

## 강북삼성병원 당뇨병 다이어리

# 인터넷으로 받는 당뇨관리


당뇨병의 또 다른 이름은 '생활습관병'이다. 바르지 못한 생활습관과 많은 연관이 있기 때문인데, 오염된 음식과 편식, 과식, 스트레스의 증가, 운동부족이 원인이다. 식이요법이야말로 당뇨를 치료하는 근본적인 방법이다. 제대로 먹고 올바른 방법으로 운동해야 자연적 치료가 되는 것이다.

당뇨병을 처음 진단받았을 당시 환자들이 가장 까다로워하는 것이 식사관리이다. 교육도 여러 번 받고 식사조절도 잘하고 있다고 생각해도 혈당이 조절되지 않아 혼란스러웠던 경우가 있었을 것이다. 식사일기를 작성하는 것은 단순히 칼로리가 얼마인지 뿐 아니라 언제, 어떻게 먹는지 등 전반적인 나의 식사습관을 파악할 수 있기 때문에 체계적으로 관리하기에 좋다.

### ▶ 당뇨관리 맞춤 서비스

디지털 시대에 발맞추어 인터넷으로 당뇨관리를 하는 시스템을 강북삼성병원 당뇨 U-health팀이 GST 개발업체와 함께 만들었다. 혈당, 영양, 운동 세 분야를 기록하면 의료진이 진료실에서 확인하여 평가해주는 형식이다. 이 서비스는 3월 2일부터 시작되어 기존의 수기로 작성하던 불편함을 개선했다.

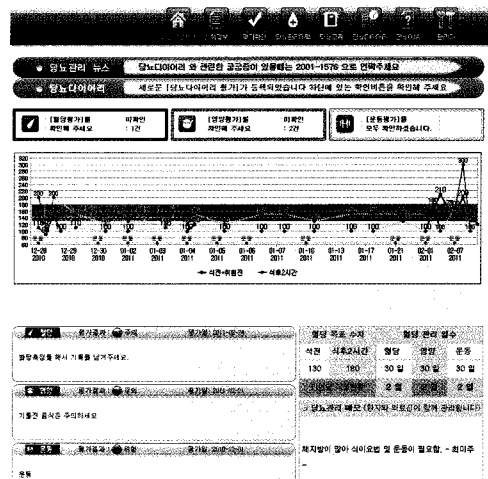
'당뇨병 다이어리'를 쓰게 되면 주치의, 운동처방사, 영양사가 주 1~2회 환자가 기록한 혈당, 운동, 영양 부분을 확인하여 올바르게 관리하는지 평가하고 목표 혈당에 도달할 수 있는 개인별 맞춤정보를 제공한다. 또, 초기 3개월간 의료진이 평가를 해주어 평생 유지해야 할 올바른 식사습관 및 생활습관을 가질 수 있도록 돕는 것이 목적이다. 2월 한 달간 시범평가에 참여한 환자들은 인터넷에서의 기록이 처음에는 낯설었지만, 본인의 상태를 수치 및 그래프로 볼 수 있어 이해가 쉽고, 혈당관리에 도움이 됐다고 답변했다.

강북삼성병원 당뇨전문센터 박철영 교수는 "당뇨 다이어리를 이용하는 환자들은 본인이 직접 기록한 내용을 쉽게 이해할 수 있는 시각 자료를 피드백 받게 되며 병원에서 검사한 혈당과 콜레스테롤의 수치 확인도 가능하다. 앞으로 스마트폰 당뇨 다이어리 앱을 추가 개발하여 더욱 적극적으로 당뇨환자의 건강관리에 힘쓰겠다."라고 말했다. 앞으로 스마트폰 서비스로 개발되면 시간과 장소에 제한받지 않고 이용 가능해질 것으로 기대된다. 

당뇨전문센터 홈페이지 : <http://www.dmbest.co.kr/>

가입 문의 : 당뇨전문센터 간호상담실(2001-1576)

글 / 김선주 기자



〈당뇨 다이어리 사용의 예〉

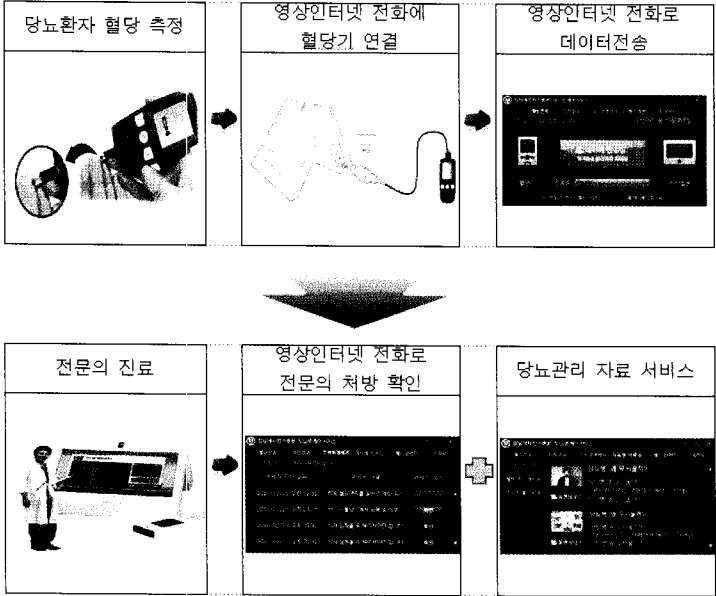
# 인터넷 전화로 모니터링 서비스

## 집에서 받는 당뇨관리

당뇨병 진료는 상태에 따라 다르기 마련인데 혈당조절이 잘되는 환자는 일 년에 두 번, 잘 안되면 4번 정도 진료를 받길 권하고 있다. 만약 혈당과 혈압 모두 불안정하면 매주 한 번씩 받아야 할 수도 있고, 합병증이 있는 경우도 자주 진료를 받아야 한다. 당뇨병 진단을 새로 받았거나 인슐린 주사를 맞기 시작한 경우, 혈당치와 인슐린 용량이 안정될 때까지 매일 병원에 가야 한다. 그러나 바쁜 일상 속에서 병원을 자주 가기도 쉽지 않고, 짧은 진료 시간 탓에 궁금증을 속 시원히 해결하지 못할 때도 잦다.

### ▶ 나만의 주치의 모니터링 서비스

당뇨병환자들이 병원에 가지 않고 집에서 전문의의 관리를 받을 수 있는 '당뇨관리 모니터링 서비스'가 3월 15일부터 강남구에서 K병원과 KT가 합동으로 실행하고 있다. '당뇨관리 모니터링 서비스'란 꾸준한 관리가 필요한 만성질환자인 당뇨병환자들이 매번 병원을 방문하지 않고 집에서 혈당기로 검사한 수치를 '인터넷전화 영상단말기'(인터넷을 기반으로, 기존 전화 기능에 영상전화·데이터전송·동영상 구동·각종 생활정보서비스 등 기능 제공하는 스마트 전화)를 통해 병원으로 전송하면, 전문의가 그 자료를 받아 식단관리, 운동요법, 전문의 소견 등 1:1 맞춤형 당뇨관리 처방을 내려 다시 '인터넷전화 영상단말기'를 통해 집에 있는 환자에게 답해 주는 서비스다. 강남구는 우선 기초수급자 또는 차상위계층 당뇨병환자 중 병원방문이 어려운 20명을 선정해 시범 운영해 결과에 따라 앞으로 사업 확대도 계획하고 있다.



〈인터넷전화 영상단말기 서비스 개념도〉

인터넷전화 영상단말기에 K병원 콜센터와 연결되는 버튼이 있어 응급상황 발생 시 적절한 응급조치를 받을 수 있다.

구 관계자는 “이번 인터넷전화를 통한 실시간 모니터링 서비스가 의료취약계층 당뇨병환자들에게 실제적인 도움이 되기를 바란다.”며 “올해 운영결과를 바탕으로 내년에는 더욱 좋아진 서비스를 더 많은 주민에게 제공할 계획이다.”라고 말했다.

글 / 김선주 기자