	Olds with depressive Symptoms	Progressive resistance training+Advice (n=14)	Advice only (n=18)	6개월	GDS CESD	NS	

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

Singh 2001	RCT	depressed patients	10주 간 감독 하에 운동+그 후 10주 간 개별 운동 (n=15)	10주 간 강의 수강 (n=14)	20주, 26개월	BDI	STF	
Ahmadi J, Samavatt F, Sayyad M, Ghanizadeh A, Ahmadi J, Samavatt F, et al. Various types of exercise and scores on the Beck Depression Inventory. Psychological Reports. [Validation Studies]. 2002 Jun;90(3 Pt 1):821-2.								
Andersen RE, Wadden TA, Bartlett SJ, Zemel B, Verde TJ, Franckowiak SC. Effects of lifestyle activity vs structured aerobic exercise in obese women: a randomized trial. JAMA. 1999 Jan 27;281(4):335-40.								
Armstrong K, Edwards H. The effectiveness of a pram-walking exercise programme in reducing depressive symptomatology for postnatal women. Int J Nurs Pract. 2004 Aug;10(4):177-94.								
Babyak M, Blumenthal JA, Herman S, Khatri P, Doraiswamy M, Moore K, et al. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. Psychosom Med. 2000 Sep-Oct;62(5):633-8.								
Bartholomew JB, Morrison D, Ciccolo JT. Effects of acute exercise on mood and well-being in patients with major depressive disorder. Med Sci Sports Exerc. 2005 Dec;37(12):2032-7.								
Bennett J, Carmac M, Gardner V. The Effect of a Program of Physical Exercise on Depression in Older Adults. Physical Educator. 1982;39(1):p21-4.								
Blumenthal JA, Emery CF, Madden DJ, Schniebolck S, Walsh-Riddle M, George LK, et al. Long-term effects of exercise on psychological functioning in older men and women. Journal of Gerontology. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. 1991 Nov;46(6):P352-61.								
Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, et al. Effects of exercise training on older patients with major depression. Arch Intern Med. 1999 Oct 25;159(19):2349-56.								
Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, Watkins L, Hoffman BM, Barbour KA, et al. Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. Psychosom Med. 2007 Sep-Oct;69(7):587-96.								
Brenes GA, Williamson JD, Messier SP, Rejeski WJ, Pahor M, Ip E, et al. Treatment of minor depression in older adults: a pilot study comparing sertraline and exercise. Aging & Mental Health. [Randomized Controlled Trial Research Support, N.I.H., Extramural]. 2007 Jan;11(1):61-8.								
Brown DR, Wang Y, Ward A, Ebbeling CB, Fortlage L, Puleo E, et al. Chronic psychological effects of exercise and exercise plus cognitive strategies. Medicine & Science in Sports & Exercise. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 1995 May;27(5):765-75.								

-
- Chin A Paw MJM, van Poppel M, Twisk J, van Mechelen W. Effects of resistance and all-round, functional training on quality of life, vitality and depression of older adults living in long-term care facilities: a 'randomized' controlled trial [ISRCTN87177281]. BMC Geriatr. 2004;4(5).
- Chu IH, Buckworth J, Kirby TE, Emery CF. Effect of exercise intensity on depressive symptoms in women. Mental Health and Physical Activity. 2009;2(1):37-43.
- Ciechanowski P, Wagner E, Schmaling K, Schwartz S, Williams B, Diehr P, et al. Community-integrated home-based depression treatment in older adults: a randomized controlled trial. JAMA. 2004 Apr 7;291(13):1569-77.
- Cramer SR, Nieman DC, Lee JW. The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. J Psychosom Res. 1991;35(4-5):437-49.
- Daley A, Winter H, Grimmett C, McGuinness M, McManus R, MacArthur C, et al. Feasibility of an exercise intervention for women with postnatal depression: a pilot randomised controlled trial. British Journal of General Practice. [Multicenter Study Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2008 Mar;58(548):178-83.
- DiLorenzo TM, Bargman EP, Stucky-Ropp R, Brassington GS, Frensch PA, LaFontaine T. Long-term effects of aerobic exercise on psychological outcomes. Prev Med. 1999 Jan;28(1):75-85.

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-9. Humor 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Danzer 1990	RCT	우울한 슬라이드를 본 여대생 (N=38)	humourous audiotape	waiting control (no tape)	tape 청취 직후	Multiple Affect Adjective Check List	STF (전후비교)	
Houston 1998	non-RCT	older subjects without depression	humorous activity (sing-a-long cassette) (n=31)	normal level of care (n=30)	5주	HADS	STF	

Danzer A, Dale JA, Klions HL. Effect of exposure to humorous stimuli on induced depression. Psychological Reports. 1990 Jun;66(3 Pt 1):1027-36.

Houston DM, McKee KJ, Carroll L, Marsh H. Using humour to promote psychological wellbeing in residential homes for older people. Aging and Mental Health. 1998;2(4):328-32.

STF = Significantly treatment favorable; NS = Not significant

표 8-10. Light exposure 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Leppamaki 2004	RCT	아래와 중복	아래와 중복	아래와 중복	아래와 중복	아래와 중복	아래와 중복	
Leppamaki 2002	RCT	volunteers with normal to mild depression	aerobics in bright light (n=40)	aerobics in normal room light (n=42)	8주	HAM-D	STF	
Lingjaerde 1998	RCT	winter depression	lightbox treatment 6일간 오전 2시간 (n=34)	dawn simulation 2주간 (n=27)	2주	visual analogue scale	STF	

Leppamaki S, Haukka J, Lonnqvist J, Partonen T. Drop-out and mood improvement: A randomised controlled trial with light exposure and physical exercise. BMC Psychiatry. 2004 Aug;4.

Leppamaki SJ, Partonen TT, Hurme J, Haukka JK, Lonnqvist JK, Leppamaki SJ, et al. Randomized trial of the efficacy of bright-light exposure and aerobic exercise on depressive symptoms and serum lipids. Journal of Clinical Psychiatry. [Clinical Trial Comparative Study Randomized Controlled Trial]. 2002 Apr;63(4):316-21.

Lingjaerde O, Foreland AR, Dankertsen J. Dawn simulation vs. lightbox treatment in winter depression: a comparative study. Acta Psychiatrica Scandinavica. [Clinical Trial Comparative Study Randomized Controlled Trial]. 1998 Jul;98(1):73-80.

STF = Significantly treatment favorable; NS = Not significant

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-11. Massage 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Field 2008	RCT	prenatally (mildly) depressed women (n=57)	massage twice weekly from partners	control	20 weeks gestation until the end of pregnancy	CES-D	STF	
Field 2004	RCT	depressed pregnant women	massage for 20min/week from partners (n=28)	muscle relaxation (n=28), standard prenatal care (n=28)	16주	CES-D	STF	
Imura 2006	non-RCT	healthy postpartum mothers	aromatherapy massage (n=16)	standard postpartum care (n=20)	마사지 30분 후	POMS	STF	
Manber 2004	RCT	depressed pregnant women	massage (n=20)	active control acupuncture (n=21)	8주	BDI, HAM-D	NS	
Sharpe 2007	RCT	older adults (≥60세)	massage twice weekly (n=25)	guided relaxation sessions (n=24)	4주	General Well-being Schedule	STF	

Field T, Figueiredo B, Hernandez-Reif M, Diego M, Deeds O, Ascencio A, et al. Massage therapy reduces pain in pregnant women, alleviates prenatal depression in both parents and improves their relationships. Journal of Bodywork & Movement Therapies. [Clinical Trial Randomized

Controlled Trial Research Support, N.I.H., Extramural Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2008 Apr;12(2):146-50.

Field T, Diego MA, Hernandez-Reif M, Schanberg S, Kuhn C. Massage therapy effects on depressed pregnant women. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. 2004 Jun;25(2):115-22.A1:A3

Imura M, Misao H, Ushijima H, Imura M, Misao H, Ushijima H. The psychological effects of aromatherapy-massage in healthy postpartum mothers. Journal of Midwifery & Women's Health. [Clinical Trial]. 2006 Mar-Apr;51(2):e21-7.

Manber R. Acupuncture: a promising treatment for depression during pregnancy. Journal of Affective Disorders. 2004;83(1):89-95.

Sharpe PA, Williams HG, Granner ML, Hussey JR, Sharpe PA, Williams HG, et al. A randomised study of the effects of massage therapy compared to guided relaxation on well-being and stress perception among older adults. Complementary Therapies in Medicine. [Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2007 Sep;15(3):157-63.

STF = Significantly treatment favorable; NS = Not significant

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-12. Meditation 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Chambers 2008	non-RCT	Healthy people	Mindfulness (n=20)	Control (n=20)	7-10days	BDI	STF	
Deberry 1989	RCT	Old people without psychological disease	Relaxation meditation (n=13)	Cognitive restructuring (n=10) Pseudo treatment control (n=9)	Immediate ly	BDI	NS	
DeBerry 1982	RCT	Old people without psychological disease	Relaxation meditation with F/U (n=12) Relaxation meditation w/o F/U (n=12)	Conrtol (n=12)	10wks	Zung Depresssion Score	STF	
Huffziger 2009	RCT	Depressed patients originally recruited during their inpatient treatment	Mindful self-focus (n=25)	Rumination (n=24) Distraction (n=27)	Immediate ly	SCID-I MADRS	NS	habitual mi minfullness는 STF
Kang 2009	RCT	Healthy people	Meditation-based stress management program (n=21)	Control group (n=20)	not mentione d	BDI	NS	stress, anxiety score는 STF

Lee 1999	non-RCT	정신과 외래치료중인 신경증 환자	Kundalini Meditation (n=30)	Comparison (n=20)	not mentione d	BDI STAI	STF	
Smith 2008	non-RCT	healthy people	MBSR (Mindfulness-base d stress reduction) (n=45)	CBSR (Cognitive-behavior al stress reduction) (n=19)	1wk	BDI	NS	
Tlaczynski 1998	RCT	Healthy people	Meditation (n=21)	Relaxation (n=20) Control (n=21)	6wks	CAS depression score	STF	

Chambers R, Lo BCY, Allen NB. The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*. 2008;32(3):303-22. Deberry S, Davis S, Reinhard KE. A comparison of meditation-relaxation and cognitive/behavioral techniques for reducing anxiety and depression in a geriatric population. *Journal of Geriatric Psychiatry*. [Comparative Study]. 1989;22(2):231-47. DeBerry S. The effects of meditation-relaxation on anxiety and depression in a geriatric population. *Psychotherapy*. 1982;19(4):512-21. Huffziger S, Kuehner C. Rumination, distraction, and mindful self-focus in depressed patients. *Behaviour Research and Therapy*. 2009 Mar;47(3):224-30. Kang YS, Choi SY, Ryu E, Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today*. [Randomized Controlled Trial]. 2009 Jul;29(5):538-43. Lee JH, Kim YM, Choi YM. The effect of meditation on depression and anxiety. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association* [serial on the Internet]. 1999; (3): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/038/CN-00713038/frame.html>. Smith BW, Shelley BM, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Bernard J, et al. A pilot study comparing the effects of mindfulness-based and cognitive-behavioral stress reduction. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*. [Clinical Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2008 Apr;14(3):251-8. Tlaczynski J, Tantriella M. A comparison of the effects of Zen breath meditation or relaxation on college adjustment. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*. 1998 Mar;41(1):32-43.

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-13. Music 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Chan 2009	RCT	participants at a community day care center 60years over	Received Music (n=25)	Received no music (n=25)	4wks	GDS	STF	
Hanser 1994	RCT	Participants with history of Major or Minor depressive disorder	Self-administrated Music Therapy (n=10)	Home-based Music Therapy (n=10) Wait List Control (n=10)	9months	GDS BSI-GSI	STF	
Harmat 2008	RCT	Students with sleep complaints	Listening to Music (n=35)	Listening to Audiobook (n=30) Control (n=29)	3wks	BDI	NS	Primary Outcome아님

Chan MF, Chan EA, Mok E, Tse FYK. Effect of music on depression levels and physiological responses in community-based older adults. International Journal of Mental Health Nursing. 2009 Aug;18(4):285-94.

Hanser S. Effects of a Music Therapy Strategy on Depressed Older Adults. Journal of Gerontology. 1994;49(6):265-9.

Harmat L, Tak's J, R Bi. Music improves sleep quality in students. Journal of advanced nursing . 2008; (3):

표 8-14. Omega-3 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Fontani 2005	RCT	healthy volunteers (n=33)	omega-3 fatty acids	placebo (olive oil)	70일	POMS	STF	double-blind cross-over design
Llorente 2003	RCT	postpartum depression (mild to moderate)	docosahexaenoic acid 200mg/일 (n=44)	placebo (n=45)	4개월	BDI	NS	
Rees 2008	RCT	perinatal depression (mild to moderate)	fish oil 6g/일 (n=13)	placebo (n=13)	6주	EPDS, HDRS, MADRS	NS	
Silvers 2005	RCT	mild to moderate depression	fish oil 8g/일+항우울제 (n=40)	placebo (olive oil)+항우울제 (n=37)	12주	BDI II, HDRS	NS	
van de Rest 2008	RCT	65세 이상 (우울증 없음)	fish oil 1800mg/일 (n=96)	placebo (n=106)	26주	CES-D, MADRS, GDS-15, HADS	NS	

Fontani G, et al. Blood profiles, body fat and mood state in healthy subjects on different diets supplemented with Omega-3 polyunsaturated fatty acids. Eur J Clin Invest 2005;35:499-507. Llorente AM, et al. Effect of maternal docosahexaenoic acid supplementation on postpartum depression and information processing. American journal of obstetrics and gynecology. 2003; (5): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/452/CN-00437452/frame.html>. Rees A-M, Austin M-P, Parker GB. "Omega-3 fatty acids as a treatment for perinatal depression: Randomized double-blind placebo-controlled trial". Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 2008 Mar;42(3):199-205. Silvers KM, Woolley CC, Hamilton FC, Watts PM, Watson RA, Silvers KM, et al. Randomised double-blind placebo-controlled trial of fish oil in the treatment of depression. Prostaglandins Leukotrienes & Essential Fatty Acids. 2005 Mar;72(3):211-8. van de Rest O, et al. Effect of fish-oil supplementation on mental well-being in older subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. American Journal of Clinical Nutrition. 2008 Sep;88(3):706-13. STF = Significantly treatment favorable at 5% significance level; NS = Not significant

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-15. Pets 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Lutwick-Bloom 2005	non-RCT	Old Patients residing in nursing homes	Visit with dog (n=42)	Visit w/o dog (n=26)	2wks	GDS POMS	STF	

Lutwick-Bloom P, Wijewickrama R, Smith B. Effects of Pets versus People Visits with Nursing Home Residents. Journal of Gerontological Social Work. 2005;44(3-4):137-59.

표 8-16. Pleasant activities 증재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Cernin 2009	RCT	Participants in senior assisted living communities	Pleasant Activity Immediate Tr (n=8)	Wait List (n=7)	6months	GDS	STF	

Cernin P, Lichtenberg P. Behavioral treatment for depressed mood: A pleasant events intervention for seniors residing in assisted living. Clinical Gerontologist. 2009 Jul;32(3):324-31.

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-17. Prayer 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
O'Laoire 1997	RCT	Healty people	Prayed for directed and non-directed (n=90)	Control (=406)	not mentioned	BDI	STF	

O'Laoire S. An experimental study of the effects of distant, intercessory prayer on self-esteem, anxiety, and depression. *Alternative Therapies in Health & Medicine*. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial]. 1997 Nov;3(6):38-53.

표 8-18. Qigong 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Lee 2006	non-RCT	임산부	기태교 프로그램 (n=20)	대조군 (n=20)	4wks	BDI	STF	

Lee KO, Kim KR, Ahn SH. Effects of a Qigong prenatal education program on anxiety, depression and physical symptoms in pregnant women. Korean Journal of Women Health Nursing [serial on the Internet]. 2006; (3): Available from: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clcentral/articles/306/CN-00677306/frame.html>.

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-19. Recreation 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Plati 2006	non-RCT	Institutionalized old people	Institutionalized with activities (n=37)	Institutionalized w/o activities (n=46)	not mentioned	GDS	NS	
Rosen 1997	RCT	Nursing home residents	Planned Activities (n=11)	Wait list (n=11)	2months	HAMD GDS	NS	

Plati MC, Covre P, Lukasova K, de Macedo EC, Plati MCF, Covre P, et al. Depressive symptoms and cognitive performance of the elderly: relationship between institutionalization and activity programs. Revista Brasileira de Psiquiatria. [Comparative Study Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2006 Jun;28(2):118-21.

Rosen J, Rogers JC, Marin RS, Mulsant BH, Shahar A, Reynolds CF, 3rd. Control-relevant intervention in the treatment of minor and major depression in a long-term care facility. American Journal of Geriatric Psychiatry. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. 1997;5(3):247-57.

표 8-20. Reflexology 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Song 2006	non-RCT	요양원 거주 노인 (MMSE>24)	발반사마사지 (n=25)	대조군 (n=25)	Immediately	노인우울척도 (Brink)	NS	

Song RH, Kim DH, Song R-H, Kim D-H. [The effects of foot reflexion massage on sleep disturbance, depression disorder, and the physiological index of the elderly]. Daehan Ganho Haghoeji. [Controlled Clinical Trial English Abstract]. 2006 Feb;36(1):15-24.

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-21. Relaxation 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Deberry 1989	RCT	Old people without psychological disease	Relaxation meditation (n=13)	Cognitive restructuring (n=10) Pseudo treatment control (n=9)	Immediately	BDI	NS	
DeBerry 1982	RCT	Old people without psychological disease	Relaxation meditation with F/U (n=12) Relaxation meditation w/o F/U (n=12)	Control (n=12)	10wks	Zung Depression Score	STF	
Field 2004	RCT	depressed pregnant women	massage for 20min/week from partners (n=28)	muscle relaxation (n=28), standard prenatal care (n=28)	16주	CES-D	STF	
Krogh 2009	RCT	Unipolar depression Adult	Relaxation (n=42)	Aerobic(n=48) Strength(n=47)	12months	HAMD MADRS BDI	NS	
Murphy 1995	RCT	Moderately depressed volunteer	Relaxation (n=14)	Cognitive Behavior Therapy(n=11) Medication(n=12)	16wks	BDI HRSD	NS	

Rees 1993	RCT	Postpartum	Relaxation (n=30)	Control (n=30)	4wks	not mentioned	NS	
Rees 1995	RCT	Postpartum	Relaxation (n=30)	Control (n=30)	4wks	CES-D	STF	
Tloczynski 1998	RCT	Healthy people	Meditation (n=21)	Relaxation (n=20) Control (n=21)	6wks	CAS depression score	STF	

DeBerry S. The effects of meditation-relaxation on anxiety and depression in a geriatric population. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1982 Win;19(4):512-21.

Deberry S, Davis S, Reinhard KE. A comparison of meditation-relaxation and cognitive/behavioral techniques for reducing anxiety and depression in a geriatric population. *Journal of Geriatric Psychiatry*. [Comparative Study]. 1989;22(2):231-47.

Field T. Massage therapy effects on depressed pregnant women. *J Psychosom Obstet Gynecol*. 2004;25:115-22.

Krogh J, Saltin B, Gluud C, Nordentoft M, Krogh J, Saltin B, et al. The DEMO trial: a randomized, parallel-group, observer-blinded clinical trial of strength versus aerobic versus relaxation training for patients with mild to moderate depression. *Journal of Clinical Psychiatry*. [Comparative Study Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2009 Jun;70(6):790-800.

Murphy GE, Carney RM, Knesevich MA, Wetzel RD, Whitworth P. Cognitive behavior therapy, relaxation training, and tricyclic antidepressant medication in the treatment of depression. *Psychological Reports*. [Clinical Trial Comparative Study Randomized Controlled Trial Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. 1995 Oct;77(2):403-20.

Rees BL. An exploratory study of the effectiveness of a relaxation with guided imagery protocol. *Journal of Holistic Nursing*. 1993 Sep;11(3):271-6.

Rees BL. Effect of relaxation with guided imagery on anxiety, depression, and self-esteem in primiparas. *Journal of Holistic Nursing*. [Clinical Trial Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S.]. 1995 Sep;13(3):255-67.

Tloczynski J, Tantriella M. A comparison of the effects of Zen breath meditation or relaxation on college adjustment. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*. 1998 Mar;41(1):32-43.

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-22. Taichi 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Chou 2004	RCT	Community dwelling depressed outpatient	Tai Chi (n=7)	Control (n=7)	3months	CES-D	STF	
Irwin 2007	RCT	Healthy Older adults	Tai Chi (n=59)	Health Education (n=53)	2months	BDI	STF	Intervention후 varicella zoster vaccination하고 Outcome측정

Chou KL, Lee PW, Yu EC, Macfarlane D, Cheng YH, Chan SS, et al. Effect of Tai Chi on depressive symptoms amongst Chinese older patients with depressive disorders: a randomized clinical trial. International Journal of Geriatric Psychiatry. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2004 Nov;19(11):1105-7.

Irwin MR, Augmenting Immune Responses to Varicella Zoster Virus in Older Adults: A Randomized, Controlled Trial of Tai Chi. JAGS. 2007;55:511-7.

표 8-23. Vitamin B6 증재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Bryan 2002	RCT	healthy women (mild to moderate depression)	비타민B6 75mg/일	placebo	35일	CES-D	NS	

Bryan J, Calvaresi E, Hughes D. Short term folate vitamin B12 or vitamin B6 supplementation slightly affects memory performance but not mood in women of various ages. Journal of Nutrition 2002;132(6):1345-56.

STF = Significantly treatment favorable at 5% significance level; NS = Not significant

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-24. Vitamin B12 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Hvas 2004	RCT	Individuals with an increased P-MMA	Vit B12 treatment (1mg Cyanpocobalamin injection) (n=70)	Placebo (n=70)	3months	MDI	NS	

Hvas AM, Juul S, Lauritzen L, Nexø E, Ellegaard J, Hvas A-M, et al. No effect of vitamin B-12 treatment on cognitive function and depression: a randomized placebo controlled study. Journal of Affective Disorders. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2004 Sep;81(3):269-73.

STF = Significantly treatment favorable at 5% significance level; NS = Not significant

표 8-25. Vitamin D 증재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Jorde 2008	RCT	과체중	비타민D (20 또는 40 IU)	placebo	1년	BDI	STF (ITT) NS (PP)	비타민D 두 군에서의 치료 전후로는 증상이 유의하게 호전됨

Jorde R, Sneve M, Figenschau Y, Svartberg J, Waterloo K. Effects of vitamin D supplementation on symptoms of depression in overweight and obese subjects: randomized double blind trial. Journal of Internal Medicine. [Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2008 Dec;264(6):599-609.

STF = Significantly treatment favorable at 5% significance level; NS = Not significant; ITT = intention to treat analysis; PP = per protocol analysis

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

표 8-26. Vitamin (multi) 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
America 2008	RCT	Healthy Volunteer	Multivitamine(n=27)	B-complex Vitamine (n=31) Placebo vitamine (n=28) No treatment (n=28)	6wks	BDI	NS	
Ford 2008	RCT	Older free of clinically significant depression (BDI(18)	400 μ gB12+2mg Folic Acid+25mg B6 per day (n=150)	Placebo (n=149)	24months	BDI	NS	

America A, Milling LS, America A, Milling LS. The efficacy of vitamins for reducing or preventing depression symptoms in healthy individuals: natural remedy or placebo? Journal of Behavioral Medicine. [Randomized Controlled Trial]. 2008 Apr;31(2):157-67.

Ford AH, Flicker L, Thomas J, Norman P, Jamrozik K, Almeida OP. Vitamins B12, B6, and folic acid for onset of depressive symptoms in older men: Results from a 2-year placebo-controlled randomized trial. Journal of Clinical Psychiatry. 2008 Aug;69(8):1203-9.

표 8-27. Yoga 중재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Berger 1992	non-RCT	Healthy Volunteer	Yoga (n=26)	Swimming (n=39)	Immediately	Profile of Mood States	NS	
Butler 2008	RCT	Long term(2+years) depressed condition w/o significant remission of 2months or more	Meditation and hatha yoga (n=15)	Hypnosis (n=15) Control (n=15)	9months	HRSD	NS	
Javnbakht 2009	RCT	female patient referred to yoga clinic	Ashtanga yoga (n=34)	Wait list (n=31)	2months	BDI	NS	
Kjellgren 2007	non-RCT	Healthy Volunteer	Sudarshan Kriya and related practice (n=55)	Control (n=48)	6wks	HAD	STF	
Kozasa 2008	RCT	Healthy volunteer	Siddha Samadhi Yoga (n=14)	Control (n=8)	1month	BDI	STF	
Krishnamurthy 2007	non-RCT	Old people	Yoga (n=18)	Ayurveda (n=12) Wait list (n=20)	6months	GDS	STF	
Michalsen 2005	non-RCT	self-referred feale who perceived distress	3 month Yoga (n=16)	Control (n=8)	3months	CESD-D	STF	

아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

Woolery 2004	RCT	Healthy volunteer (BDI 10-15)	Yoga (n=13)	Wait List (n=15)	Immediately	BDI	STF	
Berger BG, Owen DR. Mood alteration with yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. Perceptual & Motor Skills. [Comparative Study Research Support, Non-U.S. Gov't]. 1992 Dec;75(3 Pt 2):1331-43. Butler LD, Waelde LC, Hastings TA, Chen XH, Symons B, Marshall J, et al. Meditation with yoga, group therapy with hypnosis, and psychoeducation for long-term depressed mood: a randomized pilot trial. Journal of Clinical Psychology. [Comparative Study Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2008 Jul;64(7):806-20. Javnbakht M, Hejazi Kenari R, Ghasemi M. Effects of yoga on depression and anxiety of women. Complementary Therapies in Clinical Practice. [Randomized Controlled Trial]. 2009 May;15(2):102-4. Kjellgren A, Bood SA, Axelsson K, Norlander T, Saatcioglu F, Kjellgren A, et al. Wellness through a comprehensive yogic breathing program - a controlled pilot trial. BMC Complementary & Alternative Medicine. [Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2007;7:43. Kozasa EH, Santos RF, Rueda AD, Benedito-Silva AA, De Ornellas FL, Leite JR, et al. Evaluation of Siddha Samadhi Yoga for anxiety and depression symptoms: a preliminary study. Psychological Reports. [Evaluation Studies Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2008 Aug;103(1):271-4. Krishnamurthy MN, Telles S, Krishnamurthy MN, Telles S. Assessing depression following two ancient Indian interventions: effects of yoga and ayurveda on older adults in a residential home. Journal of Gerontological Nursing. [Randomized Controlled Trial]. 2007 Feb;33(2):17-23. Michalsen. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. Med Sci Monit. 2005;11(12):CR555-61. Woolery A, Myers H, Sternlieb B, Zeltzer L, Woolery A, Myers H, et al. A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. Alternative Therapies in Health & Medicine. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial Research Support, U.S. Gov't, Non-P.H.S. Research Support, U.S. Gov't, P.H.S.]. 2004 Mar-Apr;10(2):60-3.								

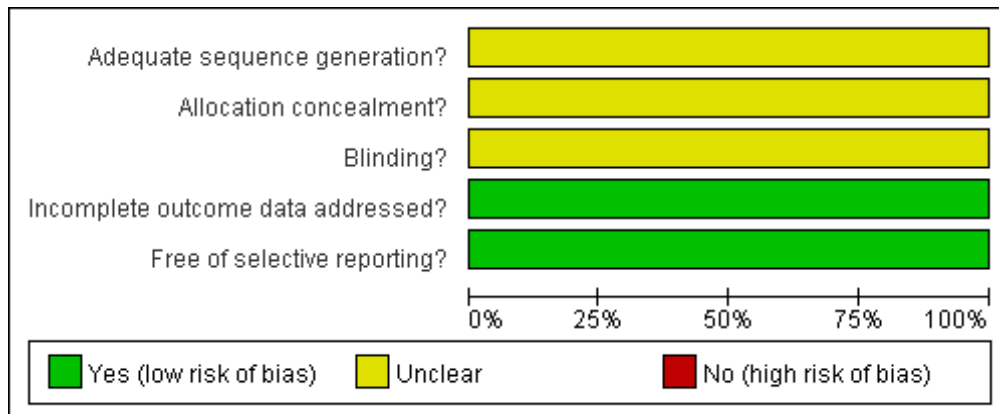
표 8-28. Forest - 원예치료 증재법 근거표

연구	연구 디자인	환자군	치료군	비교군	추적기간	성과변수	효과	비고
Morita 2007	non-RCT	Healthy volunteer	Forest day (n=541)	Control day (n=541)	Immediately	MMS-SF	STF	

Morita E, Fukuda S, Nagano J, Hamajima N, Yamamoto H, Iwai Y, et al. Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. Public Health. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2007 Jan;121(1):54-63.

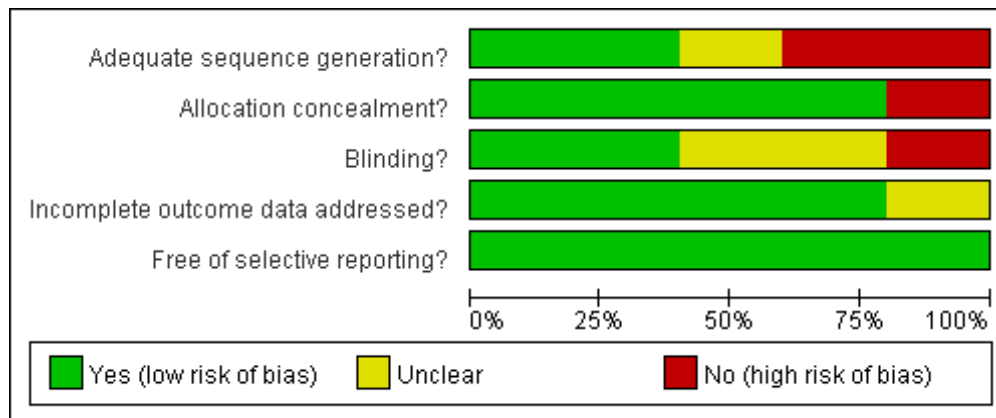
8.3. 문헌의 질 평가 결과

Alcohol



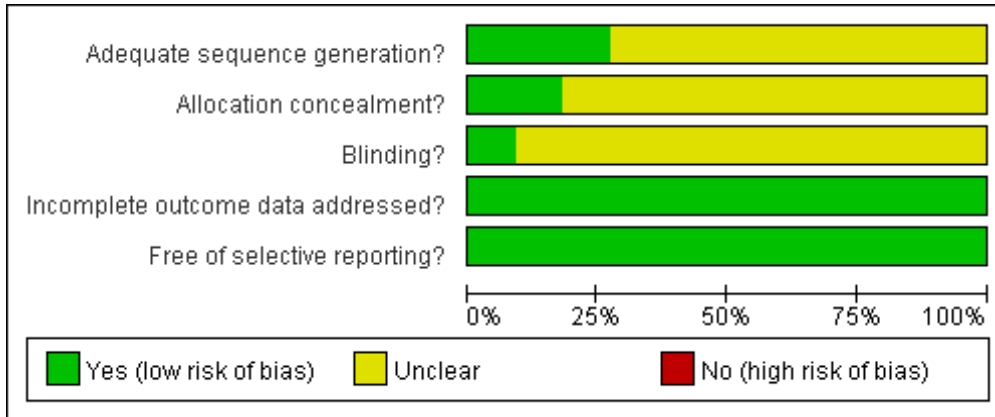
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Pihl 1980-RCT	?	?	?	+	+

Aromatherapy



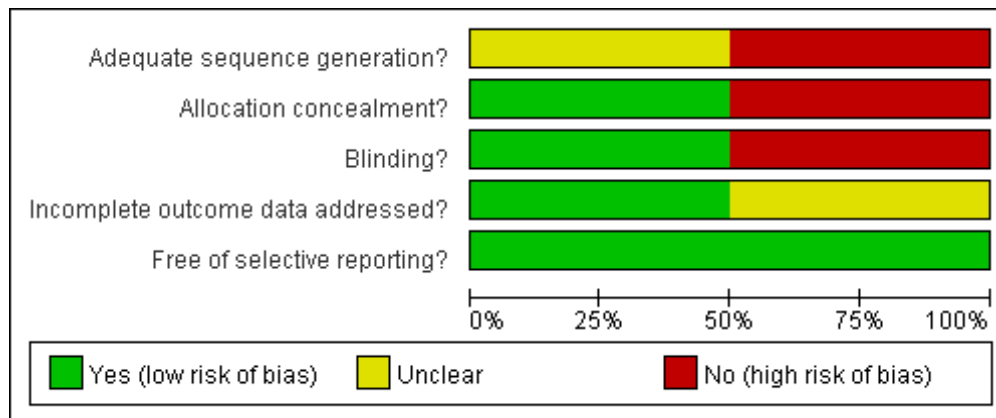
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Akhondazabeh 2007-RCT	+	+	+	+	+
Akhondazadeh 2004-RCT	+	+	+	+	+
Akhondzadeh 2003-RCT	?	+	?	+	+
Imura 2006-nonRCT	-	-	?	?	+
Lee 2006-nonRCT	-	+	-	+	+

Bibliotherapy



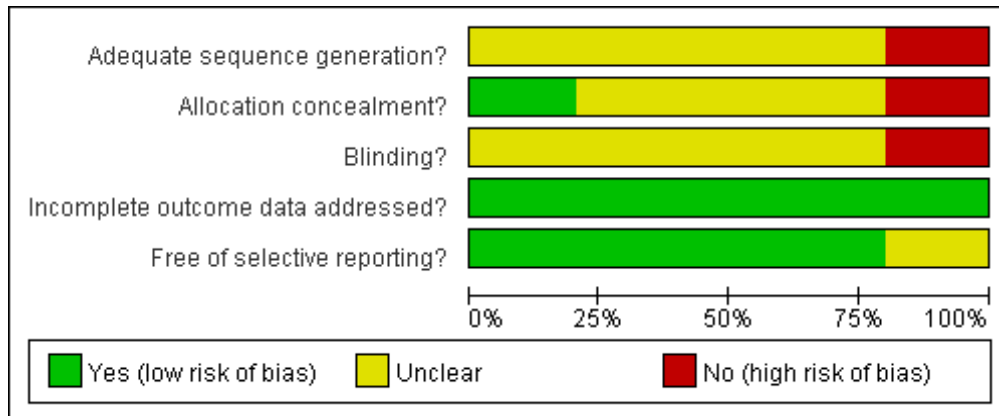
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Bilich 2008-RCT	+	?	?	+	+
Bowmand 1995-nonRCT	?	?	?	+	+
Fletcher 2005-RCT	?	+	+	+	+
Floyd 2004-nonRCT	?	?	?	+	+
Floyd 2006-nonRCT	?	?	?	+	+
Jamison 1995-nonRCT	?	?	?	+	+
Mead 2005-RCT	+	+	?	+	+
Scogin 1989-nonRCT	?	?	?	+	+
Smith 1997-RCT	?	?	?	+	+
Stice 2007-RCT	?	?	?	+	+
Stice 2008-RCT	+	?	?	+	+

Caffeine



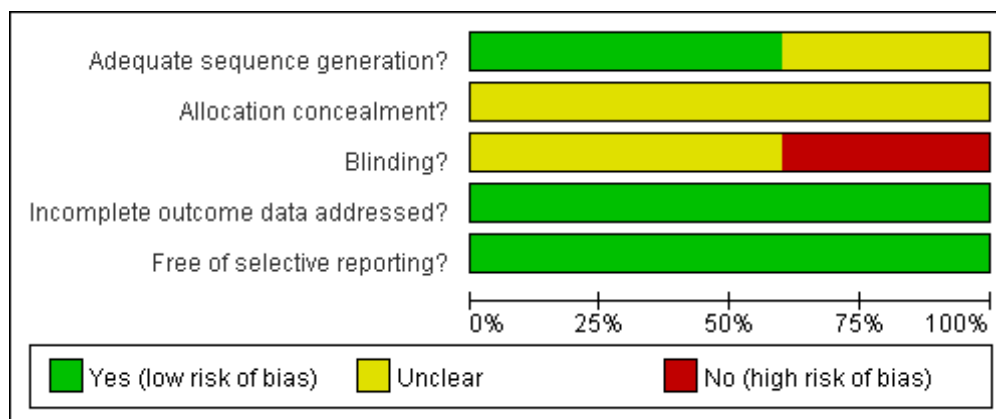
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Leibenluft 1993-nonRCT	⊖	⊖	⊖	+	+
Veleber 1984-nonRCT	?	+	+	?	+

Carbohydrate-rich protein-poor diet



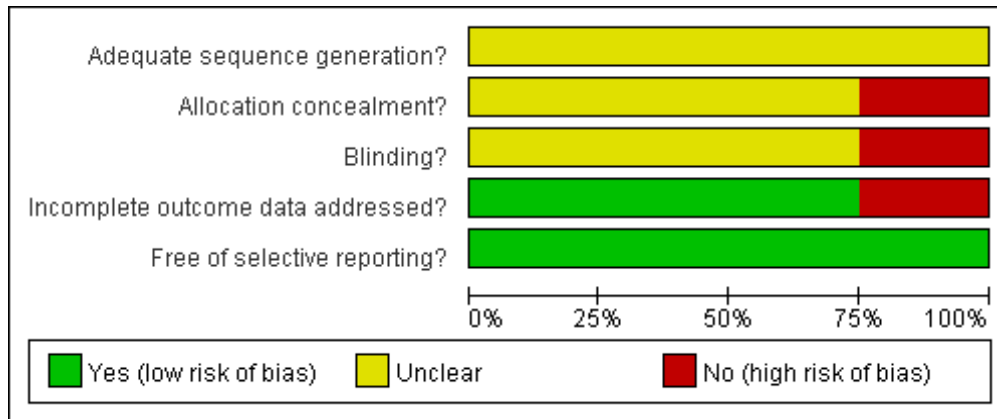
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Cline 2000-RCT	?	+	?	+	+
Halyburton 2007-RCT	?	?	?	+	+
Keith 1991-nonRCT	?	?	?	+	+
Prusaczyk 1992-nonRCT	?	?	?	+	+
Weidner 1992-nonRCT	-	-	-	+	?

Computerized Interventions



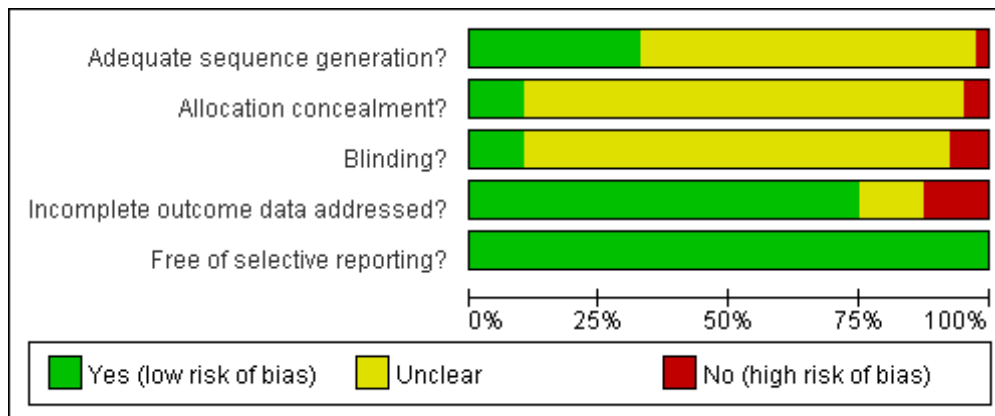
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Clarke 2002-RCT	+	?	-	+	+
Clarke 2005-RCT	+	?	-	+	+
Grime 2004-RCT	+	?	?	+	+
Mackinnin 2008-RCT	?	?	?	+	+
Spek 2008-RCT	?	?	?	+	+

Dance



	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Brooks 1989-nonRCT	?	-	-	+	+
Haboush 2006-RCT	?	?	?	+	+
Jeon 2005-RCT	?	?	?	-	+
Jeong 2005-RCT	?	?	?	+	+

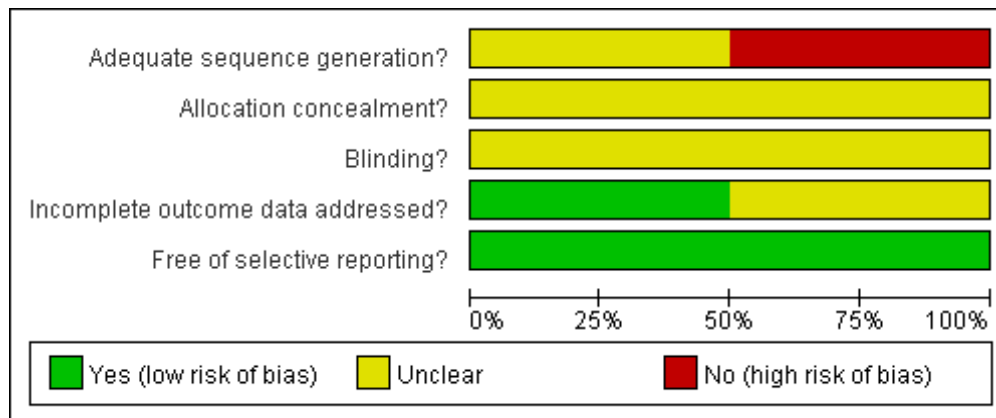
Exercise



아임상 및 경증 우울증 자기관리법의 효용성 연구

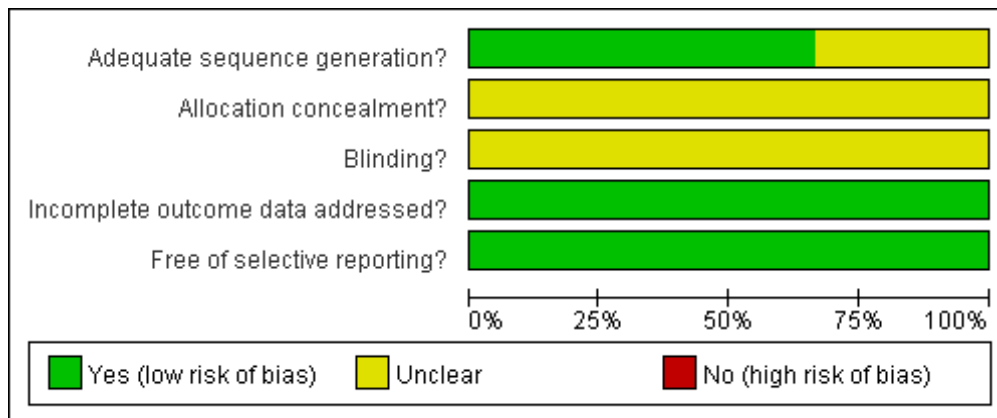
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Ahmadi 2002-nonRCT	?	?	?	?	+
Andersen 1999-RCT	?	?	?	+	+
Armstrong 2004-RCT	+	-	-	+	+
Babyak 2000-RCT	?	?	?	+	+
Bartholomew 2005-RCT	?	?	?	?	+
Bennett 1982-nonRCT	?	-	-	-	+
Blumenthal 1991-RCT	?	?	?	+	+
Blumenthal 1999-RCT	?	?	?	+	+
Blumenthal 2007-RCT	?	?	?	+	+
Brenes 2007-RCT	+	?	+	+	+
Brown 1995-RCT	?	?	?	?	+
Chin A Paw 2004-RCT	+	?	+	+	+
Chu 2009-RCT	+	?	?	+	+
Ciechanowski 2004-RCT	+	?	?	+	+
Cramer 1991-RCT	?	?	?	+	+
Daley 2008-RCT	+	?	?	+	+
DiLorenzo 1999-RCT	?	?	?	-	+
Dunn 2005-RCT	?	?	+	+	+
Emery 1990-RCT	?	?	?	+	+
Gitlin 1992-RCT	?	?	?	-	+
Greist 1979-RCT	?	?	?	+	+
Heh 2008-nonRCT	-	?	?	+	+
Khatri 2001-RCT	?	?	?	?	+
King 1989-RCT	?	?	?	?	+
King 1993-RCT	+	?	?	-	+
Krogh 2009-RCT	+	+	+	+	+
Legrand 2007-RCT	?	?	?	+	+
Leppamaki 2002(B)-RCT	?	?	?	+	+
Leppamaki 2002(R)-RCT	?	?	?	+	+
MacMahon 1988-nonRCT	?	?	?	+	+
Mather 2002-RCT	+	+	?	+	+
McCann 1984-RCT	?	?	?	+	+
McMurdo 1992-RCT	+	+	?	+	+
McNeil 1991-RCT	?	?	?	+	+
Moses 1989-RCT	?	?	?	+	+
Moti 2005-RCT	+	?	?	+	+
Nabkasorn 2006-RCT	?	?	?	+	+
Roth 1987-RCT	?	?	?	-	+
Sims 2006-RCT	+	?	-	+	+
Singh 2001-RCT	+	+	?	+	+

Humor



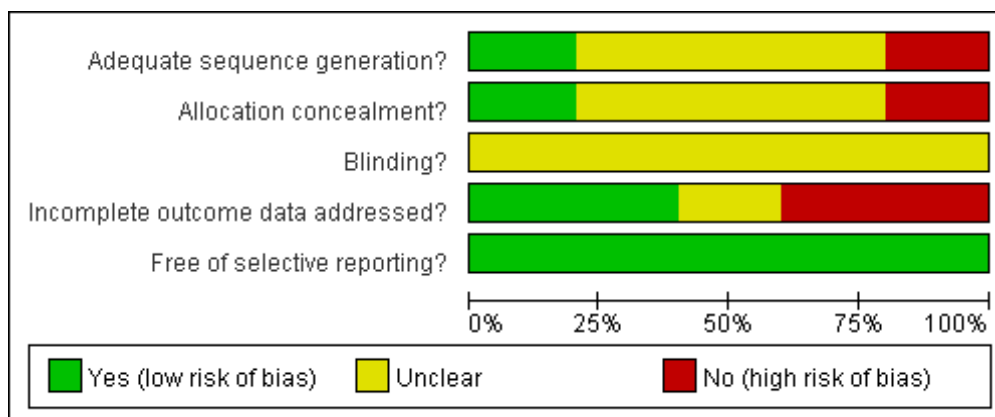
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Danzer 1990-RCT	?	?	?	+	+
Houston 1998-nonRCT	-	?	?	?	+

Light therapy



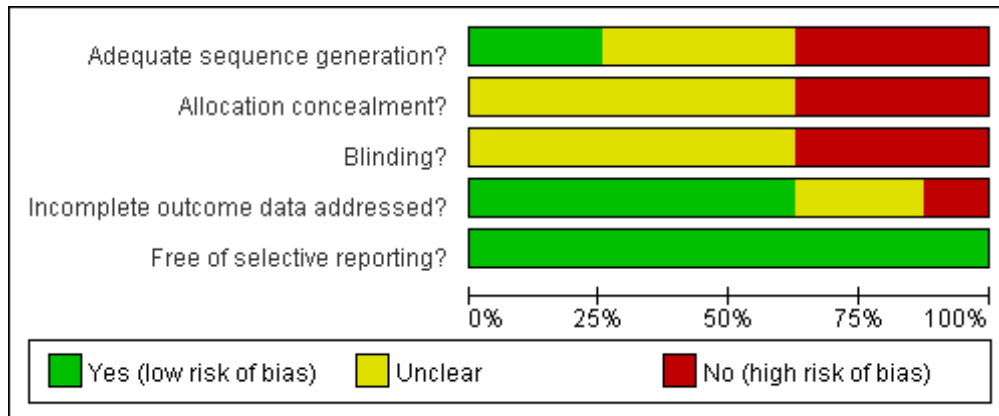
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Leppamaki 2002-RCT	+	?	?	+	+
Leppamaki 2004-RCT	+	?	?	+	+
Lingjaerde 1998-RCT	?	?	?	+	+

Message



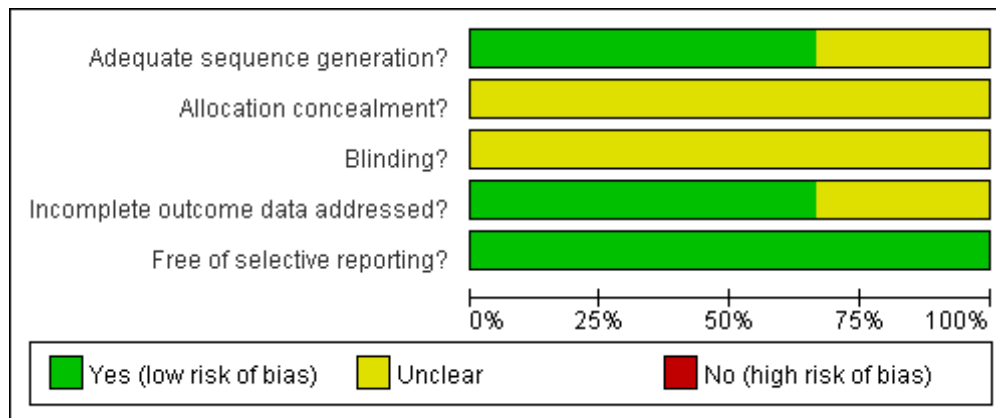
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Field 2004-RCT	?	?	?	-	+
Field 2008-RCT	?	?	?	-	+
Imura 2006-nonRCT	-	-	?	?	+
Manber 2004-RCT	?	?	?	+	+
Sharpe 2007-RCT	+	+	?	+	+

Meditation



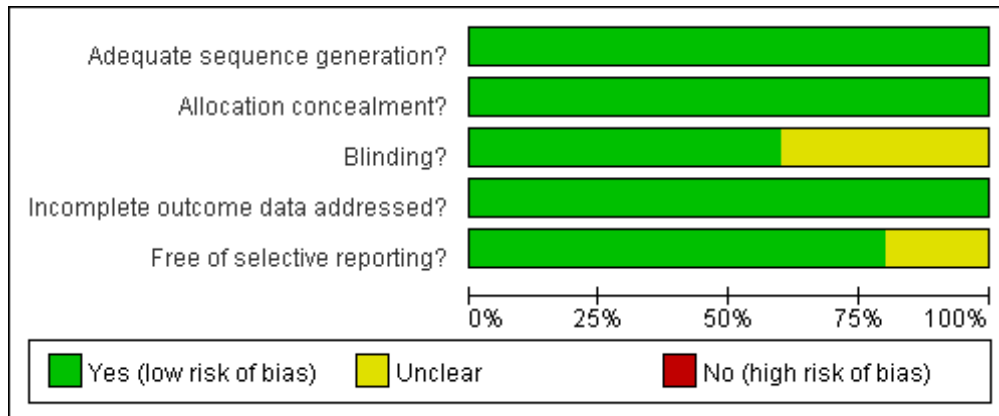
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Chambers 2008-nonRCT	⊖	⊖	⊖	?	+
DeBerry 1982-RCT	?	?	?	+	+
Deberry 1989-RCT	?	?	?	+	+
Huffziger 2009-RCT	+	?	?	?	+
Kang 2009-RCT	+	?	?	+	+
Lee 1999-nonRCT	⊖	⊖	⊖	+	+
Smith 2008-nonRCT	⊖	⊖	⊖	⊖	+
Tloczynski 1998-RCT	?	?	?	+	+

Music



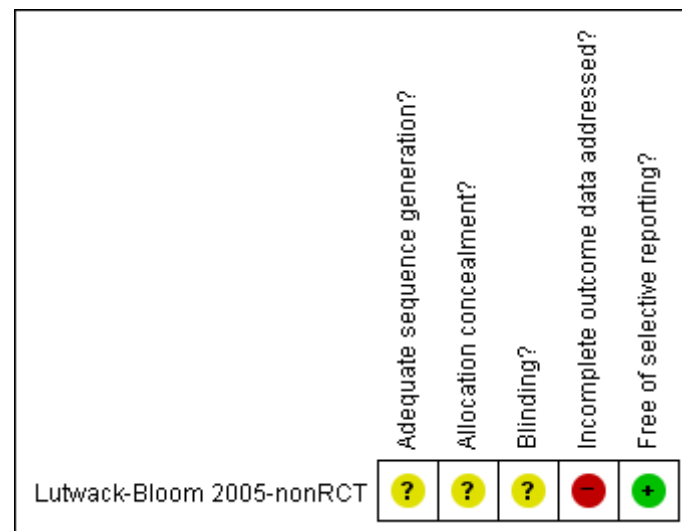
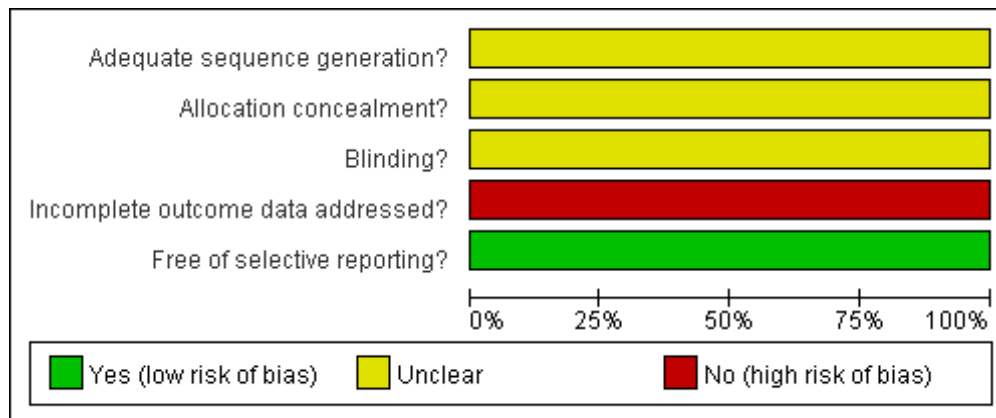
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Chan 2009-RCT	+	?	?	+	+
Hanser 1994-RCT	?	?	?	+	+
Harmat 2008-RCT	+	?	?	?	+

Omega-3

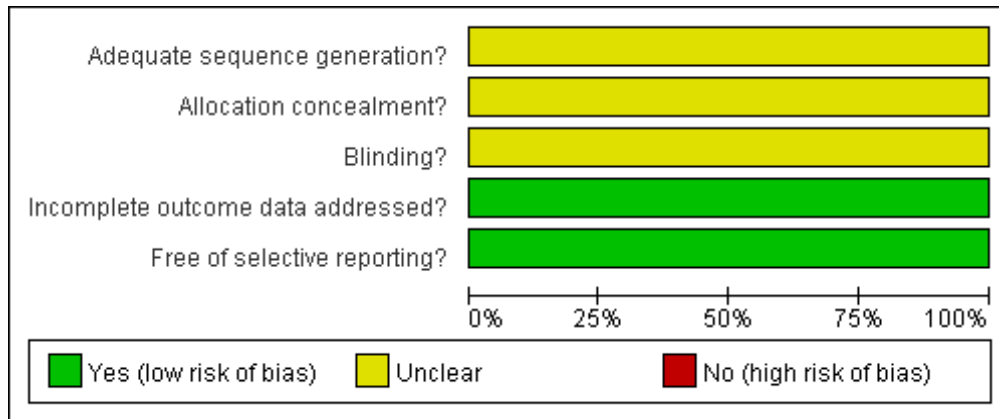


	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Fontani 2005-RCT	+	+	?	+	+
Llorente 2003-RCT	+	+	?	+	+
Rees 2008-RCT	+	+	+	+	+
Silvers 2005-RCT	+	+	+	+	?
Van de Rest 2008-RCT	+	+	+	+	+

Pets

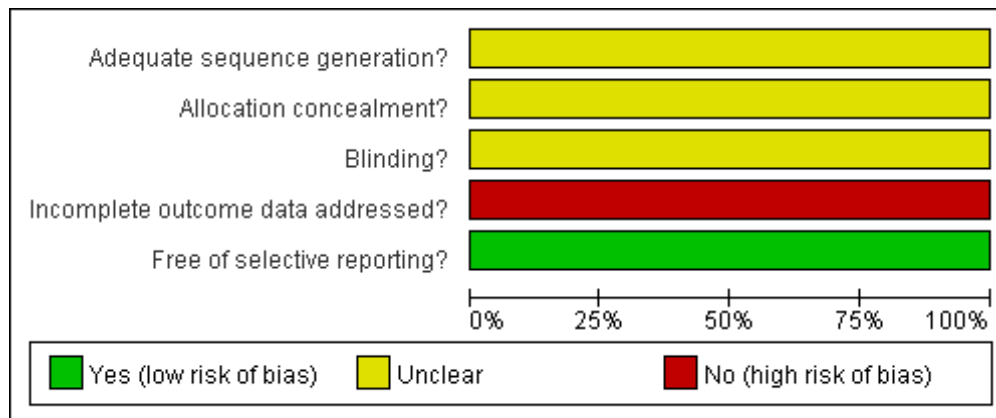


Pleasant activities



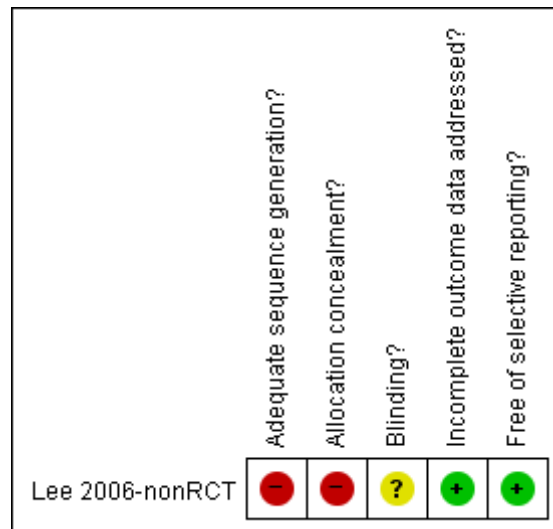
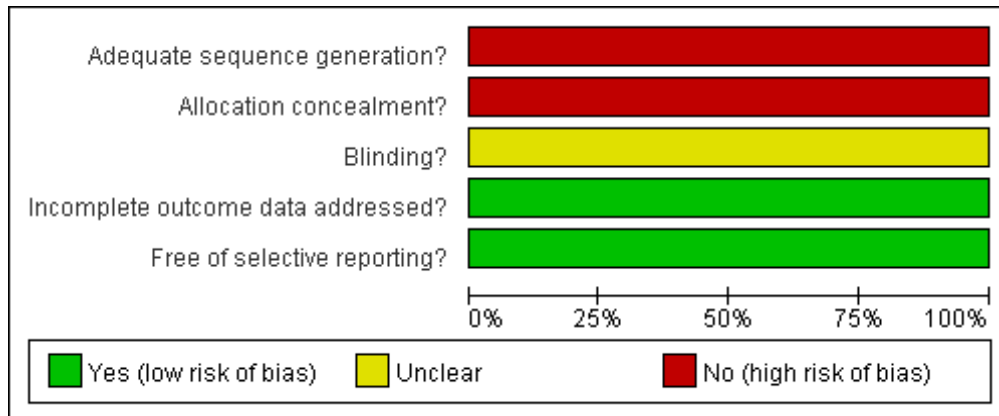
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Cernin 2009-RCT	?	?	?	+	+

Prayer

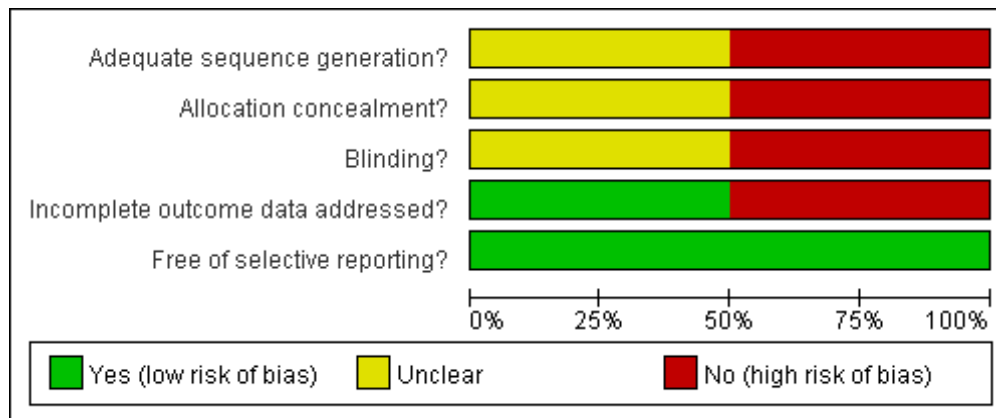


	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
O'Laoire 1997-RCT	?	?	?	-	+

Qigong

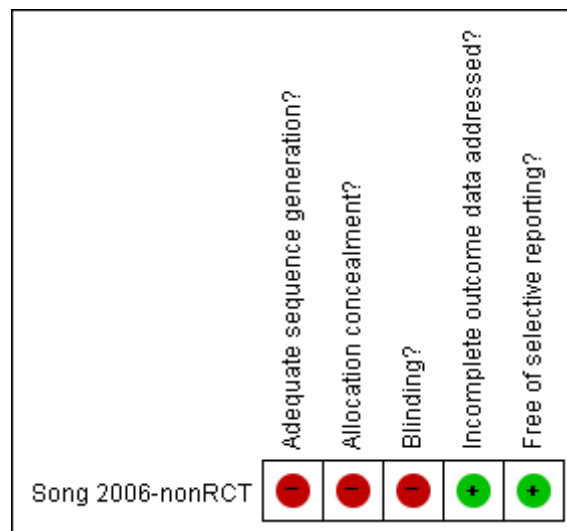
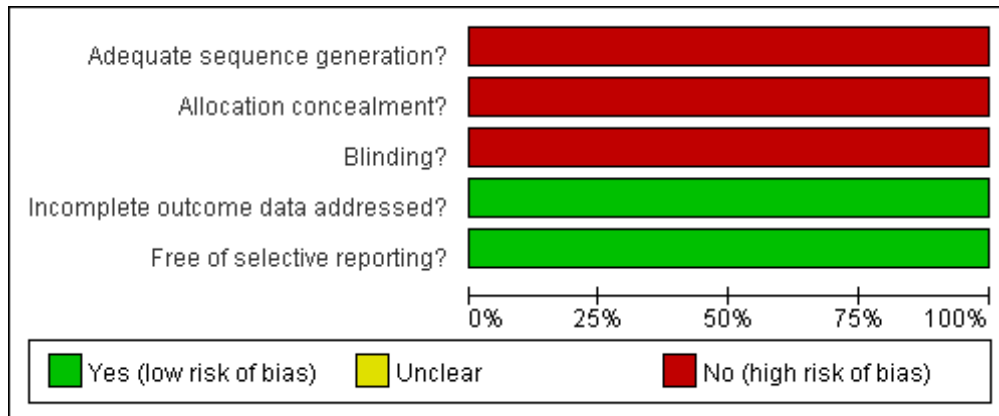


Recreation

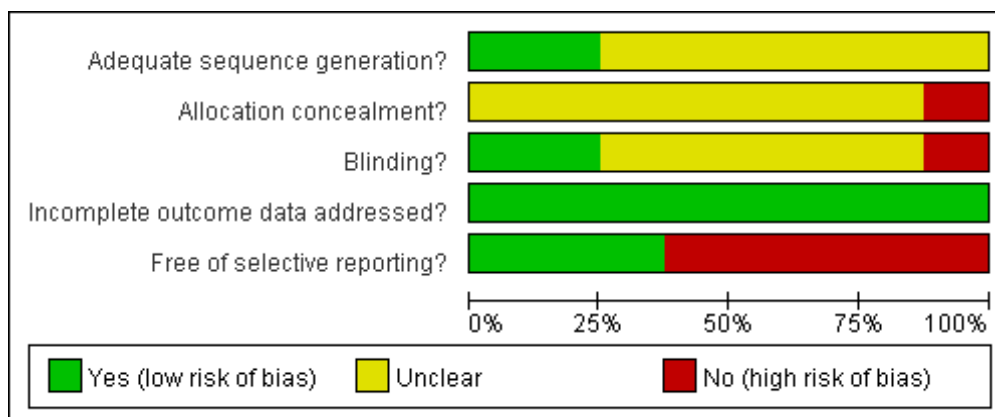


	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Plati 2006-nonRCT	⊖	⊖	⊖	⊖	⊕
Rosen 1997-RCT	?	?	?	⊕	⊕

Reflexology

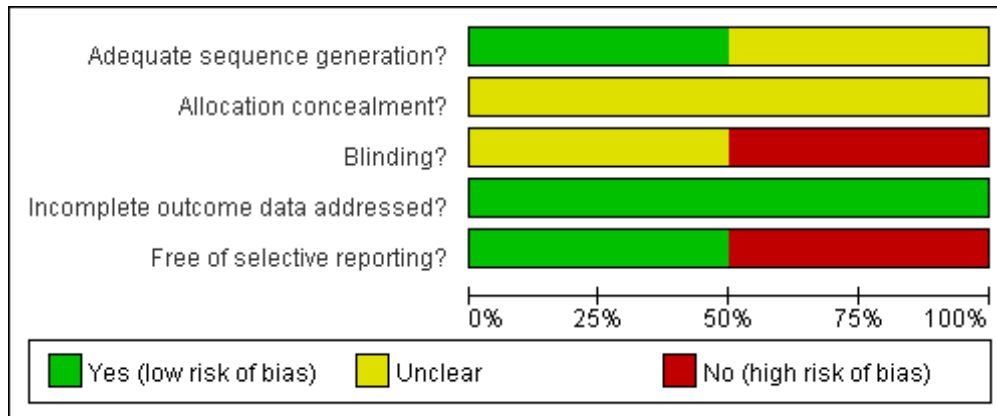


Relaxation



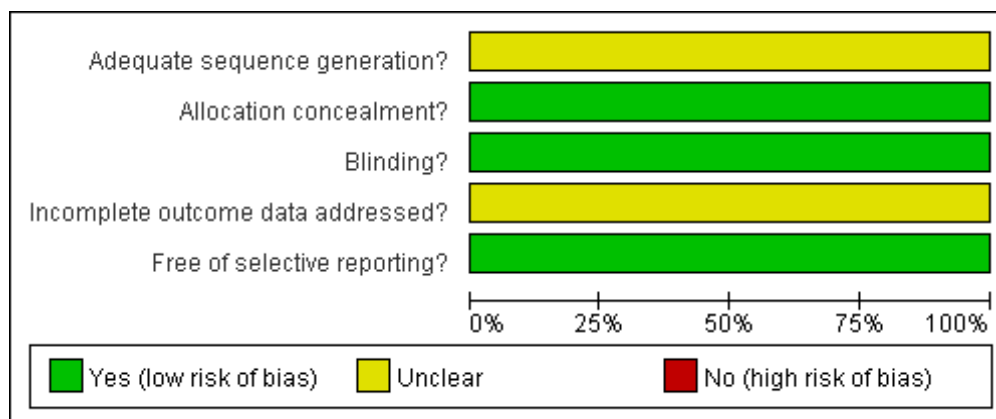
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
DeBerry 1982-RCT	?	?	?	+	-
DeBerry 1989-RCT	?	?	?	+	-
Field 2004-RCT	?	?	?	+	-
Krogh 2009-RCT	+	?	+	+	+
Murphy 1995-RCT	?	-	-	+	+
Rees 1993-RCT	?	?	?	+	-
Rees 1995-RCT	?	?	?	+	+
Tloczynski 1998-RCT	+	?	+	+	-

Taichi



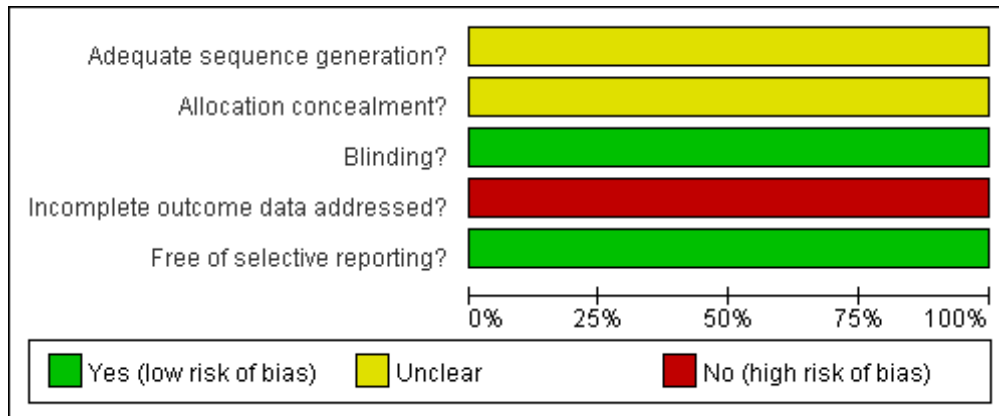
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Chou 2004-RCT	?	?	?	+	-
Irwin 2007-RCT	+	?	-	+	+

Vitamin B6



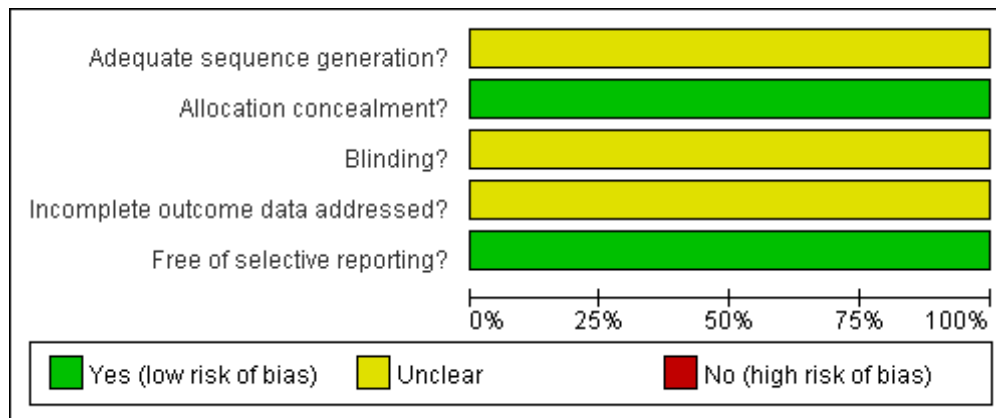
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Bryan 2002-RCT	?	+	+	?	+

Vitamin B12



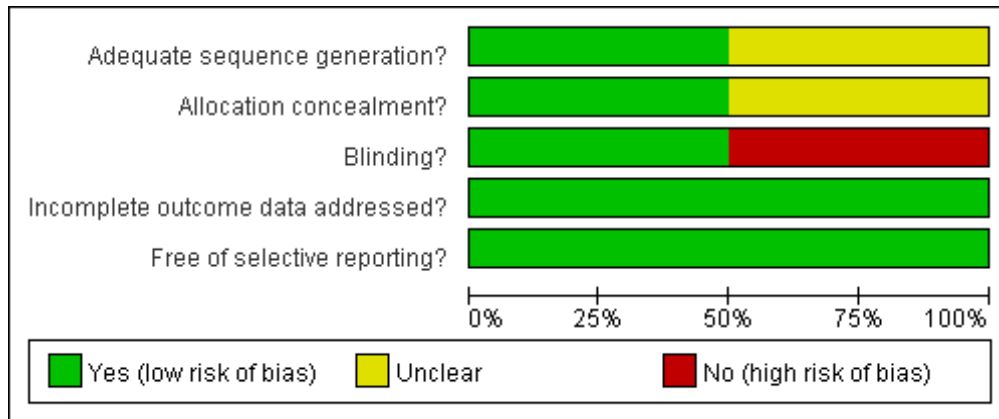
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Hvas 2004-RCT	?	?	+	-	+

Vitamin D



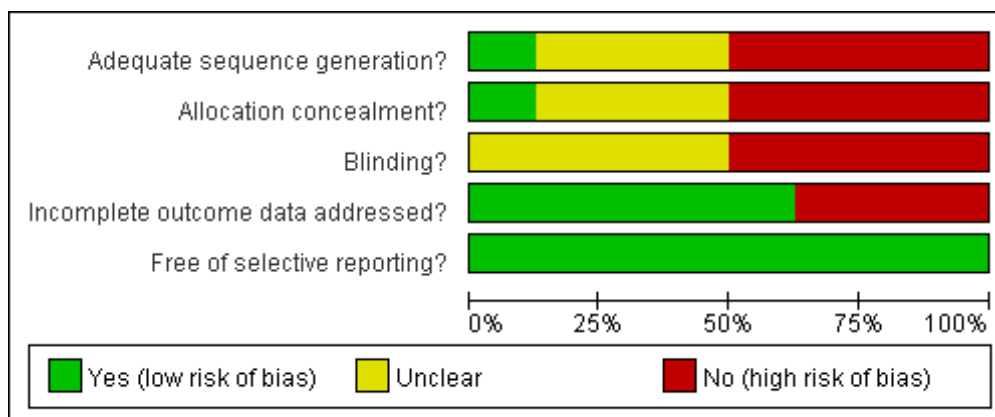
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Jorde 2008-RCT	?	+	?	?	+

Vitamin (multi)



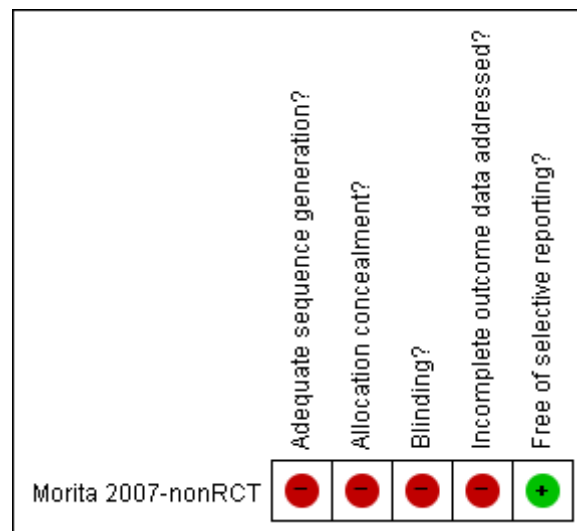
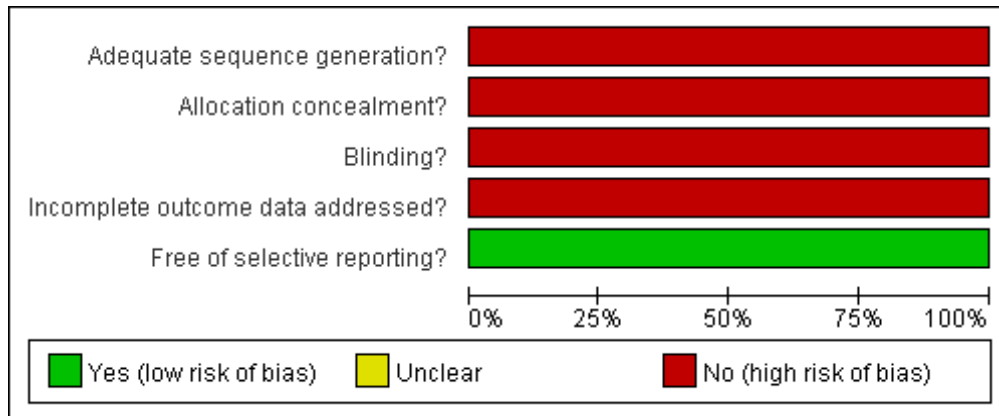
	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
America 2008-RCT	?	?	-	+	+
Ford 2008-RCT	+	+	+	+	+

Yoga



	Adequate sequence generation?	Allocation concealment?	Blinding?	Incomplete outcome data addressed?	Free of selective reporting?
Berger 1992-nonRCT	⊖	⊖	⊖	⊕	⊕
Butler 2008-RCT	?	?	?	⊕	⊕
Javnbakht 2009-RCT	?	?	?	⊕	⊕
Kjellgren 2007-nonRCT	⊖	⊖	⊖	⊖	⊕
Kozasa 2008-RCT	⊖	⊖	⊖	⊖	⊕
Krishnamurthy 2007-nonRCT	⊕	⊕	?	⊕	⊕
Michalsen 2005-nonRCT	⊖	⊖	⊖	⊕	⊕
Woolery 2004-RCT	?	?	?	⊖	⊕

Forest-원예치료



8.4. 약어 목록

BDI = Beck Depression Inventory

CES-D = Center for Epidemiology Studies Depression scale

EPDS = Edinburgh Postnatal Depression Scale

GDS = Geriatric Depression Scale

HADS = Hospital Anxiety and Depression Scale

HAM-D = Hamilton Rating Scale for Depression

HDRS = Hamilton Depression Rating Scale

MADRS = Montgomery-Asberg Depression Rating Scale

POMS = Profile of Mood States test

발행일 2010. 6. 25

발행인 허대석

발행처 한국보건의료연구원

이 책은 한국보건의료연구원에 소유권이 있습니다.
한국보건의료연구원의 승인없이 상업적인 목적으로
사용하거나 판매할 수 없습니다.