

유튜브서 궁금증 풀고 앱 이용해 '셀프케어'

명지병원, 환자 맞춤 유튜브 운영
상황별 대처법 등 격리 정보 제공
비대면 진료 가능한 앱 '올라케어'
약 배송비·진단키트 등 무상 지원



최근 유행하고 있는 오미크론 변이는 절반 이상에서 인후통과 콧물



▲ 비대면진료&약배송 플랫폼인 올라케어는 코로나19 재택치료환자들을 위해 자가진단키트를 무상제공한다.

▲ 명지병원에서 제작한 유튜브 재택치료환자 케어 콘텐츠 '슬기로운 4일간의 재택격리 생활'에서 재택치료 의사를 비롯한 현직 의료진이 출연해 조언을 하고 있다. 사진 | 올라케어·명지병원

오미크론 변이의 유행으로 코로나19 확진자가 폭증하면서 15일 오전 10시 기준 전국 확진자가 9만433명으로 나타나 처음으로 9만 명을 넘었다. 증가세가 가파른 오미크론 변이에 대응하기 위해 방역대책은 고위험군 관리 중심으로 전환됐고, 그로 인해 재택치료 환자도 크게 늘어 14일 기준 23만 명을 넘었다. 이중 60%는 스스로 건강관리를 해야 하는 일반관리군 환자다.

그동안 경험하지 못했던 새로운 형태의 전염병 진료체계이다 보니 격리를 하는 환자들은 어떻게 몸을 관리하고, 마음을 추스려야 할지 막막하다. 유튜브 채널을 통한 케어나 원격진료 앱 서비스가 이러한 상황을 타개하기 위한 새로운 방안으로 요즘 주목받고 있다.

● 격리 4일간 마음·건강 챙김

명지병원은 최근 오미크론 확산으로 무증상 재택격리 중인 코로나 환자를 위한 '슬기로운 4일간의 재택격리생활' 영상을 유튜브 병원 채널을 통해 공개했다. 명지병원은 현재 코로나 중증환자 전담 치료병상을 비롯하여 생활치료센터, 재택치료지원센터, 방문진료-모바일케어, 재택외래진료센터 등 코로나19에 관한 전방위적 진료시스템을 운영하고 있다. 특히 재택치료지원센터는 하루 최대 2000명까지 재택치료 환자를 돌보고 있다.

이번 유튜브 콘텐츠는 재택치료지원센터를 중심으로 정신건강의학과, 예술치유센터, 스포츠의학센터 등이 공동으로 제작에 참여했다. 무증상 재택격리

환자들을 위한 몸과 마음 챙김, 코로나 극복 가이드가 핵심 내용이다.

확진을 통보받은 날(보통 검사일 다음 날)부터 가장 심리적 동요와 불안감이 심한 4일간에 걸친 자가건강관리법을 날짜별로 단계를 나누어 하루 30분씩 소개했다. 재택치료 의사와 정신과 및 감염내과, 소아청소년과 의사, 예술치료사 및 운동치료사 등이 진료 현장서 얻은 경험을 바탕으로 조언을 한다. 또한 해제를 위한 PCR 검사와 증상 발생 시 대처요령, 약 복용 등의 정보도 제공한다.

1일차 영상은 확진 판정 후 불안감과 정부나 의료진 관리를 받지 못하는 데에서 오는 소외감을 해소하는 마음챙김으로 시작한다. 이어 코로나19 이해, 재택치료 과정과 증상 발생시 대처, 격리 생활 중 자가운동 따라하기 등으로 구성했다.

2일차부터 4일차는 의료진들이 출연해 코로나 환자들의 궁금증을 풀어주고, 음악과 동작 등의 예술치유를 통한 마음챙김, 운동을 통한 건강챙김 등을 격리 단계에 따라 제시한다. 영상을 보고 따

라하는 것만으로도 정신적, 육체적 건강에 도움을 받으며 무사히 격리기간을 마칠 수 있게 된다. 앱이나 특별한 프로그램 설치 없이 유튜브 접속만으로 정보를 쉽게 접할 수 있다.

서용성 명지병원 재택치료센터장은 "오미크론 지배종화로 무증상 환자들은 4~5일의 격리기간 동안 스스로 몸과 마음을 관리하는 상황"이라며 "홀로 남겨졌다는 좌절과 절망, 상실감을 극복하고 위로와 정신적 치유, 몸의 건강을 지켜내도록 전문가들이 나섰다"고 소개했다.

● 비대면진료 앱, 재택치료 전용 서비스

재택치료 기간 동안 스스로를 챙겨야 하는 셀프케어 시스템의 본격시행으로 떠오른 또 다른 분야는 비대면 진료다. 현재 정부가 한시적으로 허용한 비대면 진료와 약 배송 플랫폼이 오미크론 변이를 맞아 활성화되고 있다.

비대면 진료 플랫폼인 올라케어는 코로나19 재택치료자 대상으로 하는 서비스를 만들어 진료비, 조제비, 약 배송비

를 지원하고 자가진단키트를 무상 제공한다. 앱에서 재택치료 탭을 클릭하면 호흡기내과 전문의로 등록된 병원으로 연결되어 확진자의 경우 진료비부터 조제비까지 무료로 이용가능하다. 또한 약 배송비와 자가진단키트도 무상 제공한다.

올라케어 관계자는 "코로나19 자가검사키트 공급이 원활하지 않은 상황을 고려하여 급히 1분기 정도의 물량을 확보했으며 재택치료를 위해 비대면 진료를 받고 약 배송까지 받는 환자들에게 무상 제공하기로 결정했다"며 "확진자가 집중된 서울을 중심으로 긴급 약배송 서비스도 곧 오픈할 예정"이라고 밝혔다.

올라케어는 지난 10일 업계 최초로 코로나 재택치료 전담 서비스를 구축하고 우선순위로 진료 및 약 배송비 등 지원을 밝힌 바 있다.

올라케어를 운영하는 블루엔트 김성현 대표는 "서울의 일부 자치구가 비대면 진료&약 배송 플랫폼들과 협의의 중이고, 올라케어도 몇몇 기관들과 비대면 진료 대응 관련해 협의하고 있다"라고 했다. 김재범 기자 oldfield@donga.com



함평주 고려대 의료원산학협력단장, 김병조 의대 교수, 김동윤 투비디티엑스 대표(왼쪽부터), 사진 | 고려대학교

고려대 산학협력단-투비디티엑스 기립성 저혈압 치료 기술이전 협약

고려대 산학협력단이 투비디티엑스와 기술이전 협약을 체결했다.

이번에 협약을 맺은 기술은 고려대 의과대학 신경과 학교실 김병조 교수와 김정민 교수의 오랜 연구개발을 통해 탄생했다. 70세 이상의 3분의 1에서 유병률이 나타나고 현재 지속적으로 증가하는 기립성 저혈압을 기계 학습 알고리즘을 통해 진단할 수 있는 기술이다.

기립성 저혈압은 앉거나 누워 있다가 갑자기 몸을 일으켰을 때 혈압이 떨어지면서 눈앞이 흐려지거나 어지러움이 발생하는 질환이다. 김병조·김정민 교수가 연구 개발한 기술은 기존 검사의 위음성을 극복하고 일상 속에서 웨어러블 기기 등을 통해 기계학습 알고리즘으로 선별한다는 점에서 우수성과 독창성을 인정받아 2021년 8월 국내 최초로 특허 등록을 했다.

투비디티엑스는 코스타 상장 법인인 투비소프트가 이번이 이전받는 기술의 사업화를 위해 서울 흥동강소 연구개발특구에 설립한 자회사다. 앞으로 심장박동 기반 기립성 저혈압 진단 웨어러블 기기와 VR 기기를 활용한 기립성 저혈압 디지털 치료제를 개발해 국내외 디지털 치료제 시장을 이끈다는 전략을 세우고 있다.

고려대는 4차 산업혁명시대를 선도하며 바이오, 의료 분야에 우수한 연구자들과 연구자산을 보유하고 있으며 산업계와 다양한 기술이전을 진행하고 있다. 김재범 기자

분당차병원, 암출기세포 기반 표적치료 제시

차의과학대학교 분당차병원 암센터 외과 이성환 교수팀은 미국 엔디엔터스 암센터와 공동연구로 암출기세포 RNA 특성 기반의 간암 정밀분류법과 맞춤형 표적치료 전략을 제시했다. 이번 연구는 암 중개연구 관련 학술지 캔서 커뮤니케이션즈(IF 10.392) 최신히에 게재됐다. 연구팀은 난치성 간암에서 암출기세포의 특성을 지닌 정밀분자 아형을 분류해 각 분자 아형에 따라 암 진행과정이 다르게 나타나는 사실을 규명했다. 각 아형별로 상이한 치료 저항성을 가지는 원인을 밝혔다. 또한 각 그룹 별로 핵심 조절 인자를 발굴하여 이를 억제함으로써 간암세포의 표적치료 전략을 제시했다.

편집 | 한민규 기자 stopspe@donga.com

오늘의 날씨			17일(목)		
서울 0/0	인천 0/0	춘천 0/0	강릉 0/0	대전 10/0	전주 20/20
광주 60/20	대구 0/0	부산 0/10	창원 0/10	제주 60/20	지역 강수 확률 (오전/오후)
날씨	최저	최고기온			

스포츠동아 The sportsdonga 제3767호

발행인·편집인 이인철 편집국장 연재호 사립총괄 김상수 광고국장 이숙옥

편집부장 안도영 스포츠부장 정재우 엔터테인먼트부장 이정연
 산업재정부장 양형모 사진부장 고종철 인쇄 동아일보사

광고문의 02-361-1612 구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617

www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29
 2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (월간) 2008년 3월 24일 창간

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다. 구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원

대표전화 02-361-1610 제본·투고 02-361-1616 sol@donga.com

올해 달라진 차아보험...어르신 틀니도 건보 적용

(만 65세 이상)

건강올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

현대인들이 많이 앓는 질환 중 하나는 치아질환이다. 건강보험심사평가원 통계를 보면 '치은염 및 치주질환'은 2019년, 2020년 2년 연속 전 1위를 차지했다. 치과는 구강건강을 위해 자주 방문할 수 밖에 없는 곳인데 비싼 진료비 때문에 경제적 부담이 컸다. 그러나 2022년부터는 차아보험이 달라지면서 다양한 혜택이 주

어질 전망이다. 우선 영유아들(생후 14일부터 71개월까지)이 상반기 중 30~41개월에 한 번 더 무료로 구강검진을 받을 수 있게 된다. 1차 검진 후 2차 검진을 시행하기 전에 흔히 충치로 불리는 치아우식증이 발생할 위험이 높다는 점을 고려한 조치다. 검진 시 아이 및 부모들을 위한 구강보건 교육도 함께 시행된다. 만 65세 이상 어르신에 한해 임플란트나

틀니의 건강보험이 적용된다. 치료 시 본인부담금 30%만 내면 된다. 임플란트 건보 혜택은 만 65세 이상 어르신 한 사람당 평생 2개까지 받을 수 있으며, 틀니의 경우 부분 틀니, 완전 틀니에 관계없이 7년에 1회씩 보험 혜택을 받을 수 있다. 단, 치아가 하나도 없는 완전 무치악 상태는 임플란트 건보가 적용되지 않는다. 임플란트 진행 시 잇몸뼈가 부족해 뼈 이식 등을 진행하면 추가 비용이 발생할 수 있다.



이와 더불어 국민건강보험공단이 지급하는 임신, 출산 진료비 지원금으로 임신부 치료 기간도 가능해진다. 사용기간도 출산일 이후 1년에서 2년으로 늘어났다. 원홍담차과 정현중 대표원장

박경호의 운수 좋은 날 2월 17일(목) 음력: 1월 17일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

쥐	소	호랑이	토끼	용	뱀
행운색: 청색 길방: 동	행운색: 흰색 길방: 서	행운색: 검정 길방: 북	행운색: 검정 길방: 북	행운색: 흰색 길방: 서	행운색: 노랑 길방: 중앙
현실에서 모든 것을 탈피하고 싶은 때이다. 그러나 시간이 흐르면 뒤엎졌던 일들이 서서히 풀려나가며 금전문제도 해결된다. 경솔한 판단보다 겸허한 마음자세가 더욱 필요하다. 새로운 돌파구를 찾는 시기이다. 노력하면 이루어진다.	결단력을 가지고 자신의 의지대로 결행함이 필요한 때다. 명예가 따르고 금전적인 여건도 아울러 발전하니 좀 더 적극적인 자세로 밀고 나가는 행동력과 확고한 자기노력이 뜻을 실현할 수 있게 할 것이다. 대화를 좀처럼 안하러 한다.	귀인의 도움으로 명예와 재물이 따르며 문서적인 문제도 자신의 소신대로 이루어질 것이다. 이성간에도 지금까지의 지연상대가 급변하여 원하는 상태로 돌입하며 좋은 인연을 맺게 될 것이다. 모든 일이 형성되기 이전의 단계이다.	소원하는 일은 비록 많은 시간이 소요되기는 하겠지만 호운으로 접어들고 있으니 기대해도 좋겠다. 작은 돈은 들어오겠지만 지출도 심해서 수중에 돈이 남아 있을 사이가 없겠다. 낭비를 줄이는 게 좋겠다. 황재수가 있는 날이다.	강인한 정신력으로 돌진할 수 있는 힘을 간절히 필요로 한다. 주위의 인정이나 판단을 의식하여 자신의 주관을 잃으면 고통을 맞아야 한다. 과감성을 갖고 행동에 임하면 명예는 한층 더 돋보일 수 있다. 새로운 돌파구를 찾는 운이기도 하다.	현실을 탈피하고 싶은 심정이며 안정을 갖지 못하는 때이다. 하는 일이 손조롭지 못하는 데서 갈등이 기인되며 모함이나 질투로 인하여 고립되는 상태 앞선 행동도 기대에 크게 어긋나기 쉽다. 벌여놓은 일들은 마무리 짓고 싶어진다.
말	양	원숭이	닭	개	돼지
행운색: 청색 길방: 동	행운색: 흰색 길방: 서	행운색: 노랑 길방: 중앙	행운색: 노랑 길방: 중앙	행운색: 흰색 길방: 서	행운색: 청색 길방: 동
냉정 상태를 심각하게 몰고 가면 현 위치에서의 이탈, 또는 다른 과정에까지 이르게 될 수 있으니 마음을 어떻게 결정하는가가 중요하다. 모든 생각과 행동은 자신으로부터 이루어진다는 점 명심하기 바란다. 복잡한 인간관계도 청산하라.	정성을 다하면 작은 소원 성취는 되겠지만 큰 소원은 아직 성취될 때가 아니다. 무리한 투자나 확장을 삼가하고 수입을 늘리기보다는 지출을 줄이는 것이 현명한 방법이 되겠다. 소극적 행동을 취하라. 주변인을 믿지 마라.	함부로 안간힘을 쓰지 말고 조용히 겨울철이 끝날 때를 기다려야 한다. 겨울이 오면 봄이 멀지 않은 법이다. 오늘은 어떠한 노력도 통하지 않는 때이다. 당신도 기력의 회복과 길한 운세를 기다려야 한다. 새로운 돌파구를 찾는 시기이다.	계획을 실천으로 옮길 수 있는 계기가 조성되며 직업이나 학업을 통해 보다 확고한 자신의 기반을 구축해야 하는 시기이다. 매사에 적극적인 자세로 임했을 때 소기의 목적을 달성할 수 있을 것이다. 좋은 마무리의 날이다.	직업상의 변동과 문서와 연관된 일에서 이득을 찾으려 하는 때이므로 일관된 목표의식을 갖되 주위를 포용하지 못하는 상태에서는 크게 이득의 실효성을 거두지 못하고 현상유지만 도모할 뿐이다. 취침 시 서남 방향으로 머리를 향하라.	강인한 정신력으로 돌진할 수 있는 힘을 간절히 필요로 한다. 능력이나 용기를 잃고 좌절할 경우 많은 실망을 안겨줄 수 있으니 희망을 잃지 마라. 한 발 앞선 행동도 기대에 크게 어긋나지 않을 것이다. 모든 일이 될 듯 될 듯 안 된다.