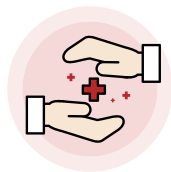


나의건강기록 앱 이용 수기집

2025 나의건강기록 앱 공모전 수상작



안녕하십니까.
한국보건의료정보원 원장 염민섭입니다.

우리 원은 지난 2021년부터 시작된 「나의건강기록 앱 공모전」을 통해 국민 여러분의 생생한 목소리에 귀를 기울여 왔습니다. 공모전으로 쌓인 소중한 사례들은 단순한 앱 기록을 넘어, 우리 국민이 디지털 기술을 통해 어떻게 더 건강하고 주도적인 삶을 설계하고 있는지를 보여주는 뜻깊은 이정표가 되었습니다.

우리는 개인 의료데이터 국가 중계플랫폼인 ‘건강정보 고속도로’를 통해 의료 마이데이터 시대의 문을 활짝 열었습니다. 이제 공공기관뿐 아니라 전국 수천 곳의 의료기관과 연계되어, 병원 방문 기록부터 투약 정보까지 폭넓은 의료정보를 국민 스스로 온전히 소유하고 실생활에서 직접 활용할 수 있게 되었습니다.

이번 공모전은 의료데이터가 단순한 정보의 나열이 아니라, 환자의 상태를 전하는 진솔한 목소리이자 가족과 주변 사람들이 서로의 안부를 살피고 마음을 나누게 하는 따뜻한 연결고리임을 증명해 주었습니다. 데이터가 기술을 넘어 사람과 사람 사이의 온기를 전하는 토대가 되었을 때, 우리가 마주할 변화는 실로 놀랍고 희망적입니다.

디지털 기술로 여는 건강한 미래, 그 중심에는 언제나 ‘사람’이 있습니다. 한국보건의료정보원은 국민 건강증진의 동반자로서 여러분의 주체적인 삶을 늘 응원하고 함께 하겠습니다. 소중한 경험을 나누어 주신 모든 참가자분께 깊은 감사를 드리며, 여러분의 기록이 대한민국 디지털 보건의료를 꽃피우는 밑거름이 되기를 기원합니다.

감사합니다.

한국보건의료정보원장 염민섭

01. 나의건강기록 앱: 기억이 흔들려도, 기록은 굳건하다	04
02. 그 약 드셔도 괜찮으세요?	06
03. 나의건강기록 앱, 일상에서 응급까지 생명을 구한 30초	08
04. 축의금보다 값진 선물 - 건강하게 오래 보자는 말, 이렇게 지킵니다	10
05. 또, 2차만 맞고 달아난 ‘상습적 예방접종 도망자’의 고백 ‘나의건강기록’은 내 치부를 알고 있다	12
06. 어머니의 환갑, 그리고 우리 가족이 다시 태어난 날	14
07. 기억의 한계를 넘어, 기록으로 지키는 아이	16
08. 긴급 상황에서 외국인 학생들에게 의료기관 정보를 알려줄 수 있는 ‘나의건강기록’ 앱	18
09. 데이터, 시라는 날개를 달고 ‘정보’가 되다.	20
10. 흩어진 10년의 기록, 내 손안의 주치의가 되다	22

01

나의건강기록 앱: 기억이 흔들려도, 기록은 굳건하다



이건우

119 구급대원으로 일하며, 나는 늘 환자와 보호자에게 지병과 복용하는 약, 알레르기 등을 확인한다. 정확한 정보가 있어야 환자의 생명을 구할 수 있으니, 아마 수백 번은 반복했던 질문이리라. 그러나 정작 나는, 그 질문에 대답하지 못하는 쪽이었다.

주말 21시, 두 살배기 아들이 자다가 깬다. 청열거리기에 열을 재 보니 39.2도. 해열제를 먹이고, 미온수로 몸을 닦아주었다. 1시간쯤 지났을까, 아들의 시선이 허공을 바라보며 온몸이 굳어졌다. 열성경련. 구급차를 타고 수십 번 출동했던 상황이었지만, 내 가족의 일이 되니 머릿속이 하얘졌다.

아들을 들쳐 안고 근처 응급실로 달려갔다. 접수를 마치고 들어간 응급실, 간호사는 아들의 최근 투약력과 예방접종에 대해 물었다. 내가 환자와 보호자에게 늘 하던 질문, 그러나 나는 대답하지 못했다. 주로 아내가 아들과 함께 병원에 갔었으니 말이다. 둘째를 임신 중인 아내를 깨우고 싶지는 않았지만, 정작 아들에 대해 아는 정보가 거의 없었다. 대략은 안다는 말이 응급실에서는 쓸모없다는 걸 잘 알지만, 정작 내가 그러한 상황이었다.

그때 아내가 며칠 전 아들 예방접종 확인용으로 앱을 설치해 두었다는 말이 떠올랐다. 핸드폰을 꺼내, '나의건강기록' 앱을 열었다. 아내가 위임 대상자로 등록해 둔 덕분에, 바로 확인할 수 있었다.

3주 전 동네 소아과에서 감기약, 지난달 19일 독감 예방접종, 알레르기 기록 없음. 모두 한 화면에 정리되어 있었다. 앱 화면을 내밀며 투약력과 예방접종 기록을 알려드렸다. 의사

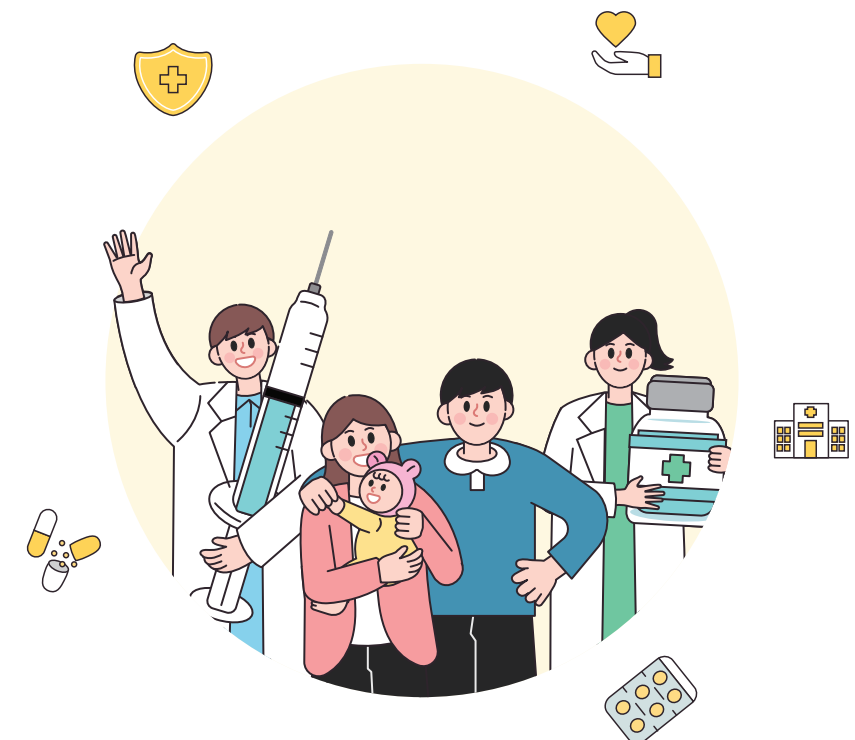
선생님과 의 문진 후 필요한 검사가 진행되었다. 정확한 기록 덕분인지, 수월하게 진료를 받을 수 있었다.

응급실에서 나를 도운 건 애매했던 기억이나 구급대원로서의 전문성이 아니라, 아내가 남긴 기록이었다. 현장에서 정확한 정보의 중요성을 강조해 왔지만, 정작 내 아들의 정확한 정보는 내 머릿속에 없었다.

그날 이후, 우리 가족은 모두 앱을 설치했다. 나도, 임신 중인 아내도, 부모님까지도. 현장에서 건강 기록의 중요성을 강조하던 내가, 정작 가족의 기록이 없다는 게 부끄러웠기 때문이다. 이제 투약력 질문에도 당황하지 않는다. 맞벌이 부부라 번갈아 아들을 데리고 병원에 가는데, 누가 가든 앱만 열면 된다. 설명이 아니라 기록을 보여주면 된다.

한 가지 제안한다면, 구급대원으로서 응급상황을 대비하여, 응급 요약 화면(알레르기, 최근 투약, 주요 기저질환)을 한 번에 띄울 수 있다면 좋을 것 같다. 응급 정보 버튼으로 핵심 정보만 볼 수 있도록 말이다.

'나의건강기록' 앱은 자신의 가족 일 앞에서 흔들렸던 구급대원에게, 가족을 지킬 수 있도록 흔들리지 않는 기록을 건네주었다. 기억이 흔들릴지라도, 기록은 굳건하다. 119 현장에서도, 응급실 보호자 자리에서도 필요한 것은 애매한 기억이 아니라, 꺼낼 수 있는 정확한 기록이었다.



02

그 약 드셔도 괜찮으세요?



김준석

"혹시 알레르기 있으세요?"

병원에서 가장 많이 듣는 질문입니다. 대부분의 사람들은 "없어요"라고 가볍게 대답하겠지만, 저는 이 질문이 나올 때마다 긴장합니다. 저는 NSAID, 흔히 말하는 진통소염제에 아나필락시스 반응이 있기 때문입니다. 이부프로펜, 아스피린, 디클로페낙. 약국에서 쉽게 살 수 있는 이 약들이 저에게는 생명을 위협하는 존재입니다.

처음 알게 된 건 몇 년 전이었습니다. 두통에 진통제 한 알을 먹었을 뿐인데, 얼마 지나지 않아 온몸이 가렵고 목이 조여왔습니다. 거울을 보니 얼굴이 붉게 부어올라 있었습니다. 숨쉬기가 점점 힘들어졌고, 병원에 도착했을 때 산소포화도는 위험 수준까지 떨어져 있었습니다. 정상이 95% 이상인데, 제 수치는 그보다 한참 낮았습니다. 의료진의 표정에서 상황이 심각하다는 걸 알 수 있었습니다. "조금만 늦었으면 위험했어요." 그 말이 아직도 귓가에 남아 있습니다.

살아남았다는 안도감도 잠시, 그 뒤로 저는 불안과 함께 살게 되었습니다. 새로운 병원에 갈 때마다 "NSAID 알레르기 있습니다"라고 또박또박 말해야 했습니다. 그런데 바쁜 진료실에서 제 말이 제대로 전달됐는지 확신할 수 없었습니다. 차트에 기록은 됐을까? 처방하시는 선생님이 확인은 하셨을까? 약국에서 처방전을 받아들 때면 "이 약 진통 성분 들어있는데 괜찮으세요?"라는 질문에 심장이 덜컥 내려앉기도 했습니다. 매번 스스로를 지켜야 한다는 긴장감이 저를 지치게 했습니다.

'나의건강기록' 앱을 알게 된 건 우연이었습니다. 건강 관련 정보를 찾다가 약물 알레르기 정보를 등록할 수 있다는 걸 알게 되었고, 바로 제 정보를 입력했습니다. 과거 투약 이력도 한눈에 정리되어 있어서, 제가 어떤 약을 먹었고 어떤 약을 피해야 하는지 명확하게 볼 수 있었습니다.

그리고 얼마 후, 처음 방문한 정형외과에서 그 효과를 실감했습니다.

"알레르기 있으세요?"

예전 같았으면 말로 설명하고, 제대로 전달됐는지 불안해하며 진료실을 나섰을 겁니다. 하지만 그날은 휴대폰을 꺼내 앱 화면을 보여드렸습니다. 의사 선생님은 화면을 확인하시더니 고개를 끄덕이며 말씀하셨습니다. "아, NSAID 안 되시는군요. 다른 계열로 처방해 드릴게요." 짧은 대화였지만, 몇 년간 짊어지고 다녔던 불안이 조금 내려가는 순간이었습니다.

이제 저는 처음 가는 병원이 두렵지 않습니다. 제가 긴장해서 말을 더듬거나, 상황이 급박해서 차분히 설명할 여유가 없을 때도, 앱이 저를 대신해 정확한 정보를 전달해줄 수 있다는 걸 알기 때문입니다.

아나필락시스를 겪어본 사람은 압니다. 숨을 쉴 수 없던 그 순간이 얼마나 무섭고, 다시는 겪고 싶지 않다는 것을. 저에게 '나의건강기록' 앱은 단순한 건강 기록 앱이 아닙니다. 말하지 못하는 순간에 나를 대신해 말해주는, 작지만 든든한 생명줄입니다.



03

나의건강기록 앱, 일상에서 응급까지 생명을 구한 30초



박종섭

작년 봄, 고혈압 진단을 받으신 어머니가 여러 병원에서 받은 처방약을 헛갈려 하시는 모습을 보고 '나의건강기록' 앱을 설치했다. 처음에는 단순히 복약 알림 기능만 쓰려고 했지만, 앱에서 부모님의 진료기록과 처방내역을 한눈에 조회할 수 있고, 내과, 정형외과, 안과 등 여러 병원을 다니시는 부모님의 의료기록이 앱을 통해 전부 알 수있어서 병원 방문 시 "지난번에 무슨 약 먹었는지" 일일이 사진을 찍거나 처방전을 뒤적일 필요가 없어졌다.

얼마 전 어머니가 병원에서 받은 약이 잘 듣지 않는다고 해서 다른 병원에 함께 갔다. 의사 선생님이 이전에 처방받은 약을 물었고, 나는 앱을 켜서 어머니가 드시던 약을 조회해 화면을 보여줬다. 덕분에 효과가 더 좋은 약을 처방받았고, 어머니가 앱 사용법을 물어보셔서 자세히 알려드렸다. 이제는 예전처럼 약 이름을 기억하려 애쓰거나 약봉지를 일일이 찾아보는 대신, 어머니 스스로 건강정보를 관리하는 자신감을 갖게 되었다.

나 역시 앱 덕분에 위기를 넘겼다. 작년 9월, 저녁 준비 중 식칼에 왼쪽 엄지손가락이 깊게 베였다. 베인 직후 동네 정형외과에 갔지만 상처가 깊어 "큰 병원 응급실로 가라"는 말을 듣고 아찔한 기분이 들었다. 양손 모두 지혈에 쓰이는 상황에서 근처 응급실을 하나하나 검색하는 건 불가능했다.

그때 '나의건강기록' 앱이 떠올랐다. '전체메뉴 > 편의정보 > 응급실 찾기'로 들어가 3km 반경을 선택하자 가까운 병원 리스트가 바로 표시됐다. 30초 만에 확인한 정보로 가까운 병원부터 전화를 돌렸다. 세 곳에서 거절당했지만 네 번째 병원에서 "지금 오세요"라는 답을 들었다. 다시 검색할 필요 없이, 앱 화면 하나로 골든타임을 지킬 수 있었다.

수술 후 복약관리 기능으로 소염제와 항생제 알림을 설정했고, 진료기록 PDF는 보험청구에 바로 활용했다. 퇴원 후 어머니는 매일 앱으로 내 복약 일정을 확인하며 "약먹었니?"라고 물으셨다. 가족 간 건강정보 공유 기능이 서로를 챙기는 새로운 방식이 된 것이다.

다만 한 가지 제안하고 싶다. 현재 앱은 응급실 '위치'만 제공하는데, 소방청 국가응급환자진료정보망(NEDIS)의 실시간 가용 정보(전문의 당직, 수술실 여부 등)가 연동된다면 시민 스스로 최적의 병원을 선택할 수 있을 것이다. 응급 상황 1분은 생명을 좌우한다.

사고는 예고 없이 찾아온다. 부모님 약 관리로 시작해 나의 응급 상황을 구한 이 앱은 일상의 안전장치가 아닐까? 오늘 부모님 스마트폰에 이 '디지털 구급상자'를 설치해 보는 걸 권한다. 그 1분이 가족의 내일을 지킨다.



04

축의금보다 값진 선물 - 건강하게 오래 보자는 말, 이렇게 지킵니다



황주리

"지영아, 결혼 축하해"

인생의 절반을 함께한 16년 친구 지영이의 결혼식 초대장을 받았습니다. 중학교 때 처음 만나 함께 성장한 친구가 드디어 결혼을 합니다.

축의금 봉투를 준비하며 문득 생각했습니다. "건강하게 오래 행복하게"라는 말이 그냥 인사로만 끝나는 게 아쉬웠습니다. 신혼, 임신, 출산, 육아... 앞으로 지영이에게 가장 중요한 건 결국 건강일 겁니다.

개발자인 저는, 우연히 '나의건강기록' 앱을 알게 되어 제 폰에 깔아봤습니다.

앱을 열어본 순간 놀랐습니다. 작년 건강검진 결과, 치과 치료 기록, 예방접종까지... 흩어져 있던 제 건강 정보들이 한곳에 정리되어 있었습니다. db로 남의 데이터는 철저히 관리하면서도, 정작 '나의 건강 데이터'는 어디 있는지도 몰랐던 거죠.

"지영아, 이거 너한테 딱이겠다."

결혼 준비로 정신없는 친구에게 연락했습니다.

"응, 주리아~"

"너 신혼 초에 아기 준비한다며 산부인과 가기 전에 이것부터 깔아."

처음엔 "바빠 죽겠는데 무슨 앱이야" 하던 지영이도, 설치하고 나서는 달랐습니다.

"오, 대박. 내가 언제 A형 간염 예방접종 했는지 여기 다 나와. 산부인과에서 물어보면 뭐라고 대답해야 되나 걱정했는데."

친구는 틈틈이 앱을 확인하며 자궁경부암 검사, 풍진 항체 등을 꼼꼼하게 체크했습니다. 결혼 후 몇 주가 지나, 지영이에게서 연락이 왔습니다.

"주리아, 그 앱 진짜 유용하더라. 고마워."

그 순간 알았습니다. 물질적 선물보다 훨씬 의미 있는 걸 줬다는 것을요.

"산부인과에서 과거 병력 물어보는데 앱 보여줬더니 의사 선생님이 환자들한테 추천한대." 이제 우리는 일상적으로 서로의 건강을 챙깁니다.

"건강검진 언제 해?" "너 요즘 병원 다니는 거 있어?"

16년 우정에 새로운 연결고리가 생겼습니다. 예전엔 "잘 지내?" 하고 안부만 물었다면, 이젠 구체적으로 서로의 건강을 챙기게 되었습니다.

개발자로 일하며 늘 생각합니다. 내가 만드는 시스템이 누군가의 삶에 변화를 만들 수 있을까? 나의건강기록 앱은 그 답을 보여줬습니다. 공공서비스가 일상 깊숙이 들어와 우정을 더 단단하게 만들 수 있다는 것을요.

앞으로 지영이가 임신하고, 아이를 낳고, 우리가 함께 나이 들어갈 때도 이 앱은 함께할 겁니다. 결혼식 날 했던 "건강하게 오래 보자"는 말, 이제 우리가 실천하는 약속입니다.

나의건강기록 앱을 쓰면서 바라는 점은 부부 계정 연동 기능과 임신·출산·육아 시기별 맞춤 정보 안내 기능입니다.

사랑하는 사람이 있다면 나의건강기록 앱을 알려주세요. 축의금보다 오래 남을 선물입니다.

"JUST LIVE WELL" 제 인생 모토처럼, 우리 모두 나의건강기록 앱과 함께 건강하게 잘 살아가길 바랍니다.

05

또, 2차만 맞고 달아난 ‘상습적 예방접종 도망자’의 고백: ‘나의건강기록’은 내 치부를 알고 있다



황슬이

서른일곱, 겉으로 보면 화려한 치장 덕분에 제법 잘 살아가고 있는 것 같아보이지만, 실상은 제 몸 하나 건사 못해 돈을 길바닥에 뿌리고 다니는 ‘인간 분무기’다. 내 성격? 쿨한 게 매력적이다란 소리를 들으며 스스로에게 관대하게 지내왔기에, 내 인생은 언제나 ‘불필요한 지출’과의 전쟁이었다.

최근에 ‘나의건강기록’ 앱을 깔고 내 과거를 마주했을 때, 나는 그대로 핸드폰을 집어 던질 뻔했다.

내 인생이 이렇게나 구멍 난 양말 같았다니!

가장 먼저 나를 팩트로 마주보게 한 것은 ‘투약 정보’였다. 나는 비염, 결막염을 달고 살아서 동네 병원을 밥 먹듯 간다. 요즘 약값은 기본 만 원이 넘는다. 그런데 이 덩어리 거리는 성격에 약 봉투를 제때 챙길 리가 있나? 가방 구석, 화장대 서랍, 차 시트 밑에 굴러다니는 알약들을 보며 “이게 무슨 약이지?” 하다가 결국 다시 병원 가서 똑같은 약을 또 처방받는다. 앱을 보니 내가 지난 1년간 똑같은 증상으로 중복 처방한 약값만 해도 내가 갖고싶은 화장품을 살 수 있다.

내 월급은 내 무지함을 메꾸느라 너덜너덜해지고 있었다.

하지만 진짜 하이라이트는 ‘예방접종’ 정보였다. 우리 집엔 B형 간염 환자가 있다. 그래서 엄마는 내가 어릴 때부터 귀에 딱지가 앉도록 “간염 주사 맞아라, 3차까지 꼭 맞아라

한다”며 잔소리를 퍼부으셨다. 내 기억 속엔 엄마 등상에 내가 달력에 수기로 동그라미 까지 쳐가며 병원을 방문 했던 것 같은데, 웬걸? 앱에 뜬 기록은 ‘2차 접종 후 끝’...

“야, 너 2차까지만 맞고 도망간 거야?”

나는 정말로 믿을 수가 없었다. 나는 기억력이 안좋은 것일까? 엄마의 그 수많은 잔소리를 뒤로하고, 나는 도대체 어디서 뭘 하느라 3차를 빼먹었던 말인가. 그러면서 누굴 만나든 자신있게 “전 B형 3차까지 맞았요” 라고 했던 나의 지난 날이 참으로 참으로 어이가 없다.

심지어 여성이라면 기본 중의 기본인 HPV 백신도 마찬가지였다. 남들 다 접종 완료 하였을 때 나는 또 2차만 달랑 맞고 치웠더라.

3차까지 가기가 그렇게 힘들었니? 근데 나는 이마저도 3차까지 맞은 줄 알고 일평생을 살아왔고 우리 부모님도 그렇게 알고 계신다.

건강관리앱 아니었으면 나는 죽을때까지도 이 사실을 몰랐을 거 아닌가.

비싼 주사비 다 내놓고 끝까지 안 맞아서 면역력은 면역력대로 못 챙기고, 나중에 다시 처음부터 맞아야 할 판이니 이보다 더 완벽한 ‘불필요한 지출’이 어디 있겠는가. 그동안 “나 정도면 사회생활 잘하지!”라고 변명하며 살았던 내 뺨을 ‘나의건강관리’ 앱 아주 찰지게 때려줬다.

이제야 깨닫는다. 순금이 들어갔던 15,000원짜리 마스크팩 한 장 붙이는 것보다, 이 앱 켜서가 빼먹은 예방접종이 뭔지, 가방 속에 굴러다니는 저 천 원짜리 알약의 정체가 뭔지 확인하는 게 진짜 ‘스마트 뷰티’라는걸.

나처럼 털털함을 빙자해 돈을 하수구에 버리고 다니는 동지들이여, 제발 이 앱 좀 깔아라. 당신의 통장이 왜 항상 비어 있는지, 당신의 몸이 왜 맨날 골골대는지 아주 투명하게 알려줄 테니까.

30대 후반, 이제는 내 자신에게 두 번 다시 속지 말자. 데이터는 거짓말을 하지 않는다.

06

어머니의 환갑, 그리고 우리 가족이 다시 태어난 날



전다영

“딸, 엄마 배에 뭔가 만져져.”

2025년 11월 말, 환갑을 앞둔 어머니가 하신 말씀이었습니다. 복부 아래쪽에 큰 덩어리가 잡힌다고 하셨습니다. 그제야 깨달았습니다. 어머니가 건강검진을 받지 않으신 지 벌써 3년째라는 사실ைய요. 먹고살기 바쁘다는 핑계로 가족 모두 서로의 건강에 적극적으로 신경 쓰지 못했습니다. 말로만 검진하시라 하지 말고 병원에 모시고 갈 걸. 그 후회가 가슴 한편을 짓눌렀습니다.

12월 초 토요일, 어머니와 함께 집 근처 산부인과에 갔습니다. 진료실에 들어가신 어머니를 기다리며 아무 일 아니길 간절히 바랐습니다. 하지만 문이 열리고 나오신 어머니의 표정에서 불길한 예감이 현실이 되었음을 알 수 있었습니다. 복부의 덩어리는 난소 종양이었고 초음파에 다 잡히지 않을 정도로 거대한 크기였습니다. 큰 병원에서 빨리 수술받아야 한다는 말씀에 머릿속이 하얘졌습니다.

집으로 돌아온 뒤 어머니의 병원 기록을 확인해 보고 싶었습니다. 여러 앱을 시도해 봤지만, 복용하신 약이 무슨 약인지 일일이 찾아봐야 했고 건강검진 기록도 한눈에 파악하기 어려웠습니다.

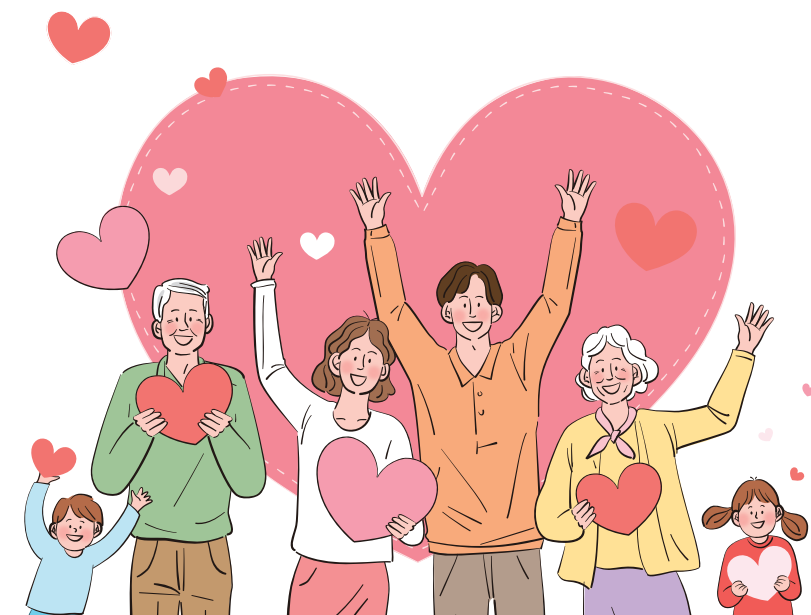
그러다 만난 것이 한국보건의료정보원의 ‘나의건강기록’ 앱이었습니다. 회원가입부터 쉽고 빠른 데다 투약 정보, 진료 이력, 건강검진, 진료기록 요약지, 예방접종 기록까지 한눈에 볼 수 있었습니다.

‘나의건강기록’앱에 담긴 어머니의 진료기록을 살펴보며 가슴이 철렁 내려앉았습니다. ‘아, 이 종양이 갑자기 생긴 게 아니었구나.’ 소화가 안 돼서 여러 번 찾아가셨던 내과와 처방받으신 소화제, 복통으로 찾으셨던 응급실, 골반 통증으로 가셨던 정형외과... ‘나의건강기록’ 앱 덕분에 흩어져 있던 기록을 한곳에서 확인할 수 있었고, 온몸이 이미 오래전부터 종양의 존재를 알려주고 있었다는 사실을 깨달았습니다. 만약 이 기록들을 미리 종합적으로 볼 수 있었다면 조금 더 일찍 큰 병원을 찾았을 텐데. 후회가 밀려왔습니다. 그래도 이제라도 알게 된 게 다행이라며 가족 모두 서로를 다독였습니다.

이후 어머니께선 대학병원에서 무사히 수술 받으셨습니다. “환갑도 못 넘기고 자식들을 두고 어떻게 눈을 감아”라며 우시던 어머니는 지금 누구보다 긍정적으로 회복에 전념하고 계십니다.

2026년, 우리 가족은 ‘나의건강기록’앱을 통해 새로 태어났다는 마음가짐으로 생활하고 있습니다. 아버지께서도 진료기록을 살펴보고 3년간 받지 않고 미뤘던 건강검진을 받으셨고, 언니와 저도 잊고 지냈던 예방접종 기록을 확인하고 건강을 재정비 할 수 있었습니다.

어머니의 일을 겪으며 깨달았습니다. 건강은 오랜 기록을 통해 몸이 보내는 신호를 읽어내는 것이라는 사실ைய요. 저희 가족들처럼 모든 분들이 ‘나의건강기록’ 앱과 함께 소중한 가족의 건강을 지키시길 바라며 글을 마칩니다.



07

기억의 한계를 넘어,
기록으로 지키는 아이

류창현

[기록의 한계, 부모의 무게]

아이가 태어난 지 어느덧 32개월이 흘렀습니다. 아이 덕분에 우리 부부의 일상은 비교할 수 없이 행복해졌지만, 그 행복의 크기만큼 아이에 대한 걱정도 함께 자라났습니다. 특히, 건강과 관련해서는 사소한 변화 하나도 놓치지 않으려 애쓰며 늘 긴장의 끈을 놓지 않았지만, 막상 병원 진료실에 들어서면 제 기억력은 한계에 부딪히곤 했습니다. 의사 선생님께서 “이전에 처방해 준 약의 효과가 어땠나요?”라고 물으실 때면, 평범한 질문임에도 선뜻 대답하지 못해 머뭇거리는 제 모습이 마치 부모로서의 자질이 부족한 것 처럼 느껴져 자책하기도 했습니다.

[‘나의건강기록’을 만나다]

병원에서 기억이 가물가물할 때 마다 ‘누가 나 대신 아이에 대한 건강 기록을 해줬으면 좋겠다’고 생각했었는데, ‘나의건강기록’ 앱은 그 생각을 현실로 만들어 주었습니다. 처음 앱을 실행해 아이의 기록을 불러오던 순간이 아직도 기억납니다. 흩어져 있던 병원 방문 이력과 예방접종 내역, 처방 약 정보가 몇 초 만에 한 화면에 정리되어 나타났습니다. 그래서 ‘내가 다 기억해야 한다’는 부담에서 조금은 내려와도 되겠다는 생각이 들었고, 국가와 의료기관이 함께 쌓아온 데이터 위에 부모로서의 하루하루가 얹히고 있다는 사실이 낯설지만 든든하게 느껴졌습니다.

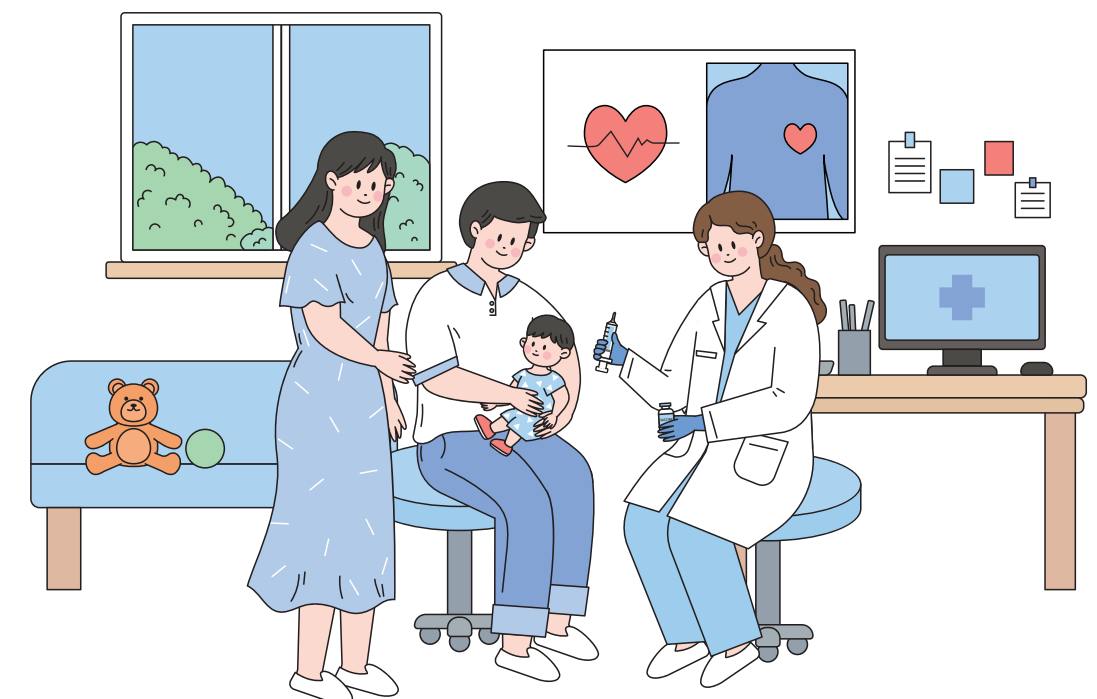
[응급실에서 빛난 ‘나의건강기록’]

이 앱에 가장 고마움을 느낀 순간은 밤중에 응급실을 찾았을 때였습니다. 낮까지만 해도 활발하던 아이가 갑자기 열이 40도 가까이 올랐고, 달래지지 않았습다. 밤 11시,

동네 소아과는 모두 문을 닫은 뒤였고 저는 아이를 안고 급히 응급실로 향했습니다. “먹고있는 약이 있나요?”, “더 알려주실 건 없나요?”라는 질문이 이어졌을 때, 예전 같았다면 기억을 더듬느라 허둥댔을 것입니다. 하지만 그 날은 스마트폰을 꺼내 ‘나의건강기록’ 앱에서 그 간 복용했던 약과 성분을 바로 보여줄 수 있었습니다. 의사 선생님은 진료 내역을 빠르게 확인한 뒤 적절한 조치를 취해주었고, 저는 아이 곁에서 한결 가벼운 마음으로 설명을 들을 수 있었습니다. 앱 하나가 부모와 의료진 사이의 빈틈을 메워준 순간이었습니다.

[기록은 부모의 든든한 버팀목]

‘나의건강기록’은 육아의 필수템이 되었습니다. 영유아 건강검진 결과를 앱으로 다시 확인하며 아이의 발달 변화를 차분히 되짚어 보고, 예방접종 일정 알림을 보면서 중요한 시기를 놓치지 않도록 준비합니다. 여전히 부모의 마음은 불안과 걱정으로 채워질 때가 많지만, 최소한 ‘혹시 내가 기록을 놓쳐서 문제가 생기지 않을까’ 하는 두려움은 예전보다 줄었습니다. 나의건강기록 앱은 화려한 기능보다 ‘기록을 꾸준히 보관해 주는 것’만으로도 큰 의미가 있습니다. 우리의 기억은 흐려지지만, 기록은 언제나 다시 꺼낼 수 있기 때문입니다. 아이와 함께한 3년간 차분히 쌓여 있는 이 기록 덕분에, 부모의 불안은 줄고 아이 곁에 서는 마음은 조금 더 단단해졌습니다.



08

긴급 상황에서 외국인 학생들에게 의료기관 정보를 알려줄 수 있는 ‘나의건강기록’ 앱



김가연

나는 외국인 학생을 가르치는 한국어 강사이다. 나의 직업과 ‘나의건강기록’ 앱이 연관성은 없지만 외국인 학생을 도와줄 때 요긴하게 사용한 적이 있다.

2025년 12월에 네덜란드에서 온 라라(가명)라는 학생과 있었던 일이다. 대학원에서 각종 과제가 쏟아져 나오던 기간에 라라는 기숙사에 있다가 유리컵을 깨서 손을 베고 말았다. 엄지손가락 근처를 다쳤는데 피가 많이 나지는 않아서 일회용 밴드로 지혈을 했다고 한다. 그런데 그날 밤에 다친 부분의 손가락부터 부어오르기 시작하더니 그 불편감이 팔까지 이어졌다고 연락이 왔다. 밤에 너무나 두려웠던 라라는 “선생님, 저는 병원에 가고 싶어요. 혹시 학교 주변에 밤에도 여는 병원이 있을까요?”라고 물었다.

손과 팔이 부어오른다고 하기에 나는 세균에 감염된 것은 아닐까 걱정이 되었다. 세균 감염이 심해지면 패혈증으로 이어질 수 있기 때문에 걱정스러운 마음에 병원 검색을 했다. 그때 나는 정확한 병원 정보를 찾기 위해 네이버나 구글 검색창을 이용하지 않았다. 즉시 ‘나의건강기록’ 앱을 열어서 라라가 공부하는 학교 근처의 병원을 찾아서 알려줬다. 다른 검색 도구를 이용하지 않고 이 앱에서 의료기관을 검색한 이유는 다음과 같다.

나는 작년에 수술을 하고 난 후 6개월에 한 번씩 병원에 가서 정기 검사를 하고 있었다. 올해는 우연히 SNS를 통해 한국보건의료정보원에서 만든 ‘나의건강기록’ 앱을 알게 되었다. 이 앱은 내가 다니는 병원, 내가 복용하고 있는 약에 대한 정보가 정확히 적혀 있는지 확인하기가 편리하다. 혹시나 타인이 내 명의를 도용해서 진료를 받고 있는 것은 아닌지 살펴볼 수도 있다. 이렇게 평소에 ‘나의건강기록’ 앱을 활용하고 있었기에 나의 외국인

제자가 아플 때에도 신속하게 의료기관을 찾아서 알려줄 수 있었다.

밤에 병원을 다녀온 라라는 “의사 선생님께서 항생제를 처방해 주셔서 24시간 운영하는 약국에 가서 약을 샀어요.”라고 카카오톡을 보내왔다. 나는 “아프니까 오늘밤은 공부하지 말고, 식사하고 약 먹고 푹 쉬세요.”라고 답장을 보냈다. 이후에 다시 교실에서 만난 라라는 회복된 손을 보여주며 자신을 도와줘서 고맙다는 인사를 했다.

이 일화를 겪은 후 같은 직업을 가진 동료들에게 ‘나의건강기록’ 앱에 대해 소개를 했다. 이 앱에는 ‘공공기관, 의료기관, 편의정보, 건강관리’ 이렇게 4가지의 카테고리가 있는데 이 중에서 ‘편의정보’를 알아두면 좋다고 강조했다. ‘편의정보’에는 24시간 문을 여는 약국을 검색할 수도 있고, 야간 진료 병원이나 응급실을 찾을 수도 있다. 생사를 오가는 경우가 아니라면 응급실보다는 ‘야간 진료 병원’을 이용하라고 알려줬다. 이렇게 하면 한국인이든 외국인이든 갑작스럽게 지출해야 하는 의료비 부담을 줄일 수 있다. 앞으로 다른 한국어 강사들과 외국인 학생들도 ‘나의건강기록’ 앱을 통해 도움을 받기를 바란다.



09

데이터, AI라는 날개를 달고 ‘정보’가 된다.



노동현

1. 건강 데이터, ‘하이패스’를 만나다.

저는 30대 중반이라는 비교적 이른 나이에 고혈압 판정을 받은 후, 매일 혈압과 수면 데이터를 측정해 온 만성질환자입니다. 평소 AI로 데이터를 직접 분석해 볼 만큼 건강 개선에 적극적인 편이지만 흠어진 기록을 모으는 일은 늘 번거로운 과제였습니다. 이런 제게 ‘나의건강기록’ 앱은 딱 맞힌 퇴근길에 뺑 뚕린 ‘하이패스 전용차로’와 같았습니다. 데이터 접근성이 떨어지던 기존 행정 중심 서비스들과 달리 환자가 원하는 정보에 도달하는 피로도를 획기적으로 줄여주었기 때문입니다. 더는 여러 앱을 오가며 헤맬 필요가 없어진 것입니다.

2. 공공의 ‘신뢰’로 모은 파편, 삶을 바꾸는 ‘정보’의 재료가 된다.

이 앱의 독보적 가치는 민간 서비스가 넘볼 수 없는 ‘신뢰 기반의 편의성’입니다. 시중의 민간 건강관리 앱들은 데이터 유출이나 상업적 악용 우려로 선뜻 민감 정보를 연동하기 꺼려졌습니다. 반면 공공이 보증하는 이 앱은 그런 불안감 없이 흠어진 기록을 한곳에 모을 수 있었습니다. 특히 [다운로드·공유 담기] 기능은 데이터를 즉시 요리할 수 있도록 손질된 ‘밀키트(Meal Kit)’를 제공하는 것과 같았습니다.

3. AI 주치의와 함께한 ‘데이터 요리’ 시간

잘 손질된 식재료(데이터)는 AI라는 요리사를 만났을 때 폭발적인 효과를 냈습니다. 저는 앱에서 추출한 최근 1년간의 투약 정보와 7년간의 검진 데이터를 생성형 AI에게 입력해 분석을 요청했습니다. 결과는 충격적이었습니다. “위내시경 결과가 좋지 않았을 거야. 펙수클루는 꽤 강한 약이거든. 이건 주 1회 1L씩 마신 맥주와 야식의 결과야. (중략)”

데이터는 냉정해. 혈압은 약으로 눌렀지만 간수치(ALT 106)는 간이 비명 지르고 있다는 증거야. 당장 야식 끊고 3kg만 빼서 23년 몸무게로 되돌려. 미뤄 둔 복부 초음파부터 예약 잡아.” AI는 만성질환에 무더진 제 안일함을 직설적으로 꼬집었습니다. 저조차 잊고 있던 과거 진료와 투약 정보의 인과관계를 날카롭게 파고든 것입니다. 적나라한 성적표에 얼굴이 화끈거렸지만 AI의 쓴소리는 이내 든든함으로 다가왔습니다. 주치의 상담을 통해 AI 분석 결과의 타당성까지 검증받았기에 저는 의심 없이 즉시 행동에 나설 수 있었습니다. 앱이 제공한 데이터가 단순 참고용을 넘어 ‘행동을 바꾸는 해결책’이 된 것이며, 막연했던 ‘개인 데이터 주권’의 가치가 와닿았던 순간이었습니다.

4. 단순 저장소를 넘어 전 국민의 ‘건강 나침반’으로

최근 젊은 층의 만성질환 급증은 기성세대보다 긴 유병 기간을 감당해야 함을 뜻합니다. 이는 젊은 세대 역시 체계적인 건강 관리의 주 대상임을 의미하며, 건강 관리의 출발선에 선 이들에게 나의건강기록 앱이 단순한 저장소를 넘어 미래 질환을 피해갈 수 있도록 ‘건강 나침반’이 되길 바랍니다. 더불어 AI 분석과 같은 2차 활용까지 고려한 서비스 개선이 더해진다면 이 앱은 건강 관리를 원하는 모든 국민에게 선택이 아닌 필수가 되리라 확신합니다.



10

흘어진 10년의 기록, 내 손안의 주치의가 되다



최문기

두 아이를 키우는 워킹맘에게 '가족 건강'은 늘 마음 한구석을 짓누르는 숙제였습니다. 아이들의 예방접종 시기를 챙기고 환절기마다 병원을 오가면서도, 정작 필요한 순간에 아기 수첩을 찾지 못해 발을 동동 구르던 기억은 육아의 피로도를 가중시키는 주범이었습니다. 하지만 '나의건강기록' 앱을 만난 후, 저의 육아와 가족 케어는 놀랍도록 스마트해졌습니다. 단순한 조회를 넘어 우리 가족의 건강 주권을 되찾은 이야기를 전합니다.

14세 미만 자녀 건강기록, 워킹맘의 '골든타임'을 지키다 가장 혁신적인 변화는 '14세 미만 자녀 건강기록 조회' 기능에서 시작되었습니다. 얼마 전 주말 밤, 둘째 아이가 갑작스러운 고열로 응급실을 찾았을 때였습니다. 의료진이 아이의 최근 체중과 복용 약물을 물었지만, 당황한 저는 아무것도 기억나지 않았습니다. 그때 남편이 '나의 건강기록' 앱을 켰습니다. 간단한 인증만으로 아이의 진료 이력과 투약 정보가 타임 라인처럼 펼쳐졌습니다. 덕분에 2주 전 처방받았던 항생제 내역을 정확히 제시하여 중복 처방을 막고 신속한 처치를 받을 수 있었습니다. 또한, 입학 시즌에는 보건소 방문 없이 앱에서 예방접종 내역을 확인하고 서류를 준비하며 '아날로그 육아'에서 해방되는 기쁨을 맛보았습니다.

약물 알레르기과 10년의 기록, 데이터로 예방하다 앱은 위기 상황뿐 아니라 평소의 안전도 지켜주었습니다. 저는 과거 특정 진통제에 부작용을 겪었으나 성분명을 기억하지 못해 늘 불안했습니다. 하지만 앱의 '투약정보'와 '알레르기 및 부작용' 기능을 통해 이제는 병원에서 "작년에 이 약에 부작용이 있었어요"라고 주체적으로 말할 수 있게

되었습니다. 아울러 지난 10년 치 건강검진 데이터를 시계열로 확인하며 남편의 건강 흐름까지 챙기는 든든한 배우자가 되었습니다. 더 스마트한 2025년을 위한 제안 앱의 발전을 위해 두 가지를 제안합니다.

첫째, '가족 통합 건강 캘린더'입니다. 구성원별 탭 이동 없이 한 달력에서 아빠의 검진일과 아이의 접종일을 색상별로 본다면 관리가 훨씬 수월할 것입니다.

둘째, 'AI 기반 맞춤형 상담'입니다. 2025년 '나의건강기록' 앱이 공공혁신서비스 이노스타 인증을 받은 만큼, 축적된 데이터를 분석해 심야 시간에 1차적인 건강 가이드를 제공한다면 응급실 방문을 고민하는 부모들에게 큰 위안이 될 것입니다.

'나의건강기록' 앱은 단순한 저장소가 아닙니다. 47개 상급종합병원을 포함한 전국의 의료 데이터가 내 손안으로 연결되는 '마이 헬스웨이'의 결정체입니다.

복잡한 일상 속 우리 가족의 건강을 지켜주는 가장 정확한 나침반, 이 앱이 있기에 저는 오늘도 안심하고 일상을 살아갑니다.



건강기록? 검색 말고, 간편하게 나건강 앱 클릭!

흩어져 있던 내 건강정보, '나건강 앱'으로 한 번에 모으세요.



진료·투약 기록

- 최근 1년 병원·처방 내역 한눈에 확인
- 날짜·병원명·진료과·처방약 확인 가능



건강검진 결과

- 최근 10년 국가검진 결과 조회
- 항목별 수치 비교로 건강 변화 추적 가능



예방접종 이력

- 평생 접종 이력 확인 & 미접종 여부 체크
- 아이·어르신 접종 관리에 유용



저장 & 전송 기능

- PDF 저장, 카톡·문자·이메일 전송 지원
- 의료진 PC·태블릿과 간편 연동

2025 나의건강기록 앱 공모전 수상작

나의건강기록 앱 이용 수기집

주 관 부 처 보건복지부

발 행 기 관 (재)한국보건의료정보원

주 소 서울특별시 중구 칠패로 36, 8층

홈 페이지 www.k-his.or.kr

발 행 일 2026년 2월

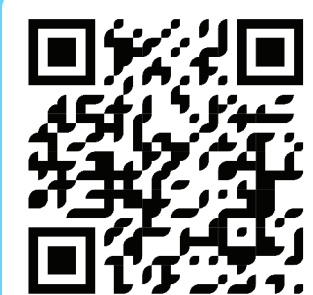
편 집 PHR사업부

이 수기집을 가공·재배포 및 활용 시 한국보건의료정보원의 허락이 필요합니다.

구글 플레이·앱스토어에서 '나의건강기록' 검색



- ✓ 진료·검진·접종·투약 기록까지 모두 조회
- ✓ 안전하게 휴대폰에 저장
- ✓ 의료진과 가족에게 즉시 전송
- ✓ 자녀 등록 한 번으로 우리 아이 건강 정보가 한눈에!



QR코드 스캔으로 바로 설치

문의 : 1666-7598

