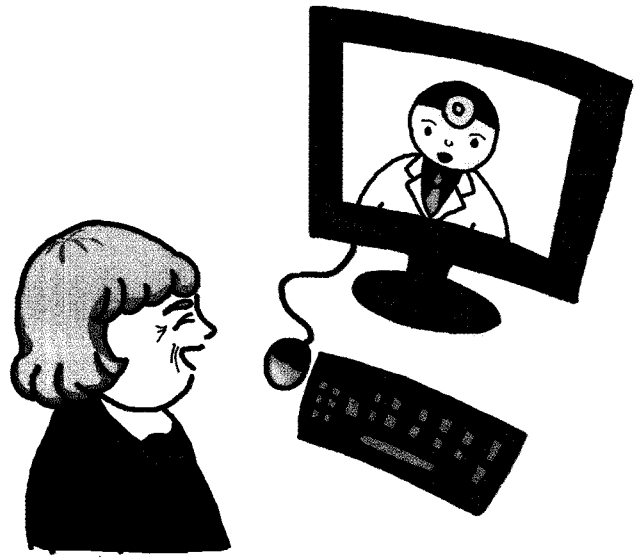


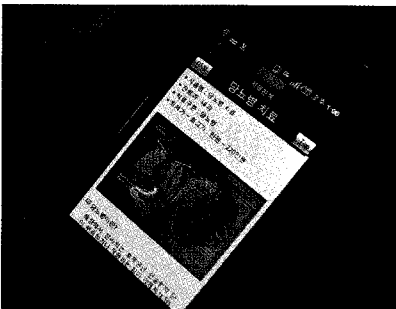
당뇨관리, 이제 집에서하는 시대온다!



안철수(가명) 씨는 매일 스마트폰으로 제 2형 당뇨병을 앓고 있는 어머니의 혈당관리를 돕고 있다. 혈당 및 혈압 측정시간을 미리 알려주고 복용법 및 약 먹는 시간을 체크하기도 한다. 또 실시간으로 의료진에게 궁금한 점을 물어보기도 한다. 핸드폰 하나만 있으면 당뇨관리를 척척 알아서 해준다.



실제 스마트폰을 이용한 ‘당뇨병 수첩’ 응용프로그램(애플리케이션)이 개발됐다. 경희의료원 내분비대사센터에서 개발한 당뇨병환자를 위한 당뇨병 수첩은 하루의 혈당 변동 및 간단한 검사 결과 등을 입력할 수 있어 따로 혈당관리 수첩을 휴대할 필요가 없다. 이렇게 기록한 정보는 그래프로 본인의 혈당흐름을 한눈에 볼 수 있으며, 당뇨병에 관한 정보는 물론 심혈관질환 위험도를 체크할 수 있는 기능도 있다.



▶핸드폰으로 건강관리해요.

건강관련 응용프로그램이 앞 다투어 개발되고 있다. 버튼하나로 건강관리를 하게 되는 날이 실현되고 있는 것이다. 언제, 어디서든 인터넷이 가능하므로 굳이 컴퓨터 앞에 앉지 않아도 해결 가능하다.

스마트 폰 웹스토에서 ‘건강’이나 ‘헬스’를 검색해보면 여러 건강관리 응용프로그램이 나온다. 이미지, 동영상, 텍스트를 통한 간단한 건강정보 뿐 아니라 실생활에서 활용할 수 있는 프로그램들도 속속 개발되고 있다.

혈당관리를 위해 주로 걷기를 하는 당뇨병환자라면 만보계를 다운받아 하루 동안의 걷는 양을 측정해본다. 이 때 소비된 칼로리도 알 수 있다. 요즘같이 추운날씨에는 바깥에 나가 운동하기

힘들다. 스트레칭 방법을 알려주는 어플을 이용해 집안에서 스트레칭을 실시할 수 있다. 그밖에 헬스코치, 휘트니스, 요가 등 각기 다양한 운동별 정보를 제공받을 수 있다.

▶약먹을 시간과 병원위치도 알려줘

환자가 있는 가족이나 매일 규칙적으로 약을 복용하고 있는 사람들을 위한 투약 알리미 서비스도 있다. 투약알람을 설정해 놓으면 이름, 병명, 특이사항, 약 먹을 시간을 알람을 통해 미리 알려준다.

의약품 복용안내 및 정보로 내가 먹는 약이 어떤 것인지 알아 볼 수도 있다.

약물의 색상, 모양, 제형 등으로 약품 식별이 가능하도록 되어있어 어렵지 않게 찾아 볼 수 있다. 이밖에도 평소 약물 복용 시 알아두어야 할 사항과 복용방법, 꼭 필요한 복용정보도 제공한다.

응급상황 시 병원 및 약국의 위치를 알려줘 빠르게 대처할 수 있다.

‘병원찾기’ 어플은 주변을 핸드폰으로 비추고 터치만 하면 자신이 있는 위치 주변의 병원 및 약국과의 거리는 물론 지도상의 위치, 주소 및 전화번호, 진료시간, 진료과목과 전문분야, 해당 의사 수, 병실 수까지 알려준다. 또한 어플을 통해 병원예약을 할 수 있고, 실시간 이용후기작성과 확인이 가능해 우수병원정보를 알아 볼 수 있다.

긴 대기시간과 짧은 대기시간으로 인해 부족했던 건강관련 상담도 핸드폰을 통해 빠르고 손쉽게 가능해졌다. 24시간 진료과별 전문 상담과 의료 상담은 물론 키워드 검색을 통해 질병에 관한 정보를 제공해주고 있다. 각 질환에 대한 기본정보 외에 증상, 진단, 유병기간, 예방법, 치료법 등의

구체적이고 상세한 자료를 제공하여 질환의 치료와 예방에 도움을 받을 수 있다. 다소 생소하던 질환도 간단한 검색만 하면 알 수 있다.

당뇨병 초기부터 케톤산증, 신장병증 등 합병증 정보를 한 손안에 알 수 있다.

뿐만 아니라 병원에서 열리는 건강강좌도 미리 알 수 있다.

현재 종합병원 뿐 아니라 개인병원에서도 어플을 개설하고 있다.

이와 함께 정부에서도 여러 건강관련 응용프로그램을 개발해 무료로 제공하고 있다.

보건복지부에서는 ‘응급의료’ 어플을 개발해 24시간 365일 응급상담을 받을 수 있는 응급의료 정보센터 연결과 응급의료기관의 응급실 이용가능 병상정보도 제공하고 있다.

식품의약품안전청에서 ‘고열량 저열량 식품 알리미’를 제공해 영양성분을 제공하고, 가공식품 내 식품첨가물 및 유해물질의 정보를 알려주는 식품안전지킴이가 활성화 단계에 이르고 있다.

당뇨병이나 고혈압 같은 만성질환은 정기적으로 병원을 방문해야 하지만 바쁜 일상에서 시간을 쪼개 병원을 찾기란 쉽지 않다.

특히 당뇨병은 환자 스스로 건강관리를 해야 하기 때문에 의료진과의 의사소통이 무엇보다 중요하다. 의료진 역시 수시로 환자의 건강상태를 확인할 필요가 있다.

정보기술이 발달하면서 굳이 병원에 오지 않아도 자신의 건강상태를 체크할 수 날이 멀지 않았다.

▶

글/김민경 기자