

# At work care

회사에서 시작하는 건강관리서비스

Business proposal 2024

BML Inc.

건강한 팀원  
건강한 기업  
건강한 미래

# Contents

01	VISION	1
02	회사 소개	2
03	근로자 건강관리 필요성	3
04	서비스 소개	4
05	부록	7

## VISION

당신의  
"BETTER MORNING LIFE"  
함께 합니다

모든 사람들이 쉽게 건강관리하고 행복한 삶을 살 수 있도록 돕는 기업

# BML Better Morning Life

더 나은 아침을 선사합니다



저희 주식회사 비엠엘은 "더 나은 아침을 위하여" 라는 슬로건을 가지고 사업을 추진하고 있습니다. 더 나은 아침을 위한 주요 요소를 [신체의 안정], [정서의 안정] 에 바탕을 두고 종합 건강 증진 서비스로 발돋움 중입니다. 또한, 고령화와 저출산등의 문제로 의료비부담이 증가하는 현재 사회에서 항노화, 예방적 건강관리 서비스를 제공해 당면한 사회적 문제 해결에 공헌 할수 있는 기업을 지향합니다.

사람들은 대부분 직장, 업무에 관련한 시간으로 하루를 보냅니다. 이러한 직장인들은 업무와 가정생활 사이에서 시간을 효율적으로 분배하기 어렵기도 하고 건강관리에 대한 정보가 부족하며, 건강관리를 위한 시설이나 프로그램이 부족한 경우도 있습니다. 이러한 문제를 해결하기 위해 저희는 회사가 직원들의 건강관리를 지원함으로써 직장인들이 더욱 건강하게 일할 수 있고, 회사의 성장에도 기여할 수 있는 환경을 조성하기 위한 웰니스 프로그램을 제공하고 있습니다.



## 웰니스프로그램 운영 및 웰니스 센터 컨설팅

- 만성질환, 근골격계질환의 위험지표를 수치화하여 개인 맞춤형 플랜 및 케어서비스를 제공합니다.



## 휴먼 & 디지털 헬스케어 서비스

- 건강관리 분야별 전문가의 코칭과 시모션인식을 통한 건강관리 플랜제공 및 온라인영상을 통한 교육을 제공합니다.



## 개인 맞춤형 건강증진 시스템

- 만성질환, 근골격계질환의 위험지표를 수치화하여 개인 맞춤형 플랜 및 케어서비스를 제공합니다.



## 보건복지부 비의료 건강관리 서비스 시범 인증기업

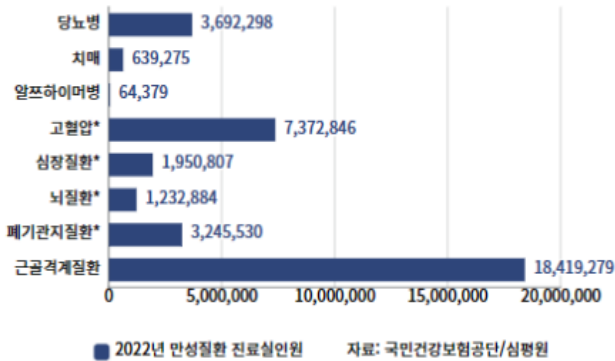
- 앱 소프트웨어를 통한 건강미션 수치화, 생활습관개선을 제공합니다.



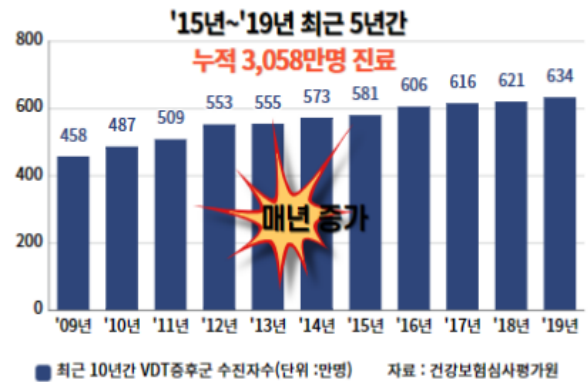
## 만성 & 근골격계 질환 현황

건강관리 소홀과 평소 자세에서 기인하며 고령화, 디지털 전환 등 사회적 환경에 의해 대부분의 직장인이 고통받는 질환의 현황으로 매년 의료비 지출이 증가하는 추세이며 이제 더이상 개인만의 문제가 아닌 사회적인 문제로 대두되고 있습니다.

만성, 근골격계질환자 현황 - 2022년 3,661만명



VDT 증후군 통계 컴퓨터, 스마트폰 사용으로 인한 근골격계 질환



\*고혈압 : 본태성고혈압, 기타 고혈압성질환 포함

\*심장질환 : 급성심근경색증, 기타허혈성심장질환, 폐색전증, 전도장애 및 심장성부정맥, 심부전, 기타심장질환 포함

\*뇌질환 : 뇌내출혈, 뇌경색증, 출혈 또는 경색으로 명시되지 않은 출중, 기타 뇌혈관질환 포함

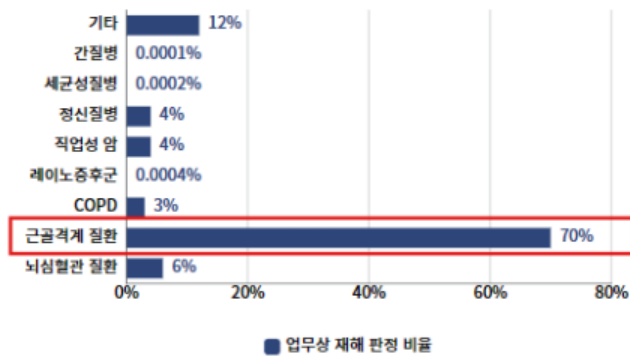
\*폐기관지질환: 기관지염, 폐기종 및 만성폐쇄성폐질환, 천식 포함

## 업무상 재해 - 질병, 업종별

반복된 업무동작에서 기인하는 재해 중 발생빈도가 높은 질환은 업종, 근무기간을 산정하여 추정의 원칙을 적용해 판정을 합니다.

업무상 재해 - 질병 판정 비율

공공데이터\_근로복지공단(업무상질병 판정비율 22.12.31)



추정의 원칙이 적용되는 상병

발생빈도가 높은 근골격계 업무상질병 조사 및 판정 지침 - 고용노동부 고시(제2022-40호)

병명	직업군	근무기간
내,외상과염 (발꿈치)	자동차- 부품조립공	1년이상
	자동차- 의장조립공	
	제조업- 용접공 건물청소원 쓰레기수거원	
드퀘르병 (손목)	자동차- 부품조립공	1년이상
	자동차- 의장조립공	
수근관증후군 (손목)	자동차- 의장조립공	2년이상
	자동차- 정비공 제조업- 용접공	
삼각섬유연골 복합체파열 (손목)	자동차- 부품조립공	5년이상
	자동차- 의장조립공	
반월상연골 (무릎)	제조업용접공	5년이상
경추(목) 추간판 탈출증	자동차- 정비공	10년이상
	제조업- 용접공	
요추(허리) 추간판 탈출증	자동차- 정비공	10년이상
	제조업- 용접공	
회전근개 파열 (어깨)	자동차- 부품조립공	10년이상
	자동차- 의장조립공	
	자동차- 정비공	
	자동차- 도장공 자동차- 엔진조립공	

- 업무상 재해 중 근골격계 질환이 대부분을 차지하고 있으며 [고용노동부고시 제 2022-40호]에 따르면 근골격계질환의 업무상 질병 인정 여부 결정을 위한 업무 관련성 판단기준에 상병, 직종, 근무기간, 유효기간 등의 일정 기준을 충족할 경우에 업무관련성이 강하다고 평가하는 규정을 신설하고 근골격계 질환에 대한 신속한 처리절차를 도입해 업무효율성을 제고하는 내용을 고시로 규정화하게 되었다고 밝혔습니다.



# At work care

대부분 기업근로자가 노출된 만성, 근골격계 질환의 위험요인을 분석해 개인 맞춤형 예방관리 프로그램을 제공합니다.

## 1 건강위험요인 분석

- 근골격계 위험 요인
- 만성질환 위험 요인
- 연령대별 체력 측정
- 건강증진 활동 참여도

## 2 맞춤 웰니스 프로그램

- 근 골격계 예방
- 만성질환 예방 및 관리
- 근력강화
- 특성별 기능 훈련

## 3 건강 추적관리

- 건강 위험 요인 개선분석
- 프로그램 개선
- 건강특성별 그룹화
- 챌린지, 개선 프로젝트 기획

### 건강 위험요인 분석

임직원 건강상태별 니즈분석을 실시하고 건강위험요인을 분석합니다.



#### 만성질환 , 근골격계, 체력 검사 및 니즈분석

- 체성분, 스트레스측정, 혈압 측정 등 10가지 위험요소 분석
- 자세분석, 관절움직임분석을 통해 10가지 위험요소 분석
- 모션인식을 통한 연령대별 체력분석(미국체력학회 기준)



### 맞춤 웰니스 프로그램

분석한 니즈와 건강위험요인 데이터를 기반으로 맞춤형 프로그램을 제공합니다.



#### 전문가 가이드 스트레칭

- 개인별 맞춤 케어 방식 (10분, 회당)
- 100가지 이상의 가이드 케어



#### 휴먼 & 디지털 헬스케어

- 디지털 모션인식 기기 검사 결과 별 운동 분류
- 모션인식 코칭 (실시간 코칭)
- 전문가의 운동처방 (위험별 50여가지 플랜+@)



#### 전문가 가이드 근력강화 프로그램

- 개인별 맞춤 케어 방식 (10분, 회당)
- 업무특징별 원 포인트 케어

## 체계적인 건강추적 관리

참여자의 건강상태를 비교분석해 개선율, 참여율, 위험요인의 수치등을 산출하여 추적관리를 실시하며 데이터를 통해 상황별 최적의 개선 프로그램을 제공합니다.

또한, 개인정보는 민감정보로 분류되어 있어 동의 없이 인사담당자가 개개인의 정보를 취득하는 것은 힘들기도 하고, 근로자 개인도 본인의 민감정보가 알려지는 것을 꺼려합니다. 그래서 저희는 개인의 정보를 보호하며 데이터 처리를 실시해 기업측면에서 효율적으로 근로자의 건강개선과 위험요인을 줄일 수 있도록 도움을 드립니다.



### 임직원 전체 건강관리 현황분석

- 전체 임직원의 니즈, 건강상태 통계분석
- 부서별 건강위험요인 분석



### 임직원 개인별 건강 추적관리

- 건강 위험요인 항목별 개선, 이용현황 분석
- 건강 상태별 맞춤 가이드 동영상 제공을 통한 관리



### 개인별 예약 시스템

- 1:1 방식의 맞춤케어 제공을 위한 예약시스템

## 건강관리 교육

건강보험공단의 건강관리에 대한 국민인식조사에 따르면, 건강관리에 어려움을 겪는 대표적인 이유로는 "시간이 없어서", "건강관리의 필요성을 느끼지 못해서", "건강관리의 정보가 부족해서" 라는 조사 결과가 있었습니다.

또한, 디지털컨텐츠 산업의 발달로 건강관리 정보의 양은 많아졌지만 나에게 맞는 정보를 선별하기 어려워 잘못된 정보를 얻는 일이 많아졌습니다.



### 안전보건교육 활동 참여

- 안전보건교육 시간 편성을 통한 교육제공
- 생산분야 맞춤 웰니스 교육제공



### 워크 스테이션 점검

- 부서별 점검을 통한 워크스테이션 최적화
- 생산분야의 경우 부상방지를 위한 기능개선 방법과 인지능력 향상 프로그램 제공

## 기대효과

임직원 개인의 건강증진은 결과적으로 기업의 이미지와 생산성에 긍정적인 요소로 작용합니다.



### 임직원의 건강상태 개선과 회사생활 만족도 향상

- 하버드 비즈니스 리뷰에 따르면 근로자의 번아웃과 잦은 이직이 기업 생산성에 좋지 않은 영향을 미칠 때 기업은 직원의 웰빙과 건강을 증진하는 방식으로 만족도를 올리며 리스크를 줄일 수 있습니다.

# Harvard Business Review Analytic Services. The Impact of Employee Engagement on Performance. . Cambridge, Massachusetts; 2013



### 안전사고 발생위험율의 감소와 업무능률 향상

- 미국 질병건강센터 등에 따르면 건강한 근로자는 삶의 질이 향상될 뿐 아니라 질병, 질환, 부상의 위험이 낮아지기 때문에 업무능률이 향상될 가능성이 높아집니다. 또한, 성공적인 조직은 팀원간 커뮤니케이션이 핵심적인 부분으로 작용합니다. 웰니스활동참여를 통해 팀원간 친화력을 높여 업무능률향상에 도움을 줍니다.

# Centers for Disease Control and Prevention. Well-Being Concepts website.  
<https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm>. Accessed July 19,2018.



### 기업 이미지 향상

- 임직원의 회사생활 만족도와 업무능률의 향상을 통해 기업의 성장에도 도움이 되고, 신규채용에도 도움이 되는 환경이 조성됩니다.

임직원 헬스케어 도입 시	
개선사항	현상
건강상태	근로이탈율 감소
자아존중감	프리젠테이션 개선
인지능력	안전사고발생률 감소
복지효능감	임직원 만족도 향상
	기업사회적 평가 향상

\*프리젠테이션 : 출근은 했지만 육체적, 정신적컨디션 저하로 업무성과가 떨어지는 현상



기대효과
생산성 향상
기업이미지 향상
신규 인재채용 유리

## 도입사례



<시설 구축 사례>

웰니스 센터 만족도  
5 점 / 5 점

퇴근 후 헬스장이나 병원 가기에는 시간이  
애매했는데 회사에서 건강관리를 해주니 너무  
좋다.

-생산

평소 운동과 건강관리가 하고 싶지만 방법을 잘  
몰라 막막했는데 웰니스프로그램에 참여하면서  
건강관리에 자신감이 생겼다.

-재경

웰니스 케어 강사 만족도  
5 점 / 5 점

목, 어깨가 늘 불편하고 움직이지 않았는데 많이  
좋아져서 삶의 질이 향상되었어요.

-연구

평소 몸이 찌뿌둥하고 피곤했는데 식사시간이나  
휴게시간에 맞춤스트레칭을 받으니 컨디션이  
확실히 좋다.

-생산



<참여 독려 이벤트 사례>

재이용률 (월2회이상)  
근골격계 (98%), 만성질환 (88%)

자세맞춤형 스트레칭 프로그램이 유익하고,  
병원수준의 서비스를 회사에서 받으니 만족함.

-구매

평소 허리가 불편해 일 할때 매우 힘이 들었는데  
맞춤스트레칭을 받으니 한결 좋아졌다.

-생산

## 체험 프로그램



### At work care 체험 프로그램

웰니스 프로그램 도입 전 체험이벤트를 통해 임직원의 만족도 조사를 실시해  
적용 시 효과와 반응도를 테스트 합니다.

- 구성 : [근골격계 케어] 프로그램
- 방식 : 사전 시간 협의를 통한 출장서비스로 진행  
1) 자세검사 2) 가이드 스트레칭 케어
- 기간 : 2~3일간 진행 (15인/일, 변경가능)

