

나의건강기록 앱 이용수기집



나의건강기록 앱 이용수기집



인사말

안녕하십니까?

한국보건의료정보원 원장 임근찬입니다.

우리 원은 2019년 신설된 보건의료 분야의 첫 ICT 전담기관으로서 보건의료분야 마이데이터 사업, 의료데이터 중심병원 사업, 국가 보건의료 표준화 사업 등 보건의료 주요 사업을 수행하는 보건의료 데이터·정보화 전문기관입니다.

지난 2월 보건복지부에서 발표한 “마이 헬스웨이(의료분야 마이데이터) 도입 방안”으로 우리나라는 마이 헬스웨이 플랫폼을 기반으로 의료분야 마이데이터 생태계 조성을 위한 첫 발을 내디뎠습니다.

그 일환으로 보건복지부와 우리 원은 국민이 의료분야 마이데이터를 실제 피부로 체감할 수 있도록, 공공기관 건강정보를 스마트폰으로 조회·저장·활용할 수 있는 ‘나의건강기록’ 앱을 출시하여 국민들에게 제공하고 있습니다.

이번에 보건복지부와 우리 원이 개최한 「나의건강기록 앱 이용수기 공모전」을 통해 ‘나의건강기록’ 앱을 통해 국민이 경험했던 보건의료 마이데이터의 모습을 생생하게 파악하고 바라는 내용들을 확인할 수 있었습니다.

수기를 통해 들려주신 국민들의 의견을 경청하고 적극 수용하여, 향후에도 ‘나의건강기록’ 앱을 비롯하여 보건의료 마이데이터가 국민에게 안정적인 서비스로 제공되어 확산할 수 있도록 지원을 아끼지 않겠습니다.

끝으로 공모전에 참여해주신 모든 분께 감사의 말씀을 드립니다.

한국보건의료정보원장

임근찬

Contents



1. 우리가 꿈꾸던 미래 - ‘나의건강기록’ 앱과 함께..... 4

2. 고마운 나의 간병 파트너, ‘나의건강기록’ 앱 6

3. ‘나의건강기록’ 앱이 가져온 일상의 놀라운 변화..... 8

4. 없어서는 안 될 ‘나의건강기록’ 앱 11

5. 기록하고, 분석하고, 조심하는 건강 앱 13

6. 나의 보물 지도, 나의 동반자 ‘나의건강기록’ 앱..... 15

7. Gather Health Innovatively(건강을 혁신적으로 챙기다) 17

8. 기억하기 어려운 나의 건강정보가 한 곳에! 20

9. 우리 삶에 큰 힘이 되는 친구..... 22

10. 내 몸의 시간들 24

1 우리가 꿈꾸던 미래 - '나의건강기록' 앱과 함께



배희원

초등학교 시절, '미래의 모습 상상화 그리기'를 하면 늘 등장하던 주제들이 있다. 하늘을 나는 자동차, 집에서 원격으로 듣는 학교 수업, 힘든 일을 대신해주는 인공지능 로봇 등등. 시간이 많이 흐른 오늘날 어떤 것들은 이루어졌고, 어떤 것들은 아직 요원해 보이며, 어떤 것들은 우리의 빈약한 상상을 가뿐히 비웃고는 더 먼 곳으로 달려 나가고 있다. 과학과 기술의 발전으로 인간의 삶이 편리해졌음을 느낄 때마다 나는 어린 시절 그렸던 미래 상상화를 떠올리곤 한다. 재미있는 점은, 진짜 세상이 좋아졌다고 체감하게 되는 순간들은 '하늘을 나는 탈것'처럼 멋지고 드라마틱한 모습으로 등장하진 않는다는 것이다. 진짜 우리가 꿈꾸던 미래를 만드는 역군들은 언뜻 보면 달라진 것 없어 보이는 우리의 일상 속에서 자연스레 스며들어 삶의 질을 열심히 높이고 있다. '나의건강기록' 앱처럼 말이다.

'나의건강기록' 앱은 정보의 사각지대에 있던 의료 기록을 당사자가 언제라도 열람하고 건강 상태를 확인할 수 있게 해 준다는 점에서 미래적이다. 포털 사이트에 검색만 하면 3초 만에 원하는 정보를 얻을 수 있는 시대다. 누군가는 정보로부터 평등해졌다고 한다. 그러나 이런 세상임에도 불구하고, 삶에 필수적인 어떤 정보들은 알고 싶어도 알기가 어려웠다. 의료 정보가 그러했다. 내 몸, 내 건강에 대해 누구보다 잘 알고 있어야 하는 게 당연한데 그게 당연하지 않았다. 키위 새가 몇 년도에 멸종되었는지, 토성의 고리는 어떤 물질로 이루어져 있는지와 같은 정보들은 손가락을 몇 번 움직이는 것으로 알아낼 수 있는 반면에, 내가 저번 달에 처방받은 약의 이름이나 몇 년 전 접종 완료한 예방주사의 이름은 알고 싶어도 알 수가 없었다. 그 답답함에 익숙해진 채 살아가던 어느 날, 친구가 말해주었다. "너 그

앱 깔았어?” “무슨 앱?” “이거 깔아 봐. 내가 어느 병원에서 무슨 주사를 맞고 어떤 약을 처방받았는지 알려주는 앱이래.” 그렇게 다운로드한 ‘나의건강기록’ 앱을 통해 이제 나는 인생에서 가장 중요한 ‘건강’과 직결되어있는 모든 정보를 손가락 터치 몇 번으로 알 수 있게 되었다. 그뿐만 아니라 기존에 깔려 있던 헬스 앱과 연동해 수면 상태, 걸음 수, 영양 상태까지 함께 종합적으로 확인할 수 있었다. 그동안 컴컴한 미지의 세계, 전문가들의 영역이라 생각했던 그 먼 세계에 있던 정보들이 이젠 내 손 안에 들어온 것이다. 친구에게 말했다. “세상 참 좋아졌다.”

‘나의건강기록’ 앱이 내 일상에 한 발짝 더 성큼 들어온 건 최근의 일이다. 만성 편두통이 있는 나는 편두통에 잘 듣는 약을 찾기 위해 몇 년을 고생해왔다. 편두통 환자들은 각자 자신의 증상에 맞는 약들이 달라 그 약을 찾는 게 큰일 중 하나다. 나 역시 여러 병원을 돌고, 두통 환자 카페에도 가입해 다양한 치료 약, 예방약들의 후기를 찾아볼 정도였다. 그러다 어느 신경과 병원에서 어떤 약을 처방받았는데, 순식간에 두통이 사라지는 경험을 했다. 이후 편두통이 찾아올 때마다 처방받은 약을 먹으며 이겨냈다. 그러던 어느 날, 눈앞이 반짝거리는 편두통 전조 증상이 일어났다. 여느 때와 같이 처방받은 그 약을 찾아 서랍을 열었다. 그런데 아뵘새. 약이 다 떨어진 것이다. 아찔했다. 편두통은 전조 증상이 일어날 때 빨리 약을 먹으면 즉시 고통을 없앨 수 있지만, 시간이 지나고 나서 약을 먹으면 고통이 며칠 동안이나 이어진다는 특성이 있다. 급한 마음에 편두통 약 처방이 가능하다는 동네 내과에 들렀다. 의사가 물었다. “저번에 드신 약이 뭐였죠?” 머리가 하얘졌다. 도저히 생각이 나지 않는 것이었다. 약들의 이름이 워낙 비슷하기도 하거니와, 여러 약을 같이 처방받았기에 그런 전문 정보들을 다 기억해내는 건 무리였다. 약 봉투에 쓰여 있던 글자들을 떠올리려 애쓰던 중, 불현듯 떠올랐다. 맞다, 나 그 앱 있었지! 그렇게 의사의 앞에서 나는 ‘나의건강기록’ 앱을 열었다. 빙고. 그곳엔 내가 원하던 그 약들의 정보가 아주 자세하게 나와 있었다. 의사 선생님도 앱을 보더니, 환자들에게 추천해야겠다며 웃었다. 그렇게 약을 제때 처방받아 복용할 수 있었고, 멀끔한 머리로 그날 업무를 해낼 수 있었다.

유례없는 전염병의 확산으로, 그 어느 때보다 내 몸과 건강에 대해 중요하게 생각하게 되는 시기에 이런 앱을 만나게 되어 얼마나 다행인지 모른다. 주변 사람들에게도 모두 이 앱을 추천했다. 얼마 전 조카가 태어난 사촌 언니에게는 더더욱. 앞으로 수많은 예방 접종과 함께 할 귀여운 조카아이에게 이 앱은 큰 도움이 될 것이다. 매일 아침 마스크를 쓰고 집 밖을 나서고, 하루에도 여러 번 재난 문자를 받는 요즘, 나는 ‘하늘을 나는 자동차’ 같은 건 바라지 않는다. 내가 꿈꾸는 미래는 나의 건강에 대한 모든 정보는 내 손바닥 안에서 확인할 수 있는 시대다. 그리고 그 미래는 이미 우리 옆에 다가와 있다.

2 고마운 나의 간병 파트너, '나의건강기록' 앱



전셋별

'나의건강기록' 앱을 처음 알게 된 것은, 화순 전남대학교 암센터에서 간호사로 근무하고 있는 여동생을 통해서였다. 올해 출시된 이 앱이 환자와 간병인들 사이에서는 필수로 통한다며 나에게 알짜배기 정보라며 큰소리를 쳤었다.

폐암 4기의 엄마를 모시고 병원에 갈 때마다 잦은 검사와 항암으로 지쳐있는 엄마에 대한 마음의 무게만큼 그 약 봉투의 무게도 무거웠었다. 워낙 다양한 약들이 산처럼 쌓여있는 데다 약들은 어찌나 비슷하게 생겼는지, 복약 지도서를 주긴 하지만 수많은 약에 밀려나 툭하면 잃어버리기 일쑤였다. 이제 나도 7년 차, 나름 베테랑 간병인이라곤 하지만 시간마다 먹어야 하는 약은 개수도 모양도 용량도 다르기에 그저 단순히 알람을 맞춘다고 해서 될 일은 아니었다. 게다가 엄마의 경우에는 워낙 중증 암 환자기 때문에 마약성 진통제를 함께 복용하고 있으므로 약을 먹는다는 것은 곧 생명과 대단히 직결된 문제라 해도 과언이 아니었다. ('나의건강기록' 앱에 마약성 진통제와 같이 민감한 특정 처방 정보는 나오지 않는다.)

병원 내에서 아무지게 일 잘하기로 소문난 여동생의 추천이기에 '나의건강기록' 앱에 대한 기대감은 컸다. 과연, 이 앱을 사용한 이후부터 나는 "유레카!"라고 외칠 만큼 편리해지기 시작했다. 일단, 무엇보다 좋은 점은 엄마의 투약 정보를 알 수 있다는 것이었다. 어느 약국에서 조제를 했는지, 함량과 1회 투약량, 1일 투여 횟수까지 세밀하게 나와 있어 투약 정보에 쓰인 대로만 약을 분류하면 매 끼니때

이 약, 저 약을 찾느라 고생할 일이 없었다. 무엇보다 총투약일수까지 기재되어 있어서 다음 외래 때 필요한 약이 무엇인지를 일일이 계산하지 않아도 됐다. 그분만 아니라 3개월, 6개월, 1년 단위로 조회할 수 있으므로 실비를 청구하기 위해 어느 약국에서 약제비 영수증을 받아야 하는지 우왕좌왕할 필요가 없어졌다.

간병을 해본 많은 사람이 알 것이다. 매일같이 하던 일의 한 가지만 줄어도 그것이 얼마나 일상을 윤택하게 만드는지.

또 하나 추천할만한 기능은 바로 건강정보를 다운로드하여 공유할 수 있다는 것이다. 언니는 결혼하여 타지역에 살고 있어서 곧바로 엄마의 건강 상태를 체크할 수 없으므로 필요한 정보만을 모아서 통합 다운로드 후에, 다운로드 이력에서 선택한 건강정보를 언니에게 간단히 전달할 수 있다. 다만 엄마의 CT나 MRI 영상 자료까지는 공유되지 않기 때문에 암세포의 크기가 어디로 이동했는지, 얼마만큼 감소 혹은 증가했는지와 같은 가시적인 부분을 공유할 수 없다는 게 아쉬웠다. 이 부분만 추가 개선된다면 더욱 좋을 것 같다.

늘 간병하는 딸에게 미안한 마음을 감추지 못했던 엄마가 '나의건강기록' 앱을 통하여 우리 딸이 편해졌다고, '나의건강기록' 앱이 '효자'라는 말씀을 하시며 더욱더 회복에 박차를 가하고 계신다. 혼자서 고군분투하던 내 곁에 운명처럼 나타난 '나의건강기록' 앱, 앞으로도 오래오래 나의 좋은 간병 파트너가 되어줄 것 같은 좋은 예감이 든다.

3 '나의건강기록' 앱이 가져온 일상의 놀라운 변화



이우진

최근에 병원을 이용하면서 코로나 안센 백신을 언제 접종했는지 알아봐야 하는 경우가 있었다. 코로나19로 인하여 안센 접종자는 한 번만 접종했기에 감염에 가장 취약하여 부스터 샷(추가접종)이 필요했기 때문이다. 병원에서는 안센 접종자는 2개월이 경과되어야 부스터 샷이 가능하다고 전달을 받았다. 그런데 백신을 언제 접종을 했는지 기억이 나지 않아 궁금하던 차에 병원 직원이“혹시 ‘나의건강기록’ 앱이라고 들어보셨나요?”, “‘나의건강기록’ 앱에 들어가면 백신 접종 일자를 실시간으로 바로 확인할 수 있어요.”라고 전달을 받았다.

그래서 내가 안센 백신을 언제 접종을 했는지 ‘나의건강기록’ 앱으로 간편하게 조회해서 살펴보았다. 알다시피 예방 접종 이후에 메모하지 않으면 몇 개월이 지나면 기억이 거의 나지 않는다. 그런데 간편하게 스마트폰으로 ‘나의건강기록’ 앱에 들어가 예방 접종 탭에서 간편하게 조회할 수 있어서 참 편리하다고 생각했다. 의사 선생님께 ‘나의건강기록’ 앱에 들어가서 백신 접종 일자를 조회해서 알려주었더니 진료에 많은 도움이 되었다고 말씀하셨다. 즉, 의료기관(의원, 병원) 방문 시 의료진에게 과거의 진료기록과 건강정보를 함께 공유하여 정확한 진단을 받을 수 있어서 안심되었다.

다행스럽게도 병원에서 ‘나의건강기록’ 앱을 통해 간편하게 백신 접종 일자를 알게 되어 무사히 부스터 샷을 접종받을 수 있어서 대단히 만족스러웠다. 백신 접종 이후에 집으로 돌아와 병원에서 알려준 ‘나의건강기록’ 앱이 궁금해서 스마트폰으로 자세하게 찾아보면서 기존에 알지 못했던 여러 가지

장점을 알게 되었다.

알다시피 예전에는 병원에서 받은 진료내역, 건강검진 이력을 조회하기 위해서는 건강보험공단으로 들어가야 했고, 투약(약처방)의 경우에는 건강보험심사평가원의 투약 이력에서 조회해야 알 수 있었다. 그뿐만 아니라 예방접종의 경우에는 별도로 질병관리청의 예방접종도우미 홈페이지에 들어가서 예방접종 이력을 일일이 조회하는 불편함이 있었다. 그런데 이렇게 세 곳에서 흩어진 공공기관의 건강정보를 하나로 통합하여 통합정보를 제공해주었기 때문에 국민의 한 사람으로서 언제든 간편하고 빠르게 조회하여 자신의 건강정보를 확인할 수 있어서 무척 편리하고 효율적인 앱이라고 생각했다.

특히, ‘나의건강기록’ 앱에는 크게 투약 정보, 진료 이력, 건강검진, 예방접종, 건강관리, 그리고 다운로드 이력이 별도로 제공되고 있었다. 투약 정보는 약국명, 약 이름, 약 성분, 투약량 등을 상세하게 제공하였고 진료 이력은 병원에서 진료받은 날짜, 병원명, 방문(입원)일 수까지 구체적으로 제공해주고 있었다. 가장 좋았던 점은 의료기관(병원 및 의원) 및 약국을 방문한 최근 1년간의 병원 진료 내역을 모두 한꺼번에 보여준다는 점이었다. 건강검진의 경우에는 1년, 3년, 10년 단위로 일반 및 위암, 대장암 등 각종 암 검진을 쉽게 알아볼 수 있도록 해 놓았고 상세하게 검진명, 검진병원, 판정일, 판정 의사, 의사의 소견까지 첨부되어있어서 매우 인상적이었다. 무엇보다도 10년이라는 긴 기간 동안 건강검진 내용을 상세하게 제공하여 나의 건강상태와 건강의 변화를 직접 확인할 수 있는 장점이 있었다.

예방접종의 경우에는 인플루엔자(독감)를 포함해서 코로나19 백신 접종일, 접종병원까지 상세하게 나와 한눈에 잘 들어왔다. 무엇보다도 가장 좋았던 점은 건강관리 탭이었다. 여기에서는 최근 걸음량(1주일, 1개월, 3개월), 최근 체중, 최근 혈당, 최근 혈압, 그리고 최근 수면시간 정보까지 제공되어 종합적으로 건강을 확인할 수 있도록 체계적으로 설계되어 있다는 점이다. 하지만 건강관리 탭에서 최근 혈당과 최근 혈압은 S-Health로 들어가서 매일 검사해야 연동이 되는 불편함과 번거로움이 있었다. 왜냐하면 S-Health를 매일 방문하여 혈당과 혈압을 확인하지 않으면 자동으로 연동이 되지 않기 때문이다. 그래서 최근 혈당과 최근 혈압도 S-Health를 방문하지 않고 ‘나의건강기록’ 앱에서 바로 확인할 수 있도록 개선이 이루어진다면 최적의 건강서비스를 제공할 수 있다고 생각한다.

그리고 가장 눈에 띄는 부분은 개인정보 보호법의 강화에 따라 ‘나의건강기록’ 앱에서 제공하는 모든 정보가 개인의 민감한 정보라서 철저하고 안전하게 보호된다는 점이었다. 혹시 몰라서 진료 정보를 화면에서 캡처가 되는지 실험을 해보았는데 화면 캡처가 전혀 되지 않아 안심하고 이용할 수 있어서 참 든든했다.

무엇보다도 ‘나의건강기록’ 앱은 응급상황 발생 시에 구급대원과 응급의료진에게 자신의 건강 상태를 아주 빠르고 간편하게 제공하여 신속한 수술 준비와 적절하게 치료를 받을 수 있는 점이 가장 눈에

띄었고, 나의 사례처럼 병원에서 진료받을 때 과거 나의 건강정보를 해당 의사에게 상세하게 제공하여 불필요한 과잉 진료를 예방하고 더욱 정확한 진단명과 병명을 내릴 수 있도록 해주는 장점이 있다고 생각했다. 특히 밤에 갑자기 몸이 아파서 급하게 응급실로 가게 되면 의사 선생님께 나의 건강정보를 신속하고 안전하게 제공할 수 있어서 보다 빠른 치료를 받을 수 있고 최적의 치료가 가능하다는 점이다.

그래서 '나의건강기록' 앱을 나의 건강관리에 매우 적극적으로 활용하면서 건강 유지에 많은 도움이 되었다. 특히, '나의건강기록' 앱은 예방접종이나 건강검진을 일일이 기록할 필요가 없으므로 나의 삶은 예전보다 훨씬 편리해지고 건강은 크게 향상되었다. 또한, 최근에 많은 국민이 자주 사용 중인 네이버 인증서와 디지털 원패스를 통해 '나의건강기록' 앱에 쉽게 로그인할 수 있도록 개선한 부분은 가장 크게 눈에 띄었다.

주위를 둘러보면 아직도 '나의건강기록' 앱을 알지 못하는 사람들이 많다. 그래서 '나의건강기록' 앱을 이용한 다양한 활용사례를 통해 건강지킴이인 '나의건강기록' 앱이 더욱 활성화되어 전 국민이 일상생활 속에서 스스로 건강을 챙기고 이와 더불어 다양한 건강정보도 얻는 소중한 시간이 되었으면 좋겠다.

4 없어서는 안 될 '나의건강기록' 앱



이연

“환자분 이리다 죽습니다.” 22살, 내가 의사에게 들었던 말이다.

2014년 여름. 480mg/dL의 수치로 당뇨를 확진 받았다. 그날 진료실에서 약 20분간 꾸중을 가까운 상담을 받고서야 병원에서 나올 수 있었다. 약국에 가, 처방받은 약들을 손에 드니 아주 목직했다. 죽음이라는 단어를 입에 올린 것 치고는 의사가 이야기한 관리방법은 단순했다. 탄수화물과 단백질을 줄이고 매일 운동할 것, 약을 잘 챙겨 먹을 것. 다만 그것을 평생 해야 한다는 것이 내 몸에 관심을 두지 않았던 내가 치고는 너무 가혹하다고 느껴졌다.

보통의 20대라면 당연히 당뇨에 대해 아는 바가 거의 없으니 나 또한 내 병에 대해 무지했다. 급한 대로 인터넷에서 ‘당뇨’ 두 글자를 검색해보니 온갖 합병증과 무서운 설명, 사진들로 가득했다. 당뇨 관리에 대한 중요성을 느끼고 매일같이 건강한 식사습관, 운동습관을 지켰고 약도 빠짐없이 챙겨 먹으며 고군분투했다. 노력이 쌓이고 쌓여서 머지않아 정상 혈당으로 돌아왔고 현재까지도 좋은 혈당을 유지하고 있지만, 쉽지는 않았다.

고혈당으로 보낸 시간이 꽤 길었고 그로 인해 신체의 다른 곳도 영향을 받았던 터라 내분비내과 외에도 정기적으로 다녀야 하는 진료과가 몇 곳 있었고, 3개월에서 6개월 주기로 검진도 반드시 받아야 했다. 각각의 진료과에 복용 중인 약을 늘 알려야 하는데 복용해야 하는 약이 10가지 가까이 되기

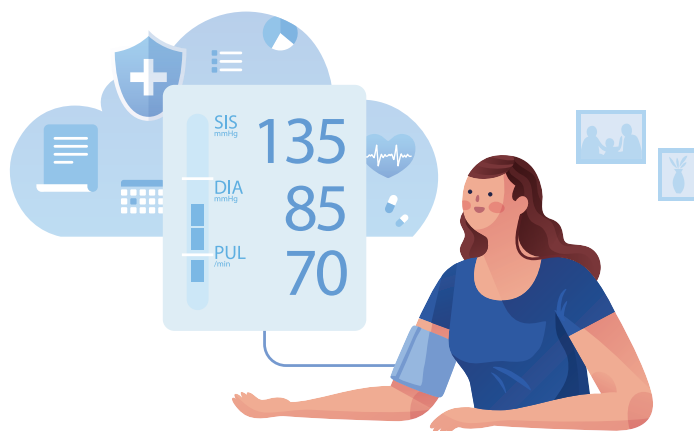
때문에 약의 이름을 늘 외우고 다니기도 힘들었다. 반복되는 검진의 결과들을 지표로 삼아 관리해야 하는데 결과지를 보관하는 것도 여간 번거로운 것이 아니었다.

‘나의건강기록’ 앱은 이런 불편 사항을 크게 개선해주었다. 투약 정보를 쉽게 확인할 수 있으니 갑자기 어딘가 아파서 병원에 갈 때, 의사 선생님께 이리이러한 약을 복용 중이라고 알릴 수 있었다. 의사 선생님은 그것을 토대로 약의 성분이 겹치거나, 기저질환에 영향을 미치지 않도록 처방해주셨다. 건강검진 결과 또한 쉽게 확인할 수 있어서, 어느 때에 어떤 결과를 받아보았는지 확인하여 건강관리의 지표로 삼을 수 있었다.

처음 당뇨를 진단받은 때와 다르게, 요즘은 혈당기도 시대에 발맞추어 변화되어 핸드폰과 혈당 기록을 연동할 수 있다. 핸드폰에는 걸음 수가 자동으로 측정되어 저장된다. 이 정보들은 ‘나의건강기록’ 앱과도 연동할 수 있는데 혈당 관리를 위해 매일 걷고, 혈당을 측정해야 하는 나에게는 더없이 편한 기능이다. 이 앱 하나만 있으면 나의 전반적인 건강관리를 할 수 있는 것이다.

출시된 지 얼마 되지 않은 앱이지만 만성 질환자인 나에게 큰 도움이 되어주는 것처럼, 앞으로도 많은 국민에게 알려져서 제 역할을 다해주면 좋겠다. 좋은 앱을 개발하고 앱 관리에 힘써주시는 모든 관계자께도 감사의 말을 전하고 싶다.

5 기록하고, 분석하고, 조심하는 건강 앱



이윤재

이제는 나이가 들어 70살에 가까우니 몸의 이곳저곳에 빨간불이 들어오기 시작했다. 물론 가족력에 의해 선이 되면서부터 혈압약을 먹고는 있었지만 온몸 구석구석을 체계적으로 건강관리는 하지 못하고 있었다. 거기다가 내가 복용하는 혈압약의 종류는 물론 수치까지도 책상 속의 메모지에 대충 적어놓고 있었다. 그러니 혈압약에 대한 자료를 한 번 찾아보려면 서랍을 다 뒤져야 할 판이었다. 그분이 아니었다. 높은 혈압약의 복용과 신장건강의 상관관계도 이해하지 못하고 생활했던 것이다. 그랬으니 얼마 전부터는 신장에까지 이상 신호가 감지되기 시작했다. 2년에 한 번씩 건강검진을 받는데 칼륨(Potassium)이 정상 수치를 벗어나는가 하면 크레아티닌(Creatinine) 수치까지 높아진 것을 심각하게 받아들이지 않은 것이다. 신장의 이상인 크레아티닌의 수치 상승은 혈압과 직결되어 있다는 것이다. 이런 나의 건강상황을 수치로 본 의사 역시 놀라더니 조언을 해주었다.

“크레아티닌 수치를 낮추는 약은 없습니다. 그러니 항상 관심을 가지고 혈압관리를 해야 합니다.”

그러면서 수년간 나의 혈압관리를 해줬던 의사는 휴대폰에 앱을 깔고 자신의 각종 건강 데이터를 직접 체크하고 관리하라고 알려주었다.

우리는 일상생활을 하면서 휴대폰을 거의 손에서 놓지 않고 있다. 그렇기에 휴대폰에 건강관리 앱을 깔고 각종 수치를 누적으로 기록하며 비교 분석하여 대처해야 한다고 했다. 나는 의사의 권고에 따라

내 휴대폰 안에 나의 건강을 관리하는 건강관리 앱을 깔았다. 그리고 나의 모든 데이터를 입력해 나의 건강을 관리하기 시작했다. 우선 혈압관리가 최우선이었다. 그래서 디지털 혈압계를 구매해 하루에 세 번 혈압을 측정한 후 그 결과를 기록하여 시간이 날 때마다 변화과정을 관찰했다. 결과 혈압약을 복용한 덕분에 수축기 혈압이 135mmHg는 넘지 않고 있었다. 그런데 신장의 칼륨이 문제였다. 그래서 칼륨이 많이 든 음식을 찾아 앱에 기록해 놓고 식단관리에 최선을 다했다.

“바나나, 토마토, 멜론, 감자, 고구마, 옥수수, 시금치, 머위, 고춧잎 등은 먹는 걸 조심해야 해요.”

나는 아내한테도 과일과 채소에 포함된 칼륨에 대해서도 주지를 시켰다. 앱에도 칼륨이 높은 식품과 낮은 식품을 구분해 정리해 두었다. 그리고 조리과정에서도 껍질을 벗겨 사용하고 또는 물에 담가두었다가 조리하는 것도 잊지 않았다.

“휴대폰에 깔 앱에서 개인의 신장 기능까지 알려주고 있으니 한 번 이용해 보세요.”

남녀, 나이, 크레아티닌의 수치만 알면 내 신장의 사구체 여과율을 자동으로 알 수 있어 자신의 신장관리를 철저히 할 수 있었다. 나의 크레아티닌이 1.5mg/dl을 오르내리고 있었으니 한계치를 초과하고 있었다. 그래서 앱을 이용해 계산한 사구체 여과율이 3단계였다. 앱에 의하면 여기서 한 단계만 더 나빠진다면 투석을 해야 한다는 것이다. 말이 그렇지 우리 주변에서 망가진 신장 때문에 얼마나 많은 사람이 투석을 받으며 살고 있던가! 나는 화장실에 갈 때도 휴대폰을 들고 간다. 그러니 그 속에 든 나의 건강도 항상 나를 따라다닌다. 그러니 어찌 건강에 관심을 가지지 않을 수 있겠는가?

지금은 백세시대라고 한다. 그러나 막상 백 살을 사는 사람은 그리 흔치 않은 것 같다. 그러니 우리가 항상 지니고 다니는 휴대폰에 나의 건강을 관리할 수 있는 앱을 설치한 후 건강을 생활화한다면 100살까지 건강하게 살 수 있을 것이다.

6 나의 보물 지도, 나의 동반자 '나의건강기록' 앱



박정자

4년 전, 유난히도 밝고 포근한 2017년 3월의 어느 봄날이었다. 밤새 복통으로 찾게 된 병원에서 충수염이라 진단을 받게 되어 응급 수술을 하게 되었다. 수술을 잘 마치고, 며칠이 흘러 퇴원 날이 되었는데 아침부터 병실에 묘한 기류가 흘렀다. 주치의 선생님께서 들어오시더니 무거운 표정으로 “대장암 2기입니다, 대장 내시경 결과는 깨끗해 보이지만 조직 검사 결과 암으로 판명이 되었습니다. 저희가 이미 암 환자로 등록을 해 드렸으니, 행정적인 부분도 한 번 확인해 보시고요. 너무 심한 상태는 아니니 치료받으시면 됩니다.”

‘아뽀싸, 세상에!’ 순간적으로 머리를 망치로 크게 한 대 맞은 느낌이었다. 그동안 헬스와 골프로 운동을 꾸준히 해 왔다고 생각했고, 몸에 나쁜 흡연과 음주도 전혀 하지 않는데, 나에게 이런 시련이 생겼을까. 주변에 암에 걸린 사람이 제법 있었지만, 그 일이 나에게도 닥칠 줄은 단 한 번도 생각하지 못했던 것이다. 돌이켜 보면 그날부터 모든 인생을 다시 시작한 느낌이 든다. 먹는 것, 마시는 것, 생각하는 것 하나부터 무척 신경을 쓰게 되었기 때문이다. 몸이 아프면 마음도 아프고, 마음이 아프면 몸도 아프다는 말이 괜히 나온 게 아닌 것 같았다. 특히 몸이 한 번 나빠지니까 고지혈증, 고혈압, 당뇨 등 암을 제외한 부분에서도 이상 수치가 나와 병원을 자주 다니게 되었다. 적어도 매달 병원을 방문하게 되어, 나중에는 병원의 의사 선생님과 간호사 선생님과도 가족과 같은 느낌이 들었을 정도이다.

처음에는 두꺼운 노트 한 권을 준비해서 의사 선생님께서 해 주시는 말씀과 이번 검진 결과의

수치에 대해 고3 수험생처럼 빠곡히 빠짐없이 기록했었다. 특히 현재 내 몸의 건강 지표와 투약 결과에 대해 보다 꼼꼼하고 자세하게 기록하고자 했다. 하지만 병원 스케줄과 내용 등이 한눈에 파악되지 않아 어려움을 느끼고 있던 차에, 딸 아이의 추천으로 '나의건강기록' 앱을 사용하게 되었는데 그야말로 완벽한 신세계를 발견한 느낌이었다. 투약 이력(건강보험심사평가원), 진료 이력, 건강검진(국민건강보험공단), 예방접종 이력(질병관리청) 등 흩어진 나의 건강정보를 한눈에 파악이 가능했고, 이를 저장하고 전송(공유)할 수 있어 기록으로 남길 수 있었다. 국민의 한 사람으로서 더욱 편리하게 공공기관이 보유한 건강정보를 활용할 수 있게 된 점에서 큰 의미가 있었고, 진정으로 감사함을 느꼈다.

'나의건강기록' 앱이 나의 건강 상태를 지속적으로 기록해 주기 때문에 병원과 약국에 가는 주기 및 투약하는 약에 대해서도 더 잘 이해할 수 있게 되었으며, 무엇보다도 체계적이고 과학적으로 건강정보를 살필 수 있게 된 점이 큰 변화이다. 가족들과 지인에게도 이런 정보를 공유해 건강 기록 앱의 숨은 홍보 대사라 불리게 되었고, 그들 모두 이 앱을 통해서 더 건강에 관심을 가지게 되었다.

가까이 있을 때는 모르지만, 멀어진 다음에 그 소중함을 느끼게 되는 것, 그 때문에 많은 사람이 후회하고 아쉬움을 남기기도 하는 것이 바로 건강 아닐까 싶다. 나 역시 평소 운동을 즐기긴 했지만 정작 병원에 가서 건강검진을 받아보는 일을 귀찮다고 생각해 소홀히 했었다. 무슨 병이든 조기에 발견하고 조기에 치료하는 일이 제일 중요하다고 생각한다. 시간과 돈으로도 살 수 없는 게 건강이기에 우리네 삶에서 가장 가치를 두어야 할 항목인 것이다. 평소 이 앱을 자주 사용하게 된다면 누구나 올바른 건강관리가 이루어질 것이다.

“내년이면 벌써 5년이 되네요. 봄에 있을 마지막 대장 내시경 검사에서 큰 이상이 없으면 우선 ‘완치’가 됩니다. 그동안 정말 고생 많으셨어요. 앞으로도 방심하지 말고, 건강을 꼭 돌보세요.” 얼마 전 다녀온 병원 검사에서 이런 좋은 소식을 듣게 되었다. 열심히 식이 조절과 운동을 한 덕분에 체중도 10kg 가까이 감량이 되고, 모든 수치가 정상이라는 말씀이셨다. 늘 수치를 이렇게 잘 관리하기 힘들다고 놀라시기도 하셨다. 그때마다 나는 나의 보물지도인 '나의건강기록' 앱 덕분이라는 생각이 들었다.

지난 5년을 돌이켜보면 힘들고 괴로운 시간도 많았지만, 삶의 뜨거운 의미와 가족의 훈훈한 사랑을 느끼며 긍정적으로 극복할 수 있었다. 특별히 작년에 눈에 넣어도 안 아픈 손자가 태어나면서 나의 비타민과 엔도르핀 같은 역할을 톡톡히 해 주고 있다. 앞으로도 나의 동반자인 '나의건강기록' 앱을 사용하며 즐겁고 행복한 삶의 여정을 위해 영원히 걷고자 한다.

7 Gather Health Innovatively

(건강을 혁신적으로 챙기다)



강현구

1. 흩어져 있는 건강정보를 혁신적으로 모아서(Gather Health Innovatively)

대학 시절 보건 전공과 졸업 후 사회복지를 공부하면서 늘 조별 과제, 현장에서 관심 가져야 할 분야가 데이터 구축과 우리만의 기술로 보건, 복지, 의료분야에서 좀 더 정보화되고 혁신적인 정책들이 많이 만들어졌으면 좋겠다고 소망하였고, 기사와 유튜브로 '나의건강기록' 앱을 알게 되었고 내려받은 이유 중 하나는 공공기관에 흩어져 있는 나의 건강정보, 기록들, 진료일, 병원명, 방문일, 병원(약국)에서 복용 중인 약들을 한 번에 다운하고 정리하여 볼 수 있다는 점이다. 그중 앱을 활용하여 가장 좋았던 점이 몇 년 전 수술을 크게 하고 위염, 장염, 타박상 등 여러 가지 면역력 저하로 내 몸에 일어나는 변화로 힘들었던 적이 있었는데 몸이 아픈데 서류를 챙기랴, 3차 병원을 가려면 또 약부터, 내가 무엇을 치료받고 다른 병원에 가서 설명하기 어려워서 옛날부터 내가 진료받고 복용했던 약들에 대해 병원의 데이터를 좀 공유할 수 있는 환경이 만들어졌으면 좋겠다는 아픈 환자로서 최근까지 생각했는데 '나의건강기록' 앱을 내려받고 불편함 없이 효율적으로 내가 직접 인증하고 나의 건강정보를 확인하고 의사와 상담하면서 내가 이런 약을 먹었고, 이런 병원 갔다 왔는데 이런 처방을 내렸고, 이런 약을 먹는데 지금 처방해주시는 약들과 같이 먹어도 되는지 등 나의 건강정보와 이력들을 한곳에 모아 보여주고 데이터를 제공하고 내가 직접 데이터를 활용하여 나의 건강정보를 의사에게 알리고 의사로서도 정리된 데이터보다 정확한 진단을 하고 환자에게 맞는 설명과 복용 약을 알 수 있다는 것이 대단히 큰 장점이라고 생각하고 내가 가장 좋았던 점은 하도 병원을 많이 가다 보니 그때마다 처방전에

적혀있는 약과 설명을 하고 사진으로 알약을 일일이 찍고 물약 같은 경우는 터져서 많이 곤란한 경우가 많았는데 최근 투약 이력을 모아서 의사한테 보여주니 중복되는 약과 성분이 같은 약을 빼고 처방을 내주니 굳이 있는 약을 안 타고 경제적으로 약도 덜 타니 도움도 되었다. 그래서 나의 건강정보, 이력을 스마트 폰을 통하여 실시간으로 확인하고 알릴 수 있는 게 정말 매력적이고 혁신적이라고 생각한다. 그래서 주위의 사람들에게도 계속 내려받으라고 공유할 정도로 나에게서는 정말 핫 아이템으로 스마트 폰에서 제일 많이 터칭 되는 앱 1순위로 올라가 있다.

2. 향후 개선사항 및 발전했으면 하는 점

첫째, 스마트 폰과 앱 사용 방법을 어르신들이 알까? 우리야 젊고, 스마트 폰도 많이 활용하지만 지금까지 어르신들은 백신접종 QR코드 찍는 법과 스마트 폰을 활용하여 무엇을 할지 모르는 분들도 대단히 많다고 생각된다. 또 병원에 많이 가고 건강이 안 좋아지는 연령대인 70대 80대 어르신들이 제일 먼저 건강을 챙겨야 하고 알아야지 오히려 이러한 좋은 앱을 우리만 알 수 없다고 생각한다. 그래서 정보격차를 줄이기 위해서는 우선 스마트 폰을 어떻게 활용하여 앱을 사용해야 하는지 교육이 필요하다고 생각되며 우리도 관심을 가지고 정부에서도 어르신들을 위한 보건의료 스마트교육이 활성화되어 격차를 줄여 어르신들도 감염병과 추운데 이리저리 병원에 다니며 정보를 얻기보다 한 번에 조회하여 활용하기 편리한 4차 산업혁명의 기술을 알려주고 공유하는 것 또한 하나의 방법인 것 같고, 스마트 폰의 기술을 활용하고 이 앱을 접하면 당연히 어르신들도 편리하게 건강정보를 알 수 있고, 활용하며 더 많은 이용 연령층이 확보되고 추후 입력된 데이터로 연구를 하고 건강을 지킬 수 있는 여러 가지 방안과 제도가 제시된다면 파급력은 엄청날 것이다.

둘째, 개인정보를 수집하고 데이터를 활용하여 나의 건강정보의 활용도 중요하지만 개인 주도, 개인 맞춤형 마이 헬스도 중요하다. 병원에서 보여주고 정보를 얻는 것도 중요하지만 나의 건강을 내가 지켜야 한다. 나는 건강을 지키기 위해 삼성에서 개발한 삼성헬스라는 앱을 통해 심박수도 측정하고 하루 걸음 횟수나 여러 가지 건강을 체크하고 있는데 나의 건강서비스를 나의 건강정보 앱과 연동하여 건강관리를 하고 있다. 나의 건강서비스는 건강에 관심이 무척이나 많아지는 코로나 사회에서 방역 수칙을 지키며 집에서 트레이닝, 홈트족을 즐기는 사람이 많아지면서 관심을 받게 되었는데, 나 같은 홈트족은 평균적으로 코로나 예방 차원에서 코로나바이러스의 대표적인 특징인 저산소 혈증을 예방하기 위해 산소포화도를 실시간으로 체크하며 숨이 차거나 포화도 퍼센트가 높게 나오면 자동으로 빨간색으로 표시가 되며 기록이 되는데 이것 또한 나의 건강정보에 정확하고 잘 관리가 된다면 코로나 예방에 도움을 줄 것이다, 나 또한 산소포화도를 측정하여 매일 기록하며 코로나를 예방하고 있다. 또 코로나로 집에 머무르는 시간이 증가하다 보니 건강관리를 위해 마스크를 쓰고 주변을 가볍게 산책, 러닝을 하는 사람들이 늘어나고 있는데 달리거나 운동복을 입고할 때 스마트폰을 들고 뛰기 너무 힘들다. 그래서 삼성워치나 웨어러블 제품처럼 나의 건강정보 전용 '건강워치' 나의 건강정보+시계를

결합한, 편안, 간편하고 운동할 때 실시간으로 나의 건강정보를 확인할 수 있는 기계도 우리만의 기술로 만들어보는 것도 좋을 것 같고 이러한 편리한 기계와 건강을 바로 확인하고 기록할 수 있는 다양한 기계들이 나오면 사람들은 건강을 더 적극적으로 챙길 것이 분명하다.

마지막으로 앞으로 4차 산업혁명의 중심에는 나의 건강정보와 우리나라 기술력과 인력만 있으면 충분히 가능하다고 생각한다. 손쉬운 건강정보수집과 한눈에 볼 수 있는 언제나 어디서나 확인하고 공유할 수 있는 ‘나의건강기록’ 앱을 지금은 소수의 아는 사람만 이용하지만, 우리 국민이 원하는 건강정보를 불편 없이 효율적으로 찾을 수 있고 건강증진 서비스 혜택을 누리기 위해 적절한 홍보와 국민의 적절한 관심이 필요한 시기이며 특히 어르신분들을 위한, 개인 의료데이터를 중심으로 한 만성질환을 앓는 환자들을 위해 의료서비스 데이터 관련 구축으로 마이헬스, 마이데이터로 가져오는 변화와 의료분야의 혁신적인 기술력이 많이 개발되었으면 좋겠고 보다 많은 사람이 알 수 있게 홍보는 물론 지금 같은 시기에 우리도 많은 관심을 가져야 한다고 생각한다.

8 기억하기 어려운 나의 건강정보가 한 곳에!



박지영

몇 년 전에 이스라엘 여행을 하게 되어 필요한 예방접종을 하러 근처 병원을 찾았다. A·B형 간염, 장티푸스, 파상풍 등의 예방접종이 필요했는데, 병원에서는 나에게 “이전에 맞은 적 있나요?”라고 물었다. 나의 대답은 모르겠다는 것이었다. 결국, 비용을 들여 항체가 있는지 먼저 검사를 받았다. 대체 예방접종 내역을 다 기억하고 있는 사람이 몇이나 될까?

그날 이후 인터넷 검색을 통해 질병관리본부(현재, 질병관리청)에서 예방접종 내역을 확인할 수 있다는 것을 알게 되었고, 이를 휴대폰 메모장에 다 기록해 두었다. 그런데 최근에 ‘나의건강기록’ 앱을 다운받아 실행했는데 이런 예방접종 이력이 다 나오는 것이었다. 예전에도 이런 것이 있었으면 얼마나 편리했을까 싶으면서 지금이라도 있는 것이 다행이다 싶었다.

또한, 병원에 가는 일이 잦은 나에게 투약이력, 진료이력을 한 곳에서 확인할 수 있음은 너무나 필요한 기능이라고 생각된다. 두세 개의 진료과를 주기적으로 다니고 있는데, 약물의 상호작용 때문에라도 각 과목 의사에게 상대 병원에서의 처방약 정보가 필요한데, 여러 약을 한꺼번에 먹는 경우 약 이름을 외우기는 결코 쉬운 일이 아니다. 병원에 갈 때마다 처방전이나 약 정보가 담겨있는 약 봉투를 들고 다닌다는 것은 매우 번거로워서, 나는 이 역시 휴대폰에 기록해 두고 의사에게 전달해주었다. 이 앱으로 인해서 이제는 그럴 필요가 없어졌다. 나처럼 난치성 질병을 갖고 있는 사람들은 언제, 어느 병원에서 진료를 받았고, 그때마다 처방받은 약은 무엇이었으며, 약물치료가

어떻게 변화됐는지 알아야 할 때가 많다. 이제 약 봉투나 처방전을 모아놓지 않아도 될 것이고, 휴대폰에 하나하나 기록해 둘 필요도 없다.

그리고 2년마다 받고 있는 국가건강검진 결과도 확인할 수 있었다. 한 번은 병원에서 의사가 최근에 건강검진을 받은 적이 있는지, 그때 갑상선 수치가 어땠는지를 물어본 적이 있었다. 당연히 나는 검진일시도 갑상선 수치도 기억나지 않았다. 집으로 돌아와서 건강검진 결과를 확인하기 위해 우편물과 메일을 한참 뒤적거려 봤던 생각이 난다. 앞으로는 이런 불편이 해소될 수 있다.

기본적으로 너무 편리하고 유익한 앱이라 생각하지만, 아쉬운 부분도 물론 있다. 앱을 실행할 때마다 주민등록번호를 입력해야 하는 것이 첫 번째다. 이쪽 분야를 잘 모르는 사람으로서 선부른 조언일 수 있지만, 보안성을 강화하면 개선할 수 있는 부분이 아닐까 싶기도 하다.

두 번째는 투약이력이나 진료이력의 조회기간이다. 최근 1년 이내만 조회가 가능하다. 나도 그렇지만 장기간 병원을 꾸준히 다니는 사람들은 많고, 기대수명이 상승하는 미래에는 더욱더 많아질 텐데 1년이라는 기간은 너무 짧다고 생각된다. 그 이전의 기록도 알고 싶다. 약 2년 전에 염증성 질환 때문에 병원에서 균 동정 검사를 받았고 항생제 감수성 검사도 했었다. 그 당시 의사는 나에게 항생제 감수성 검사 결과지를 쥐여주며, 앞으로 비슷한 증상으로 병원에 올 때 의사에게 약 처방에 도움이 되도록 결과지를 보여주라고 했다. 진료이력 뿐 아니라 이런 기록도 이 앱을 통해서 함께 볼 수 있으면 좋겠다.

이런 나의 건강기록을 알고 있다는 것은 분명히 본인 몸을 잘 이해하고, 질병을 회복시킬 수 있도록 하는 데 큰 도움이 될 수 있다고 확신한다. 사람의 기억은 한계가 있고, 약 이름 등 의학용어는 일반인에게는 너무 낯설고 어렵다. 손쉽게 빠르게, 언제, 어디서든지 정확한 내 건강기록을 볼 수 있어야 나의 건강정보를 잘 알고 있다고 할 수 있을 것이다.

9

우리 삶에 큰 힘이 되는 친구



서현정

몇 달 전, 남편이 갑자기 극심한 복통을 호소했다. 나는 재빨리 구급차를 불러 남편을 싣고 근처 대학병원으로 향했다. 남편은 응급실에 도착해 기본적인 응급처치를 받았다. 그때 간호사는 보호자인 내게 평소 남편이 먹고 있는 약과 알레르기 등에 관해 물었다.

“어, 글썄. 내분비내과랑 음. 지금 어디를 다니는데요. 지금 기억이 잘 안 나서.”

나는 머리가 혼란스러워 잠시 머뭇거렸다. 그때 문득 스마트폰에 내려받아 두었던 ‘나의건강기록’ 앱이 머릿속을 스쳐 지나갔다.

얼마 전, 동네의 엄마들 모임에 갔을 때 지인 중 한 명이 흩어져 있는 의료데이터를 한 공간에서 볼 수 있는 플랫폼이 있다면서 ‘나의건강기록’ 앱을 알려준 적이 있었다. 그날 나는 집으로 돌아와 남편과 내 스마트폰에 이 앱을 설치했었다.

나는 얼른 가방 속에서 남편의 스마트폰을 꺼내 ‘나의건강기록’ 앱을 가동했다. 인증을 받고 접속을 하니 남편이 과거부터 현재까지 복용해온 약이 모두 일목요연하게 정리되어 나타났다.

그 즉시 나는 스마트폰 화면을 간호사에게 보여주며 “간호사 선생님, 여기 한 번만 봐주실래요. 남편이 현재 복용하고 있는 약이 모두 이 앱에 들어가 있거든요!”라고 말했다. 머뭇거리던 좀 전과는

달리, 내 목소리에 자신감이 실렸다.

“어머! ‘나의건강기록’ 앱을 사용하시는 덕분에 바로 환자분이 복용 중인 약을 알 수 있게 되었네요!”

간호사의 말에 어깨가 절로 으쓱거렸다. 실제로 ‘나의건강기록’ 앱 덕분에 남편이 현재 앓고 있는 기저질환을 빠르게 파악할 수 있었고, 정확한 상담도 가능할 수 있었다.

그로부터 며칠 후 나는 엄마들 모임이 있던 날 ‘나의건강기록’ 앱을 알려주었던 지인을 향해 “얼마 전에 진주 엄마가 ‘나의건강기록’ 앱을 알려줬잖아. 그 앱을 설치한 덕분에 응급실 갔을 때 어려움 없이 곧장 대처할 수 있었어. 정말 고마워!”라고 고마움을 표시했다.

그 후 우리 모임에 나오는 엄마들의 스마트폰에는 한 명도 빠짐없이 ‘나의건강기록’ 앱이 설치되었다.

최근에는 친척 언니가 위암에 걸려 항암치료를 받았다. 집으로 병문안을 갔던 나는 언니에게 몸조리를 당부하면서 ‘나의건강기록’ 앱을 알려주었다. 남편이 겪었던 일을 덧붙이며 이 앱이 얼마나 유용한지도 설명해주었다.

그러자 언니는 그 자리에서 바로 앱을 설치했다. 앱을 내려받은 후 본인인증만 하면 진료 이력이나 투약 이력, 예방 접종 이력을 쉽고 빠르게 볼 수 있다는 점에 언니는 제법 만족스러워하는 눈치였다.

언니는 ‘나의건강기록’ 앱을 이용해 전보다 더 건강관리에 신경 써서 앞으로는 더 건강하게 살겠다고 내게 강한 의지를 전했다. ‘나의건강기록’ 앱이 언니에게 희망을 불어넣어 준 것 같아 흐뭇했다.

‘나의건강기록’ 앱은 곁에 두면 우리 삶에 큰 힘이 되는 친구다. 향후 이 앱이 문자로 일일이 인증해야 하는 현재의 번거로움을 해결하고, 건강 관련 콘텐츠를 더 확장해 간다면 보다 많은 사람에게 든든한 친구가 될 것이라 믿어 의심치 않는다.

10 내 몸의 시간들



김지나

「거드액(알긴산나트륨), 가모시드정 5밀리그램(모사프리드 시트르산염이수화물)」

난생처음 보는 단어들이 핸드폰 화면 정중앙에 나열되어 있었다.

아니, 아마도 처음 보는 건 아닐 것이다. 그저 지금껏 검은 글씨로 스쳐 보내왔던 이름들일 것이다.

역류성 식도염이 있다. 4~50대 한국인이라면 없는 사람을 찾기가 더 힘들다는 이 병은 먹자마자 찬 바닥에 누워있던 20대 내게 갑자기 찾아왔다. 완치가 없다는 이것은 6년 동안 잇을만하면 불쑥불쑥 고개를 들었다. 그 말은 6년 동안 꾸준히 받아오던 약 봉지에 종종 쓰여 있었을 이름들일 것 이란 의미이다.

하지만 참 낯설었다. 내 건강과 의료기록을 한 번에 볼 수 있다는 말에 큰 생각 없이 '나의건강기록' 앱을 설치했는데, 접속하자마자 보게 되는 것이 이 낯선 이름들일 것이라고는 생각지 못했다.

하긴, 생각해보면 아프다고 꾸준히 먹는 약들인데 왜 지금까지 그 이름조차 읽어보지 않았을까, 이상하긴 하다. 삶의 대부분을 앓아 살아가는 대한민국의 사무직 직장인은 영양제를 잘 챙겨야 한다며 온갖 영양제의 브랜드와 함량은 참 꼼꼼하게도 검색해보는데 말이다.

이 약들이 나열된 최근 투약 이력 옆의 '모두 보기'를 클릭했다. 투약 상세정보와 함께 날짜별로

이력이 정리되어 있었다. 그리고 그 날짜를 클릭하자 약명뿐 아니라 함량·1회 투약량·1일 투여 횟수·받은 총 투약일수까지 한눈에 볼 수 있도록 정리되어 있었다.

그렇게 시간에 따라 쭉 나열된 데이터를 보았다. 내 몸의 기록이었다.

‘이때 받았던 약이 참 나에게 잘 맞았던 것 같은데 그 약이 이거였구나.’, ‘이 약은 먹었을 때는 몸이 좋지 않았었는데 그게 이런 거였어?’ 이제야 알 수 있었다.

약뿐만이 아니었다. 목 아래에 도진 염증으로 주기적으로 주사를 맞아야 하는데, 안 아프다 싶으면 잊어버리고 병원에 갈 시기를 놓치곤 했었다. 오랜 기간 주기적으로 해야 하는 일은 일상이 되어 나중에는 내가 이때 갔는지 안 갔는지조차 가물거리게 되는 법이다. 그런데 언제 병원에 갔는지 진료 이력도 바로 나오니 ‘아, 이번 주말에 가야 하는 날이었구나.’라는 것이 보였다.

100세 시대, 사람들은 건강, 건강을 외치고 몸에 좋다는 음식을 사 먹는다. 온갖 종류의 영양제는 쌓여가지만 사실 꾸준히 먹지도 않는다. 그러면서도 가장 중요한 ‘나의 몸’에 대해서는 스쳐 지나가 버리고 만다.

그냥 의사가 처방해주는 약이니까 먹고, 약봉지를 들고 회사에 가고, 야근하고 돌아온다. 피곤하다. 지금은 아프지 않으니 병원에 갈 일정을 꼼꼼히 따지지 않아도 괜찮다며 잠을 청한다. 그런데 내가 병원에 언제 갔더라? 그리고 다시 아프고, 알지 못하는 약을 처방받고, 다시 무심히 산다.

그런데 단순히 ‘알게 되었다.’라는 사실만으로도 내 몸에 조금 더 가까워진 기분이다. 가장 무심해선 안 될 것. 내 몸의 시간들.



나의건강기록 앱 이용수기집

나의건강기록 앱 이용수기집

발행인 임근찬
발행처 (재)한국보건 의료정보원
주소 서울특별시 중구 칠패로 36, 8층
홈페이지 www.k-his.or.kr
발행일 2021년 12월
기획·편집 PHR사업부

이 수기집의 모든 저작권은 보건복지부와 (재)한국보건 의료정보원에 있습니다.





나의건강기록 앱 이용수기집



보건복지부
Ministry of Health and Welfare



(재)한국보건의료정보원
Korea Health Information Service