

# “고혈압 관리를 100% 우리는 이렇게”

## 《중구보건소》

### 6 추진배경

- 중구 건강문제 해결 전략에 따라 건강지표를 변화시키기 위한 우선순위사업으로 고혈압이 선정
- 고혈압의 건강지표를 향상시키는 활동전략으로 상설로 운영되는 교육 및 체계적인 등록관리 필요성이 대두
  - 중구 지역사회 건강조사 결과 고혈압의 유병율은 25.1%로 매년 증가하는 반면 교육 이수율이 34.5%로 최근 큰 폭으로 감소

구 분		2012년	2013년	2014년
고혈압	유병율(%)	22.0	23.5	25.1
	교육 이수율(%)	50.8	33.9	34.5
	약물치료율(%)	83.9	88.5	87.1
현재흡연율(%)		26.2	24.1	22.0
고위험음주율(%)		22.6	16.3	16.6
비만율(%)		20.9	23.9	25.6
중증도 이상 신체활동 실천율(%)		20.0	17.0	21.6

- 고혈압과 같은 만성 질환은 지속적인 추구관리가 필요. 보건소에서도 조기발견과 지속적인 치료, 보건교육 등을 통해 적절한 관리가 가능
- 보건소 등록 고혈압 관리 현황
  - 중구 고혈압 추계환자 중 약 10%가 보건소에 등록되어 있음
  - 등록된 환자 중 관리 환자수가 최근 3년간 약 94%에서 80%로 감소
  - 2014년 등록 환자 중 표준교육 실시 인원이 28%로 저조함

구 분	2012년	2013년	2014년
중구 전체인구	133,360명	130,465명	127,628명
고혈압 추계인구	29,339(22.0%)	30,659(23.5)	32,034명(25.1%)
보건소 고혈압 등록 인원	2,827명(9.6%)	2,753명(8.9%)	3,391명(10.5%)
보건소 투약관리 인원	2,660명(9.0%)	2,531명(8.2%)	2,708명(9.9%)
보건소 고혈압 교육 인원	1,165명(41.2%)	1,407명(51.%)	952명(28.0%)
약수동 인구(30세 이상)	19,421명(13,623명)	19,030명(13,555명)	18,903명(13,589명)
약수동 고혈압 추계인구	4,273명	4,377명	4,745명
보건소 등록 약수동 고혈압환자	218명(5.1%)	208명(4.7%)	197명(4.1%)

○ 2015년도 사업추진전략

제1단계

- 교육기회 부족을 해결하고 고혈압 환자의 관리역량 강화를 위한 활동전략으로 규모 있는 ⇒ 상설 교육장 운영
- 보건소 등록 관리되고 있는 전체 고혈압 환자에 대해 심뇌혈관예방관리사업단에서 권고하는 ⇒ 표준 질병 교육을 100% 실시

제2단계

- 중구 전체 고혈압 환자 관리율 100% 달성의 일환으로 참여형 지소가 설치된 ⇒ 약수동 30세 이상 주민대상 “내 혈압알기“ 사업 전개

6 사업개요

○ 사업목적

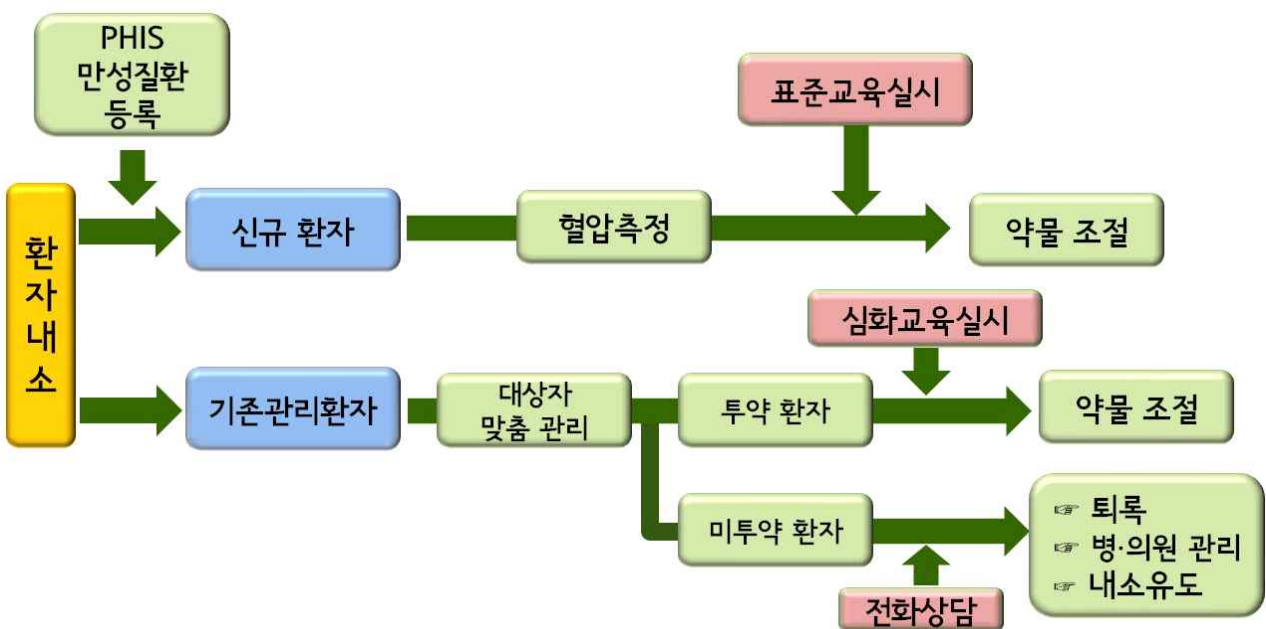
- 보건소 등록 고혈압 환자의 효율적인 등록 관리를 위하여 맞춤형 1:1 고혈압 관리 및 차별화된 교육프로그램으로 고혈압 관리율 증가로 중구 건강지표 향상

○ 사업대상

- 제 1단계 : 보건소 등록 고혈압 환자 3,391명(2014년 12월 말 등록환자)
- 제 2단계 : 약수동 30세 이상 전 주민 18,903명

○ 사업기간 : 2015. 5 ~ 12.

○ 추진방법



○ 사업 내용

▶ 차별화된 고혈압 환자 교육 프로그램 운영

- 표준교육과정 : 고혈압 바로알기, 다스리기, 극복하기
- 건강행태개선 과정 : 운동, 영양교육
- 정신건강 힐링 과정 : 마음건강지수조사(우울증 검사)

▶ 대상자별 맞춤형 1:1 고혈압 관리 서비스

- 신규환자
  - 2주 간격 혈압 측정 후 투약 조절
- 관리 환자
  - 투약환자 : 등록된 고혈압 환자 중 지속적인 치료가 필요한 대상자는 진료시 예약 안내, 건강매니저가 전화 서비스로 예약 확인
  - 미투약 환자 : 미투약 경과 3일 대상자에게 전화 및 SMS 서비스 이용, 투약관리

▶ 약수동 “내 혈압 알기” 사업

- 약수지소 모든 내소자 혈압측정.
- 약수동 소재 경로당 5개소, 아파트 방문 혈압측정
- 약수동 버티고개 역등 “내 혈압 알기” 캠페인 실시

6 □ 소요예산 : 10,100천원 (국비 5,050천원/시비 1,515천원/구비 3,535천원)

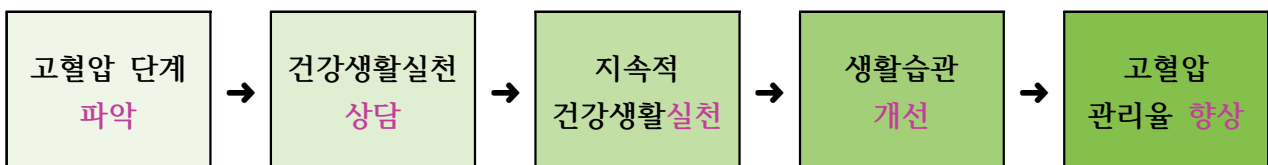
- 교육 강사료 및 홍보비 : 6,000천원
- 자동혈압기 구매(31개) : 3,100천원(10만원/개)
- 연말 시상금 : 1,000천원

6 □ 세부추진계획

1 차별화된 고혈압 환자 교육 프로그램 운영

- 목적 : 대상자의 생활습관을 분석하여 정기적인 중재서비스를 제공하여 고혈압을 조절할 수 있도록 건강행태를 개선시키고자 함

○ 추진체계



▶ **고혈압 표준 교육 과정 운영**

○ **소그룹 교육 프로그램 운영**

구분	주간	야간	주말과정
대상	신규등록환자	신규/관리환자	신규/관리환자
일시	매월 2,4주 수요일 오후 3시	매월 3주 목요일 오후 7시	2,4주 토요일 오전 11시
방법	- 강연과 시청각 자료 및 실물 활용 - 고혈압 측정 및 대상자의 수준에 맞는 강의	소규모 그룹 강의를 통한 효과적인 정보전달	환자 개별의 영양 및 운동 상태와 고혈압 관리를 위한 전문가에 의한 1:1 개별 교육
내용	-고혈압 바로알기 •혈압에 대한 기초지식 습득 • 고혈압 증상 인식 및 합병증 발생 시 대처능력 배양	-고혈압 다스리기 • 운동 및 영양 시범 교육 - 고혈압 극복하기 • 운동습관 및 식생활 습관 개선 교육	-고혈압 다스리기 • 운동 및 영양 시범 교육 - 고혈압 극복하기 • 운동습관 및 식생활 습관 개선 교육

▶ **건강행태개선 실천과정 운영**

○ **영양관리 : 고혈압 환자 조리체험 주말 프로그램 운영**

- 대상 : 고혈압 표준교육 과정 수료자
- 방법 : 분기별 1회 운영(총4회)
- 내용
  - 제철식재료를 활용한 건강한 밥상 차리기
  - 조리전문가의 시연 및 만성질환을 예방할 수 있는 조리법 체험

○ **운동관리 : 비만예방 및 신체활동 증진 교육**

- 대상 : 고혈압 표준교육 과정 수료자
- 방법
  - 건강소모임 운동프로그램 지원(참여형 지소 중심)
  - 경로당 노인 근력강화 운동프로그램 활용
- 내용
  - 운동전 혈압체크, 운동습관 진단, 유산소운동, 근력운동, 걷기운동자세,
  - 운동 전후 정리운동 및 운동할 때 주의할 점

## ▶ 정신건강 힐링 과정 운영

- 목 적 : 건강 문제로 자살을 생각하는 만성 고혈압환자의 정신건강을 향상, 건강한 삶을 누릴 수 있도록 하기 위함.
- 사업대상 : 보건소에 등록된 고혈압 환자
- 사업방법
  - 표준 교육 시 설문조사: 마음건강지수검사
  - 마음건강지수 검사 결과 중한우울(25점) 이상 시 중구정신건강증진센터에 의뢰
  - 센터에서 대상자에게 연락하여 첫 상담 시행
  - 상담결과에 따라
    - ① 임상적 치료가 필요하다고 판단되는 경우 병원연계
    - ② 사례관리(정신건강증진센터 회원으로 등록 한 경우)
    - ③ 4회 기본상담(센터직원), 스트레스 관리 프로그램 등
- 사업내용
  - 중증 질환자 관리 : 중구정신건강증진센터 연계
  - 일반상담 및 교육 :
    - 정신과 전문의 1:1 상담
    - 직장인 대상 우울 및 자살예방 교육
    - 만성질환자 대상 정신건강서비스 안내 문자 발송
  - 생명사랑 사업 : 자살예방지킴이에 의뢰

## 2 대상자별 맞춤형 1:1 고혈압 관리 서비스 제공

- 신규 등록 환자
  - 첫 내소 시 5분 간격 2회 이상 측정.
  - 고혈압 진단 후 2주 간격으로 3회 혈압 측정하며 투약 조절
  - 교육책자 및 관리수첩 배부, 건강관리 정보제공
  - 고혈압 환자 체크리스트 작성 및 리플렛 활용한 상담 진행
  - 표준 교육 대상자 등록, 교육 안내
  - 대사증후군 프로그램 이용한 추구관리
- 기존 관리 환자 : 환자 추구관리 체계 확립
  - 투약환자
    - 1~2개월 간격으로 내소하여 혈압측정 및 혈액검사, 의사 상담 후 투약 관리
    - 진료 및 검사 예약: 등록된 고혈압 환자 중 지속적인 치료가 필요한 대상자는 진료 시 예약 안내, 건강매니저가 전화 서비스로 예약 확인

- 미투약환자
  - 미투약 경과 3일 대상자에게 전화 및 SMS 서비스 이용, 투약관리
  - 병의원 등록관리 유도, 미투약경과 60일이상 및 연락두절 환자 퇴록처리

### 3 약수동 “내 혈압 알기” 전수조사

- 대 상 : 약수동 30세 이상 전 주민 18,903명
- 방 법 :
  - 내소자: 약수지소에 방문하는 전체 대상자 혈압 측정
  - 찾아가는 혈압측정: 약수동 소재 경로당 5개소, 아파트 방문 혈압측정
  - 교육 및 홍보:
    - 약수동 버티고개 역 “내 혈압 알기” 캠페인 실시
    - 공사장 가림막, 미디어, SNS, 페이스북을 활용한 홍보
    - 표준교육 및 심화교육 참여 유도
- 내 용 :
  - 혈압 측정 결과에 따라 대상자 분류
  - 맞춤형 상담 및 치료 서비스 제공
  - 통별 혈압 전문가 양성 후 활동 지도
    - 각 통별(31개통) 자동 혈압기 무료 대여
    - 통별 주민 대상 주기적 혈압 측정 후 보건소 등록
    - 참여율에 따른 연말 시상

### 6 기대효과

- 보건소 등록 고혈압 관리율 향상으로 합병증 발생률 감소
- 고혈압 관리에 있어서 보건소가 중심적 역할을 담당하여 지역보건수준 향상
- 지역보건의료인력(보건소, 보건지소, 보건요원) 간의 연계체계 활성화
- 지역주민의 공공보건기관에 대한 신뢰도를 증진