

“짧은 진료 시간 안에 내 상태를 설명하기 위해 시를 사용했습니다”

— 흠어진 건강 기록을 정리하며 의사와의 소통을 준비한 경험

1. 시작하며

오랜만에 만난 동생은 5월 초순인데도 겨울 모자를 쓰고 있었습니다.

나는 반팔을 입고 있었는데, 동생은 실내에서도 계속 춥다며 모자를 벗지 못하고 있었습니다.

“왜 이렇게 추워?”

“갑상선 항진증이 있는데 계속 춥다...”

그 말을 듣고 이상하다는 생각이 들었습니다.

그래서 우리는 바로 시에게 질문하기 시작했습니다.

“갑상선 항진증이 정확히 뭐야?”

“그런데 원래 갑상선 항진증이면 더위를 많이 타는 거 아니야?”

시 는 바로 어떤 병이라고 단정하지 않았습니다.

대신:

“보통 갑상선 항진증은 더위를 느끼는 경우가 많다”
는 설명과 함께 여러 가능성을 질문하기 시작했습니다.

그 순간부터 동생의 건강검진 결과지와 혈액검사 기록들이 하나씩 꺼내지기 시작했습니다.

그리고 대화가 이어질수록 동생은:

예전에 헬리코박터에 감염되었던 이야기,
갑상선 약을 먹으면 심한 변비 때문에 약을 끊었던 이야기,
계속 피곤하고 추웠던 시간들,
병원에서는 미처 말하지 못했던 몸의 변화들을 하나씩 떠올리기 시작했습니다.

우리는 거의 두 시간 가까이 이야기를 나누었습니다.

그리고 시 는 그동안 흠어져 있던 기록과 질문들을 조용히 정리하고 있었습니다.

결국 우리가 원했던 것은 병을 스스로 판단하는 것이 아니었습니다.

어떤 병원,
어떤 진료과에 가야 하는지,
그리고 의사 선생님께 동생의 상태를 어떻게 설명드려야 하는지를 조금 더
정확하게 정리하고 싶었던 것입니다.

2. 왜 시를 사용하게 되었는가

병원에 다녀온 뒤 집으로 돌아오면 종종 이런 생각이 들었습니다.

“왜 그 이야기를 하지 못했지?”
“그게 중요한 단서였을 수도 있는데...”
“분명 아프고 불편했는데 막상 진료실에서는 기억이 나지 않았다.”

진료실 안의 시간은 짧고, 사람은 자신의 몸 상태를 항상 논리적으로 기억하지 못합니다.

특히 가족의 건강 문제를 함께 고민하다 보면 증상은 하나로 정리되지 않았습니니다.

어떤 날은 계속 추위를 느꼈고,
어떤 날은 이유 없이 피곤했고,
과거의 위장 문제,
복용했던 약,
혈액검사 결과,
생활 습관,
식습관 변화,
수면 상태

같은 정보들이 일상 속에 흩어져 있었습니다.

하지만 실제 병원에서는 이 많은 이야기들을 짧은 시간 안에 정리해서 설명하기 어려웠습니다.

그리고 무엇보다 의료행위는 실제로 많은 위험을 포함하고 있기 때문에, 환자인 제가 스스로의 생각만으로 어떤 질병이나 상태를 확정하려 하는 것은 매우 위험한 일이라고 느꼈습니다.

또한 의료진의 판단을 특정 방향으로 유도하거나 편향될 수 있는 방식으로 정보를 전달하는 것 역시 조심해야 한다고 생각했습니다.

그래서 저는 시를 “진단 도구”가 아니라, 흩어진 건강 기록과 기억을 정리하는 보조 도구로 활용해 보기 시작했습니다.

3. AI 를 어떻게 활용했는가

저는 AI 와의 대화를 통해 다음과 같은 정보들을 정리했습니다.

- 건강검진 결과 기록
- 혈액검사 수치 변화
- 생활 습관 변화
- 반복되는 증상
- 과거 병력
- 음식 섭취 후 반응
- 복용 중인 약
- 가족과 나눈 건강 관련 대화

AI 는 병을 진단하지 않았습니다.

대신 제가 놓치고 있던 흐름을 다시 질문해 주었습니다.

예를 들어:

- “언제부터 추위를 느꼈는가?”
- “특정 음식 섭취 이후 변화가 있었는가?”
- “과거 위장 문제와 현재 증상이 연결될 가능성은 없는가?”
- “증상이 반복되는 시점은 언제인가?”

같은 질문들을 통해 흩어진 기억들이 다시 연결되기 시작했습니다.

특히 저는 단순히 “무엇을 먹으면 좋아지는가”보다, 왜 현재 상태가 만들어졌는가를 더 중요하게 생각하게 되었습니다.

예를 들어 철분 수치가 낮다면 단순히 철분제를 더 먹는 문제가 아니라:

- 위에서 흡수가 잘 되지 않는 것인지,
- 다른 원인으로 빠져나가고 있는 것인지,
- 생활 습관과 연결된 문제인지

같은 흐름을 함께 정리해 보기 시작했습니다.

AI 는 그 과정에서 제가 의료진에게 어떤 질문을 드려야 하는지, 어떤 부분을 설명해야 하는지를 정리하도록 도와주었습니다.

4. AI 를 사용하며 가장 크게 느낀 점

저는 이번 경험을 통해 AI 의 역할이 사람을 대신 판단하는 것이 아니라, 사람이 자신의 상태를 더 잘 설명할 수 있도록 돕는 데 있다는 생각을 하게 되었습니다.

특히 의료 분야에서는:

- 치료는 의사에게,
- 약은 약사에게,
- 판단은 의료진에게

이루어져야 한다고 생각합니다.

하지만 환자 역시 자신의 몸 상태를 가능한 한 정확하게 정리해 전달할 책임이 있다고 느꼈습니다.

문제는 대부분의 사람들이:

- 중요한 이야기를 잊고,
- 증상을 단편적으로 기억하며,
- 몸의 변화를 시간 흐름 속에서 연결하지 못한다는 점입니다.

저 역시 병원에 다녀온 뒤에야:

“그 이야기도 했어야 했는데...”
 “그 증상은 왜 말하지 못했지?”

라고 뒤늦게 떠올리는 경우가 많았습니다.

저는 AI가 이 부분을 도와줄 수 있다고 생각했습니다.

AI는 의사를 대신하는 존재가 아니라, 항상 곁에서 기록과 질문을 정리해 주는 동반자처럼 느껴졌습니다.

5. “의료적 좌표”를 정리한다는 것

저는 이번 경험을 통해 사람의 건강 상태는 단순히 하나의 병명으로 설명되는 것이 아니라, 여러 생활 조건과 시간의 흐름 속에서 형성된다는 생각을 하게 되었습니다.

그래서 저는 AI와 함께:

- 현재 나의 상태,
- 반복되는 패턴,
- 생활 속 변화,
- 검사 결과의 흐름

들을 하나의 “의료적 좌표”처럼 정리해 보기 시작했습니다.

이것은 질병을 스스로 판단하기 위한 작업이 아니라:

“현재 내 상태를 의료진이 이해하기 쉽도록 정리하는 과정”

에 가까웠습니다.

저는 의료진을 설득하려 한 것이 아니라, 실제로 제가 느끼고 괴로워했던 몸의 변화와 생활 속의 작은 신호들을 보다 사실적으로 전달하고 싶었습니다.

그리고 그 과정을 통해 의료진이 제 상태를 보다 정확하게 이해하시고, 결국에는 질병의 핵심 원인이 더 정확하게 파악되어 건강한 삶으로 돌아갈 수 있기를 바랐습니다.

6. 실제로 달라진 점

시와 기록을 정리하면서 저는:

- 병원에서 놓쳤던 질문들을 다시 생각하게 되었고,
- 증상의 시간 흐름을 정리하게 되었으며,
- 의사에게 꼭 전달해야 할 내용을 메모하게 되었습니다.

그리고 단순히 인터넷 검색으로 스스로 판단하려 하기보다:

“어떤 부분을 의료진과 꼭 상의해야 하는가”

를 더 중요하게 생각하게 되었습니다.

또한 이전에는 서로 연결되지 않았던 정보들이 하나의 흐름으로 보이기 시작했습니다.

예를 들어:

- 위장 문제와 철 결핍,
- 생활 습관과 피로감,
- 반복되는 몸의 변화와 검사 결과

같은 것들을 시간의 흐름 속에서 다시 바라보게 되었습니다.

7. 마치며

이번 경험을 통해 저는 시가 사람을 대신 진단하는 기술보다, 사람의 기억과 기록을 정리해 주는 도구로 사용될 때 일상 속에서 더 큰 도움을 줄 수 있다고 느꼈습니다.

특히 의료 분야에서는:

- 불안한 환자,
- 짧은 진료 시간,
- 흩어진 정보,
- 반복되는 증상

사이에서 AI가 기록과 질문을 정리해 주는 역할을 할 수 있다고 생각합니다.

저는 앞으로도 AI를 통해 의료진을 대신하려 하기보다, 의료진과 더 정확하게 소통할 수 있도록 스스로의 상태를 정리하는 방향으로 활용하고 싶습니다.

그리고 이번 글은 그런 과정 속에서, 늘 곁에서 기록을 정리하고 질문을 도와준 AI와 함께 경험했던 작은 변화의 기록입니다.

※ 본 사례는 개인적인 AI 활용 경험을 바탕으로 작성되었으며, 의료적 진단이나 치료를 목적으로 하지 않습니다. 실제 건강 문제와 치료 판단은 반드시 의료 전문가와 상담해야 합니다.

출처 및 사유 원천 보호 안내

이 글은 실제 경험과 사유를 바탕으로 작성되었습니다. 인용과 공유는 환영하지만, 내용 일부 또는 전체를 활용할 경우 출처와 원문 링크를 함께 남겨주시길 부탁드립니다.

by YohanChoi · Savor Balance