나의 건강파트너, 건강관리서비스

보건복지부는 국민의 **건강증진**을 위해
'건강관리서비스' 제도 도입을 추진하고 있습니다.

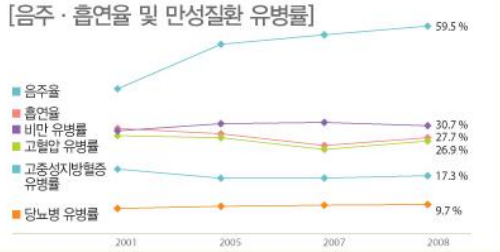
보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE

잘못된 생활습관 개선, '건강한 삶'의 시작입니다.

나쁜 생활습관이 만성질환을 가져옵니다.

음주, 흡연, 운동부족, 불균형적인 영양섭취 등 나쁜 생활습관은 비만, 고혈압, 당뇨 등 만성질환의 원인입니다.
우리나라 **20세 이상 성인의 66%가 만성질환의 위험에 노출**되어 있습니다.

[음주 · 흡연율 및 만성질환 유병률]

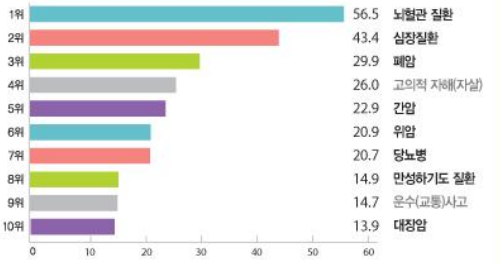


〈자료 : 국민건강영양조사〉

만성질환은 생명을 위협합니다.

국내 주요 사망 원인 통계 결과 상위 10개 사망 원인 중 자살과 교통사고를 제외하면 모두 만성질환과 관련이 있습니다.
대수롭지 않게 생각하는 **생활습관이 만성질환**으로,
다시 **생명을 위협하는 무서운 질병으로 악화**되는 것입니다.
나쁜 생활습관 개선이 만성질환 예방의 첫걸음입니다.

[사망 원인 순위]



〈자료 : 통계청 2008 / 단위 : 인구10만 명당 사망자 수〉

국민의 건강관리 활성화를 위한 새로운 서비스가 필요한 때입니다.

2008년 건강보험 환자 전체 진료비 중 주요 만성질환 진료비는 16%를 차지하고 있으며, 해마다 증가 추세에 있습니다.
국민 개개인의 건강은 건전한 국가재정을 위해서도 중요한 사항으로, **예방 차원의 건강관리를 위한 새로운 서비스와 인프라가 필요한 시점**입니다.

[만성질환별 건강보험 진료비/급여비 추이]

	총 진료비			급여비(공단부담금)		
	2006년	2007년	2008년	2006년	2007년	2008년
고혈압성질환	14,845	18,402	21,134	10,405	12,908	14,811
당뇨병	8,098	10,016	11,337	5,603	6,942	7,810
심장질환	8,046	9,768	10,596	6,292	7,584	8,152
대뇌혈관질환	8,536	10,719	12,510	6,382	7,989	9,119

〈자료 : 국민건강보험공단 / 단위 : 억 원〉

전국민이 쉽게 전문가가 제공하는 건강관리를 받을 수 있도록
건강관리서비스 제도를 추진하겠습니다!

건강관리서비스는 전국민의 만성질환 예방을 위해 '나쁜 생활습관'을 개선하고, 올바른 건강관리를 유도하는 개인별 맞춤형 상담 · 교육 · 실천 프로그램 등을 지원하는 서비스입니다.

건강관리서비스 제도가 도입되면, 대한민국 국민 누구나
국가가 공인한 전문가에게 개인별 맞춤형 건강관리서비스를 받을 수 있습니다.

■ 건강관리서비스 이용 방법

[건강관리서비스 주요 내용]

정기적 건강상태 점검 및 생활습관 개선 등을 위한 상담 교육

영양 및 운동 프로그램 설계 및 지도

u-Health 기기, 전화, 이메일, 문자메시지 등을 활용한 건강상태 모니터링

※ 건강주의군이란?

비만도, 혈압, 혈당, 콜레스테롤 등의 수치가 위험 범위에 있어 향후 만성질환으로 진행될 가능성이 높은 사람으로 건강을 되찾기 위한 체계적인 관리와 생활습관 개선이 필요합니다.

※사진제공 : 중앙일보

건강관리서비스?
무엇이든 물어보세요!

Q&A

Q 기존 의료서비스와는 무엇이 다른가요?

A 의료서비스는 주로 질환에 대한 의사의 진료 · 처방 등 의료행위가, 건강관리서비스는 영양 · 운동 상담과 모니터링 등 건강증진 지원 활동이 주요 서비스입니다.
건강관리서비스에서는 의사 · 한의사 · 간호사 · 영양사 등 전문인력들의 유기적 협조로, 개인별 맞춤형 서비스를 제공합니다.

Q 건강관리서비스기관은 의료기관과 다른 곳인가요?

A 건강관리서비스기관은 건강관리서비스법에 따른 시설 · 인력 기준을 갖추어 별도 허가를 받아야 하는 독립된 기관으로, 의료기관과 명확히 구분됩니다.
건강관리서비스기관은 의료기관이 아니므로 기관 내에서 의료행위를 할 수 없으며, 의료행위를 할 경우 의료법에 따라 제재를 받습니다.

Q 건강관리서비스가 제도화되면, 의료기관의 역할은 어떻게 되나요?

A 의료기관도 필요한 요건을 갖추어 허가를 받으면 건강관리서비스를 제공할 수 있습니다.
또한 건강관리서비스를 받기 위해 반드시 필요한 건강위험도평가(혈압 · 혈당 등을 측정하여 질환군 · 건강주의군 · 건강군으로 분류)는 의료기관에서만 가능합니다.
평가 결과 질환군의 경우 의사가 필요하다고 판단하면 건강관리의뢰서를 발급해 줄 수도 있습니다.

Q 각종 유사의료행위와 건강기능식품 판매 등이 늘어나는 것은 아닌가요?

A 건강관리서비스 본연의 내용과 무관한 불필요한 서비스를 제공하거나, 건강기능식품 · 의료기기 등을 포함한 각종 상품을 판매 · 홍보하면 건강관리서비스법 제7조에 따라 처벌됩니다.
건강관리서비스가 제도화 되면 비만 · 건강관리 등과 관련해 범람하고 있는 각종 유사의료 행위들이 건강관리서비스법과 의료법에 따라 보다 엄격히 규제될 수 있습니다.

Q 외국에도 건강관리서비스 제도가 있나요?

A 일본 · 미국 · 호주 등 선진국에서도 국민의 건강한 생활습관 실천을 돕는 다양한 형태의 서비스가 제공되고 있습니다.
특히, 일본의 경우 2008년부터 특정보건지도 제도를 도입하여, 건강검진 결과 만성질환 위험요인을 보유한 국민을 대상으로 의사 · 간호사 · 영양사 등이 금연 · 운동 · 영양 상태를 관리해주고 스스로 생활습관을 수정할 수 있게 하고 있습니다.

Q 건강관리서비스가 도입되더라도 잘 사는 사람들만 이용할 수 있는 것 아닌가요?

A 현재는 수백만원을 호가하는 고급 건강검진과 건강관리서비스만 있어, 중산층 · 서민층은 오히려 이용하기 어려운 현실입니다.
그러나 건강관리서비스가 제도화되면 다양한 가격대의 서비스가 생겨 이용 계층이 넓어질 것입니다.
예컨대 기업 근로자 대상 단체 건강관리서비스나, 원격건강관리 기기를 활용한 모니터링 서비스 등은 비용이 크게 낮아지고 혜택이 넓어질 것으로 전망됩니다.

Q 건강관리서비스를 받기 어려운 저소득층과 취약계층에 대한 대책은 없나요?

A 정부는 저소득층 · 서민층을 대상으로 하는 '건강관리서비스 바우처'를 통해 서비스 이용을 지원할 계획입니다.
또한 바우처를 이용하기 어려운 취약계층에 대해서는 국가가 책임지고 보건소를 통해 직접적인 건강관리서비스를 제공해 나갈 것입니다.

질병예방을 목적으로 한 건강관리서비스 법안이 발의됐다. 현재 6개 지자체 3000여 명이 시범사업 서비스를 받고있다. 집에서 건강을 측정하면 데이터가 자동으로 전송돼 건강 전문가의 상담을 받을 수 있다. 신인섭 기자

생활습관 고쳐 병 예방 … 건강관리서비스가 뜬다

커버스토리

이젠 '치료'보다는 '예방'이다. 질병이 발생한 뒤 아무리 최상의 의료서비스를 제공해도 환자를 이프기 이전 상태로 되돌리기 어렵다. 더구나 국가와 개인은 엄청난 치료비와 함께 치료에 따른 고통을 감내해야 한다. 가족의 실도 피폐해진다. 국가가 국민의 건강증진과 질병예방에 적극 나서야 하는 이유다.

"운동이라곤 숨쉬기가 전부였죠." 일주일에 두어 번 소주 한두 병을 마시고 담배는 하루 반 갑, 허리둘레 39인치의 평범한 직장인이었던 박동필(40 · 제주도)씨. 특별한 게 있다면 혈압이 높아 5년 전부터 고혈압약을 복용해 온 것 정도였다. 그러던 박씨가 지난달 14일 뇌졸중으로 쓰러졌다. 후유증으로 균형감각을 잃고 보행이 어려워졌다. 뇌경색을 일으킨 주범은 고혈압이었다. 박씨는 "약을 먹었는데도 고혈압을 제대로 관리하지 않아 뇌졸중이 됐다니 이해하기 힘들다"고 말했다. 그는 또 "누군가 혈압을 어떻게 관리해야 하는지 알려줬다면 지금처럼 되진 않았을 것"이라며 아쉬워했다.

한국 성인 3분의2 "질병 생기는 건 시간문제"

대행히 인체는 질병으로 가기 전 '경고등'을 켠다. 잘못된 식습관과 운동부족 · 스트레스 · 음주 · 흡연 등이 쌓여 일정 수준을 넘으면 위험 수치가 나타나는 것. 혈압과 혈당 · 콜레스테롤이 올라가고, 복부둘레가 늘어나 과체중이 되는 것이다. 이때 몸의 변화를 방치하면 만성질환으로 이어져 생명을 위협한다. 실제 우리나라의 10대 사망 원인은 암 · 뇌혈관질환 · 심장질환 · 당뇨병 · 고혈압성질환 · 만성하기도 질환 등 만성질환이 대부분이다.

문제는 우리나라 성인 3명 중 2명이 질병 전 단계인 '건강주의군'에 속한다는 점이다. 고혈압 전 단계?혈당 장애?두꺼운 허리둘레 등의 만성질환 위험 요인을 갖고 있다(국민건강영양조사 2008). 이들이 '질환군'으로 진행하는 것은 시간문제다. 서울대병원 건강증진센터 조비룡 센터장은 "위험 요인을 파악해 질환으로 진행되는 것을 미리 차단해야 한다"고 말했다. 생활습관병은 약으로 완치되지 않는다. 예컨대 음식을 짜게 먹는 고혈압 환자가 식습관을 개선하지 않고 약만 복용하면 혈압은 계속 올라간다. 의사는 혈압을 조절하기 위해 용량을 높이고, 강도 높은 약을 처방한다. 약순환이 반복되다가 결국 고혈압 합병증인 심근경색증이나 협심증 · 뇌출혈 · 뇌경색 등이 발생한다.

경희대의대 예방의학과 최중명 교수는 "약은 증상을 완화시켜 합병증을 예방할 뿐 근본 치료가 될 수 없다"며 "꾸준한 운동과 건강한 식단관리만이 해결책"이라고 했다.

하지만 생활습관을 바꾸고 실천하기란 쉽지 않다. 만성질환으로 인한 의료비가 해마다 늘고 있는 이유다. 건강보험공단 통계에 따르면 2008년 건강보험환자의 전체 진료비 중 16%인 5조5577억원이 주요 만성질환으로 발생된 비용이다. 같은 문제로 고민하던 일본 · 미국 · 호주 등 선진국은 건강관리서비스에서 해법을 찾았다. 건강관리를 전문으로 하는 서비스회사를 통해 국민이 건강한 생활습관을 가질 수 있도록 돕는 것이다.

생활습관병에 주목한 일본은 2008년부터 건강관리서비스 제도를 도입했다. 건강검진에서 '건강주의군'으로 분류된 40~74세의 의료보험자를 대상으로 의사 · 보건사 · 영양사 · 간호사 등이 교육해 스스로 생활습관을 수정하도록 한다. 또 다양한 형태의 민간건강관리서비스회사가 지자체나 기업의 보험조합과 계약을 체결하고, 지역주민 · 근로자의 금연 · 운동 · 스트레스 · 영양 상태를 위탁관리하고 있다. 일본종합연구소는 건강관리서비스의 활성화에 따른 효과로 의료비 10% 절감, 시장규모 1.6배 증가, 고용효과 1.9배 증가를 예측하고 있다.

우리나라에서도 현재 건강관리서비스 제도에 대한 논의가 활발히 이뤄지고 있다. 최 교수는 "우리나라는 무형의 서비스엔 비용을 지불하는 문화에 익숙하지 않아 자신의 생활습관을 교정하는데 왜 돈을 내야 하느냐고 의아하게 생각할 수 있다"며 "잘못된 생활습관도 병이라는 인식이 필요하다"고 덧붙였다.

이주연 기자 gold@joongang.co.kr

건강관리서비스 제도 도입되면 …

운동 · 건강수치 수시로 체크 … 게으르면 상담사가 경고

"알려 드린 대로 운동을 열심히 잘하셨네요. 체중과 체지방은 줄고 근육량은 늘었어요. 신체 나이도 58세에서 48세로 확 젊어지셨어요."
8일 경기도 양평군에 사는 이점수(여 · 61)씨 집에 정진영 생활체육지도사가 방문했다(사진1). 지난 한 달간 이씨 몸에 나타난 긍정적인 변화를 칭찬하자 이씨의 얼굴에 웃음이 떠나지 않는다. "노력 많이 하고 있어요. 예전에는 잘 안 걸었는데 요새는 매일 만보를 채우고, 먹는 것도 신경 써요."

누군가 관심 가져주니 "귀찮아도 운동"

이씨는 운동을 꾸준히 하고 식단을 바꾼 뒤부터 몸의 변화가 느껴졌다고 했다. 매일 한 알씩 1년 넘게 먹던 고혈압약을 반 알로 줄일 만큼 좋아진 것이다. 근육이 생기면서 무릎 통증도 사라졌다. 이씨는 "이제는 누군가 내 건강에 관심을 가져주니 귀찮고 힘들어도 건강한 습관을 지켜야겠다는 생각이 든다"고 말했다. 건강관리서비스를 받은지 불과 두 달 만에 나타난 변화다.

건강관리서비스란 질병에 걸릴 가능성이 높은 위험군을 대상으로 한다. 혈압 · 혈당 · 콜레스테롤 · 중성지방 · 복부둘레 등 경계역에 속한 '건강주의군'을 체계적으로 관리해 건강을 되찾게 하는 데 목적이 있다. 개인은 삶의 질이 높아지고, 국가는 의료비를 절감하는 효과를 얻는다.

건강관리서비스 시장은 2008년 약 1조 4000억원에서 2015년 약 2조5800억원 규모로 늘어날 전망이다(한국보건산업진흥원). 문제는 건강관리서비스를 이용하는 데 적게는 수십만원에서 많게는 수천만원의 비용이 들어 저소득층까지 고루 혜택이 돌아가지 않는다는 점이다. 정부가 건강관리서비스에 관심을 갖는 이유다.

이르면 2012년 저소득층부터 실시 예정

지난 5월 정부는 건강관리서비스를 서민과 저소득층으로 확대하기 위해 건강관리서비스법안을 발의했다. 서비스의 목적과 내용 · 형태, 대상자와 제공자 등을 담은 법안은 하반기 국회 심의를 기다리고 있다. 법안이 통과되면 이르면 2012년 1월부터 시행될 것으로 보인다. 현재 서울 강북구 · 강동구 · 송파구, 대전 · 전남, 경기도 양평군 등 6개 지자체에서 3000여 명을 대상으로 시범 사업을 진행 중이다.

이점수씨도 시범사업 대상자 중 한 명으로 4월 말부터 양평군 보건소와 연계된 건강관리회사의 서비스를 받고 있다. 이씨는 체성분분석계와 전자혈압계로 매일 집에서 건강상태를 측정한다.

이씨가 체중계처럼 생긴 체성분분석계 위에 올라서자 '측정데이터를 전송했습니다'라는 안내가 들린다. 원격 시스템으로 그의 건강수치가 자동으로 상담사에게 전송된 것이다. 신체활동계를 몸에 지니고 다니면 하루 동안의 활동량이 시간대별로 파악된다. 운동을 조금 게을리했다 싶은 날엔 어김없이 경고 문자 메시지가 날라온다. '정말 이렇게 안 움직이실 거예요? 지방이 쌓이는 소리가 들립니다. 활동적으로 움직이시면 이점수님의 몸도 마음도 건강해져요.'

일주일에 한 번은 상담사가 전화해 그간의 변화를 확인한다. "자꾸 짜게 드시면 혈압이 올라가고 골다공증도 생길 수 있어요. 입맛을 바꾸는 게 쉽지 않으시죠? 채소를 맛있게 드실 수 있는 방법을 알려 드릴게요. 새콤달콤한 레몬드레싱은 이렇게 만들어요."(영양사) "걸기를 꾸준히 잘하고 계셔서 체지방이 많이 줄었네요. 이제 근육을 키우는 운동을 하시면 좋은데요. 전화로 먼저 설명 드리고 다음 번에 방문할 때 자세히 알려 드릴게요."(운동사)

건강을 분석한 결과지는 매달 집으로 배송 된다. 상담사가 직접 방문해 문자와 전화 · e-메일로 디하지 못한 설명을 더한다. 이씨는 "당근 했다 채찍 했다 하면서 건강하지 않을 수 없도록 만든다"며 웃었다.

시범지역 주민, 체중↓ 체지방↓ 근육↑

실제 건강관리서비스회사 헬스맥스가 시범 사업에 참여한 양평군 주민 19명을 대상으로 5~6월 건강관리서비스의 효과를 분석했다. 그 결과 대상자가 총 100일간 건강관리서비스를 받을 시 몸무게는 평균 1.1㎏, 체지방률은 3.2%, 혈압은 9㎜Hg 감소하고, 근육량은 1.3㎏ 증가하는 것으로 나타났다.

원격 시스템(u-Health)을 이용한 정기적인 건강측정 · 분석, 생활습관 개선을 위한 상담, 영양과 운동 프로그램 등 건강관리서비스를 제공받는 데 드는 가격은 월 7만 원. 그러나 개인 부담은 월 7000원에 불과하다. 나머지 6만3000원은 6개월간 바우처로 정부가 민간 건강관리서비스회사에 직접 보내준다.

보건복지부 건강정책과 강민규 과장은 "건강관리서비스는 건강하지 않은 생활습관을 개선해 국민건강을 증진하고, 주요 사망원인이 되는 만성질환을 예방하는 데 목적이 있다"며 "이 제도가 잘 정착되면 국민의 건강을 지키는 진정한 복지국가의 초석이 될 것"이라고 말했다. 바우처 사업은 11년 8800명, 12년 20만명, 13년 30만명으로 확대될 예정이다.

이주연 기자 gold@joongang.co.kr

1 운동사가 집으로 직접 찾아와 운동방법을 설명해 준다. 2 바르게 먹고 있는지 영양사와 식습관을 상담한다. 신인섭 기자

건강관리서비스를 받고 싶다면

대상 : 전국 가구 월평균 소득(4인 기준 391만 3000원) 이하 가정의 20세 이상 성인 중 혈압 · 혈당 등 건강위험요인 1개 이상 보유자
● 서비스 제공기간 : 6개월
● 본인부담금 : 월 7000원
● 문의 : 서울 강북구(02-901-0888), 강동구(02-2224-0734), 송파구(02-2147-3472)/ 경기도 양평군(031-770-3525)/ 대전(042-600-2514)/ 전남(061-286-5844, 목포시 · 나주시 · 담양군 · 함평군 거주민만 신청 가능)

미리 받아 본 건강관리서비스

뱃살왕자 강건(남, 35세)
'건강남'으로 다시 태어나다!

이름 : 강건(남, 35세)
취미 : 컴퓨터게임
좋아하는 것 : 술, 담배, 패스트 푸드
싫어하는 것 : 채소, 과일, 운동!!!
요즘 고민 : 배가 나와 발끝이 보이지 않는다.
최근 건강측정 결과, 혈압과 혈당 수치가 높아 건강주의군으로 판명.

❶ 건강에 위험신호 오다

❷ 건강관리서비스를 만나다

❸ 건강관리서비스로 건강을 되찾다