



모바일 건강어플리케이션 이용 현황과 시사점

오승연 연구위원, 김혜란 연구원

건강관련 모바일 어플리케이션의 공급과 소비자 이용이 증가하고 있음. 최근 연구에 따르면, 전문가의 개입이 없는 독자적인(standing-alone) 건강앱의 효과성은 아직 확고하게 입증되지 못한 것으로 나타남. 또한 건강 앱이나 웨어러블기기의 장기적 이용을 통한 건강한 생활습관 형성은 소비자 개인만의 노력으로 쉽지 않음. 갈수록 대중화되고 있는 모바일 건강앱의 건강증진 효과를 제고시키기 위해 건강생활서비스를 결합시킬 수 있는 다양한 방법이 모색되어야 할 것으로 보임

■ 건강과 웰빙에 대한 관심이 높아지면서 건강관련 모바일 어플리케이션의 공급과 소비자의 이용이 증가하고 있음

- 전 세계적으로 318,000여 개 이상의 건강관련 모바일 어플리케이션(이후 앱), 340여 개의 웨어러블기기가 출시되어 있음¹⁾
 - 건강관련 모바일 앱은 운동, 식단, 스트레스 등을 관리하는 건강생활관리 앱과 질병정보 및 투약시간 알림 등의 서비스를 제공하는 질병관리 앱으로 크게 구분할 수 있는데, 최근 질병관리 앱의 출시가 증가하고 있음
- 소비자들의 건강생활관리 모바일 앱 이용은 2017년 기준 최근 3년(2014 ~ 2017)동안 3배 이상 증가한 것으로 추정됨²⁾

■ 소비자의 건강앱 종류별 이용현황을 보면, 운동과 체중감량 관련 앱의 이용 비중이 가장 높음

- 2017년 기준 운동과 체중감량 앱의 비중은 73%로 가장 높고, 건강 일반이 21%, 스튜디오와 휘트니스

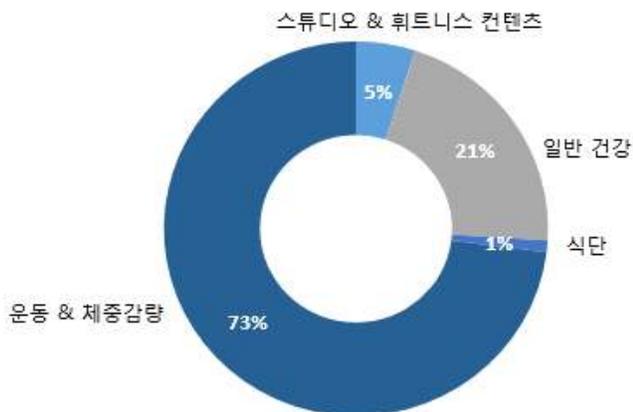
1) Aitken, M., Clancy, B. and Nass, D.(2017), "The Growing Value of Digital Health: Evidence and Impact on Human Health and the Healthcare System", IQVIA Institute for Human Data Science

2) 모바일 어플리케이션 분석서비스인 야후 플러리(Flurry)의 보고서 참조

<https://flurrymobile.tumblr.com/post/165079311062/health-fitness-app-users-are-going-the-distance>

앱이 5%, 식단관련 앱이 1%였음(그림 1) 참조)

〈그림 1〉 건강앱 종류별 이용 현황



자료: Flurry Analytics(2017), “All Devices”

- 이러한 건강생활앱의 급증은 웨어러블기기의 보급과 관련이 있으며, 이들의 가장 큰 특징은 행동추적(activity tracker) 기능을 통해 이용자의 행동을 기록, 분석할 수 있다는 것임
 - 이러한 행동추적 기능은 전문가의 개입을 통해 소비자 맞춤형 건강생활서비스를 제공할 수 있는 기반을 마련해주고 있음
 - 비용과 의료/비의료 구분이 모호한 문제로 인해 아직까지는 건강앱에 전문가를 매칭시켜 직접적인 피드백을 받는 건강생활서비스 제공이 대중화되고 있지 못하며, 이용자 스스로 자신의 건강행위를 기록하고 관찰하는 데 그치고 있음

- 실제로 이용자 스스로 유지와 관리가 쉽지 않은 영양 및 식단관리 앱은 건강생활앱 중에서 이용 비중이 가장 낮으며, 그마저도 감소하고 있음³⁾
 - 2014년에서 2017년 영양 및 식단관리 앱 이용비중은 26% 감소하였음
 - 반면, 운동과 체중감량 앱은 2014년 55%에서 2017년 73%로, 스튜디오 & 휘트니스 앱은 2014년 2%에서 2017년 5%로 증가함

- 또한, 전문가의 개입이 없는 독자적인(standing-alone) 건강앱의 효과성은 아직 확고하게 입증되고 있지 못한 것

3) Flurry Analytics(2017), “All Devices”

로 나타남⁴⁾

- 건강앱이 효과가 있으려면 이용자의 행동과 생활습관을 변화시켜야 하는데, 앱을 다운로드 받더라도 행위에 변화를 가져오기 쉽지 않음
 - 건강앱이나 웨어러블기기의 장기적 이용을 통한 건강한 행동과 생활습관 형성이 쉽지 않음⁵⁾
- 갈수록 대중화되고 있는 모바일 건강앱의 건강증진 효과를 입증하고, 더욱 효과적으로 활용하는 방안을 찾는 것은 공적, 사적 보건으로 모두에 중요한 문제임
- 건강앱의 효과성이 과학적으로 입증되면 만성질환 예방뿐만 아니라, 임상치료에도 이용될 수 있어 헬스케어 전반에 변화를 가져올 것임
- 소비자 맞춤형 앱이라 하더라도 행동추적만으로 이용자의 행동을 변화시키는 데 한계가 있으므로 전문가와 맞춤형 피드백이 가능한 건강생활서비스를 결합시킬 수 있는 다양한 방법이 모색되어야 할 것으로 보임
- 건강앱의 활용도를 높이고 지속적인 참여를 제고시키기 위해 온라인이나 오프라인을 통해 식단이나 운동량 등을 전문가가 관리해주는 서비스를 결합시킴으로써 건강한 생활습관을 지속적으로 유도하는 방안을 고려해 볼 수 있을 것임⁶⁾ [kiri](#)

4) Oyungerel Byambasuren, Sharon Sanders, Elaine Beller & Paul Glasziou(2018), "Prescribable mHealth apps identified from an overview of systematic reviews", npj Digital Medicine, Vol.1 No. 12 May

5) Endeavour Partners(2014), "Inside wearables: How the Science of Human Behavior Change Offers the Secret to Long-Term Engagement"

6) 모바일 시장분석서비스 앱애니(App Annie)의 건강 및 피트니스 카테고리에서 수익 3위(2018년 10월 현재)를 기록하고 있는 건강앱의 사례를 보면, 초기에 식사 기록과 운동량을 소비자 스스로 기록하는 서비스를 제공하였으나 참여도가 떨어지자 전문 코치가 관리해주는 서비스로 전환한 후에 상대적으로 비싼 가격에도 불구하고 이용자가 급증하였음