



누구의 말에 귀 기울일지 선택하기

신뢰할 수 있는 정보를 찾아 치료에 적극 참여하기.

정보를 기반으로 한 의료결정을 내리기 전, 그 정보의 신뢰도를 확인해야 합니다.

- 조언을 해주는 사람의 자격 증명을 항상 확인하세요.
- 찾은 정보 소스가 사실인지 확인하세요.
- 소셜 미디어가 아닌 다른 소스에서 정보를 검색하세요.
- 찾은 정보가 사실인지 확인할 수 있도록 신뢰할 수 있는 웹사이트 리스트를 만드세요.

정확하고 신뢰할 수 있는 건강 관련 정보를 찾는 것이 그 어느 때보다 더 어렵게 되었습니다. 건강에 관련된 중요한 결정을 내릴 때, 우리가 가지고 있는 정보를 사용합니다. 하지만, 우리가 찾은 정보들이 사실이 아니라면, 문제가 될 수 있습니다.

최근 미국에서 진행된 설문조사 Patients like me에서는 환자들이 자신의 질병에 대해 찾아볼 때 이용하는 온라인 웹사이트들에 대해 조사했습니다.

- 뉴스(NBC, CNN, FOX 등) - 16%
- 소셜 미디어(Facebook, Twitter 등) - 11%
- 검색창(Google, Bing 등) - 39%
- 증상 확인 웹사이트(WebMD, Mayo Clinic 등) - 34%

위 웹사이트에서 찾아보기 편할 수 있지만, 잘 알려진 보건 자선 단체, 국가 보건 서비스 또는 정부 사이트에서 병에 대해 찾아보는 것이 가장 좋습니다.

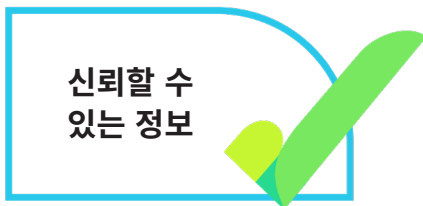
임상 전문 간호사 또는 의료팀에 다른 분이 환자에게 도움이 될 수 있는 지역 지원 서비스에 관한 정보를 줄 수 있습니다. 잘못된 정보를 찾는 것을 방지하기 위해 신뢰할 수 있는 출처로부터 조언과 정보를 얻는 것이 중요합니다.

국립암단체들은 신장암에 대한 지원과 신뢰할 수 있는 정보를 제공합니다. 이런 환자 단체들은 환자와 환자 가족분들에게 도움을 줄 수 있습니다. 암환자들에게 신뢰할 수 있는 정보를 주는 것 뿐만 아니라 전화 서비스와 토론 포럼을 마련하는 경우가 많습니다.

온라인에서 정보를 찾을 때 체크하세요.

- 투명한지
- 정확한지
- 한 쪽으로 치우치지 않고 공정한지
- 증거를 기반으로 한 정보인지
- 최신 정보인지
- 정기적으로 검토되는 사이트인지

예를 들어, **PIF Tick**은 영국 전역에서 사용되는



환자를 위한 정보 포럼

건강 품질 마크로, 이 마크를 통해 NHS, 자선단체 및 회사가 환자들에게 제공하는 자료들이 신뢰할 수 있는 것인지 확인할 수 있습니다. 이처럼, 각 나라의 IKCC 소속 단체에게 연락해서 어떤 품질 마크를 찾아야 하는지 문의하세요.

학술지 및 의학 논문과 같은 과학적 자료가 아닌 다른 소스에서 건강 관련 정보를 볼 때, 신뢰할 수 있는 소스인지 몇 가지 기준을 통해 알 수 있습니다.

1. 언제 출간/포스팅 되었습니까?

몇 년 또는 심지어 몇 달 전에는 사실이었던 정보가 빠른 의학 기술의 발달로 인해 바뀔 수 있습니다. 자료의 날짜를 확인해서 얼마나 최근에 출간되었는지 확인하세요.

2. 누가 작성 또는 발간했습니까?

작성자 또는 출판자가 다른 의도를 가지고 이 글을 썼을지 생각해 보세요. 이들은 무언가를 홍보하거나 판매하려고 이 글을 썼을 수 있습니다. 후원을 받는 정보/글인 경우, 신뢰할 수 있는 정보일 가능성이 낮습니다.

3. 환자 본인과 관련이 있습니까?

찾은 정보가 환자 본인의 상황과 관련이 있는지 확인하세요. 같은 상황에 놓인 두 환자가 반드시 같은 치료경험을 하는 것은 아닙니다. 그러므로, 정보가 누군가의 의견에 근거하는지, 사실만을 언급하는지의 여부에 대해 생각해 볼 필요가 있습니다.

4. 정보가 증거와 출처를 인용합니까?

신뢰할 수 있는 건강 관련 정보는 그 글을 쓰는 데 사용된 증거와 출처를 함께 남길 것입니다.

자세한 정보를 원하시면, 인터넷을 사용해 건강 관련 정보를 얻는 방법에 대한 설명이 있는 세계보건기구(WHO)의 링크를 클릭하세요.

i 환자 정보. 2020. 인터넷에서 신뢰할 수 있는 정보 찾기. 이 웹사이트에서 이용 가능:
<https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

ii 나 같은 환자분들. 2024. 건강 관련 정보: 어떤 웹사이트를 믿어야 할까? 이 웹사이트에서 이용 가능:
<https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>