

스마트폰

「내 손 안의 보건소」 5월부터 확대 시행

- '16.9월부터 10개 보건소 1천명 실시, 건강개선 효과 및 만족도 높아 -
- 모바일 헬스케어 시범사업 확대(10⇒35개소), 신규 25개소 공모(1.25) -

보건소 모바일 헬스케어 이용 사례

- 직장인 A(45세, 남)씨는 평소 운동을 거의 안하고 잦은 회식으로 배가 계속 나오고 있다. 야식을 줄이고 규칙적으로 운동을 해야 한다는 것을 알고는 있으나, 잘 지켜지지 않았다. '16. 7월 건강검진시 혈압이 높게 나왔다.
- 아직은 질환 전 단계지만 관리가 필요하다는, 보건소에서 언제·어디서나 이용할 수 있는 '모바일 헬스케어' 서비스를 소개하였다. 9월부터 스마트폰으로 쉽고 재미있게 이용하고 있다. 매일 활동량계로 운동실천을 확인하고, 모바일 앱으로 운동, 영양 등 생활습관 관리와 건강 상담 등의 건강관리를 받는다.
- A씨는 3개월간 생활습관과 건강상태 변화를 모바일로 쉽게 확인할 수 있다. 확실히 이전보다 많이 걷고, 단 음식도 적게 먹었다. 12월에 보건소에 갔더니, 혈압이 정상치로 돌아왔다. A씨는 건강한 습관이 몸에 밸 수 있도록 잘 이용하겠다면, 주변 사람들에게 서비스 이용을 권유하고 있다.

□ 보건복지부(장관 정진엽)는 5월부터 만성질환 위험요인 있는 사람(환자 아님)에게 보건소에서 모바일 앱으로 개인의 생활습관과 건강상태에 맞게 건강관리를 해주는 「모바일 헬스케어」가 대폭 확대된다고 밝혔다.



□ 「모바일 헬스케어」는 건강검진 결과 건강 위험 신호가 왔을 때 보건소에서 먼저 찾아가서 모바일 앱으로 생활습관을 개선하여 만성질환을 예방하는 목적으로 지난해 9월 10개 보건소에서 1차 시범사업으로 시행되었다.



* 10개 보건소 : 서울 중구·송파구, 대구 북구, 광주 서구, 울산 동구, 경기 용인 수지구, 강원 평창, 전북 부안, 전남 순천, 경남 김해

□ 복지부는 1차 시범사업이 아직 진행 중이지만, 3개월이 지난 시점에서 보건소에 방문한 910명의 이용자를 대상으로 건강검사와 면담을 실시한 결과*, 건강관리 효과와 이용자 만족도 모두 높게 나오고 있다고 밝혔다.

* 2016년 보건소 모바일 헬스케어 시범사업 결과 (한국건강증진개발원, '16.12)

○ 조사자의 76.5%(696명)가 서비스 이용 후 건강생활을 위한 식습관 변화·운동 실천 등 건강행태지표*가 1개 이상 개선되었으며,

* 건강행태지표 : ①저염 선호율, ②영양표시 독해율, ③5일 이상 아침식사 실천율 ④중등도 이상 신체 활동 실천율, ⑤걷기 실천율

○ 조사자의 32.5%(296명)가 서비스 이용 후 본인이 가지고 있던 혈압, 혈당, 허리둘레 등 5가지 만성질환 위험요인* 중 1개 이상이 위험 수치에서 정상 범위내로 돌아와 건강 개선 효과를 보여주었다.

* 만성질환 위험요인 : ①혈압(수축기 130 mmHg/이완기 85 mmHg 이상), ②공복 혈당(100 mg/dL 이상), ③허리둘레(남 90 cm 이상, 여 85 cm 이상), ④중성 지방(150 mg/dL 이상) ⑤HDL-콜레스테롤(남 40 mg/dL 미만, 여 50 mg/dL 미만)

- 또한, 모바일 헬스케어에 대한 만족도 조사* 결과 100점 만점 중 86.9점으로 건강관리에 도움이 되고 서비스 이용에 만족하는 것으로 나타났다.

* 서비스 만족도 : 전반적 만족도, 습관개선 도움정도, 내용 이해도, 관심도, 다른 사람 권유정도 등 5개 항목에 대한 리커트 5점 척도(매우부정 1점, 부정 2점, 보통 3점, 긍정 4점, 매우 긍정 5점) 측정 후 100점으로 환산

- **인제대학교 강재현 교수(가정의학)**는 “다수의 국민이 스마트폰을 이용하는 상황에서 모바일을 통한 지속적인 건강관리는 만성질환 예방에 효과적일 수 있다”라고 평가했다.

- 특히, “생활습관 개선으로 만성질환을 예방할 수 있어 30~50대 성인층 역시 중요한 관리 대상이나, 경제활동 등으로 건강관리에 소홀할 수 있는 연령대이어서 보건소 모바일 헬스케어를 통해 맞춤형으로 건강 관리하는 계기가 될 수 있을 것”이라고 기대하였다.

* 1차 사업에서 30~50대가 97.2%(972명), 20대 2.4%(24명), 60대 이상 4명(0.4%)

- 복지부는 지방자치단체 대상으로 1.25(수)부터 2.8(목)까지 공모하여 2월 중 신규 보건소 25곳을 추가 선정한다. 그러면 5월부터 총 35곳 보건소에서 모바일 헬스케어를 시행하게 된다.

- 선정된 보건소는 의사·간호사·영양사·운동 전문가 등으로 구성된 모바일 헬스케어 전담팀을 운영하게 된다.

- 2차 시범사업 보건소는 관내 지역 주민 또는 직장인을 대상으로 3~4월 서비스 신청을 받아, 5월부터 보건소별로 평균 100명(60~200명 수준), 전국 35개 보건소에서 총 3,500명에게 서비스를 제공하게 된다.

- 건강검진 결과 질환 전 단계로 혈압·혈당이 높거나, 복부 비만 등으로 만성질환 위험요인을 1개 이상 가지고 있으면 이용할 수 있으며,

* 연령·소득 제한 없음

- 보건소 판단 하에 상대적으로 건강위험요인이 많아 시급히 예방 관리가 필요한 사람 또는 보건소 이용이 어려운 건강취약계층을 대상으로 우선적으로 지원할 수 있다.
- 이용자는 보건소를 방문하여 맞춤형 건강관리 목표를 받은 후, 모바일 앱으로 운동·식사 등의 생활습관 개선 목표를 이행할 수 있도록 수시로 관리 받고, 건강·운동·영양 등의 전문 상담도 월 3~4회 받는다.
- 복지부 관계자는 “1차 시범사업에서 10개 모집에 44개 보건소가 신청한 것처럼 「모바일 헬스케어」에 대한 지역 주민의 건강을 책임지는 보건소와 건강관리를 받고 싶은 지역 주민의 관심과 기대는 매우 높다.” 라고 밝혔다.
- 이는 예방적 건강관리의 수요와 건강관리 앱·웨어러블 기기 사용 증가 추세를 효과적으로 반영한 사업 모형으로 평가 받기 때문이다.

< 보건소 모바일 헬스케어 도입 전후 >

과거 (AS-IS)	개선 (TO-BE)	
<ul style="list-style-type: none"> • 검진결과 건강 위험요인이 있어도 방치하여 만성질환으로 진행 • 경제활동 또는 거리가 멀어 보건소 서비스 이용하기 어려움 	⇒	<ul style="list-style-type: none"> • 검진결과 건강 위험요인이 있을 때 보건소에 연락이 와서 건강관리를 받고 만성질환 예방 • 모바일 앱을 통해 언제, 어디서나 보건소 서비스 이용

- 복지부는 시범사업을 통해 보건소 건강증진사업으로 본격 시행될 수 있도록 준비한 후, '18년부터는 「모바일 헬스케어」를 본 사업으로 확대 추진할 계획이다.

- <붙임> 1. 2차 보건소 「모바일 헬스케어」 시범사업 개요
 2. 보건소 「모바일 헬스케어」 앱 소개
 3. 1차 보건소 「모바일 헬스케어」 이용자 현황

붙임 1

2차 보건소 「모바일 헬스케어」 시범사업 개요

1 서비스 대상 : 총 3,500명

- 건강검진결과 건강위험요인이 1개 이상인 자 (단, 질환자는 제외)

건강위험요인		판정수치
① 혈압	수축기혈압	130mmHg이상
	이완기혈압	85mmHg이상
② 공복 혈당		100mg/dL이상
③ 허리둘레	남	90cm이상
	여	85cm이상
④ 중성지방		150mg/dL 이상
⑤ HDL-콜레스테롤	남	40mg/dL 미만
	여	50mg/dL 미만

* 만성질환으로 진행된 경우 지역 의료기관에 연계하고 대상자 제외

- (연령) 만 20세 이상으로 연령 제한 없음
- (우선 순위) 지자체 판단 하에 건강위험요인이 많거나, 보건소 이용이 어려운 사회·문화·경제적 건강취약계층 우선 선정 가능

2 보건소 선정 : 35개 보건소 (기존 10개 + 신규 25개)

- (선정 절차) 전국 지자체 대상 사업 설명회 (1.24)⇒ 공고 (1.25~2.8) ⇒ 시범사업 추진위원회에서 선정평가를 거쳐 보건소 선정 완료(17. 2월)

- (기존) 사업 계획서 제출로 별도 선정 절차 없이 2차 시범사업 지속 수행

* 1차 시범사업 참여 보건소(10개) : 서울 중구·송파구, 대구 북구, 광주 서구, 울산 동구, 경기 용인 수지구, 강원 평창, 전북 부안, 전남 순천, 경남 김해

- (신규) 지역 특성 등을 감안하고 그간의 건강증진사업 실적, 사업 계획서 등을 평가하여 선정

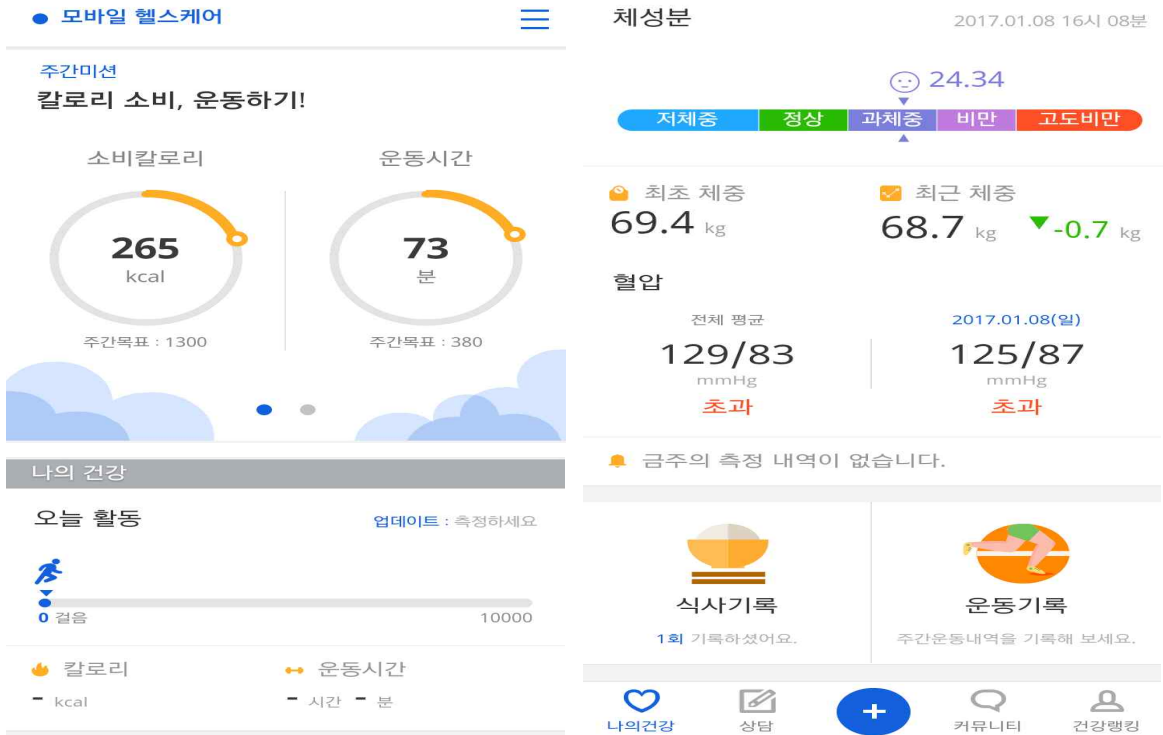
3 서비스 제공 프로세스



- (이용 안내) 모바일 헬스케어 안내 및 보건소 방문 요청
- (보건소 방문) 검진 결과를 토대로 건강 상담 및 건강관리계획 제공
 - 건강상태 상담(의사) 및 식사습관·운동·금연 등에 대한 건강생활실천 상담·교육 (간호사, 영양사, 운동전문가)
- (건강생활실천) 개별 건강관리 목표에 따라, 수시로 건강 미션을 부여 하고, 이행 여부를 피드백하여 건강생활실천 참여 의지 고취
 - (자가 관리) 자신의 누적된 데이터를 통해 활동량·식습관 개선 등 건강 생활실천 여부 및 혈압·혈당 등 건강위험 요인 관리 가능
 - (피드백) 건강생활실천 이행 모니터링은 일 1회 이상 발송, 건강상태·영양·운동에 대한 전문상담은 각각 월 1회*
 - * 모바일 앱을 활용하되, 필요시 통화 또는 대면 상담도 가능
 - (건강정보) 동기부여를 위한 다양한 건강관리 정보 발송(주 1회 맞춤 정보)
- (보건소 방문) 3개월· 6개월 후 건강검사, 건강생활실천 및 건강위험요인 변화 등에 대한 대상자 평가 및 향후 건강관리계획 제공

붙임 2 보건소 「모바일 헬스케어」 앱 소개

□ 주간 건강 활동 목표 및 실천




□ 개인별 건강 상세정보



□ 커뮤니티 활동 및 맞춤형 건강 상담

커뮤니티



서울중구보건소 커뮤니티

공지사항
공지사항이 없습니다.

전체 건강 미션 스크랩

최정미 2주전

중구민 여러분,
오즘 날씨가 많이 추워졌죠?
제철 식품을 이용하여 건강한 식단을 만들어볼까요?
올려드린 내용을 참고하여, 건강한 생활로 면역력을 키워보세요!

운동평가결과

운동 기록

5회 / 20일

네번째 신체활동 집중상담

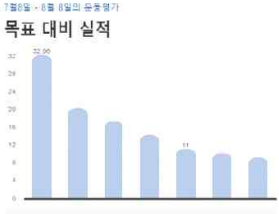
안녕하세요. 김동진님. 중구보건소 운동 전문가 김소영입니다.~)

▶ 현재 김동진님의 운동 결과 평균 걸음 수 10,733보 / 주 운동시간 387분 / 소

좋아요 문의하기

7월0일 ~ 8월 0일의 운동 평가

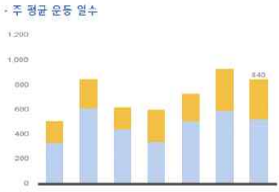
목표 대비 실적



평균 걸음수 5,000 걸음

평균 소모칼로리 800 kcal

주 평균 운동 열수



평균 걷기 시간 3 시간

평균 걷지도 운동시간 15 시간

□ 월간 평가

건강랭킹

서비스 이용자용

11월 (10.31 ~ 11.27), 4주간
12월 (11.28 ~ 1. 1), 5주간
1월 (1. 2 ~ 1. 29), 4주간
2월 (1. 30 ~ 2. 26), 4주간

미션별 기준 및 점수

건강정보 확인	활동량계 주 5일 이상 사용	10점
건강정보 확인 (가산점)	제철식품 섭취 주 1일 이상 확인	5점
건강정보 확인 (가산점)	별일 측정 주 2일 측정 (측정당 25분, 최대 5일)	5점
건강정보 확인 (가산점)	공백일당 측정 주 1일 이상 측정	5점
건강정보 확인 (가산점)	활동량계 주 1일 포함 5일 이상 착용기간	5점
건강정보 확인 (가산점)	활동량 기록량 도달기간	2점
건강 상담	영양상담 집중상담 내용 확인	5점
건강 상담	신체활동 집중상담 내용 확인	5점
건강 상담	관리영양 집중상담 내용 확인	1점
건강 정보서비스	건강정보 5일당 1회 사용기록	3점
건강 정보서비스	건강정보 게시물 5일당 1회	2점
건강 정보서비스	활동 및 참여 건강정보 게시물 1회	1점
생존	사전 보건소 검진 및 설문완료	15점
생존	12주 후 보건소 검진 및 설문완료	15점
생존	24주 후 보건소 검진 및 설문완료	15점

* 2월 건강정보 측정 노력이 더 많이 기록되면 '미션'에 대해 점수 증진이 반영됨
* 활동량계 목표치: 3000 ~ 7000

월간리포트

건강정보 측정 달성

100% 달성했어요!

이벤트 달에 등록된 건강 컨텐츠

- 3주차 건강컨텐츠 ✓
- 2주차 건강컨텐츠 ✓
- 1주차 건강컨텐츠 ✓

건강랭킹

6.7점

12월 11일 기준

우리지역 102 위 >
116명 중에 상위 88%

전국 남성대상자 435 위 >
490명 중에 상위 89%

전국 30대 대상자 20 위 >
25명 중에 상위 80%

붙임 3 1차 보건소 「모바일 헬스케어」 이용자 현황

□ 보건소별 이용자 현황(성별, 연령별)

(단위 : 명, %)

보건소명	전체	성별		연령별				
		남	여	20대	30대	40대	50대	60대
총계	1,000(100.0)	494(49.4)	506(50.6)	24(2.4)	238(23.8)	353(35.3)	381(38.1)	4(0.4)
서울 중구	120(100.0)	63(52.5)	57(47.5)	16(13.3)	45(37.5)	31(25.8)	25(20.8)	3(2.5)
서울 송파	120(100.0)	44(36.7)	76(63.3)	1(0.8)	23(19.2)	40(33.3)	56(46.7)	-
대구 북구	120(100.0)	60(50.0)	60(50.0)	-	32(26.7)	40(33.3)	48(40.0)	
광주 서구	120(100.0)	63(52.5)	57(47.5)	-	22(18.3)	40(33.3)	58(48.3)	
울산 동구	120(100.0)	64(53.3)	56(46.7)	2(1.7)	27(22.5)	38(31.7)	53(44.2)	
경기 용인	100(100.0)	57(57.0)	43(43.0)	-	14(14.0)	44(44.0)	42(42.0)	
강원 평창	50(100.0)	17(34.0)	33(66.0)	1(2.0)	16(32.0)	23(46.0)	10(20.0)	
전북 부안	50(100.0)	31(62.0)	19(38.0)	1(2.0)	11(22.0)	20(40.0)	17(34.0)	1(2.0)
전남 순천	100(100.0)	42(42.0)	58(58.0)	1(1.0)	12(12.0)	35(35.0)	52(52.0)	
경남 김해	100(100.0)	53(53.0)	47(47.0)	2(2.0)	36(36.0)	42(42.0)	20(20.0)	

□ 건강위험요인별 현황

건강위험요인 개수		군분류 현황			
1~2개	3~5개	기본군	혈압군	혈당군	복합군
578명 (57.8%)	422명 (42.2%)	259명 (25.9%)	218명 (21.8%)	156명 (15.6%)	367명 (36.7%)

- * 기본군 : 허리둘레, 중성지방, HDL-콜레스테롤 중에서 1~3개 위험요인을 가진 사람
- ** 혈압군 : 혈압을 포함하여 건강위험요인을 가진 사람
- *** 혈당군 : 혈당을 포함하여 건강위험요인을 가진 사람
- **** 복합군 : 혈압, 혈당을 포함하여 건강위험요인을 가진 사람