



건강생활서비스의 효과적인 인센티브 제공 방식

조용운 연구위원, 오승연 연구위원

- 건강생활서비스 활성화를 위한 인센티브 제공 방식을 검토해 볼 필요가 있음.
 - 전체적인 인센티브 규모 및 종류가 초기적 수준의 모습을 보이고 있음.
 - 건강생활서비스에 대한 단순 참여 및 행동 기반 인센티브에 국한되어 있고 금연 성공, 목표 체중감량 달성 등과 같은 성과에 기반한 인센티브 제공 사례는 찾아보기 어려움.
 - 장기적 관점에서 생활습관 개선효과를 극대화시킬 수 있는 인센티브 제공방법 설계 또한 부족한 상황임.

- 여러 문헌 및 실증연구 등을 참조할 때 인센티브는 참여 혹은 행동 변화를 가져오는 데 효과가 있고 설계 방식에 따라 장기적 효과도 기대할 수 있는 것으로 보임.
 - 일회성 참여 혹은 행동 유인을 위해서는 일회성 인센티브가 효과적일 수 있음.
 - 대상자가 생활습관 변화를 준비하고 있는 경우는 참여 혹은 행동기반 인센티브를 제공하고 간헐적이나 마 행동하고 있는 경우는 성과기반 인센티브 제공 등 단계별 맞춤형 전략이 효과적일 것으로 보임.
 - 인센티브 효과가 장기적으로 유지되기 위해서는 인센티브 제공 기간이 목표달성을 위해 충분한 정도로 길어야 할 것으로 판단됨.

- 한편, 건강생활서비스의 인센티브는 비용이 소요되기 때문에 적절한 수준으로 설계되어야 할 것임.
 - 인센티브 제공은 건강보험의 재원부담 혹은 가입자의 보험료 부담을 증가시키는 결과를 가져올 수 있으므로 의료비 절감효과를 고려하여 적절한 수준으로 제공되어야 할 것임.
 - 개개인의 특성에 맞춘 건강 목표를 설정하고 성과에 기반하여 인센티브를 지급할 경우 개인의 건강정보를 활용하게 되므로 개인건강정보 보호 장치가 요구됨.

1. 검토배경



- 건강생활서비스¹⁾는 생활습관 개선을 위한 다양한 프로그램을 제공할 뿐만 아니라 프로그램 참여를 촉진하고자 다양한 인센티브를 함께 제공함.
 - 신체활동과 식습관 등의 건강한 변화는 스스로 실행하기 쉽지 않아 생활습관 개선을 유도하는 서비스와 함께 인센티브가 필요함.
- 그러나 우리나라 보험회사는 현재 건강생활서비스 프로그램과는 별도로 미흡하나마 생활습관의 개선을 유도하는 인센티브를 제공하고 있음.
 - 건강생활서비스 프로그램이 활발하게 제공되고 있지 않기 때문에 인센티브의 제공 규모 및 종류 또한 미흡한 상황임.
- 인센티브를 활용한 생활습관 개선 효과를 극대화하기 위해서 인센티브 제공 전략을 검토해 볼 시점임.
 - 인센티브의 종류 및 장단기 설계 방식에 따라 생활습관 변화 효과가 다르게 나타날 수 있음.
- 본고는 인센티브 제공 방식에 따른 프로그램 참여 촉진 효과를 살펴보고, 초기적 수준에 머물러 있는 우리나라 인센티브 제공 전략에 대한 시사점을 찾고자 함.

1) 건강생활서비스는 스스로 생활습관(신체활동, 식이, 흡연, 음주, 스트레스)을 개선하도록 지원하는 상담, 교육, 지도, 정보 제공 등의 질병 예방적 서비스를 말함.

2. 인센티브 유형 및 효과



가. 인센티브 유형

- 인센티브는 제공되는 기준에 따라 참여기반, 행위기반, 성과기반 보상으로 분류되고 있음.²⁾
- 참여기반 보상(participatory rewards) 방식은 개인의 건강을 증진시키는 소비 혹은 건강증진 프로그램에 참여하는 것 자체로 인센티브를 제공하는 것을 말함.
 - 참여기반 보상은 누구나 쉽게 인센티브의 수혜 대상이 될 수 있어 참여를 증가시킨다는 장점이 있으나, 참여가 실제 생활습관 개선을 위한 실천으로 연계되는 것은 아니므로 효과가 보장될 수 없다는 문제가 있음.
- 행위기반 보상(activity-only rewards) 방식은 지정된 행위를 수행하거나 해당 프로그램 과정을 완료했을 때 인센티브를 제공하는 것임.
 - 행위기반 보상의 경우는 생활습관 개선을 위한 행동을 실제로 실천하도록 하는 계기가 될 수 있지만 요구되는 프로그램이 끝난 후에는 그러한 행동이 지속되기 어려운 한계가 있음.
- 성과기반 보상(outcome-based rewards) 방식은 특정한 목표치나 건강상태를 미리 설정하고 이를 달성해야만 인센티브를 제공하는 방식임.
 - 성과기반 보상의 경우 목적 달성을 위한 적극적 행동을 유인하는 데 효과적이라는 장점이 있으나, 사전 건강정보와 사후 건강정보를 확보해야 하는 등 관리비용이 많이 소요되고 개인건강정보 보호에 대한 문제가 발생할 우려가 있음.

2) 오승연(2015), 「건강생활관리를 위한 미국의 금전적 인센티브 제공 사례와 시사점」, 『KiRi 리포트』, 제346호, 보험연구원.

나. 인센티브 효과

- 많은 사례 연구들이 인센티브 제공이 건강증진 효과를 가진다고 보고하고 있음.³⁾
- 지금까지 인센티브는 주로 참여 및 행위에 기반해서 보상이 이루어져 왔고 이 경우 인센티브 제공이 중단된 후 그 효과가 장기적으로 지속되기 어려운 것으로 나타남.⁴⁾
 - 일회적 혹은 단기적인 인센티브의 효과는 행동변화가 단순하고 한 번만 요구될 때, 제공되는 인센티브 규모가 클수록, 생활습관 개선 초기일수록 큰 것으로 나타남.⁵⁾
- 성과기반 인센티브가 제공되는 경우는 흔하지 않지만 장기적 효과를 얻을 수 있는 것으로 나타남.
 - 미국 GE사 흡연자 878명을 대상으로 금연 인센티브를 제공한 사례를 보면, 금연 프로그램 이수 시 100달러, 3개월 이상 금연 시 250달러, 6개월 이상 금연 시 추가 400달러를 인센티브로 지급했음.⁶⁾
 - 인센티브를 받은 그룹의 9개월 이상 금연율이 인센티브를 받지 않은 그룹보다 3.16배 높았음.

3. 우리나라 보험회사 건강생활서비스의 인센티브 평가



- 우리나라 보험회사의 직접적인 인센티브 제공 규모와 종류는 초기 수준에 머물러 있고, 참여 및 행위기반 인센티브에 국한되어 있음.
 - 전체적인 인센티브 규모가 시작 단계의 모습을 보이고 있고, 종류도 소수에 불과함.
 - 보험상품의 기초서류에 반영하지 않고 인센티브를 제공하는 경우 이것은 보험계약의 체결 또는

3) 인센티브의 효과는 미국 기업들의 건강생활프로그램 데이터를 활용하여 분석한 자료인 RAND Health(2013), "Workpalce Wellness programs Study"와 Kaiser Family(2016), "2016 Employer Health Benefits Survey" 등을 참고.

4) 물론 인센티브가 중단된 후에도 지속적인 효과가 나타난 몇몇 사례들도 존재함. 대표적으로 Charness and Gneezy(2009), "Incentives to Exercise", *Econometrica*, 77(3) 참조.

5) Hall, Jane(2009), "Financial incentives for health behavior change: a rapid review", the Sax Institute.

6) Volpp et al.(2009), "A Randomized, Controlled Trial of Financial Incentives for Smoking Cessation", *New England Journal of Medicine* 360, no. 7.

모집과 관련한 특별이익⁷⁾ 제공 행위에 해당할 수 있기 때문임.

- 금연 성공, 목표체중 감량 달성 등과 같은 성과에 기반한 인센티브 제공 사례는 찾아보기 어려움.
 - 성과기반 인센티브를 제공하기 위해서는 개인건강정보를 활용해야 하는데, 이는 상품판매 당시에 사전 개인동의를 필요로 하기 때문임.

■ 그리고 장기적 관점에서 생활습관 개선을 위한 서비스의 효과를 극대화시킬 수 있도록 하는 인센티브 제공 방법에 대한 설계 또한 부족한 상황임.

- 현재 제공되고 있는 서비스는 참여 여부가 전적으로 피보험자의 의지에 의해서 결정되고, 참여하더라도 지속적으로 참여할 수 있도록 동기를 부여하는 전략은 찾아보기 어려움.

■ 하지만 보험과 연계된 인센티브, 온라인과 오프라인상에서의 인센티브, 게임이 적용된 서비스에 대한 인센티브 등이 접목되고 있다는 점은 장기적으로 다양성 면에서 긍정적 신호라고 볼 수 있음.

〈표 1〉 보험회사의 생활습관 개선 실천지원 서비스 및 인센티브 사례

회사	서비스 종류	내용
A생명	생활습관 개선 실천지원 앱	<ul style="list-style-type: none"> • 신체활동 지원: 올바른 운동법에 관한 정보, 만보기 기능 제공 • 식이요법 지원: 조리방법, 칼로리, 재료, 이미지, 영양정보 제공
	인센티브	<ul style="list-style-type: none"> • 건강마일리지를 운영하여 1보당 1포인트, 초록색음식 최대 2천 포인트를 부여하여 1달에 15만 마일리지를 달성하면 온라인보험 피보험자에게 현금 2,000원 제공
B생명	생활습관 개선 실천지원 앱	<ul style="list-style-type: none"> • 신체활동을 지원: 몇몇 국내의 지역을 정해놓고 다양한 미션을 수행하며 해당 거리만큼 걷도록 하는 게임의 요소를 적용한 앱 운영
	인센티브	<ul style="list-style-type: none"> • 추첨을 통해 국내외 여행권, 이어폰, 운동화상품권, 건강음료, 기프트 콘 제공
C생명	생활습관 개선 실천지원 오프라인 시설	<ul style="list-style-type: none"> • 건강에 대한 이해 존: 본인의 체중·신장을 측정하고, 체성분 측정기를 통한 체지방·골격근량 등을 직접 측정 • 건강증진 존: 다양한 트레킹 코스를 접목한 러닝머신, 농구 게임 및 동작 인식 게임 프로그램 등의 기구들을 체험
	인센티브	<ul style="list-style-type: none"> • 보상혜택 존을 설치하여 신체 상태에 대한 간단한 체크 서비스 및 건강음료 등 제공

7) 「보험업법」 제98조(특별이익의 제공 금지): 보험계약의 체결 또는 모집에 종사하는 자는 그 체결 또는 모집과 관련하여 보험계약자나 피보험자에게 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 특별이익을 제공하거나 제공하기로 약속하여서는 아니 된다. ① 금품(최초 1년간 납입보험료의 10%와 3만 원을 초과하지 않는 경우는 제외), ② 기초서류에서 정한 사유에 근거하지 아니한 보험료의 할인 또는 수수료의 지급, ③ 기초서류에서 정한 보험금액보다 많은 보험금액의 지급 약속, ④ 보험계약자나 피보험자를 위한 보험료의 대납, ⑤ 보험계약자나 피보험자가 해당 보험회사로부터 받은 대출금에 대한 이자의 대납, ⑥ 보험료로 받은 수표 또는 어음에 대한 이자상당액의 대납, ⑦ 「상법」 제682조에 따른 제3자에 대한 청구권 대위행사의 포기

4. 효율적인 인센티브 설계



- 인센티브 제공 방식은 관리비용 및 규모면에서 각각 다른 특징을 가지고 있어 인센티브 설계 시 고려할 필요가 있음.
 - 참여보상 < 행위보상 < 성과보상 순으로 인센티브 제공 액수가 커지고 동일한 순서로 인센티브 관리 비용이 커짐.
- 보험회사가 제공하는 건강생활서비스의 인센티브 제공 수준은 보험회사의 비용/편익을 분석하여 적절하게 결정될 필요가 있음.
 - 인센티브 제공이 보험료 인상으로 귀결되지 않으려면 인센티브 제공에 따른 보험금 지급 절감효과를 충분히 검토하고 절감 효과에 상응하는 수준으로 인센티브 비용이 책정되어야 할 것임.
 - 미국의 오바마 케어는 인센티브의 상한선을 기존 민간 건강보험료의 20%에서 30% 수준으로 인상하였으나 우리나라의 경우 미국과 같은 수준으로 인센티브를 제공하는 것은 무리일 것임.
- 주어진 재원하에서 인센티브의 효과를 극대화하기 위해서는 건강생활습관으로 이어질 수 있도록 최대한 장기간 효과가 유지되는 방식으로 설계되어야 함.
 - 참여 혹은 행동기반 인센티브를 장기간 제공할 때 동일 보상액을 매주 규칙적으로 제공하는 것보다 간헐적이더라도 인센티브의 제공 기간이 길수록 효과적이었음.⁸⁾
 - 걷기 운동을 독려하기 위해 만보기 결과에 따라 인센티브를 지급한 실험결과에 따르면, 인센티브 총액이 동일한 조건하에서 일정한 액수의 인센티브 지급이 점차로 증가하거나 감소하는 인센티브 구조보다는 더 효과적인 것으로 나타남.⁹⁾
- 인센티브 설계는 대상자의 생활습관을 개선하고자 하는 행동 변화단계에 따라 달라져야 할 것임.

⁸⁾ Carrera et al.(2015)의 연구는 최근 포춘 500대 기업을 대상으로 일주일에 두 번 이상 운동하는 경우 보상하는(행위기반 보상) 인센티브 효과를 비교함. 동일한 재원의 인센티브를 8주 동안 매주 제공하는 것보다 제공하는 주를 무작위적으로 8번 선정하되 총 16주 동안 제공하는 방식의 운동증진 효과가 더 좋았음.

⁹⁾ Bachiredy et al.(2017), "How can We Optimally Reward Exercise and Build Lasting Habits? A Field Experiment", Working Paper.

- 건강생활을 전혀 실천하고 있지 않은 사람은 일단 건강생활실천을 시작하도록 만드는 것이 일차적 목표이며 이러한 동기를 유발시킬 수 있는 인센티브를 먼저 제공할 필요가 있음.¹⁰⁾
 - 초기 제공하는 인센티브의 경우 금액의 규모에 관계없이 현금 인센티브를 제공하는 것 자체가 행동변화를 유도하는 데 효과가 있는 것으로 나타남.¹¹⁾
- 가끔이나마 건강생활을 실천하고 있는 사람은 이러한 실천을 지속시키는 유인을 제공하여 건강한 생활습관으로 발전될 수 있도록 성과기반 인센티브 등을 제공할 필요가 있음.

5. 결론



- 생활습관 개선을 위한 프로그램에 참여를 독려하기 위한 인센티브를 적극적으로 활용할 필요가 있음.
 - 여러 문헌 등을 참조할 때 인센티브는 참여 혹은 행동 변화를 가져오는 데 효과가 있고 설계 방식에 따라 장기적 효과도 기대할 수 있는 것으로 보임.
- 건강생활서비스에서 제공하는 인센티브는 최대한 장기적으로 효과가 유지되어 생활습관 개선으로 이어질 수 있도록 설계되어야 할 것임.
 - 일회성 참여 혹은 행동 유인을 위해서는 일회성 인센티브가 효과적일 수 있음.
 - 주어진 예산제약하에서 장기적 효과를 위한 장기적 인센티브 제공 방법으로 일정 기간 동안 무작위로 인센티브 제공 시점을 정하거나 복권 형식으로 제공하는 방법 등을 고려할 수 있음.
 - 일정한 금액을 지속적으로 지급하는 인센티브 구조가 점차로 증가하거나 감소하는 인센티브 구조보다는 더 효과적인 것으로 나타남.
 - 대상자의 생활습관 개선을 위한 행동 변화단계별로 맞춤형 인센티브 제공이 장기적으로 효과적임.
- 금전적 인센티브를 장기간 동안 제공할 경우 건강보험 재정을 악화시킬 수 있어 의료비 절감효과와 비용을 신중히 고려하여 적절한 수준으로 제공되어야 할 것임.

10) 건강생활을 시작할 유인을 제공하는 사례 연구로 Charness and Gneezy(2009)와 Acland and Levy(2015) 참고.

11) Carrera et. al(2015), "The Structure of Health Incentives: Evidence from a Field Experiment", NBER Working Papers, No. 23188.

- 보험료 할인 혹은 보조금 형태의 인센티브는 건강생활서비스를 제공하는 건강보험의 비용과 보험료 부담을 증가시키는 결과를 가져올 수 있음.
- 생활습관 개선을 위해 건강생활서비스가 적극적으로 개입하는 과정에서 개인의 프라이버시나 자율적 의사결정권을 침해하지 않도록 하는 제도적 장치가 필요함.
- 특히, 개개인의 특성에 맞춘 건강 목표를 설정하고 성과에 기반하여 인센티브를 지급할 경우 개인의 건강정보를 활용하게 되므로 본인동의 등 개인건강정보 보호 장치가 요구됨. [kiri](#)