

2023. 8. 28.(월) 조간용

이 보도자료는 2023년 8월 27일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



## 보도 자료

담당부서 : 시민건강국 스마트건강과

스마트건강과장	채 명 준	2133-7560
스마트건강정책팀장	전 기 호	2133-7562
스마트헬스케어운영팀장	백 명 철	2133-7503
관련 누리집 (메뉴)	<a href="https://onhealth.seoul.go.kr">https://onhealth.seoul.go.kr</a>	

사진없음  사진있음  쪽수 : 6쪽

### 서울시, '손목닥터 9988' 참여자 15만명 모집

- 8월 28일 오전 10시부터 선착순 온라인(<http://onhealth.seoul.go.kr>) 모집
- 19~75세(1948-2004년생) 서울시민, 서울 소재 직장인·대학생·자영업자 참여 가능
- 신체활동 독려위해 10만명 스마트워치 지급, 갤럭시·애플 워치 보유자 5만명 참여 지원
- 매일 8천 걸음 걷기, 건강 활동으로 6개월간 10만 포인트 모아 현금처럼 사용
- 건강취약계층 서비스 강화위해 출산모, 대사증후군, 중장년 1인 가구 특별모집

‘누구나, 언제나, 어디서나 건강 습관은 계속되어야 합니다.’라는 서울형 헬스케어 사업 안내를 읽으며 우선 작은 것부터 시작해보자는 마음으로 손목닥터 9988을 신청했다. 매일매일 걸음 수를 측정하고, 포인트를 모아가기 시작하면서 자연스럽게 건강을 챙기는 것을 습관화하는 내 모습을 발견할 수 있었고, 포인트들을 모으기 위해 하던 습관들이 새로운 건강한 삶, 제2의 인생을 살아갈 수 있게 만드는 원동력이 되었다.

- 참여자 김모씨(31) 후기

손목닥터 9988 사용 3주째 저 스스로가 기특해졌어요. 건강에 대한 지식정보와 매일 섭취한 식단을 올릴 때마다 무심코 먹던 부분이 절제력도 생기고 몸 관리도 되고 포인트도 쌓이고, 일석삼조라고 봐야죠. 앞으로 더 노력해서 제가 세웠던 목표를 쟁취하겠습니다. 나쁜 습관도 바로 잡힐 것 같아요. 작심삼일이 되지 않도록 손목닥터 9988과 함께 노력해 봅세.

- 참여자 공모씨(51세) 후기

- 서울시는 8월 28일 월요일, 오전 10시부터 「손목닥터 9988」 신규 참여자 15만 명을 온라인으로 선착순 모집한다. 19세~75세(1948년 1월 1일~2004년 12월 31일 출생자) 서울시민이면 누구나 참여 신청 가능하다. 서울 소재 직장인과 대학생, 자영업자도 참여할 수 있다.
- 서울시민 모두가 99세까지 88(팔팔)하게 산다는 의미를 담고 있는 ‘손목닥터 9988’은 서울시가 시민의 건강생활 습관 형성과 건강증진을 위해 정보통신 기술(ICT)을 활용해 선도적으로 시작한 스마트 헬스케어 사업이다.
- ‘손목닥터 9988’ 참여자에게 스마트워치를 지원해주고, 전용 모바일 앱을 통해 건강 활동데이터를 수집·분석한 후 비대면으로 맞춤형 건강관리 서비스를 제공한다. 1일 8,000보 걷기 등 건강 활동 참여도에 따라 6개월 동안 1인당 최대 10만 포인트를 지급한다.
- 신청은 손목닥터 9988 누리집(<http://onhealth.seoul.go.kr>)에서 하면 된다. 신청자는 스마트워치와 전용 앱을 연동해 사용할 수 있는 스마트폰을 소지해야 한다.
- 갤럭시워치와 애플워치도 전용 모바일 앱에 연동되기 때문에, 해당 워치 소유자는 본인이 사용하던 익숙한 스마트워치로 편하게 사업에 참여할 수 있다.
- 서울시는 신청 자격 등을 검토해 최종 신청을 승인한 후, 15일 내 스마트 워치 배송하고 앱 다운로드 날짜를 안내할 예정이다. 누리집에서 승인 및 배송과정을 확인할 수 있다.

### 〈신청 연령 19~75세로 상향, 출산모 등 건강 취약계층 별도 모집〉

- 이번 모집에는 건강관리가 필요한 어르신들의 참여를 확대하기 위해 69세 모집 나이 제한에서 75세까지 상향했다.
  
- 이와 함께 상대적으로 건강관리가 필요한 건강취약계층에 대해서는 별도 모집을 통해 참여율을 높이는 등 건강 사각지대를 해소할 계획이다.
  - 산후 신체적·정신적 건강관리가 필요한 출산모, 건강위험요인이 있는 보건소 대사증후군 센터 등록자, 신체활동 독려가 필요한 중장년 1인 가구 및 고립 은둔 청년과 어르신이 대상이다.
  - 자치구 보건소 및 주민센터와 협조하여 건강취약계층을 발굴하고 별도 모집 코드를 안내한다. 일반모집과 분리된 특별모집 신청페이지에서 신청할 수 있도록 하는 등 건강취약계층을 배려한 모집 절차를 마련했다.

### 〈걷기로 하루 200포인트·최대 10만 포인트 지급, 병원·편의점 등 현금처럼 사용〉

- 건강 활동 참여도에 따라 6개월 동안 1인당 최대 10만 포인트를 지급한다. 걷기만 해도 하루에 200포인트를 적립해 주고, 주 3회 이상 꾸준히 걸으면 추가로 500포인트를 적립해 주는 등 건강습관이 생활화되도록 유도한다.
  - 꾸준히 건강관리 할수록 혜택이 커지는 건강활동 포인트 체계는 전문가들이 ‘손목닥터 9988’ 사업 성공 요인으로 꼽을 정도로, 건강관리를 자극하는 큰 동기부여 유인책이다.
  - 건강활동으로 모은 포인트는 ‘서울페이 머니’로 전환해 병원, 약국, 편의점 등 서울시내 7만 여 개에서 현금처럼 사용할 수 있다.

〈‘손목닥터 9988’ 23만명 참여, 참여자 84.7% 건강생활 개선, 12.4% 체중 감량〉

- 서울시는 2021년 11월부터 손목닥터 9988을 추진하여 1차 5만 명, 2차 18만 명 등 총 23만 명이 참여했다고 밝혔다.
  - 1차 시범사업 참여자 5만 명을 대상으로 평가 분석한 결과 97%가 중도 포기하지 않고 참여를 완료했으며 주 1회 이상 꾸준히 건강 데이터가 연계된 지속 참여자의 비율은 64.2%이다.
  - 아울러 응답자의 84.7%가 사업참여로 건강생활 습관 개선에 도움을 받았으며 45.2%가 걸음 수 증가를 경험했고 과체중 이상 대상자 중 12.4%가 체중 감량을 체험하는 등 건강행태가 개선되는 결과를 보였다고 밝혔다.
  
- 박유미 서울시 시민건강국장은 “시민이 언제 어디서나 스스로 건강을 관리할 수 있도록 ‘손목닥터9988’을 지속적으로 추진하겠다. 금번 15만명을 우선 모집하고, 연말에 7만명을 추가로 모집하여 올해 총 22만 명을 신규 모집할 예정이니 많은 관심과 참여를 바란다.”고 말했다.

## □ 모집 개요

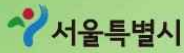
- 모집기간 : '23. 8. 28.(월), 10:00 ~ 모집 완료 시까지, 선착순 모집
- 모집대상 : 19~75세('48~'04년생) 서울시민, 서울소재 직장인·대학생 등
- 모집인원 : **15만 명**(보급위치 10만, 자가위치 5만)

일반모집	온라인(손목닥터 9988 누리집) 활용 선착순 모집
특별모집	출산모, 대사증후군, 60대 이상 어르신, 중장년 고독사 위험가구, 은둔 고립 청년 등 보건소 연계 모집

- ▶ 손목닥터 9988 참여인원 : 1차 사업(2021.12~2022.12) 5만 명, 2차 사업(2022.12 ~ 2023.9) 18만명
- 신청방법 : 손목닥터 9988 홈페이지 접속 → 회원가입·신청 → 승인(서울시)
  - ▶ 신청 홈페이지 : <http://onhealth.seoul.go.kr>
- 제공혜택
  - 스마트 워치 제공(승인 후 신청장소로 택배 배송, 2주 정도 소요 예정)
    - ※ 갤럭시워치와 애플워치 소유자도 본인의 스마트 워치를 가지고 사업에 참여 가능(본인의 워치로 참여시 스마트 워치 미제공)
  - 6개월간 최대 10만 포인트(1p=1원) 제공(서울페이로 현금처럼 사용가능) 등

## □ 변경 사항(2차 사업 ⇒ 3차 사업)

- **참여 대상 확대** : 신규참여 인원(18만명⇒22만명), 연령(19~69세⇒19~75세)
- **신청절차간소화** : 가입 단계(4단계 ⇒ 2단계) 및 설문문항(33문항 ⇒ 6문항) 축소
- **지급포인트확대** : 기존(신규 10만, 연속 5만) ⇒ 변경(신규 10만, 연속 10만)
  - ▶ '23년 참여자(2차 사업)는 3차 사업 연속 참여자로 자동 변경, 미희망시 회원탈퇴



건강 9 구독 ♥ 행복 8 팔로우

# 9988 좋아요



## 서울시가 스마트워치로 시민의 건강관리를 도와드립니다.

'손목닥터 9988'은 서울시민 모두가 99세까지 88(팔팔)하게 살 수 있도록 스마트워치와 전용 앱을 통해 건강활동을 지원하는 서울형 헬스케어 프로그램입니다.

- 대상** 19~75세(1948~2004년생) 서울시민  
\* 서울소재 직장인, 대학생, 지역일자 포함
- 모집인원** 22만 명(선착순 모집)
- 기간** 2023. 8. 28.(월) 10:00~모집 완료 시까지  
\* 1차(15만 명, '23.8.28~) 2차(7만 명, '23.12월 예정) 구분 모집
- 방법** 손목닥터9988 누리집(<https://onhealth.seoul.go.kr>) 접속 신청
- 혜택** 최신형 스마트워치 제공  
6개월 간 최대 10만 포인트 적립  
(병원, 편의점 등에서 현금처럼 사용 가능)



신청 바로가기

