



# 건강생활서비스 제공에 따른 소비자 인식변화 조사

조용운 연구위원 · 김동겸 선임연구원

우리나라 대다수 국민은 건강한 생활습관으로의 변화에 대해 무관심한 것으로 조사됨. 건강생활서비스를 제공하거나 건강행동변화에 대한 인센티브가 제공되는 경우 모두 건강생활을 실천하고자 하는 개인의 마음 상태에 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 건강생활서비스 제공보다는 인센티브 제공의 영향이 더 큰 것으로 나타남. 그리고 단기적이고 효과적으로 개인의 생활습관 변화를 유도하기 위해서는 건강생활서비스와 인센티브를 동시에 제공하는 것이 바람직 할 것으로 나타남

- 건강생활서비스<sup>1)</sup>의 목표는 일차적으로는 건강생활에 대해 무관심한 개인이 건강생활에 대해 관심을 갖도록 하고 최종적으로는 건강생활을 실천하도록 변화시키는 것임
  - 건강한 생활습관의 선택은 건강한 생활습관으로의 변화에 대해 어떠한 마음가짐을 가지고 있는가에 따라 영향을 받게 됨
  - 따라서 개인이 건강한 생활습관 변화에 대해 어떠한 마음 상태인지 등을 파악하여야 하고 그 상태에 맞게 적절한 개입을 하여야 함
- 본고는 개인이 건강생활을 실천하도록 변화시키기 위한 효과적인 방법으로 많이 적용되고 있는 다이론 통합 모형(Transtheoretical Model)에 기초하여 설문조사를 실시하고 그 결과를 제시함
  - 다이론 통합 모형은 무관심기, 관심기, 준비기 등 변화의 단계를 중심에 설정하고 변화 단계의 진행을 유도하기 위한 전략 구상에 필요한 여러 이론을 통합한 것임
  - 여기서는 건강생활서비스 프로그램 제공과 건강생활 변화에 대한 인센티브 부여가 건강생활을 실천하고자 하는 마음의 변화에 미치는 영향을 조사함

1) 건강생활서비스는 질환군이 아닌 건강군과 건강위험군을 대상으로 생활습관 개선(금연, 운동, 영양관리, 절주, 스트레스관리 등)을 지원하는 상담·교육, 지도, 정보제공 등의 서비스를 말함

■ 우리나라 대다수 국민은 건강생활 실천에 대해 무관심하거나 관심만 가지고 있는 것으로 나타남<sup>2)</sup>

- 흡연자를 대상으로 금연 계획을 질문한 결과 무관심 비율은 78.8%에 달하고 있으며, 스트레스관리와 금주 또는 절주에 대한 무관심 비율도 각각 73.7%와 79.0%로 높은 편임
  - 특히, 흡연의 경우 관심은 있지만 적극적으로 계획하고 있지 않는 비율도 13.1%에 이르러 단기간으로 변화를 기대할 수 없는 비율이 91.9%에 이룸
- 한편, 운동에 대한 계획, 식단관리 강화의 경우 무관심한 사람의 비율이 각각 54.5%와 67.9%로, 다른 건강생활 프로그램에 비해 관심도가 상대적으로 높은 것으로 나타남
  - 운동횟수 늘리기를 실행하고 있는 사람의 비중은 15.5%로 타 건강생활 대비 가장 높음

〈표 1〉 우리나라 개인의 건강생활 변화에 대한 마음 상태

(단위: 명, %)

프로그램	구분	응답 수	6개월 내 계획 없음	1~6개월 내 계획	30일 내 계획	이미 실천 (6개월 미만)	이미 실천 (6개월 이상)
			무관심기	관심기	준비기	실행기	유지기
금연	남성	550	78.7	12.9	2.2	4.9	1.3
	여성	17	82.4	17.7	0.0	0.0	0.0
	소계	567	78.8	13.1	2.1	4.8	1.2
운동횟수 늘리기	남성	1,092	56.5	21.6	8.3	3.6	10.0
	여성	1,108	52.5	22.2	7.8	5.2	12.3
	소계	2,200	54.5	21.9	8.1	4.4	11.1
식단관리 강화	남성	1,092	76.0	14.7	4.1	2.9	2.2
	여성	1,108	59.8	20.9	8.0	4.6	6.7
	소계	2,200	67.9	17.8	6.1	3.8	4.5
스트레스 관리횟수 늘리기	남성	1,092	76.1	14.6	6.4	1.8	1.1
	여성	1,108	71.4	15.0	7.9	3.7	2.0
	소계	2,200	73.7	14.8	7.2	2.8	1.6
금주 또는 절주	남성	1,092	78.5	14.4	2.2	1.2	3.8
	여성	1,108	79.5	9.7	3.0	1.1	6.8
	소계	2,200	79.0	12.0	2.6	1.1	5.3

주: 1) 현재 귀하께서는 생활습관 변화를 위한 실천(프로그램 참여, 자율적 개선행동 등)을 진지하게 계획 중이십니까?  
 2) 금연에 대한 것은 최근 6개월간 1개비 이상 흡연자 대상

2) 보험연구원(2017), 보험소비자 설문조사 2017. 본 조사는 보험연구원이 (주)코리아리서치센터에 의뢰하여 2017년 중반에 전국(제주 제외) 만 20세 이상 성인 남·여 총 2,200명(유효표본)을 대상으로 구조화된 설문지를 이용한 가정 방문 1대1 개별 면접 방법으로 이루어짐

■ 건강생활서비스 프로그램이 제공되는 경우 건강생활 변화에 대해 무관심한 개인의 비율은 줄어들고 관심을 보이거나 계획을 하고자 하는 사람의 비율은 소폭 증가하는 것으로 나타남

- 건강생활서비스 제공으로 건강생활에 무관심한 사람의 비중 감소폭은 금연계획(-9.2%p), 식단관리 강화(-8.2%p), 스트레스관리(-7.6%p) 순으로 나타남
  - 흡연자를 대상으로 건강생활서비스 제공 시 금연 계획을 질문한 결과 관심을 보이는 비율은 7.7%p 증가하였으며, 스트레스 관리의 경우에도 관심을 보이는 비율은 4.1%p 증가함
- 다만, 건강생활서비스 프로그램 제공으로 30일 내에 행동을 변화시킬 의향이 있는 사람의 비중 변화(1.5%p~3.1%p)는 미미한 것으로 나타나, 건강생활서비스만이 제공될 경우 단기간에 개인의 건강생활 변화에 미칠 영향은 크지 않을 것으로 예상됨

〈표 2〉 우리나라 개인의 건강생활 변화에 대한 건강생활서비스의 영향

(단위: 명, %, %p)

프로그램	성별	응답 수	문항별 비중(%)			행동 변화율(%p)		
			6개월 내 계획 없음	1~6개월 내 계획	30일 내 계획	6개월 내 계획 없음	1~6개월 내 계획	30일 내 계획
금연	남성	516	74.8	21.7	3.5	-9.1	8.0	1.2
	여성	17	70.6	17.7	11.8	-11.8	0.0	11.8
	소계	533	74.7	21.6	3.8	-9.2	7.7	1.5
운동횟수 늘리기	남성	944	60.4	29.7	10.0	-5.0	4.7	0.3
	여성	914	55.5	30.4	14.1	-8.2	3.5	4.7
	소계	1,858	58.0	30.0	12.0	-6.6	4.1	2.5
식단관리 강화	남성	1,036	72.8	21.1	6.1	-7.3	5.6	1.7
	여성	983	58.4	28.0	13.6	-9.1	4.5	4.6
	소계	2,019	65.8	24.5	9.8	-8.2	5.1	3.1
스트레스 관리횟수 늘리기	남성	1,060	72.9	19.9	7.2	-5.5	4.9	0.6
	여성	1,045	66.0	23.1	10.9	-9.7	7.2	2.5
	소계	2,105	69.5	21.5	9.0	-7.6	6.0	1.5
금주 또는 절주	남성	1,038	76.3	19.9	3.8	-6.3	4.8	1.5
	여성	1,021	79.2	15.9	4.9	-7.1	5.4	1.7
	소계	2,059	77.8	17.9	4.3	-6.6	5.1	1.6

주: 1) 만약, 보험회사가 피보험자에게 생활습관 개선에 도움을 주는 상담, 문자, 이메일, 전화, 개인용 건강관리기기(웨어러블, 앱 등) 이용 서비스 등을 제공한다면, 생활습관 변화를 위한 실천을 진지하게 계획하시겠습니까?  
 2) 생활습관 변화 미실천자를 대상으로 조사  
 3) 금연은 최근 6개월간 1개비 이상 흡연자를 대상으로 조사

- 한편, 건강생활서비스가 제공되지 않고 자율적 건강생활 변화에 대해 인센티브만을 제공하는 경우에는 건강생활서비스만을 제공할 때보다 무관심한 개인의 비율이 크게 줄고, 관심을 보이거나 건강생활을 단기간에 준비할 계획이 있는 사람이 소폭 늘어남
  - 건강생활 변화에 대해 인센티브가 부여될 경우 관심을 가지게 되는 사람(1~6개월 내 계획)의 증가폭은 금연계획(12.8%p), 금주 또는 절주(9.9%p), 스트레스 관리(9.6%p) 등의 순으로 나타남
    - 건강생활 변화에 대한 인센티브 부여 시 무관심한 사람의 비율의 감소폭은 금연계획(-18.0%p), 스트레스관리(-17.2%p), 식단관리 강화(-16.8%p) 순으로 나타남
  - 30일 내 행동 변화 의향이 있는 사람의 비중은 건강생활서비스만을 제공할 경우보다 세 배 이상 증가한 것으로 나타남

〈표 3〉 우리나라 개인의 건강생활 변화에 대한 인센티브의 영향

(단위: 명, %, %p)

프로그램	성별	응답 수	문항별 비중(%)			행동 변화율(%p)		
			6개월 내 계획 없음	1~6개월 내 계획	30일 내 계획	6개월 내 계획 없음	1~6개월 내 계획	30일 내 계획
금연	남성	516	65.7	26.9	7.4	-18.2	13.2	5.0
	여성	17	70.6	17.7	11.8	-11.8	0.0	11.8
	소계	533	65.9	26.6	7.5	-18.0	12.8	5.3
운동횟수 늘리기	남성	944	50.3	34.6	15.0	-15.0	9.6	5.4
	여성	914	45.6	35.1	19.3	-18.1	8.2	9.9
	소계	1,858	48.0	34.9	17.1	-16.5	8.9	7.6
식단관리 강화	남성	1,036	63.8	23.2	13.0	-16.3	7.6	8.7
	여성	983	50.1	29.8	20.1	-17.4	6.3	11.1
	소계	2,019	57.1	26.4	16.5	-16.8	7.0	9.9
스트레스 관리횟수 늘리기	남성	1,060	63.0	23.6	13.4	-15.4	8.6	6.8
	여성	1,045	56.6	26.5	16.9	-19.1	10.6	8.5
	소계	2,105	59.8	25.0	15.2	-17.2	9.6	7.6
금주 또는 절주	남성	1,038	66.1	25.9	8.0	-16.5	10.8	5.7
	여성	1,021	69.7	19.4	10.9	-16.6	8.9	7.6
	소계	2,059	67.9	22.7	9.4	-16.5	9.9	6.7

주: 1) 만약, 보험회사가 생활습관 개선에 도움을 주는 상담, 문자, 이메일, 전화, 개인용 건강관리기기 이용 서비스 등을 제공하지 않고 피보험자의 자율적 행동(예: 1만보 걷기, 녹색 식단 등)에 대해 현금, 포인트, 보험료 인하 등의 인센티브를 제공한다면, 생활습관 변화를 위한 실천을 진지하게 계획하시겠습니까?  
 2) 생활습관 변화 미실천자를 대상으로 조사  
 3) 금연은 최근 6개월간 1개비 이상 흡연자를 대상으로 조사

■ 건강생활서비스와 인센티브를 동시에 제공할 경우 앞선 사례보다 건강생활 변화에 무관심한 개인의 비율이 대폭 줄어드는 것으로 나타나, 동시 제공이 건강생활 변화에 대한 마음의 상태에 가장 큰 영향을 준다고 볼 수 있음

- 흡연자를 대상으로 금연 계획을 질문한 결과 무관심 비율은 27.4%p로 크게 줄어들었으며, 식단관리 강화계획을 질문한 결과에서도 무관심 비율은 22.8%p 감소함
- 특히, 30일 내 행동이 변화할 의향이 있는 사람의 비율이 건강생활에 대한 인센티브가 제공될 경우보다 더 크게 늘어나, 건강관리서비스와 인센티브가 동시에 제공될 경우 단기간 내에 건강생활 변화에 큰 영향을 줄 수 있다고 볼 수 있음

〈표 4〉 우리나라 개인의 건강생활 변화에 대한 건강생활서비스 및 인센티브의 영향

(단위: 명, %, %p)

프로그램	성별	응답 수	문항별 비중(%)			행동 변화율(%p)		
			6개월 내 계획 없음	1~6개월 내 계획	30일 내 계획	6개월 내 계획 없음	1~6개월 내 계획	30일 내 계획
금연	남성	516	56.2	31.6	12.2	-27.7	17.8	9.9
	여성	17	64.7	23.5	11.8	-17.6	5.9	11.8
	소계	533	56.5	31.3	12.2	-27.4	17.5	10.0
운동횟수 늘리기	남성	944	46.3	32.4	21.3	-19.1	7.4	11.7
	여성	914	42.1	33.9	24.0	-21.6	7.0	14.6
	소계	1,858	44.2	33.2	22.6	-20.3	7.2	13.1
식단관리 강화	남성	1,036	56.9	25.1	18.1	-23.3	9.6	13.7
	여성	983	45.1	30.6	24.3	-22.4	7.1	15.3
	소계	2,019	51.1	27.8	21.1	-22.8	8.4	14.5
스트레스 관리횟수 늘리기	남성	1,060	57.2	25.6	17.3	-21.2	10.6	10.7
	여성	1,045	53.5	26.0	20.5	-22.2	10.1	12.1
	소계	2,105	55.3	25.8	18.9	-21.7	10.4	11.4
금주 또는 절주	남성	1,038	59.2	29.3	11.6	-23.4	14.2	9.3
	여성	1,021	67.2	20.3	12.5	-19.1	9.8	9.3
	소계	2,059	63.1	24.8	12.0	-21.3	12.0	9.3

주: 1) 만약, 보험회사가 생활습관 개선에 도움을 주는 상담, 문자, 이메일, 전화, 개인용 건강관리기기 이용 서비스 등을 제공하면서, 생활습관 개선 프로그램 참여 혹은 자율적 개선행동에 대해 현금, 포인트, 보험료 인하 등의 인센티브를 제공한다면, 생활습관 변화를 위한 실천을 진지하게 계획하시겠습니까?

- 2) 생활습관 변화 미실천자를 대상으로 조사
- 3) 금연은 최근 6개월간 1개비 이상 흡연자를 대상으로 조사

- 개인의 생활습관 변화를 가져오기 위해서는 건강생활서비스보다는 인센티브가 효과적일 수 있고 단기적이고 효과적으로 생활습관 변화를 유도하기 위해서는 건강생활서비스와 인센티브를 동시에 제공하는 것이 바람직할 수 있음 **kiri**